

Amour & Sagesses

N°16 ♦ ÉTÉ 2023

Swimming
Queen

**FAITES COMME
JEANNE & KEN, SOUTENEZ
LES AÎNÉ·ES !**

ABONNEZ-VOUS

à Amour & Sagesse pour un an
(parution aléatoire) :

* **PRIX JUSTE : 19 €**
(frais de port compris pour la Belgique)

* **PRIX DE SOUTIEN : 29 €**
(frais de port compris pour la Belgique)

Les **seniors**, les chômeurs·euses, les
détenu·es et toute personne en situation
de précarité peuvent bénéficier d'un
abonnement gratuit à leur demande.

COMMENT S'ABONNER ?

Par virement bancaire sur le compte de
À travers les Arts ! asbl :

BE 36 0688 8897 1681

(BIC GKCCBEBB) en indiquant en
communication : nom + prénom +
adresse postale + n° de tél et/ou e-mail.

**Pour toute demande d'abonnement
gratuit ou de renseignements,
contactez-nous par e-mail :**

info@amouretsagesse.be

ou par tél. au : +32 491 75 08 55

ou écrivez-nous à :

À travers les Arts ! asbl

Avenue Van Volxem 54, 1190 Forest

Et pour tous les **DONS** et les
SOUTIENS, c'est la même
marche à suivre !

**UN GRAND MERCI
À VOUS !**



En couverture : Jacqueline Mamina. Photographies de
Rozenn Quéré. Broderie : Odette Alves.
Un grand merci à Adèle Morisset qui a accouché de cette
merveilleuse pancarte en 4e de couverture !

ÉDITO

ÊTRE VIEUX·VIEILLE, C'EST ÊTRE PUNK

J'ai longtemps cru que j'étais une punk. Un peu par défaut, car entourée de punks. Ma mère est devenue jeune fille au pair à Londres à la fin des années 70, et de retour dans un Versailles coincé et catho avec une oreille percée d'un deuxième trou, ma grand-mère lui a dit : « pas de punk à la maison », en lui tendant sa valise. Dans les années 80, mon mec écumait les concerts de punk dans les bistrots du Hainaut et montait à Bruxelles en mob pour voir jouer les Cramps, affublé d'un cuir peint à la main et de creepers. Quant à moi, j'ai pris de la coke en soirée jusqu'à il y a peu, pogoté aux concerts et me suis tatoué des brols à l'aiguille à coudre et un bic. Est-ce punk ?

Je suis bibliothécaire. C'est une profession loin d'avoir une image rebelle et marginale. Mais c'est aussi un métier qui me permet de biaiser le système, de prendre et de faire prendre conscience que l'ordre établi n'est pas forcément le bon, de diffuser des écrits contestataires, d'insuffler de la désobéissance civile sous couvert d'institution, de mener des réflexions collectives pour des solutions alternatives. Mieux niquer le système, en d'autres termes. Est-ce punk ?

Je fabrique des fanzines. Vous savez ? ces livrets photocopiés, agrafés et

diffusés presque sous le manteau. Et j'ai découvert tout un monde. Des alcooliques philosophes, des enfants porteurs d'une trisomie 21 ultra bavards, des ados curieux sur les sexualités, des seniors qui ne sont pas que des grands-parents gâteaux, pour ne pas dire gâteux. Je pensais que Vivienne Westwood était la quintessence du punk, que personne ne pouvait arriver à la cheville de Nina Hagen en termes d'attitude punk. Et puis, j'ai rencontré les seniors des centres Pia et Bia Bouquet.

Être punk, c'est crier haut et fort qu'on a le droit d'être vieux, c'est faire des doigts au monde pour refuser de se faire traiter comme un croulant sous prétexte qu'on a un déambulateur. Être punk, c'est refuser que le corps médical s'acharne, c'est le droit à la dignité, dans la vie comme dans la mort. C'est dire merde pour faire comprendre que même ménopausée et androposausé, on a le droit d'aimer et de s'envoyer en l'air. Que même avec une canne, le monde est encore à découvrir. Que même sénile, souffrant d'Alzheimer ou de Parkinson, on a des choses à dire, à transmettre et à apprendre.

Être vieux, ce n'est pas être fini. Ce n'est pas être bon pour la benne à ordures avant la boîte en sapin. Être vieux, c'est être bien vivant et le scander avec force, panache et virulence.

Être vieux, c'est être punk.

Camille Walter



Broderies
Odette Alves



SOMMAIRE

P 6-12 PORTRAITS
ARAGNÉE DU
MATIN, CHAGRIN,
ANTONIA ABURTO
AUX CÔTÉS DES EXILÉ-ES,
MARIANNE STASSE

P 13-14 TÉMOIGNAGE
LE 54, HABITAT INTERGÉNÉRATIONNEL
ET PROJET DE VIE

P 15-24 PORTFOLIO
BERNADETTE SACRÉ
LA CONSTELLATION
DES ZINNEKE

P 25-27 CULTURE, POÉSIE
VOUS, JE NE SAIS PAS...
CHRONIQUE LITTÉRAIRE
FLÂNERIES
LA MER, INFATIGABLE
VEILLEUSE DU MONDE

P 28-29 COUP DE GUEULE
UNE SAINTE COLÈRE

P 30-35 DÉTENTE
ROMAN-PHOTO
LES VIEILLEUX DU FUTUR

P 36-37 VIE LOCALE
BALADE BRUXELLOISE : LE TRAM 55

P 38-41 BIEN-ÊTRE
BIEN DANS TON ASSIETTE
GYM DOUCE

P 42 HOROSCOPE

ET POUR TOI, C'EST QUOI L'AMOUR ?





ARAIGNÉE DU MATIN, CHAGRIN

ANTONIA
ABURTO

Antonia avait un goût prononcé pour les *cempoalxúchitl*¹ et les clopes de la marque *el faro*, toujours accompagnées d'une bouteille de rhum, *el viejito* de préférence. La coutume voulait que cette fleur, *la Flor de Los muertos* (la fleur des morts), soit déposée sur l'autel érigé en l'honneur de son père et de son frère, morts la même année. Bien plus que de guider les défunts vers le champ magnétique qu'ils créaient, les pétales formaient une collerette parsemée d'organes végétaux. Posés sur son crâne telles des braises, ils enflammaient le bandeau d'Antonia à la lueur des bougies, lui procurant cette aura de grande prêtresse. Dès qu'elle fermait les yeux, le kaléidoscope hypnotique qu'elle invoquait dessinait les premiers traits du souvenir choisi.

D'abord vaporeux, flottant entre volutes du présent et pensées incohérentes, puis incarné par la mémoire collective de l'assistance, l'invoqué se matérialisait, ferré à la rémanence de ce chagrin familial. La sensation provoquée par cette connexion intracérébrale était toujours un peu désagréable au début pour Antonia, qui avait une réticence naturelle à la prise de possession de son corps par des êtres de passage. L'intensité émotionnelle de ces sensations parfois la submergeait. Une vague de tristesse résonnait dans la pièce, appelant les défunts à se présenter.

Cette nuit-là, ce ne furent ni Carlito ni el Bebo qui s'annoncèrent, mais une araignée. Dans un premier temps, effrayée, Mama Tonia hurle de dégoût. Elle fixe le plafond, terrifiée. L'ombre des plantes agitées s'étirait au-delà des boiseries. Puis elle aperçut

distinctement les pattes et enfin la tête de l'arthropode intrusif.

« Surprise ? »

Elle regarda l'araignée fixement. Sa tête lui parut ridiculement petite, dotée d'énormes yeux protubérants, baignant dans un liquide visqueux. À l'arrière de son corps, des pointes velues grandissaient. Mama Tonia tenta de se débarrasser immédiatement de cette aura maléfique indésirable. Mais lorsqu'elle voulut ordonner à l'intrus de ne plus perturber la séance d'invocation, elle fut incapable de rassembler ses idées. Plus aucune phrase en tête, que des lettres incohérentes. Parfois un mot réanimé flottait comme une bouée au fond de cet océan de sentiments lugubres, s'arrêtant au bord de sa bouche.

