

Amour & Sagesse

A photograph of an elderly woman with light-colored hair, sitting on a couch and flexing both of her biceps. She is wearing a black t-shirt with a large graphic of a muscular man (Hulk Hogan) in a wrestling pose. The t-shirt has a white collar and yellow and black flame-like patterns on the sleeves. She is also wearing a blue and red paisley patterned skirt. The background is a plain, light-colored wall.

N°5 - OCTOBRE 2020
GRATUIT

Gaga du catch

MARIE-CLAIRE TERWECOREN



**007, LA
BELGIQUE ET
LES PLANS DE
LA FERRERO
ZZ-TOP**

P. 19

ÉDITO

Retraité·e·s, mais pas périmé·e·s !

« Amour et Sagesse » prend le contrepied du discours ambiant qui dénigre la vieillesse en donnant la parole à celles et ceux qui la vivent. Dans notre société consumériste et jeuniste, on déteste la vieillesse parce qu'elle est contraire à l'idée de la croissance éternelle. Nous sommes tous et toutes périssables, mais nous avons de la difficulté à accepter cette réalité. Le mot VIEUX est devenu un mot tabou.

Nous manifestons jeudi 1^{er} octobre, pour que les vieux et vieilles jouissent de leurs droits et de leurs libertés. Trop souvent, leur liberté est atteinte par négligence ou par des attentions déplacées faites au nom de la sécurité, de la santé, du progrès, mais contre la volonté des personnes concernées.

Nous dénonçons cette forme de maltraitance qui touche à la fois les personnes qui vivent à leur domicile ou en milieu d'hébergement. La maltraitance peut être physique, sexuelle, psychologique, matérielle, organisationnelle, institutionnelle, et est influencée par des facteurs sociaux, politiques et culturels.

Le tout numérique contribue à la vulnérabilisation et la discrimination des plus âgé·e·s. Les banques n'acceptent plus les virements papier. Les vieux et vieilles, démun·e·s face à l'outil numérique, demandent à leur banque l'écriture de virements électroniques qui seront facturés abusivement cinq euros la pièce. Nous dénonçons cette forme de maltraitance.

Aujourd'hui nous savons qu'il ne faut pas chercher à rester jeune, nous défendons ce savoir : pour aimer la vie, il faut comprendre son ralentissement. Nous avons tous et toutes besoin de recréer une relation de confiance entre les générations. Une relation de confiance envers nous-mêmes, car nous sommes tous et toutes des vieux et des vieilles en devenir.

Alors place aux vieux
et roulez sagesse !

MARIE-JO VAN EYLEN & JEANNE BOUTE

De quoi rêvez-vous ?

Nos ateliers ont pour but de bâtir du collectif et de l'humain par la pratique artistique. Ils se situent à la frontière de l'art et de l'épanouissement des aîné·e·s : c'est un laboratoire pour des expériences esthétiques, le développement de la créativité et la sensibilisation artistique. Nous proposons des petits îlots où les aîné·e·s, individuellement ou ensemble, mettent au travail de manière ludique et créative leur imagination, leurs sens, leurs mains...

Les ateliers ont lieu au Divercity, Avenue du Pont de Luttre 134/140, 1190 Forest. Pour des renseignements, pour nous rejoindre : jboute@forest.brussels

Programme des ateliers octobre → décembre 2020

Poésie Postale

avec Aliette Griz

– Les jeudis 08/10, 22/10
19/11 et 26/11, de 14h
à 16h

Danse

avec Céline Pagès

– Les lundis 05/10 et
12/10, de 14h à 16h.

Chanson / Chorale

avec Antoine Loyer

– Les mercredis 07/10,
14/10, 21/10, 11/11, 18/11,
25/11, 02/12, 09/12 et
16/12, de 14h à 16h.

Peinture et arts plastiques

avec Anne Collet

– Les mardis 06/10, 13/10,
20/10, 27/10, 10/11, 17/11,
01/12, 08/12, 15/12, 22/12,
29/12, de 14h à 16h.

– Les jeudis 12/11, 26/11,
03/12, 10/12, de 14h à 16h.

– Les vendredis 30/10,
06/11, 20/11, 27/11, 18/12,
de 10h à 12h.

– Spéciale Noël,
le mercredi 23/12
de 10h à 12h

Vidéo et écriture de scénario

avec Céline Serrad

– Tous les vendredis
d'octobre à décembre,
de 14h à 16h.

Dates à venir

– Thé dansant une fois
par mois & service
jeunesse

– Musée du cinéma

– Ateliers Tampons Magic
Box

Sommaire

p. 6

LES FEUX DE L'AMOUR

**MATCHEZ-MOI,
DR AMOUR**

p. 10-18

PORTRAITS

**Appelez-la
"Mamy Marcella"
La vie, c'est un
ring de catch
Citoyenne du monde**

p. 19-29

PORTFOLIO

**007, la Belgique
et les plans de
la Ferrero ZZ-Top
Dessine-moi un mouton !
La main gauche
de Pluche**

p. 30

TÉMOIGNAGE

COMME PENDANT LA GUERRE ?

p. 32

VIE LOCALE

Sculpter de nouveaux récits



p. 35-40

NUTRITION ET SANTÉ

**Les olives, histoire
et recettes**

**"Booster" son
immunité**

La "réflexologie", ou l'art
de faire du bien à son organisme

p. 41

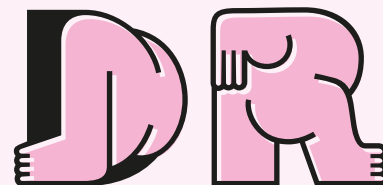
DÉTENTE

L'HOROSCOPE DE BRICOL ET BRICOLETTE

p. 42

LA CHANSON DES COYOTTES

Mayonnaise



Courrier des lecteurs

PAR DR AMOUR

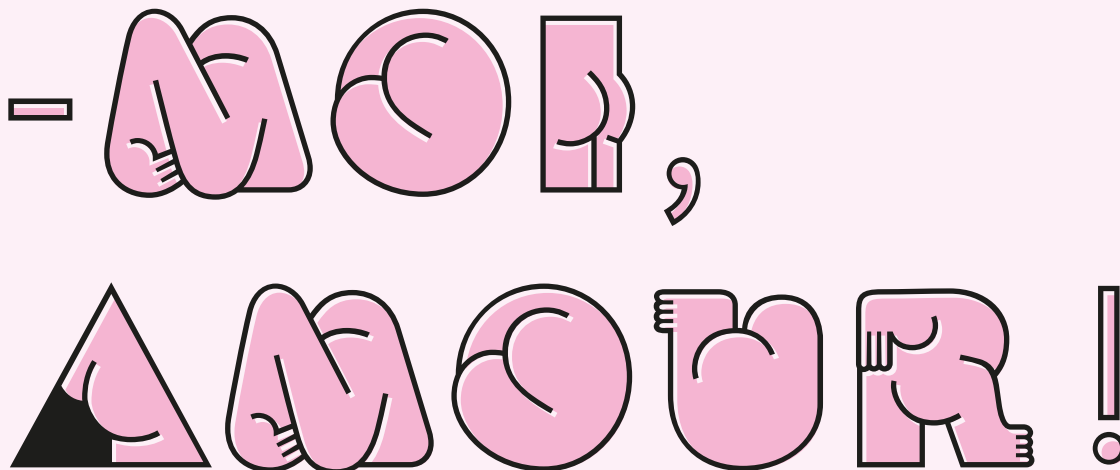
Où est l'amour ? Dr Amour l'a justement cherché pour vous. Ou pour lui, peut-être. Pour se rassurer, certainement. Pour tenter de trouver du romantisme, de la douceur, de la tendresse, de la passion. Pour le plaisir de plaire et de séduire.

Dr Amour a donc créé un compte Tinder, cette application de rencontres qui s'installe sur les smartphones. Il vous en a déjà parlé dans le dernier numéro, il fallait donc bien expérimenter par lui-même ses propres conseils. C'est assez simple, Tinder. Vous mettez une ou plusieurs photos de vous, une brève description, votre âge et Tinder, l'application donc, vous propose des hommes ou des femmes disponibles, en fonction d'un certain nombre de kilomètres que vous aurez déterminé. Pouvons-nous encore aimer à 30 km de distance ? ou même 250 km ? L'amour s'arrête-t-il si on doit prendre un bus TEC ?

