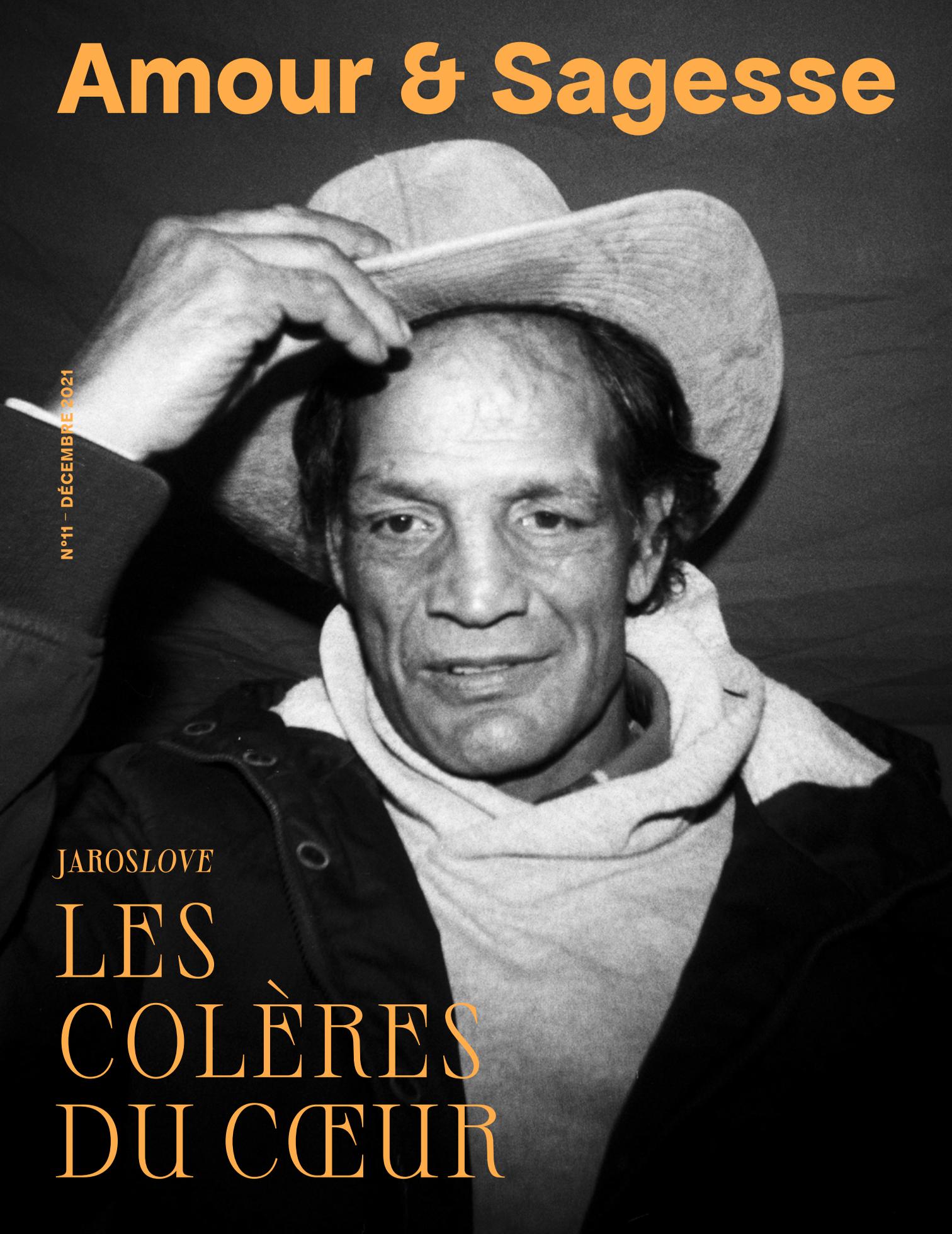


Amour & Sagesse



N°11 - DÉCEMBRE 2021

JAROSLOVE

LES
COLÈRES
DU CŒUR



Photographie
de Julien Doigny

L'AMOUR VAINCRA

ÉDITO

Décembre 2021. La fin d'année est là, la saison des festivités s'annonce dans les foyers, le temps des bonnes résolutions pointe le bout de son nez.

Peut-on encore se cacher derrière ces traditions? C'est à se demander s'il existe toujours une sincérité en ce monde. Rappelez-vous : pendant la première vague du covid, on entendait clamer à tout bout de champ : « Plus jamais ça ». Les héros et héroïnes du moment allaient enfin être reconnu·e·s socialement et économiquement. Deux ans plus tard, rien n'a changé : les infirmier·ère·s sont toujours aussi épuisé·e·s et mal payé·e·s, les vieux·vieilles toujours autant isolé·e·s et ignoré·e·s, les hommes et femmes d'ouvrage exploité·e·s, les océans asphyxiés.

L'heure est au bilan : ne devrions-nous pas être en colère, enragé·e·s, blessé·e·s? Qui peut encore se payer le loyer d'une maison de retraite qui sent le désinfectant dénué d'humanité? Les banques n'ont plus de guichets, *Tinder* est un piège à sénior·e·s pour rencontrer l'amour qui ne vient jamais, mais qui vide votre compte en banque en trois clics : faux profils, fausses photos, fausses promesses...

Le bilan est sombre, mais malgré la fatigue et la rage, il subsiste au fond de chaque cœur, chaque âme, la folie et l'envie de croire que tout n'est pas perdu. Chacun·e mènera son combat, à sa façon. La lutte sera sans fin.

Amour & Sagesse croit en la puissance de l'amour. Tout comme Arundhati Roy, autrice indienne engagée prônant l'amour universel et la justice sociale : « Aimer. Être aimé. Ne jamais oublier sa propre insignifiance. Ne jamais s'habituer à la violence et aux inégalités de la vie autour de soi. Chercher la joie dans les endroits les plus tristes. Poursuivre la beauté jusque dans son antre. Ne jamais simplifier ce qui est compliqué ni compliquer ce qui est simple. Respecter la force, jamais le pouvoir. Par-dessus tout, observer. Essayer de comprendre. Ne jamais détourner le regard. Et ne jamais, jamais oublier. »

Laissez-vous emporter par la force de Jacqueline, le courage de Jaroslav, la beauté de Pascale, le combat de Mama Pia.

L'amour vaincra.

**Jeanne Mortreux, Julie Verbeeck,
Ouda El Kour, Ahmed Raisoumi
et Jeanne Boute.**

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

SOMMAIRE

p. 4-7

HOMMAGE

Éternelle Mama Pia

J'ai aimé cette
vieille femme

p. 8

LES FEUX DE L'AMOUR

*LIBERTÉ CHÉRIE,
OÙ ES-TU ?*

p. 10-18

PORTRAITS

YAROSLOVE

JACQUELINE DANS

LE MÉTRO

HOMOS EN MAISON

DE REPOS

p. 19-25

PORTFOLIO

BELLES MÔMES



p. 26

CONFIDENCES

CONFIDENCE

POUR CONFIDENCE :
PASCALE

p. 28-33

TÉMOIGNAGES

DIODÈNE. L'ADIEU

AUX OBJETS

MARIA, gardienne

de la mémoire

p. 34-38

CULTURE

Brassens,

nom d'une pipe !

VOUS JE NE SAIS PAS...

chronique littéraire

spécial polar

p. 39-45

NUTRITION, SANTÉ

& BIEN-ÊTRE

ATTENTION LES YEUX !

LES AUTOMASSAGES,

POUR SE FAIRE

DU BIEN

LE SAUMON, UN METS

DE FÊTE

p. 46-48

DÉTENTE

UN NOMBRE

PEUT EN CACHER

MILLE AUTRES

L'HOROSCOPE DE BRICOLA

ET BRICOLETTE

Éternelle Mama Pia

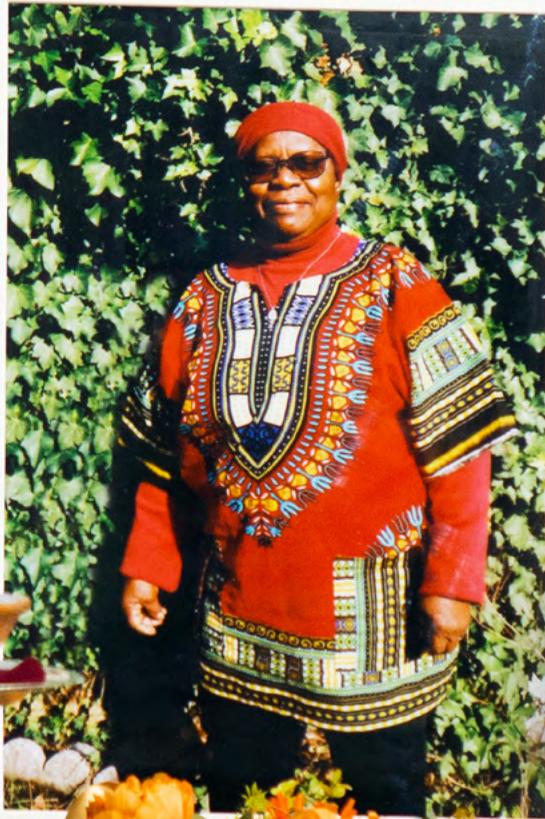
Aujourd'hui, une sœur
s'en est allée.
Elle est partie, presque
sur la pointe des pieds.
Et c'est sans le savoir que
notre sœur nous a laissé
un bagage rempli de
1001 trésors.
Elle était belle.
Elle était celle qui, par
sa présence, son sourire
et son histoire,
Vous redonne confiance
en l'humanité.
Aujourd'hui, nous pleurons
notre sœur.
Mais elle nous laisse le cœur
empli d'amour et d'énergie.
Son histoire, c'est aussi
un peu la nôtre.
Son sourire, celui qui restera
dans nos cœurs.
Sa vie, un rappel que chaque
combat sera une lutte
sans fin.
Sa conviction, que nous
partageons : ensemble,
on est plus fortes.

Avec sa voix grave, cette femme libre, naturelle et entière, qui défendait ses idées la canne à la main, a illuminé nos jours. Princesse congolaise, chanteuse et figure de la lutte antiraciste, Pia a ouvert la voie. À nous de reprendre le flambeau et d'honorer cette prêtresse de l'amour, reine de cœur qui piquait nos à priori.

Si la sororité devait porter un nom, alors, aujourd'hui, nous l'appellerions « PIA ». Car comme elle l'était pour Mama Pia, la solidarité entre femmes, entre « sœurs », est une réalité puissante et signifiante à nos yeux. Nous toutes savons la difficulté d'être fille, mère, grand-mère, employée... tout simplement femme, dans notre société patriarcale dominée par les hommes. Tout au long de sa vie, Pia Makengo s'est engagée pour la défense des droits des femmes, pour l'écologie et le respect de l'humanité de chacun·e. Elle se disait d'ailleurs toujours « très énermée », et sa révolte et sa rage de vivre

Ω

021



transparaissaient dans son agenda de ministre. Avec son asbl Firefec Bandundu, qui réunit des femmes congolaises, haïtiennes, Pia nous a montré comment résister à la violence du racisme en s'entraïdant.

