

Amour & Sagesse

N°10 - OCTOBRE 2021

OLD
LIVES
MATTER



AINÉES
VOUS
LES UNS
LES AUTRES

RETRAITÉES

MAIS PAS

PERIMÉES

À L'OCCASION DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂGÉES LE 1^{ER} OCTOBRE, VOTRE MAGAZINE PRÉFÉRÉ, QUI FÊTE SON NUMÉRO 10, SE MOBILISE POUR LUTTER CONTRE L'ÂGISME ET CÉLÉBRER LES AÎNÉ·E·S. CAR L'AMOUR, LA SAGESSE, LES VIEUX·VIEILLES, C'EST LE FUTUR !

« *On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux.* » C'est ce que disait le Petit Prince en voyant le monde s'effriter autour de lui. Le merveilleux disparaît dans la brutalité de la réalité. Cette réalité aujourd'hui doit disparaître, pour que le merveilleux puisse réapparaître. Cette réalité aujourd'hui est que nous sommes inégaux·ales face au temps qui passe, face à la maladie, mais surtout, inégaux·ales face au respect de nos droits et de nos libertés fondamentales. Alors que certaines personnes âgées restent très actives, d'autres perdent leur autonomie et c'est quand la dépendance arrive que les droits sont allègrement piétinés et la dignité sacrifiée.

D'autant plus avec la crise sanitaire que nous vivons : les aîné·e·s, confiné·e·s, isolé·e·s, n'ont pas été protégé·e·s, les soignant·e·s se sont retrouvé·e·s seul·e·s et dépourvu·e·s de moyens. Depuis octobre 2020, avec l'EPSU (European Public Service Union), nous demandons une commission d'enquête européenne dans les MRPA (maisons de repos pour personnes âgées), les MRS (maisons de repos et de

soins), les EHPAD (établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes)... Non pas pour pointer du doigt les responsables, mais pour que cette situation terrible ne se reproduise plus. Nous le devons aux aîné·e·s, comme nous devons la vérité aux familles et aux soignant·e·s. Être victime d'une pandémie est une chose, être victime d'une maltraitance institutionnelle en est une autre. Ce ne sera pas notre dernière pandémie. Avec la crise écologique, nous devons nous préparer à ce que cela se reproduise.

Nous devons changer la politique concernant nos ancien·ne·s, c'est à elle de s'adapter à l'humain et non l'inverse. Une véritable « Loi grand âge et autonomie » doit voir le jour au niveau européen. Je n'aurai de cesse de la demander, pour que les aîné·e·s soient protégé·e·s et traité·e·s dans la dignité. Les MRPA, MRS, EHPAD... doivent être des lieux de vie. Et non, comme ils le sont devenus, dans le grand silence de la mort, des lieux où les libertés fondamentales sont bafouées.

PLACE AUX AÎNÉ·E·S & ROULEZ SAGESSE !

COMMENT NOUS SOUTENIR ?

→ **POUR POURSUIVRE LA
PUBLICATION D'AMOUR & SAGESSE**
→ **POUR LUTTER CONTRE L'ÂGISME
ET L'ISOLEMENT DES SENIORS**

ABONNEZ-VOUS !

Vous recevrez tous les trois mois la nouvelle édition dans votre boîte aux lettres pour le montant que vous aurez choisi (**PRIX LIBRE**).

Il vous suffit de faire un virement sur le compte bancaire :

BE36 0688 8897 1681

et d'indiquer votre nom, prénom et adresse dans la communication.

FAITES UN DON

Les dons sont déductibles fiscalement dès 40€. Mais toute aide, même de quelques euros, est la bienvenue. Merci à vous ! Les coordonnées bancaires sont les mêmes que ci-dessus.

REJOIGNEZ-NOUS

UNE IDÉE DE SUJET ?

**ENVIE DE NOUS RACONTER VOTRE
HISTOIRE OU DE PARTICIPER AU
MAGAZINE ?**

Ce magazine explore les joies et les promesses du grand âge et donne une voix aux aîné·e·s. Tous les seniors, jeunes et moins jeunes, sont les bienvenus.

Vous pouvez rejoindre notre comité de rédaction, nous proposer un sujet, ou encore demander qu'on vous envoie un·e reporter et un·e photographe pour immortaliser votre histoire... Si cette idée de partage, de transmission de savoirs et d'expériences entre les âges vous parle, alors contactez-nous !

Mail : info@amouretsagesse.be

Tel. : 0476 81 15 22

Avenue Van Volxem, 54
1190 Bruxelles

p. 4

LES FEUX DE L'AMOUR
**FILTRES D'AMOUR &
 TECHNIQUES DE DRAGUE
 INFAILLIBLES**

p. 8-15

PORTRAITS
 J'AI TOUJOURS EU
 ENVIE DE VOLER
 JOSIE, DE WEG NAAR HET GELUK
AUX PETITS OIGNONS

p. 16-24

TÉMOIGNAGES
**PASSEURS
 DE MÉMOIRE
 COMMENT ES-TU
 DEVENU·E
 VIEILLE·VIEUX ?**

p. 25-35

PORTFOLIO
**ATELIERS D'ÉTÉ
 AU WIELS
 ÉROTCOVIRUS**

p. 36-39

CONFIDENCES
**CONFIDENCE POUR
 CONFIDENCE :
 PANCHITA
 LE TOURBILLON
 DE TINDER II
 AMOUR & BRÔL**

p. 40

CARTE BLANCHE
**ANNE
 DE RUDDER**

p. 42

CULTURE
**VOUS JE NE SAIS
 PAS... CHRONIQUE
 LITTÉRAIRE
 CURIOSITÉS
 ET RARETÉS
 ÉTYMOLOGIQUES**

p. 44-46

DÉTENTE
**UN NOMBRE PEUT
 EN CACHER MILLE
 AUTRES
 MODE**

p. 47-55

NUTRITION, SANTÉ
 & BIEN-ÊTRE
**TRUFFES & AUTRES
 CHAMPIGNONS
 L'EXTRAORDINAIRE
 POUVOIR DES HUILES
 ESSENTIELLES
 LE DIABÈTE**

p. 56

**L'HOROSCOPE
 DE BRICOLO ET BRICOLETTE**



FILTRES D'AMOUR & TECHNIQUES DE DRAGUE INFAILLIBLES

Dr Amour a une bonne nouvelle pour vous : la drague, ça s'apprend! Il vous propose aujourd'hui des techniques d'approche imparables pour aborder l'homme/la femme de vos rêves. Vous y découvrirez quels sont les meilleurs comportements à adopter et ceux à éviter.

Lhumain est un animal comme les autres. C'est pour cette raison que toutes les techniques ci-contre portent un nom d'animal. Traditionnellement, en matière de drague, il existe une injonction à la passivité côté femme et à l'action côté homme. Ce sont ces derniers qui devraient faire le premier pas. « L'homme propose, la femme dispose... » Ayant constaté qu'il est parfois compliqué d'aller à l'inverse de ce diktat, Dr Amour a sélectionné pour vous différentes méthodes qui vous permettront de vous lancer sans crainte dans l'aventure de la séduction, que vous soyez une femme ou un homme.
À vous de jouer!

LA TECHNIQUE DU RENARD

Faire le premier pas sans que ce soit trop engageant.

Tout doit se faire dans la subtilité. Si vous attendez que la personne qui vous plaît fasse le premier pas, vous prenez le risque qu'aucun contact ne soit jamais établi, et peut-être passerez-vous à côté d'une belle histoire d'amour, qui sait... Dr Amour vous propose de vaincre votre timidité : dites-vous que vous ne risquez rien à passer à l'action, après tout c'est normal de vouloir rencontrer quelqu'un. Travaillez progressivement : on demande d'abord son chemin ou de simples conseils, avant d'en arriver au numéro de téléphone. Pour gagner en confiance, multipliez les expériences : plus on aborde de gens, moins on a peur. Avec la répétition, on fait comprendre à notre inconscient qu'il n'y a aucun risque à approcher un·e inconnu·e.

LE SECRET DU LOUP

L'effet de surprise.

Le loup joue sur la rencontre impromptue et fond sur sa proie en deux temps, trois mouvements :

Règle n°1 :

Apparaître comme le fruit du hasard ;

Règle n°2 :

briser la glace avec un sujet de conversation quelconque ;

Règle n°3 :

trouver un prétexte pour demander le numéro de téléphone.

LA RUSE DU SERPENT

**Opération séduction
avec l'usage du
« mensonge positif ».**

Autre technique qui cette fois-ci peut nécessiter l'usage d'un « petit mensonge », et un peu d'audace.

Une personne assise sur un banc dans un parc vous plaît. Pour entrer en contact, vous pouvez par exemple l'aborder en lui demandant si elle n'a pas vu une jeune femme ou un jeune homme, votre ami·e que vous deviez retrouver, et qui semble ne plus avoir de batterie pour vous joindre... Une flamme brûle dans votre cœur.

LA SÉDUCTION DE L'HIPPOCAMPE

**C'est la combinaison
de la drague à distance
avec la touche d'humour
qui fonctionne (presque)
toujours.**

Si vous voulez draguer une personne que vous avez déjà croisée et dont vous avez réussi à avoir le numéro ou le contact sur les réseaux sociaux, privilégiez une entrée en matière neutre, qui ne vous engage pas.

Si vous cherchez à faire de nouvelles rencontres sur une application ou sur un site de rencontres, la meilleure des approches est l'humour.

Votre profil vient de matcher avec celui d'un beau jeune homme sur Tinder ? Ou vous venez de tomber sur la description d'une personne qui pourrait vous correspondre ? Engagez la conversation avec une petite touche d'humour, en reprenant par exemple un élément de son profil.

En règle générale, pensez à terminer vos messages par une question, pour donner envie à l'autre de vous répondre, et de poursuivre l'échange.

LA MÉTHODE DU HIBOU

**Parler à l'inconscient,
laisser poser la nuit et jouer
sur l'association positive.**

Que ce soit en face-à-face ou par message, l'association positive est importante pour donner envie à l'autre de poursuivre la conversation, ou même de vous proposer un premier rendez-vous. Si vous voulez faire craquer quelqu'un, pensez à toujours être dans le positif, pour qu'inconsciemment il associe vos paroles à une entité positive. Par exemple, si la personne en question râle parce qu'il n'arrête pas de pleuvoir depuis des jours, faites-lui remarquer qu'en effet le ciel est capricieux en ce moment, mais que dans deux jours la météo s'améliore.

Bref, dès que vous le pouvez, ramenez-la à quelque chose de positif, pour envoyer des messages à son inconscient et qu'elle vous associe à la joie, au plaisir, au bien-être, au sourire... Vos paroles bienveillantes agiront la nuit sur votre proie pendant son sommeil.

Et surtout, n'oubliez pas de sourire! C'est le conseil du Dr Amour : souriez autant que vous pouvez! Faites brûler les cœurs des passants avec vos yeux. Fréquentez les saunas, les bains publics et les thermes dans vos temps creux. Vous avez une poitrine généreuse, des courbes affolantes? Faites-en votre étendard.

Et souriez, souriez, souriez... N'ayez pas peur de ne pas être à la hauteur. Transformez vos inquiétudes en sourires. Faites travailler vos zygomatiques! Sourire, c'est bon pour le moral, surtout en ces temps fort peu réjouissants, mais pas seulement. C'est aussi bon pour le cœur et les artères. Sourire, c'est un parfait antistress qui vous mènera au 7^e ciel et qui guérit tous les bobos, même ceux du cœur. ●



J'AI TOUJOURS EU
ENVIE DE VOLER

À 82 ANS, ELLE A
LE PROJET DE FAIRE
DU SAUT EN PARAPENTE.
PARMI UNE QUANTITÉ DE
PASSIONS QUI LA FONT
VIBRER ET DE CENTRES
D'INTÉRÊTS QUI L'ANIMENT
AU QUOTIDIEN, NICOLE
AIME FLOTTER DANS
LES AIRS.

Pour son anniversaire, Nicole s'est fait offrir par ses enfants une sortie en parapente. Il y a quelques années, ils étaient venus assister à sa virée en montgolfière : « *Il n'y en a pas un seul parmi eux qui avait envie d'essayer!* fait-elle remarquer. *Ce jour-là, j'ai adoré observer la manière dont la nacelle a été préparée, la flamme, le ballon qui se gonfle... Mes enfants ont suivi en voiture. Je voyais des tout petits machins de rien du tout sur la route! À l'atterrissage, j'ai reçu mon Hot air balloon flight certificate. Après cette expérience formidable, j'ai voulu retourner dans les airs, mais pour essayer autre chose. Le saut à l'élastique, ça ne me dit rien ; et quelqu'un m'a suggéré le parapente...* » Banco ! Dès qu'elle se sera remise de sa fracture à l'épaule, Nicole est bien décidée à se lancer.

