

Amour & Sagesse

RAGE
AGAINST
THE
AGISME

N°15 ♦ AUTOMNE 2022



FAITES COMME JEANNE & JULIE, SOUTENEZ LES AÎNÉ-ES!

ABONNEZ-VOUS à *Amour & Sagesse*
pour un an (4 numéros) :

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

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

L'abonnement est **GRATUIT** pour
les personnes en situation de précarité,
les chômeurs·euses, les détenu·es et
les **SENIORS** de plus de 65 ans qui en
font la demande.

COMMENT S'ABONNER ?

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

BE 36 0688 8897 1681

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

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

info@amouretsagesse.be

ou par tél. au : +32 491 75 08 55

ou écrivez-nous à :

À travers les Arts ! asbl

Avenue Van Volxem 54, 1190 Forest

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

UN GRAND MERCI À VOUS!



En couverture : Bob Feron, et en 4^e de couverture :
Christine Miara. Photographies de Rozenn Quéré.
Un grand merci à Charlotte Burgaud, Anne Collard et
Muriel Laurent qui ont accouché de cette merveilleuse
pancarte en 4^e de couverture !

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE...

ÉDITO

Vers l'âge de 65 ans, on atteint la date de péremption. Dans nos sociétés d'abondance, on peut alors être en pleine forme physique et intellectuelle. De larges horizons s'ouvrent : loin de la malédiction biblique « *Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front* », les jours sont à réinventer !

Avec humour, mon ami Philibert a fondé le F.R.S., le Front des Retraités Surmenés. Philibert est parti sur la pointe des pieds à 95 ans. L'humour ? Une vitamine de vie ! Un proverbe québécois l'affirme : « *Ce n'est pas parce qu'il y a de la neige sur le toit (les cheveux blancs) qu'il n'y a pas de feu dans l'âtre (la joie de vivre)* ».

La vieillesse n'est pas une maladie honteuse qu'il faut dissimuler mais un âge de la vie qu'il faut vivre pleinement, même s'il nous faut affronter des deuils et des renoncements.

La comparaison avec les 4 saisons est fréquente.

Le printemps ? La petite enfance, les errances de l'adolescence, les apprentissages.

L'été ? Le choix d'une profession, la vie de famille, les orages de saison. L'automne ? La force de l'âge, oui, les petites misères physiques mais

surtout le temps des moissons et mieux encore de la transmission. L'hiver ? Les tourments du grand âge (et je les redoute), le crépuscule et l'ultime étreinte avec Madame la mort.

Vieillir et mourir sont des verbes d'action, alors comment agir et non subir ? (voir page 30).

Peu avant de franchir la ligne d'arrivée à 75 ans, Paul-Henri, mon frère aîné, a écrit :

Chaque jour me prend un peu de lumière

Dans les membres, une sorte d'ennui qui ne m'ennuie pas

Tout ce qui m'habitait s'estompe sans regret

Puis le corps se remplit de mort

Ce jour-là, on parlera de moi... distraitement

Nous sommes de simples photographies propres à

la déchirure

à l'étal d'un brocanteur céleste ou pas.

SOMMAIRE

p. 5
**ROMAN-PHOTO
 LES PETITS CONSEILS
 DES RATAFARIS...**

p. 6-7
**HOMMAGE
 À MONIQUE**

p. 8-11
**PORTRAIT
 À EVGEN RIEN
 D'IMPOSSIBLE**

p. 12-13
**CONFIDENCE POUR
 CONFIDENCE**
 MARIANNE DELBEUCK

p. 14-29
**PORTFOLIO
 LA CHARTE DES DROITS ET
 DES LIBERTÉS DE LA PERSONNE
 ÂGÉE DÉPENDANTE**

p. 30-33
CARTE BLANCHE
 VIEILLIR OU LE TEMPS
 DES RÉCOLTES
 MOURIR OU LE TEMPS
 DES MÉTAMORPHOSES

p. 34-35
CULTURE
 VOUS, JE NE SAIS PAS...
 CHRONIQUE LITTÉRAIRE
 MÉDOC SANS
 ORDONNANCE
 LES MYSTÈRES
 DE LA LANGUE
 FRANÇAISE

