

# Amour & Sagesse

N°8 - MAI 2021 - GRATUIT



BENNY

**LE  
KING  
DU  
RING**





ÉDITO

# En mai, fais ce qu'il te plaît

Votre magazine préféré est de retour pour célébrer avec vous les joies des beaux jours printaniers. Pour ce numéro, nous avons décidé de vous offrir un grand cru, une gamme intense et effervescente de ce que les seniors ont de si précieux : de l'amour, de l'humour, de la force et de la sagesse.

Ce résultat n'aurait pas pu voir le jour si nous n'avions pas tailladé l'épais nuage au-dessus de nos têtes, qui déverse quantité de nouvelles moroses et d'injonctions contradictoires. Hier le masque sanitaire était à éviter, aujourd'hui nous faisons corps avec lui. La communauté scientifique se déchire, les mesures n'en finissent plus de changer. Régime de terreur imposé transformant nos voisin·e·s, petits-enfants et ami·e·s en grands méchants loups qu'il ne faut surtout pas faire entrer dans notre maison. Les ordres se contredisent, on demande l'impossible, provoquant tempêtes et tornades qui influent sur la santé mentale comme physique, notamment des aîné·e·s.

Pour faire fi de cela, chères lectrices et chers lecteurs, ce cru merveilleux attirera la tendresse, l'amitié et la canaillerie jusqu'à vous. Pour faire corps, s'unir et continuer à s'aimer. En respectant les traditions de joie et de convivialité, nous vous proposons de retrouver les sensations printanières en vous plongeant dans les portraits et les témoignages d'aîné·e·s solidaires, combatif·ve·s, aimant·e·s, et de papillonner « avec chien » de l'amour longue durée aux amitiés inconditionnelles à poils ou à plumes. Au fil des pages, les arômes évoluent, en musique et en coups de gueule, célébrant au passage les formes généreuses et laissant derrière nous le goût des fruits secs. Pour le final, le bouquet riche et chaleureux des rubriques bien-être et détente fera germer en vous les bourgeons de la bonne santé et de la gaieté.

À la vôtre, tchin-tchin!

PLACE AUX AÎNÉ·E·S ET ROULEZ SAGESSE !  
**UNE IDÉE DE SUJET ? ENVIE DE NOUS RACONTER VOTRE HISTOIRE  
OU DE PARTICIPER AU MAGAZINE ? REJOIGNEZ-NOUS !**

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](mailto:info@amouretsagesse.be)

Tel. : 0476 81 15 22

---

ABONNEZ-VOUS  
**RECEVEZ LE MAGAZINE DANS VOTRE BOÎTE AUX LETTRES**

Vous recevrez tous les trois mois le magazine directement chez vous pour le montant que vous aurez choisi : l'abonnement est à prix libre.

Il vous suffit de faire un virement sur le compte bancaire BE36 0688 8897 1681 et d'indiquer votre nom et votre adresse physique dans la communication.

---

NOUVEAU SITE  
**LISEZ VOTRE MAGAZINE  
PRÉFÉRÉ EN LIGNE**

Retrouvez tous les numéros d'*Amour & Sagesse* sur le site : <https://amouretsagesse.be/>  
Vous trouverez également des vidéos, des infos et les œuvres de nos artistes fétiches.

UNE IDÉE, UNE PROPOSITION  
D'ARTICLE, DES MOTS DOUX ?  
**CONTACTEZ-NOUS**

Mail : [info@amouretsagesse.be](mailto:info@amouretsagesse.be)

Tel. : 0476 81 15 22

*Amour & Sagesse*

Avenue Van Volxem, 54

1190 Forest



SOMMAIRE

*P. 4*

LES FEUX DE L'AMOUR

**L'AMOUR  
À QUATRE  
PATTES**

*P. 8-15*

PORTRAITS

**Elle est mon  
porte-bonheur  
J'ai promis de te protéger  
et de faire tout pour que  
tu sois heureuse  
Au service des réfugiés**

*P. 16*

CONFIDENCE POUR

CONFIDENCE

**Jenny**

*P. 18-23*

PORTFOLIO

**LE KING DU RING**

Madame Engels

*P. 26-33*

TÉMOIGNAGES

**LA PLAYLIST  
4 GROSSES PESSES,  
VIEILLES PESSSES :  
LA DOUBLE PEINE ?**

*P. 34*

COUP DE GUEULE

**COUP DE JEUNE**

*P. 36-41*

NUTRITION ET SANTÉ

ENTREMETS SUCRÉ

OU DESSERT ?

*Enquête en milieu fécal*

**La dépression :**

**comprendre et aider**

*P. 42-48*

DÉTENTE

**Vous je ne sais pas...**

Chronique littéraire

TÉLÉCHAT,

TÉLÉARNAQUE !

**PETITES ANNONCES**

**LA CHANSON**

**Un nombre peut en  
cacher mille autres...**

L'HOROSCOPE DE

**BRIEOLLO ET BRICOLETTE**



# L'AMOUR À QUATRE PATTES

Dr Amour a croisé quelques-un-e-s de ses lecteurs et lectrices ces derniers jours. Certain-e-s lui ont confié avoir éprouvé un sentiment d'écoeurement face à ce trop-plein de rencontres virtuelles, ce trop-plein d'amour, ce trop-plein de sexe. Même si parler d'amour reste son sacerdoce, Dr Amour parlera donc aujourd'hui d'un autre type d'amour. L'amour fidèle, l'amour inconditionnel, l'amour pour les bêtes à poils, les volatiles à plumes, les compagnons à quatre pattes.

Le chien est-il le meilleur ami de l'homme ? Dr Amour ne donne pas sa langue au chat. Il est parti donner la parole à plusieurs animaux forestois et à leurs humains respectifs.

« **J**e m'appelle Snowy, comme la neige en anglais. C'est sûrement parce que je suis toute blanche que mon maître Kursumba m'a donné ce nom. J'ai eu 10 ans cette année, et je suis née le même jour que mon maître, le 19 janvier. D'ailleurs, à chaque anniversaire, je lui donne toujours une petite partie de mon gâteau, sinon il rouspète pour en avoir.

Je n'aime pas trop aller jouer dans l'herbe. J'aime bien rester propre, prendre des bains, surtout l'été, quand il fait chaud. Je vais chez le coiffeur pour chiens de temps en temps. Je me laisse complètement aller, là-bas. D'ailleurs, on s'entend bien avec la coiffeuse. C'est facile pour elle, je me laisse faire, j'adore qu'on s'occupe de moi et qu'on coupe mes poils. Dès que je suis de retour dans le quartier, je peux vous dire que je parade, je fais la belle. Je suis très fière de mon nouveau look.



Malheureusement, je n'ai jamais eu d'enfant, j'ai eu un problème aux ovaires... Mais je croise beaucoup d'autres chiens ici, des chihuahuas par exemple. Je joue avec eux comme s'ils étaient mes enfants. Par contre mon maître, lui, en a quatre, des enfants ! Deux filles, deux garçons. D'ailleurs, avant, je vivais avec un de ses fils, mais finalement quand mon maître a eu son AVC, j'ai préféré rester avec lui, pour le soutenir et l'accompagner. J'ai sauté sur lui depuis l'escalier quand il est rentré de l'hôpital. J'étais si contente de le revoir !

Depuis, on ne s'est plus quittés. Quand il n'est pas bien, qu'il a mal à la jambe ou au dos, je viens me mettre à côté de lui, pour le réconforter. La nuit, j'ouvre toujours la porte de sa chambre et je me couche sur son lit, près de ses pieds, pour le réchauffer.

La journée, je le sors, trois ou quatre fois par jour. J'en profite pour faire caca et pipi. Je le promène autour de l'immeuble, c'est bien pour lui, il croise du monde, les voisins. Il marche un peu, il ne reste pas tout seul dans l'appartement. Comme ça, il prend l'air !

Avant, on faisait du transport partout en Europe, en Allemagne, en Suisse, en Italie ou en Angleterre. Je voyageais avec lui en camionnette, je regardais les paysages par la fenêtre. On faisait des pauses pipi de temps en temps, sur des parkings.

C'est mon compagnon de vie. » ●



« **O**n est deux ici, ma sœur Câline et moi, Minou. Câline se cache tout le temps, surtout derrière le fauteuil. Moi, je suis quand même beaucoup plus sociable. J'ai eu 7 ans le 15 avril. Ma sœur est née en 2017. Notre maîtresse, Monique, n'avait jamais eu de chat avant, mais quand son mari est décédé, sa fille lui a proposé de m'adopter, pour lui tenir compagnie. Et quelques années plus tard, ma mère a eu des enfants d'un autre chat que papa. C'est là que ma sœur est arrivée... pour me tenir compagnie, du coup.

On n'a pas du tout le même caractère toutes les deux. Ma sœur, elle est un peu sossotte. On se bat de temps en temps, notre maîtresse est obligée de nous séparer. Câline me pique toujours les meilleurs spots au soleil. On fait la course aussi à travers l'appartement. Depuis mon dernier anniversaire, mes 7 ans, je rajeunis un peu. Je joue plus, je ne sais pas, j'ai une nouvelle forme. C'est peut-être le printemps ?

Pourtant, il me reste seulement trois dents. En allant chez le véto pour me faire couper les ongles, en levant ma lèvre, on a vu que c'était tout gonflé. C'est vrai que j'avais mal depuis quelque temps... Ils m'ont endormie et m'ont enlevé une dent... Depuis, je mange des croquettes spéciales pour les seniors, avec mes trois dents.

On regarde souvent les animaux à la TV avec Monique. Ils disent que si les chats

sont trop gros, c'est pas bon pour leur circulation sanguine, pour leurs pattes et tout. Alors, je fais attention de ne pas abuser des croquettes.

Des fois, on a de la visite. Avant, Élisabeth de *Bras dessus, Bras dessous* passait une fois par semaine, mais elle est partie travailler à Rome. Nath, l'aide-ménagère, vient aussi, mais elle bouge le fauteuil pour nettoyer derrière, on ne peut pas être tranquille quand elle est là, je ne l'apprécie pas trop. C'est peut-être aussi à cause de l'odeur de furet imprégnée sur ses vêtements. Le service seniors de



Forest nous apporte des bouteilles d'eau aussi, toujours la même chose : deux packs de six. Cette fois, il y avait un nouveau monsieur du service seniors, qui était assis dans l'escalier. Un brun, un jeune. C'est lui qui va emmener ma maîtresse se faire piquer lundi. » ●

« **M**arie-Claire, elle nous a eu quand elle a eu son appartement rue du Monténégro. C'est son fils, il est venu avec une petite cage, et voilà. On n'était que deux au départ. Puis, quelqu'un d'autre est venu aussi avec une cage. Une plus grande. Et deux autres mandarins. Et finalement, pour la fête des mères, ils nous ont mis dans cette volière. C'était il y a huit ou neuf ans. On était quatre à l'époque dans cette volière. C'était le pied. Puis, Marie-Claire est allée chercher deux nouveaux potes, et là, il faut dire qu'on a un peu dérapé... On s'est pas mal reproduit et on a fini par être trente-cinq... C'était pas sérieux-sérieux. Maintenant, on est dix. Certains sont décédés. On ne pond plus, on a arrêté ça. Et faut dire qu'on a plutôt une belle vie ici, on a deux fois l'âge qu'on nous prédisait, presque 8 ans.