Lorsqu'on lui demande d'où vient ce goût pour l'aérien, Nicole a beau se creuser la tête, elle ne voit pas. « *Ma fille dit que c'est peut-être lié à mon intérêt pour les oiseaux?* » De fait, Nicole est fascinée par les oiseaux, en particulier les rapaces. Ses étagères sont remplies de bibelots, sculptures et autres doudous en forme de hibou. Les oiseaux

migrateurs la captivent, comme les oies sauvages qui volent en V vers le Midi quand l'hiver arrive. « *Ce qui est beau, c'est que ces bêtes se relaient de kilomètre en kilomètre pour que ce ne soit pas toujours le même à l'avant qui tire les autres.* » Elle aime les buses, les aigles, les condors... Leur capacité à se laisser porter par les courants d'air pendant des heures l'émerveille.

Nicole, elle, n'est pas un oiseau solitaire : « *J'adore le contact!* » Avant la pension, elle a travaillé toute sa vie comme secrétaire à la Compagnie des Eaux. « *Le jour où je suis arrivée, un monsieur est venu vers moi : "Mon chef dit que vous avez un physique de théâtre. Est-ce que cela vous intéresserait de faire partie de notre troupe?"* » C'est ainsi que, jusqu'à la naissance de sa seconde fille, Nicole a répété toutes les semaines au sein de cette troupe amateur, avec un goût particulier pour la comédie : « *Ce qui me plaît le plus, c'est de faire rire les gens!* »

Plus tard, après avoir donné naissance à trois enfants et même si elle continuait à travailler, Nicole a, dans son temps libre, rejoint une chorale paroissiale ; puis, un peu barbée par les chants religieux, elle s'est gaiement greffée à un groupe de jazz flamand : « *J'ai chanté avec eux pendant une dizaine d'années : Cole Porter, Duke Ellington, Frank Sinatra... Nous avons donné pas mal de concerts! Un soir de Noël, nous avons même joué pour l'ambassadeur des États-Unis en Belgique.* »

Nicole est passionnée par le jazz, elle en écoute à longueur de journée sur son iPhone. Elle a d'ailleurs créé sur Spotify une playlist avec tous ses morceaux préférés, ce qui lui fait 5h53 de musique à écouter.



Nicole a, de toute évidence, passé le cap de la transition numérique les doigts dans le nez ; elle jongle avec les mails depuis son téléphone, paie toutes ses factures en ligne, envoie des messages Whatsapp, et prévoit d'installer Shazam (avec l'aide de ses petits-enfants) : une sorte d'assistant personnel ultra-cultivé musicalement qui vous permet, quand vous entendez une musique que vous aimez mais dont vous ne connaissez ni le titre ni l'auteur, de savoir ce que c'est.

Vous l'aurez compris, une insatiable curiosité habite cette très active Forestoise (qui a pratiqué le yoga pendant trente ans). À 80 ans passés, elle prend des cours de brusseleir, suit l'émission *Le jardin extraordinaire*, histoire d'en savoir toujours plus sur les oiseaux, lit des polars et des romans historiques sur les bâtisseurs de cathédrales en Angleterre à l'époque de la peste. Et elle commence à retourner au théâtre, après une année difficile où se sont cumulées fracture de l'épaule, pneumonie et pandémie mondiale (une période que l'amour de la lecture a rendu vivable). Ce matin, Nicole est ravie ! Il y a dans l'air comme un goût de vie qui recommence : elle vient d'appeler la fédération des seniors qui lui a confirmé qu'elle va pouvoir reprendre les cours d'anglais ! ●

JOSIE, DE WEG NAAR HET GELUK

Josie is een vrije vogel. Ze heeft de stem van een nachtegaal en met haar goed humeur licht ze elke ruimte op. Sinds enkele maanden heeft ze haar walhalla gevonden in Casa Viva, waar ze woont en deel uitmaakt van een bont gezelschap. Maar daar is eerst een lange weg van beproevingen aan vooraf gaan.

Josie werd geboren op 1 maart 1954 in Vorst. Het was de nacht voor carnaval, misschien bracht dat wel geluk. Haar vader, een Marollien met een Vlaamse moeder uit Poperingen wou graag een zoon maar kreeg in de plaats een prachtige dochter met krulhaar. Haar moeder, een Waalse schone uit de buurt van Namen, was een stille maar strenge vrouw. De kindertijd was vooral een periode van armoede en hard werken. Josie blijft enig kind en verhuist vele keren in Brussel.

Het echte leven begint voor haar op 17 als ze stopt met school en een plaats krijgt in een boekbinderij in de Huidevetterstraat. Bandwerk, stress en een onaangename werksfeer doen Josie besluiten om ander werk te zoeken. Ze gaat samen met haar ouders poetsen in een fabriek in Vorst. Lange dagen van 12u, 4 jaar lang. Door haar vaak onderbroken schoolparcours leerde Josie nooit goed lezen en schrijven... De avonden eindigen in volkscafés. Daar ontmoet ze de eerste mannen. Over liefde en hofmakerij wordt thuis niet gesproken en Josie haar hoofd wordt al snel op hol gebracht door alle aandacht en vage beloftes over een

gouden toekomst. Een eigen gezin, kinderen... Dat is haar grote droom.

Maar de mannen die Josie ontmoet, hebben niet allemaal goede bedoelingen en haar naïviteit verdwijnt als ze op een dag zwanger blijkt te zijn. De vader in kwestie is ondertussen met de Noorderzon verdwenen en Josie kan nergens terecht met haar verhaal. Een vriend des huizes kent een adres voor abortus in Amsterdam. Josie vertrekt met haar vader zonder te beseffen wat er gaat gebeuren. Ter plaatse verzet Josie zich met alle macht tegen de ingreep. Ze hoort de andere vrouwen roepen en huilen, het verloopt allemaal nogal brutaal, zonder enige verdoving. Gelukkig krijgen ze een tweede kans in Engeland waar de ingreep onder de nodige begeleiding goed verloopt. Josie denkt nog elke dag aan het kind dat ze toen verloren is. De verjaardatum gaat geen enkel jaar onopgemerkt voorbij.

Ze ontmoet een hardwerkende man, ze verloven zich... Maar een komt geen huwelijk van. Hij verhuist naar zijn minnares. Josie geeft haar droom niet op. Ze heeft nog verschillende partners. Woont in hotels. Verhuist van kelderverdiepingen naar appartementen en terug naar hotelkamers. Ze verliest ondertussen nog 6 babies, door vroeggeboorte. Maar de liefde stuwt haar voort. Josie heeft een groot hart, vol liefde. En die liefde moet gedeeld worden!

Als ze een dakloze man ontmoet, zomaar op een bankje in het park aan de Hallepoort, gaat haar hart harder kloppen. Ze worden geliefden. Slapen doen ze onder de sterren op soms desolate plekken. Mooie herinneringen ook zoals die dat ze wordt wakker

gekust door een vos. Andere mannen vallen haar ondertussen niet meer lastig want haar lief is sterk en beschermt haar. Met het beetje spaargeld dat ze heeft, slapen ze af en toe in een hotel. In de koude winters gaat ze naar de daklozenopvang voor vrouwen. Met grote groepen vrouwen op harde matrassen op de grond. Verse lakens dat wel, maar de dekens worden niet gewassen. Er zijn luizen, vlooien. Een gouden tip: douchen doe je best vroeg in de ochtend want dan is er nog warm water. Maar Josie klaagt niet: c'est la vie... En Josie zingt, ze kent voor elk moment van de dag een lied. Piaf, Joe Dassin, Céline Dion, ze zingt het allemaal.

Het lijkt allemaal goed te komen. Maar de drank is nooit veraf en haar vriend wordt ziek en heeft verzorging nodig. Ondertussen woont hij in een rusthuis en trekt Josie naar een mansardekamer bij vrienden in de Merodestraat.

De pandemie maakt het onmogelijk om haar geliefde te bezoeken in het rusthuis. De afspraken worden moeilijker, op afstand, zonder een warme knuffel of een nacht samen zijn. Josie voelt zich eenzaam en wilt graag een comfortabele plek voor zichzelf. Ze vindt die uiteindelijk bij Casa Viva in de Anneessenswijk. Een nieuw appartement op een derde verdieping met lift en dakterras. Haar koffie drinkt ze dagelijks in het lokaal dienstencentrum Forum, dat op de benedenverdieping ligt. Hier vond ze de familie die ze al lang zocht. Vrienden, een babbelen, uitstappen naar zee en musea. En ze kan weer zingen en dansen. Het is allemaal goed gekomen. ●



AUX PETITS OIGNONS

Enfants de la campagne, ils se sont rencontrés il y a plus de soixante-cinq ans dans la région de Thuin. Leur histoire d'amour n'était pas gagnée d'avance mais leurs retrouvailles fortuites à la Gare du Midi les ont rassemblés pour le reste de leur vie.

Passionné d'histoire, Jean-Marie m'a conté la sienne, inséparable de celle de Michèle, sa tendre épouse : « Michèle et moi avons fait notre scolarité à l'Athénée Royal de Thuin, c'est là que nous nous sommes rencontrés. À cette époque, Michèle ne voulait pas de moi. Je faisais trop le pitre. J'étais le plus jeune de ma classe, et c'était une façon pour moi de m'affirmer. Nous avons continué notre chemin chacun de notre côté et poursuivi nos études. Michèle à Bruxelles pour ses études d'infirmière et moi à Nivelles, pour mon régendat en histoire.

Un jour, en sortant de la Gare du Midi, alors que nous étions chacun en route pour aller retrouver nos fiancés respectifs, nous nous sommes rencontrés dans le tram 90. Nous avons discuté de nos jeunes années et avons décidé de nous revoir. Le courant était passé... Nous nous sommes donné



rendez-vous au bal annuel de l'Athénée de Thuin quelque temps plus tard. Lors de la fête, on s'est aperçu que l'on venait tous les deux de rompre nos fiançailles... Ayant été assez insistant, Michelle a fini par céder à mes avances et à mon charme.

Nous nous sommes fréquentés pendant une année, j'étais encore au service militaire. Ensuite, je suis allé voir ses parents pour faire les choses comme cela se faisait à l'époque. Michèle était gênée, elle est allée se cacher dans sa chambre et moi, de nature timide, j'ai préféré régler la chose rapidement en demandant officiellement sa main à sa mère. Je connaissais déjà un peu ses parents et ils ont accepté sans condition. Nous nous sommes mariés en 1961 et nous nous sommes installés à Forest. Michèle travaillait comme infirmière à Bruxelles et moi comme instituteur, puis comme régent à Jemeppe-sur-Sambre. Les trajets n'étaient pas de tout repos mais qu'est-ce qu'on ne ferait pas par amour !

Michèle et moi avons beaucoup voyagé, en France principalement. Notre plus beau souvenir est sans doute la Normandie. Férés d'histoire, nous ne rations jamais une occasion de faire des visites. Nous avons également un merveilleux souvenir de vacances en Suisse, dans le Valais. Nous nous y sommes amusés comme des fous. Nous avons d'ailleurs assez bien picolé. Un ami a organisé un concours de raclette dans un restaurant du patelin. J'ai gagné en mangeant vingt-deux tartines ! Michèle a été malade mais qu'est-ce qu'on a ri avec les collègues qui nous avaient accompagnés.

Nous avons fait le choix de ne pas avoir d'enfant. Michèle était entourée d'enfants



à l'hôpital Saint-Pierre où elle travaillait et elle redoutait que j'aie hérité du mauvais caractère de mon père, qui n'a pas été tendre avec moi durant mon enfance.

Nous n'avons pas le même humour. J'ai tendance à plaisanter de tout, et elle est plus terre à terre. Mais elle est tellement attentionnée ! Michèle est d'une générosité extraordinaire avec moi. Elle a une attitude d'infirmière. Mon épouse me soigne aux petits oignons. J'ai quelques problèmes de santé et elle aussi, mais nous veillons l'un sur l'autre. Nos centres d'intérêt diffèrent, mais nous nous retrouvons sur l'amour que nous nous portons.

Je pense que le ciment de notre couple, c'est la tolérance et une connivence profonde. Ce n'est pas facile tous les jours, comme tous les couples nous avons nos tracas quotidiens, mais on s'aime, c'est le principal. » ●

PASSEURS DE MÉMOIRE

J'ai rencontré la vieille, comme la plupart d'entre nous, avec mon arrière-grand-mère, mon grand-père et ma grand-mère.

Mon arrière-grand-mère s'appelait Léa, une petite bonne femme au caractère bien trempé, avec cette répartie pleine du bon sens que seuls nos aînés ont conservé. Pas de chichis, pas de flonflons, pas d'ego démesuré, juste le bon sens que l'on a tous à la naissance. Je me souviens de ses cheveux blancs (j'aurais pu écrire « couleur neige », douce métaphore, mais par respect pour Léa, qui nous a appris à ne pas nous laisser aller à la frivolité, j'écris donc « cheveux blancs »), longs, qu'elle attachait en chignon. Nous retrouvions parfois

quelques pinces, qui s'étaient fait la malle, sur les tapis du salon, mais en général, le chignon serré tenait toute la journée.