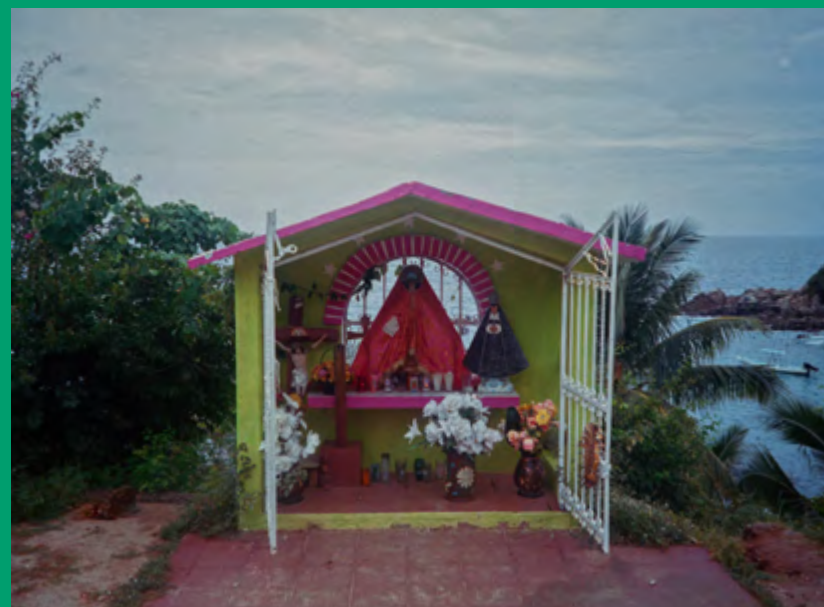
Remplie d'un silence asphyxiant, elle sentit son corps se dérober. La pièce s'assombrit et le ciel plia sous son regard engourdi. L'araignée se tenait maintenant au-dessus d'elle, courbée, répugnante : son ventre se déchira alors, laissant apparaître d'énormes chélicères, libérant une nuée de sons sifflants. Ce nuage sonore roula sur le visage d'Antonia, l'écume des mots crachés l'embrassa : « Je suis ton chagrin le plus secret Antonia, tes jours les plus tristes, cette nuit nous célébrons ma mort en chantant ta joie. »

Craaaaaak !

Collée à jamais aux pantoufles *conchas*² de l'abuela Tonia. ♦

1. Fleur de couleur jaune ou orange utilisée au Mexique depuis l'époque précolombienne pour la célébration du jour des morts.

2. Petit pain sucré mexicain traditionnel. Les *Conchas* tirent leur nom de leur forme ronde et de leur aspect rayé en forme de coquillage.







SHAME!

BORDERS
KILL

7200 places in
FEDASIL CENTERS
CLOSED IN 2014
AND 2018

AUX CÔTÉS DES EXILÉ·ES

MARIANNE STASSE

D'après les derniers chiffres des chercheurs de la VUB (avril 2023), la Belgique compterait plus de 112 000 sans-papiers sur son territoire. Hommes, femmes, enfants. Ceux que l'État nomme « illégaux ». En réalité, on devrait plutôt parler de l'illégalité de notre État qui se montre incapable de loger environ 3000 DPI (demandeurs de protection internationale ou demandeurs d'asile). Et plutôt que de « sans-papiers », on devrait parler de « citoyens non reconnus » par les administrations qui décident de leur sort. Car des papiers, ils en ont et ils en remplissent beaucoup.

En Belgique, il existe aussi des gens qui se battent aux côtés de ces exilé·es. Ces gens-là ne sont pas comptabilisés et agissent dans l'ombre. Parmi eux, on peut compter Marianne Stasse : demandes d'asiles, recours, régularisations, procédure 9bis, permis, refus... rythment son quotidien depuis treize ans. Treize années de lutte et d'engagement sur le terrain auprès des exilé·es, quel que soit leur statut. Certain·es y verront le combat d'une femme juste et déterminée. Pour Marianne, c'est une question d'humanité.

Du haut de sa pancarte *SHAME!*, elle revendique le droit pour tout être humain à la dignité et à la liberté. Car être « sans-papiers », c'est mener une existence précaire, subir des discriminations continues et (sur)vivre dans la peur. On exploite cette main d'œuvre bon marché tout en lui refusant un véritable accès à la santé et à un logement décent. À cela s'ajoute la menace perpétuelle du contrôle, de l'arrestation, de l'enfermement, de l'expulsion... de devoir alors tout recommencer... Une vie qui ne tient qu'à un « bon » papier.

Ce qui rend Marianne malade, c'est l'indifférence à l'égard de la situation de ces exilé·es. Comment est-il possible de traiter de la sorte des femmes, des hommes, des enfants ? Rendre visibles

ces oubliées de l'État est son objectif premier. Et pour cela, elle n'hésite pas à donner de sa personne : manifestations, mobilisations, actions directes, batailles juridiques... Mais surtout, elle prend le temps d'écouter : l'exil, le déracinement familial, social, les codes culturels différents, les difficultés de l'apprentissage linguistique, le racisme... Sans jamais juger.

Marianne pense avoir été sensibilisée à la cause par son histoire personnelle. Le sentiment, adolescente, après la mort de sa mère, d'avoir été écartée du cocon familial, de n'avoir pas pu faire valoir ses aspirations, ses envies, et finalement, d'être en exil de son moi profond. Certaines correspondances la frappent. Ces citoyen·nes ne sont pas respecté·es : leur vécu, leur passé, rien de tout cela n'est pris en considération. Tout cela lui semble familier. Et tellement injuste. Un vrai gaspillage humain.

Depuis, elle se bat chaque jour. Elle accompagne, elle soutient, elle prête sa voix à celles et ceux que l'on n'entend pas.

Il est souvent difficile de s'engager physiquement dans une lutte, surtout quand celle-ci touche aux droits humains. On finit parfois par se sentir inutile, impuissant·e face à l'ampleur de la crise, et par être tenté·e de prendre ses distances. S'impliquer demande d'avoir des épaules solides. Il est important d'être bien entouré·e et de pouvoir compter sur un soutien extérieur. Ceci afin de faire retomber la pression et de garder espoir, dans cette attente toujours si pénible d'une bonne nouvelle pour ces vies passées dans l'insécurité et l'expectative. Car tout est fait pour que les militant·es s'épuisent, se sentent seul·es, isolé·es, et que leur révolte s'éteigne doucement.

Mais c'est sans compter sur le feu qui brûle en Marianne, comme en d'autres : créer des liens, se soutenir, s'entraider, faire converger les luttes, se retrouver dans les batailles... Parce qu'ensemble, on est plus fort·es. ♦

LE HABITAT INTERGÉNÉRATIONNEL ET PROJET DE VIE, POUR UNE VIEILLESSE RESPONSABLE ET SOLIDAIRE



54

Le 54, ancienne maison de passe située à Forest, est depuis septembre 2022 un habitat intergénérationnel et multiculturel adapté au grand âge. C'est aussi un projet de vie. Le quotidien y est géré de manière participative et solidaire, soutenue par la coordination de l'asbl À travers les Arts!. Ce projet a pu voir le jour grâce à un philanthrope anonyme.

Au départ, l'envie a été de créer de la solidarité entre jeunes étudiants et moins jeunes, à l'échelle d'une maison et d'un quartier. Car c'est un nouvel enjeu de société : on parle souvent de transition écologique, mais il y a également une transition démographique.

Au 54, toutes ont le souci du bien-être de chacun·e. Alan, ex-photographe anglais

du *Times Magazine*, atteint depuis des années d'une démence vasculaire, en est le personnage-clé. Pour répondre à ses besoins, les habitants du 54, son épouse, les infirmières et la coordinatrice de l'asbl, se répartissent les tâches : prise des repas, toilette, présence active et efficace... C'est un challenge. Il n'y a pas de matériel médical, à part un lit médicalisé, mais il y a pléthore de matériel « humain ».

Ce projet alternatif à la maison de repos ne peut fonctionner que grâce aux habitants, l'asbl ayant un rôle de facilitatrice. La maison s'organise autour d'une philosophie commune qui sera sous peu officialisée par une charte, avec l'aide de l'asbl Habitat et Participation. Les colocataires sont amenés à autogérer les tâches communes de la vie au quotidien, ainsi que l'élaboration des projets futurs.

Cet habitat groupé est né de notre écoœurement face au marché juteux que sont devenus « les vieux », au business de la maison de repos et à toutes ses dérives, dont nous avons déjà parlé dans les numéros précédents d'*Amour & Sagesse*. Mais aussi pour répondre à la pénurie de logements décents et abordables à Bruxelles.

En effet, les personnes âgées sont de plus en plus nombreuses à rechercher de petits logements proches des commodités et adaptés à leurs besoins. Elles boudent les maisons de retraite. Rester à domicile, c'est à la fois permettre davantage d'autonomie, ce qu'elles demandent, mais aussi une réelle intégration sociale. La création de résidences seniors est une possibilité, mais avec 100 % de seniors à l'intérieur, la mixité n'existe plus. Et dès lors, leur « utilité » n'est plus. Car encore une fois, c'est la mixité des générations qui donne de l'utilité et du sens à l'existence des personnes âgées.