p. 36-45
SANTÉ & BIEN-ÊTRE
 HERBES AROMATIQUES :
 NOS ALLIÉES PLAISIR
 & SANTÉ !
UROLOGIE :
**PETITS SOUCIS
 & GROS TRACAS**
 LIBIDO MON AMOUR
**AUTOMASSAGES POUR
 REFAIRE LE PLEIN
 D'ÉNERGIE**

p. 46
DÉTENTE
 L'HOROSCOPE DE L'EXTRAORDINAIRE BANALITÉ

PLACE AUX AÎNÉ·ES 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·es. Tous·tes les seniors, jeunes ou moins jeunes, sont les bienvenu·es.

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 !

E-mail : info@amouretsagesse.be

Tél. : 0491 75 08 55

À travers les Arts ! asbl

Avenue Van Volxem, 54, 1190 Forest

**LES PETITS
CONSEILS
DES RATAFARIS...**

**LES RATAFARIS
SONT TOUS-TES
CELLES ET CEUX
QUI ONT LA RAGE
AGAINST THE
ÂGISME**



Pour augmenter les chances de faire des rencontres et qu'elles tiennent dans la durée, voici nos conseils...



Pour booster la libido ?
les remèdes naturels

Je fais infuser de la sariette avec du gingembre, l'effet est wouaw!

Chérie!
Ça monte encore!



Faire la fête jusqu'au bout de l'après-midi.

♪ Devinez qui je suis ♪

ÉMILE!



Un rdv à la cafèt' de l'entreprise avec la chamane.

Où est-ce que j'ai mis les capotes?

Avec un peu de chance elle me prendra pour sa chaise...



Pour faire venir l'âme sœur, la prière chamane.

Ôhmmm... Ôhmmm... Viens à nous!

Viendra pas, y'a pas de bière!



Fournir le groupe d'échangistes...

Tu penses qu'on va nous reconnaître?

Non, t'inquiète Pascal!

J'suis pas Pascal!

Non

Non plus!

Non...

Henri?

Rudolph?

Jeanne?



**EN HOMMAGE À
MONIQUE VAN BRUYSSSEL,
NOUS PUBLIONS ICI
CETTE INTERVIEW FLASH
RÉALISÉE DÉBUT 2022
PAR ROZENN QUÉRÉ.**

Quel est ton mot préféré ?

Merde! (quand je veux envoyer quelqu'un balader). Avant je n'osais pas. Ça ne fait pas si longtemps que je me suis libérée.

Ton jeu préféré ?

J'aime bien le scrabble. Je joue même sur internet avec des inconnus.

Que dis-tu pour meubler ?

Quand je ne sais pas quoi dire, je fais des blagues. J'ai toujours aimé rigoler. Quand j'étais petite, je faisais beaucoup de bêtises. Mon père disait de moi que j'étais comme un rotte vis, « un poisson pourri » : même de loin, on me sentait venir.

Ton endroit préféré à Forest ?

Mon appartement et Divercity. Je trouve qu'il y a beaucoup d'amour là-bas.

Si tu étais un animal ?

Je serais un chat. Je suis très indépendante et j'ai besoin de beaucoup de câlins. ✦

à MONIQUE

LE CRÉPUSCULE DU CORPS

Vieillir, ce n'est pas autre chose que grandir sur celui qu'on n'est plus. Puis dans la douleur de l'avoir un peu perdu, continuer, sans lui et pourtant toujours avec lui. Se battre contre le temps, qui fait éclore un nouveau soi. Être soi-même et l'autre, qu'on porte à jamais en soi, à moins que ce ne soit lui, qui nous porte plus loin. Être ce nous, qui fait toute une vie.

Puis, un jour nous voyons un ange. Il nous fait signe et nous, on lui dit non. Mais l'ange insiste, il appelle, il continue à nous faire signe, nous finissons par accepter.