Elle passait la plupart de son temps assise dans un grand fauteuil, là d'où encore aujourd'hui je cherche du regard le petit dromadaire tissé dans un des tapis. Il est ma « madeleine de Proust », ce petit dromadaire. Madeleine qui me rappelle Léa, et qui m'empêche de laisser le temps avaler son souvenir.

Petite, je passais toutes les vacances scolaires avec ma grande sœur chez mes grands-parents. Ma grand-mère était directrice d'école primaire et mon grand-père garagiste. Il faut bien dire aussi qu'ils étaient nos nounous attitrées quand l'une de nous était malade. J'ai tellement de souvenirs avec mes grands-parents. Je pourrais ici raconter tellement d'histoires, aussi

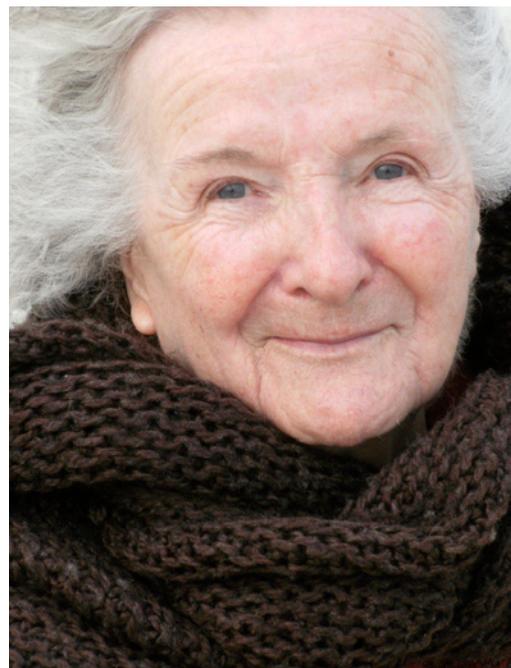
cocasses que tristes. Ils étaient, et ils sont encore, mon havre de paix.

Avec eux, j'ai appris qu'être matérialiste ne sert à pas grand-chose, si ce n'est à être malheureux, parce qu'il y aura toujours quelqu'un de plus riche que vous. Vivre dans la jalousie ou la représentation ne faisait pas partie de leur mode de vie ni de pensée. Pour mes grands-parents, le respect de l'autre était la clé. Écouter, s'adapter, sans préjugé ni indécatesse, tout simplement, avec modestie, « *sans être moral ni pédant* », comme l'écrit Kipling dans son poème *If*. Kipling, un auteur qui a bercé toute ma jeunesse, car Mémé me lisait tous les soirs les *Histoires comme ça*.

Il me semble ici important de rapporter une anecdote, qui je crois a véritablement forgé ma pensée sur la consommation. Nous avions décidé d'inviter mes grands-parents au restaurant ; ils sortaient assez peu, il faut bien le dire. Ma génitrice avait choisi un restaurant gastronomique renommé... Je ne peux pas dire que mes grands-parents étaient mécontents de sortir, mais à la fin du repas, Mémé nous a dit le plus naturellement du monde : « *Merci pour cette invitation, nous avons très bien mangé, mais tout de même, c'est assez aberrant de payer aussi cher quand on sait où ça finit* ». Voilà exactement l'exemple du bon sens.

Mes grands-parents n'étaient pas très « câlins », comme on dit familièrement. Si je voulais utiliser d'autres mots savants, je dirais qu'ils n'étaient pas « kinesthésiques ». Pour preuve, Mémé disait souvent : « *Caresses de chien donnent des puces* ». Pour autant, je sais qu'elle nous aimait. Comment je le sais ? Tout simplement parce

“Celui qui ne vieillit pas ne meurt pas, c'est donc qu'il n'a pas vécu.”



que tous les jours elle nous inculquait par son exemple les valeurs de nos aînés, ces valeurs immuables que nous devons garder au cœur. La solidarité, le respect, la tolérance, tout simplement le « vivre ensemble ». Et elle était très pragmatique sur le vieillissement : « *celui qui ne vieillit pas ne meurt pas, c'est donc qu'il n'a pas vécu* » disait-elle. C'est physiologiquement juste, et philosophiquement exact.

Il est évident que les sociétés évoluent, changent. Ma grand-mère avait pour habitude de dire : « *De mon temps, ça ne se faisait pas, de mon temps ceci, de mon temps cela...* »



“Nous ne nous considérons jamais assez grands pour vivre sans eux.”

Mais elle était heureuse de voir les droits des femmes émerger, et les idées humanistes d'après-guerre et le progressisme se diffuser. Mais un progressisme qui laisse de côté l'humain n'est rien d'autre qu'un « progressisme de marché ». L'humanité serait-elle en train de se perdre dans le mercantilisme ? J'aspire à répondre que non. Il reste des combattants qui avancent à travers la vie en gardant au cœur ces valeurs de solidarité qui doivent être notre *credo*. Il reste des combattants qui luttent contre le jeunisme, il reste des combattants qui crient que la vieillesse n'est pas un naufrage,

il reste des combattants qui se battent pour que les personnes âgées ne soient pas invisibilisées.

En tant qu'aide médico-psychologique en maison de repos, et à titre personnel, je sais que les personnes âgées sont des passeurs de mémoire, des gardiens du temple qui permettent aux jeunes générations de ne pas reproduire les erreurs du passé. Quand ma grand-mère me racontait la résistance face à l'occupant dans le Jura pendant la Seconde Guerre mondiale, aucun livre n'aurait pu me l'apprendre avec tant de vérité. Quand ma grand-mère me racontait qu'à 11 ans, elle passait à vélo devant les soldats armés pour aller à l'école, aucun livre non plus n'aurait pu me l'apprendre avec tant de vérité. Et des histoires comme celles-ci, expériences vécues, à la croisée de la petite et de la grande Histoire, combien de personnes âgées m'en ont racontées...

Pourquoi ai-je décidé un jour de changer de voie professionnelle pour aller prendre soin des aînés ? Parce que tous ces souvenirs font grandir, et je savais que j'allais en recueillir d'autres, beaucoup d'autres, et grandir encore grâce à eux. Et ce fut le cas. J'ai rencontré des aînés qui m'ont parlé de leur vie, de leurs peurs, de leurs bonheurs, de leurs souffrances physiques, mais surtout de leur espoir pour les prochaines générations. En Belgique, j'ai rencontré Christian, et je lui ai promis d'aller le revoir, il faut vraiment que je trouve le temps.

En écrivant, mes émotions sont mêlées, tantôt je me surprends avec un sourire aux lèvres, tantôt je n'arrive plus à écrire, parce que quelques larmes s'invitent à ce texte, tantôt je suis en colère.

L'évocation des souvenirs avec ma grand-mère me procure un sentiment de bien-être, une forme de sérénité, mais le fait qu'elle soit décédée me rend nostalgique. Nous aimerions tous que nos aimés restent près de nous, nous ne nous considérons jamais assez grands pour vivre sans eux, pourtant c'est ce que le travail de deuil doit nous permettre de faire. C'est long, très long, trop long... Est-ce que le travail de deuil est corrélié à l'amour que nous leurs portions ? Peut-être, sûrement. J'ai le même ressenti quand je pense aux personnes âgées dont je me suis occupée et qui aujourd'hui sont parties rejoindre Mémé et Pépé. Cette même ambiguïté, entre sourire et nostalgie... Mémé, sur la mort, disait : « *Je sais que je laisserai à mes petites-filles de bons souvenirs, pas un sou, mais des souvenirs.* » Elle avait raison. Elle m'a laissé des souvenirs impérissables qui me permettent encore aujourd'hui de vous parler d'elle, cette femme exceptionnelle.

Pour autant, je ressens de la colère. Vous me direz : pourquoi ? Travail de deuil non terminé ? Non, rien de tout cela. Quand j'ai commencé mon métier, je n'imaginai pas que mon pays, la France, était si mauvais dans l'accompagnement des personnes âgées, aussi bien au domicile que dans les maisons de repos. Au domicile, mon temps de présence était chronométré, comme si l'on devait avoir l'œil sur la montre constamment lorsque l'on accompagne quelqu'un dans la prise des repas. Comme si l'accompagnement devait être synonyme de gavage... Dans les maisons de repos, c'était tout un pan de l'accompagnement qui était chronométré. Comme si finalement nos aînés, qui n'aspirent qu'à profiter du temps, du temps qui leur reste, devaient de facto être conditionnés à une

“Un jour, je nous espère devenir très vieux.”

organisation complètement folle et complètement à contrecourant de leurs besoins fondamentaux.

Alors que la vieillesse et la dépendance devraient faire partie du budget d'un pays et rester dans le giron des services publics, la vieillesse et la dépendance sont bien cachées derrière les portes fermées d'entreprises privées. Alors que la vieillesse et la dépendance devraient nous permettre de prendre du temps pour arrêter cette course à l'échalote, celle de la productivité, non, là aussi elles sont devenues « l'or gris ». Personnes âgées dépossédées de leurs histoires de vie, mais aussi de leurs économies. Plan d'amortissement sur la mort, dignité gisant sur l'autel des profits. Soignants maltraités, non reconnus, familles oubliées. Maltraitance institutionnalisée.

La voilà la racine de ma colère, et c'est pour cela que je continuerai ce combat pour les personnes âgées, pour la dignité. Un jour, je nous espère devenir très vieux, et n'oublions pas que nous mesurons l'état d'une civilisation à l'aune de la prise en soins de ses blessés, de ses malades, de ses enfants et de ses aînés. ●



QUAND ES-TU DEVENU·E VIEILLE·VIEUX ?

*« On devient vieux à partir du moment où on a peur du lendemain. »
Patrick Dewaere*

MARJORIE

Depuis que mes seins ne regardent plus le soleil mais le sable.

Depuis que mes fesses dures comme du béton sont devenues du kipkap « Royal tremblant »¹.

1. Nom donné au kipkap des Marolles, spécialité de tête pressée bon marché si gélatineuse qu'elle tremble.

EUGÉNIE

J'ai 75 ans, j'ai été vieille, mais je suis redevenue jeune !

J'ai perdu mon mari après quarante-cinq ans de mariage. Sa mort m'a obligée à commencer une seconde vie. Je me suis inscrite sur des sites de rencontres, je ne supportais plus la solitude. Sur Tinder, je ne suis tombée que sur des menteurs-arnaqueurs. C'est un ouvrier libertin qui a bouleversé mon existence. J'ai redécouvert la sexualité et le plaisir. Depuis, j'ai des amants.

ÉMILE

Cela s'est passé insidieusement, je suis devenu vieux par une succession de renoncements de mon corps qui s'est affaibli.

Depuis la pandémie, j'ai pris un gros coup sur la cafetière. Je n'ai pas supporté l'enfermement et l'isolement. Pendant la Seconde Guerre mondiale, j'avais 8 ans. J'ai toujours pu voir mes amis. La solitude forcée de cette dernière année a failli me tuer. Je n'ai côtoyé personne. Personne n'a touché mon corps pendant un an. C'est une véritable torture. Mon cerveau, mon esprit et mon cœur ont directement été atteints.

Je suis un être social, j'ai toujours vécu en bande.

Avant le covid, j'avais 84 ans et j'étais un jeune homme, un cheval fou qui courait dans le parc de Forest. En un an, j'ai pris trente ans ! Je ne retrouve plus les prénoms de mes voisins, je perds le souffle après quelques pas, je me sens constamment angoissé. J'ai l'impression de perdre pied.

MOUSTAFA

Je ne suis jamais devenu vieux, ce sont les autres qui m'ont dit que j'étais vieux.

Pour moi, je suis jeune. Un « vieux-jeune » de 89 ans. Je travaille, je me sens libre et je fais ce qui me plaît. J'ai une femme magnifique, qui ne fait qu'embellir avec le temps.

PEDRO

Je suis de moins en moins jeune.

Depuis que j'ai ma canne et mes appareils auditifs, je me sens vieux.

La retraite forcée à 55 ans m'a foutu un coup de vieux, aussi. Du jour au lendemain, tu te retrouves 24h sur 24h nez à nez avec ta femme. Il faut se réinventer, sinon tu divorces.

La retraite, c'est un peu comme le mariage. C'est une révolution. Surtout quand tu as aimé ton travail de toutes tes forces et qu'il t'a accaparé corps et âme. Ma femme a ressenti le plus grand souffle de liberté de toute sa vie le premier jour de sa retraite. Moi, j'ai demandé le divorce quinze jours après. Je n'ai pas supporté. Je la trouvais embourbée dans son train-train. La routine avait pris le dessus, on ne se parlait plus beaucoup et elle ne me touchait plus.

Mon ex-épouse a perdu totalement pied quand je lui ai demandé de rompre. Forcément, après dix-neuf ans de vie commune, c'est compliqué de recommencer à zéro.

Les premiers mois, j'ai vécu un gros relâchement de pression. Plus de travail, plus de femme.