Dr Amour a « matché » avec beaucoup d'hommes. « Matché », c'est quand les deux personnes ont cliqué sur le cœur quand elles ont vu la photo de « l'autre ». Dr Amour a mis des cœurs partout, il avait envie de rencontres. Il a donc eu beaucoup

de « matches ». Avec Bernard, 65 ans. Philippe. Jean-Pierre, 67 ans. Michel, 70 ans, consultant en énergies et immobiliers. Avec Jean, 72 ans. Alain, 66 ans. Michel, 74 ans. Guy, 73 ans, mais en réalité 66. Dédé, 65 ans. Harry, et Juan Manuel, 68 ans, qui ne veut que du sérieux. Dr Amour a été étonné de plaire encore autant. Il avait l'impression qu'il ne pourrait plus rien trouver avec la tête qu'il a, une horreur. Ils ne l'ont pas fait rire par contre. C'était presque brutal leurs approches, à tous ces hommes. Ils voulaient voir d'autres photos, pour être sûrs que Dr Amour ne ressemble pas à Shrek. Savoir aussi où Dr Amour habitait, car apparemment l'amour à distance ne marche qu'un temps. Savoir si Dr Amour avait bien lu leur description, parce qu'attention, ils ne voulaient pas tous s'engager dans des relations stables, certains souhaitant juste des rencontres coquines...

Avaien-ils vraiment envie de le connaître ? Les rencontres amoureuses sont-elles devenues pratiques ? On s'aime parce qu'on est voisins. On s'aime parce qu'on a besoin d'un bon bricoleur. On s'aime seulement pour passer des moments coquins. On s'aime pourquoi ? Faut-il trouver une raison à tout ? L'amour n'est-il pas justement quelque chose d'incompréhensible ?

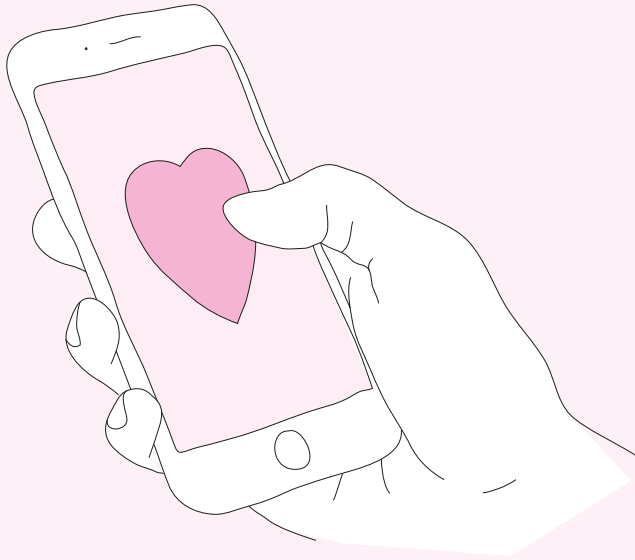


Témoignage de J., 66 ans.

Tinder, c'est facile. Tu t'inscris, beaucoup de personnes y sont déjà inscrites, et beaucoup d'entre elles regardent ton profil. Certaines le regardent seulement une fois. Ou d'autres ne mettent pas de photos d'elles. Des fois, ce sont aussi des faux profils, alors tu te poses des questions. Tu commences à écrire à certaines personnes. Tu leur parles de tes envies, de ta vie actuelle. Que tu en as marre de vivre seul. Que tu as envie de commencer une autre vie, moins monotone. Très rapidement, en fonction de ce qu'elle te répond, tu comprends ce qu'elle recherche, ce qu'elle veut. Une aventure d'un soir ou celle de se mettre en couple. Certaines femmes sont là aussi juste pour le pognon. D'autres cherchent à mener une double vie, cela arrive aussi.

J'ai échangé beaucoup de messages avec certaines. Sans Tinder, je n'aurais clairement pas rencontré autant de personnes. Il faudrait sortir plus. Aller à la guinguette, tout ça. Par contre, au moment des rencontres, j'ai souvent été surpris,

*Pouvons-nous
encore aimer à 30 km
de distance ?
Ou même 250 km ?
L'amour
s'arrête-t-il si
on doit prendre
un bus TEC ?*



par rapport aux discussions précédentes. C'était souvent très différent. T'as imaginé la personne d'une certaine manière, mais tu te retrouves déçu. Autant physiquement que mentalement. Des fois, la différence entre la photo et la réalité, ça te fait déchanter. Certaines femmes sont aussi trop pressées de se mettre en couple. Cela te fait fuir.

Tinder, c'est un peu le champ de foire. Il y a de tout. Mais ce qu'il faut, c'est essayer de savoir ce que l'on veut, ce qu'on pense et ce qu'on recherche. Et se rencontrer rapidement en face à face. Et l'important, c'est d'être honnête et clair. Raconter sa vie, son passé. Ne pas essayer de cacher quelque chose, ne pas faire d'entourloupes. Chacun de son côté, on se livre à l'autre, on lui prête des attentions, on apprend à se connaître, sans mettre la charrue avant les boeufs.

On était tous les deux à bout. On a été tellement déçus par nos rencontres précédentes, qu'on se disait tous les deux que c'était un peu la dernière chance. Elle a vu que j'avais visité plusieurs fois son profil.

*Témoignez en nous
envoyant vos petites
annonces amoureuses,
poèmes, déclarations
d'amour ou
histoires coquines
à amouretsagesse
@gmail.com ou
en déposant vos
missives dans la
boîte "Courrier du
cœur des lecteurs"
à Divercity, Avenue
du Pont de Luttre
134/140, Forest*

Je n'aime pas vraiment ça, écrire des messages, et vu les expériences passées, j'étais un peu refroidi. C'est elle qui m'a contacté. Elle m'a dit « Visiter mon profil, c'est bien. Mais, une rencontre, c'est mieux. » J'ai appelé directement. La première fois qu'on s'est vus, on est allés au restaurant. Le courant est directement passé entre nous. Ça a fait « tilt ». C'est surtout elle qui m'a dragué, elle est forte pour cela. C'est seulement au bout d'un mois et demi que je suis allée dormir chez elle. On ne voulait pas aller trop vite, on voulait prendre le temps de se connaître. On s'est rencontrés l'année dernière, le 13 août exactement. Et en mars, on a emménagé ensemble, sans brûler les étapes. On a pris notre temps.

Témoignage de M., 65 ans

Je suis divorcée depuis 10 ans, j'ai mon petit amant depuis plusieurs années et je suis plutôt bien entourée par ma famille, mes ami.e.s, mes enfants. Mais, le confinement, ça m'a secouée. Je me suis vraiment retrouvée seule. J'ai éprouvé l'envie d'avoir quelqu'un. J'ai directement prévenu mon amant, j'ai été très honnête avec lui. Il ne voulait pas s'engager plus. Je lui ai donc dit gentiment que notre relation ne me convenait plus, que j'avais envie d'une relation complète.

Je me suis alors inscrite sur Tinder, d'après les conseils d'ami.e.s et de mes filles. Pourtant, j'avais un a priori négatif. J'assimilais ça à du shopping. Je pensais aussi que Tinder, c'était pour les jeunes, pour les trentenaires. Mais, en fait, tu peux choisir ta tranche d'âge. Moi, j'ai 65 ans. J'ai pris comme fourchette, 55-70. Je pars du principe qu'ils vont mentir sur leur âge. Si tu commences à mentir, c'est quand même mal barré. Je me rends bien compte que ceux de 55 ans qui me matchent, ils ont forcément plus.

Tinder, c'est plus facile qu'un site de rencontres. C'est facile d'inscription. Alors que sur certains sites, tu dois répondre à beaucoup de questions. Ton poids, ta taille, la couleur de tes yeux. C'est hyper intrusif. Sur Tinder, on ne te demande pas non plus ton niveau d'études. Après, tu le détectes rapidement à la manière dont les gens parlent, à leur orthographe, leur syntaxe. Les photos finalement, c'est suffisant. Ça donne déjà pas mal d'informations sur la personnalité des hommes. Par le choix de l'arrière-plan par exemple. Des hommes qui posent devant leur caravane

ou leur moto, je laisse tomber. Ça fait un mois que je suis inscrite et à ma grande surprise, j'ai eu beaucoup de matchs. Ça fait du bien au moral, de recevoir des compliments. De découvrir que certains hommes te trouvent belle et sympa. Cela t'ouvre les yeux. Parce que souvent, tu es entourée de femmes seules ou de couples, et tout d'un coup, tu te rends compte qu'il y'a encore des hommes disponibles. Cela te donne l'impression que c'est encore possible de rencontrer quelqu'un. Que tu peux plaire encore.