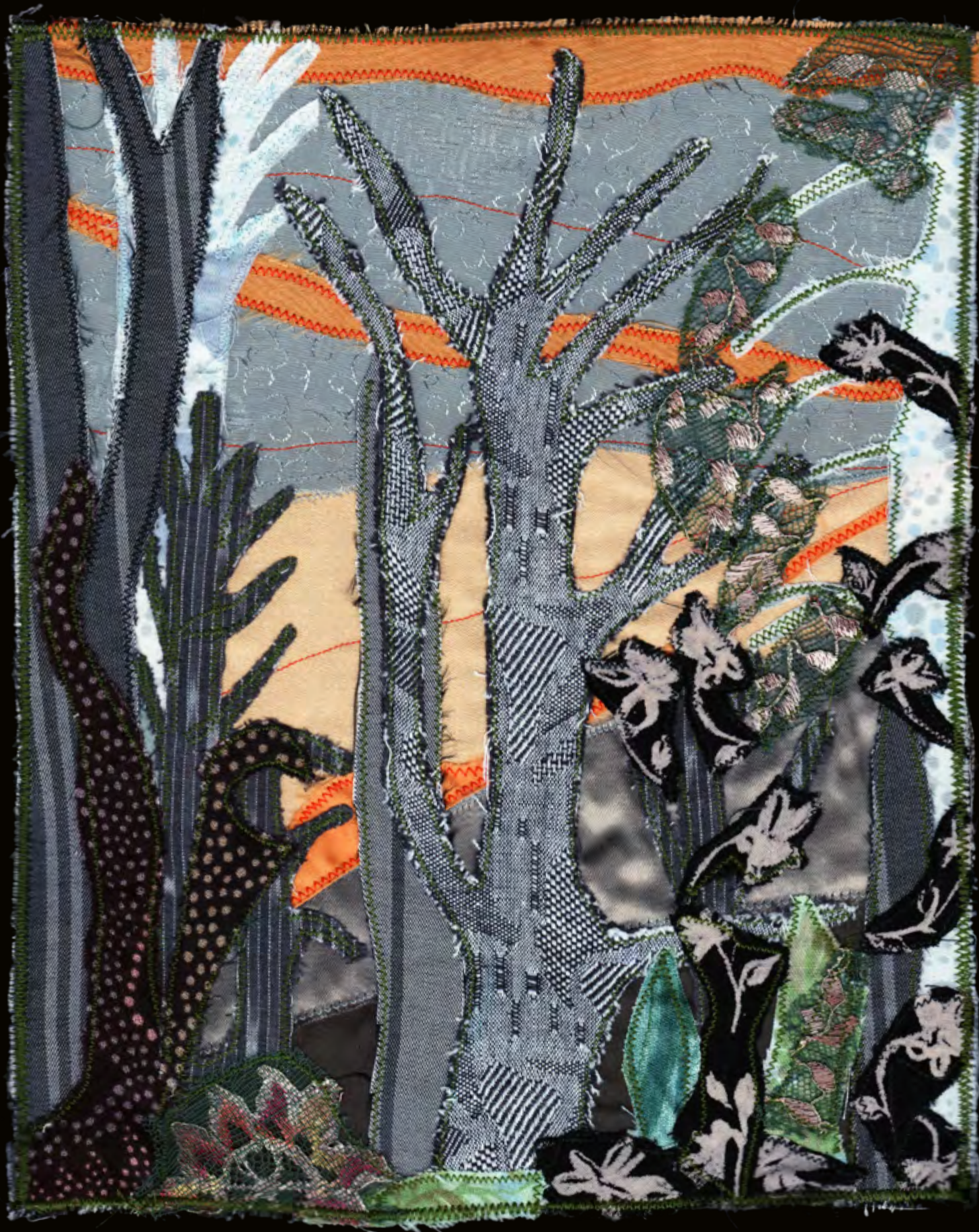
Pour conclure, le 54 repose sur quatre piliers : autogestion, solidarité, écologie et... amour! ♦



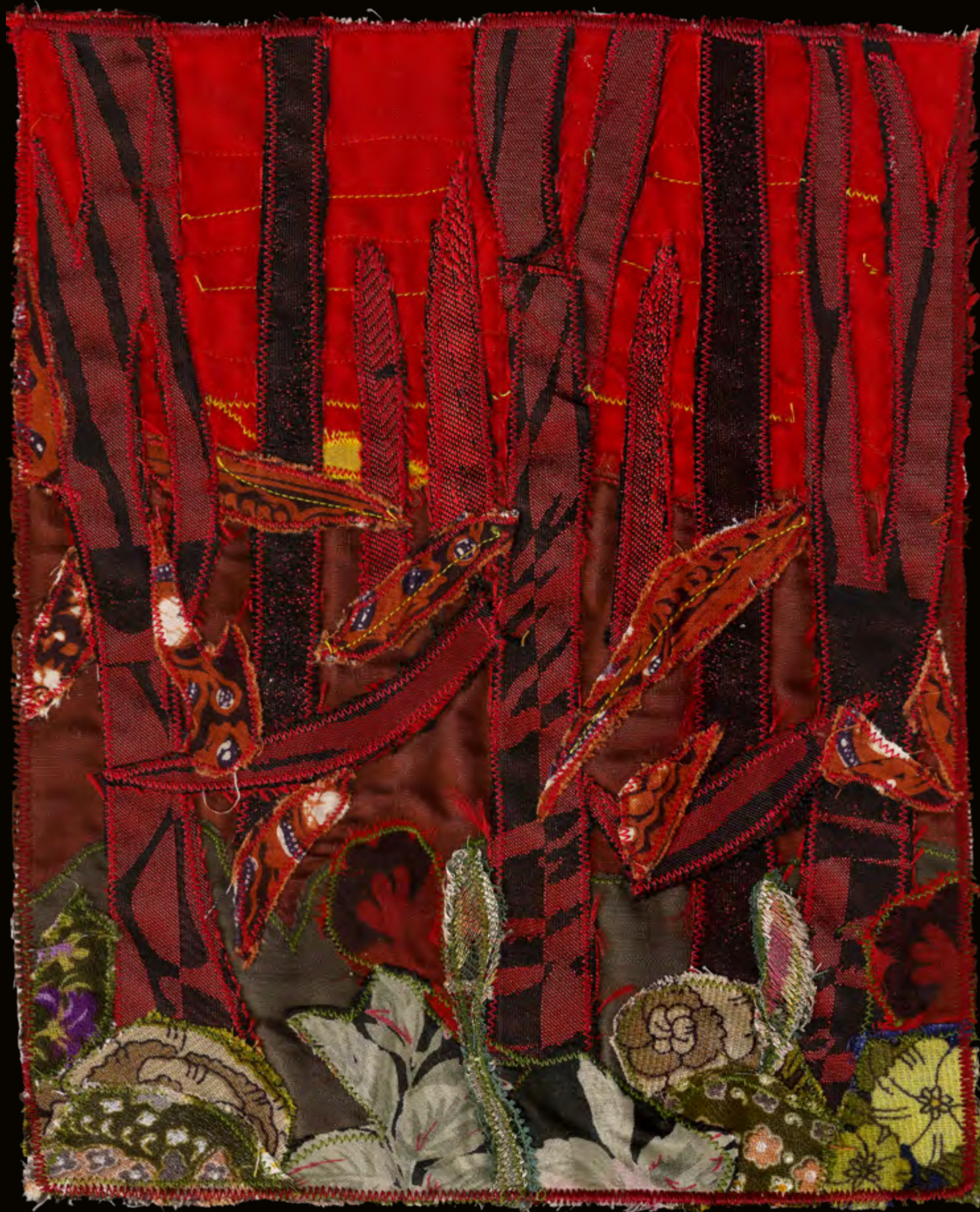
**CONSTELLATION
DES ZINNEKE**

**BERNADETTE
SACRÉ**

PORTFOLIO



Lors de ses balades, Bernadette Sacré observe, contemple, dessine, note, recueille.



Elle se laisse surprendre par une couleur, un motif, un détail, un reflet, un éclat de lumière...



De retour chez elle, perceptions, sensations et émotions se muent en broderies, composées à partir de chutes de tissus glanées et minutieusement assemblées.



Œuvres précieuses, fruit et trace de ses fugitives impressions, comme pour prolonger ce temps suspendu de la promenade.

CONSTELLATION DES ZINNEKE

<< Pour changer le monde, il faut bien dire ce qui ne va pas ! La pire des colères est celle qui ne se dit pas. >>

Cette affirmation collective est le moteur du spectacle porté par la collective intergénérationnelle Constellation des Zinneke. Pendant plusieurs mois, accompagnées par Joëlle Sambi, autrice et activiste féministe, quelques poétesses en herbe, seniors du Bia Bouquet et jeunes de L'Autre "lieu" ont réfléchi, écrit et déclamé autour de la joie et de la colère.