On continue à se voir toutes les semaines. On est liés à vie, mais désormais, c'est mon amie. La vieillesse et la retraite nous ont libérés des conventions sociales. On est beaucoup plus épanouis désormais.

ARIANE

Je suis vieille depuis que je me suis rendu compte que ma fille l'était aussi.

J'ai 87 ans. Communiste et libertaire, j'ai toujours été au-dessus des conventions. Rien ne m'arrête et ne me fait peur, car je n'ai plus rien à perdre, et le temps presse... J'ai tellement d'énergie et d'amour à donner que j'ai su combler deux hommes à la fois. Maintenant que je les ai tous les deux enterrés, je découvre l'amour lesbien.

La vie routinière où les heures s'égrènent en silence, dans les chemins déjà empruntés par d'autres, cette vie-là a toujours été pour moi « la petite mort ».

À 87 ans, ça y est, je suis vieille : je trouve que ma fille, qui vient de fêter 67 ans, l'est, alors forcément... Être vieille, c'est dur, parce que tout disparaît autour de nous : les amis, les amants, la nature, engloutie par le béton. Il reste le sexe et l'amour, qui sont les seuls vrais remèdes pour retarder la maladie de la vieillesse. Pas le « crac crac boum boum », mais la tendresse, les caresses, le plaisir, la jouissance.

J'ai reçu soixante-sept lettres d'amour de mon dernier amant. Quand je l'ai connu, j'étais encore mariée et mère de trois enfants. J'avais carte blanche de mon mari. La seule condition était de ne pas tomber enceinte d'un autre homme. Mon mari est mort il y a cinq ans et mon amant est parti il y a deux ans, tranquillement, à mes côtés. Le médecin lui avait diagnostiqué trois mois à vivre mais je l'ai gardé un an de plus. Je suis « croyante », je crois que maintenant ils

veillent tous les deux sur moi, mon amant et mon mari.

Sans eux, c'était le grand vide. Jusqu'au jour où j'ai rencontré Henriette. Je ne m'attendais pas à cette rencontre. Je suis tombée raide dingue amoureuse. Elle aussi était veuve et notre amitié s'est très vite transformée en amour. Ça nous est tombé dessus. C'est pour nos enfants que cela a été plus compliqué à accepter.

À propos de notre relation sexuelle, ça marche très bien. Bien sûr, c'est différent, parce qu'on n'a plus 20 ans. Notre amour est tendre, avec beaucoup de caresses, tout en étant un véritable plaisir sexuel. Oui, la découverte d'une nouvelle sexualité est possible à tout âge. Il y a beaucoup de fausses croyances autour du vieillissement. Nous pouvons et avons le droit de nous épanouir sexuellement jusqu'à la fin de nos jours.

Avec Henriette, je jouis de tous mes sens. Non seulement j'aime faire l'amour, mais aimer et être aimée. Lui apporter son café au lit, programmer une soirée à deux, me réveiller dans ses bras, lui envoyer des lettres et des dessins d'amour...

La vieillesse, c'est le temps de la vie intérieure. On a le temps, Henriette et moi, d'explorer nos passions communes malgré nos différences. Elle est aujourd'hui ce que j'ai de plus précieux.

J'irai faire le tour du monde avec Henriette, on ira vivre au Canada.

LOUISE

Depuis que je suis devenue vieille, j'ai organisé ma mort.

Je suis entrée dans le 4^e âge. J'ai un escort boy de 45 ans. Il est beau, il me fait battre le cœur. Il me rend folle de joie. Jan me fait garder la ligne. Nous partons ensemble en vacances. J'ai toujours aimé le sexe. Les gens sont choqués, quand je parle de ça. Je l'aime, Jan. Je le paie pour les nuits qu'il passe avec moi. Les hommes de mon âge ne cherchent pas des vieilles comme moi. Les hommes veulent des jeunes corps.

Je préfère mourir que de rentrer en maison de retraite. Même les meilleures maisons de repos sont maltraitantes. L'infantilisation y est omniprésente, on fête Saint Nicolas, on fait venir des clowns, on fait chanter de la merde... Ils nous prennent pour des cons.

Ce qui m'insupporte, c'est qu'on devient un boulet pour ses enfants. Je me ferai euthanasier, parce que je suis devenue trop vieille. C'est mon choix. Je reçois beaucoup de messages haineux depuis que j'ai commencé à le dire à mon entourage. Je suis polypathogène, j'ai quasi toutes les misères liées à l'âge. Ma demande d'euthanasie est faite et acceptée. Je veux mourir parce que je ne sais plus faire tout ce que j'ai adoré faire : aimer, boire de l'alcool, être aimée, me faire adorer, sucer.

Parlons franchement. Pour moi, le sexe a toujours été crucial. Là, je ne sais plus. J'ai rempli mon contrat avec la vie, j'ai bien éduqué mes enfants, mes petits-enfants sont magnifiques, j'ai

énormément travaillé. Maintenant, laissez-moi mourir en paix, comme je le veux. Que ceux qui me lisent et sont choqués tournent la page et surtout qu'ils ne me jugent pas. Je n'ai pas envie de leurs vies chiantes et fadasses. J'ai toujours vécu à mille à l'heure. Je mourrai en plein vol, quand je l'aurai décidé. ●



NGOS



PORTFOLIO

Cher·ère·s aîné·e·s, je vous embrasse, d'un baiser ni mièvre ni insignifiant, mais ultimement, comme si c'était la dernière fois. À force de reporter à demain ce qui peut être fait aujourd'hui, je passe à côté de beaucoup de choses. De baisers passionnés et uniques certes, mais également de rencontres et d'événements rares. Et vous aussi, chers lecteurs et lectrices.

La preuve, je mets ma main à couper que vous êtes un certain nombre à avoir raté l'exposition *The Ultimate Kiss* de Jacqueline de Jong cet été au WIELS. D'autres, cependant, se la sont totalement appropriée, en témoignent les œuvres ci-après. D'accord, c'est trop tard, c'est fini, mais c'était très beau quand même. D'ailleurs, il me tient à cœur de rendre hommage à Jacqueline de Jong. Cette jeune - comme son nom l'indique - dame de 82 ans témoigne d'une fronde et d'un esprit de révolte qui ne cesse de nous inspirer. Pendant soixante ans, elle a peint, édité son propre magazine, *The Situationist Times*, mêlant l'absurde à l'énigmatique, se jouant de la forme, des styles et des idiomes picturaux, pour développer un travail singulier et subversif.

Tous les lundis de juillet, j'ai eu le plaisir de retrouver les deux Anne, Anne-Marie, Odette, Bob, Panchita, Émile et Malika lors d'ateliers au WIELS autour

de l'œuvre de Jacqueline de Jong. Katherine Longly réussit à canaliser l'énergie de cette joyeuse troupe vers une chambre noire où l'on développa à la lumière rouge des images toutes chaudes. Meriem Steiner dégaina ses cartouches de couleur pour alimenter la machine de risographie. Moi-même, j'ai tâté de l'acrylique pour explorer cette technique que Jacqueline fut la première à expérimenter en Europe. Enfin, Élodie Fleuridas mit fin à nos ébats graphiques par la linogravure, creusant de luxuriants paniers de fruits inspirés des travaux autour des pommes de terre de Jacqueline.

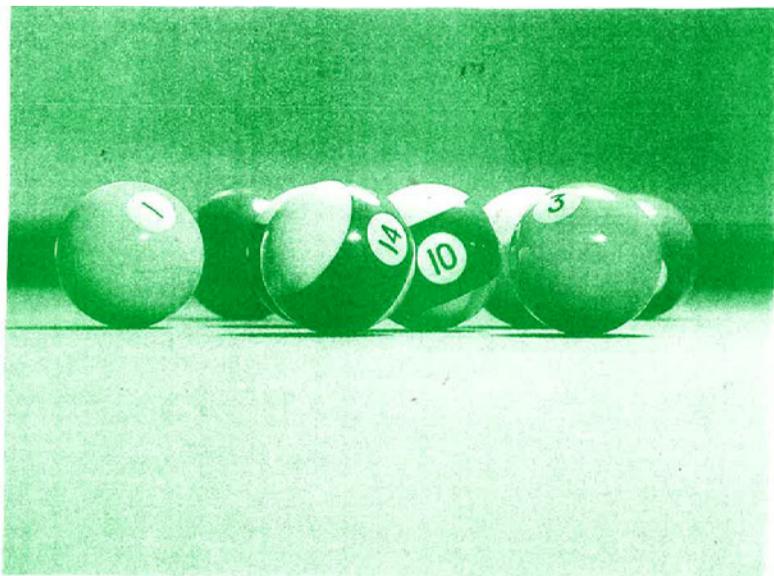
Le résultat est tout *Amour & Sagesse*, à la sauce *Situationist Times*. Vous pourrez découvrir les originaux dans une exposition qui se tiendra au BRASS, Avenue Van Volxem 374, à Forest, à partir du 1er octobre.

Quant aux ateliers seniors du WIELS, ils reprendront une fois par mois dès novembre. Parce qu'il reste des combats à mener avec amour, des batailles à jouer sagement et qu'il n'y a pas d'âge pour cela! ●

LAURE GOEMANS

WIELS : Avenue Van Volxemlaan 354, 1190 Forest.
Informations pour les ateliers à venir :
<https://www.wiels.org/fr/communautés>
<http://www.forest.irisnet.be/fr/services-communiaux/seniors>
ou en appelant Laure au 02 340 00 52.

Quand avril de ses averses d
la sécheresse de mars jusqu'
Quand Zéphir aussi de sa c
à ranimé les tendres p
petits oiseaux f



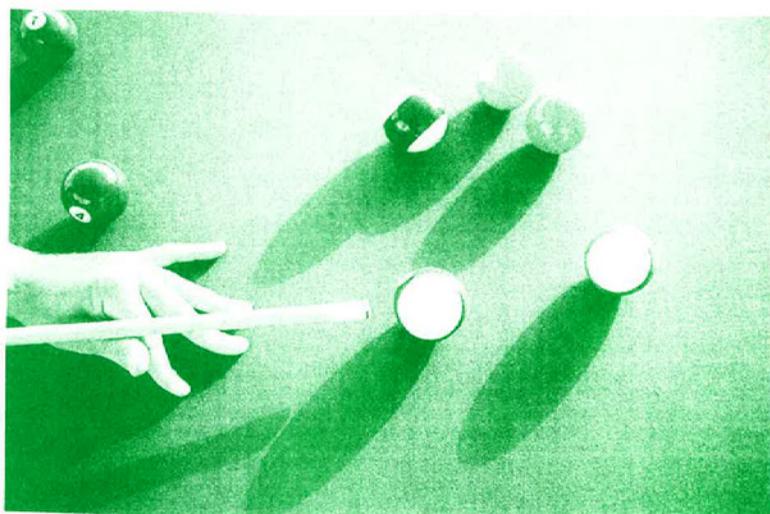
GO

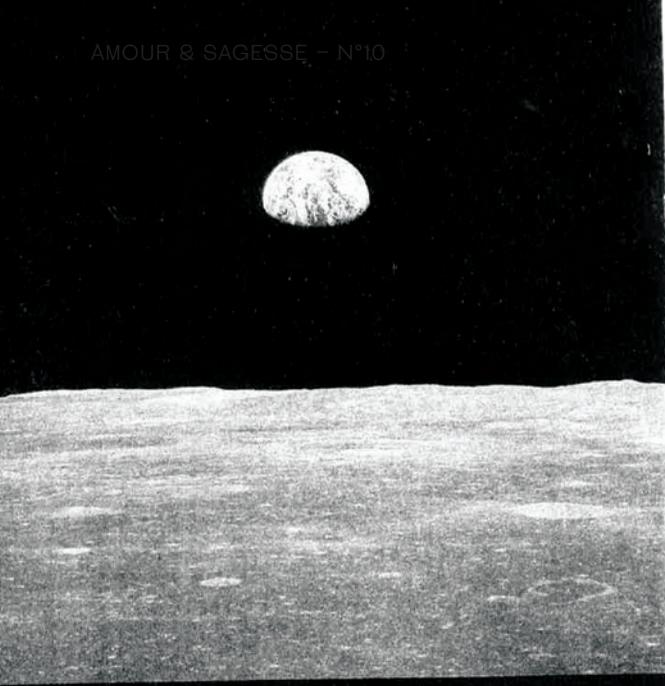


LES ŒUVRES DES PAGES 27
 À 31 ONT ÉTÉ RÉALISÉES PAR
 ANNE LAMBIN, ANNE COLLARD,
 ANNE-MARIE VERLAINE,
 ÉMILE MINET, BOB FERON,
 MALIKA, PANCHITA HENRIQUEZ
 & ODETTE ALVES.