La volière est confortable, on a de la place pour se cacher, pour dormir. On se couche partout. En haut, en bas, ou directement sur nos graines, mais pas vraiment dans les nichoirs. Parfois, Marie-Claire nous donne des chicons, c'est bon. Bien meilleur que le pain ou les fruits. Elle nous appelle ses « pious-pious ». Son fils aussi nous appelle comme ça. Et il donne le même petit nom à sa femme : « piou-piou ». On est flattés. On est pressés que l'été soit de retour, pour profiter du soleil et se remettre à chanter. » ●

# “Elle est mon porte-bonheur”

Marie-Josée (« Mamy » pour les intimes) et Odon-Célestin

(« Papa Touré » pour les intimes) se sont rencontrés en 1973 à Kinshasa, au Congo (qui s'appelait alors le Zaïre). Ils se sont mariés et ont donné naissance à cinq marmots. Quand ils ont atteint l'âge de la pension en 2015, ils sont venus vivre à Bruxelles aux côtés de leur fille Minouche et de leurs petits-enfants. Ils nous racontent le plaisir d'être ensemble après toutes ces années, et reviennent, entre solennité et rigolade, sur les coulisses de leur longue union.

## Comment vous êtes-vous rencontrés ?

MJ : On vivait dans deux quartiers voisins de Kinshasa. Chaque matin, je prenais un bus pour aller au travail, j'étais secrétaire de direction à Air Zaïre, et il prenait lui aussi un bus pour rejoindre son travail, il était comptable dans une exploitation d'huile de palme.

O : On se lorgnait l'un l'autre.

MJ : Moi, je ne t'avais pas remarqué !

## Qu'est-ce qui t'a séduit chez elle ?

O : À distance, elle m'attirait. Il y avait de l'excellence, de l'élégance chez elle. Depuis 1973, nous avons pris un peu de poids, mais elle avait la taille mannequin à l'époque ! Et je voulais épouser une femme intelligente, qui travaille.

## Quelle est votre recette pour que ça roule après tant d'années ?

MJ : On communique beaucoup.

O : Oui ! le dialogue ! C'est ça l'important ! La compréhension mutuelle.

MJ : On attend toujours que l'autre soit là quand il y a une décision importante à prendre.

## Il y a tout de même des moments de tension, non ?

MJ : Ce qui m'énervait, lorsqu'on vivait à Kinshasa, c'est quand on nous coupait l'électricité ou l'eau. Tout ça parce que mon mari avait oublié de payer la facture... Quand on est professionnel de la comptabilité, comment peut-on oublier de payer les factures ? !

O : Il fallait me le rappeler...

Leur fille Minouche, qui écoute ce récit d'une oreille amusée, intervient : « Elle était secrétaire à Air Zaïre, pas ta secrétaire ! »

## Qu'est-ce que vous aimez faire ensemble ? Qu'est-ce qui vous soude ?

O : D'abord, on aime prier ensemble. Et puis on a souvent voyagé ensemble, fait la fête ensemble. En fait, depuis qu'on est jeunes, on fait tout ensemble.

MJ : À Kinshasa, on nous appelait « Dupond et Dupont ». Et là, avec le confinement, c'est encore pire ! [Rires]

## Pouvez-vous nous raconter un souvenir de votre vie commune qui vous a marqué tous les deux ?

MJ : J'étais enceinte de Minouche, de neuf



mois. Nous étions à la maison. J'ai dit à mon mari : « *Tu es tout le temps à côté de moi. Tu ne pourrais pas aller prendre un peu l'air ?* » Il est sorti avec ses amis en Coccinelle (nous avons cette petite voiture Volkswagen à l'époque). J'ai commencé à avoir des contractions et à transpirer comme si on me jetait de l'eau. Je me demandais, un peu paniquée, comment je ferais pour aller à l'hôpital sans la Coccinelle. Il n'y avait pas de téléphone, je n'avais donc pas de moyen de localiser mon mari. Ma belle-mère était folle, mon beau-père en rage. Un voisin m'a conduite à l'hôpital, et avant qu'on arrive, la tête du bébé était déjà sortie. Plus tard, quand Odon est rentré à la maison, son père l'attendait devant la porte. Innocemment, il lui a demandé : « *Où est ta femme ?* » [Éclats de rire] Quand il est arrivé à l'hôpital, mon mari transpirait à grosses gouttes, et Minouche était déjà sortie depuis un bon moment.

### **En 2012, vous avez perdu votre fille Ornella. Comment fait-on pour traverser ça ?**

MJ : C'est très dur de perdre un enfant. Mon mari n'a pas supporté. Sa santé a commencé à se dégrader. Mais on s'est serré les coudes. On était là l'un pour l'autre, et toute la famille nous a soutenus. On n'a jamais été seuls pour traverser ça.

O : Par exemple, après le départ d'Ornella, beaucoup de proches de la famille, de voisins, ont donné son prénom à leur enfant (telle partie de la famille à Londres, en Belgique, au Congo...). Si c'était un garçon, ils l'appelaient « Ornel ». Ces marques de soutien ont beaucoup aidé à panser notre plaie.

### **Vous aimez écouter de la musique ensemble. Pourriez-vous nous parler**



### **d'un morceau qui vous plaît, qui vous ressemble ?**

MJ : Il y a une chanson en lingala, *Assistant social* de Reddy Amisi, qui nous parle beaucoup : au Congo, quand tu as les moyens, comme nous avec nos deux salaires, tu aides un peu tout le monde. Parfois, le matin, devant notre maison à Kinshasa, il y avait vingt personnes ! Chacun arrive avec son dossier (pas une farde, mais un dossier dans la tête !) et expose son problème, ses besoins. Tout au long de notre vie, on a essayé de contribuer à résoudre les soucis des voisins, amis, famille. « *Untel est mort ! L'enfant d'untel est malade ! – Ok. On va voir ce qu'on peut faire.* » La chanson évoque cela.

O : Il y a une autre chanson que j'aime, qui dit : « *Toute femme n'est pas porte-bonheur. Donc il faut bien choisir.* »

### **Ta femme t'a-t-elle porté bonheur ?**

O : Bien sûr ! Elle est mon porte-bonheur ! ●

# “J’ai promis de te protéger et de faire tout pour que tu sois heureuse.”

Mon papy, Jacques, 95 ans, a des talents de conteur. Maintes fois il nous a captivés avec ses histoires de la guerre, qu’il raconte avec des gestes et des changements de voix.

Pour *Amour & Sagesse*, je lui ai demandé de me parler de Mamy, Marie-Louise, décédée suite à une longue période de maladie sénile.

Voici ses mots pour raconter la perte de son épouse. Il faut les imaginer expressifs et quelquefois suivis de longs silences.

« Elle est morte en septembre 2017, le 11 septembre. Il va y avoir quatre ans qu’elle a quitté la maison pour aller au home. Elle était assise là, elle m’a regardé et m’a dit : “*Je vais en revalidation.*” J’ai dit : “*Oui.*” J’avais une barre dans l’estomac parce que je savais qu’elle partait et qu’elle ne reviendrait plus.

Elle ne pouvait plus marcher. Tous les jours je la levais au matin, je l’asseyais sur une chaise sur laquelle j’avais monté des roulettes – parce que les chaises roulantes c’est pour les hôpitaux où c’est large – et je la tirais partout. Elle perdait la tête. Elle me disait : “*Je ne veux plus rester ici, ce n’est pas ma maison, je veux retourner chez mes parents. – Mais ils sont morts! – Comment ça, ils sont morts? Tu ne m’as rien dit!*” Alors elle pleurait. Le lendemain soir, ça recommençait. Elle était vraiment perdue.

Ça a commencé en 2004. Nous allions faire des courses. Je poussais le caddie. Elle s’occupait de choisir les produits. Je voyais qu’elle chargeait des compotes. Mamy n’a jamais acheté de compotes puisqu’on en faisait! Donc moi je les remettais dans le rayon. Des gens près de nous avaient remarqué la bizarrerie : la femme qui charge et l’homme qui remet dans son dos. Au moment de passer en caisse, elle met sa carte de banque et puis elle me regarde : “*Je ne sais plus le code.*” Ça a été fini. Elle n’a jamais plus fait les courses. C’est moi qui ai dû le faire. Alors qu’avant, c’est elle qui s’occupait de tout.









On est allés consulter un neurologue. Dans son bureau à l'hôpital, une étudiante qui est là me dit : *"Monsieur, il faudra parler à votre épouse!"* Alors là tu as Marie-Louise qui s'exclame : *"Oh mon mari vous savez, c'est une vieille clapette!"* Tout le monde s'est flanqué à rire. Le neurologue lui a prescrit des cachets, ça a fait un peu de bien au début. Mais la dernière année avant sa mort, j'ai dit : *"On ne prend plus de cachets."* Ça n'allait pas mieux, elle déconnaît de plus en plus. Il lui donnait toujours le même cachet, il ne savait plus rien faire, mais ne le disait pas.

Je l'ai soignée pendant treize ans. J'avais même construit une barricade en bois en forant des trous dans la barre du lit pour qu'elle ne tombe pas. Parce qu'un soir, j'ai dit : *"On mange!"* Elle s'est levée, elle a tourné là dans la cuisine, et bardaf, elle est tombée. Je l'ai relevée comme j'ai pu. *"Est-ce que tu sais te tenir debout? – Non j'ai mal!"* Je suis parvenu à l'asseoir dans le divan, j'ai été trouver le voisin : *"Je crois qu'elle a le fémur cassé, téléphone après une ambulance!"*

Un jour, l'infirmière lui a dit dans la salle de bains : *"Vous avez de la chance d'avoir Jacques. – Oh pour ce qu'il fait! qu'elle répond."* L'infirmière a rigolé puis est venue près de moi : *"Avez-vous entendu ce qu'elle a dit? – Oui, c'est triste, je fais pourtant tout pour elle, je lui fais même ses tartines."* Avant, elle mangeait toujours une grande pièce de pain au matin, bien beurrée, et t'avais bon de la voir manger, mais pour finir, elle mangeait une demi-tartine et n'avait plus faim. J'ai trinqué tu sais. Mais elle était là, je ne m'ennuyais pas, je ne me sentais pas malheureux.

La dernière fois que je l'ai vue vivante, je l'ai embrassée, je lui ai fait signe à la porte.

Elle était assise dans son lit, me regardait mais ne me reconnaissait plus. J'ai filé au bout du couloir pour faire le code pour sortir. Et puis, quelque chose me dit : *"Va un peu la revoir encore une fois."* Je retourne à l'entrée de sa chambre et lui refais un coucou. Elle ne bougeait pas. J'aurais encore dû aller l'embrasser mais je n'y ai pas été. Et le lendemain, à midi, alors que j'étais en train d'aspirer, la voisine Betty est arrivée et m'a dit : *"Marie-Louise est décédée."* Ça a été un choc.

Quand j'étais petit, j'ai entendu mes parents dire : *"Il fait ses paquets"* à propos d'un homme qui était à la mort et qui chipotait avec les draps de son lit. Elle a fait ça deux jours avant de mourir, chipoter à ses draps de lit. J'ai pensé : *"Elle fait ses paquets."*

Soixante-trois ans ensemble. On ne se quittait jamais. Quand j'étais avec elle, je me sentais tellement en sécurité. Ça allait toujours aller. Et elle, elle comptait sur moi : *"Avec toi je n'ai pas de problèmes, je n'ai pas peur."* Il y a quelque chose qui m'a fait plaisir. Elle a dit à Dobrila, la femme d'ouvrage, qu'elle avait été heureuse avec moi. Ça m'a fait du bien.