J'ai déjà été boire un verre avec un gars. Un Parisien. Il y'a aussi beaucoup de Français sur Tinder. C'était un type sympa, c'était amical. En général, les hommes avec qui je papote sont des gars bien. Mais il faut être ouverte... et prudente. Je devais normalement rencontrer un autre homme, mais il était intéressé uniquement par une femme qui veut faire de l'échangisme. Je ne suis pas fermée à l'idée, mais je ne pouvais pas lui certifier que cela me plairait... J'avais aussi proposé un verre à un autre, un dentiste, mais il a refusé à cause du COVID. C'était peut-être une fausse excuse... Je préfère proposer rapidement des rencontres, je n'aime pas trop traîner sur le virtuel : tu risques de t'emballer et donc de tomber de haut. Et puis, les relations amoureuses, c'est quand même chimique. T'es pris dans des hormones. Je ne tombe pas amoureuse comme ça. ●



Appelez-la “Mamy Marcella”



Marcella Goffart-Fievez est née à Dour, dans le Borinage, le 20 novembre 1933. Elle a vu le jour à la maison... sur la table de la cuisine. Son père, Henry, était mineur de fond – il est d’ailleurs mort de la silicose. Sa mère s’occupait des enfants. La famille, modeste, bougeait beaucoup. Marcella a souvent changé d’école. Mais bourlinguer lui a donné le goût de la curiosité et de l’aventure. «J’ai toujours été rebelle», lance-t-elle fièrement.

Entre mille anecdotes, elle raconte avoir passé plusieurs années chez les religieuses sans avoir été baptisée. Elle aime à dire qu’elle n’obéissait pas. Elle a aimé le partage, la solidarité qu’il y avait au sein de l’école, malgré l’huile de foie de morue, obligatoire chaque matin, qui lui a donné de nombreux soucis dermatologiques !

Après plusieurs lieux de vie dans le Borinage, la famille part s’installer à Anderlecht. Marcella se souvient des camions américains, en 1945 à Alsemberg. De l’amour familial, du bonheur et de la douceur de vivre malgré les conditions économiques plutôt rudes.

Elle se marie une première fois, et a un fils, Pascal, qui vit aujourd’hui à Saïgon, au Vietnam. Elle n’aura pas d’autre enfant avec son second mari, Jean (aujourd’hui décédé). Elle dit avoir développé le syndrome inverse de sa maman qui, elle, en a eu six ! Elle et Jean ont beaucoup rigolé, se sont aimés très fort et ont été vraiment heureux. Ils ont voyagé, dansé et fait la fête ! À 87 printemps, elle est toujours très active, courageuse et téméraire. En plus

de parler l'anglais, le français, le néerlandais, le patois du Borinage, elle apprend actuellement le russe et l'arabe. Curieuse de tout, elle a essayé et pratiqué des tas de disciplines comme le skateboard, le rock, le patin à roulettes, le jokari, le chant, le saxophone, la flûte, la cuisine végétarienne et les voyages !

Entre autres boulots, elle a été surveillante d'école, rue Timmermans, à Forest. Sa personnalité atypique fait qu'elle était adorée. Il faut savoir que Marcella – que tout le monde surnomme Mamy Marcella – est une dame haute en couleur, remplie de qualités et de talents, d'humanité, d'humour et d'amour.

Marcella admet se perdre un peu dans la chronologie et mélange certains événements de sa vie passionnante et passionnée. Mais elle n'a certainement pas oublié ses rencontres avec des personnalités politiquement engagées et mondialement connues comme le dalaï-Lama et Aung San Suu Kyi, récipiendaires du prix Nobel de la paix en 1989 et 1991. Comme eux, Marcella s'est toujours impliquée dans les causes les plus nobles, à la défense des peuples opprimés.

À la fin de notre entrevue, un peu fatiguée, mais apaisée d'avoir partagé quelques souvenirs, elle répète les yeux dans le vague, à plusieurs reprises : « Les souvenirs, la vie, les souvenirs, la vie, les souvenirs, la vie... » ● ISABELLE GOBBAERTS





La vie, c'est un ring de catch

C'est arrivé sans prévenir. Un jour qu'elle regardait le film *Rocky* à la télé, Marie-Claire a eu le coup de foudre pour le catcheur Hulk Hogan. Enfin, pas pour lui, mais pour le catch. «J'ai presque sauté sur la télévision» dit-elle. C'était en 1983. Elle avait 39 ans. Trente-sept ans plus tard, cette passion ne l'a pas quittée. Marie-Claire Terwecoren est folle de catch. Elle pense catch. Elle mange catch. Elle voit le catch dans sa soupe et ne manque pas de regarder le catch tous les mercredis et samedis soir à la télévision.

D'ailleurs, elle portait un super T-shirt de catch la première fois qu'on l'a rencontrée. Alors quand on lui a proposé de nous parler de catch, elle a dit oui tout de suite, vous pensez bien. Elle nous reçoit dans son petit appartement de la rue du Texas, avec sa dizaine de mandarins qui sautillent dans une volière. Il y a des piles de livres partout. Les portraits de ses petits enfants sont posés à côté de photos de catcheurs américains de la grande époque de la WWF (*World Wrestling Federation*) : Hulk Hogan, Shawn Michaels, les Rockers, la famille Hart... «J'avais aussi plein d'affiches, mais je les ai roulées et maintenant elles prennent la poussière» dit-elle, en pointant du menton vers les étagères de la cuisine. Elle ne saurait pas dire pourquoi elle est si gaga du catch. Sûr qu'elle ne les trouve pas moches, avec leurs montagnes



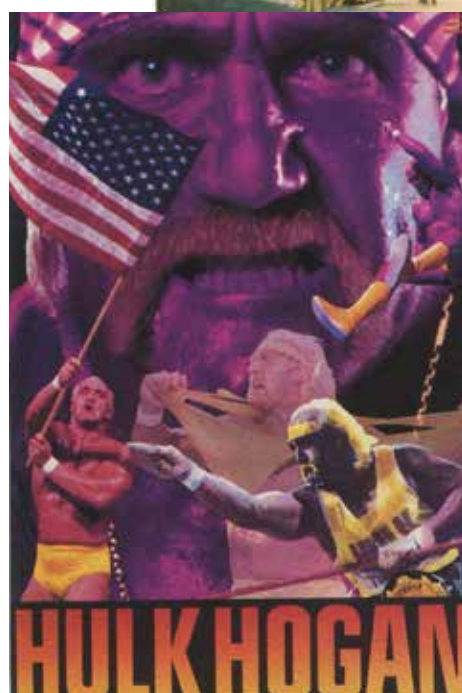


de muscles et leurs slips glamour. Il faut l'entendre parler de Hulk Hogan. Un fantasme absolu. «Quel homme!».

Mais cela tient à autre chose. Comme si cet univers parallèle l'avait transportée sur une autre planète, loin des corvées quotidiennes et de la vie difficile. Née à Ixelles en 1944, Marie-Claire a quitté l'école à 14 ans. «Ils n'ont pas voulu que je reste, ils disaient que j'avais la tête trop dure». Puis elle a pratiqué toutes de sortes de métiers (bonne, vendeuse en boulangerie, remailleur) avant de rencontrer son futur époux dans une manufacture de tricot. Mariage en 1968, quatre enfants... puis cinq... puis six. «J'ai travaillé dur», dit-elle.

Son mari n'était pas trop fan de catch. Même que pas du tout... Mais ses enfants eux, l'ont suivie, au moins pour un temps. Deux fois, elle est allée voir les catcheurs en vrai, avec ses filles, au Forest National... Mais aujourd'hui, ça ne les intéresse plus. La dernière fois, il y a trois ans, Marie-Claire est allée toute seule. «C'était moins drôle». Est-ce qu'elle y croit, à ces histoires du ring? Yeux plissés, sourire en coin. Elle n'est pas dupe. «Je peux dire quand ça triche, lance-t-elle. Mais les gros championnats, ils ne peuvent pas tricher. C'est vrai. Il y en a qui sont fort blessés. J'en ai même vu un qui s'est tué, à la télé, alors...»

Passionnée oui, mais Marie-Claire ne fait pas que ça. Elle aime aussi lire, parler à ses oiseaux, fumer des cigarettes, regarder des films de guerre à la télé. «Mais le catch ça dépasse tout». On lui suggère que ce n'est plus de son âge. Elle hausse les épaules. Pour elle, le catch est plus qu'un divertissement. C'est sa vie. C'est ce qui l'a aidée quand elle s'occupait des enfants.





C'est ce qui l'a aidée après son divorce. C'est ce qui l'aide encore aujourd'hui. Et c'est ce qui l'a aidée, croyez-le ou non, à apprendre la langue de Shakespeare! «À la télé, on ne comprenait rien. Alors j'ai acheté un livre sur la WWF et un dic-

tionnaire anglais-français», dit-elle, fière de son coup. À l'entendre, on se demande franchement ce qu'elle aurait fait sans ce chouette exutoire. Elle-même ne saurait dire. Elle gratte ses longs cheveux blancs, réfléchit. «Peut-être que j'aurais choisi la Formule 1... Sauf que je n'aime pas trop le bruit... Alors disons plutôt le Tour de France!» ● JEAN-CHRISTOPHE LAURENCE



Citoyenne du monde

Raquel Moscoso Torrez est née le 27 février 1953 à La Paz, en Bolivie, et a grandi entourée de six frères et sœurs. Elle est une féministe dans l'âme. Aime rendre service aux autres, coudre, marcher, chanter, voyager. Elle a aussi un optimisme à toute épreuve, hérité de sa maman, qui était infirmière en Bolivie. Son père lui, était coiffeur.