Mais cette dame aux cheveux gris très courts parlait également de ses difficultés à faire entendre sa voix. Alors, tentons ici de lui rendre justice, en donnant à lire ces témoignages de femmes qu'elle a profondément et durablement marquées :

« La mort de Mama Pia, c'est la perte d'une sœur. Elle avait réuni autour d'elle tout un groupe de femmes. Elle en prenait grand soin. Ces liens étaient de l'ordre de la famille, une famille "choisie", l'ordre sororal au sens premier du terme. Ce n'est pas tant que l'on ne s'entend pas avec la famille dans laquelle on a grandi, et que du coup on va chercher une autre famille. Ça peut. Mais c'est aussi que les familles élargies, d'autres types de liens familiaux, doivent pouvoir exister. »

« La perte de Mama Pia aurait pu être pire, dans le sens où elle est partie entourée et accompagnée de ses proches. Quant à nous, ses sœurs, nous avons pu nous retrouver et nous réconforter mutuellement, nous blottir dans les bras les unes des autres, trouver un peu de chaleur... chose impossible il y a quelques mois encore en temps de covid. On a pu également célébrer Mama lors de son enterrement et l'aider à quitter le monde des vivants. Cet événement a été essentiel pour nous. Lors de cette cérémonie, nos liens se sont à jamais soudés avec les proches de Pia. »

« On ne mobilise pas autant de gens autour de son cercueil, autant de tristesse et de joie mêlées, autant d'énergie positive, autant de fraternité et de sororité, sans avoir réussi à laisser quelque chose de profondément beau, de profondément bon dans le cœur et l'histoire des autres. »

« Mama Pia, c'était le désir de vie! Mama Pia vivait la joie à n'importe quel prix. De la joie s'il vous plaît, de la joie! C'était sa raison de vivre, la joie. Alors, puisque nous sommes en vie, profitons de la mort de Pia pour encore mieux nous occuper des vivants. Et chargeons notre cœur d'humanité au contact des aîné·e·s. »

Tous ceux qui la connaissaient, qui l'ont côtoyée, savent que Mama Pia c'était encore bien plus que ça. « Pia la passionnée », qui pouvait raconter ses aventures et anecdotes pendant des heures sans jamais nous lasser. « Pia la sincérité », qui faisait passer ses messages d'amour, en douceur et avec bonne foi, franchise et fidélité. ●

**Jeanne Mortreux, Julie Verbeeck,
Ouda El Kour, Ahmed Raisoumi
et Jeanne Boute. Photographie
de Rozenn Quéré.**

J'ai aimé cette vieille femme

J'ai aimé cette vieille femme, petite et toute voûtée, mais si curieuse encore du monde et des autres.

S'appuyant à regret sur sa canne pour mieux apprécier la jeunesse passée et la première vieillesse présente. Car « même pas 80 ans », c'est pas vieux, c'est normal.

S'efforçant d'être partout à la fois, pour ne rien rater des instants vivants.

Nous reprochant, à juste titre, lors de grandes tablées, de ne pas être assez mélangés : « Toute ma vie est mélangée, je ne veux plus voir que du mélangé, du blanc avec du noir et du noir avec du blanc. »

Jouant au foot, pour mettre une raclée au temps et aux préjugés. Colorant pour toujours nos chemins avec ses boubous africains.

Dissertant, main dans la main, avec tous, sur ce que devrait être la vie.

Invoquant Dieu, pour nous avant tout, le suppliant de nous combler de ses grâces.

Croyants ou pas, nous sommes comblés par la grâce d'avoir connu Mama Pia.

Pia Makengo, tu as pris ce chemin qui mène vers le ciel, passant par l'ouate des nuages qui s'imbibent de tes souvenirs, et qui laissent sur nos visages des larmes d'orage.

LIBERTÉ CHÉRIE, OÙ ES-TU ?

DR AMOUR avait prévu d'écrire un article sur la communication dans le couple et les mots doux qui font durer l'amour, mais il a reçu ce courrier d'une fidèle lectrice d'Amour & Sagesse... qui a tout chamboulé ses plans! Et il a décidé de le partager avec vous, car il pose une question essentielle : sommes-nous vraiment libres d'aimer... et de désaimer?

“

Cher Docteur Amour,

Je vous écris pour vous livrer mon témoignage, qui je l'espère pourra éclairer d'autres personnes qui se retrouveraient dans mon histoire. J'ai l'impression de m'être réveillée d'un profond sommeil. Une nuit qui a duré quarante ans. Une vie passée à écouter et à obéir sans même m'en rendre compte. À penser que dire « non » revenait à un geste héroïque. J'ai toujours cru avoir ma vie sentimentale en main et avoir fait mes choix par conviction, mais récemment ces certitudes se sont effondrées.

Rien dans ma vie amoureuse n'est à l'image de ce que l'on pourrait appeler « liberté ». Je suis un bon mouton qui ne fait pas de vagues

et qui aide les autres en pensant se sauver lui-même. J'ai une belle maison, des enfants charmants et un mari. Un mari que je n'aime plus. J'ai certes de la tendresse pour lui, mais en rien cela ne pourrait être qualifié d'amour. Je ne suis même plus sûre de l'avoir vraiment aimé un jour d'un amour sincère et désintéressé.

Aimer juste pour aimer, juste parce que ça fait du bien et que l'élu de notre cœur nous fait vibrer... Mon mari, je l'ai aimé surtout parce qu'il m'a aimée. Se sentir aimée est un sentiment tellement indispensable quand on n'a jamais surmonté les douleurs de l'enfance. Mais j'ai le sentiment d'être passée à côté de quelque chose.

Il y a quelque temps, j'ai pris mon courage à deux mains pour annoncer à mon mari que je ne l'aimais plus et que je voulais retrouver ma liberté. C'est à ce moment-là que j'ai compris que ma liberté ne m'appartenait pas. Elle lui appartient. C'est lui qui décide de ce qui est bon pour moi et de ce que je dois ressentir. Il a préparé le terrain d'une main de maître, a balisé ma vie depuis des années. Il a enrobé toutes les situations conflictuelles dans de grandes théories de respect mutuel en me laissant m'excuser d'avoir pris « des libertés ». Il a pris le relai de mes parents, qui depuis la naissance m'ont appris ce qui est bien et mal, ce qu'une femme doit être et ce que la vie lui réserve...

« Quand on se marie c'est pour la vie. »

« Tu es sûre que tu ne l'aimes plus ? Prends plutôt un amant au lieu de le quitter. »

« Arrête de te prendre la tête, tu as un bon mari ! »

« Et tu as pensé aux enfants ? »

Mon bonheur ne devrait-il passer que par celui des autres ? J'ai fait de mon mieux pour rendre les gens qui m'entourent heureux et je me suis perdue. J'ai laissé le temps et les autres décider de mon bonheur. J'ai l'impression de sortir d'un coma et d'avoir perdu une partie de ma vie. Je m'en veux tellement de m'être cachée dans le confort du quotidien.

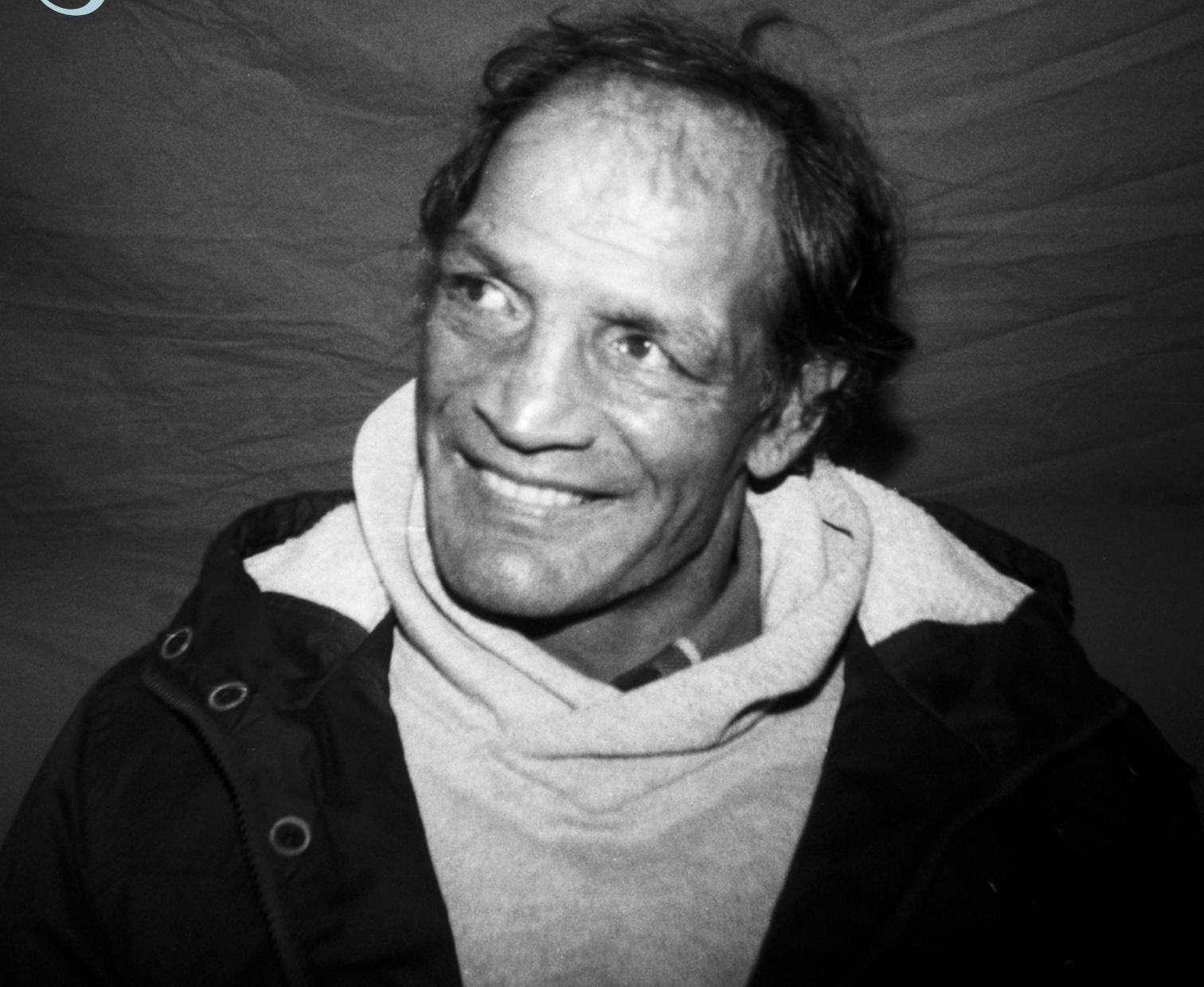
Aujourd'hui, je suis séparée, mais le combat ne fait que commencer. Tout reste à faire. Je me débats à la surface de l'eau. Je n'ai pas encore la force nécessaire pour m'en sortir seule. J'ai peur de retomber dans les travers de mon passé. Je suis comme un enfant qui doit tout réapprendre en amour. J'encaisse les coups et enchaîne les déceptions. J'ai la tête pleine de sentiments contradictoires. Comment retrouver le sens du mot liberté ? Comment me libérer enfin ?

Heureusement, je vous le dis, je ne suis pas seule... J'ai trouvé des mains tendues. Des mains désintéressées qui ont connu le même réveil brutal et qui, au lieu de me dire quoi faire, m'aident à affronter toutes ces émotions.