Ces sentiments, deux faces d'une même pièce, traversent les textes présentés sur scène par les slameuses.

Dans un cri commun, en équilibre, elles partagent des mots poèmes qui disent la joie nécessaire pour continuer à avancer dans la vie malgré les malheurs, la solitude, la maladie ou la vieillesse ; des mots poèmes qui disent aussi la colère indispensable pour ne pas se résigner et combattre les injustices.

Constellation des Zinneke, c'est une poésie sans emphase, ni effet de manche ; ce sont des paroles puissantes, simples et performatives. Cet événement a eu lieu en avril 2023 au Théâtre National, avec les seniors du centre de jour Bia Bouquet de la Commune de Forest, la Biblif - bibliothèque communale francophone de Forest, le BRASS - Centre culturel de la Commune de Forest, À travers les Arts! asbl et les membres de L'Autre "lieu" - RAPA asbl à Bruxelles.

Nous publions ici les textes des seniors. L'intégralité des textes est disponible sous forme de fanzine auprès de la Biblif, du Service seniors de la Commune de Forest et de L'Autre "lieu".

Photographies Noémie della Faille et Alice Piemme

Le mot qui me met
en colère encore et
toujours : << Vite! >>

Le mot que j'entends le
plus souvent.

Que de choses on rate en
l'employant : << Vite! >>

Mange, mange, mange!

Choeur : Vite

Il faut partir pour l'école!

Choeur : Vite

Passer chez
Bonne-Maman.

Bonjour Mamie, ça va
(X2), tout va bien?
Salut Mamie!

Choeur : Vite

Prendre de l'essence, faire
les courses et passer à la
banque.

Scanner au magasin, à la
pompe à essence, et puis
les fournisseurs 4, 5, 7,
8G sur l'ordinateur. Pour
surfer vite, plus vite.

<< Maman regarde le petit
oiseau!
- Oui, oui chérie, allez
vite, vite, on n'a pas le
temps.
Vite, vite, vite! >>

Tellement vite qu'on ne
voit pas grandir ses
enfants.

Faut ralentir, les gens.
Faut prendre le temps.
Ouvrir grand les yeux,
regarder sourire un
enfant.

Je m'appelle Jacqueline
Mamina.

Dieu m'a donné la grâce,
je maîtrise ma colère. Je
maîtrise le mal que l'on
me fait. Je me concentre
sur la joie.

TANGO NAZALI NA
BANINGA
Quand je suis avec les
copines,

C'est la joie!

TANGO NAKUTANAKA
NA BANA NA NGAI
Quand je vois mes
enfants,

C'est la joie!

TANGO BANA BAZUI
NA KELASI
Quand ils réussissent à
l'école,

C'est la joie.

TANGO NAZO SOLOLA
NA BATO TOVANDI
NA BANGO
Quand je parle aux
voisines,

C'est la joie.

TANGO NAKEYI NA
FETE YA LIBALA
Quand je fête un mariage,
C'est la joie.

Jacqueline Mamina

Regarder le soleil couchant.

On peut trouver de la
joie dans ces choses
banales-là.

Et aussi la joie quand j'ai
entendu crier dans les
rues : << Guerre est
finie! >>. Quelle joie
c'était ça! Même si ça
avait été dur, tout le
monde riait, pleurait,
s'enlaçait, s'embrassait.
Partout, partout...

Cette joie-là, je ne l'oublie
pas, je ne l'oublierai
jamais...

Joséphine Duson





C'est une émotion étrange
et si intense que la joie.
On part en quelques
instants dans des éclats
de rire ou de pleurs. Mais
oui! Mais oui! On peut
aussi pleurer de joie. Ma
longue vie est semée de
beaucoup de joies.

Je m'appelle Joséphine.
Je suis née au cœur de
Bruxelles en juin 1931.

À la nuit tombée,
entre chien et loup.
Grand-mère, père, mère,
frères, sœurs. Dans
une mansarde, par les
lucarnes on voyait le
ciel bleu.

On était pauvres, mais on
ne manquait pas d'amour.
Pauvres mais réunis.
Pauvres mais en famille.
Pour moi, le ciel s'est
éclairci quand de là nous
sommes partis.

Puis la guerre est arrivée
et tout a changé.

Mon père, mon frère en
Allemagne partis.

Mes amies, mes copains
disparus, beaucoup que
je n'ai plus jamais revus.
Mes enfants ont grandi,
à leur tour sont partis.

Cela m'a donné envie de
faire encore quelque
chose de ma vie.

Je me suis inscrite à la
Croix-Rouge et là, j'ai
compris.

Faire sourire un enfant,
écouter un vieux patient,
lui montrer qu'il est
important.

Parfois, je me demande :
pourquoi vivre aussi
longtemps?

Peut-être pour ça. Pour
pouvoir soutenir, aider
les gens dans la joie, les
peines, les tourments.

Joséphine Duson





En parlant de temps justement, moi je me mets en colère pour toutes les situations qui impliquent un non-respect du temps. Tous changements de situation tels que, je cite :

- La non-exécution de l'action de décrocher le téléphone quand j'appelle, surtout avec mes petits-enfants.
- Mes petits-enfants qui prennent le temps et qui crient « J'arrive, j'arrive » quand je les appelle, mais qui n'arrivent pas.
- Je n'aime pas attendre plus de 15 minutes.
- Je n'aime pas arriver en retard ni aux fêtes ni aux rendez-vous. Ni à l'église ni à l'école.

Chez nous en Afrique, il y a souvent des coupures intempestives d'électricité et d'eau. Je vous laisse imaginer le temps qu'il faut attendre.

Je vous laisse imaginer ma colère.

Mais bon, ce sont aussi toutes ces mêmes choses-là qui me donnent de la joie : ma famille biologique, ma belle-famille, l'église, mes petits-enfants, les collègues de service, les associations de seniors, etc.

Je m'appelle Marie-Josée, née pendant la saison des pluies dans une famille de 11 enfants dont je suis la quatrième. Composée de 5 garçons et 6 filles.

J'adore la couleur verte qui représente la nature, l'espérance et la fécondité. J'aime l'odeur de pomme et de citrouille. Pour ma distraction, je regarde souvent le foot, en particulier le Real de Madrid, et en plus j'aime les voyages pour découvrir le monde et voir comment vivent les autres. Je déteste la boxe, le catch et le judo. Je trouve ça trop brutal.

Le matin, je me réveille sous le chant du coq et le soir celui des oiseaux. Ceci me rappelle les merveilles de Dieu et la raison pour laquelle j'aime ces deux animaux : le COQ et l'OISEAU.

Marie-Josée
Bakapa Emyana

VOUS, JE NE SAIS PAS...

Une chronique littéraire de Philippe Erkes

Vous, je ne sais pas, mais moi, l'été, j'aime me pelotonner dans un bon gros roman, bien écrit, aux personnages denses, complexes, voyage dans le temps et l'espace, où doutes et tensions, rebondissements, sourires, émotions, nous prennent au cœur et à l'esprit.

Poussière dans le vent nous immerge dans la littérature cubaine. Leonardo Padura est un grand auteur, né en 1955, resté sur son île, sans complaisance pour le régime mais dans la fidélité à ses racines. Le personnage principal du livre, c'est justement Cuba. Île semblable à nulle autre, qui vous prend comme un être aimé et vous fait tourner les sens, adorée pour son climat, sa chaleur, ses couleurs, détestée pour son désordre, ses manques, la débrouille permanente pour survivre, tant rien ne fonctionne : « *Décrépite et prétentieuse, attirante et repoussante, aimable et agressive, exotique et familière* ». Dans cet environnement dur et plein de contradictions, se croisent, s'aiment, se quittent, fuient le

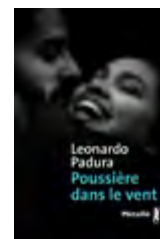
pays, y reviennent, une série de personnages attachants, dont l'auteur organise les relations complexes sur une période de vingt-cinq ans. Ces amis forment une sorte de clan que la vie va séparer sans que jamais pourtant ils ne se perdent.

Au départ, il y a la rencontre à Miami entre Adela, américaine, et Marcos, immigré cubain : un soir de 2016, ils consultent une photo ancienne du « clan », datant de janvier 1990, postée sur Facebook par la mère de Marcos. Ils s'arrêtent sur une des femmes, Elisa Correa, enceinte, dont ils voient bien la ressemblance furieuse avec Adela... dont la mère s'appelle pourtant Loretta...