À l'âge de 23 ans, après avoir terminé ses études d'infirmière, Raquel quitte la Bolivie pour l'Argentine, où elle exerce son métier durant sept ans. Puis elle migre en Allemagne, pour travailler comme jeune fille au pair dans une famille bolivienne expatriée. Elle comprend vite que ces gens abusent de ses services en la sous-payant. Elle part alors en Belgique, où elle travaille pour une famille qui la respectera et la paiera à la hauteur de son boulot.

Elle se marie et s'installe aux Pays-Bas, mais divorce après trois ans. En 1994 sa

filles Sylvia vient au monde en Belgique, d'un père belge. Raquel et lui seront ensemble deux ans. Raquel a vécu plusieurs histoires d'amour au cours de sa vie mais elle tient beaucoup trop à sa liberté et à son indépendance pour que ça dure ! N'empêche, elle aimerait bien rencontrer un homme pour partager ses passions et ne plus se sentir seule. Sa fille vit en Bolivie depuis cinq ans et leur séparation physique est difficile pour toutes les deux.

Elle est ingénieure commerciale et suit la lignée des femmes de la famille en étant indépendante, passionnée et très douée dans sa profession. Quand on demande à Raquel si elle a eu une belle vie et si elle est heureuse aujourd'hui, elle répond qu'elle ne se sent pas tout à fait chez elle en Belgique même si elle y est habituée et qu'elle apprécie les facilités qu'on y trouve. Mais durant cette pandémie, elle a réalisé à quel point les siens lui manquaient et elle dit vouloir retourner en Bolivie définitivement fin 2020, malgré sa peur du *soroche* (le mal des montagnes).

Elle trouve que la condition des aînés est trop difficile en Belgique. Pas de solidarité, beaucoup d'isolement... Elle ne comprend pas cette différence de mentalité envers les seniors en Europe et en Amérique latine. « Ici, les enfants abandonnent les vieux ». Raquel est philosophe, intelligente, éclairée. Elle est aussi très croyante et sa foi l'aide à supporter les combats et les bobos de la vie, ainsi que la distance avec ceux qu'elle aime. Enfin, elle adore cuisiner et raconter les coutumes boliviennes. Raquel est fière de ses origines... Mais elle est avant tout citoyenne du monde ! ● ISABELLE GOBBAERTS

**007,
LA BELGIQUE
ET LES PLANS
DE LA FERRERO
ZZ-TOP**

L'ÉTONNANTE HISTOIRE DE GHISLAINE, ANCIENNE ESPIONNE INDUSTRIELLE
DEVENUE EXPELTE EN ART FLORAL

PAR AJJA





Ghislaine est assise bien droite,

accoudée à sa table de cuisine en formica sur laquelle est posé un thermos de café. Les rideaux sont tirés et c'est avec l'esprit vif et un regard sans ambiguïté qu'elle nous parle de ses anciennes vies dans l'espionnage industriel. D'ailleurs, Ghislaine, est-ce un nom d'emprunt ou pas ? Et doit-on la croire quand elle nous dit qu'elle est déjà une «sénior» ?

Si Ghislaine veut témoigner, ce n'est pas pour se mettre en avant, mais pour redorer le blason de toutes les personnes qui font de l'espionnage industriel un métier. «Certes, nous ne travaillons pas toujours selon des méthodes de bon père de famille et il est vrai qu'à l'époque, il n'y avait pas de code de conduite», confie-t-elle. «Mais

quoi de mieux que de servir son pays ? Mon moral et ma morale sont encore au top. Pas plus tard que la semaine dernière, il m'a été très aisé de découvrir, bien avant l'inspecteur de police, que Marinette Peeters la voisine du troisième, sous ses airs de Mère Teresa et sa petite voix chevrotante, a organisé une escroquerie sans nom avec la présidente du syndic. Après avoir fait faire une copie du pass du facteur, des colis pour une valeur estimée à deux mille euros avaient été dérobés ! Heureusement que j'ai en horreur l'émission "Des chiffres et des lettres" et que je préfère regarder ce qui se passe dans l'immeuble le matin». Et puis, pour Ghislaine, témoigner est également un devoir de mémoire. «On ne cesse de nous rabâcher les oreilles à propos de la période coloniale mais on oublie déjà

ce qu'étaient en réalité les années 80.» Les années 1980... En tant que journaliste née début des années 1990, mes seuls points de repère sont la victoire de Sandra Kim à l'Eurovision et les attaques des tueries du Brabant. L'existence d'une cellule de contre-espionnage industriel à Forest, chargée d'écoutes illégales et de surveillances sans autorisation, est pour moi un fait nouveau.

Adolescente dans les années 1960, Ghislaine pense qu'elle est née avec un handicap, celui d'être une femme. Mais elle fait fi de cela et écoute son père qui lui donne le goût du dessin. Ghislaine manie le crayon comme James Bond noue son «nœud pap», les yeux fermés. Plus tard, elle utilisera ses talents de dessinatrice pour créer des faux plans de centre spatial et



déjouer le service du renseignement américain. Comme durant le reste de la conversation, Ghislaine ne s'étale pas sur les détails de cette affaire. Nous ne connaissons jamais la somme versée par les Américains pour se procurer ces faux. De toute évidence, Ghislaine est capable de berner les naïfs. Elle perce les milieux dans lesquels affaires de voitures volées et secrets d'État sont discutés entre les parties de belote, des soirées mondaines de chefs d'entreprises ou derrière les sombres vitrines de discrets «caberdouches».

Mais sa carrière n'est pas uniquement marquée par les réussites. On apprend ainsi qu'en juillet 1984, la Belgique espionnait le gouvernement iralien et la Banque mondiale, l'institution financière internationale dont le mandat est de lutter contre l'extrême

pauvreté dans le monde. Cette opération, baptisée «Target RIJKDOM», visait à récolter des informations sur les plans de fabrication de la Ferrero ZZ-Top. Elle aurait permis à la Belgique d'avoir sa propre marque de voiture de luxe. Signe ultime, avec la famille royale, de la toute-puissance du pays. Le secteur de l'automobile devient un terrain de chasse de prédilection pour notre espionne. Dans ce business, pas de besoin de manier l'arme pour devenir une 007 de bureau. Ghislaine ne portait pas de robe décolletée pour faire trembler le géant iralien de l'automobile Ferrero. Elle y travaille trois ans comme collaboratrice. Et en repart avec des plans confidentiels sous le bras et quelques collaborateurs pour rejoindre Totoya, la filiale suédoise de General Motors. Cette opération a été dévoilée «alors que la Belgique était en possession des plans et que des



51	2006/21-34C	ESR, KAPULIK, IYTHUBADON, IYTHUCOM.
Commissariat	Cadastre, LAMULIN, URGIC	
Localité	Localité, CENTRALE NOCTURNE DE DOCT. II	Belgium
Transport	Transport 1/2 corps cocherillat	2 x 440



contrats de fabrication estimés à plus de 200 millions de francs belges étaient déjà sur la table». Pour l'image de General Motors, cette histoire est catastrophique. Les journaux multiplient les scoops sur le dossier. C'est dans ce cadre qu'a eu lieu la visite du Pape Jean-Paul II, en mai 1985 en Belgique, afin de servir de médiateur entre le chancelier iralien, le président Ronald Reagan et l'État belge. L'affaire s'est ainsi réglée au plus haut niveau à coup de transactions financières et de cadres hauts placés déchus. La principale victime de cette rocambolesque affaire d'espionnage économique a été l'égo de Ghislaine, l'élément clé de l'opération.

Les années 1980 furent aussi synonymes de nombreuses innovations, surtout dans le domaine technologique. Le

numérique s'accélère avec l'invention du téléphone mobile, la réception télévisuelle par satellite et la sortie de l'album Thriller de Michael Jackson : « Ces profondes mutations dans la société ont plus marqué mon métier que la chute du mur de Berlin. Le monde est devenu encore plus grand et plus méfiant qu'il ne l'était déjà. Puis, le monde est devenu égoïste : quand un des pays alliés découvrait une nouvelle technologie, il en faisait au moins profiter tout le monde ».

Alors, Ghislaine va entamer sa nouvelle vie, celle d'une experte en art floral. Comme toujours, elle préfère rester discrète. Elle a passé un contrat avec ses employeurs qui préférent ne rien dévoiler au grand public de leur décoration par crainte de plagiat. ●

Toute ressemblance avec des personnes existantes ou ayant existé serait entièrement fortuite...



dessine -moi un mouton !