Chères lectrices, sachez-le ! VOUS ÊTES LIBRES de ne plus aimer quelqu'un ! Personne n'a de droit sur votre amour. Il vous appartient. Vous l'offrez à ceux que vous en trouvez dignes et le reprenez à ceux qui ne le méritent pas ou pour qui vous ne ressentez plus le besoin de le donner. Nous ne sommes obligés que d'une chose dans la vie : se respecter soi-même ! Être libre d'aimer et de désaimer, voilà une belle philosophie de vie. ●

”

JAROSLOVE



POUR QUE L'AMOUR
SOIT ENCORE POSSIBLE

Qui peut survivre au décès violent de ses deux petits marmots en bas âge ? Qui peut supporter de voir ses deux enfants écrasés sous un camion ?

Jaroslav naît en Slovaquie, passe une enfance heureuse et trouve l'âme sœur. Le couple papillonne et butine dans sa belle demeure slovaque. Jaroslav est menuisier. Il a des doigts en or. Il peut tout faire. Le tourbillon de l'amour leur donne deux enfants, que la vie va très vite leur reprendre. Sa femme mourra quelques temps après, de tristesse et d'asthme.

Il n'y a pas de mots pour décrire une telle souffrance.

Il n'y a plus rien, plus rien du tout. Il ne reste que le corps, la peau et les os. Son âme et son cœur ont quitté ce corps pour rester près de ses enfants et de sa douce.

Jaroslav se retrouve à Bruxelles, sous le pont de Luttre, par hasard. Il vit la double peine chaque jour

de sa vie : la douleur de vivre sans les gens qu'il aime plus que tout au monde et la misère de la rue.

Il est beau comme un dieu. Il y a quelque chose de cosmique en lui. Ses mains sont celles d'un homme d'action. Il est farouche, qui ne le serait pas ?

Une chose est sûre, il fera partie des survivants et des sauveteurs si la crise économique brise nos chauds foyers.

D'ici là, que pouvons-nous faire en tant que forestois ? Outre le fait que l'Amour soit la plus belle chose au monde.

Il vous faut un smartphone qui peut faire la traduction en direct vers le slovaque.

Jaroslav ne boit pas d'alcool. Il aime la soupe et le sel ; le café et les clopes. Il ne mange pas de sucre, pas de chocolat ni de biscuits.

Il lui faut un logement. Un lieu sûr, où il pourrait construire son nid.

Il est essentiel de nous entraider, d'exprimer de la gratitude et de restaurer la confiance pour nos semblables. Les liens sociaux positifs, durables, épanouissants, empathiques sont essentiels à notre survie psychique et physique.

Il suffit de s'engager physiquement et psychologiquement à ses côtés.

L'amour est un fait social. C'est l'attraction des hommes et des femmes à se rejoindre. Nous sommes toutes et tous situés socialement. Nous devons tous composer avec un mélange de

privilèges et de discriminations qui se cumulent et se croisent. Ça nous marque au fer rouge, ça modèle nos consciences, notre façon de voir et d'aimer. Mais plus on se rend compte d'où on vient plus on peut se libérer de nos œillères. Quel que soit le moule qui nous a formé, on sait tous que vivre dans la rue est injuste. C'est une évidence, jamais on ne sera à égalité. Mais tentons tout de même de bricoler de nouveaux cadres, de remodeler nos vies : trouvons-lui un logement digne de ces yeux de guerrier...

Si on s'aime, qu'on partage et qu'on prend soin des uns et des autres, que l'on réinvente notre quartier, même notre rue, si on s'y met tous, il n'y a pas de raison que cela ne fonctionne pas.

Cet homme a l'esprit plus ouvert que nous tous réunis. Ne croyez pas que les autres créatures humaines qui ne vous ressemblent pas soient pour autant défavorisées par le sort.

Alors que j'étais atteinte du covid il y a quelques semaines, Jaroslav ne me trouvait plus à mon poste de travail. Quelques fièvres plus tard et mon confinement terminé, quelle ne fut pas ma surprise de le retrouver soulagé de me revoir. Mes collègues m'ont ordonné d'aller en priorité le saluer car tous les jours notre ami venait prendre de mes nouvelles.

L'amour au cœur, Jaroslav s'appelle dorénavant Jaroslove. ●

Si vous souhaitez aider cet homme au grand cœur, n'hésitez pas à contacter Amour & Sagesse et/ou le service Seniors de Forest. Pour faire un don qui lui permettra de se nourrir et de passer l'hiver au chaud, vous pouvez faire un virement sur notre compte bancaire : BE36 0688 8897 1681 en indiquant JAROSLAV en communication. Toute somme est la bienvenue.

Jeanne Mortreux, Julie Verbeeck, Ouda El Kour, Rudolf Hodan, Jeanne Boute. Photographie de Julien Doigny.

JACQUELINE DANS LE MÉTRO

Jacqueline est ingénieuse. Chaque jour, elle cale son chien, sa table et son pot – vissé avec un antivol artisanal d'une efficacité hors pair – dans sa chaise roulante qui lui sert aussi de déambulateur. Direction les stations de métro Osseghem en journée, Pannenhuis en soirée, dont elle a fait ses quartiers généraux.

87 ans, douce, belle, souriante, elle t'attrape le cœur et les yeux au premier regard. La tête haute, l'esprit vif, elle n'est pas dupe de l'effet qu'elle produit sur les passants. Elle a trouvé en ces stations les lieux les plus agréables où tendre son gobelet. Là, on la laisse tranquille. Dans le cœur de Molenbeek, la solidarité est sans doute plus grande que dans les quartiers gentrifiés.

Elle a fui la Gare Centrale, trop de violence, d'alcool et de peur, sans pour autant choisir les quartiers les plus huppés et riches de Bruxelles. Ses affaires y seraient peut-être plus florissantes, se dit-on naïvement. Mais c'est là toute la beauté de Jacqueline. Elle fait la manche pour arrondir ses fins de mois, certes, mais elle aime les passants dont son écoute généreuse soulage les tourments. C'est du donnant-donnant. Elle aime se frotter à la vie des autres. Sauf dans les quartiers chics, car les gens y sont prétentieux. Et puis il y a là ces micro-agressions quotidiennes, dont seuls les passants

aisés sont capables : attitudes, regards, paroles méprisantes, manifestations ostentatoires de leur position dominante. Écrabouiller les autres semble leur procurer une satisfaction qui leur bombe le jabot.

Mais, quand il s'en présente, vous pouvez compter sur Jacqueline pour les remettre à leur place et décentrer leur nombril. Comme le renard rusé, elle les traque et retourne la situation avec l'appui de l'ensemble des voyageurs et même de la police. Son agresseur quitte la station de métro la queue entre les jambes.

Née le 14 février 1934 à Laeken de père français et de mère anglaise, Jacqueline perd sa maman à l'âge de 10 ans. Survient ensuite le décès de ses sœurs, la laissant seule au milieu d'une fratrie de sept gaillards. La bonne volonté de son père et de ses frères ne comblera pas le manque de sororité et de maternité, de cet amour sans fin et du don de soi dont seules les femmes sont capables, selon Jacqueline.

La vie de Jacqueline est placée sous le signe de cette générosité sans faille. Elle travaille durant quarante-deux ans comme aide-soignante en maison de repos à Evere, et épouse un jockey. Mais après quarante-neuf ans de mariage, elle divorce. C'est là que sa situation financière se complique. Sans enfant, elle s'engage corps et âme dans l'éducation de neveux et nièces et n'hésite pas à s'endetter pour combler les manques et satisfaire les désirs des uns et des autres.

C'est seulement par hasard qu'elle trouve, à un jet de pierre de la Gare du Midi, un appartement à Saint-Gilles. Au troisième étage, malheureusement... L'accès au logement adapté à la mobilité des personnes âgées est un défi à Bruxelles. Alors il faut choisir entre grimper à quatre pattes pour rejoindre son nid, ou dormir dehors. Jacqueline est coriace, et c'est sa volonté, plus que ses jambes, qui l'élève tous les soirs jusqu'à ce 3^e ciel.

Droit à la GRAPA (garantie de revenus aux personnes âgées), à un logement adapté, à une vie matérielle décente et à l'accès à l'espace public quels que soient les problèmes de mobilité... : la liste des luttes des personnes âgées est longue, sans doute aussi longue que celle des discriminations dont elles sont l'objet. Nous savons ce que vous pensez, les personnes âgées qui mendient pour arrondir leurs fins de mois font désormais partie de notre quotidien. On s'est habitué à voir des vieilles personnes faire la manche. Nous sommes des enfants gâtés, accoutumés à la souffrance des autres, au mépris de l'humanité.

Jacqueline, nous l'avons rencontrée car *Amour & Sagesse* nous a donné des yeux pour la voir... Combien de fois pourtant étions-nous passés devant elle ?

Et vous ? ●

**Christine Miara, Nicole Arekion,
Benoît Eugène, Jeanne Boute.
Photographie de Rozenn Quéré.**



✓
Equipment en
fonction
Uitrusting in
gebruik

Date/Oatum : _____



HOMOS EN MAISON DE REPOS



Quand ils étaient jeunes, ils se sont promis qu'une fois pensionnés, ils poursuivraient leur combat du côté du troisième âge. Amis de longue date et militants LGBTQI+, Hilde et Chille, aujourd'hui retraité·e·s depuis quelques années, nous racontent le projet qu'ils viennent de lancer avec quelques acolytes (Denise, Marian, Nikki...), les *Rainbow Ambassadors* : ils se sont donné pour mission d'ouvrir les esprits dans les maisons de repos et autres centres pour seniors sur les questions liées à l'homosexualité.

Chille, tu as longtemps été – entre autres – président de la *Belgian Pride*. Hilde, tu as co-fondé la *Rainbow House*, une maison dans le centre de Bruxelles accueillant soixante-neuf associations qui défendent les droits LGBTQI+, dont tu es co-présidente aujourd'hui. Quel parcours de vie vous a amené·e·s au militantisme ?

Chille : Je me suis marié une première fois quand j'avais 18 ans pour pouvoir quitter la maison de mes parents. Après un an, j'ai divorcé, puis je me suis marié une deuxième fois, par amour. Mais j'étais homo, essentiellement. J'ai mené une double vie pendant plusieurs années et je l'ai finalement avoué à ma femme. Elle était étonnée, mais a admis que j'aie une relation avec un garçon. Elle pensait qu'il était possible de concilier les deux. Mais ça ne marchait pas ! À 32 ans, j'ai finalement fait mon *coming out* et je l'ai quittée pour aller vivre avec mon copain. Plus tard, je me suis beaucoup

impliqué dans la maison Arc-en-ciel et dans la *Pride*. Et récemment, j'ai trouvé ma voie avec les *Rainbow Ambassadors* : à 73 ans, c'est la possibilité pour moi de faire un travail utile pour la communauté LGBTQI+, même si je n'aime pas cet acronyme : au lieu de donner une lettre à chaque type de personnes, j'aimerais qu'on parle simplement de « diversité ».

Hilde : Dans ma jeunesse, j'ai toujours su que je ne voudrais pas me marier. J'avais beaucoup de copines, c'était gai, je ne réfléchissais pas plus loin. Le mot « lesbienne » n'est pas venu facilement. Dans les années 1970, dans le village de Flandre où j'ai grandi, on n'entendait pas ce mot. Quand j'ai eu 26 ans, une femme m'a émue, et j'ai compris. Plus tard, c'est mon père qui a finalement dit : « Tu es lesbienne, toi ! » Je lui ai répondu : « Bah oui. » Et c'était bien. Il a quand même ajouté : « Faut pas que ça figure dans les journaux. » Un an ou deux après, je militais à Bruxelles à la *Rainbow House*, et mon nom était écrit partout. (rires)

Comment est né le projet des *Rainbow Ambassadors* ?