Je la rêve souvent. La dernière fois que je l'ai rêvée, c'était à un dîner avec les parents. Elle portait une robe noire avec un décolleté et les bras nus. Elle avait été au coiffeur, elle était si belle. » ●

# Au service des réfugiés

**S**osthène, né au Rwanda en 1947, a toujours parlé plus volontiers des autres que de lui-même. Voici le récit de son chemin de vie, qu'il nous a livré avec pudeur. En 1968, après des études secondaires techniques qui le mènent à une carrière d'assistant médical, il devient responsable d'un centre de santé dans une région reculée du Rwanda, où il n'y a pas de médecin. En 1971, à 24 ans, il obtient une bourse d'études pour approfondir ses études en U.R.S.S.. L'Union Soviétique est alors l'un des rares États qui accepte les étudiants étrangers issus du secondaire technique à l'entrée de la filière de médecine. D'abord envoyé dans le sud de la Russie, à Rostov-sur-le-Don, puis à Volgograd (ex-Stalingrad), Sosthène y apprend le Russe, la médecine et s'imprègne de la culture socialiste de l'époque.

En 1978, il rentre au Rwanda après sept ans d'absence, fraîchement diplômé de médecine. Il se marie et trois enfants naissent. Pendant quinze ans, il pratique dans différentes parties du Rwanda. Mais au printemps 1994, le génocide des Tutsi éclate - qui fera plus d'un million de morts -, l'obligeant à fuir les massacres. La famille se réfugie à

**Sosthène Rukundo a été pendant de longues années un travailleur emblématique de Convivial, une association forestoise qui aide les réfugiés à s'installer en Belgique.**

**Médecin de formation, arrivé à Bruxelles dans les années 1990 peu après le génocide rwandais, il a évolué avec l'association et en est devenu l'un des piliers. C'est lui qui est à l'origine du service des réfugiés âgés, aussi appelé « le service des mamies » de Convivial.**

l'est du Congo, où il exerce comme médecin dans des camps de réfugiés, à la demande d'une organisation humanitaire suédoise.

En 1995, la situation au Congo se dégrade et Sosthène doit à nouveau fuir. Il part cette fois vers le Kenya, puis vers la Belgique avec ses deux aînés, où sa femme et leur cadet les rejoindront. Il débarque alors à Bruxelles et est orienté vers Convivial, une toute jeune association qui accueille les réfugiés rwandais et les aide à s'installer et à construire leur vie en Belgique. Convivial, créé par des citoyens en 1994, est né de la rencontre et de l'entraide entre deux femmes, une Belge et une réfugiée rwandaise. Par la suite, l'association se





développera et utilisera l'expérience acquise pour accompagner les réfugiés en provenance du monde entier.

À Convivial, Sosthène a lui aussi envie de participer à ce réseau d'entraide encore en création. Il propose son aide bénévole. Il ne sait pas alors qu'il y restera bien au-delà de la pension. À l'époque, il pense encore pouvoir obtenir l'équivalence de son diplôme nécessaire pour exercer comme médecin en Belgique. Mais l'État belge ne la lui accordera jamais.

Sosthène est un travailleur emblématique de Convivial. Présent au tout début de l'association, il a évolué au rythme du

développement de la structure et y a exercé tous les métiers qui répondent aux besoins des réfugiés, depuis l'encodage des dossiers administratifs jusqu'à l'écoute de leur vécu. Ce rôle d'« écoutant » lui rappelait le plaisir qu'il éprouvait à soigner des patients, c'était sa manière à lui de continuer à exercer son métier.

Au fil des ans, Convivial a grandi et a réussi à obtenir quelques postes subsidiés pour pérenniser son activité, passant de l'entraide bénévole informelle à une association reconnue et soutenue par les pouvoirs publics pour son expertise et son professionnalisme. La co-construction est au centre des valeurs de l'asbl et pour joindre les actes à la parole, le recrutement de personnes qui ont une expérience de réfugié est encouragée. Grâce au système des contrats « article 60 » des CPAS, qui soutiennent l'insertion professionnelle des personnes qui ne sont jamais entrées sur le marché du travail ou s'en sont éloignées, Sosthène a pu être engagé. Il est devenu ensuite permanent et a participé activement au développement des différents services de Convivial tout au long de sa carrière, créant notamment le service d'accueil des réfugiés âgés dont il était le responsable.

Après vingt-cinq ans d'engagement et de solidarité au service des réfugiés, Sosthène a pris sa retraite à 73 ans, en septembre 2020, et coule depuis des jours heureux à Arlon. ●

# Confidence pour confiance



## Jenny

porte un prénom anglais – un souvenir hérité de son grand-père parti en guerre aux côtés des Britanniques –, et elle a aussi une allure digne des plus belles reines d'Angleterre.

### Un rêve que tu pourrais réaliser?

Qu'il n'y ait plus de virus, je pourrais ainsi de nouveau embrasser mes petits-enfants. Je ne vais quand même pas dire : « *trouver l'homme de ma vie* » à 93 ans ! Figurez-vous qu'il y a trois ans de cela, un jeune homme m'a fait la cour. C'est arrivé bêtement, mais comme quoi. Je faisais mes courses rue Vanderkindere, où il y a un petit restaurant qui fait de bonnes croquettes de crevettes. J'étais donc à table tranquillement, quand soudain, un monsieur s'est assis à côté de moi. Ça m'a étonnée mais soit, nous avons parlé un bon moment. Je me suis tout à coup sentie mal, un voile noir devant les yeux. J'ai vite demandé l'addition et commandé un taxi pour rentrer. La serveuse m'a accompagnée, ainsi que cet homme si mystérieux. Je l'entends encore me dire à travers la vitre du taxi : « *ça va aller* ». J'ai su plus tard par mon médecin que c'était la combinaison de deux médicaments qui était à l'origine de ce malaise.

Le lendemain, j'ai reçu un coup de fil d'un homme qui me demandait comment je me sentais. C'était le monsieur du restaurant ! Il m'a appelée tous les jours pendant une semaine. Il voulait me revoir, je lui plaisais, il disait déjà : « *mon amour, ma chérie* ». Il avait 65 ans ! J'ai joué avec lui pendant un moment. Cela m'amusait, pourquoi m'en priver ? Mais à son âge, il n'allait pas se contenter de me regarder dans le blanc des yeux. J'étais veuve depuis peu, c'était trop tôt pour refaire ma vie, ma famille n'aurait pas compris. J'ai décidé d'arrêter ce petit jeu. Je lui ai expliqué, il a compris et après un long silence il a raccroché. Il ne m'a jamais rappelée. Je n'ai jamais su son prénom. La seule chose que je sais de lui, c'est qu'il était pensionné de la poste. Finalement c'était une belle histoire, il est resté gentleman jusqu'au bout...

### **Une musique dans ta vie?**

J'aime la musique. Du matin au soir ma radio est en marche et s'il y a une comédie musicale à la TV, je la regarde. J'aime surtout la musique classique, les concertos. Mon préféré? Le deuxième concerto de Rachmaninov. Je le mets en boucle. Je ne casse les oreilles de personne, puisqu'il n'y a que moi. J'adore. C'est quelque chose que d'écouter ce morceau dans une salle remplie de bons pianistes. J'ai eu la chance de pouvoir assister aux concerts du concours Reine Elisabeth pendant des années, j'en garde un merveilleux souvenir.

### **Une odeur que tu aimes?**

Mon parfum, *Pleasure*, d'Esthée Lauder. C'était mon mari qui me l'offrait, maintenant, c'est ma fille. J'ai toujours porté ce parfum. Il est arrivé que mon mari m'offre *L'air du temps* de Nina Ricci, mais c'était surtout pour le flacon, qu'il aimait beaucoup.

### **Un film qui t'accompagne?**

*Autant en emporte le vent* avec Clark Gable et Vivien Leigh, une histoire d'amour qui se passe en Amérique au temps de la guerre de Sécession. La musique est très jolie. Je pourrais raconter toute l'histoire juste en la réécoutant.

### **Une mauvaise habitude?**

Je suis une couche-tard. Petite, c'était toujours un drame lorsqu'il fallait aller au lit. Parfois, mon mari se couchait et moi je restais au salon, à lire jusqu'à 5h du matin. Il trouvait que j'exagérais mais voilà, je n'ai pas besoin de beaucoup de sommeil. La nuit, je relis mes *Point de vue*, j'en ai toute une collection, c'est rempli de belles choses, ça me permet de rêver les yeux ouverts. Mais parfois ça m'ennuie parce que quand on ne

dort pas, on pense et on pense toujours à des choses tristes...

La mauvaise habitude de mon mari, c'était le football. Il supportait Anderlecht. Un jour, le médecin est venu et j'en ai profité pour lui demander de raisonner mon mari, de lui dire de ne pas s'énerver comme il le faisait lorsqu'il regardait un match de foot. Malheureusement, ce docteur était lui aussi fan d'Anderlecht, ils se sont retrouvés tous les deux à s'exciter comme jamais!

### **Un sport que tu pratiques?**

La gym au Marconi jusqu'à mes 84 ans!

### **2020 en quelques mots?**

C'est triste à dire mais moi qui ai connu la guerre, je trouve que c'était moins difficile que la situation actuelle : on pouvait sortir, aller au cinéma... Les gens étaient beaucoup plus souriants que maintenant, même si c'était une période sombre.

### **Tu claques des doigts pour te rendre...?**

En Italie! Tout est beau en Italie, les femmes, les hommes, les enfants. Avec mon mari, nous avons eu la chance de loger dans un grand hôtel de Portofino par accident. Nous étions en route pour le Sud et commençons à fatiguer. Ne sachant trop où nous étions, nous avons demandé à un charmant policier une adresse où nous reposer pour la nuit. Celui-ci nous a escortés jusqu'à ce magnifique hôtel, où les gens soupaient en tenue de soirée sur les terrasses, un vrai gala! Heureusement, j'avais de quoi dans ma valise, une belle robe longue. Une soirée romantique comme on peut rêver d'en avoir en Italie... ●



# PORTFOLIO



**LE KING DU RING** - p. 19  
**MADAME ENGELS** - p. 24



## **LE KING DU RING**

**Ana et Gaspard, journalistes en herbe, m'ont accompagnée rencontrer Benny. Les questions avaient été préparées, mais avec Benny, le roi du ring, c'est lui qui mène la danse !**

## **Itinéraire d'un boxeur globe-trotteur**

Benny, de son vrai nom Othman Ben Saïd, est né en 1943 en Tunisie. Très jeune, il commence à boxer : « Quand j'avais 9 ans, comme vous, Ana et Gaspard, je me bagarrais beaucoup. Mon grand frère, voyant cela, m'a emmené dans une salle de boxe. » Depuis, c'est encore là que Benny se sent





LICENCE - SAISON  
VERGUNNING - SEIZOEN  
19

BOXYE  
SAISON/SEIZOEN 19 92-93 Licence n°  
Vergunning nr. 20.123  
Date de validité  
Datum van geldigheid 22.09.1992

COMMISSION NAT. PROFESSIONNELLE  
NATIONALE BEROEFSKOMMISSIE

Manager Organisateur  
Cat. XXX

M BEN-SAÏD  
Ochman

Club B.C. UNION  
Vereniging

RIAS...  
Aug. Sec. Sec. Darr.