De là démarre une passionnante saga qui, par des allers-retours à travers le temps, va à la fois embrasser le destin de ces personnages, l'histoire de cette île survivante, les départs, peu de retours, et peu à peu, lever le voile sur des mystères relationnels puissants. Tout tourne autour de cette Elisa Correa, belle femme à

la forte personnalité, qui un beau jour, enceinte – mais de qui? –, va disparaître, abandonner son île, un compagnon et des amis laissés dans l'incompréhension.

Poussière dans le vent est un roman passionnant, bien écrit, nourri et agencé, et surtout un voyage au pays des merveilles. Un livre dont on cherche à ralentir la lecture en voyant sa fin prochaine et que l'on termine, veuf et orphelin, rempli de tout ce qu'un bon écrivain a pu donner en sept cents pages qui passent comme l'éclair. Vous l'avez compris, ce livre est un chef-d'œuvre d'intelligence et de charme. À consommer et offrir sans modération! ♦



Padura, Leonardo, *Poussière dans le vent* – 2020, Éditions Métailié 2021, Points (poche) 2023. Traduit de l'espagnol (Cuba) par René Solis

FLÂNERIES

Le soleil n'est jamais aussi clair que le matin où je me mets en chemin...

C'est ma devise au quotidien. Que ce soit le départ d'une randonnée itinérante de plusieurs semaines, une balade en forêt de Soignes, ou pour aller chercher un pain dans le quartier, le premier pas me met en joie.

Premier matin de randonnée dans le Sud-Ouest de la France, en Dordogne. Dernières emplettes à l'épicerie du village. Me voyant hisser le sac à dos, l'épicier me dit : « Bon courage ! » Moi : « Ce n'est pas un effort, c'est du bonheur... » Lui : « Ah oui, ça c'est bien vrai ! »

On se déplace en train, en voiture ou en avion. On voyage à vélo ou à pied. Là se créent les rencontres, les présences, les ouvertures à l'autre et au chemin. En marchant, je suis pris d'une légère ivresse, d'une joyeuse jubilation à goûter le miraculeux mécanisme : un pas après l'autre et puis recommencer. Profonde gratitude à ce corps, compagnon de chaque instant.

Les grandes traditions spirituelles proposent la marche comme une méditation, une purification qui mène au plus vrai de soi-même. Se réjouir de ce miracle : être debout sur la terre. « L'homme est un arbre qui marche ! » affirme

un dicton iroquois, à quoi répond ce proverbe touareg : « Marche et tu seras libre ! »

Au Népal, ce pèlerin tournait autour de la grande Stupa de Bodnath, s'allongeant face contre terre, se relevant, avançant d'un pas, s'allongeant, se relevant, un pas. Se réjouir de cet autre miracle : être le lien entre la terre et le ciel.

Sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle, ce qui importe n'est pas l'arrivée. C'est le chemin qui est essentiel (essence-ciel ?). Cela se traduit au point du jour par le vigoureux et encourageant chant des pèlerins : ULTREÏA ! Par-delà, au-delà !

Cheminer dans la saveur du monde en se renouvelant à chaque foulée comme le soleil et le vent.

Soyons dans l'impertinence, accordons-nous le droit de flâner. Dans une société où tout hurle, où tout va vite, où tout doit être rentable : flânons ! C'est une désobéissance délicieuse. Aller au rythme de ses pas dans l'attention à son temps intérieur, ce temps qui s'harmonise à l'alternance des jours et des nuits, à l'écoulement des saisons et au souffle qui est la vie... ✦

LA MER, INFATIGABLE VEILLEUSE DU MONDE

Sur le vieux mérrou et la jeune dorade
Sur la baleine en pleurs, sur le thon
 qui saigne
Sur l'oiseau qui se couche, aux plages
 de mazout
Sur ce que nous tuons, ce que nous
 méprisons
La mer veille

Sur l'esclave épuisé, le clandestin noyé
Sur les trésors perdus dans les grands
 champs d'ossements
Sur ce fantôme rêvant de mondes à conquérir
Sur notre convoitise, sur nos âmes grises
La mer veille

Sur les îles qui sombrent et les terres
 qui grondent
Sur le marin qui lutte avec le vent en rage.
Sur les désespérés qui l'attendent au rivage
Sur nos cris nos appels, sur nos âmes
 cassées par les brise-lames de nos vies
La mer veille

Sur les pêcheurs du sushi vital
Sur les prêcheurs du grand Capital
Sur les croyants de la croissance
Sur les athées de la finance
Sur le quart et le tiers du monde
Sur le premier du troisième âge
La mer veille

Sur la lune qui tourne au bras des marées
 lentes
Sur l'étoffe des nuits et sur le pli des aubes
Sur le grain de l'étoile et sur la fleur de sel
Sur la vague qui va et qui revient sans trêve
La mer veille

Sur la douleur de grandir
Sur le cap de bonne adolescence
Sur la profondeur des doutes
Sur le courant des certitudes
Sur l'appel de l'amour, envers
Celui de la haine
La mer veille

Sur toutes les détresses sur toutes
 les merveilles
Dans l'instant de l'écume et l'éternité du bleu
Présente, patiente, aimante, passionnante
La mer veille

Inspirons-nous de cette merveille ♦

LA RELÈVE

Interroger nos vieilles, d'un continent à l'autre. Se taire et écouter. Sortir de l'habitude du silence. Ouvrir les récits nationaux, familiaux : les questionner, les complexifier. Se confronter aux archives. Transmettre. Agrandir l'Histoire — les femmes entrent en citoyenneté, en philosophie, en politique. Agrandir la langue : ajouter des perles à nos alphabets ; ajouter des outils à nos luttes. Ne pas s'enfermer dans le vocabulaire. Rêver à l'amélioration collective. Varier sa grille de lecture. Gonfler ses poumons d'air. Expirer. Circuler entre. Ne pas laisser la colère nous rendre sourdes. Ne laisser personne au bord de la route. Additionner. Regarder chacune comme une constellation. Penser aux minottes qui nous observent, répètent nos gestes. Soutenir. Tisser des liens avec celles qui agissent, inventent, tiennent plusieurs fils. Identifier les structures. Viser les bases de ce qui détruit les corps, les bêtes, les territoires. Décroître.



UNE SAINE COLÈRE

**La colère peut être sage
conseillère quand elle
permet de nommer
l'indignable, l'invisible...
l'invisibilisé·e.**

Le vocable « minorité » est mensonger : nous, femmes, seniors, ne sommes pas une minorité. Il y a autant de femmes que d'hommes dans le monde et davantage de vieilles personnes que de jeunes... Certes, en tant que femme, senior et racisée de surcroît, je suis souvent en minorité, car la quasi majorité des espaces sont pensés pour des personnes blanches, valides, jeunes, minces, de sexe masculin, etc. Nous, les « autres », sommes oublié·es, relégué·es, malgré l'histoire commune. Comme si nous n'existions pas. Nous sommes surtout invisibilisé·es. C'est dans ce mot que se situe la vérité. Le poids des récits et des représentations dans l'art et la pop culture a façonné nos représentations, alimentant l'âgisme, le racisme, la grossophobie, le sexisme, le validisme, l'LGtBtQIA+-phobie...

Une société qui ne voit pas la richesse du temps pour se construire, le besoin de la diversité pour se nourrir, la beauté de la différence pour s'accomplir, court à une perte certaine. La colère gronde en moi car nos places

sont légitimes, nos vies sont légitimes. La colère m'étouffe mais rend ma vue plus nette. Car les invisibilisé·es sont fort·es de leur connaissance de ce monde à deux vitesses et font preuve d'une créativité folle pour y survivre, s'y faire entendre, l'étudier.

La colère est belle et sorore. Elle est salutaire et source d'empouvoirement. La colère nous fait descendre dans la rue, nous invite à faire lien.

La colère peut être une douce amie qui réconforte.

La colère est une amie nouvelle que j'accueille avec sérénité. Elle m'ouvre à l'utopie qui dessine devant nous la licorne d'une humanité retrouvée.

La colère nous aide à garder les yeux ouverts.

Alors, n'oublions pas notre valeur humaine et n'oublions pas que l'âge n'est qu'un chiffre qui raconte une vision du monde élargie, un recueil de souvenirs. ♦

Diane Lemba Malamba, Illustration Maya Minhindou, « Constellation mythologique de Sarah Maldoror » (2021), extrait.

LE MONOLOGUE D'UNE COUILLE

PAR NOUR EDDINE M'RABET

*Dans les bars, les hommes ne font pas dans la demi-mesure, quand ils philosophent sur les injustices que vit la moitié de la population ou sur les aveux de certains, du style :
« Elle était consentante. »*



*C'est vrai quoi, s'il avoue,
c'est qu'il est coupable,
donc coupons-le !*

Môrseille !
Un verre, z'est....hips...
bour boârre...