Et c'est alors que tout commence, ou que tout se finit, c'est selon. Car déjà nous, on s'envole, aux côtés de l'ange. Il continue à indiquer le chemin, nous on le suit sans trop comprendre. Nos ailes neuves nous gênent un peu, surtout qu'on ne sait pas où l'on va. Peut-être vers la vie. Peut-être vers la mort. Peut-être nulle part.

Vieillir, partir et emporter toutes nos vies, et laisser chez les autres nos perpétuels souvenirs. La mort n'emporte pas ceux qui sont dans le cœur des vivants.

À Monique ✦

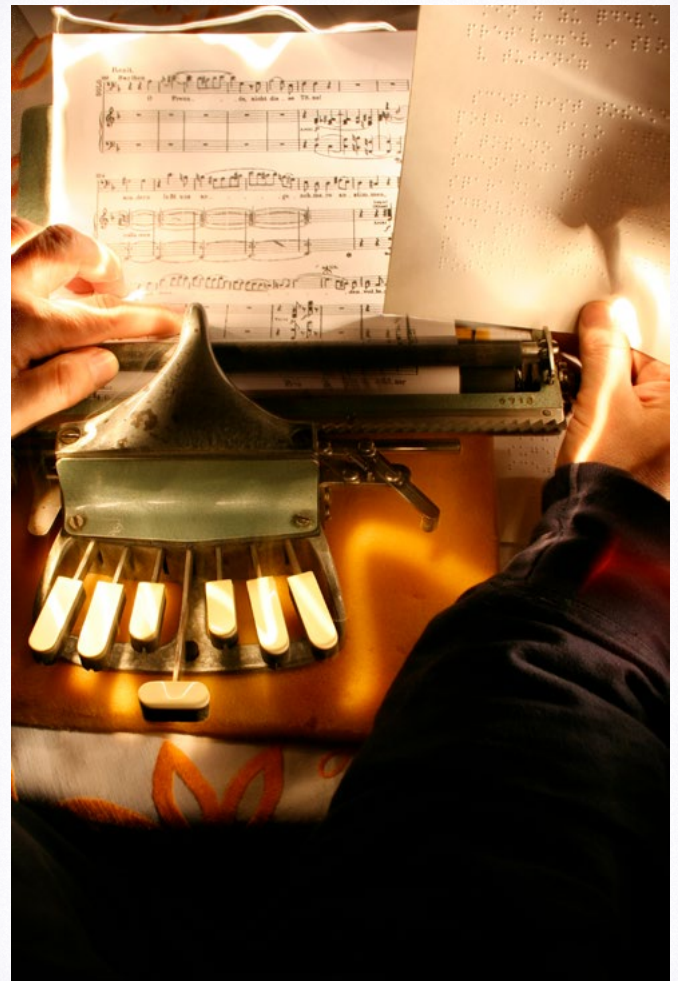
Nour Eddine M'Rabet

À EVGEN RIEN D'IMPO SSIB LE



Victime de deux accidents successifs à l'âge de onze ans, lors desquels il perd la vue d'un œil, puis de l'autre, Evgen Bavčar n'y voit que couic depuis six bonnes décennies. La cécité ne l'a pas empêché de briller à l'école (de voyants), d'apprendre plusieurs langues et de connaître l'histoire et la géographie sur le bout des doigts (littéralement, car il l'a intégrée via le braille et en touchant des globes et des cartes), au point de devenir, dans les années 1960, le premier professeur aveugle de Slovénie. Il a alors la vingtaine. Après quelques années d'enseignement, il décide d'aller étudier à l'Ouest. Il s'inscrit à la Sorbonne, quitte la Yougoslavie pour Paris qu'il parcourt avec sa canne blanche et l'impression désagréable d'être toujours considéré comme un « métèque ».





À trente ans, il décroche un doctorat en philosophie de l'art. Certaines toiles de l'histoire de la peinture n'ont pas de secrets pour lui : il peut vous décrire *Les Ménines* de Vélazquez ou certaines œuvres de Picasso dans le détail, comme s'il les avait vues.