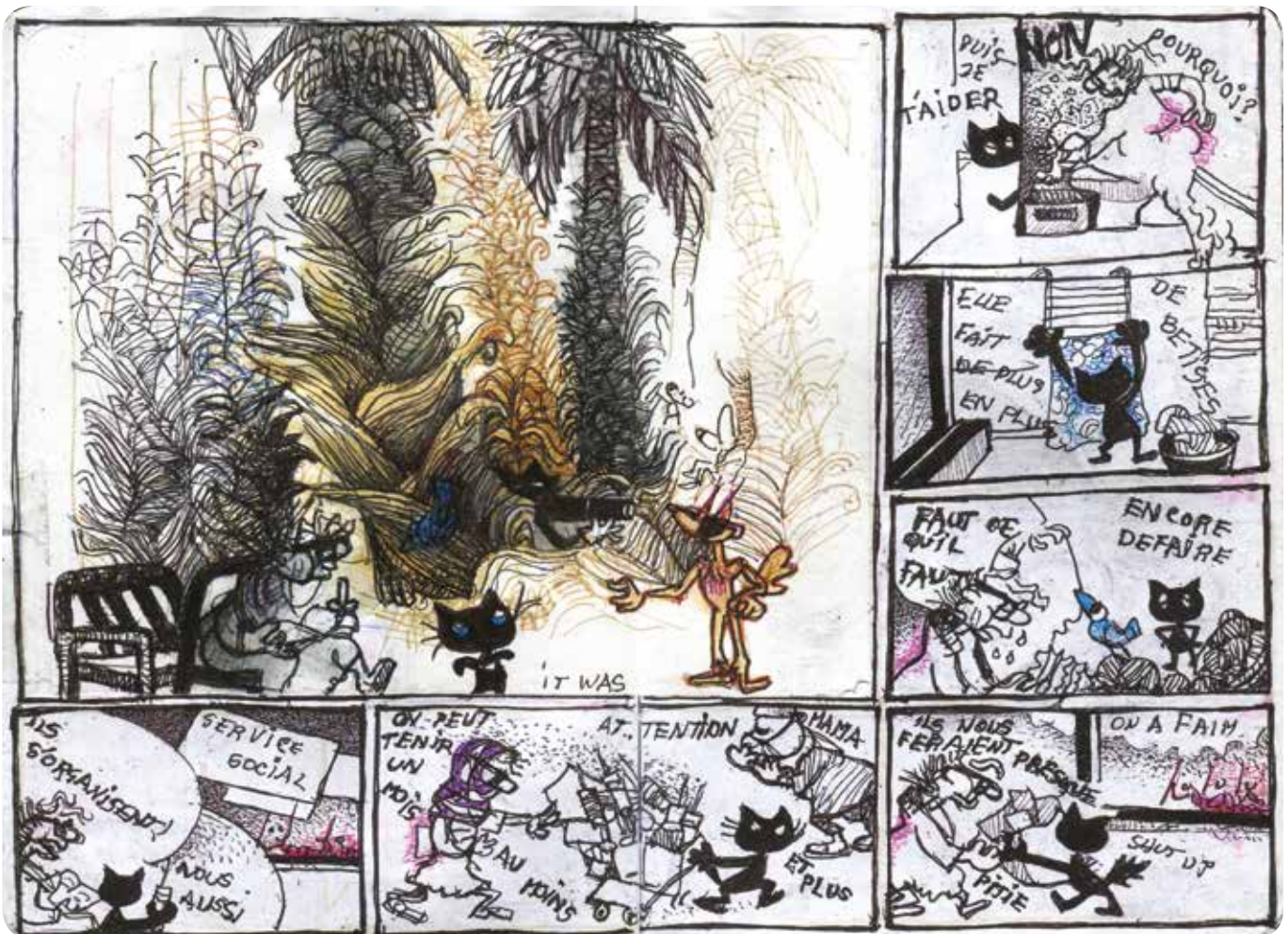


*Amour et
Sagesse,*
ce sont aussi
des ateliers
de peinture
qui reviennent
chaque
semaine
au Divercity
(voir page 4).
Voici nos
artistes et
leurs œuvres...









La main gauche de Pluche (suite)

Née à Liège en 1936, Pluche s'installe à Bruxelles dans les années 1960. Aujourd'hui, elle observe la ville perchée au 11^e étage de son immeuble marollien. Tour à tour marionnettiste, illustratrice puis dessinatrice



scientifique, Pluche a aussi été exploratrice dans le désert du Jebel Uweinat. Ses aventures continuent, et vous pouvez les suivre à chaque nouveau numéro « d'Amour et Sagesse », où nous publierons un extrait de ses carnets de croquis.

COMME PENDANT LA GUERRE ?

Lors d'une conversation récente, devant la maison, entre voisines masquées, mon interlocutrice a dit, parlant du temps présent et du confinement : « C'est comme pendant la guerre. » Ce à quoi j'ai répondu spontanément : « Oh non ! Ça n'a rien à voir, j'y étais. » Je me référais évidemment aux souvenirs de l'écolière d'école primaire bruxelloise que j'étais alors. J'ai par la suite raconté et expliqué ce qui me semble si différent aujourd'hui, en ne puisant que dans mes souvenirs personnels.

La première différence majeure réside dans l'information et les médias. La télévision, les PC, les GSM et autres tablettes n'existaient pas, tous les ménages n'avaient pas le téléphone. Il n'y avait que la presse écrite et la radio (INR), confisquées ou censurées par l'occupant, utilisées avec circonspection. Il y avait aussi Radio Londres, quasi inaudible, parce que brouillée, interdite, écoutée difficilement, en cachette. Et aussi pour que chacun soit informé, les affiches officielles. Si nous faisons le compte du temps que nous passons maintenant devant notre télévision, devant notre écran d'ordinateur, en écoutant la radio et en coups de téléphone, on voit bien que l'emploi du temps était bien différent à cette époque ! Je me souviens aussi que, le papier étant rare, les journaux étaient peut-être moins utiles pour l'information que pour emballer les légumes ou allumer le poêle. Devant ce vide des médias, où en était la diffusion de la culture ? Je ne sais pas. Je me souviens qu'à l'école, nous chantions au cours de musique. Que souvent, comme leçon, nous avions à apprendre par cœur un poème. Que pendant les leçons de travaux manuels, tricot ou couture dans ma classe de filles, à tour de rôle, nous lisions des contes à haute voix. À la maison, maman jouait du piano. Le dimanche, papa sortait le phonographe, que je pouvais remonter en tournant la manivelle, pour écouter de grands 78 tours.

Pour se ravitailler

Une autre grande différence réside dans l'approvisionnement, la façon de faire ses courses. Les supermarchés grandes surfaces, avec leurs rayons multiples, vendant toutes sortes de marchandises emballées,



de toutes provenances, n'existaient pas encore. La surabondance actuelle s'oppose à la pénurie d'alors. Les petits magasins spécialisés étaient nombreux dans tous les quartiers, boucheries, épiceries, crèmeries, «verduriers», boulangeries... Avec l'organisation du ravitaillement, chacun recevait sa feuille de timbres chaque mois, timbres qui n'étaient utilisables que chez le commerçant où l'on était inscrit. Pas moyen d'accumuler. Les importations ne se faisant plus, on mangeait local et de saison, non par choix, mais par nécessité. Bananes, oranges, riz, café et chocolat n'étaient plus que des souvenirs. Les arrivages étant souvent insuffisants ou inexistant, on connaissait des périodes de réelle disette. Je suppose que tous les produits rationnés avaient un prix maximum, imposé pour éviter la flambée des prix. Un «marché noir» existait, où ceux qui avaient un filon et les moyens, pouvaient trouver les marchandises rares. Un de ces centres à Bruxelles était la rue des Radis. J'y ai vu vendre du café au grain. La pandémie qui chamboule notre existence affecterait plus gravement les personnes en

surpoids ou diabétiques. La diète imposée par la guerre nous évitait largement l'un et l'autre ! Sucre et matières grasses étaient parmi les absents du régime habituel.

Que dire du confinement ?