*De toute façon, l'autre
moitié sera libérable pour
bonne conduite.*

Hé ! hips...
Mar... hips, une larme,
bourre la rouge

*Évidemment,
pour une
bonne
conduite,
il faudrait
couper
le gars à
hauteur de
la ceinture,
pour qu'il
garde ses
deux mains
dans le même
morceau.*

Où...
oùh kill aït
mon verre ?
Haain ?

*J'imagine
certains hochant
la tête, pas
équitable ?
Les membres
supérieurs
avec la tête et
les membres
inférieurs avec
le....truc qui
pendouille, c'est
vrai ça, c'est
peut-être pas
équitable.*

Hain ?
Naon ! Gé bas
bissé !

*Coupons-le dans le
sens de la longueur,
c'est risqué, la
récidive...et puis le
truc qui pendouille, à
droite ou à gauche ?
Et le sac de billes ?
Je crois que ça
dépend s'il est
droitier ou gaucher,
pour jouer au
solitaire...*

Mâârrcel ! M'fous..hips... bas deors !

*C'est là que ça devient
intéressant...*

ZZZZzzzz....

LES VIEILLEUX DU FUTUR

EPISODE 1 : RÉALITÉ VIRTUELLE

Après de multiples périples semés d'amour, le vaisseau de la sagesse se pose au Centre Pia. Le temps est plutôt clair, le café déjà chaud, les tables et les chaises dégagées. Au fond de la salle, deux jeunes oiseaux d'un autre monde sont venus partager leur étrange technologie permettant de plonger les esprits dans les fonds marins. La fatigue du voyage n'arrête pas nos vieillards du futur qui, avides de découvertes, se bousculent déjà pour en savoir plus.

✦ Cet atelier est le fruit d'une collaboration avec le BRASS. Ce qui suit a été recueilli au moment de l'expérience. Le prénom est celui de la personne qui est en train de tester, les phrases qui suivent sont un mélange de ses propres remarques sur le moment et de celles de ses camarades.

Ouda

Quelle est la différence entre un casque à 20 euros et un casque à 400 euros ?

Jeanne

Quel bazar, c'est incroyable !

Julie

Il faut régler le casque, j'ai une grosse tête.
– Tout le monde à Forest sait que tu as la grosse tête.

Jeanne

Ah non ! Moi je fais pas ça, je suis désolée !
– Hé Julie, tu m'attends pour aller fumer ?
– Je suis encore un peu traumatisée.

Leslie

Y'a rien qui roule aujourd'hui, j'ai failli arriver en retard !

Laëtitia

Il faudrait mettre le nom des gens.
– Non, tu ne t'appelles pas Rudolf.

Bob

J'ai déjà été sur la lune et j'aimerais y retourner.

Rozenn

Moi je suis Rozenn, pour ceux qui ne me connaissent pas.



Anna

Si je fais ça, c'est à droite.

- En tout cas, y'a pas beaucoup de poissons.
- Y'a des bulles, mais pas de poissons.
- Un poisson ! Oh, tu vas le couper en deux !
- Sont où les tortues ?
- J'ai envie de voir un requin.
- C'est un truc préhistorique.
- Oh ! tu t'es cognée.
- Il faut quelques minutes pour que le cerveau s'habitue.
- Si on a un cerveau...
- Oui, c'était bien.
- Il faut sauver Willy !

Jeanne

Venez les dauphins, venez vers moi !

- C'est pas convaincant.
- Je vois plus les dauphins.
- On a changé de programme ma pauvre, y'a plus les dauphins.

- Tu peux faire aller le petit moteur pour aller vers le haut.
- C'est limité ou quoi ?
- Vous voulez les poulpes ?

Leslie

Je dois remonter maintenant.

- Non, descendre.
- Les otaries vont passer dans les anneaux.
- Pour descendre, vous mettez les deux mains vers le bas.
- Si vous vous tournez, ils sont sur votre droite.
- L'autre droite !

- C'est une bouée, alors ça va.
- Là, je vais faire tomber des anneaux.
- Vous pouvez juste observer autour de vous.
- Ah voilà !
- C'est joli quand tu vois ça.
- J'ai vu le fauteuil.
- Il est beau l'otarie.
- Reviens, reviens !
- Ouh je le caresse !



- Dites, c'est beau !
- Ça parle ou pas ?
- Ah ! il veut me mettre dans le rond.
- Regardez qu'est-ce que je vous montre là !
- Là, vous êtes dans les cailloux.
- Reste avec nous, Leslie.
- Regardez, qu'ils sont beaux !
- Ils s'en vont !
- Oh mon dieu !
- Tu restes là, hein.

Alida

- J'ai la tête qui tourne un peu.
- Sur une minute de temps, ça commence à tourner.
 - Je vais pas aller plus loin.

Bob

- Faut d'abord me montrer là.
- Avec le pouce ?
 - T'as attrapé quelque chose ?
 - Non, rien du tout.
 - Bob, tu vois une sirène passer ?
 - Il écoute les poissons et pas toi.
 - Tout se passe bien, monsieur ?
 - Tout va très bien !
 - On peut monter à la surface ?
 - Vous pouvez me détacher, j'en ai vu suffisamment.
 - C'est magnifique !
 - C'est pas facile pour se déplacer.
 - Ça passe à côté de vous, vous voulez les attraper.
 - L'espace, c'est autre chose.

Isabel

- Mais je sais pas très bien nager.
- Je dois rien faire ?
- Non, juste regarder.
- Je vois toujours la tortue.
- Y'a plein de nageurs là.
- Ah vous voyez pas ? Vous ratez des trucs !
- Vous voyez pas la même chose que moi ?
- Non, toi c'est une plage nudiste.

Rudolf

- La tortue, oui, je la vois.
- Oh wow !
 - Regardez à droite.
 - C'était bien ?
 - Oui, c'était bien.

Isabel

- Ah des requins ! Ça a l'air pas mal.
- Oui, c'est bien ça.
 - Ça bouge chez toi ?
 - Non, c'est moi qui bouge.
 - Ah il est là, ha ha !
 - Y'en a qu'un.
 - C'était pas le requin, c'était Raphaël.
 - Y'a un poisson qui est venu, j'ai eu peur.
 - Y'a des petites lumières qui montent.
 - Ah le voilà, salut toi !
 - Passe pas ta main à travers la cage !
 - Approche, approche !

Jeanne

- Ça c'est un petit poisson, c'est pas un requin.
- Ah il est là !

- Oh mon dieu, les dents de la mer !
- Il va casser la cage.
- Ha !
- Je crois qu'il ma vue, le requin !
- Coucou le requin !
- Non d'une pipe, il m'a vue !
- Il a envie de me croquer !
- Mais y'a pas de tortues...

Benoît

- Petite démonstration.
- Il va jouer aux sabres, il va devoir trancher des cubes.

Isabel

- Je veux bien essayer s'il y a des robots à tuer !
- J'y vais.
 - Tu mets la main devant, tu appuies, tu gardes gardes gardes gardes.
 - Et tu lâches.
 - J'y comprends rien.
 - Ah presque.
 - Je peux tirer ?
 - Non, merde.
 - Le bateau arrive.
 - Attendez, n'allez pas si vite.
 - Ah tiens !
 - Y'a le pirate qui arrive.
 - Ça va trop vite.
 - Ah tu l'as eu !
 - Oui bien joué !
 - Il en reste un !

Leslie

- Où est-ce que tu vas petit poisson ? ♦

BALADE BRUXELLOISE : LE TRAM 55

Autrefois le tram 55 allait de SILENCE à CALME, ce n'est plus le cas. Domage ! J'avais rêvé d'aller de Calme à Silence ou l'inverse... Calme a disparu de l'itinéraire, à moi de le trouver.

Depuis la Cage aux ours, le 55 suit la chaussée d'Helmet, un bazar de commerces étiré sur des kilomètres, une route industrielle, laborieuse. Tenace. M'arrêtera-t-elle à PAIX ? Non, PAIX est encore trop en ville, mais deux arrêts plus loin, près de l'ancien cimetière, des terrains vagues échevelés et des bouquets de vieux bureaux sont de bon augure.

Rue de Verdun. Des maisons de village, un large espace à demi-sauvage occupé ça et là : petits potagers à peine délimités dans un fouillis de végétation spontanée en bordure desquels s'accumule tout ce qui peut encore servir. Vieille armoire transformée en cabane à outils, chaise pour regarder le ciel, palmier de plastique turquoise.