PRO  
Ochman  
123  
A N A G E R  
Handtekening van de houder  
Signature du titulaire

De Alge...  
De Alge...  
De Alge...

Handtekening van de houder  
Signature du titulaire

le mieux. L'ancien champion aime y apprendre aux jeunes l'art de gagner. Attention : « la boxe ne sert pas à se bagarrer. Sur le ring, tu es un lion, en dehors, un mouton. »

Depuis la Tunisie, en passant par la France dans les années 1960 et ensuite en Belgique, Benny boxe encore et encore. Lorsque finalement il raccroche les gants pour devenir entraîneur, il

poursuit ses voyages à travers le monde, de combat en combat, jeunes talents prometteurs sous le bras. De la Nouvelle-Calédonie au Congo (alors le Zaïre), c'était le bon temps des années 1980, durant lesquelles Benny se construit une réputation d'entraîneur de choc. Comme ses albums photos le montrent, Benny, toujours chic dans ses costumes impeccablement taillés, côtoie les





stars de l'époque : Jean-Paul Belmondo, Michel Drucker, Richard Anconina ou encore Adamo. Que l'on cherche à former des gardes du corps ou des flics, tout le monde passe alors par sa salle de boxe.

Ne vous méprenez pas, même s'il fréquentait le show-biz et était connu du milieu, il n'avait pas la vie facile : « la boxe, ça ne paye pas comme le foot ». Poursuivre sa passion lui a demandé de

la discipline, pour lui et pour les autres. Lorsqu'il raconte l'anecdote d'un de ses poulains s'enfilant en cachette du fromage avant de monter sur le ring, alors qu'il risque d'être mis hors-jeu (la pesée est stricte dans le milieu), les yeux de Benny sortent encore aujourd'hui de leurs orbites. La boxe, c'est aussi un jeu dangereux, qu'il vaut mieux arrêter tôt, vers 32 ans, sinon la tête est foutue.



**La « méthode Benny »**

Ses talents de boxeur, Benny nous les montre en live. Les directs et les crochets volent dans la pièce, les réflexes sont bien là. Ana et Gaspard l'observent à bonne distance. La discipline et la « méthode Benny », ça paye, à en voir la vidéo d'une jeune fille qu'il entraîne depuis à peine quelques mois et qu'il imagine déjà aller gagner

des prix aux championnats du monde. S'inspirant de celui qui, pour lui, est le plus grand boxeur de tous les temps, Mohamed Ali, Benny nous livre quelques conseils pour frapper juste et bien : « Il faut donner des coups sans en recevoir, ne pas baisser les bras et s'entraîner sans relâche. » Le regard de Benny s'arrête un instant sur les cheveux longs de Gaspard... qu'il renvoie dans





Le seul Belge à avoir  
de la compétition  
à C  
HOEFFLER



ses cordes : « ...et cette coiffure ne rentre pas dans ma salle d'entraînement. »

L'entraîneur finit par partager son arme infallible pour déceler les futurs champions et championnes : « Ils doivent savoir combien de possibilités d'esquives et d'attaques il y a quand tu sors ta gauche ». Nous avons promis de ne pas dévoiler la réponse...

Mais si vous souhaitez en savoir plus, passez donc faire un tour dans la salle de Benny, rue de Neerpede 184, à Anderlecht.

ANA, GASPARD ET ANNICK PEETERS





les fêtes d'anniversaires ont ponctué les années scolaires, moments de grande effervescence. Ici, madame J. ajustant le couvre-chef d'un élève

## Madame Engels

C'est le genre d'enseignante passionnée qui vous marque à vie. Entre 1954 et 1984, Denise Engels était institutrice dans des classes de primaire. En 1958, elle découvre la pédagogie Freinet, et n'en démordra pas jusqu'à la fin de sa carrière. Une approche dans laquelle, explique-t-elle, « au fur et à mesure, on n'est plus "enseignant" : on vit avec les enfants. Chacun d'eux est respecté pour lui-même ; on permet le tâtonnement, les erreurs... » Denise regrette que, trop souvent, le système scolaire « démolisse » les enfants : « Quand ils sont lents, on les houspille ; quand ils sont rapides, ils s'embêtent... »

Madame Engels enseignait dans des classes du nord de Bruxelles, où beaucoup de mêmes débarquaient tout fraîchement d'un pays plus ou moins lointain : Turquie, Grèce, Maroc, Niger, Pakistan... Parfois, sa classe comptait jusqu'à douze nationalités différentes. « Bizarrement, je me suis rendu compte il y a seulement quelques années que j'étais vraiment bruxelloise », s'amuse-t-elle. Avant d'ajouter : « Enfin... belgomondialiste : je suis allergique au racisme, aux injustices sociales et à la connerie humaine. »

ROZENN QUÉRÉ



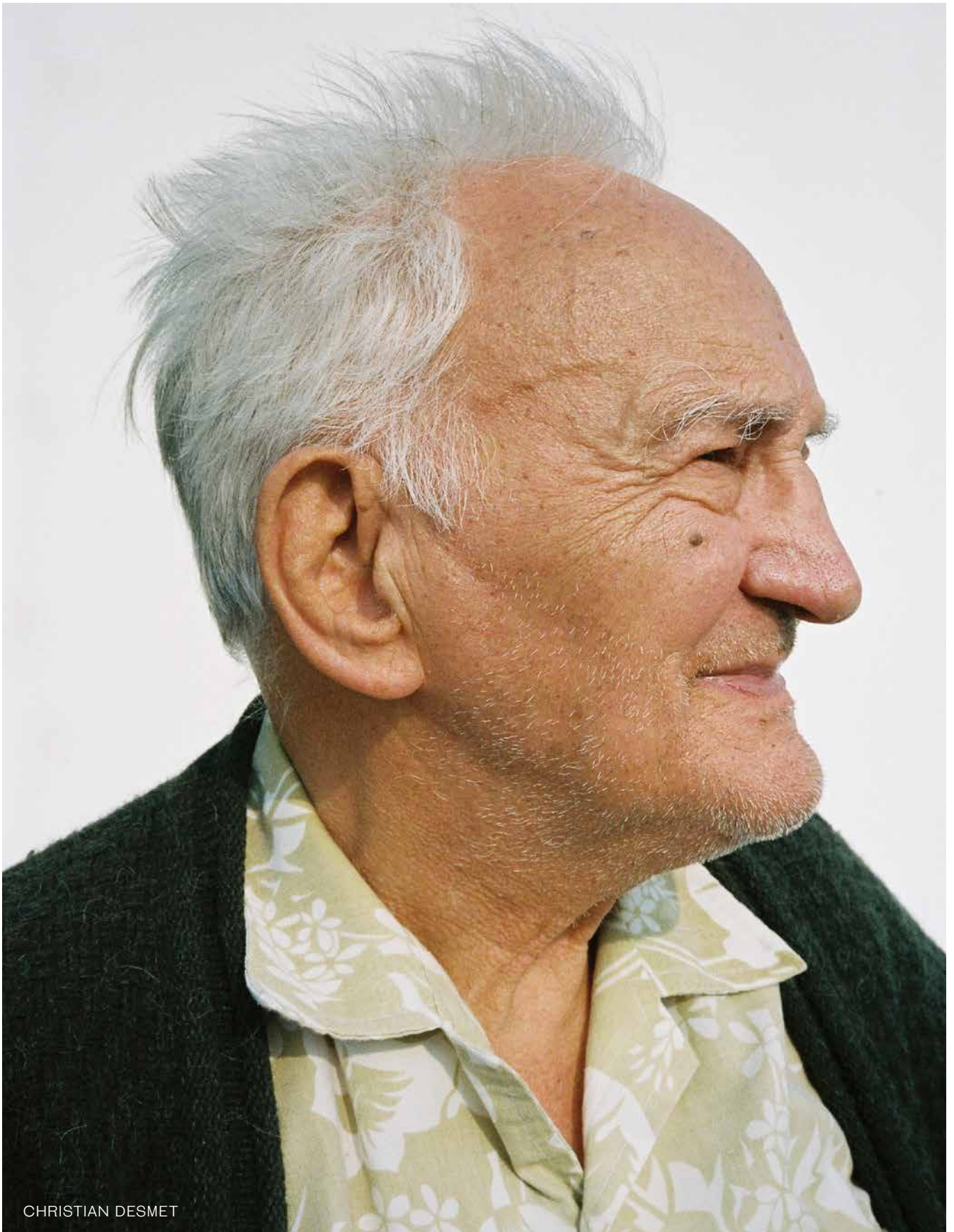
On profite de l'espace prairie  
attenant à la cour de l'école  
dans le quartier Nord du Bx1  
On se détend, on se défoule,  
on s'aime. On montre qu'on s'aime.



Un femme ramené de l'abattoir  
privé du papa d'un élève, après  
la visite, en classe







CHRISTIAN DESMET



# LA PLAYLIST

## DE CHRISTIAN DESMET ET ÉMILE MINET

**L'INTERVIEW PLAYLIST, AVEC CHRISTIAN ET ÉMILE, SE RECENTRE D'ENTRÉE DE JEU SUR LEURS PROPRES EXPÉRIENCES MUSICALES. ET TANDIS QUE LES SOUVENIRS SURGISSENT, DÉSORDONNÉS, L'ÉMOTION EST GRANDE. ILS ONT OUBLIÉ LES DÉTAILS, MAIS L'EMPREINTE EST LÀ, ET C'EST CELA QUI COMPTE! LA MUSIQUE LAISSE D'AUTRES TRACES DANS NOS EXISTENCES QUE DES NOMS ET DES TITRES. LES TÉMOIGNAGES DE CES DEUX MÉLOMANES NOUS LE RAPPELLENT.**