me *





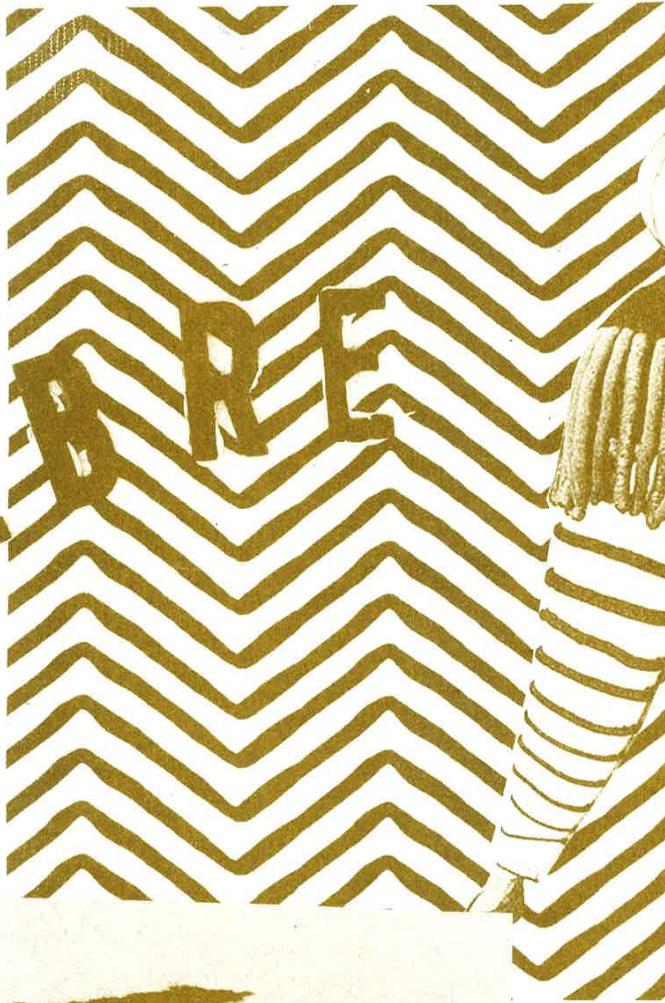
BYE





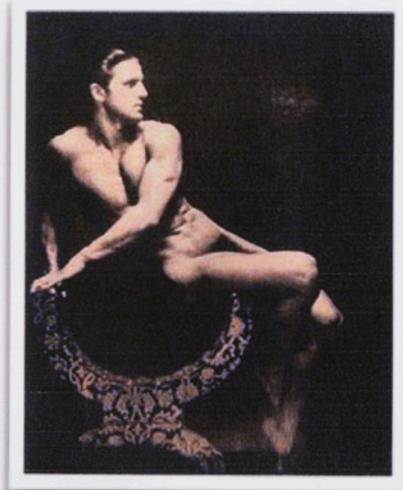
LE JOURNAL CACHÉ

ZÉBRE
ici



DANSE





ÉROTICOVIRUS

Comme souvent, DeniZ me reçoit chez elle autour d'une dînette. Dans son univers foisonnant d'idées, de livres, de peintures en cours, de gravures, de cartes postales, d'objets glanés au fil de ses pérégrinations urbaines, nous faisons une mise à jour de nos vies quotidiennes respectives. Et c'est donc à table autour d'un *maatje*, d'une tomate et d'un petit vin blanc sec que DeniZ me raconte l'histoire de l'Éroticovirus.

Elle avait évoqué il y a quelques mois, de manière un peu évasive mais très



Le regard des gens
 J'en ai que faire
 Qui sont-ils pour me juger ?
 Yseult – Corps - 2019
 (M.C.)

La romanité d'un Caruso
 La félinité d'un Nijinski
 Quelle tragédie ! (B.B.)

**Trop apprêté
 Jouant la femme ? (J.C.)**

Combien de temps dure la pose ?
 J'ai vraiment besoin d'une pause !
 Ce fauteuil est intéressant
 Mais il éreinte mon séant ! (H.L.)

enthousiaste, une exposition qu'elle montait avec des amis, en prolongation de ce recueil qu'ils avaient réalisé ensemble durant le premier confinement.

L'histoire commence en mars 2020. DeniZ retrouve, dans l'un de ses tiroirs regorgeant de mots et d'images, d'anciennes cartes postales érotiques du début du XX^e siècle. Sur celles-ci, uniquement des femmes. Comme souvent lorsque quelque chose retient son attention, DeniZ a envie de déployer un monde à partir de ce morceau de paysage. Elle propose à quelques connaissances de s'approprier

C'est peut-être un peu direct mais voilà
 Je voudrais faire l'amour, l'amour avec toi
 Juliette Armanet - Je te sens venir en moi - 2017 (M.C.)

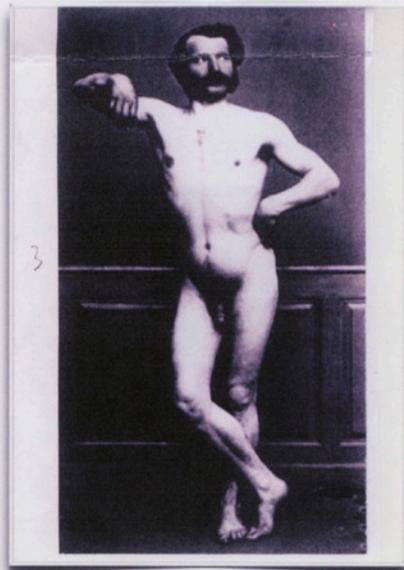
Cette charmante icône très contemporaine est pourtant forte de ses cents printemps et fait mentir avec force l'austérité plastique des grands maîtres de Pays-Bas et la lumière n'est pas à gauche pour magnifier le sujet mais de face en un clin d'œil photographique coquin. L'histoire de l'art devient complice et le sourire du modèle qui s'épanouit vers une promesse de plaisirs libertins. (B.B.)

Ô les tendres tétons
 Les yeux au ciel
 Des pieds de petite fille (D.E.)

Un physique de carte postale et un photographe à l'avenant ! (L.D.)

lesdites images et de les commenter : prose, poésie, critiques, interrogations, descriptions, à partir de chacune, d'une seule ou de plusieurs de ces photos, la liberté est absolue.

Toutes les personnes contactées se prennent au jeu et la bande réalise avec joie qu'ils forment une parité hommes/femmes parfaite. Alors cela va de soi : il faut ajouter d'autres images mettant en scène des hommes. Ensuite tout va très vite, Elisabeth retranscrit, Patrick met en page, Henri contacte l'imprimeur, Deniz



Amour perdu

*Ça y est, je l'ai de nouveau perdu.
 Bon sang, où ai-je pu le fourrer ?
 Impossible de me rappeler.
 La dernière fois que je m'en suis servi,
 J'ai du faire vite, Gabriel m'attendait
 C'était avant d'enfiler ma nuisette en voile noire
 Que je tiens de ma mère
 Qui la tenait de sa grand-mère
 Comme notre mémoire trouée
 Bon dieu, où avons-nous mis nos amours ? (J.M.)*

Je suis bien comme ça ?
 Mon buste... ?
 Mes bras, pas trop raides ?
 Mon dos, assez cambré ?
 Et mes jambes... mes cuisses... ?
 Superbes ! (D.E.)

Le corps de profil et la tête de face
 ou la tête de profil et le corps de face ?
 Qu'en penses-tu ? (H.L.)

Ma petite entreprise
 Connait pas la crise
 Épanouie, elle exhibe
 Des trésors satinés, dorés à souhait
 Alain Bashung – Ma petite entreprise (Bashung/Jean Fauque)
 (M.C.)

1^{er} septembre

« Bonjour, bande d'ados ! Je suis votre nouveau prof de français. Je m'appelle Max. Et on va se tutoyer, hein ! Vous voyez que j'adore le naturel. Et ma pédagogie est très décontractée. » Max ajoute quelques phrases, de sa belle voix grave. Puis il regarde enfin devant lui ; plus l'ombre d'un élève. Mais la directrice, extrêmement souriante, et même irradiante dans son costume de nonne. (E.W.)

Si Aphrodite participe, je ne joue plus...(P.G.)

coordonne les manœuvres :
 en septembre 2020 naît
 Éroticovirus, une cinquantaine
 de pages inspirées du désir, de
 la chair et de l'amour des mots.

Qu'on se le dise : DeniZ
 proposera ses Éroticovirus
 à l'occasion de sa prochaine
 exposition de peintures, du
 3 au 30 novembre (vernissage
 le 4 à 18h) au Chant des rues,
 rue Locquenghien 12, au
 centre-ville. ●

CONFIDENCE POUR CONFIDENCE

Panchita Henriquez, c'est la douceur incarnée des plages des Caraïbes, c'est aussi le soleil du Venezuela qui illumine Bruxelles depuis bientôt soixante ans.

Qu'est-ce qui t'a amenée à Bruxelles ?

Mes parents se sont séparés et se sont remariés chacun de leur côté. Je n'aimais pas le nouveau mari de ma maman. De mon temps, on habitait chez ses parents jusqu'au jour du mariage. Mais je ne me voyais pas rester là, à vivre à ses côtés. À l'époque, je travaillais au ministère des Affaires étrangères au Venezuela. Un jour, j'ai demandé ma mutation auprès de mon responsable et je me suis retrouvée à Bruxelles !

Un souvenir d'enfance ?

Ma mère et ma tante étaient des *maestras*, ce qui signifie « maîtresses d'école ». Les *maestras* étaient envoyées dans des petits villages isolés donner cours aux jeunes enfants. Ma mère a eu un fils et deux filles. C'était difficile pour

elle de concilier la vie professionnelle avec le rythme familial, c'est comme ça que mon frère est parti vivre avec ma grand-mère. Moi, j'étais avec ma tante et la plus jeune est restée avec ma mère. Dans le village de ma tante, où je suis restée sept ans, il y avait ce petit garçon avec qui je m'amusais. C'est lui qui m'a appris à faire du vélo dans la grande cour arborée de la maison. J'ai toujours ce souvenir de lui en train de m'apprendre. J'avais 9, 10 ans. Il s'appelait Santiago.

Une odeur que tu aimes ?

J'ai toujours adoré l'odeur de l'arôme du café, surtout au Venezuela, et pourtant je n'en bois pas ! Ça me fait plaisir, cette odeur.

Tu claques des doigts pour te rendre...

Au Venezuela, sur l'île de Margarita. J'ai connu cette île à 18 ans, quand j'ai commencé à travailler. C'est là que j'ai passé mes premières vacances. Je trouvais que cette île avait une certaine magie, une force qui faisait que je m'y trouvais bien. J'y suis allée souvent. J'y ai aussi de bons souvenirs avec un garçon très beau. J'ai toujours eu tendance à aimer les hommes beaux et plus jeunes que moi, et encore plus maintenant ! Sur cette île, il y avait un magnifique hôtel au bord de la mer. J'étais avec un groupe d'amies. Il y avait ce beau garçon au bar, tout le monde l'avait repéré, mais moi je restais discrète, pensant qu'il ne me remarquerait même pas. Eh bien, c'est moi qu'il est venu inviter à danser ! Je suis retournée plusieurs fois à Margarita avec mes enfants. Mais ça fait très

longtemps que je n'y suis pas allée. La situation sur place n'est pas facile.

Une rencontre qui t'a marquée ?

Je suis arrivée à Bruxelles quand j'avais 25 ans. J'y suis restée pendant huit ans puis je me suis mariée au Maroc, parce que mon mari travaillait là-bas. Il était Belge mais il est parti avec un organisme qui s'appelle l'OCDE en tant que sociologue. C'était une très belle personne mon mari, il était extraordinaire. Comment je l'ai connu ? Je travaillais à l'ambassade du Venezuela ici à Bruxelles. J'ai un jour rencontré sa sœur, qui adorait la culture latino-américaine. Elle m'a parlé de son frère qui travaillait en Algérie, et elle a voulu qu'on se rencontre : elle était sûre qu'il allait m'aimer ! On s'est vus, il avait les cheveux longs, crépus. Ce n'était pas du tout mon style, mais il était tellement gentil, il m'emmenait voir des expositions. Un jour, on est allés voir le ballet de la 9^e symphonie de Maurice Béjart, c'était magnifique ! Et alors là, il m'a embrassée. J'ai été surprise, d'autant plus que son premier baiser n'était pas remarquable, mais il était d'une telle gentillesse ! Plutôt que de prendre la mouche, il m'a demandé de lui apprendre ! On a continué à se fréquenter, puis on s'est mariés. J'aimerais bien retrouver un homme, plus jeune, pour passer du temps à la maison, discuter... mais je n'ai que des amies femmes, c'est terrible !

Tes influences artistiques ?

J'aime la musique, tous les styles de musique, le classique mais aussi les ballets modernes, même si je trouve

que la danse contemporaine a bien changé, dans les costumes, la façon de danser. J'ai toujours aimé danser, je dansais beaucoup, dès qu'il y avait de la musique ! C'est plus difficile maintenant. J'aime aussi la peinture, mais pas tous les styles ! J'ai un problème avec la peinture contemporaine qui ne me dit strictement rien. Bon, j'ai bien aimé l'exposition de Jacqueline de Jong cet été au Wiels, j'ai trouvé la vie de l'artiste très intéressante, ses œuvres aussi. ●



Le Service Seniors de Forest donne rendez-vous à Panchita le vendredi 01/10 au Brass, pour un thé dansant destiné à célébrer nos aîné·e·s en ce jour international de la personne âgée. On est sûr qu'elle y trouvera un charmant jeune homme.