Hilde : Quand nous étions plus jeunes, nous avons remarqué le manque de lieux pour que les seniors gays se retrouvent. Il y avait bien les boîtes, mais à 70 ans, on n'a pas forcément envie de sortir en boîte... Nous nous étions dit : « Tout ce qui n'existe pas encore, il faudra le créer nous-mêmes. » Aujourd'hui, les vieux, c'est nous ! Alors nous avons décidé de nous atteler à un travail de sensibilisation dans les maisons de repos et centres

de jour pour seniors. Car quand une personne âgée gay ou lesbienne entre dans une maison de repos, la question se pose inévitablement : est-il possible de continuer à vivre ouvertement son homosexualité, ou faut-il retourner dans le placard, par peur d'être exclu·e ? Sans parler de l'isolement que peuvent vivre les personnes trans, qui sont encore peu nombreuses dans les maisons de retraite, mais qui le seront de plus en plus !

En quoi est-ce une nécessité d'intervenir auprès des résident·e·s et du personnel de ces lieux ?

Hilde : Parce que rien n'est prévu pour qu'il existe une atmosphère LGBTQI+ *friendly* dans les homes ! Parfois, si tu parles d'une personne gay ou trans à un soignant, il est un peu perdu... Alors on propose des formations où on commence par la base : en expliquant que L c'est pour lesbienne, G pour gay, B pour bisexuel, T pour trans. Si on a déjà ça, c'est bien. On ne parle même pas de Q, queer et I, intersexe ! On explique qu'un couple n'est pas « normalement » constitué d'un homme et d'une femme... Puis on montre des films, notamment *Les Invisibles*, un extraordinaire documentaire de Sébastien Lifshitz sur des seniors homosexuels et on propose des jeux de société – qu'on a créés –, etc. On voudrait aussi intervenir dans les écoles de soignant·e·s, car c'est le futur !

Chille : Dans nos interventions, nous proposons aux soignant·e·s une autre approche de la personne. Au lieu de demander à une dame : « Avez-vous

un mari ? », nous leur suggérons de demander plutôt : « Y a-t-il une personne qui compte pour vous ? ». Ça semble être un simple choix de mots, mais ça peut transformer une attitude.

Avez-vous déjà repéré le home LGBTQI+ *friendly* de vos rêves pour un futur plus ou moins lointain ?

Chille : Je me suis rendu compte de mon âge quand j'ai fait un AVC il y a deux ans. Avant cela, je vivais comme quelqu'un de 50 ans et non de 70. Aujourd'hui, j'ai l'intention de faire une enquête avec une amie pour prendre le temps de choisir la maison de repos où nous irons si, un jour, nous ne sommes plus autonomes. En tout cas, avec les *Rainbow Ambassadors*, on peut dire qu'on prépare notre avenir ! ●

**Pour contacter les
Rainbow Ambassadors :**
42 rue Marché au Charbon,
1000 Bruxelles
Facebook :
Rainbowambassadors
Site Web :
Rainbow-ambassadors.be
Hilde : 0473 52 79 16
Chille : 0496 15 79 10

Propos recueillis par Rozenn Quéré,
photographie de Vincen Beeckman.

BELLES MÔMES



par Clélia Odette



J'é me trouvais dans un convoiturage quand l'envie de ce projet est née. Il y avait là trois femmes, une gynécologue, une retraitée et moi. Assise à l'arrière, j'écoutais leur conversation. La femme retraitée, autrefois avocate, parlait de la ménopause et de ses peines de cœur. Elle racontait qu'elle avait peur que son mari ne la regarde plus et ne la désire plus. Pour ne pas « faire son âge », elle s'était fait tirer les rides et refaire les seins. J'ai ainsi réalisé que, particulièrement pour une femme, vieillir pouvait être une angoisse et un fardeau.

J'é fais partie d'une longue série de générations à qui l'on a appris qu'une femme est belle quand elle est jeune et, qu'avec les années, la beauté se dégrade. De grandes femmes, actrices, chanteuses, qui brillent à mes yeux par leur talent, leur charisme ou leurs idées, se sont fait voler leur sourire. Littéralement. Leur vrai sourire, authentique et humain. Tant de retouches, d'injections ou de chirurgie esthétique pour pouvoir continuer à exister...

J'é suis révoltée par l'absence de femmes mûres dans la représentation de la beauté. J'ai voulu, avec le projet « Belles mômes », remettre en question l'influence omniprésente du patriarcat sur la perception de notre corps et briser les conventions et les tabous liés à l'âge et au vieillissement.

J'ai rencontré des femmes fortes et éclatantes, belles et naturelles. Elles ont accepté de se dévoiler et m'ont autorisée à photographier leur corps magnifié par tant d'histoires et par un temps qui leur appartient. Qu'elles en soient ici remerciées.

« Les hommes ne vieillissent pas mieux que les femmes ; ils ont seulement l'autorisation de vieillir ».¹

Clélia Odette

1. Mona Chollet, **Sorcières. La puissance invaincue des femmes**, éditions La Découverte, 2018.









CONFIDENCE POUR CONFIDENCE

Pascale, c'est l'histoire d'une belle leçon de vie qui n'a pas peur d'aller chatouiller les préjugés. Militante de l'amour, elle nous révèle ici ses secrets les plus intimes.

Une première fois
en 2021 ?

Je suis tombée amoureuse d'un homme de vingt-trois ans plus jeune que moi. Jamais je n'aurais pensé vivre une histoire aussi belle, aussi intense. C'est le genre d'aventure que tu vois au cinéma mais voilà, ça n'arrive pas qu'aux plus belles actrices et ça m'est tombé dessus comme ça, par le plus grand des hasards. Je m'occupe des activités sportives de mon petit-fils. Tous les mercredis après-midi, c'est entraînement de foot. Ça a été un vrai coup de cœur, pas pour le foot mais pour le coach ! Au fur et à mesure des entraînements, nous avons été de plus en plus proches jusqu'au jour où nous nous sommes avoué qu'on avait un petit *boentje*. Et depuis, on ne se quitte plus ! J'ai retrouvé mes 20 ans, je ne me reconnais plus, j'ai les yeux qui pétillent, le cœur qui s'enivre et les papillons dans le ventre. Moi qui pensais m'inscrire sur Tinder, ça n'aura pas été nécessaire !

Un secret bien gardé ?
J'ai été mariée longtemps avec un homme qui était à la fois mon amour, mon ami, mon amant. Ça ne m'a pas empêchée d'avoir une aventure pendant quelques années. Je ne l'avais jamais avoué à personne avant aujourd'hui, c'était mon jardin secret, bien gardé. C'était un agent de sécurité. J'y repense souvent, sans regret bien évidemment.

Ta mort idéale ?

Dans les bras de mon amoureux ! Sinon, dans mon sommeil, après avoir fêté la vie avec mes proches. On se dit « au revoir, à demain », mais il n'y aura pas de lendemain, et avec un peu de chance mon amoureux ne sera pas très loin...

L'amour, c'est quoi
pour toi ?

L'amour, c'est le petit moteur de la vie, celui qui te donne des ailes à n'importe quel âge. Quand on est amoureux, on est heureux. Mais on ne doit pas spécialement être avec quelqu'un pour rayonner d'amour ; l'amitié, c'est aussi de l'amour, et puis tu peux aussi faire l'amour sans être amoureux. Il est temps de bousculer les notions d'amour, d'hétérosexualité, de couple. On est au XXI^e siècle, tout ça n'a pas beaucoup évolué depuis mon temps, cet amour cloisonné à un seul amoureux. Les

couples continuent à se briser, ça veut bien dire qu'il y a un problème. On est tellement nombreux, pourquoi se limiter à une personne ? L'amour peut être polymorphe.

Le sexe, un peu, beaucoup, passionnément ?

Passionnément évidemment ! L'amour c'est la passion, c'est le feu. Lorsque tu aimes quelqu'un, il y a une fusion, les corps se mélangent, c'est à toi de garder la flamme bien vivante, sinon c'est l'ennui qui s'installe. Ce n'est pas toujours facile, on n'est pas tout le temps passionné dans l'amour, dans le quotidien, il faut rester sur ses gardes. Et le lâcher prise, c'est important le lâcher prise, s'abandonner, rompre avec tous ses complexes. C'est beau, faire l'amour. Parfois, tu peux être fâché, être en colère et ce moment ensemble libère les énergies, les bonnes hormones reviennent, on se sent reboosté et on est encore plus amoureux après ! Et puis il y a les positions. C'est important aussi, les positions. Il y en a certaines qui te font vite monter au ciel et là c'est le nirvana. À chacun de trouver LA position, mais attention aux cœurs les plus fragiles !

Le corps féminin à 65 ans ?

Accepter son corps, ce n'est pas une chose facile quel que soit l'âge. Je ne dirais pas que je m'accepte, mais parfois je me trouve belle. Ce nouvel amour m'a redonné confiance en moi, en mon corps, dans mes formes, je me sens mieux. Je tente un nouveau style,

je redécouvre les joies de porter de la belle lingerie. J'ai les seins qui tombent, le ventre qui fait des bourrelets mais qu'importe, les formes c'est la vie.

Un rêve à réaliser en 2022 ?

Mon rêve d'enfance : braquer une banque avec les copines ! Mais plus sérieusement, je rêve d'aller surfer sur les vagues de l'océan Atlantique, du côté d'Essaouira, j'en profiterai pour déguster du poisson frais les pieds dans l'eau et découvrir la Médina et ses fortifications. ●

**Propos recueillis
par Jeanne Mortreux**



MARIA,

gardienne de la mémoire



Moi c'est Maria, je suis une femme de cœur et de caractère. Je suis née dans un village du sud de l'Italie. Le genre d'endroit où tout le monde se connaît. L'homme que j'ai épousé était un ami de la famille. Nous avons eu une fille ensemble. Malheureusement, nous nous sommes mariés tellement jeunes que très vite les choses se sont compliquées. Nous n'arrivions plus à nous entendre sur quoi que ce soit.

J'ai dû m'y prendre à trois fois pour réussir à le quitter. La pression familiale était telle que j'ai dû partir d'Italie en quatrième vitesse. J'ai tout laissé

derrière moi. Ma fille Carmela avait 2 ans quand nous avons pris le train pour la Belgique. À l'époque, il était interdit de voyager avec un enfant sans l'accord de l'autre parent. J'ai prié le ciel pour qu'il n'y ait pas de contrôle. À la frontière suisse, ma prière a été exaucée. Le contrôleur est passé à côté de nous sans nous demander nos papiers. À notre arrivée en Belgique, mes frères ont pris soin de nous. J'ai eu un parcours personnel et professionnel très riche et varié. Ma seule volonté était d'assurer un avenir correct à mon enfant.

Quelques années plus tard, j'ai rencontré André, mon second époux. De notre amour est née Katia, ma seconde fille. Nous avons vécu plus de dix ans ensemble. Il est décédé il y a de nombreuses années. Je n'ai jamais refait ma vie avec un autre homme.

Je travaillais dans le secteur du nettoyage quand on m'a proposé de reprendre la conciergerie du bâtiment situé rue Stassart, à Ixelles. À l'époque, c'était encore un immeuble de bureaux,

mais très vite, c'est devenu le Conservatoire Royal de Musique, section théâtre. Au départ, on m'avait dit : « Tu vas travailler avec des artistes, ce sont tous des fous ! » Mais je n'avais peur de rien ni de personne. En plus, je dois le reconnaître, je me suis bien amusée là-bas. Je n'ai jamais eu de problème. Pourtant, il y en avait, du monde ! En septembre, c'était chouette, il y avait plein d'étudiants qui passaient devant le jury. Je les voyais heureux et stressés en attendant l'appel des élus. Quand venait le moment de l'annonce, je les regardais comme une petite souris depuis le couloir. Les professeurs proclamaient les résultats face à la foule d'étudiants rassemblés devant l'auditorium. Pour certains, c'était la fête, mais pas pour tous...