Dans la foulée, Evgen devient chercheur au CNRS : il écrira pendant trente ans des textes qui racontent ses réflexions sur l'invisible, sur l'art et le handicap, sur notre société saturée d'images qui fait de nous tous, en quelque sorte, des aveugles. Parallèlement, il se lance dans une carrière de photographe, bien décidé à donner à voir des images même s'il ne voit pas.

À partir des années 1990, il est invité à photographe, exposer et donner des conférences dans de nombreux pays, voyageant toujours avec son chapeau noir, son écharpe rouge, son humour fripon et ses lunettes transparentes (les lunettes noires sont tellement cliché!). Ce drôle d'oiseau est à l'aise à peu près partout, car

en plus du slovène (et toutes les langues cousines de l'ex-Yougoslavie), il parle le français, l'italien, l'allemand, l'espagnol, et un peu de russe. À l'âge de 75 ans, il s'est même mis au grec !

« Autant nous acheter direct un cercueil ! »

Evgen est passionné par la mythologie (surtout grecque), l'astronomie (surtout les comètes), les femmes (surtout nues), l'innovation technologique, la musique... Il joue de l'accordéon avec une fougue toute balkanique. Il est convaincu que



nous avons tous un ange au-dessus de l'épaule qui nous accompagne, nous observe (et parfois nous oublie). Evgen, ce qui l'irrite le plus, ce sont les préjugés portés par ceux qui prennent les vieux et les handicapés pour des pauvres gens. Au plus fort de la crise Covid, il était particulièrement en colère contre la manière dont on traitait les anciens : on choisissait pour eux, au lieu de leur demander ce qu'ils étaient prêts à vivre / à sacrifier face aux risques de la maladie. « *Autant nous acheter direct un cercueil!* » s'écrie-t-il régulièrement depuis.

Aujourd'hui, Evgen vit dans son village natal en Slovénie, à quelques encablures

de la frontière italienne et de la mer qu'il n'a jamais vue. Il continue d'entreprendre des projets à gogo (apprentissage de logiciels, exploration des dernières fonctions de l'iPhone, nouvelle série de photos...) avec une furieuse curiosité et une vitalité dont il ne semble pas avoir perdu une miette depuis l'enfance : « *Je cesserai d'être un enfant seulement quand je serai mort.* » ♦

Rozenn Quéré, photographies de l'artiste.

CONFIDENCE POUR CONFIDENCE

MARIANNE DELBEUCK

Marianne nous raconte ses coups de foudre et son expérience de mort imminente : cascades émotionnelles garanties !

Si tu pouvais te téléporter en un claquement de doigts, où irais-tu ?

Dans un chalet, pas loin d'ici, dans les Ardennes belges, près de la cascade de Coö. Il y a des années, mon frère a liquidé ses assurances et a acheté une maison dans la ville de Trois Ponts et mes parents ont vécu là jusqu'à ce que mon papa soit décédé. Magnifique endroit.

Une odeur qui a une signification particulière pour toi ?

Sans aucun doute, des odeurs d'enfance ! C'est étrange comme avec l'âge, tout revient à la petite enfance, avec des détails incroyables. J'adorais l'odeur des crêpes que mon père préparait, c'est lui qui préparait les crêpes à la maison. On attendait ça avec impatience. Avec mes frères et sœurs, nous allions nous laver, mettre notre pyjama et après nous passions à la dégustation. Un délice !

Une expérience incroyable que tu as vécue ?

J'ai vécu une expérience de mort imminente suite à un grave accident de voiture. J'ai percuté tellement violemment un autre véhicule que