PROPOS RECUEILLIS PAR JEANNE MORTREUX,
PHOTOGRAPHIE DE BRUNO ACHEN

LE TOURBILLON DE TINDER II

*AMOUR VIRTUEL,
AMOUR INCONDITIONNEL*



Tinder, toujours Tinder... Et puis, un jour...

Un amour à distance, toujours sur un bateau. Quelque part dans l'océan, c'est là que notre amour inconditionnel commence et va durer un mois.

Pourtant, quelque chose m'échappe.

Dans ses écrits, c'était comme si on se connaissait depuis toujours, depuis une éternité.

À travers une photo, je suis tombée amoureuse de son charme, de sa plume et de ses mots.

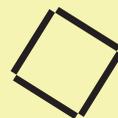
Il me fait voyager à travers un monde inconnu, il m'emporte à la découverte de son être.

*Mon inconnu Roméo,
Quelque part dans le lointain,
Cette lettre arrivera peut-être
entre tes mains.
Tu vas comprendre qu'un jour, une
nuit, par un ciel étoilé et une
lumière magnifique,
J'ai pris un chemin. Les étoiles m'ont
servi de guide.
Mais plus je marche, plus le chemin
s'éloigne.
Je ne suis jamais arrivée,
Même les étoiles m'ont laissé tomber.
Au milieu de l'océan,
Je me suis réveillée froide et glacée.
Au milieu de nulle part.
J'ai entendu une voix qui me disait
de continuer pour retourner là où
tout a commencé.
Aujourd'hui, il me reste les souvenirs
de notre romance épistolaire.
Je te remercie pour cette belle
rencontre, merci pour ton amour et
pour la belle musique de Michael
Bolton.
Je l'écoute souvent, sa voix est
magnifique. J'aime aussi la musique
de Sam Smith.
Ici se termine l'histoire de deux
inconnus.*

À jamais,

ODETTE ALVES

AMOUR



Cet été, j'ai décidé de ranger mon brol.

Je vis seul. Je suis un garçon auquel une mère féministe a oublié d'apprendre à ranger, faire le ménage, repasser mes chemises, plier mon linge, pisser dans la cuvette sans en mettre partout... Quel drôle de féminisme quand même ! Ça m'a pris du temps d'apprendre tout seul, je sais qu'au moindre relâchement, petit moment de déprime, la vaisselle pas faite va s'accumuler, l'espace s'encombrer... plus que chez un autre solitaire. J'en ai croisé quelques-uns qui me ressemblent cet hiver, ces petites choses peuvent devenir très handicapantes. Mais il n'y a pas d'âge pour apprendre. Il y a le brol qui envahit tout, mais il y a aussi le brol à peu près sous contrôle qui nous enferme dans le passé. C'est à celui-là que j'avais décidé de m'attaquer.

J'ai jeté pas mal de choses chez quelqu'un cet hiver, pendant son séjour à l'hôpital. Mais pour citer le poète François Villon : « *Ne convient pas que vous raconte / Comment je me suis mis à honte / En quelle manière* »... j'ai maltraité un aîné. De retour, il s'est avancé vers le local à brol... Il a dit : « *C'est bien ce que je craignais...* » avec l'impassibilité face au destin que j'adore chez lui. Ajoutant : « *On pourrait aussi bien jeter tout le reste* ».

Dans le (beau) reste, il y avait une collection de fiches cuisines *Ciné Télé Revue*. Un cuisinier est venu. Elles attendaient depuis longtemps...

Ranger son brol, ça commence par l'étaler partout, lui donnant tout son pouvoir brolien. Car, ceci fait, que ranger et où, et que jeter ? Chaque objet pèse des tonnes... d'histoires pas finies, d'ambitions jamais réalisées. Alors le brol, qui est votre histoire, les quinaux de madeleines pourries déguisées en autre chose, vous terrasse. Vous ne pouvez pas lutter. Des dizaines d'instruments désaccordés gisant sur le plancher se mettent à jouer sans rime ni raison dans votre tête, c'est le concert dantesque d'une vie qui n'a pas été touchée par la grâce de l'harmonie... Mais petit à petit... en rampant presque, vous mettez le brol dans des caisses, enclume par enclume... Il se tait enfin. Mais vous avez eu chaud, car un jour, la prochaine fois, la fois d'après, le brol peut gagner.

J'ai jeté un poster que j'avais gardé pour me rappeler de ne pas oublier quelqu'un. Comment l'aurais-je oubliée ? Un mois plus tard, j'ai rêvé d'elle. Je l'ai appelée, enfin. Alors, elle est venue. ●

BENOÎT EUGÈNE

ANNE DE CARTE BLANCHE RUDDER

Je fais un rêve... Le genre de cauchemar dont on ne s'extirpe qu'au prix d'un effort surhumain. Soulagement quand on y parvient. Puis l'irruption d'une chimère vous signale que vous dormez encore. Prisonnier du rêve. Laissez-moi vous le raconter. Des personnes âgées subissent à l'hôpital des traitements qui les brisent. Maladresse fortuite ? Nenni. Stupeur : la pratique est assumée ! Vite, les faire évader.

Des maisons de repos et de soins (MRS) annoncent salut et réconfort. Des paradis, paraît-il. Les valises posées, hélas, l'enfer reprend. Mes amis âgés sont brutalisés, humiliés, attachés, sous-alimentés, déshydratés, maintenus dans la crasse, dépouillés, privés de ceux qu'ils aiment. Meurtris, ils succombent aux mauvais traitements dans l'abandon.

Il faut les délivrer ! À l'aide ! Las, les masques tombés, des associations-sentinelles contre la maltraitance se révèlent des officines de propagande pour ces oubliettes. Une action en justice ? « *Inutile, répondent des avocats, vous vous y casserez les dents.* » Les journaux ! Alertés, des quotidiens se taisent. Les défenseurs des droits humains objectent : « *ce n'est pas notre business* ». Les droits humains ne seraient-ils pas les droits de tous les humains ? Espoir éphémère, un ministre de tutelle des MRS rechigne tout compte fait à faire appliquer la loi.

Ces portes closes dessinent une terrifiante forteresse. Je suis toute petite au pied de la muraille. Des soignants répudiant le serment d'Hippocrate, des avocats renonçant à la justice, des journalistes faisant l'autruche, des hérauts des droits humains qui louvoient, un ministre démissionnaire... Ni erreurs aléatoires ni malchance occasionnelle. Tant de cohérentes défections révèlent le grand corps pesant qui, plein de morgue, me défie derrière les portes. Le corps des investisseurs de l'or gris. Un ogre régnant sur un empire de désespérance. Entre-temps, d'autres rêveurs épouvantés ont surgi.

Chacun découvre qu'il n'est plus seul. Mais nos collectifs sont noyautés par des « étouffoirs », comme les appelle l'une de nous. L'ancre à peine levée, notre bateau prend l'eau. Tout est à recommencer.

Une épidémie particulièrement voyante fait rage. Hécatombe prévisible parmi les aînés. La conscience affleurera-t-elle? Les chevaliers des droits humains font mine de s'apercevoir qu'ils ont manqué le coche : « *Fermer obstinément les yeux nous exposerait au ridicule, semblent-ils se dire, mais gardons-nous de fâcher les puissants : minimisons le scandale* ». Car la bête cupide veille, menaçante : « *Redorez mon image* » ordonne-t-elle.

Le vent se lève, je m'envole, la vue s'élargit. L'empire de l'ogre s'étend à perte de vue. Le ministère des pensions laisse entendre qu'il pourrait lui venir la lubie de la leur reprendre, leur pension, à ces vieux encombrants. Sous prétexte qu'ils changent de nationalité, par exemple. Ou d'état civil. Ou de lieu de résidence. Passer à l'acte serait illégal, certes, mais pourquoi ne pas en faire planer la menace? Derechef, j'alerte avocats, défenseurs des droits, syndicats, qui se gardent bien de relayer mon cri d'alarme. Implacable cauchemar!

« *Après tout, susurre la presse en écho au pouvoir, il ne s'agit que de tirer les conclusions des rapports du dieu FMI et du Comité belge d'études sur le*

« L'empire de l'ogre s'étend à perte de vue. »

vieillesse (CEV) : les nouveaux retraités se multipliant, pensions et soins de santé grèvent le budget public...

– *Mais où sont passées nos contributions? demandent les vieux. C'est à cela qu'elles devaient servir! Vous les avez dilapidées, entendez-les tinter dans l'escarcelle de l'ogre...*

– *À vos balais, États larbins! rétorque ce dernier. Nettoyez mon empire de ces improductifs! De tous ces retraités qui disent adieu à leurs boulots à la con¹ pour se consacrer à des activités utiles et partager le plaisir de vivre! Le plaisir de vivre, rendez-vous compte! Et il faudrait les payer! Empêchez-les donc de se réunir, de réfléchir, d'améliorer leur environnement, de transmettre leur savoir à leurs petits-enfants. Forcez-les à retourner au turbin ou muez-les en légumes... »*

Cependant, une lueur point à l'horizon. Des citoyens tournent le dos à l'ogre et à ses créatures, gouvernants valets, associations vendues. Leurs assemblées, ici et là, se réapproprient la vie². Sommes-nous proches de l'éveil? À nous de faire le monde que nous désirons. ●

1. GRAEBER, David, *Bullshit jobs*, Les liens qui libèrent, 2018.

2. VANEIGEM, Raoul, *Retour à la base*, Alterlivres, 2021.

VOUS JE NE SAIS PAS...

Une chronique littéraire
de Philippe Erkes

Vous je ne sais pas, mais moi je pense que la vie et la mort sont intimement liées. « Tout au long de notre existence, sans que nous en ayons conscience, la vie et la mort se tiennent continuellement la main et dansent ». **Après, c'est chacun pour soi, avec ses convictions.**

C'est ce dont nous parle ici Delphine Horvilleur. Femme rabbin – osons dire rabbine –, écrivaine, bonne cliente des médias, charmante et charmeuse. Elle a l'art de l'inattendu et l'angle de réflexion original. Elle nous conte les récits sacrés de sa tradition, qui ouvrent un chemin entre les vivants et les morts, nous parle de ses rencontres et du grand passage, celles avec Simone Veil et Marceline Loridan-Ivens, les « filles de Birkenau », celle avec un enfant qui veut savoir où se trouve son grand frère mort... Onze récits qui se lisent agréablement, même par un

goy athée, parce qu'ils sont bien écrits et jamais prosélytes.

À l'enterrement d'Elsa Cayat, tuée à *Charlie Hebdo*, on la présente comme un « rabbin laïc », dont jamais la croyance ne sera dominante. « *Se réjouir que sous le ciel il y ait assez de vide pour que chacun y reprenne sa respiration* ». Pour elle, le Dieu du Talmud dit aussi à sa manière qu'il est « *dur d'être aimé par des cons* ». Elle illustre son propos par des blagues religieuses juives, drôles et absurdes, en fait intelligentes et rassurantes. Elle nous apprend qu'en hébreu, le cimetière s'appelle « la maison de la vie », et que le mot « *H'ayim* », la vie, est un pluriel, et n'existe pas au singulier... Lors de cérémonies religieuses où la mort laisse inconsolables les aimants, la rabbine ose l'impossibilité de dire la mort, qui habite un monde où les mots n'ont pas leur place.

Est-il possible d'apprendre à mourir ? « *Oui, nous dit-elle, à condition de ne pas refuser la peur, d'être prêt à se retourner pour voir l'avenir, lequel est derrière nous, dans les traces de nos pas sur le sol d'une montagne que l'on vient de gravir, des traces dans lesquelles ceux qui nous suivent et nous survivront liront ce qu'il ne nous est pas encore donné d'y voir* ».

Riche et paisible sur un sujet qui pourtant pourrait ne pas l'être, son livre – qu'on ne referme pas, il vous trotte en tête, vous hante, et vous le reprenez de temps en temps pour en relire un passage marquant – nous donne à connaître une bien belle personne. Une amie apaisante et consolante. ●



HORVILLEUR, Delphine, Vivre avec nos morts – Petit traité de consolation, Grasset, 2021, 223 pages.



DESSIN DE USKÉ

CURIOSITÉS ET RARETÉS ÉTYMOLOGIQUES

par Jean-Marie Horemans

L'histoire des mots réserve parfois bien des surprises. Pour le plaisir, voici deux exemples parmi cent autres, qui bien souvent nous étonnent par leur originalité.