J'avais la chance de pouvoir assister aux répétitions quand j'avais un peu de temps. Un jour, lors d'une représentation, ma fille Katia, qui avait 4 ans à l'époque, a fait éclater de rire tous les comédiens sur scène. Elle était en train de les mimer avec une épée dans les coulisses. J'ai dû m'éloigner avec elle pour que les artistes retrouvent leur sérieux. J'étais la « maman » du conservatoire. Je m'en occupais comme de ma maison. Cela fait vingt ans que je suis partie mais j'en rêve toujours. Je revois ce gros volet que je devais fermer tous les soirs, et les couloirs tout en bazar. Les étudiants sont des spécialistes, pour mettre le bazar ! Je me revois avec mes filles qui couraient dans les grandes salles. Elles étaient là-bas comme chez elles. C'est assez atypique, comme cadre de vie. Tout le

monde n'a pas des salles de théâtre ou de cinéma à la maison ! Je me souviens des murs couverts de photos, des élèves qui m'appelaient de loin et venaient me faire des câlins. Il y avait beaucoup de professeurs, des personnes vraiment respectables. Certains plus sérieux que d'autres, mais tous étaient toujours amicaux avec moi.



Quand je suis partie en pension, ils m'ont fait des petits cadeaux. C'est dommage, j'ai perdu toutes les lettres et les cartes qu'ils m'ont offertes. Le contact avec les gens me manque. La routine du soir me manque également. Je faisais le tour de tout le bâtiment. J'éteignais les lumières, je fermais les portes. Quand j'y repense, je n'étais vraiment pas une poule mouillée. Tous ces grands couloirs sombres... Il y avait vraiment plein de recoins où se cacher. D'ailleurs, je me souviens très bien qu'un soir, après une représentation, j'ai surpris un couple d'amoureux bien occupés ! Ou encore un étudiant complètement saoul caché sous le grand rideau rouge. Les artistes ont une mentalité libre qui me correspond. Je n'ai pas fait d'études, mais si cela était à refaire, j'en ferais dans le domaine du social, où l'humain est si important. ●

DIOGÈNE

L'ADIEU AUX OBJETS



Le syndrome de Diogène, trouble complexe et méconnu, touche souvent les personnes âgées – mais pas seulement –, qui sombrent alors dans une extrême solitude. Mais nous pouvons les accompagner sur la voie du désencombrement et de la libération.

« La plupart des personnes atteintes du syndrome de Diogène n'en sont pas conscientes. »

Le syndrome de Diogène revêt des caractéristiques fortes que l'on retrouve à divers degrés chez les individus : accumulation compulsive d'objets, de déchets, parfois d'animaux ; négligence de l'hygiène corporelle et du logement ; retrait progressif de la vie sociale, isolement, solitude et vide intérieur.

La référence à Diogène de Sinope (IV^e siècle avant notre ère) pourrait de prime abord sembler contradictoire, car le philosophe cynique grec vivant dans un tonneau pratiquait l'ascèse et le dépouillement matériel. C'est plutôt dans son refus des conventions sociales que l'on voit une correspondance avec l'accumulation débordante d'objets comme strates de protection face à la société humaine, dont ces êtres en souffrance décrochent, s'écartent pour se replier sous un bouclier matérialiste exacerbé.

Depuis quelques mois, un projet-pilote s'est mis en place à Forest, composé de plusieurs partenaires forestois (le terrain : le CPAS, le centre de santé mentale L'Adret, et l'asbl Entraide & Culture) et de l'école de santé publique de l'ULB (la recherche-action). L'objectif est

de proposer aux personnes, via une approche pluridisciplinaire et l'établissement d'un protocole de travail évolutif, une aide dans leur cheminement propre vers le désencombrement, dans le respect de la dignité humaine et de leur libre arbitre.

Il s'agit de tendre la main à ces gens qui souffrent d'une problématique incomprise aussi bien par la société que par les institutions de santé mentale, et de les accompagner vers une possible porte de sortie d'un trouble qui s'est installé subrepticement pendant de nombreuses années, voire presque toute une vie. La plupart des personnes atteintes du syndrome de Diogène n'en sont pas conscientes. Et comme cela touche à leur intérieur, donc à leur intimité, il faut du temps avant que d'autres ne se rendent compte de la situation – à fortiori si elles vivent seules, et c'est en grande majorité (mais pas uniquement) le cas.

Des voisins nous sollicitent. Des services sociaux, communaux, des infirmiers de rue. Les amis. La famille. Le juge de paix. Les agents de quartier, les pompiers. Et parfois aussi, les souffrants eux-mêmes, ayant pris conscience de leur problématique, et qui ont fait une recherche sur internet jusqu'à trouver nos coordonnées.

Coordinateur de chantiers au CPAS de Forest depuis le printemps 2021, je travaille principalement en binôme avec une assistante psycho-sociale. Dès que nous sommes contactés, nous proposons de rencontrer ensemble la personne, soit dans un lieu neutre, soit à son domicile, selon sa préférence. Lors de ce premier rendez-vous, nous lui faisons part des champs de notre aide et de l'étendue de celle-ci dans le temps. Car la dynamique temporelle est cruciale, le désencombrement ne pourra se faire que dans une douceur patiente où la personne participera elle-même au tri de ses objets, pour être prête à s'en séparer et à les laisser sortir de chez elle, sereinement.

« La main
tendue doit
être solide et
sincère. »

Pour atteindre cet objectif d'adieu aux objets qui encombrant, envahissent au point de nuire à la santé et à l'intégrité physique et morale des personnes, il faut créer un lien, le tisser et l'entretenir patiemment. Régulièrement. La main tendue doit être solide et sincère.

Après la première rencontre, mon binôme et moi-même continuons nos visites, en général séparément. Ma collègue, psychologue de formation, les voit de façon hebdomadaire ou bimensuelle (en fonction de leur demande), pour les encourager à s'exprimer par la parole, les amenant à pratiquer leur anamnèse : le retour à la mémoire du passé vécu et oublié ou refoulé. Car le syndrome de Diogène est lié à un choc traumatique souvent lui aussi enfoui sous de nombreuses strates, comme la perte d'un être cher et son deuil jamais accompli.

De mon côté, les visites, plus ou moins à la même fréquence que celles de ma collègue, et en fonction de la demande des personnes, nécessitent de ma part

« Qui suis-je pour juger de la conservation d'un objet? »

une grande disposition à l'imprévu, à l'inattendu. Car je peux venir pour un simple café à partager, une caisse toute prête à être emportée, ou deux heures, voire une demi-journée, de tri en duo, avec la personne concernée.

Quand je parle de « tri avec la personne », c'est une dynamique complexe et extrêmement délicate pour laquelle je me dois d'être à l'écoute, patient, dans l'empathie la plus disponible. Car le maximum que je puisse faire, idéologiquement, c'est de suggérer. Mais ça ne doit pas aller plus loin. Qui suis-je pour juger de la conservation d'un objet, que ce soit de la possession de dix exemplaires d'un annuaire téléphonique de 2011 empilés à même le sol, de l'accumulation de sachets plastiques emplissant un plus grand sac ou encore de factures de soins de santé datant de la fin des années septante ?

Je suggère, j'offre des solutions logistiques. Je sors du logement ce qui a reçu l'accord du propriétaire pour être sorti. Puis j'achemine tout cela autant

que possible vers des recycleries ou des donneries, pour proposer une autre vie à ces objets et ne pas tout déverser dans le container des « déchets ultimes ». Car faire ce métier, c'est aussi se positionner face à l'aliénation matérialiste imposée par la société de l'ultra-consommation, et son pendant radicalement symétrique, le déchet.

Qu'est-ce qu'un objet, ou plutôt, qu'est-ce que la possession d'un objet ? Dans une certaine mesure, les objets que nous possédons nous rassurent, nous relie à des souvenirs. Ils comblent nos angoisses, de perte ou d'idées de perte. Nous nous sentons rassurés avec notre possession d'objets, nous nous sentons exister, en partie, à travers eux (c'est un peu le grand paradigme de notre civilisation contemporaine). Nos objets nous habillent, sans eux nous nous sentons très nus. Au-delà de la nudité, ils participent à notre identité, ils nous aident à trouver du sens à notre vie – si on dérive, ils peuvent combler un vide dans nos existences. Mais ils peuvent aussi nous aliéner, et sans eux, nous nous sentons désespérément seuls...

Les personnes atteintes du syndrome de Diogène se retrouvent dans une solitude existentielle abyssale. On pense à tort qu'il ne touche que les personnes âgées, pourtant les statistiques disent le contraire. Il n'y a pas d'âge pour se sentir infiniment seul. Aidons-les à sortir de cette solitude, en les aidant à sortir ces objets aliénants. ●



Brassens, nom d'une pipe !

Prenant le pastis au café du coin à Engomer, comme tous les dimanches, en compagnie d'un scaphandrier et d'un électricien-orpailleur, tous deux fraîchement pensionnés et donc enfin libres (« la pension ça se prépare, même si ça finit mal ! » professa l'un d'eux), j'évoquai mon récent séjour à Sète, la ville natale de Georges Brassens, et donnai un peu des nouvelles de « *L'éternel estivant/Qui fait du pédalo sur la vague en rêvant/Qui passe sa mort en vacances* » (*Supplique pour être enterré sur la plage de Sète*). Un 4^e comparse raconta alors que, dans sa vingtaine, avec quelques amis, il avait rendu visite au grand Georges dans sa loge, lui apportant une pipe neuve. Brassens, très accueillant,

planqua la sienne derrière son dos, que « *nous autres jeunes cons, voulions lui échanger* ». Hilare, il s'esclaffa : « *une pipe neuve contre une pipe culottée ? Vous rigolez !* ».

Tonton Georges était aussi culotté que sa pipe... N'hésitant pas à ajouter cette chanson au « patrimoine folklorique des carabins » :

« *Ancienne enfant d'Marie Salope/
Mélanie la bonne au curé/Dedans
ses trompes de Fallope/ S'introduit
des cierges sacrés/Des cierges de cire
d'abeille/Plus onéreux, mais bien meilleurs (bis)/
Dame ! la qualité se paye/
À Saint-Sulpice, comme ailleurs (bis)/
Quand son bon maître lui dit/ « Est-ce trop vous demander, Mélanie/De n'user, par délicatesse,/Que de cierges non encore bénis/Du tac-au-tac, elle réplique/Moi je préfère qu'ils le soient (bis)/Car je suis bonne catholique/Elle a raison, ça va de soi (bis) »* (*Mélanie*)

Misogyne, Brassens ? Certains le disent. Toutefois, les hommes en prennent pour leur grade :

« *Les "encore", les "c'est bon", les "continue"/Qu'elle crie pour simuler qu'elle monte aux nues/C'est pure charité, les soupirs des anges ne sont/En général que de pieux mensonges/C'est à seule fin que son partenaire/Se croit un amant extraordinaire/Que le coq imbécile et prétentieux perché dessus/Ne soit pas déçu* » (*Quatre-vingt-quinze fois sur cent*)

Et on ne touche pas un cheveu des femmes (voir *La tondue*) !