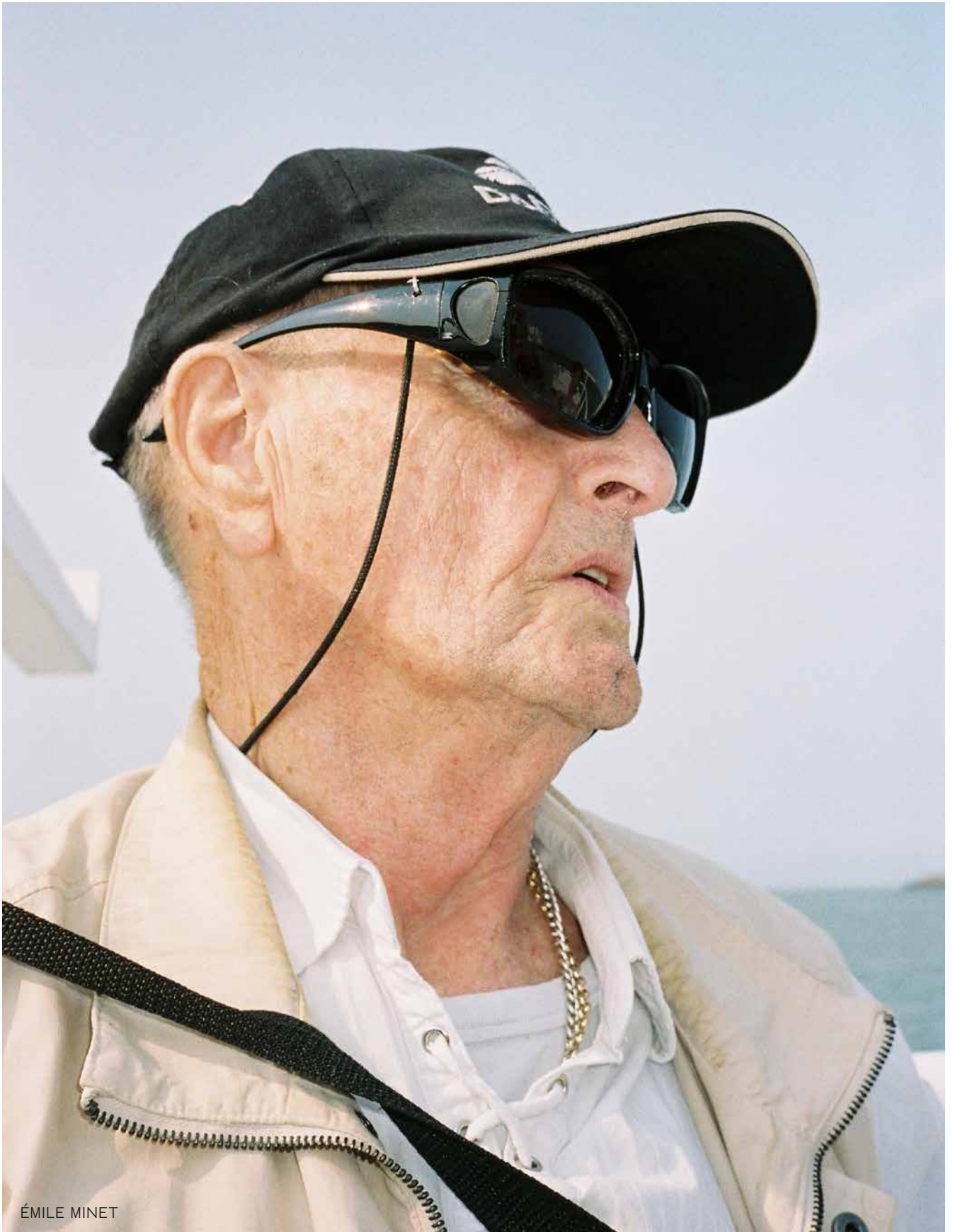
**C**hristian Desmet, ancien gérant du club-restaurant Forest Domaine et d'une firme de taxi, ancien propriétaire d'un garage, ancien conseiller communal, ancien ouvrier et champion de boxe et j'en passe, a aussi derrière lui une carrière de chanteur. Dans les années 1960, il a créé le groupe *Les Coyotes*, et a écrit une trentaine de chansons : « Souvent, il m'arrive encore de rêver que je suis en train d'en écrire une, et j'essaie de la retenir pour pouvoir l'adapter au style de notre époque, un style plus rythmé. » Il a aussi fait des reprises : « En 1964-65, au festival de Châtelet, on m'avait demandé de chanter *Aline* alors que beaucoup de gens étaient encore en train d'arriver. En m'entendant, ils ont cru que

c'était Christophe et se sont mis à courir vers la scène. Ils ont quand même été un peu déçus... » À cette époque, Christian et *Les Coyotes* assuraient les premières parties des célébrités de la chanson française dans les galas et les festivals. Christian gagnait bien sa vie avec la musique. Mais sa carrière de chanteur a tourné court : « Le malheur, c'est que quand j'ai rencontré les musiciens avec qui j'ai créé *Les Coyotes*, ils avaient 14 ou 15 ans, et qu'à l'âge de 20 ans, plusieurs d'entre eux ont dû partir à l'armée... À ce moment-là, je travaillais à la verrerie Glaverbel – j'y suis resté 28 ans – et mon patron m'a demandé de choisir entre la chanson et le travail à l'usine, parce qu'il a su que je ne venais jamais le lundi pour pouvoir répéter... Combien d'ouvriers de chez Glaverbel étaient absents le lundi parce qu'ils jouaient au foot! Et moi, j'ai dû choisir. Alors, j'ai arrêté et je n'ai plus repris la chanson après. »

Christian a enregistré trois disques, dont un sous le nom d'artiste *Renato*, pseudonyme imposé à l'époque par la maison de disque. Les deux chansons qui y figurent s'intitulent *Sylvie* et *Je l'attends ce soir*. Ce sont des chansons d'amour : « La chanson *Sylvie*, je l'ai faite grâce aux filles qui me demandaient de chanter pour elles. (...) Beaucoup de filles cherchaient après moi ! Ma séparation d'avec ma femme vient de là. Je ne peux pas dire que ça ne me plaisait pas ce petit succès d'ailleurs... ! Et puis j'étais pas mal, étant plus jeune. » Aujourd'hui, Christian a encore des exemplaires de ses disques qu'il offre gracieusement. Pour les dames qui demandent un autographe sur la pochette, il précise que ce sera contre un baiser d'amour !

**Émile Minet** (ou **Gérard** c'est selon) est un grand amateur d'opéra et de musique classique. Plusieurs membres de sa famille étaient musiciens : « J'avais un oncle abonné à l'Opéra. Quasiment tous les dimanches, il venait à la maison, ma sœur jouait du piano, mon frère aîné du violon, et mon oncle chantait les airs des opéras qu'il avait vus pendant la semaine. (...) Quand je suis un peu cafardeux, je réécoute le morceau que ma sœur aînée répétait tous les jours. C'était un morceau de Ravel qu'elle avait comme exercice de piano. Je le connais par cœur. » Il poursuit : « J'ai toujours été plus attiré par des airs d'opéra que par les chansons populaires. Mais il y des chansons qui sont très bien, je ne critique pas ça ». Si Christian est plutôt bavard, Émile s'exprime avec son corps, et surtout, il laisse les émotions sortir sans retenue. Il précise : « Peut-être que je me vante, mais moi je VIS la musique ! ». Et cela se vérifie dès qu'il se met à chanter !





ÉMILE MINET



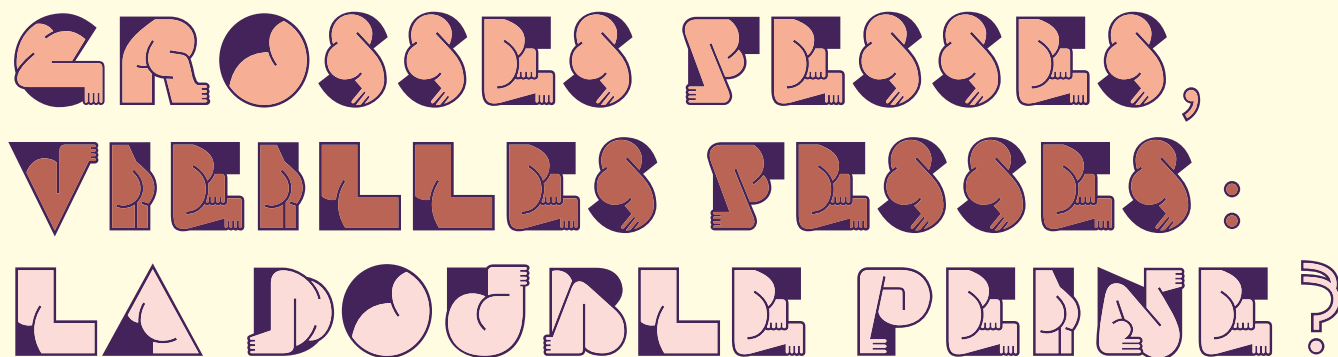
Si on lui demande quelles chansons évoquent l'amour qu'il a vécu avec sa femme, Émile est d'abord embarrassé : « Ouille... c'est loin ! C'est très loin ! 65 ans de mariage... » La patronne d'*Amour & Sagesse* y va franco : « Est-ce que tu mettais de la musique pour faire l'amour ? » La réponse est immédiate : « Pour faire l'amour ? – dit-il en regardant au loin comme les indiens dans la plaine – tu parles de choses que... en quelle année c'était, ça ? Je ne suis plus consommable ! J'ai déjà dit ça trente-six fois ! (...) Il y avait bien une chanson qui faisait : "Je t'ai donné mon cœur, il t'appartient, tout mon bonheur..." », mais ma mémoire me fait des blagues, tu sais ». En la réécoutant aujourd'hui (il s'agit d'une chanson d'André Dassary), il est très ému. Il en aime « la sincérité, la vérité, l'amour ». Avant de renchérir : « Il faut vivre une chanson ! »

Comment fait-on pour vivre la musique ? lui demande-t-on. « Il faut être né avec ça ! Moi, quand j'entends un morceau, je le vis (...) je bats la mesure, je fais des signes... Les paroles, c'est bien, mais la musique, c'est vivant ! »

Émile a chanté dans une chorale quand il était jeune, c'était pendant la guerre, il avait 13 ou 14 ans. Il chantait à la messe tous les dimanches puis pour des mariages à l'église St-Antoine d'Etterbeek. À l'écoute de l'*Ave Maria* de Gounod, l'émotion est à son point culminant : « Quand j'ai le cafard, je le chante... » Christian l'apostrophe : « Et quand tu vas à la toilette, tu ne le chantes pas ? Ça t'aide pas ? » Pour ne pas en rester là, lorsqu'Émile évoque son tourne-disque défaillant : « J'ai des écouteurs, mais mon appareil ne fonctionne plus », Christian enchaîne : « Ça, on sait depuis longtemps. » Hilarité au Divercity !

Du coup, on relance Christian sur les chanteurs qui l'ont inspiré quand il était jeune. Il cite Elvis Presley et aussi « celui qui chantait "*Please release me, let me go...*" » (Engelbert Humperdinck) qu'il est allé écouter à Las Vegas. « Un des chanteurs les plus formidables de cette époque, numéro 1 en Angleterre ». Mais la question de la chanson d'amour idéale pose problème. On patauge, on ne trouve pas ! Émile s'emporte : « C'est facile à dire, vous autres vous êtes encore tout jeunes hein ! » Christian cherche une issue : « Quand on allait au bal et qu'il y avait un beau slow, tout le monde se précipitait... Mais quels étaient ces airs-là ? C'est ça qu'on ne sait plus ! » On propose Stromae, la réponse est cinglante : « Mais Stromae, c'est pas des chansons qui te précipitent pour faire l'amour ! »

On s'en tiendra donc à quelques références incontournables évoquées pendant la rencontre, parmi lesquelles : **Christophe Aline**, **André Dassary** *Je t'ai donné mon cœur*, **Gounod** *Ave Maria*, **Bourvil** *La ballade irlandaise*, **Engelbert Humperdinck** *Please Release Me (Let Me Go)*, **Typh Barrow** *Taboo*, **Gilbert Bécaud** *Et maintenant*, **Maurice Ravel** *Boléro*, **Rina Ketty** *Sombreros et mantilles*, **Vaya Con Dios** *Puerto Rico*, **Les Trois Ténors** *O Sole Mio*, **Marc Aryan** *N°1 au Hit-Parade*. ●



## Bas les masques et place aux aînées fortes !

Nous sommes allées discuter avec nos voisines de leurs fesses et de leurs seins. La première question que nous leur avons posée était : “Tu préfères avoir des grosses fesses ou des gros seins ?” En écoutant leurs réponses, on se demande si notre corps nous appartient vraiment, tant il se doit d’être conforme aux normes dominantes sous peine d’exclusion et d’invisibilité.