je me suis retrouvée avec la cage thoracique complètement explosée. Mes poumons n'étaient plus que deux petites poires ! Impossible de respirer. La chaleur a doucement quitté mon corps, puis j'ai été aspirée. Et là où je me suis retrouvée, il y avait quelqu'un. Pas une vraie personne, non, mais une voix apaisante qui me parlait. Elle m'a dit : « retourne-toi ! » et je me suis vue dans la voiture, la tête hors du pare-brise, en sang. Tout le monde autour disait que j'étais morte. À aucun moment je n'ai eu peur. J'étais dans la pénombre, je voyais des ombres plus loin, mais je ne pouvais pas encore les rejoindre. On m'a fait ressentir des choses extraordinaires, un bien-être, un soulagement qui n'existent pas ici. C'était le nirvana. Et puis d'un seul coup, PAF, je suis revenue à la vie dans cette ambulance ! C'était affreux. Je ne voulais pas revenir ! Je leur ai dit de me ramener, mais bien sûr c'était impossible. Ça s'est passé en 1981. Depuis j'ai refait mille fois le film de l'accident dans ma tête et je reviens toujours à la même conclusion : le gars dans la voiture d'en face a calé. Il avait une Land Rover et moi une 2 chevaux. Ma voiture était totalement détruite !



Les pompiers ont dû scier le toit pour m'extraire, parce qu'avec le choc, les portières étaient toutes en accordéon ! Et c'est au moment où ils m'ont dégagée que j'ai fait cette expérience de mort imminente. Depuis que je sais ce qui m'attend après, je ne crains plus la mort. On aurait vraiment dit une grande salle, où les gens attendaient des ombres au loin. Je serais incapable de dire combien de temps cela a duré. Le temps qu'on me sorte de la voiture et qu'on me réveille dans l'ambulance, j'imagine.

Ta plus grande histoire d'amour ?

Mon grand amour était Marie Rose. Je l'appelais Mimi. J'ai travaillé comme ambulancière dans un hôpital et Mimi était ma cheffe de service. On s'est rencontrées lors de mon hospitalisation suite à l'accident

de voiture. Un regard et on s'est comprises. Il ne fallait pas grand-chose. Maintenant, je ne tomberai plus amoureuse. Je ne veux plus de ça. Ça fait souffrir. Nous avons pris une maison à Overijse ensemble. On a emménagé avec ses deux filles que l'on pouvait comparer à Anastasie et Javotte (les deux demi-sœurs de Cendrillon qui sont vraiment des chipies). J'ai fini par quitter Mimi à cause de ses enfants qui étaient omniprésents et ne laissaient aucune place à notre couple. On est restées ensemble 6 ans. Mais les moments les plus fous dans une relation amoureuse, je les ai vécus dans ma dernière relation. C'était la première fois que je rencontrais une personne bipolaire. C'est un trouble psychiatrique très particulier. Notre couple était particulier, d'ailleurs. C'est une relation qui est montée très haut et descendue très bas aussi. Il a fallu que j'y mette un terme car ma tension est montée à 20 ! Je n'allais pas tenir le coup. Mais j'ai vécu des moments que je n'aurais jamais pu vivre avec un être « normal », si je puis dire. Il y a eu des périodes amoureuses intenses. Elle me faisait des shows incroyables. Il n'y avait pas besoin d'aller dans des cabarets. Après ça, j'ai dit fini ! Terminé, les relations.

Dernière question pour clôturer cette interview, quel est d'après toi ton plus gros défaut ?

Sans hésiter, l'indécision ! Quand il y a deux choses intéressantes devant moi et que je dois choisir, c'est toujours une vraie torture ! ♦



En droit belge, les libertés civiles et individuelles sont garanties à tous·tes par la Constitution.

Les discriminations liées à l'âge ne sont pas jugées.

La vieillesse est une étape pendant laquelle chacun·e doit pouvoir poursuivre son épanouissement.

La plupart des seniors resteront autonomes et lucides jusqu'au dernier moment de leur vie.

Cette charte a pour objectif de reconnaître la dignité de la personne âgée devenue dépendante et de préserver ses droits.

CHARTRE DES DROITS ET DES LIBERTÉS DE LA PERSONNE ÂGÉE DÉPENDANTE

« Lorsque'il sera admis et acquis que toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance est respectée et reconnue dans sa dignité, sa liberté, ses droits et ses choix, cette charte sera appliquée dans son esprit. »

PRÉAMBULE DE LA CHARTRE DES DROITS ET LIBERTÉS DE LA PERSONNE ÂGÉE DÉPENDANTE

1.