« *Fils de pécore et de minus (bis)/Ris pas de la pauvre Vénus (bis)/La pauvre*

vieille casserole, parole, parole/La
pauvre vieille casserole/Il s'en fallait
de peu mon cher (bis)/Que cette putain
ne fût ta mère (bis)/Cette putain dont
tu rigoles, parole, parole/Cette putain
dont tu rigoles » (*La complainte des
filles de joie*)

Au-delà du sexe omniprésent, c'est
l'amour qui est l'un des deux grands
sujets de Brassens. Cet amour qui met
la société au défi, dans le mariage (*La
marche nuptiale*, aussi reprise par
Barbara) ou hors mariage :

« Ma mie de grâce ne mettons/Pas sous
la gorge à Cupidon/Sa propre flèche/
Tant d'amoureux l'ont essayé/Qui, de
leur bonheur, ont payé/Ce sacrilège »
(*La non-demande en mariage*)

Les grandes amours...

« Où est la très sage Héloïse/Pour qui
châtré fut et puis moine/Pierre Esbail-
lart à Saint-Denis ?/Pour son amour eut
cette essoine/Semblablement, où est la
reine/Qui commanda que Buridan/Fût
jeté en un sac en Seine ?/Mais où sont
les neiges d'antan ? » (*La Ballade
des Dames du temps jadis*, poème
de François Villon)

... comme les petites :

« On les retrouve en raccourci/Dans nos
petites amours d'un jour/Toutes les joies,
tous les soucis/Des amours qui durent
toujours/C'est là le sort de la marine/Et
de toutes nos petites chéries/On accoste,
vite un bec/Pour nos baisers, le corps
avec/Et les joies et les bouderies/Les
fâcheries, les bons retours/Y a tout ça
en raccourci/Des grands amours dans
nos p'tits » (*La Marine*, poème de Paul
Fort)

Un amour de classe aussi, souvent :
« Le petit joueur de flûteau/Menait la
musique au château/Pour la grâce de
ses chansons/Le roi lui offrit un blason
(...)/Je ne voudrais plus épouser/Ma
promise, ma fiancée/Je ne donnerais
pas mon nom/À une quelconque Ninon/
Il me faudrait pour compagne/La fille
d'un grand d'Espagne/Avec un' prin-
cesse à la clé/Mon la se mettrait à gon-
fler/On dirait par tout le pays/
Le joueur de flûte a trahi » (*Le petit
joueur de flûteau*)

L'autre grand thème de Brassens, c'est
la mort, cette « camarade qui ne [lui] a
jamais pardonné/D'avoir semé des fleurs
dans les trous de son nez ». Et il en a
semé ! Si la belle est d'un naturel aus-
tère, elle peut se déridier si on sait s'y
prendre, l'Oncle Archibald en sait
quelque chose :

« En courant sus à un voleur/Qui venait
de lui chiper l'heure/À sa montre/Oncle
Archibald, coquin de sort !/Fit, de Sa
Majesté la Mort/La rencontre (...)/
Comme il n'avait pas l'air content/
Elle lui dit : "Ça fait longtemps/Que je
t'aime/Et notre hymen à tous les deux/
Était prévu depuis le jour de/Ton bap-
tême (bis)/Si tu te couches dans mes
bras/Alors la vie te semblera/Plus facile/
Tu y seras hors de portée/Des chiens,
des loups, des hommes et des
imbéciles" » (*Oncle Archibald*)

On se s'arrêterait plus de le citer, ce
Rabelais, ce Brueghel ! Écoutez-le plu-
tôt, marrez-vous, chantez-le !

Bonnes vacances, Tonton Georges ! ●

Benoît Eugène

VOUS, JE NE SAIS PAS... SPÉCIAL POLAR

Une chronique littéraire
de Philippe Erkes

Vous, je ne sais pas, mais moi j'adore les polars. Les romans noirs, saignants, qui me clouent à la table ou au lit à pas d'heure, m'emportent dans un monde où les héros sont imparfaits, les flics désabusés, les victimes pas toujours nettes, les mauvais vraiment mauvais, ou alors cinglés, paumés, le réel très sombre. Le polar, c'est un regard perçant sur les tréfonds de l'âme humaine. C'est la vie de l'autre côté du miroir. Un sujet infini. Les auteurs du monde entier l'ont abordé, souvent dans un cadre de critique sociale. Quelques suggestions ?

Pour commencer, un titre récent, *La femme au manteau bleu*¹ de Deon Meyer. L'auteur nous vient d'Afrique du Sud et porte un regard sans compromission sur ce pays qu'il aime et dont il analyse l'évolution depuis la fin de l'apartheid. Un corps nu de femme blanche, « nettoyé » à l'eau de Javel pour supprimer empreintes et traces ADN, est retrouvé au bord d'une route. Nous voilà embarqués dans l'histoire d'un tableau hollandais du XVII^e, peint par un élève de Rembrandt. Ce tableau d'une valeur inestimable se trouverait-il en Afrique du Sud ? Une experte américaine s'y est rendue et y a été tuée : c'est elle, le corps au bord de la route. Deux inspecteurs, Benny Griesel, blanc, sensible, alcoolisé en perpétuelle voie de rémission, et Vaughn Cupido, noir, dur, mais pas seulement, vont mener l'enquête. Et Deon Meyer de nous accrocher sans nous laisser respirer. Par petits blocs de différents lieux, époques, personnages, qui rythment le récit. Et si vous voulez encore plus noir et hâletant, plongez dans son opus précédent, *La proie*, très bien construit.



1. MEYER, Deon, *La femme au manteau bleu*, Gallimard, 2021, 185 pages.



Conseiller un polar indispensable, incontournable ? Sans aucun doute James Ellroy et son *Dahlia noir*². Puis Michael Connelly, *Le Poète*, Dennis Lehane, *Shutter Island*, *La trilogie berlinoise* de Philip Kerr et celle du *Millenium* de Stieg Larsson, *Le quatuor algérien* de Yasmina Khadra, l'Islandais Indridason, le Suédois Mankell, le Norvégien Nesbo... ou les Français, nombreux, souvent durs, parfois pleins d'humour et d'intelligence, telle Hannelore Cayre avec *La Daronne*. Osez aussi Fred Vargas, femme engagée, scientifique, autrice de polars originaux et érudits, et son mythique commissaire Adamsberg, qui a, dans le cerveau, des bulles gazeuses au lieu de pensées. *Pars vite et reviens tard* est le plus connu de ses livres, mais j'ai un attachement particulier pour son dernier en date, *Quand sort la recluse*³.

Trois morts déjà, la recluse serait-elle l'assassin ? Possible. C'est une araignée. Mais avec les araignées, on ne sait jamais. L'écriture de Fred Vargas est féérique, son imagination créative va au-delà du raisonnable. Se lancer avec elle, c'est ouvrir un grand cru et le savourer, lentement, jusqu'au bout. Incontournable.

Enfin, il y a le polar de mon île déserte, que je porte en moi depuis toujours, *The Main*⁴ de Trevanian, auteur mythique mais mystérieux. Il se situe dans un quartier interlope de Montréal, autour du Boulevard Saint-Laurent, foyer d'accueil de nombreux migrants. Y traîne depuis trente ans le lieutenant Claude LaPointe, vieux flic fatigué, revenu de tout, veuf, solitaire, aux méthodes « personnelles ». Il enquête sur un meurtre banal commis au fond d'une ruelle de son territoire, y croise des petites gens, des humbles, des originaux, avance à sa manière, lente, bougonne, subtile. Ni vive ni éclatante. À la fin, on est KO debout. Stupéfait, triste, et on a besoin de faire un tour pour ruminer. Tout y est profond. Humain. Vous me direz ce que vous en avez pensé. Car convenons que vous, lecteurs impitoyables, m'écrirez au journal pour donner et expliquer vos propres choix.



Le polar, le noir, c'est lumineux, tel un éclair dans la nuit. C'est la vie, la liberté d'expression, un nid de chefs-d'œuvre. La fin de l'année est l'occasion idéale de se rouler en boule avec un bon bouquin et les fêtes de l'offrir après l'avoir dévoré. Pourquoi pas un bon polar ? ●

2. ELLROY, James, *Le Dahlia noir*, Rivages, 1988, 400 à 500 pages selon les éditions.
3. VARGAS Fred, *Quand sort la recluse*, Flammarion, 2017, 478 pages.
4. TREVANIAN, *The Main*, Gallmeister, 2013, 383 pages.

ATTENTION LES YEUX !

**LA DMLA,
OU DÉGÉNÉRESCENCE
MACULAIRE LIÉE À L'ÂGE,
EST UNE MALADIE DE L'ŒIL
TROP SOUVENT NÉGLIGÉE
À SES DÉBUTS.**

La DMLA est un vieillissement anormal et rapide de la macula, la partie centrale de la rétine qui est responsable de la vision de précision. C'est une maladie progressive, indolore, qui n'entraîne pas la cécité complète, puisque la vision périphérique reste bonne. Plusieurs facteurs provoquent son apparition, comme l'âge, l'hérédité, l'hypertension, l'hypercholestérolémie ou encore le tabagisme.

On distingue deux formes de dégénérescence maculaire : la DMLA sèche, la plus fréquente, dont l'évolution est lente, et la DMLA humide, caractérisée par **la formation de nouveaux vaisseaux anormaux sous la rétine**, qui génèrent un soulèvement de la rétine (par l'œdème) ou l'apparition d'hémorragies rétinienne.

L'apparition d'une tache centrale, appelée scotome, dans le champ visuel indique déjà une bonne progression de la maladie. Avant cela, la vision devient plus floue, rendant la lecture difficile. Voici les **signes avant-coureurs** de la DMLA : diminution de l'acuité visuelle, perception floue des couleurs, une déformation des images et des lignes droites, qui paraissent ondulées ou courbes (ce symptôme n'apparaît que dans la forme humide).

FAITES LE TEST :

Regardez la grille de la page de droite un œil à la fois, en couvrant l'autre œil d'une main. Assurez-vous que vous êtes dans un endroit bien éclairé. Si vous portez des lunettes de lecture, assurez-vous de les porter. Si vous portez des lunettes bifocales, utilisez la partie inférieure pour la vision rapprochée. Faites cela avec un œil, puis recommencez avec l'autre :

1. Tenez la grille à une distance de 30 à 40 cm.
2. Regardez le point central de la grille.
3. Assurez-vous de demeurer concentré sur le point central.
4. Lorsque vous continuerez à regarder le point central, vérifiez si toutes les lignes qui l'entourent sont droites et si tous les carrés sont de la même taille.

CONSULTEZ RAPIDEMENT UN OPHTALMOLOGISTE SI :

L'une des régions sur la grille vous semble trouble, tordue, décolorée ou d'une certaine façon anormale ou différente par rapport à un précédent test. Les lignes paraissent déformées. Une tache sombre ou floue apparaît dans une zone de la grille. Tel qu'illustré ci-contre, une personne présentant une distorsion visuelle voit des lignes ondulées ou irrégulières dans une zone de la grille (A), et une personne présentant une tache aveugle ou un scotome ne voit pas une partie de la grille (B).