Ainsi en est-il du mot **LICORNE**, le célèbre nom du bateau de l'ancêtre du capitaine Haddock dans les aventures de Tintin et Milou. À l'origine, l'animal fabuleux muni d'une « corne » démesurée, telle la dent du narval, était appelé « unicolore », du latin « *unicornis* ». Le nom était employé soit avec un article défini : « l'unicorne », soit indéfini :

« une unicolore ». Puis « une unicolore » est devenu « une icorne », et par conséquent « l'icorne », avec l'article défini. Enfin, « l'icorne » a vu l'article se souder au nom, pour devenir l'actuel « licorne » !

Le mot **ROI**, issu de « *rex* » en latin, et précédemment de « *raja* » en indo-européen (cf. le « *maharaja* » Indien), se prononçait à la Révolution française de deux manières, partant de la même orthographe : la version noble se disait « *rwè* », clamée par les aristocrates : « *Vive le rwè!* ». Quant à la prononciation actuelle, d'origine populaire, elle se criait à l'époque : « *À bas le rwa!* ». ●

UN NOMBRE PEUT EN CACHER MILLE AUTRES

Épisode 4 : Pictogrammes et systèmes de numération

Bon! Les vacances sont finies! Revenons à nos moutons, ceux que vous dénombrez chaque soir pour vous endormir. Mais comment procédaient nos ancêtres pour dénombrer? Nous avons vu précédemment que, dans l'antiquité, le choix d'un système de comptage fut d'abord lié à la possibilité d'utiliser la structure de nos mains et de nos pieds.

Pour conserver trace des résultats de ces dénombrements, on a utilisé des pictogrammes. Nous avons déjà mentionné les bâtonnets, les clous, les chevrons. Il y en eut beaucoup d'autres, comme les pictogrammes égyptiens (il y a un dessin pour chaque puissance de 10) :



Les Grecs, eux, utilisaient les lettres de leur alphabet, auxquelles ils ont ajouté trois symboles supplémentaires (*):

A α : Alpha = 1	Ξ ξ : Ksi = 60
B β : Bêta = 2	Ο ο : Omikron = 70
Γ γ : Gamma = 3	Π π : Pi = 80
Δ δ : Delta = 4	Ϟ ϟ : Koppa* = 90
E ε : Epsilon = 5	Ρ ρ : Rô = 100
Ϛ ϛ : Digamma* = 6	Σ σ : Sigma = 200
Z ζ : Dzêta = 7	Τ τ : Tau = 300
H η : Éta = 8	Υ υ : Upsilon = 400
Θ θ : Thêta = 9	Φ φ : Phi = 500
I ι : Iota = 10	Χ χ : Khi = 600
K κ : Kappa = 20	Ψ ψ : Psi = 700
Λ λ : Lambda = 30	Ω ω : Oméga = 800
M μ : Mu = 40	Ϡ ϡ : San* = 900
N ν : Nu = 50	

Pour les milliers, ils faisaient précéder les symboles d'une virgule.

Quant aux Romains, certains d'entre nous ont appris leur système de numération :

I = 1, V = 5, X = 10, L = 50, C = 100, D = 500, M = 1000...

Écrivons, à titre d'exemple, le nombre 35 dans ces trois systèmes :

$\cap\cap\cap|||$
 $\lambda\varepsilon$
 XXXV

Pour 1952, cela donnera :


 $\varepsilon\varepsilon\varepsilon\varepsilon\varepsilon$ $\cap\cap\cap$ |
 $\varepsilon\varepsilon\varepsilon\varepsilon$ $\cap\cap$ |
 ,a \ni v β
 MCMLII

Selon vous, quel système de numération est le plus performant, en pratique ? Cela dépend bien sûr des objectifs poursuivis. Considérons le problème du partage d'un ensemble d'objets en groupes de même importance. L'opération concernée est la **division**, le concept qui permet de la représenter est la **fraction**.

Si l'on s'en tient à l'usage des dix doigts des mains, ils ne peuvent être partagés équitablement qu'en deux groupes de cinq doigts ou cinq groupes de deux doigts. Les seules fractions utilisées sont ici $1/2$ ou $1/5$. Posez-vous la même question en ajoutant les doigts des pieds, en prenant les douze phalanges d'une main dont on a écarté le pouce... Vous verrez rapidement que les Mésopotamiens, avec leur système en base 60, pouvaient facilement concrétiser les fractions $1/2$, $1/3$, $1/4$, $1/5$, $1/6$, $1/10$, $1/12$, $1/15$, $1/20$ et $1/30$. Quel merveilleux outil pour un commerçant qui doit vendre des parts de son blé !

Tous ces systèmes ont pratiquement disparu, remplacés par un nouveau utilisant neuf chiffres : 1, 2... jusqu'à 9, auquel est venu s'ajouter un « 0 » bien utile. D'où viennent-ils ? Ils sont issus de l'Inde. Plus précisément, les premières notations datent du III^e siècle avant notre ère, dans l'Empire des Maurya. Cette écriture, dite *brāhmī*, fut utilisée pour fixer le sanskrit, langue indo-européenne introduite par les Araméens, mais à l'époque, le système *brāhmī* était non positionnel et sans zéro. Les premières traces d'un système positionnel avec zéro datent de la fin du VI^e siècle. Le mathématicien et astronome indien Brahmagupta publia, en 628, le *Brahmasphutasiddhanta* dans lequel apparaît le système décimal que nous utilisons encore aujourd'hui. Le graphisme des nombres n'était pas encore le nôtre ; il a évolué jusqu'à ce que l'imprimerie stabilise ses transformations. Avec eux, on va enfin faire des additions, soustractions, multiplications et divisions « facilement », après un apprentissage intense dont vous vous souvenez certainement avec plus ou moins de plaisir.

Mais quel que soit le système utilisé, ces nombres n'ont pas servi uniquement à dénombrer ou à faire du commerce, comme nous nous en rendrons compte dans le prochain épisode. Continuez à prendre bien soin de vous... ●

MODE

Modèle :
Paule Lucas

① Chaussures
Peter Kaiser
en cuir vernis
années 2000

② Robe Léonard
(collection
personnelle
d'une dizaine de
pièces) en jersey
synthétique,
années 1980

③ Veste en
coton Escada,
marque italienne,
années 1980

④ Montre
suisse CMS en

requin véritable
avec statue de la
liberté

⑤ Bijoux
assemblés en
Pologne avec des
camées ou du
vieil ou récupéré,
ou dessinés pour
l'occasion

⑥ Chapeau
« vêtement de
tête » en sisal,
2015, fait main

⑦ Sac en cuir en
forme de bourse,
années 2010

⑧ Petit sac en
cuir pour GSM



les délices de l'automne

TRUFFES & AUTRES

CHAMPIGNONS

Force, sagesse, beauté de l'âme pourraient être les qualités de la vieillesse, au soir de la vie, comme l'automne voit apparaître l'excellence de ses mets. En cette saison, en effet, les gourmets apprécient les champignons, et surtout le plus exquis d'entre eux, la truffe.

Quand nous songeons à des champignons, nous nous les figurons le plus souvent avec un pied surmonté d'un chapeau, tels ceux que nous pouvons rencontrer dans nos campagnes.

D'ailleurs, l'étymologie du terme « champignon » remonte à l'expression « (*fungus*) *campaniolus* », qui signifie « (champignon) des champs » en latin vulgaire : le substantif *fungus* ayant disparu par ellipse, l'adjectif *campaniolus* donnera, en français moderne, le mot « champignon ». Cependant, cette image traditionnelle ne prend pas en compte les nombreuses espèces de champignons, aux formes variées, qui existent par le monde : morilles, chanterelles, truffes, shiitakés...

Intéressons-nous, à présent, à la truffe, considérée comme le plus noble et le plus recherché des champignons. Brillat-Savarin, gastronome français très connu du XIX^e siècle et auteur de *Physiologie du goût*, la qualifie en ces termes élogieux : « (...) la truffe est le diamant de la cuisine », après avoir indiqué qu'au moment où il écrit (en 1825), « la gloire de la truffe est à son apogée ». Il existe six variétés gastronomiques de ce tubercule, dont la plus célèbre est la truffe noire du Périgord. On récolte les truffes sous terre, au pied de certains arbres, tel le chêne.

En fait, la truffe est connue depuis l'Antiquité : déjà à l'époque romaine, sous le règne de Tibère, Apicius, célèbre gastronome, nous en donnait, dans son *Art culinaire*, plusieurs recettes, ainsi qu'un procédé de conservation. En France, la truffe apparaît à l'époque de François I^{er}. En effet, celui-ci en avait dégusté en Espagne pendant sa captivité. À son retour en France, il en voulut à sa table.

RECETTES

Voyons, à présent, deux recettes : l'une à base de truffes et l'autre, moins onéreuse, à base de champignons plus courants.

POULARDE EN PETIT DEUIL

La poularde est qualifiée de « demi-deuil » ou « en petit deuil », parce qu'on glisse des lamelles de truffes noires entre sa peau et sa chair blanche. Par métaphore, on se réfère ainsi à une personne endeuillée, qui peut porter le grand deuil (toute de noir vêtue) ou le demi-deuil (lui permettant de porter, en plus du noir, des vêtements de teinte grise, blanche, violette). Le choix entre ces deux types de deuil s'opérait en fonction du temps écoulé depuis le décès ou de la parenté par rapport au défunt.

INGRÉDIENTS :

- ✦ Une poularde
- ✦ Quelques truffes noires
- ✦ Un bouquet garni
- ✦ 150 g de beurre
- ✦ Une petite cuillerée à soupe de farine
- ✦ 100 g de jambon cru ou cuit

Coupez, comme de fins lardons, quelques truffes noires, avec lesquelles vous piquerez une poularde déjà truffée et bridée (c'est-à-dire « ficelée »).

Faites bouillir, ensuite, celle-ci à l'étouffée, dans très peu d'eau légèrement salée, avec un bouquet garni.

De temps à autre, pendant la cuisson, arrosez la poularde avec son bouillon mais ne la retournez pas, afin de conserver intacts les lardons de truffes.

D'autre part, faites fondre un morceau de beurre frais.

Ajoutez-y, quand il est fondu, une petite cuillerée de farine, que vous faites revenir sans prendre couleur. Mouillez avec le bouillon de la poularde passé au tamis et remuez avec une cuiller en bois, jusqu'à ce que le bouillon soit réduit suffisamment.

Mettez, alors, dans cette sauce, quelques tranches émincées de truffes.

Ensuite, pilez ensemble 100 g de jambon cru ou cuit et autant de beurre frais, puis passez au tamis. Enfin, ajoutez ce mélange à la sauce et, quand le tout est bien lié, servez votre poularde sur cette garniture.

Cet article est tiré de l'ouvrage Balade culinaire à travers les siècles, illustrée de nombreuses recettes, depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours, de Myriam Esser-Simons.



CHAMPIGNONS À LA MELLOISE

L'adjectif « mellois(e) » de l'intitulé de cette recette vient de la ville de Melle, en Poitou-Charentes. Cette région boisée est propice à la cueillette des champignons.

INGRÉDIENTS :

- ✦ Champignons au choix
- ✦ Beurre
- ✦ Une cuillerée de farine
- ✦ Vin blanc
- ✦ 1 à 2 œufs
- ✦ Persil
- ✦ Jus de citron

Passez les champignons au beurre bien frais. Quand ils en ont pris le goût, saupoudrez-les d'une cuillerée

de farine et mouillez-les avec du bon vin blanc. Salez et poivrez, puis laissez bouillir ¼ d'heure environ.

Si la sauce est trop épaisse, ajoutez-y un peu d'eau bouillante.

Au moment de servir, retirez les champignons avec l'écumoire et mettez-les, sans la sauce, dans le légumier.

Laissez la casserole à côté du fourneau et liez la sauce avec 1 ou 2 jaunes d'œufs, que vous aurez préalablement mélangés avec du persil haché très fin et un bon jus de citron.

Versez la sauce, très chaude, sur les champignons et servez.

Cette recette de champignons est exquise. ●

L'EXTRAORDINAIRE POUVOIR DES HUILES ESSENTIELLES

Une huile essentielle, qu'est-ce que c'est ? C'est une huile extraite de plantes, qui possède des propriétés uniques et extraordinaires. Les huiles essentielles sont principalement extraites par distillation à la vapeur d'eau. Cette méthode donne une huile essentielle d'une qualité 100 % pure.

Attention, les huiles essentielles sont très puissantes et doivent être utilisées avec précaution. À lire avant toute utilisation !

- Les huiles essentielles ne doivent **jamais** être appliquées sur les yeux, le contour des yeux, ou dans les oreilles.
- Elles doivent impérativement **être diluées** pour une application sur les muqueuses.
- Gardez toujours les huiles essentielles **hors de portée et de vue des enfants**. Pour leur sécurité, ne jamais retirer la capsule « codigoutte » des flacons.
- Sur la peau, la majorité des huiles essentielles s'emploie diluée dans une huile végétale. Certaines huiles peuvent être très irritantes.

Il faut donc toujours effectuer un **test de tolérance cutanée** dans le pli du coude au moins **48 heures** avant toute utilisation. Ne pas utiliser si vous observez une réaction : rougeur, irritation, picotement...