Pour les enfants, rien de semblable. Les écoles fonctionnaient normalement la plus grande partie du temps. On jouait dans la rue, les parcs et les uns chez les autres. Les familles et les amis se réunissaient, on bavardait entre voisins, dans les longues files lors d'un arrivage exceptionnel comme celui des harengs. Les trams étaient bondés. Les abris étaient collectifs. Il existait bien le couvre-feu, l'interdiction de se trouver dans la rue pendant la nuit, qui devait contrarier les adultes. Mais je ne m'en souciais pas : j'étais au lit avant 21 heures. Pendant la guerre, les temps étaient durs. Aux deuils et aux absences s'ajoutaient les difficultés de la vie quotidienne. Mais les menaces, les dangers et les contraintes étaient d'un autre ordre, perturbant un cadre de vie bien différent du nôtre aujourd'hui. ● PAULE DELIGNE

Sculpter de nouveaux récits



Bien que silencieuses, les sculptures nous parlent. Certaines nous indiffèrent, d'autres nous choquent ou créent la controverse. Je rencontre Ilaria Simonetta dans un contexte particulier où, justement, est interrogée la place des sculptures dans l'espace public. Or, la sculptrice a des choses à dire en la matière (page suivante). Je découvre une partie de ses créations chez elle, dans son salon, dans sa cave, dans des caisses. Faire de la sculpture, ce n'est pas la pratique artistique la plus simple en matière de stockage... Mais je suis instantanément captée par la forte présence de chacune d'entre elles.

Rencontre avec Ilaria Simonetta

Parmi les découvertes : un buste de Stromae... La forme classique donne une sorte d'honorabilité à cette personnalité qui a marqué le paysage musical belge. Il y a aussi cette femme âgée qui regarde son corps. La pièce s'appelle *Ménopause*. Et puis il y a sa petite sœur, *Puberté*. Les images qu'elles renvoient ne font pas forcément sourire, mais nous interrogent sur la vision que nous avons de notre propre corps. Les sculptures d'Ilaria font penser, et c'est là leur force.

Un café, un biscuit et on aborde la question des monuments. L'artiste est justement en train de travailler sur une sculpture qui prendra bientôt place à Forest. Dans le cadre du contrat de quartier Wiels sur Senne, l'organisme Une Maison en Plus lui a commandé une œuvre qui sera installée prochainement à l'angle de l'avenue du Pont de Luttre et de la rue Jean Preckher. Le personnage, assis sur un banc de mosaïque, sera réalisé avec les élèves de l'école Saint-Antoine et les participants de l'atelier mosaïque qui se tient à l'antenne de quartier Wiels-sur-Senne. Cette



nouvelle figure du quartier servira de lieu de rencontre et de partage. Rendez-vous le mercredi, 18 novembre pour l'inauguration ! En attendant, si vous passez par la Chaussée de Neerstalle, vous pouvez saluer les deux enfants qui escaladent la palissade au niveau de l'arrêt Max Waller. C'est elle qui a laissé ces deux gamins jouer aux équilibristes au-dessus des têtes des passants. On espère qu'elle en laissera beaucoup d'autres, nous raconter des histoires... des histoires de partage et de solidarité. Les ateliers de modelage d'Illaria sont suspendus pour le moment, pour cause de COVID. Pour voir ses travaux en cours, vous pouvez toujours jeter un œil à la vitrine de son atelier de l'antenne de quartier Wiels. ● CÉLINE SERRAD



Ajoutons de nouvelles statues !

“ Je voudrais ici donner mon sentiment d'artiste sur la question des monuments dans l'espace public. L'Histoire peut se lire dans des livres, qui, selon l'époque et le point de vue, ne racontent pas toujours la même chose. Les livres plus vieux tombent dans l'oubli, disparaissent dans les profondeurs de quelques bibliothèques. Les plus neufs auront une courte vie avant de rejoindre leurs prédécesseurs ou de passer au pilon... Les émissions de radio ou de télé ont une plus large diffusion, mais une durée de vie encore plus courte, une actualité chassant la précédente à un rythme de plus en plus rapide. Restent les monuments, qui racontent *leur* histoire à tous ceux qui passent par là. Ce sont souvent des histoires tristes de guerre, ou pire. Mais les abattre ne changera rien à ce qui s'est passé. Et oublier l'Histoire expose au risque de la répéter. Je pense donc que, plutôt que démolir d'anciennes statues, il vaut mieux en ajouter de nouvelles. Pas comme on a fait ces dernières décennies (de la déco d'espace) mais des statues qui racontent aussi une histoire : une histoire de paix, de fraternité, de solidarité, avec des personnages qui ont porté des valeurs humanistes, des héros du quotidien, qu'on oublie trop facilement. Il y aurait beaucoup à faire pour nous autres sculpteurs ! Nos rues et nos parcs n'en seraient que plus beaux et nos promenades plus inspirantes ! ● ILARIA SIMONETTA ”

Les olives, histoire et recettes

L'olivier, probablement originaire du Proche-Orient, tout comme le mot désignant cet arbre, serait apparu plusieurs millénaires avant J.-C., à l'état sauvage. Il est, par ailleurs, certain que l'olivier a été cultivé sur le pourtour méditerranéen durant toute l'Antiquité. Homère le mentionne plusieurs fois, ainsi que l'huile d'olive, dans *l'Iliade* et *l'Odyssée*. La culture de l'olivier avait essentiellement pour but d'extraire des olives leur huile. Cette dernière servait non seulement pour l'usage alimentaire, mais aussi comme onguent dans des cérémonies religieuses ou pour oindre le corps des athlètes.

Chez les Latins, on observe, comme chez les Grecs, que le mot désignant l'huile en général, *oleum*, s'appliquait, au départ, à l'huile d'olive. Ainsi le célèbre cuisinier du I^{er} siècle après J.-C., Apicius, dans son *Art Culinaire*, nous indique la manière de conserver des olives vertes pour en faire de l'huile fraîche.

Au Moyen âge, l'huile d'olive est toujours fort utilisée dans la cuisine méditerranéenne et parfois importée dans l'Europe du Nord, qui emploie généralement le beurre comme graisse alimentaire. Voici un exemple d'utilisation d'huile d'olive que l'on trouve dans le *Ménagier de Paris*

(manuscrit du XIV^e siècle, traitant d'économie domestique et culinaire) : « Nouvelles et premières feuilles de bettes. Nettoyez-les et, en les nettoyant, ôtez-en les grosses côtes comme l'on fait pour les choux, puis mettez-les dans de l'eau frémissante sans les émincer, et ayez dans un pot de l'eau claire ou épurée et du sel, et mettez les feuilles à cuire dans ce pot, puis dressez-les et mettez de l'huile d'olive ou du verjus dans l'écuelle, et pas de persil. »



Alexandre Dumas les
préférait en ragoût

En France, au XVII^e siècle, l'olive reste utilisée essentiellement pour son huile, comme nous le voyons dans *Le cuisinier françois*, de La Varenne. On y trouve, en effet, plusieurs mentions de l'huile d'olive, mais le beurre (souvent du beurre affiné, qui correspondrait à notre beurre clarifié) reste beaucoup plus répandu. Un autre usage des olives apparaît dans des éditions postérieures de l'ouvrage de La Varenne : la salade d'olives. Il s'agit de mettre les olives sur une assiette creuse, de les faire

tremper dans l'eau, puis de garnir le bord de l'assiette de citron par tranches et de grains de grenade. Au XVIII^e siècle, dans *La cuisinière bourgeoise*, Menon utilise, bien sûr, toujours l'huile d'olive pour certaines préparations, tel le « Quarré de mouton en crépine », où les côtelettes de mouton, enveloppées de crépine, sont arrosées « avec de la bonne graisse ou de l'huile d'olive », avant d'être mises au four. Dans le même ouvrage, on voit que les olives sont consommées, de septembre à novembre, en tant que fruits. Le ragoût d'olives est aussi très prisé au XIX^e siècle. Ainsi Alexandre Dumas, reprenant les propos du Comte de Courchamps (1777-1859), préfère les olives en ragoût aux olives crues : « Les olives ajoutées à des ragoûts et qui, par cela même ont subi une cuisson plus ou moins avancée, sont toujours meilleures et plus digestibles que crues. »

Au XX^e siècle, Escoffier, dans son ouvrage *Ma Cuisine*, propose aussi des mets provençaux à base d'olives ou d'huile d'olives. Citons, par exemple : pour les hors-d'œuvre, la « Salade de paysan provençal », assaisonnée à l'huile d'olives. De nos jours, les olives sont mises à l'honneur par Pierre Gagnaire, grand chef triplement étoilé et influencé par la gastronomie moléculaire, mouvement apparu à la fin du XX^e siècle et toujours vivant au début du XXI^e siècle. Pensons à sa recette de « Gelée d'olives à l'émulsion de poireau ».



Quelques recettes...