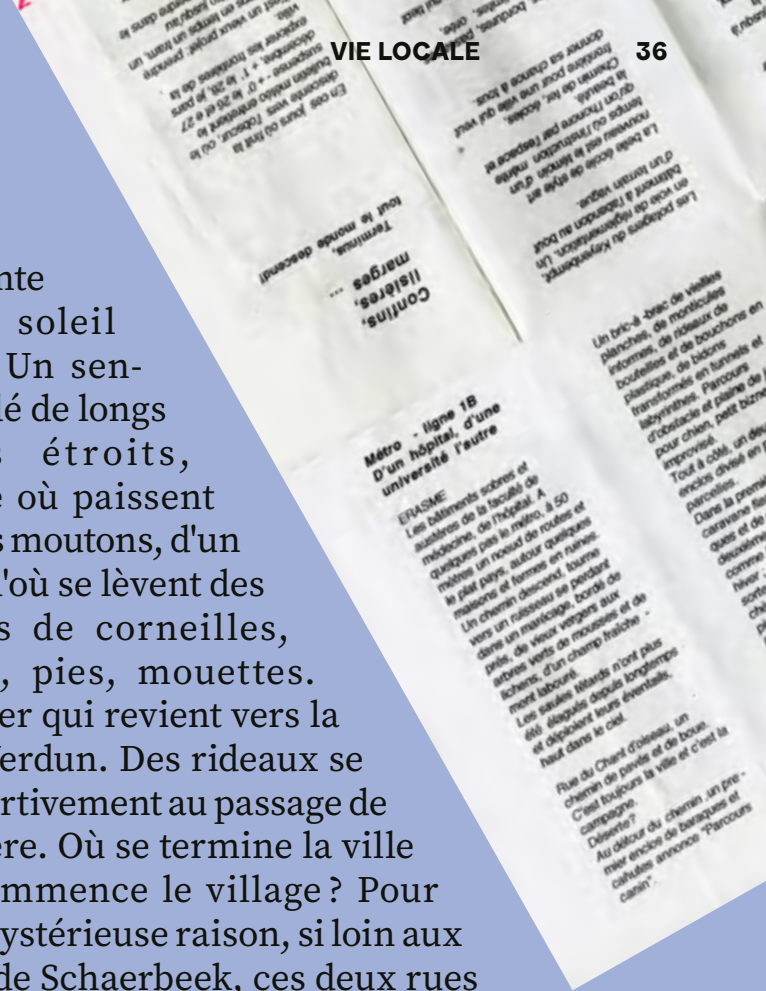
Mais c'est la rue Ranson qui m'appelle : sans issue, semblant déboucher sur le ciel, au bout de ses deux rangées de maisons basses. Une illusion d'arriver à la mer. Un vieux garage devenu cabanon, un jardin miniature accueillant la table des festins d'été et les sept nains au grand complet. Arrivée au sentier qui la prolonge, c'est la mer de rails de la gare de triage que je découvre,

étincelante sous le soleil d'hiver. Un sentier bordé de longs jardins étroits, d'un pré où paissent quelques moutons, d'un champ d'où se lèvent des dizaines de corneilles, pigeons, pies, mouettes. Un sentier qui revient vers la rue de Verdun. Des rideaux se lèvent furtivement au passage de l'étrangère. Où se termine la ville et où commence le village ? Pour quelle mystérieuse raison, si loin aux confins de Schaerbeek, ces deux rues font-elles partie de Bruxelles-ville ?

Mais il est temps que je reparte vers SILENCE.

Le 55 sort de son trajet sous la terre à l'Altitude 100, sommet de l'agglomération. La chaussée d'Alseberg est le pendant de la chaussée d'Helmet : toutes deux sont des tentacules autour desquelles se construisent les nouvelles extensions de la ville. Mais est-ce parce qu'elle voyage de collines en vallées que les maisons y prennent davantage leurs aises ? Ou parce qu'au contraire de la chaussée qui partait vers la plaine industrielle du nord-est, elle partait vers la forêt et les champs, amenant autour d'elles ceux qui voulaient mettre la ville à la campagne ?

Au cœur d'Uccle, commerces de vêtements, d'alimentation de qualité, grandes surfaces pimpantes lui donnent un air d'aisance qu'elle ne perd qu'après la rue de Stalle pour devenir chaussée quasi campagnarde. Finalement





je n'irai pas jusqu'à SILENCE. J'en connais la quartier modeste. Un vieil ami ancien mineur y habitait, nous y avons vécu des moments de rires et de souvenirs à y passer la nuit.

Je m'arrête à la petite GARE D'UCCLE-CALEVOET où une boucle du chemin de fer entre buissons, faillis et clématites, donne l'illusion d'entrer en terre inhabitée, dans la forêt profonde. De l'autre côté des rails, une rue de quelques maisons, l'amorce d'une autre menant aux écoles, à un bois dépenaillé, comme laissé au bon vouloir de la nature et des sentiers de passage. Les potagers du Keyenbempt, en vole de réglementation. Un bâtiment à l'abandon au bout d'un terrain vague.

La belle école de style art nouveau est le témoin d'un temps où l'instruction mérite qu'on l'honore par l'espace et la beauté. Chemin de fer, écoles, frontière pour une ville qui veut donner sa chance à tous.

Confins, bordures, passages, frontières, limites, orée, lisières...Tenir en lisière, mais qui tient qui en lisière ?

À vous qui aimez les voyages au plus près de chez soi, à Simon et Lilia dont la naissance a illuminé cette année. ♦

BIEN DANS TON ASSIETTE

**Thé
ou café ? Viande
ou poisson ? Les humains
aiment varier les plaisirs et
aucune espèce ne se préoccupe
autant de ses repas quotidiens. Et le
comble est que nous choisissons souvent
des aliments qui ne sont pas
du tout bons pour notre santé !
Y a-t-il moyen de faire les choses
plus simplement, et mieux ?
Quels sont les effets de l'alimentation
sur nos humeurs et nos capacités
intellectuelles ?**

Avec Tina Inserviente



Le premier lundi de chaque mois, au Centre Pia, à 10h45, Tina Inserviente répond aux questions lors de son atelier « Bien dans ton assiette ». Elle y décortique les mécanismes à l'œuvre dans notre corps et nous livre de précieux enseignements pour faire de notre assiette l'alliée de notre santé physique et mentale.

C'est dans sa lutte contre le cancer qu'elle découvre la culture du soin, les bienfaits d'une alimentation saine et le lien au vivant qui nous entoure. Après une carrière dans la cuisine gastronomique, à Rome et au Congo, elle rencontre l'amour de sa vie et migre à Bruxelles. Là, la maladie la prend d'assaut et la lutte commence. Tina se reconnecte à son corps, apprend à le connaître et se sert comme d'une force de la maladie. Grâce à cette épreuve, explique-t-elle, elle se réapproprie les émotions, la spiritualité et revalorise son travail de cuisinière. Bien se nourrir est une science. Ce n'est pas qu'une affaire de goût, mais également une question de quantité, de qualité, de texture, de moment, d'environnement, de présentation, de culture... C'est une tâche pas toujours simple qui doit être effectuée quotidiennement, toute l'année, sans exception.

« On ne peut pas rester les bras croisés. L'industrie agroalimentaire empoisonne les gens et les gens ont le droit de savoir. »

L'alimentation est la base de notre survie. C'est un lien majeur entre les humains et les écosystèmes naturels, ainsi qu'entre les individus. Aujourd'hui, la moitié de la planète est en surpoids, entraînant une explosion du diabète, des maladies cardiovasculaires et de certains cancers. Et cela a également une incidence sur le mental. Consommer de la *junk food*, riche en gras, en sucres et pauvre en nutriments, peut rendre plus colérique par exemple. Ce que nous avalons modifie subtilement la chimie de notre cerveau, avec des répercussions sur nos humeurs, notre mémoire et même sur nos prises de décisions.

Tina est une activiste militante. Anti-capitaliste, elle dénonce les modes de fabrication alimentaire productivistes axés sur les bénéfices économiques plutôt que sur les bienfaits apportés au corps. La reproduction du vivant, le bien-être humain et animal et la préservation de l'environnement naturel sont au centre de sa pratique en cuisine. Ses ateliers culinaires nous amènent à changer notre rapport aux aliments, à retrouver la simplicité du produit non transformé par l'industrie.

L'alimentation est à la fois un facteur de domination et d'autonomisation, de division et de cohésion : si nous sommes vulnérables face à l'industrie agroalimentaire, nous avons aussi le pouvoir de modifier nos choix! ♦

RECETTE POUR MIEUX MANGER : DINDE GRILLÉE AVEC MARINADE AROMATISÉE

Ingrédients pour 2 personnes :

Marinade

- ♦ Huile d'olive extra vierge
- ♦ ½ cuillère à café de poivre coloré
- ♦ 2 branches de romarin
- ♦ 2 feuilles de laurier
- ♦ 1 gousse d'ail
- ♦ ½ citron
- ♦ 250 grammes de dinde (blanche) en tranches

Salade

- ♦ ¼ boule de salade iceberg
- ♦ 1 carotte (coupée très fin ou à la mandoline)

- ♦ 1 poivron rouge
- ♦ ½ citron (ajouter le jus au moment de servir)

Préparation de la marinade :

- ♦ Dans une poêle avec couvercle, mélanger l'ail, le poivre, le romarin et l'huile. Couvrir et réserver.