Les aînées aux courbes chaleureuses ont-elles droit à une vie décomplexée dans notre société ? Comment se trouver belle quand le langage, l’image véhiculée par les médias et le regard dans l’espace public valorisent la jeunesse et le petit format ? Notre société du paraître est sans pitié et l’estime de soi dépend bien souvent du regard des autres. Au gré du temps, des modes et des cultures, le moche comme le beau sont jaugés, mesurés, pesés, et les jugements s’immiscent dans le travail, les relations sociales, entre amis et au lit.

Grosses fesses, gros seins, témoignages croisés d’aînées fortes marquées par les inégalités et les discriminations ou célébrées pour leurs formes.

**Mylène, 76 ans, me parle de son corps généreux et encombrant.**

« Je me sens comme une paria, mes seins tombent jusqu'à mon nombril, mon ventre touche mon pubis, mes mollets font la taille de ta cuisse. Quant à mes fesses, heureusement je ne les vois plus. Le surpoids est apparu dès mon premier régime, prescrit par un nutritionniste. Plus je faisais des régimes, plus je prenais du poids. Ça ne marche pas du tout, les régimes. Lorsque je me rends à l'hôpital pour mes soins, la chaise roulante est trop petite pour mon fessier et le brassard du tensio-mètre peine à faire le tour de mon bras. Le pire à vivre est quand même l'accueil du médecin, soucieux non pas de ma santé mais de voir sa table de consultation céder sous mon poids... Je vois bien que je le dégoûte, il dit ça pour me blesser, les tables médicales sont évidemment assez solides. Il m'inflige un sentiment de honte. Ce malaise est constant. Par exemple, ce matin, tu es venue me chercher pour me conduire au centre de vaccination. Tu n'as pas pensé que la place dans ta voiture était trop petite pour moi. Ne t'excuse pas, j'ai



l'habitude, et je ne t'en veux pas. Je suis contente de pouvoir en parler. J'ai 76 ans, je suis obèse, j'ai le diabète type 2. Mais j'ai aussi de beaux yeux verts, j'ai eu un grand amour dans ma vie que j'ai aimé jusqu'à son dernier souffle, j'ai travaillé comme infirmière et je suis grand-mère de sept petits-enfants. J'ai une vie bien remplie, accomplie et réussie. Aux gens que je dégoûte... je dis MERDE et je leur lance un défi : manger mon dessert idéal, un maton suivi d'une forêt noire, avec, pour couronner le tout, une bouchée de



Toblerone... Malheureusement, ce n'est plus possible pour moi de m'envoyer tout ça ! Que ces pisses-vinaigre fassent preuve d'un peu plus de bon sens dans leurs jugements, au lieu de laisser leurs cerveaux être contrôlés par la publicité, le cinéma, les médias... »

**Kristina, 85 ans, vient de Mauritanie. Elle a grandi à Nouakchott, maîtrise l'arabe et le français. Kristina explique que d'où elle vient, plus on est grosse, plus on a du succès.**

« Une femme mince ne trouvera pas de mari. Vous les blancs vous aimez les petites fesses et la taille de guêpe. Mon mari, Papa Mamadou, aime la chair, mes grosses fesses et mes rondeurs. En Mauritanie, on pratique le gavage avant le mariage, c'est un critère de beauté pour les filles. Et beaucoup d'hommes y tiennent, c'est un signe de richesse. C'est exactement l'opposé d'ici, les pauvres sont obèses et les riches sont minces. Mes fesses, c'est ce que j'ai le plus aimé dans mon corps. Elles sont l'équilibre de ma vie. Et si je dois donner un conseil : apprends à manger convenablement, il faut aimer son corps pour qu'il s'épanouisse. Viens manger du ragoût d'agneau chez moi et on va réfléchir à tout ça. Les corps sont différents, célèbrons-les ensemble. »

**Lydia, 77 ans, répond par la double positive à la question :  
"Tu préfères avoir des grosses fesses ou des gros seins?"**

« Tout le monde me connaît comme ayant des gros seins. Je les porte depuis 65 ans,

ou je les "supporte", plutôt. Je fais un bonnet K, c'est un fardeau. Ma poitrine opulente fait partie de mon identité. C'est mon meilleur ennemi. Je ne peux pas m'en séparer, comme tu t'en doutes, alors autant les accepter. Jeune femme, je n'existais qu'à travers cette paire imposante. J'ai longtemps fait une fixation sur mes seins. Je n'ai jamais aimé mon corps parce qu'on ne me regardait que pour eux. Les gens ne se rendent pas compte qu'avoir des gros seins est aussi une tare. Quand je dors, ils me gênent, j'ai mal au dos, j'ai des migraines, c'est vraiment lourd de porter tout ce poids. Aujourd'hui je suis vieille, mais je continue d'utiliser mes seins comme arme de séduction. Car oui, les hommes restent attirés par une forte poitrine, même vieille. La vieille venant, j'ai appris à me libérer du regard des autres. Quand je suis passée d'une femme séduisante à une femme vieillie, les traits tirés, cela m'a déprimé des mois durant. J'étais devenue invisible. Comment ne pas se laisser vaincre par la détestation de soi ? Cette période s'est accompagnée de signes de déclin de mon corps. Le tout amplifié par la solitude qu'apporte la révolution numérique... Brusquement un matin, je me suis jurée de me libérer des injonctions de la société. Depuis, j'accepte ce que je suis devenue. J'étais rebelle, jeune. Et si la société a changé c'est grâce à nous, les vieilles, à nos combats. Ce sont nos batailles, nos critiques qui ont fait que le féminisme existe. Aujourd'hui je suis fière de qui je suis, fière de mon passé, fière de ma poitrine et rien ni personne ne me l'enlèvera. » ●

# COUP DE JEUNE

*Moi qui balance entre  
deux âges  
Je leur adresse à tous  
un message :  
Le temps ne fait rien  
à l'affaire...*

Georges Brassens

## DISCOGRAPHIE :

Georges Brassens, *Le temps ne fait rien à l'affaire* – Charlie Chaplin, « Titine » (*The Non Sense Song*) – Marcel Mouloudji, *Les hommes de la ville* – Yves Montand, *L'addition* – Christian Desmet & les coyotes, *Avec un peu de chance*.

« J'ai pris un coup de vieux cette année », m'a dit une charmante dame que nous conduisions au centre de vaccination : « À cause du COVID, je n'ai quasiment pas vu mes petits-enfants, je sens par moments que cette solitude me fait perdre la boule... »

Il n'est pas besoin d'être âgé pour « prendre un coup de vieux ». Avec l'arrêt du jour au lendemain de nombreuses activités sociales, ce phénomène frappe un peu partout. Les bulles sociales qui donnaient du sens se réduisent comme peau de chagrin : nous voilà, pour un temps ou à jamais, comme Charlot, continuant à visser des boulons qui n'existent plus.

Il y a un avant : la vie dite active et les relations professionnelles qui vont avec, et peuvent ne s'interrompre qu'à la pension ; la vie de couple qui ne finit pas toujours par le veuvage ; mais aussi la vie d'un cinéma associatif avant la fermeture des salles ; les amis qu'on ne croise qu'en terrasse... tous ces micro-univers qui limitent le temps disponible pour ressasser les angoisses de la condition humaine. « Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de



ne savoir pas demeurer au repos dans une chambre », disait Blaise Pascal. Le coup de vieux, c'est aussi la fermeture brutale d'une usine : « les hommes de la ville ont vieilli cet été, les muscles inutiles c'est si lourd à porter » chantait Mouloudji. On peut donc vieillir à tout âge, voir son univers social exploser comme une bulle de savon.

Il y a un après : après avoir porté le deuil, c'est-à-dire accepté ce qui n'est plus, d'autres printemps fleurissent. À condition qu'on n'ait pas peur de soigner les nouvelles pousses sous prétexte qu'il serait trop tard, qu'on n'a pas le courage de commencer une nouvelle vie quand on se remémore le temps qu'il a fallu consacrer à celle qui s'est éteinte pour qu'elle produise de jolis fruits. Pour les humains, ressemer, c'est renouer, commencer avec d'autres. Mais gare aux mauvais génies ! Le bannissement a toujours été la peine la plus lourde, la malédiction la plus implacable. Les bannis de l'économie et les bannis de l'âge se ressemblent. Aux premiers, « inutiles », s'ajoutent désormais les « inessentiels ». Les seconds sont de ceux qu'on ne regarde pas, qu'on ne rencontre pas, évincés de la

tribu des animaux sociaux, démonétisés à la bourse des échanges fraternels.

Grâce à *Amour & Sagesse*, j'ai rencontré des personnes merveilleuses que je n'aurais su voir. Plus âgées que moi au sens du calendrier, elles m'ont donné un coup de jeune. Ayant digéré, non sans peine, « La vie et tout ce temps cassé que l'on appelle le passé » (Yves Montand), l'aura de liberté qui les accompagne partout réchauffe les âmes perdues d'immenses éclats de rire. Elles disent « merde » aux bannisseurs et donnent envie et force de leur dire « merde » aussi. Elles disent « oui » à la vie qui pousse sur l'humus de l'existence écoulee quand de plus jeunes pleurent déjà des avenir perdus.

Prenons-en de la graine ! Car, « avec un peu de chance » comme chante Christian Desmet, *Flower power is not dead...* ●



# ENTREMETS SUCRÉ OU DESSERT ?

QUOI DE MEILLEUR POUR FÊTER LA SORTIE DES TEMPS  
OBSCURS ET LA RENAISSANCE DE LA VIE QUE DE DÉGUSTER  
UN EXCELLENT GÂTEAU AU CHOCOLAT ? MAIS CETTE  
PÂTISSERIE EST-ELLE UN ENTREMETS SUCRÉ OU UN DESSERT ?

## PETITE HISTOIRE

Le sens des mots « entremets » et « dessert » a évolué, depuis le Moyen Âge jusqu'à nos jours. Voyons cette évolution à travers les différentes périodes concernées.

Au XII<sup>e</sup> siècle, le terme « entremets » désignait un intermède ou un divertissement, qui avait lieu entre les mets d'un banquet. Ainsi, dans un de ses lais intitulé *Lanval*, la poétesse Marie de France écrit :

*« Il y avait un entremets d'exception  
Qui plaisait beaucoup au chevalier :  
C'était d'embrasser souvent son amie  
Et de la serrer très fort dans ses bras. »*

Plus tard dans le Moyen Âge, « entremets » signifiera « plat de nourriture que l'on sert entre les mets principaux d'un repas ». Ces entremets peuvent être salés ou sucrés, sans tenir compte de l'ordre des plats. L'époque médiévale ne connaît, en effet, pas de séparation entre les saveurs salées et sucrées. À la fin des divers mets et entremets se situe la desserte (mot provenant du verbe

« desservir », en l'occurrence la table), qui peut comporter des plats salés ou sucrés. Dans les banquets, la desserte est suivie de l'issue de table. Cependant, pour les repas plus modestes, la desserte remplace, le plus souvent, l'issue. L'issue de table est, en fait, la dernière partie du repas servi à table.

Le terme « entremets » prend un sens quelque peu différent au XVII<sup>e</sup> siècle : il s'agit de plats servis après le rôti et avant le dessert. Ce dernier était, alors, appelé « le fruit » car, à l'époque, on n'utilisait pas le terme « dessert », qu'on estimait trop bourgeois ; on considérait comme plus élégant de parler de « fruit ». Après la Révolution française, qui vit la bourgeoisie prendre le pouvoir, on abandonna le mot « fruit » au profit de celui de « dessert ».