Les olives peuvent entrer dans la composition d'une quantité de mets qu'elles rendent excellents. Pensons, d'abord, à toute une série de salades et de hors-d'œuvre froids. Le plus simple d'entre eux est le ravier

L'histoire des olives et les recettes s'y rapportant proviennent de l'ouvrage *Balade culinaire à travers les siècles, illustrée de nombreuses recettes, depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours*, de Myriam Esser-Simons.

d'olives servies avec leur noyau, disposé sur la table en même temps que d'autres ravier de beurre, de radis et de saucissons. Mais certains plats, dont ceux présentés ci-dessous, doivent s'accompagner d'olives dénoyautées. Si vous avez des restes de poisson froid (colin, mulot, maquereau ou autre), dont vous avez eu soin d'enlever les arêtes, vous les assaisonnez avec huile, vinaigre, sel, poivre, fines herbes hachées. Vous entourez, ensuite, le plat de rondelles d'œufs durs et d'olives dénoyautées. Dans la salade de bœuf, faite avec les restes de bouilli coupé en tout petits morceaux et accompagnée d'œufs durs, de betteraves, d'anchois, il est indispensable de joindre 250 grammes de belles olives de Lucques : ce sont les meilleures. Il en est de même pour la salade de crevettes. Prenez, pour la réaliser, 500 grammes de crevettes épluchées, 4 œufs durs coupés en rondelles, 2 cœurs de laitue (ou une romaine ou encore 500 grammes d'endives, suivant la saison), 250 grammes d'olives et une bonne sauce mayonnaise nappant le tout. ● MYRIAM ESSER-SIMONS

“Booster” son immunité

La pandémie de COVID-19 nous fait penser aux grandes épidémies que notre espèce a dû surmonter : la peste noire a tué la moitié de la population mondiale au 14^e siècle, la grippe espagnole a fait plus de 50 millions de morts en 1918. Pourquoi certaines personnes n'ont-elles pas été atteintes à ce moment ? Pourquoi d'autres ont-elles guéri ? C'est ici que nous devons parler de l'immunité, qui permet de posséder des défenses biologiques adéquates pour combattre l'infection.

Hélas, tout le monde n'en jouit pas de manière égale. Qu'est-ce qui affaiblit notre système immunitaire ?

- Le déséquilibre alimentaire, cette fameuse « malbouffe » carence en micronutriments, vitamines et sels minéraux.
- La sédentarité, le manque d'exercice physique.
- Le manque de sommeil.
- Le stress si fréquent dans notre vie moderne.
- Le vieillissement.

En outre une série d'affections chroniques diminuent nos défenses et aggravent fortement le pronostic.

- Le diabète.
- Les affections cardiaques et vasculaires.
- L'insuffisance respiratoire.
- L'insuffisance rénale.
- Le cancer.
- Le Sida.

Il faut avant tout vérifier votre état de santé chez votre médecin traitant, et

soigner énergiquement toute affection chronique citée ci-dessus. Le vaccin en cours d'élaboration procurera, espérons-le, une immunité passive et collective, mais en attendant... Comment « booster » votre immunité ?

- D'abord surveiller l'alimentation : favoriser les céréales, les fruits, les légumes, les oléagineux, les fibres. Le yogourt et les probiotiques aident l'intestin à fonctionner. Pour les protéines, 100 grammes de viande par jour suffisent, sans oublier les œufs et le fromage. Ne pas oublier le poisson une fois par semaine. Éviter les sodas sucrés, les friandises, l'alcool. Boire suffisamment (1,5 litre par jour).
- Éviter la constipation mais attention aux laxatifs.
- Consulter régulièrement le dentiste. On digère bien si on mâche bien.
- Dormir 7 à 8 heures par nuit.

- Bouger : 30 minutes de marche par jour, profiter de l'air et du soleil.

Que penser des multiples médicaments « miracles » qui vous inondent de promesses alléchantes ? Ils font surtout du bien aux finances des firmes. Une alimentation normale doit fournir tous les nutriments nécessaires. Cependant je constate souvent des carences en fer et en vitamine D chez mes patients. Si votre alimentation est en partie déséquilibrée, des polyvitamines pourraient être utiles. La vitamine C, les Oméga 3 et le zinc auraient un certain effet. Parlez-en à votre médecin.

Enfin pour conclure : que notre immunité soit bonne ou médiocre, l'essentiel est d'éviter la contamination en suivant les conseils classiques.

Soyez prudents ! ●

La “réflexologie”, ou l’art de faire du bien à son organisme

Plantaire, palmaire, crânienne, faciale... il existe plusieurs types de réflexologie dont les différences peuvent s'expliquer par les siècles de pratique, mais aussi par le pays ou la civilisation l'ayant développée. La réflexologie pratiquée en Inde est très différente de celle pratiquée en Chine, au Japon ou encore en Suède. Aujourd'hui nous allons nous intéresser aux bases de la réflexologie palmaire (les mains) et plantaire (les pieds). À l'aide des schémas qui accompagnent ce texte, vous allez pouvoir pratiquer facilement par vous-même et observerez rapidement les bienfaits ainsi que l'efficacité de la réflexologie !

Quelques principes de base

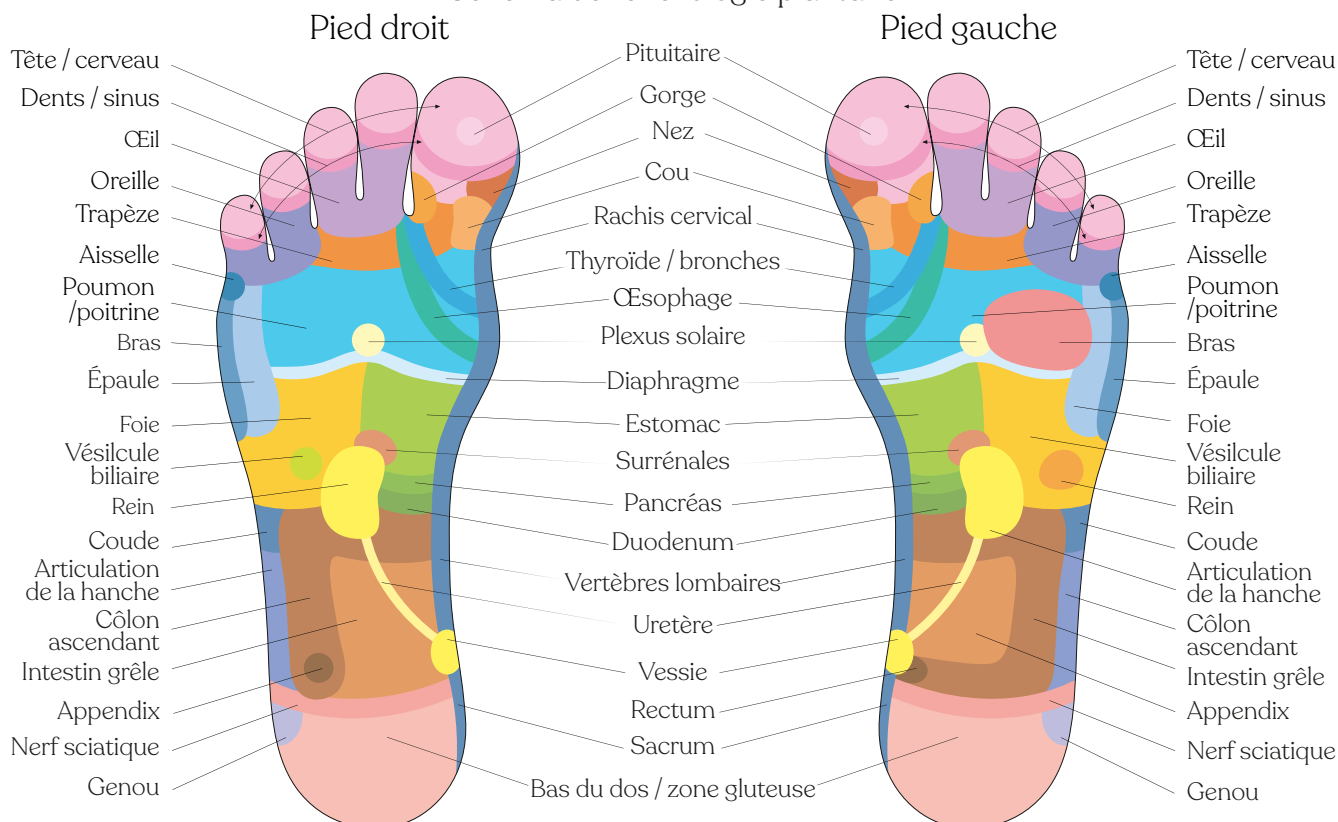
La réflexologie part du principe de la correspondance sur certaines parties du corps (le pied, le visage, le crâne et les mains) entre des «zones réflexes» et certains organes. On parle de «principe de représentation». Un soin en réflexologie consiste à soulager la personne en traitant les déséquilibres du corps, grâce à des pressions manuelles exercées sur ces zones dites «zones réflexes». La zone travaillée est qualifiée de «réflexe», car elle permet une action à distance sur l'organe ou autre partie du corps qui lui est associée, d'où le terme de «réflexologie». La stimulation de cette zone réflexe entraîne une libération d'énergie qui stagne (cause du dysfonctionnement, selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise). Il s'agit en fait d'une forme d'acupuncture manuelle exercée principalement avec les doigts de la main sur les pieds, le visage, le crâne ou les mains. La réflexologie est utilisée tant pour prévenir que pour guérir !