Grillade maison :

- ♦ Prévoir une casserole de qualité (fond épais et en fonte).

- ♦ Bien chauffer la casserole avant de mettre la viande.
- ♦ Saupoudrer le fond avec du sel marin, puis cuire la viande à feu vif.
- ♦ Tourner une fois par côté.
- ♦ Quand la grillade est terminée, verser un verre d'eau dans la casserole.
- ♦ Récupérer le jus de cuisson et le verser dans la marinade.
- ♦ Ajouter le jus de citron à la marinade avant de servir.

GYM DOUCE : POMPE D'AMOUR ET DE VIE

Face à la sédentarisation croissante de nos modes de vie,
la gym serait-elle la clé pour rester en bonne santé ?
Tour d'horizon de ses bienfaits avec Colette Studer.

« **J**e suis là pour vous stimuler et vous faire prendre conscience que le corps est une pompe. Bien l'actionner vous permettra de trouver comment en être maître. »

Tous les lundis matins, avec une énergie et un rire salutaires, Colette Studer réveille notre corps et notre esprit. Depuis quelques mois, elle donne des cours de gym à la joyeuse bande du Centre Pia. Cette femme passionnée et énergique bouscule les codes et les préjugés. À 70 ans, elle lâche sa béquille pour enfourcher son tapis de sol et se déhancher comme une vague. Avec elle, les participant·es retrouvent rapidement souplesse et confiance en eux. Et le corps se remet en marche.

« Il faut sortir son corps de sa zone de confort. »

Colette n'hésite pas à dire les choses franchement et à provoquer des électrochocs pour favoriser les prises de conscience. Sa présence tous les lundis encourage les aîné·es. Militante, engagée, elle leur donne la conviction qu'ils

sont capables de se reconnecter à leur corps, que les maux de dos, les inflammations chroniques, les addictions aux sucres ne sont pas une fatalité. L'écoute du corps, la pratique douce du sport et la recherche de l'équilibre apportent une amélioration certaine de la qualité de vie.

« Faire de la gym au quotidien n'est pas un hobby mais une hygiène de vie, source de joie. »

Selon Colette, les dangers de l'immobilité sont comparables à ceux du tabagisme et ils ne se limitent pas aux maladies liées au surpoids. La solution peut venir d'exercices corporels spécifiques, les plus simples et instinctifs qui soient, accessibles à tous ou presque. En augmentant la fréquence respiratoire et cardiaque, et ainsi la consommation d'oxygène, la gym stimule l'ensemble des fonctions physiologiques : un véritable bol d'air frais pour les cellules, qui booste le système immunitaire. Ses bénéfices se font pleinement sentir avec une pratique régulière. Colette a pu en constater les bienfaits sur ses



élèves : diminution des douleurs chroniques, de la dépression, voire même un ralentissement du vieillissement. Ses cours hebdomadaires favorisent également l'attention, la perception et la concentration.

Mais Colette, le lundi matin, met aussi la main à la pâte pour dénoncer et déconstruire les pratiques souvent douteuses des industries agroalimentaires et pharmaceutiques, ainsi que certaines croyances colportées par les médias. Toujours plus abondante et moins chère, la nourriture industrielle a envahi nos assiettes, avec des incidences sur la santé de plus en plus fortes. Et jamais les étiquettes n'ont été aussi compliquées à déchiffrer ! Pour percer les secrets du secteur agroalimentaire, elle utilise une application qui permet de voir de quoi sont faits exactement les produits alimentaires (comme Yuka, par exemple). Entre deux étirements, elle prône la réduction du nombre d'ingrédients, l'abandon des additifs, le choix des protéines végétales... Une démarche vertueuse... pour notre corps et notre esprit ! ♦

EXERCICES À PRATIQUER À LA MAISON : AUTO-MASSAGES DES PIEDS

Adepte du massage, Colette nous explique pourquoi et comment il faut impérativement renouer avec ses pieds : ils sont notre base et servent de support au squelette. En prendre soin, c'est être attentif à notre principal ancrage et à notre équilibre.

- ♦ Massez le bas du pied (zone entre la voûte plantaire et le talon) en effectuant des mouvements circulaires avec vos pouces.
- ♦ Massez la partie haute de chaque orteil en cas de mal de tête.
- ♦ Exercez des pressions circulaires sur les bords internes des pieds.

- ♦ Massez le bord extérieur de vos pieds.
- ♦ Demandez à une personne d'exercer une forte pression avec le poing sur la partie extérieure de la voûte plantaire de votre pied droit.
- ♦ Massez avec votre pouce la zone située en dessous de chaque petit orteil du pied droit afin d'éloigner une légère déprime saisonnière. Pour faciliter ce massage, asseyez-vous et posez le pied droit sur le genou gauche afin d'attraper facilement vos orteils et de bien placer votre pouce pour le massage.

L'HOROSCOPE

DE L'EXTRAORDINAIRE BANALITÉ PAR LES « MOTSQUETAIRES »

CANCER

22/06 - 22/07

Ce semestre sera celui de la solidarité. En plantant des haricots dans votre salle de bains, vous assurerez un toit à tout le monde.

VIERGE

23/08 - 22/09

Dès l'été 2023, envoyez tous les dictateurs travailler au jardin pour qu'ils y plantent des hémorroïdes-canons.

BALANCE

23/09 - 23/10

Organisez un tournoi de catch avec les seniors : les gagnants gagneront un dîner avec les gagnants.

CAPRICORNE

22/12 - 20/01

Vos cheveux poussent à l'envers afin de prendre de l'avance sur vos retards.

BÉLIER

21/03 - 20/04

Désormais, vous bénéficiez d'un remboursement intégral du Chardonnay et du Sauvignon pour pétiller d'Amour et de Sagesse.

TAUREAU

21/04 - 21/05

Ce mois-ci, il faudra ralentir. La puissance de votre véhicule s'exprimera en ânes plutôt qu'en chevaux et les stations-services vous délivreront du foin.

GÉMEAUX

22/05 - 21/06

Vous serez dorloté, massages de pieds et virées en calèche. Profitez-en, c'est votre moment !

POISSON

19/02 - 20/03

Avis aux gros fumeurs, jetez vos mégots dans les crottes de chien et elles se transformeront en fleurs.

SAGITTAIRE

23/11 - 21/12

Conseil : peignez l'Atomium en rose et vous apercevrez les étoiles au-delà du brouillard.

LION

23/07 - 22/08

Pour plus de bien-être, faites un régime de bananes où prenez un café avec Antonio Banderas.

SCORPION

24/10 - 22/11

Dès demain, marchez sur les mains pour avoir moins mal aux pieds et, assurément, jusqu'au bout de la nuit vous irez danser.

VERSEAU

21/01 - 18/02

En cette saison, profitez de la pluie pour faire un tour du monde en ballon, ça vous évitera de sauter dans les flaques.

AMOUR & SAGESSE N°16

COMITÉ DE RÉDACTION

Odette Alves
Jeanne Boute
Claire Cagnat
Wioleta Chendoszka
Ouda El Kour
Stephanie Gillet
Tina Inservente
Nathalie Lamot
Eve Leguebe
Christine Miara
Jeanne Mortreux
Nour Eddine M'Rabet
Rozenn Quéré
Teri Radziewicz
Barbara Roman
Joël Smets
Colette Studer
Uské
Julie Verbeeck
Le collectif des Motsquetaires

PHOTOGRAPHIES

Noémie della Faille
Jarini Husquet
Rozenn Quéré
Alice Piemme
Collectif Amour & Sagesse

GRAPHISME

Lucie Caouder

ÉDITRICE RESPONSABLE

Simone Schuiten

Amour & Sagesse, édité par À travers les Arts ! asbl, est un magazine par et pour les seniors à destination de leurs pairs, mais pas seulement.

CONTACT

A travers les Arts ! asbl
Avenue Van Volxem 54, 1190 Bruxelles
Tél. : +32 491 75 08 55
E-mail : info@amouretsagesse.be
www.amouretsagesse.be

Imprimé à 1000 exemplaires en juin 2023.
Typographies : Antique Olive, Apfel Grotesk, BackOut, Basteleur, Combat, Combine, Crickx, DINdong, Ductus, Eurostile, Erbarre, Infini, Le Murmure, Millimetre, Molle, Source Serif.





ZONE À RISQUE
ATTENTION
COUP DE FOUDRE
FRÉQUENT