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, Menon, dans *Les Soupers de la Cour*, nous offre plusieurs recettes d'entremets : crèmes, gaufres, pouvant être servies en entremets ou en dessert.

Au début du XIX<sup>e</sup> siècle, Antonin Carême, pâtissier à la base, réalise, lui aussi, parmi les entremets sucrés, des crèmes glacées



moulées, appelées « fromages ». Concernant les desserts, il propose surtout, dans le *Traité des menus*, des fruits frais et secs, des sucreries, des compotes, des bonbons et d'autres douceurs. Il ne fait que les mentionner, puisque, selon lui, le dessert « regarde l'office et non pas la cuisine ».

Dès le début du XX<sup>e</sup> siècle, la frontière entre l'entremets sucré et le dessert n'est plus aussi nette qu'auparavant. Ce n'est pas tant la nature du mets qui les différencie ou les distingue, mais le fait que le dessert est servi en tout dernier lieu. Ainsi, un entremets peut très bien être présenté en dessert. En outre, le plat en question dépendra de la consistance des mets qui précèdent. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, Auguste Escoffier est célèbre pour l'invention de plusieurs entremets ou desserts : crêpes Suzette, coupe Melba, Fraises Monte-Carlo... Étant donné qu'on servait des entremets sucrés avant les desserts, sucrés eux aussi, le mot « dessert » a supplanté, petit à petit, celui d'« entremets ». Au XX<sup>e</sup> siècle, époque de Paul Bocuse, et en ce début du XXI<sup>e</sup> siècle, on parle, dès lors, généralement de dessert. ●

## RECETTE

### Gâteau au chocolat

Ingrédients : Prévoyez 125 grammes de chocolat, 250 grammes de sucre en poudre, 125 grammes de beurre fondu, 125 grammes de farine et 5 œufs.

- Faites fondre le chocolat dans un peu d'eau ; ajoutez-y le beurre fondu, le sucre en poudre et la farine.
- Ensuite, mélangez le tout avec 5 œufs dont vous aurez battu les blancs en neige très ferme.
- Beurrez un moule bien large, garnissez-le de chapelure, versez-y la pâte et faites cuire 1 heure au moins.
- Ornez le gâteau de fruits confits ou glacez-le comme indiqué ci-dessous.

Pour le **glaçage**, procurez-vous les ingrédients suivants : 1 tablette de chocolat, 20 grammes de beurre frais, 30 grammes de sucre fin, 1 jaune d'œuf et le blanc battu en neige.

- Faites cuire bien doucement et bien lentement 1 tablette de chocolat dans 1 très petite quantité d'eau.
- Ajoutez 1 jaune d'œuf, 20 grammes de beurre frais et 30 grammes de sucre fin.
- Fouettez le blanc d'œuf en neige et incorporez-le au chocolat.
- Battez rapidement le tout ensemble et versez votre mélange, pour le glacer, sur votre gâteau démoulé.

MYRIAM ESSER-SIMONS

CET ARTICLE EST TIRÉ DE L'OUVRAGE DE MYRIAM ESSER-SIMONS BALADE CULINAIRE À TRAVERS LES SIÈCLES, ILLUSTRÉE DE NOMBREUSES RECETTES, DEPUIS L'ANTIQUITÉ JUSQU'À NOS JOURS, TOME VI.



# Enquête en milieu fécal

*Dis-moi comment est ton caca et je te dirai qui tu es!*

*L'étron, la selle, l'excrément, la crotte, bref le caca est rarement sous les feux des projecteurs ou à la une des magazines. C'est oublier qu'il est une mine d'informations précieuses en provenance directe de notre corps.*

**E**n effet, outre nous soulager, il permet de détecter diverses anomalies plus ou moins graves de notre fonctionnement interne et son observation peut nous sauver la vie. C'est pourquoi nous avons décidé de le reconnaître à sa juste valeur et de passer l'étrange « chose » au scalpel fin. Mais rassurez-vous, si vous comptez sur vos selles pour donner un coup de pouce à votre santé, pas besoin de sortir loupe et boussole et de vous lancer dans des aventures trépidantes, pince au nez. Un simple coup d'œil aguerri dans la cuvette vous permettra de repérer les éventuelles bizarreries grâce aux indices que nous vous révélons ci-dessous.

*En temps normal, que trouve-t-on dans du caca?*

Notre corps rejette ce dont il n'a plus besoin. Mais nos selles sont composées à 75 % d'eau et seulement à 25 % de déchets (fibres non digérées, cellules mortes, bactéries...).

*Et la couleur?*

Elle est due à la bile, qui accompagne l'expulsion des selles en leur offrant cette teinte brun-marron (jaune au départ, la bile

s'oxyde en fonçant de couleur). Mais nos selles peuvent prendre toute une gamme de couleurs, dont certaines doivent nous alerter.

*Brun-marron, on est dans le bon*  
Brun foncé si vous êtes plutôt carnassier, ou tirant sur le marron, c'est la crotte idéale, signe de bonne santé.

*Attention à ne pas franchir la ligne jaune!*

Une palette claire du jaune au presque blanc est le signe d'un manque de sels biliaires qui fait que la graisse est mal absorbée par notre corps. La blancheur, souvent associée à un problème hépatique, peut révéler un problème sérieux. N'hésitez pas à consulter.

*Du vert, on crie misère?*

Le vert est souvent dû à une coloration provenant des aliments (épinards, choux...). Cependant si la bile ne peut pas faire son travail tranquillement, comme lors d'une gastro-entérite ou d'une diarrhée, le vert peut devenir prédominant.

*L'étrange orange*

Carottes, courges... peuvent teinter les selles du plus bel orange!

*Les selles noires, du provisoire!*

L'origine peut être bénigne : colorants, médicaments. Mais des selles noir goudron, parfois associées à une odeur nauséabonde, font penser à une hémorragie dans la partie haute





du tube digestif (estomac ou intestin grêle) et doivent amener à consulter sans tarder.

### *L'argenté tourmenté...*

L'argenté oxydé, mélange de selles blanches et noires, est encore plus inquiétant que le noir par rapport à l'état de votre intestin. Direction la consultation !

### *Le rouge : tomate/betterave ? sanguin ?*

Un tube digestif irrité ? des hémorroïdes ? Sauf si vous sortez d'une orgie de betteraves, prenez garde si vos selles se teintent de rouge, le sang dans les selles peut être le signe d'une grave affection. Il faut toujours consulter. (Lors d'une infection urinaire, le sang sortant de la vessie peut passer pour du sang dans les selles en rougissant l'eau des WC.)

### *« Bien moulé », ça veut dire quoi exactement ?*

Les petites noisettes nous invitent à manger plus de fruits et de légumes. Lorsque la crotte craquelle en surface, il est temps de boire plus d'eau. Quand elle est bosselée, un peu de fibres agit comme un bon lifting. La molle, la liquide est là pour faire une purge express d'un élément non apprécié par notre corps, ou le signe d'un dérèglement, comme après l'ingestion d'antibiotiques. Cet état requiert de boire beaucoup d'eau car on se déshydrate rapidement. Les écrits sont unanimes : la selle normale doit avoir la forme d'une saucisse d'environ 4 cm d'épaisseur et longue de 15 à 20 cm. Si comme moi vous estimez que la barre est haute, soyez sans crainte, on parle ici d'une moyenne.

### *La crotte parfaite existe, alors ?*

Celle qui procure une profonde satisfaction, un soulagement intense... OUI !

La moelleuse, la parfaite au teint brunâtre sort doucement, sans douleur et coule (si elle reste là à flotter, sans doute que vous digérez mal les frites-mayo de la veille, mais cela peut aussi être un signe de pancréatite). Un léger mucus l'enrobe et son odeur reste faible. La belle crotte ne salit pas l'anus. Celle qui colle aux bords de la cuvette est là pour vous rappeler l'excès de gras des derniers repas.

### *Comment devenir un adepte de la crotte optimale ?*

Pour que l'affaire glisse, les coups de pouce quotidiens sont les fibres (environ 25 g dont les sources majeures sont les légumes, les fruits et les légumineuses), l'eau et le sport !

### *Une fréquence « normale » existe-t-elle ?*

Là aussi les médecins sont unanimes : non ! Mais y aller tous les jours, c'est bien, et au minimum 3 fois par semaine. Le transit a tendance à ralentir avec l'âge. Si vous faites face à une constipation chronique, parlez-en au médecin, des solutions existent.

*Pour conclure*, je ne peux que vous conseiller de vous fier à ce dicton ivoirien : « Celui qui avale une noix de coco fait confiance à son anus. » L'aventure de la crotte commence par l'ingestion de la nourriture : mesurez les conséquences de ce que vous mangez ! Et surtout, soyez vigilant pour réagir rapidement si vos selles vous semblent bizarres. Attention, les selles anormales qui persistent plusieurs jours sont un motif de consultation ! ●



# La dépression : comprendre et aider

Depuis plus d'un an, la pandémie inédite de Covid affecte non seulement la santé physique mais aussi la santé mentale de la population.

## *Burn out* et dépression

On confond souvent dépression et *burn out*. Ce sont pourtant deux notions tout à fait différentes. Le *burn out* peut se définir comme une situation de mal être physique et mental lié au quotidien professionnel ou familial. Il se manifeste par des symptômes variés : troubles du sommeil, difficultés de concentration, détérioration du rapport aux autres. Pour reprendre le contrôle de sa vie, il faut de réels changements : dans le milieu du travail, le mode de vie et la gestion du stress.

La dépression est une maladie causée par un déséquilibre chimique dans le cerveau. Elle perturbe les pensées, les sentiments, les comportements et la santé physique. Différente de la tristesse, elle peut être déclenchée par un stress, un changement brusque ou même sans raison apparente. Elle est souvent liée à la perte du conjoint ou d'amis, à l'isolement, le tout aggravé par un sentiment d'insécurité. Il faut savoir que la dépression reste toujours curable. Elle survient à tout âge, mais chez la personne âgée, elle est souvent attribuée à tort au vieillissement ou à la réaction à certaines maladies : Parkinson, Alzheimer, AVC... Près d'un senior sur cinq vit une dépression, surtout s'il est dans une institution.

## Quels sont les signes d'alarme ?

La personne déprimée ne s'intéresse plus à rien, ne s'habille plus, a des crises de larmes ou d'agitation, dort mal, se sent toujours triste voire désespérée, parle de

suicide. Celui-ci est cinq fois plus fréquent après 60 ans que chez les personnes plus jeunes. Il ne faut pas avoir peur de parler de suicide à un déprimé, cela ne l'incite jamais à le faire, mais peut l'aider à s'extérioriser.

## Comment aider une personne déprimée ?

L'inviter à sortir, organiser des activités sociales, lui fournir des repas équilibrés. Un animal de compagnie peut être très bénéfique pour son équilibre mental et affectif. Il faut l'écouter et lui laisser le temps de parler, lui suggérer de demander l'aide d'un professionnel et l'encourager à suivre son traitement.

## Quels sont les traitements ?

- Les médicaments antidépresseurs, prescrits par un généraliste ou un psychiatre.
- Les thérapies s'attaquant aux causes de la dépression.
- Le psychologue qui aide à diminuer le stress et à soulager la solitude.