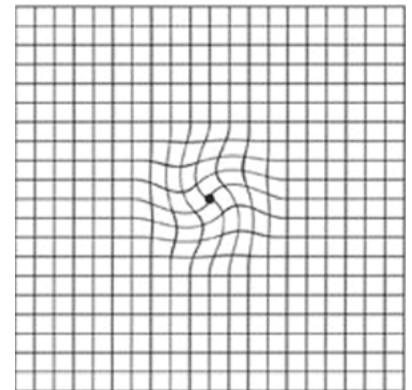
IL EXISTE DES TRAITEMENTS CONTRE LA DMLA :

→ **Forme sèche :**

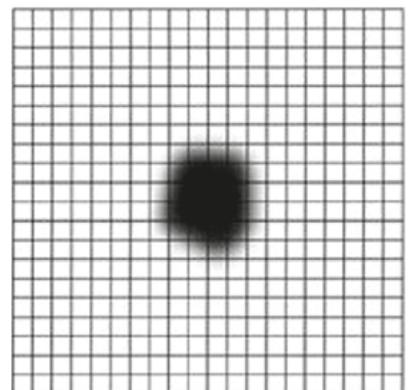
compléments de vitamines spéciales, arrêt du tabac, exercice, consommation de fruits et légumes.

→ **Forme humide :**

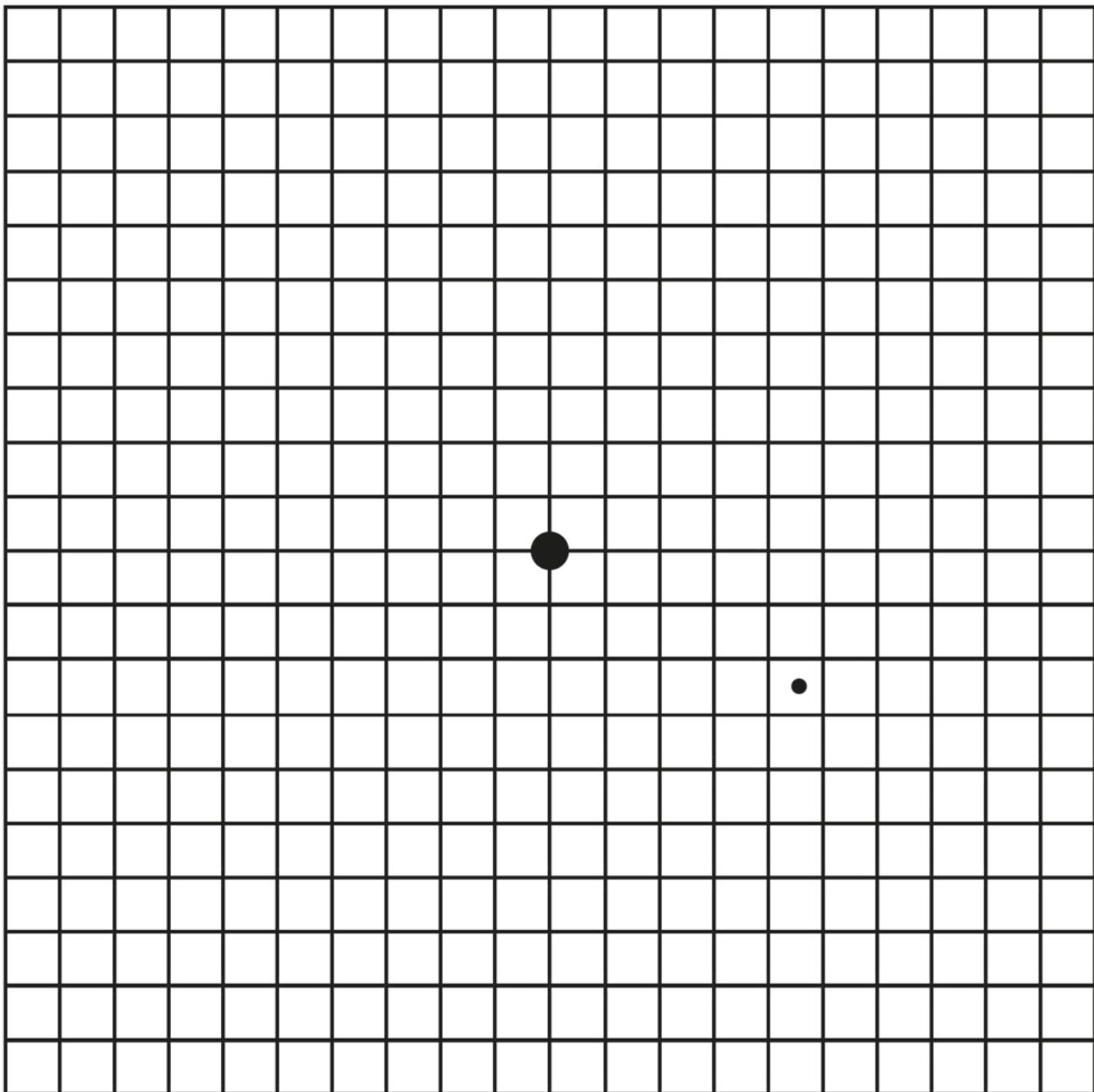
des injections mensuelles de produits qui empêchent la formation de nouveaux vaisseaux permettent de bloquer l'évolution.



(A)



(B)



**Dans un prochain article,
je parlerai d'autres affections
de la vision. Je vous souhaite
un joyeux Noël et une année 2022
qui verra la fin de notre cauchemar
covidien ! ●**

Dr Jacques Vedrin

LES AUTOMASSAGES, POUR SE FAIRE DU BIEN

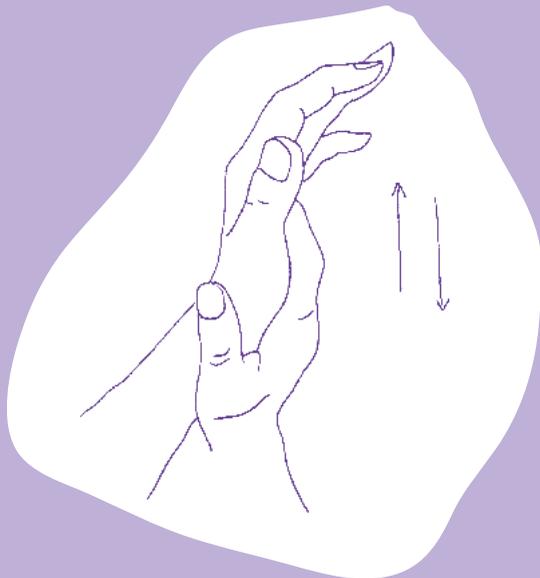
Haut les cœurs, haut les mains ! Rien de tel que les automassages de nos extrémités pour nous détendre, soulager les tensions musculaires et la fatigue qui s'accumulent dans nos corps vaillants.

Les automassages des mains et des pieds stimulent la circulation sanguine et assouplissent muscles, tendons et ligaments. Par la sécrétion d'endorphines – nos antalgiques naturels – qu'ils déclenchent, ces massages peuvent nous apporter un grand sentiment de relaxation et de bien-être, pour pas un sou !

En médecine traditionnelle chinoise, les articulations sont des carrefours énergétiques. Les automassages stimulent les fameux « méridiens », ces points qui permettent de réguler la circulation de l'énergie dans l'organisme, dont quatre qui passent dans les mains et qui régissent le cœur, le poumon, le gros intestin et l'intestin grêle. Pour ne rien gâcher, se masser régulièrement permet de limiter l'arthrose et facilite le sommeil.

Voici 4 automassages des mains, que vous pouvez pratiquer n'importe où, n'importe quand, assis ou debout, confort d'abord ! Vous pouvez faire chaque massage pendant plus ou moins 1 minute, ou faire durer aussi longtemps que vous le souhaitez ! ●

MASSAGE N°1



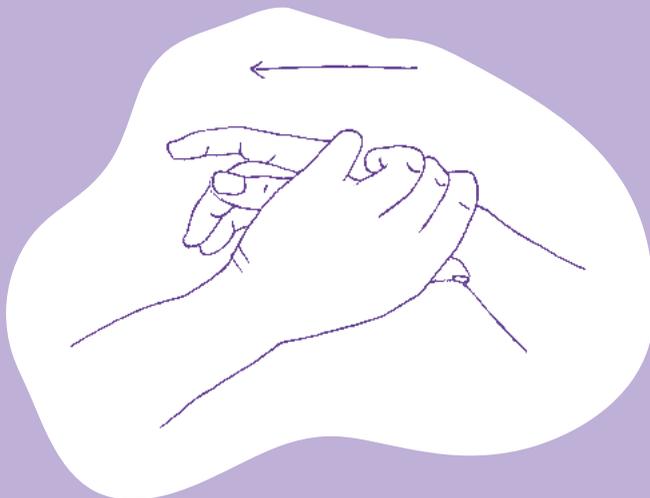
Se frotter les paumes l'une contre l'autre, de bas en haut et de haut en bas.

MASSAGE N°3



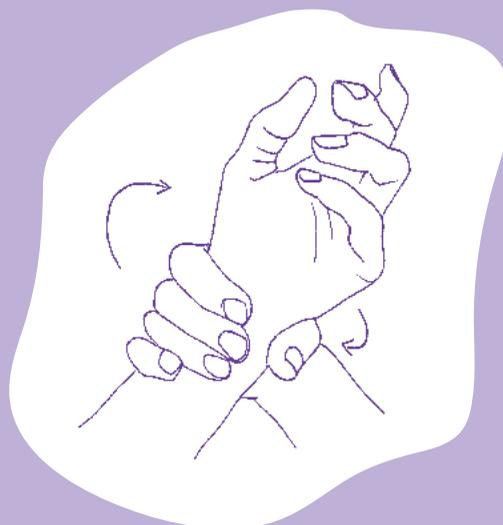
Partir du bout du petit doigt et remonter vers le poignet par la tranche externe de la main. Alternier petit doigt main gauche et petit doigt main droite sans jamais perdre le contact entre les mains.

MASSAGE N°2



Fermer une main sur la masse musculaire du pouce de l'autre main et la frotter vers son extrémité (« traire le pouce »). Alternier pouce gauche et pouce droit sans jamais perdre le contact entre les mains.

MASSAGE N°4



Enserrer d'une main l'autre poignet et le masser en faisant un tour autour. Alternier poignet gauche et droit sans jamais perdre le contact entre les mains.

LE SAUMON, UN METS DE FÊTE

Fumé, poêlé, en papillote...
Servi froid ou chaud, le saumon
est un mets de choix raffiné
et délicat, excellent pour la santé,
qui séduit les gourmets.

Le saumon fait partie de la famille des salmonidés. Son nom vient du latin *salmo*, qui désignait déjà le saumon. On distingue le saumon sauvage du saumon d'élevage. Ce dernier n'est apparu que dans la seconde moitié du XX^e siècle : l'élevage est surtout important dans les régions atlantiques, telles l'Écosse ou la Norvège. Au contraire, le saumon du Pacifique est plus pêché qu'élevé.

D'un point de vue gastronomique, le saumon a été – et est toujours – très apprécié. L'attrait des connaisseurs pour ce poisson peut s'expliquer par sa chair rose et délicate, convenant parfaitement à des préparations raffinées. Notons que la couleur rose de sa chair est due aux crevettes, dont il se nourrit. C'est surtout le saumon de l'Atlantique qui est prisé chez nous, et, particulièrement, le saumon sauvage, devenu très rare.

N'hésitez pas à manger du saumon car il offre de nombreuses qualités nutritionnelles : il contient des oméga 3, des vitamines A et D, du magnésium, du fer et du phosphore. C'est donc tout bénéfique pour la santé !