Les informations qui suivent, tirées d'ouvrages et de sites de référence en aromathérapie, sont données à titre informatif : elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale. Pour tout usage dans un but thérapeutique, consultez un médecin.

COMMENT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES ?

La diffusion

Pour cela, on utilise un diffuseur d'huiles essentielles qui les micro-diffuse. Cette méthode permet de garder tous les composants aromatiques qui se répandent dans leur totalité en offrant leurs précieuses propriétés.

L'inhalation

Mettez 2 gouttes au creux de la main, frottez-vous les mains et

rapprochez-les du nez – pas trop près pour ne pas irriter vos yeux –, puis respirez les précieuses molécules aromatiques.

Par voie cutanée

Les huiles essentielles sont rapidement absorbées par la peau. Il est important de les diluer dans un peu d'huile végétale (huile d'amande douce, par exemple) car elles sont très concentrées. Attention, toujours effectuer le test de tolérance avant utilisation !

Par voie orale

Certaines huiles essentielles peuvent être absorbées par voie orale : on dépose 1 ou 2 gouttes soit sur un comprimé neutre, soit dans une cuillère de miel ou d'huile d'olive.

QUELQUES EXEMPLES D'HUILES ESSENTIELLES

Il existe des centaines d'huiles essentielles, en voici quelques-unes parmi les plus importantes. De plus en plus de médecins, pharmaciens et naturopathes recommandent cette médecine millénaire. N'hésitez pas à leur demander conseil, ils pourront vous informer de toutes les possibilités thérapeutiques des huiles essentielles.

LAVANDE OFFICINALE

C'est l'une des plus intéressantes. Son innocuité parfaite et son excellente

tolérance en font une incontournable. Relaxante, calmante, antidépressive, elle soulage les crampes et les contractions musculaires. C'est une huile cicatrisante puissante, qui permet une très bonne régénération cutanée, antalgique, hypotensive, antimicrobienne et antiseptique. C'est l'une des rares huiles que l'on peut l'utiliser pure sur la peau. Pour se relaxer, mettre 2 à 3 gouttes sur la plante des pieds ou sur la face interne des poignets. Pour éviter les crampes la nuit, mettre 2 gouttes et masser les mollets avant d'aller dormir. Cela facilitera aussi l'endormissement.

LAVANDE ASPIC

Cette variété s'avère très utile en cas de piqûres douloureuses de guêpes ou autres insectes. Après avoir enlevé le dard, mettre immédiatement 1 à 2 gouttes pures sur la piqûre, cela fera disparaître la douleur.

EUCALYPTUS RADIATA & RAVINTSARA

Parmi les meilleurs remèdes naturels pour traiter les infections respiratoires ! Ce sont de superbes antiviraux, très utiles pour prévenir la grippe et lutter contre les infections virales. En diffusion, elles agissent favorablement sur les personnes fatiguées ou en convalescence. Par voie cutanée, diluer dans une huile végétale.

IMMORTELLE

(hélichryse italienne)

Un indispensable de la trousse à pharmacie naturelle ! Elle prévient l'apparition des bleus et hématomes et favorise leur résorption. Tonique, c'est une alliée précieuse en cas de varices ou jambes lourdes. Elle a des propriétés anti-inflammatoires puissantes. À utiliser en massage, diluée dans un peu d'huile végétale.

BASILIC

Pour calmer les ballonnements, favoriser la digestion, soulager les nausées. Elle est également anti-infectieuse, anti-inflammatoire et surtout antispasmodique : elle apaise le système nerveux. Lorsqu'on se sent ballonné, mettre quelques gouttes diluées dans un peu d'huile végétale dans le creux de la main et frictionner l'estomac et le ventre.

CITRONNELLE DE JAVA

C'est une huile apaisante et réputée pour calmer les piqûres d'insectes. Diffusée, elle assainit l'air grâce à ses effets purifiants. Quelques gouttes diluées sur les parties exposées du corps éloigneront les moustiques. Contre l'arthrite et les tendinites : 3 gouttes diluées, en massage aux endroits douloureux et sur la colonne vertébrale.

GAULTHÉRIE COUCHEE

Antalgique, anti-inflammatoire, elle est très efficace contre les crampes : diluer quelques gouttes dans l'huile et masser. On l'utilise aussi pour les tendinites, arthrites, rhumatismes.

GIROFLIER

(clou de girofle)

C'est une huile antibactérienne très puissante, antivirale, stimulante et anesthésiante. En cas de rage de dents, imbiber un Coton-Tige de quelques gouttes et le passer légèrement sur la gencive de la dent infectée. Cela fera passer quasi instantanément la douleur. Il faut quand même aller voir le dentiste pour faire soigner la dent ! C'est aussi un booster d'immunité.

MANDARINIER

Cette huile essentielle est une modératrice du système nerveux central, relaxante, sédative, hypnotique légère et calmante. Pour faciliter l'endormissement, diffuser dans la chambre pendant un quart d'heure avant d'aller au lit. On peut aussi mettre 1 à 2 gouttes (diluées dans 2 à 3 gouttes d'huile végétale) sur la face interne des poignets. ●



LE DIABÈTE, UNE MALADIE FRÉQUENTÉ MAIS SOUVENT IGNORÉE

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par la présence d'un excès de sucre dans le sang, appelé hyperglycémie. Le diabète touche un Belge sur dix après 65 ans, mais un sur deux n'est pas diagnostiqué.

Le pancréas et l'insuline

Le pancréas, qui intervient dans la digestion des graisses, secrète une hormone en continu, l'insuline, déversée directement dans le sang. Le rôle de l'insuline est de faire baisser le taux de sucre dans le sang. Elle permet également aux cellules de l'organisme de capter, selon leurs besoins, le sucre qui circule dans le sang et de l'utiliser pour le transformer en énergie, comme les cellules musculaires au cours d'un exercice.

Si l'insuline est en quantité insuffisante ou si le corps devient résistant à l'action de l'insuline, le sucre s'accumule dans le sang et la glycémie augmente de façon excessive : c'est l'**hyperglycémie**, qui peut aller jusqu'à entraîner des complications graves, comme l'acidocétose, qui se définit par une acidité excessive du sang due à une production importante d'acétone, ou le coma avec déshydratation.

Historique

La plus ancienne description du diabète remonte à l'Antiquité égyptienne : le Papyrus de Thèbes, en 1550 av. J.-C.,

parle d'une maladie entraînant une soif intense et un dépérissement du corps amenant la mort.

Avant cela, en 2000 avant J.C., les pères de la médecine indienne, Susruta et Charaka, évoquent déjà des « urines sucrées » ou « urines de miel », qui attirent plus particulièrement les mouches et les fourmis.

Dès les origines de la médecine, les urines très abondantes signalant cette maladie avaient retenu l'attention ; d'ailleurs, le terme grec *diabêtês* signifie proprement « qui traverse ».

Il faudra des siècles pour découvrir le rôle du pancréas dans la maladie. En 1921, Frederick Banting (qui sera prix Nobel de médecine en 1923) et Charles Best découvrent l'insuline, qu'ils extraient d'un pancréas de chien. À la suite de cela, en 1922, un enfant de 14 ans est sauvé par l'injection d'insuline extraite d'un pancréas de porc. L'insuline sera d'abord produite industriellement par des laboratoires à partir de pancréas de bœuf et de porc, puis dans les années 1980, elle est créée par génie génétique, produisant automatiquement de l'insuline humaine.

On distingue deux principaux types de diabète :

Le diabète dit « de type 1 », dû à une absence de sécrétion d'insuline par le pancréas ; il survient le plus souvent chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte jeune. Il est beaucoup moins fréquent que le diabète de type 2.

Le diabète dit « de type 2 » (92 % des cas), dû à une mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de

l'organisme. Son développement se fait très progressivement de façon insidieuse, sur de nombreuses années. Mais il peut parfois apparaître dès l'adolescence. Tout d'abord, les cellules deviennent résistantes à l'insuline. Ce phénomène est aggravé en cas de **surpoids** et **d'obésité**. Ce stade s'appelle **l'insulinorésistance**. Une hyperglycémie s'installe progressivement. Dans un premier temps après l'insulinorésistance, le pancréas augmente la production d'insuline : cela s'appelle **l'hyperinsulinisme**. Puis, après plusieurs années (dix à vingt ans), le pancréas s'épuise et c'est le stade de **l'insulinodéficience**.

Complications chroniques du diabète

Le diabète peut provoquer une détérioration prématurée des vaisseaux sanguins (maladies cardiovasculaires), des nerfs (neuropathie), de la rétine (rétinopathie) ou des reins (néphropathie), et un raccourcissement de la vie. C'est pour cela qu'il est important de le détecter dès que possible.

Comment savoir si je suis diabétique ?

À partir de 45 ans, je conseille un check-up annuel chez votre médecin généraliste. Un dépistage peut être recommandé plus tôt, en cas d'antécédents familiaux, de poids exagéré, de soif intense permanente avec urines abondantes et d'infections répétées, urinaires, mais aussi cutanées, mycoses vaginales ou du gland, qui peuvent être les symptômes d'un diabète de type 2. Le diabète de type 1,

aussi appelé insulino-dépendant (D.I.D), est le diabète du sujet jeune, non obèse. Les symptômes apparaissent beaucoup bien avant 30 ans. La prise de sang à jeun va montrer un taux de sucre exagéré (plus d'1,26 gr par litre), et l'analyse d'urine révèle souvent que les urines contiennent du glucose.

Que faire si je suis diabétique ?

Avoir une bonne hygiène de vie est indispensable. Il faut bouger, faire du sport et perdre les kilos superflus.

Régime : si le poids est normal, les apports caloriques quotidiens doivent être normaux : environ 1800 à 2000 calories chez les personnes sédentaires, jusqu'à 2500 chez les personnes très actives ou sportives. En revanche, en cas de surpoids, les apports caloriques doivent être légèrement diminués.

Traitement : n'écoutez pas les charlatans qui vous proposent des régimes divers, des plantes exotiques ou autres thérapies miraculeuses. Votre médecin est tout à fait capable de s'occuper de vous avec l'aide éventuelle d'un(e) diététicien(ne). Il vous aidera à équilibrer le diabète et à éviter les complications.

Médicaments : il existe de plus en plus de comprimés à prendre avec les repas, rarement il faudra passer à l'insuline. ●

Le diabète est une maladie grave mais évitable et curable. Un simple dépistage peut vous éviter des années de galère. Pensez-y!

L'HOROSCOPE DE BRICOLA ET BRICOLETTE

L'unique horoscope au monde qui assume
de vous prédire n'importe quoi

BÉLIER

21/03 - 20/04

Vous avez eu un bébé le 9 août.

TAUREAU

21/04 - 21/05

Une très jolie femme en trottinette électrique va peut-être vous casser en deux, restez très vigilante.

GÉMEAUX

22/05 - 21/06

Démerdez-vous.

CANCER

22/06 - 22/07

Lécher un sous-marin est votre rêve. Soit. Ne négligez pas pour autant vos besoins naturels.

LION

23/07 - 22/08

Cessez de vous toucher la nouille pour un oui ou pour un non.

ÉCARTTE

3/08

Mangez ce magazine. C'est votre côté canin !

VIERGE

23/08 - 22/09

Nous vous conseillons ce mois-ci l'huile d'onagre.

BALANCE

23/09 - 23/10

Vous allez prendre conscience de la qualité exceptionnelle de votre modestie et devenir mégalomane.

SCORPION

24/10 - 22/11

Vous vous faites des tests PCR pour le plaisir.

SAGITTAIRE

23/11 - 21/12

Qu'est-ce que j'en sais, moi...

CAPRICORNE

22/12 - 20/01

Voir numéro précédent.

VERSEAU

21/01 - 18/02

« Un bowling et au lit » sera votre devise.

POISSON

19/02 - 20/03

Le concert du 5 octobre 2021 au MIMA va changer votre vie.



AMOUR & SAGESSE N°10

COMITÉ DE RÉDACTION

Odette Alves
Nicole Arekion
Jeanne Boute
Charlotte Burgaud
Claire Cagnat
Simon Erkes
Benoît Eugène
Antoine Loyer
Christine Miara
Annick Peeters
Rozenn Quéré
Uské
Marie-Jo Van Heylen
Hugues Warin

PHOTOGRAPHIES

Vincen Beeckman

GRAPHISME

Lucie Caouder

SERVICE SENIORS DE FOREST

Ouda Elkour
Nathalie Lamot
Jeanne Mortreux
Ahmed Raisoumi
Julie Verbeeck
Constance Zwaelens

CONTACT

Mail : info@amouretsagesse.be

Tel. : 0476 81 15 22

Avenue Van Volxem 54, 1190 Bruxelles

www.amouretsagesse.be

Amour & Sagesse est né grâce
au soutien précieux du Fonds
Houillogne-Hanne, géré par la
Fondation Roi Baudouin.

Imprimé à 2000 exemplaires
à Bruxelles en septembre 2021.





PAULE LUCAS



Commune de Forest

Gemeente Vorst