En conclusion, écouter, comprendre, accepter, faire preuve d'empathie sont les maîtres mots que nous devons retenir pour accompagner nos proches dans cette épreuve. ●

DR JACQUES VEDRIN

**SIMILES ([www.similes.org](http://www.similes.org)) est une association d'aide aux proches de personnes atteintes de troubles psychiques. Vous pouvez les contacter au 02 511/99/99 ou par mail : [bruxelles@similes.org](mailto:bruxelles@similes.org)**

# Vous je ne sais pas...

Une chronique littéraire  
de Philippe Erkes

**V**ous je ne sais pas, mais moi je me dis parfois que le plus court chemin entre deux points n'est pas nécessairement la ligne droite. Que parfois, devenir ce qu'on est sans même le savoir passe par d'inattendues sinuosités.

*Ce matin-là*, de Gaëlle Josse, raconte « l'histoire simple d'une vie qui a perdu son unité, son allant, son élan, et qui cherche comment être enfin à sa juste place ». C'est l'histoire de ce que l'on appelle aujourd'hui un « *burn-out* », la maladie de notre époque, où le fil de notre vie nous échappe.

Clara est une battante, souriante, efficace. Elle a une relation heureuse avec Thomas. Un boulot qui la passionne, d'ailleurs elle vient d'avoir une promotion, mais dont elle ne réalise pas qu'il la dévore petit à petit. Certes, ici et là, d'infimes signaux... mais, pas le temps. Elle puise insidieusement dans ses réserves, jusqu'à ce que, « ce matin-là », la voiture ne démarre pas... et Clara non plus...

Elle ne comprend pas, n'a jamais connu cela. Plus le courage, plus la force, plus l'envie, de boulot, c'est sûr, des amis étonnamment non plus, de l'amour même, de la famille.

**JOSSE,**  
**Gaëlle,**  
***Ce matin-là*,**  
**Éditions**  
**Notabilia,**  
**2021,**  
**216 pages.**

« Elle rêve d'oubli, d'oubli, seulement d'oubli. Creuser un terrier pour s'y réfugier, que les bruits du monde n'y parviennent pas, surtout pas, et qu'elle n'ait pas à parler... »

Fatiguée, épuisée, mais sans sommeil. Beaucoup de larmes. Se faire à manger, épreuve insurmontable. Le temps passe, jours, semaines, mois, et Thomas s'est éloigné. « Prenez votre temps », dira le médecin du travail avec compassion lorsqu'elle lui raconte « le trop-plein de demandes, la brutalité des injonctions, les objectifs impossibles à atteindre (...), le téléphone de fonction le soir et pendant les vacances, les rivalités entretenues ou provoquées, la défiance qui s'installe, le toujours plus et le jamais assez... »

Une amie d'enfance, qui vit à la campagne, l'invite à venir se poser quelque temps. Elle se sait en sécurité là, rien à prouver, rien à dire même. Doucement, très doucement, des petits gestes du quotidien retrouvent un sens. Pas de jugement. Pas de discours. De l'amour, de l'amitié, discrètement. Clara interrompra pas à pas sa chute, sentira d'abord ce qu'elle ne veut plus, là où elle ne retournera pas, au boulot, se souviendra de ses rêves interrompus, non réalisés. La route sera longue, racontée avec douceur, subtilité, sensibilité, de la belle plume de Gaëlle Josse, équilibrée, naturelle.

Un bien beau livre, tout simple et pourtant riche et complexe, un bien beau portrait de femme qui devra se réinventer après avoir été brûlée de l'intérieur et, peut-être, devenir ce qu'elle ignorait qu'elle était ou voulait être. Un nouveau départ. Un renouveau. Un printemps... ●







# TÉLÉCHAT, TÉLÉARNAQUE!

Mettre la télé en bruit de fond, n'écouter que d'une oreille la rengaine incessante sur le dernier mixeur ou la dernière crème rajeunissante miraculeuse, lorsque soudain le présentateur finit par attirer notre attention... et arrive à nous convaincre que c'est LE produit qu'il nous faut!

On se dit : « Allez, ce n'est que cinquante euros et je peux payer en plusieurs fois! » Mais cet écran de fumée dissimule toujours un surcoût lié à des frais de dossier, des frais d'envoi et des délais de livraison hors norme...

Sans compter qu'une fois commandé, puis reçu après de longues semaines, le produit ne tiendra que peu ses promesses : mixeur chinois avec un moteur peu performant, crème de jour aux résultats inexistantes ou mitigés dont les effets secondaires ne sont nullement abordés lors de la commande.

Au-delà de la promesse de produits révolutionnaires se cache en réalité une machine de vente bien rodée. Et les seniors sont des cibles prioritaires! Souvent à la maison, n'ayant pas toujours la possibilité de se rendre dans les magasins, on est vite de « bonnes âmes » qui nous laissons convaincre par le télévendeur.

Verdict, une arnaque en bonne et due forme!

Et si on faisait un pied de nez à ces arnaqueurs en consommant plutôt des crèmes et des produits de beauté de la droguerie ou de la pharmacie du coin, ou en contactant un magasin d'électroménager qui propose de vrais conseils et offre une vraie garantie? Rien ne remplacera le contact humain. Vive le shopping à taille humaine! ●

JULIE VERBEECK

## LES PETITES ANNONCES D'« AMOUR & SAGESSE »

**REF 5** Je recherche des ami.e.s pour faire la nouba jusqu'au bout de la nuit. Je danse le Tango, le Mambo et le Chacha-cha. Si comme moi, tu as le sens de la fête, cours au dancing le plus proche et danse jusqu'à ce que tes pieds n'en puissent plus! Personne trop sérieuse s'abstenir.

**Pour répondre à une annonce (n'oubliez pas d'indiquer la référence) ou passer une annonce, contactez-nous : [info@amouretsagesse.be](mailto:info@amouretsagesse.be)**

**REF 6** Recherche partenaire pour faire le tour de la Terre. Que tu sois un homme ou une femme, que tu sois grand ou petit, que tu aies toute ta tête ou qu'elle soit dans les nuages, viens avec moi pour un beau voyage. Rien ne sert de courir, l'important c'est l'instant présent.

### COURRIER DES LECTEURS

*Amour & Sagesse*  
À travers les Arts ASBL  
Avenue Van Volxem, 54  
1190 Forest



# LA CHANSON

↑ Une partie du groupe, Bruxelles, septembre 2020 : Shéhérazade, Béatrice, Mama Pia, Marianne, Antoine. Photo : Hélène Petite.

**Les Coyottes de Forest, c'est le groupe musical des ainé·e·s de Forest avec Antoine Loyer. C'est par ailleurs un groupe ouvert et vous pouvez vous joindre à nous, quel que soit votre âge. Après sa première apparition sur scène le 22 octobre 2020 au BRASS, le groupe a dû subir une pause forcée, mais son retour tonitruant et progressif est déjà en marche.**

Retrouvez nos premières chansons :  
<https://ateliersrommelpot.bandcamp.com/album/les-coyottes-de-forest>

## SHÉHÉRAZADE

Cette chanson est dédiée à des membres disparus de la famille de Shéhérazade, pilier du groupe.  
 (Écoutez l'ébauche ici :  
<https://ateliersrommelpot.bandcamp.com/track/scheherazade>)

*Un vase, la vaisselle, un meuble, un carreau :  
 On sait remplacer !  
 Mais une maman...  
 On ne saura jamais remplacer.*

*Un frère... puis un autre frère... un père...  
 Ils ont été appelés  
 Et ils sont partis au Jardin  
 Et ils passent du bon temps.*

*Et ils nous regardent  
 Et si j'ai un problème, ils arrangent l'affaire !  
 J'appelle mes petits frères  
 Si on se fout de ma gueule,  
 Qu'on rigole de moi, Shéhérazade !*

# Un nombre peut en cacher mille autres...

## Épisode 3. Un système de numération étonnant

**R**ésumons la situation ! Au départ, les humains avaient leurs doigts pour compter. Deux mains, cela fait deux paquets de cinq doigts ou un de dix, la base de notre système de numération actuel. Certaines civilisations – les Mayas, les Aztèques et même les Bretons – ont été jusqu'à faire des paquets de vingt, en ajoutant aux dix doigts des mains, les dix doigts des pieds ! Ce système a laissé des traces dans notre écriture. Il suffit de penser à « quatre-vingts » ! Des paquets ont aussi été construits avec des cailloux ou en dessinant des bâtonnets, représentant chacun une unité. Un tel système basé sur l'usage d'un seul objet (*pictogramme*) est cependant limité car il ne permet de faire que des additions ou des soustractions (système *additif*).

De nos jours, nous disposons d'un système de numération *décimal* – « en base dix » – basé

sur l'usage des neuf chiffres 1, 2, 3... 9, auxquels on a ajouté le « zéro ». Il est dit *positionnel* dans la mesure où la valeur d'un chiffre dans un nombre dépend de la position qu'il occupe dans ce dernier. Ainsi, dans le nombre 22, le chiffre situé le plus à droite est celui des *unités* : il vaut 2. Le deuxième en remontant vers la gauche est celui des *dizaines* : il vaut donc 20. Il suffit d'ajouter ces deux valeurs distinctes pour obtenir la valeur du nombre 22. Mais « nos » chiffres ne sont pas apparus avant le VI<sup>e</sup> siècle de notre ère. Que faisait-on auparavant ?

Avec un seul pictogramme, le dénombrement de grands ensembles d'objets ou d'individus est fastidieux. Ne serait-ce pas plus simple avec *deux* pictogrammes différents ? Retournons quelques cinq mille ans en arrière, en Mésopotamie, pour connaître la réponse.

Les vestiges retrouvés dans cette partie du monde font apparaître que ses habitants ont usé d'une numération essentiellement « en base soixante ». L'écriture utilisée pour représenter les nombres dans ce système repose sur deux symboles correspondant







# L'HOROSCOPE DE BRICOLO ET BRICOLETTE

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

## BÉLIER

21/03 - 20/04

Une ambulance va vous exploser les oreilles et vous embarquer dans la foulée.

## TAUREAU

21/04 - 21/05

Avoir remarqué que les barbus sont les grands perdants du port du masque obligatoire ne fait pas de vous un génie universel.

## GÉMEAUX

22/05 - 21/06

Masturbez-vous généreusement en pensant à des fleurs.

## CANCER

22/06 - 22/07

Et la vaisselle, elle va se faire toute seule?!

## LION

23/07 - 22/08

Voir "Balance".

## ÉCARTTE

3/08

Incendiez un supermarché et plaidez l'étourderie.

## VIERGE

23/08 - 22/09

Vous tombez des arbres et sentez la moutarde.

## BALANCE

23/09 - 23/10

Voir "Lion".

## SCORPION

24/10 - 22/11

Rien de spécial, nous vous conseillons néanmoins l'acquisition d'un pied de biche.

## SAGITTAIRE

23/11 - 21/12

Ce mois-ci, vous hennissez comme un cheval, arborez une robe de brillante facture et faites des petits bonds sur le trottoir.

## CAPRICORNE

22/12 - 20/01

Vous avez autant d'intimité qu'une pelle.

## VERSEAU

21/01 - 18/02

Vous avez des fléchettes au bout des doigts et mangez des raisins secs.

## POISSON

19/02 - 20/03

Il en va de votre survie : sprintez nu(e) en rue en hurlant et faisant des rondades.





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



### COMITÉ DE RÉDACTION

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

### PHOTOGRAPHIES

Vincen Beeckman

### GRAPHISME

Lucie Caouder

### ÉQUIPE DU SERVICE SENIORS DE FOREST

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

Imprimé à 2000 exemplaires  
à Bruxelles en mai 2021.