HISTOIRE

L'Antiquité romaine connaissait déjà ce poisson. En atteste l'écrivain et naturaliste Pline L'Ancien : « ...en Aquitaine, le saumon des fleuves est préféré à tous [les saumons] de mer. » Au Moyen Âge, le saumon se prépare de différentes façons : au court-bouillon (vin, eau, sel) ; accompagné d'une sauce, grillé ou en pâté, saupoudré d'épices.

Au XVII^e siècle, le cuisinier La Varenne perpétue, dans certaines recettes, comme le « Potage de saumon à la sauce douce », la tradition médiévale de mêler le sucré au salé.

Sous le règne de Louis XV, Menon propose, dans *Les soupers de la cour*, une entrée des plus raffinées : « Terrine de saumon frais ». Elle se prépare avec du vin de Champagne et s'accompagne d'une sauce qui peut être un coulis, un ragoût de ris de veau, ou encore, pour les jours maigres, un ragoût de queues et de coulis d'écrevisses.

Au XIX^e siècle, Alexandre Dumas, dans son *Grand Dictionnaire de cuisine*, s'intéresse aux jeunes saumons : sa préparation très fine de « Saumoneaux à la poêle » s'agrémentent d'une sauce, elle aussi, au champagne.

Au XX^e, Auguste Escoffier, pour accompagner les darnes de saumon, fait appel, dans son *Guide Culinaire*, à des ingrédients de choix : essence de truffe, truffes en petites olives, vin de Sauternes, bouquets de queues d'écrevisses.

Aujourd'hui, des chefs étoilés, tels Pierre Gagnaire ou Lionel Rigolet, mettent à leur table ce mets de choix qu'est le saumon.

RECETTES

Je vous suggère, pour les fêtes de fin d'année, une entrée froide, très simple, de saumon et une autre chaude, plus élaborée.

TRANCHES DE SAUMON FUMÉ

Choisissez quelques belles tranches de saumon fumé d'Écosse. Agrémentez-les de citron, d'oignon émincé et de câpres. Ajoutez-y de l'aneth, puis assaisonnez de poivre du moulin. Garnissez le plat d'œufs durs.

SAUMON FRAIS À LA SAUCE MOUSSELINE

Préparez d'abord un court-bouillon :

- Coupez, en petits morceaux, 1 oignon moyen et 1 carotte.
- Mettez-les dans une casserole, avec 1 branche de céleri, 1 feuille de laurier, 1 brindille de thym, 1 pincée de poivre en grains, 1 décilitre de vinaigre et 2 litres d'eau.
- Faites alors bouillir, légèrement, votre court-bouillon pendant ¼ d'heure, puis passez-le au tamis, dans une autre casserole, et amenez-le à nouveau à ébullition.
- Plongez-y, ensuite, un gros morceau ou des tranches de saumon frais (sans la peau).
- Faites donner encore quelques bouillons, après avoir salé à suffisance.
- Couvrez le récipient et placez-le sur le côté du feu, sans plus laisser bouillir votre préparation.
- Attendez le temps nécessaire à une cuisson parfaite : une vingtaine de

minutes s'il s'agit d'un seul morceau de poisson, mais seulement 10 minutes si ce sont des tranches.

Pendant ce temps, préparez une sauce mousseline, aux crevettes ou aux fines herbes selon votre choix.

Prévoyez pour 3 personnes :

- 125 gr de beurre très frais, coupé en petits dés et ramolli dans un bol tiède,
- 2 ou 3 jaunes d'œufs frais,
- 1 petite cuillerée à café d'eau froide, du sel, du jus de citron à volonté.
- Fines herbes ou crevettes.
- Mettez au bain-marie, quand l'eau est bien bouillante, une casserole plus petite et un peu haute, contenant les jaunes d'œufs, l'eau froide, le sel, le jus de citron.
- Ajoutez, peu à peu, les dés de beurre, en battant et en tournant au fouet : la sauce mousse, puis épaissit.
- Au moment où elle est à bonne consistance, retirez la petite casserole du bain-marie et ajoutez à la sauce, si vous la désirez très moelleuse, un peu de crème fraîche fouettée.
- Introduisez-y, si vous le désirez, des crevettes épluchées et réchauffées au préalable dans un peu de lait. Vous pouvez aussi parfumer votre préparation de fines herbes émincées.

Remarque : confectionnez votre sauce au dernier moment (6 minutes suffisent). La saucière doit être chaude. Enfin, servez votre saumon chaud sur un plat garni de pommes de terre cuites à l'eau salée. Envoyez la sauce à part. ●

Myriam Esser-Simons

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

UN NOMBRE PEUT EN CACHER MILLE AUTRES

Épisode 5 :
c'est la fête des
nombres!

De nombreuses religions et sectes, tout comme la tradition populaire, ont attribué à certains nombres entiers un rôle spécifique, une interprétation particulière. Déjà dans la mythologie sumérienne, puis assyrienne et babylonienne, An était le plus important des dieux, personnifiant le ciel et les constellations. Il fut représenté par le nombre « 60 ». Plus près de nous, un personnage étonnant, Pythagore, mérite notre attention.

Selon Platon, Pythagore (580-495 avant notre ère) apparaît comme un homme influent qui a proposé un style de vie destiné à assurer le bonheur de l'âme dans l'au-delà. Il a fondé une confrérie à la fois scientifique et religieuse, qualifiée souvent de « secte », dont l'influence s'est fait sentir sur de nombreuses générations. Pour lui, « tout est nombre ! ». L'arithmologie pythagoricienne trace le chemin vers la perfection et le bonheur.

Pythagore et ses disciples considèrent que les nombres ont un **genre**. Ainsi, les nombres pairs sont féminins et les impairs, masculins. Chacun des nombres peut avoir une identité symbolique. Intéressons-nous au cas de la **décade**, composée des dix premiers nombres naturels.

Le **un** est à l'origine de tout. Selon le philosophe Héraclite d'Éphèse (540 – 480 avant notre ère), « lui seul est sage » et « veut et ne veut pas être nommé Zeus ». En tant que tel, ce n'est d'ailleurs pas un nombre. L'importance symbolique de la **monade** en tant que divinité se retrouvera chez les théologiens chrétiens du Moyen Âge.

Le vrai premier nombre pour Pythagore, c'est donc **deux** ; il est le principe de la féminité. Au Moyen Âge, la **dyade** sera symbole de la matière, puis du démon.

Le **trois** est le mariage entre le un et le deux ($3 = 1 + 2$). Il est le symbole de la création de l'homme. Les Grecs l'associent tout naturellement au triangle. Ce nombre est omniprésent dans les mythologies antiques et son

importance sera prolongée dans certaines religions actuelles.

Le **quatre** est le nombre féminin par excellence, celui de la mère. Il est associé aux éléments fondamentaux : la terre, l'air, le feu et l'eau. Symbole de l'harmonie, mais aussi de la justice, il est associé au carré. L'ensemble des quatre premiers nombres naturels, la **tétrade**, est fondamental pour Pythagore.

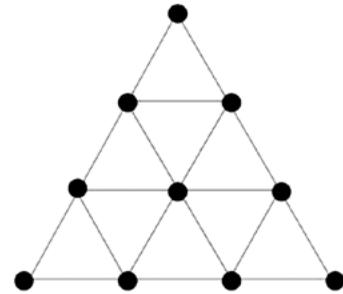
Le **cinq** représente l'union du deux et du trois, du féminin et du masculin ; il forme aussi avec trois et quatre un triangle divin ($3^2 + 4^2 = 5^2$). Rappelez-vous, LE théorème qui a bercé votre jeunesse dans les cours de mathématiques : « Dans un triangle rectangle, le carré de la longueur de l'hypoténuse est égal à la somme des carrés des longueurs des deux autres côtés ». Il est fondamental, chez Platon, qui considère cinq éléments de base : la terre, l'air, l'eau, le feu et la voûte céleste. De plus, le **pentagramme**, cette étoile régulière à cinq branches, ne fut-il pas le signe de reconnaissance des pythagoriciens, montrant ainsi l'importance de ce nombre ?

Le **six** est le chiffre de la procréation, union du masculin et du féminin ($6 = 2 \times 3$). Il sera considéré par Euclide comme un nombre parfait car il est la somme de ses diviseurs, lui-même exclu ($6 = 1 + 2 + 3$). Il en est aussi leur produit ($6 = 1 \times 2 \times 3$).

Le **sept**, c'est l'association du quatre et du trois, du carré et du triangle. Il est

impossible de diviser une figure géométrique en sept parties égales. Pythagore associe ce nombre à la virginité.

Le **huit** est le cube du premier nombre féminin : $2 \times 2 \times 2$; le **neuf** est le carré du premier nombre masculin : 3×3 . Quant au **dix**, il est égal à : $1 + 2 + 3 + 4$. Cette relation fondamentale relie la décade à la tétrade. Représenté par la **tetraktys**, dix est le symbole de l'ordre divin, de l'univers.



la tetraktys

Le caractère mystérieux, voire mystique des nombres est présent à toutes les époques. Il a notamment engendré des croyances populaires comme la numérologie. Celle-ci attribue à des nombres associés aux données personnelles d'un individu la capacité de décrire ses caractéristiques morales et de prédire son avenir. Mais cela, c'est une autre histoire...

Continuez à prendre bien soin de vous... ●

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 aurez de sérieux problèmes de vue : mangez essentiellement des myrtilles et du chou rouge.

TAUREAU

21/04 - 21/05

Votre consommation inquiétante d'alcool va rompre vos capacités cognitives. Engagez-vous dans les forces de l'ordre.

GÉMEAUX

22/05 - 21/06

Vous resterez muet pendant six ans.

CANCER

22/06 - 22/07

Faites tous vos trajets en dansant nu et en vous frottant avec des clémentines.

LION

23/07 - 22/08

Offrez votre fortune au SDF du pont de Luttre.

VIERGE

23/08 - 22/09

Engagez-vous dans la groupe musical forestois *Les Coyottes* avant qu'il ne soit trop tard.

BALANCE

23/09 - 23/10

La personne qui se trouve avec vous en ce moment-même vous veut du mal. Collez-lui une bonne tarte. Si vous êtes seul : faites le point.

SCORPION

24/10 - 22/11

Vous vous vendrez dans une brocante.

SAGITTAIRE

23/11 - 21/12

Profitez d'un rêve pour vous faire la belle pour de bon.

CAPRICORNE

22/12 - 20/01

Vous vous arracherez un pied sous la douche sans raison.

VERSEAU

21/01 - 18/02

Vous accoucherez spontanément de douze petits chiots le 25 décembre. Un bon Noël !

POISSON

19/02 - 20/03

Une dose du vaccin *Johnson & Johnson* vous clouera au lit pour cent septante-deux semaines.

AMOUR & SAGESSE N°11

Comité de rédaction

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

Photographies

Vincen Beeckman
Julien Doigny
Rozenn Quéré

Graphisme

Lucie Caouder

Service Seniors de Forest

Ouda El Kour
Nathalie Lamot
Jeanne Mortreux
Ahmed Raisoumi
Julie Verbeeck
Constance Zwaelens

Éditeur responsable

Simone Schuiten

Imprimé à 1500 exemplaires à Bruxelles
en décembre 2021.

Typographies : Apfel Grotesk, GT Alpina Typewriter, Sprat, Crickx, Pinyon Script, Space Text, Source serif, Panama, Mazius Display, CirrusCumulus, Messapia, Anthony, Molle, Millimetre, Parade, Savate, Amarante, Infini, Le Murmure.



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.





JACQUELINE