Réflexologie palmaire

Soulage le stress

L'avantage de la réflexologie palmaire est qu'on peut se l'administrer seul. En cas de grosse tension, prenez quelques instants

Schéma de réflexologie plantaire



pour vous offrir un petit massage des mains. Pensez d'abord à assouplir vos poignets en mettant vos mains en boules et en faisant des petits cercles. Ensuite, servez-vous de votre pouce droit pour masser votre main gauche doucement, au creux de votre main. Remontez votre pouce sur chacun des doigts en respirant profondément. Alternez ensuite en utilisant la main droite pour masser la main gauche. En effectuant des pressions sur vos doigts avec votre pouce pour permettre aux tensions de s'évacuer. Les zones réflexes des nerfs crâniens se trouvent en effet dans les doigts. L'effet sera immédiat. Vous vous sentirez en un instant plus détendu.

Calme la bronchite

Masser les mains peut s'avérer efficace pour calmer les soucis respiratoires et les bronchites chroniques. Il suffit de faire des petites rotations avec son pouce dans

le creux de la main et d'appliquer quelques pressions à des endroits bien précis (voir les schémas) pour adoucir les crises.

Apaise les allergies

On n'y pense pas assez, mais contre les allergies, la réflexologie palmaire peut faire des miracles, qu'on soit allergique à la poussière, aux acariens, aux pollens, aux poils d'animaux, etc., les symptômes peuvent être réduits grâce à certains massages. Il suffit de connaître les bons points de pression. Pour soulager les maux de tête et maux de gorge par exemple, il faut faire pression sur la peau entre le pouce et l'index. La pression n'est pas très agréable, mais doit être maintenue quelques minutes.

Détend une sciatique

On parle de sciatique quand on a des douleurs sur le trajet du nerf sciatique, dans

le bas du dos, la fesse et que ces douleurs sont associées à des douleurs lombaires. La sciatique peut être soulagée par la réflexologie palmaire. Pour diminuer la douleur du nerf sciatique, massez le bout de l'os long qui forme le cinquième doigt, près du poignet. Pincez cette zone entre votre pouce et votre index et massez doucement. Vous devriez être soulagé en quelques minutes. Si vous souhaitez relaxer les muscles de la fesse, massez la partie inférieure de la main droite et gauche, intérieur et extérieur de la main.

Efficace en cas de constipation

La réflexologie palmaire peut aussi être très efficace en cas de constipation. Avant d'attaquer les pruneaux où les médicaments, pensez à ces petits massages que vous pouvez vous administrer vous-même. Là encore, il suffira de venir pincer le point qui se trouve sur le dos de la main dans le creux de la pince entre le pouce et l'index, et de masser de façon circulaire. Stimuler ce point aura un impact sur votre gros intestin et pourra donc vous débloquer.

Réflexologie plantaire

La réflexothérapie plantaire, au même titre que la réflexologie palmaire consiste à masser les différentes zones des pieds. Les pieds sont découpés en zones, correspondant à un organe ou autre partie du corps. Les 5 points cités ci-dessus peuvent être travaillés en respectant les liens entre les zones douloureuses et les zones réflexes situées sur tout le pied (intérieur, extérieur, côté interne, côté externe, orteils, talons, plante, talon d'Achille, cheville etc...) toujours à l'aide des doigts en effectuant des accupressions. ● ISABELLE GOBBAERTS

Aidez-vous des schémas et pratiquez sans modération matin, midi, soir, nuit !
À très vite pour de nouvelles explorations psycho-corporelles !
Namaste 🙏

L'HOROSCOPE

DE BRICOLÉ ET BRICOLETTE

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

BÉLIER

Il n'est pas trop tard pour faire votre coming-out.

TAUREAU

Vous parlerez avec un accent québécois tout ce mois.

GÉMEAUX

La planète Mars effectue son passage annuel en Balance et ça stimule l'esprit de concurrence du Gémeaux, du Lion, du Sagittaire et du Verseau (1^{er} et 2^e décans). Autant dire que vous êtes dans la panade...

CANCER

Vous n'avez pas attrapé la COVID-19 mais faites gaffe aux escaliers tout de même.

LION

Un grand sentiment de pitié, suivi d'une parfaite indifférence, vous seront causés par les propos racistes d'habitants de votre quartier.

VIERGE

Une théorie du complot vous accusera d'être responsable de la pandémie de COVID-19.

BALANCE

Soyez plus punk que jamais. Là est le Salut.

SCORPION

Il fait beau, un petit footing nu comme un vers s'impose.

SAGITTAIRE

Méfiez-vous des policiers, particulièrement ce mois.

CAPRICORNE

Vous rencontrerez l'amour à l'occasion du concert des Coyottes de Forest le 22 octobre au Brass.

VERSEAU

Vous vous inscrirez à un cours d'arts martiaux mixtes (MMA). Votre libido sans limites a encore fait des siennes : une portée de Forestois est attendue pour juin 2021. Bravo!

POISSON

Vous vous engagerez dans une chorale dont le nom comporte une faute d'orthographe manifeste.

La chanson des coyottes

À écouter sur :

[https://ateliersrommelpot.
bandcamp.com/album/
les-coyottes-de-forest](https://ateliersrommelpot.bandcamp.com/album/les-coyottes-de-forest)

Mayonnaise

Paroles : les enfants de

Jette & A. Loyer

Musique : traditionnel russe,

A. Loyer

Très beau navire,
mayonnaise et deux
monsieurs

Très beau navire,
mayonnaise et deux
monsieurs

Deux créateurs de
mayonnaise ont le
téléphone à l'eau

Deux créateurs de
mayonnaise ont le
téléphone à l'eau

Téléphone rouge, celui du
vice-président

Téléphone rouge, celui du
vice-président

Poisson volant prend le
téléphone, le téléphone
à l'eau

Poisson volant prend le
téléphone, le téléphone
à l'eau

J'appelle ma grand-mère,
elle veut que je boive du
thé

J'appelle ma grand-mère,
elle veut que je boive du
thé

Ma grand-mère prépare
une petite tasse, une
tasse de thé

Ma grand-mère prépare
une petite tasse, une
tasse de thé

Un pot de mayo fait du
sport au stade de foot

Un pot de mayo fait du
sport au stade de foot

Le pot de mayo fait dix mille
pompes dans l'eau

Le pot de mayo fait dix mille
pompes dans l'eau

Du marin, du marin, la
femme est tombée
enceinte

Du marin, du marin, la
femme est tombée
enceinte

Elle va à l'hôpital
sous-marin pour
accoucher bébé

Elle va à l'hôpital
sous-marin pour
accoucher bébé

Forme d'une boîte de mayo,
ouvre la boîte de mayo

Mayo mange de la mayo,
goûte persil, mélange
mayo,

Œuf mollet, mayo

Œuf mollet mayo

Se révèle, prend la parole
Maman mayo accouche de
bébés mayos !

Maman mayo accouche de
bébés mayos !

Mange du poivron mémé,
dans l'eau...

Lis un livre, dans l'eau...

Amère mer tu perds contre
l'air ton stylo

Amère mer tu perds contre
l'air ton stylo

Ton stylo écrit n'importe
quoi, n'importe quoi sur
l'eau

Ton stylo écrit n'importe
quoi, n'importe quoi sur
l'eau

Très beau navire,
mayonnaise et deux
monsieurs

Agenda

1er octobre : sur Radio Campus Bruxelles entre 10h et 11h

22 octobre : concert au BRASS en 1^{ère} partie d'Antoine

Loyer & Mégalodons malades et Bégayer, à 18h30 concert
+ repas. Jauge limitée, réservations sur le site du Brass

Répétitions ouvertes à tous·tes les 7, 14, 21 octobre (...)

À 14h au Divercity, avenue du Pont de Luttre 134/140, Forest.

Renseignements : 0483 07 94 21.



COMITÉ DE RÉDACTION

Jeanne Boute
Charlotte Burgaud
Anne Collet
Isabelle Gobbaerts
Jean-Christophe Laurence
Antoine Loyer
Bernard Mulliez
Annick Peeters
Céline Serrad

PHOTOGRAPHIES

Vincen Beeckman

GRAPHISME

Lucie Caouder

Imprimé à
2000 exemplaires
à Bruxelles
en septembre 2020

AMOUR & SAGESSE EST
NÉ GRÂCE AU SOUTIEN
PRÉCIEUX DE LA FONDATION
ROI BAUDOUIN ET DE MADAME
HOUILLOGNE-HANNE.



Agir ensemble pour une société meilleure



Commune de Forest