CHOIX DE VIE

Toute personne âgée devenue handicapée ou dépendante est libre d'exercer ses choix dans la vie quotidienne et de déterminer son mode de vie.

CADRE DE VIE

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit pouvoir choisir un lieu de vie – domicile personnel ou collectif – adapté à ses attentes et à ses besoins.

2.



VIE SOCIALE ET CULTURELLE

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance conserve la liberté de communiquer, de se déplacer et de participer à la vie en société.



3.



4.

PRÉSENCE ET RÔLE DES PROCHES

Le maintien des relations familiales, des réseaux amicaux et sociaux est indispensable à la personne âgée en situation de handicap ou de dépendance.



PATRIMOINE ET REVENUS

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit pouvoir garder la maîtrise de son patrimoine et de ses revenus disponibles.

5.

VALORISATION DE L'ACTIVITÉ

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit être encouragée à conserver des activités.





7.

LIBERTÉ D'EXPRESSION ET LIBERTÉ DE CONSCIENCE

Toute personne doit pouvoir participer aux activités associatives ou politiques ainsi qu'aux activités religieuses et philosophiques de son choix.

PRÉSERVATION DE L'AUTONOMIE

La prévention des handicaps et de la dépendance est une nécessité pour la personne qui vieillit.



8



9.



ACCÈS AUX SOINS ET À LA COMPENSATION DES HANDICAPS

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit avoir accès aux conseils, aux compétences et aux soins qui lui sont utiles.

10.

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

Les soins et les aides de compensation des handicaps que requièrent les personnes malades chroniques doivent être dispensés par des intervenants formés, en nombre suffisant, à domicile comme en institution.

11.

RESPECT DE LA FIN DE VIE

Soins, assistance et accompagnement doivent être procurés à la personne âgée en fin de vie et à sa famille.



LA RECHERCHE

La recherche multidisciplinaire sur le vieillissement, les maladies handicapantes liées à l'âge et les handicaps est une priorité. C'est aussi un devoir.

12.



13.

EXERCICE DES DROITS ET PROTECTION JURIDIQUE DE LA PERSONNE VULNÉRABLE

Toute personne en situation de vulnérabilité doit voir protégés ses biens et sa personne.

14.

L'INFORMATION

L'information est le meilleur moyen de lutter contre l'exclusion.





15.

DROIT À LA MOTO

et à la vie amoureuse ♥

lieu de vie car il faut s'adapter. Quand j'ai vidé la maison d'Auderghem où nous avons vécu plus de vingt ans, cette réflexion m'a aidé : ce ne sont pas les objets qui me rendront le temps enfui... Il fallait s'alléger, conclure et clôturer.

Le bouddhisme nomme cela « l'impermanence », comme dans ce texte de Sogyal Rinpoché : « *Nous n'aurions aucune chance d'apprendre à connaître la mort si elle ne se produisait qu'une seule fois mais, heureusement, la vie n'est rien d'autre qu'une danse ininterrompue de naissances et de morts, une danse du changement. Chaque fois que j'entends un torrent dévaler la pente d'une montagne ou des vagues déferler sur le rivage, ou encore le battement de mon propre cœur, j'entends le son de l'impermanence. Ces changements, ces petites morts, sont nos liens vivants avec la mort [...] et nous incitent à lâcher tout ce à quoi nous nous accrochons. C'est donc maintenant, dans cette vie, qu'il nous faut travailler avec le changement : c'est le vrai moyen de nous préparer à la mort. [...] Seule notre croyance en la permanence des choses nous empêche de tirer la leçon du changement. [...] Or, cet attachement est la source de tous nos problèmes. L'idée de lâcher prise nous terrifie mais, en réalité, c'est le fait même de vivre qui nous terrifie car apprendre à vivre, c'est apprendre à lâcher prise.* »

Rien ne dit que c'est chose aisée ! Dans la progression de l'âge, surtout pas de « c'était mieux avant »... Le propre du passé est d'être passé. Le regret est stérile. Oui, des étapes du voyage sont douloureuses ou dramatiques : la vie n'est pas qu'un long fleuve tranquille, il y a des écueils et des remous.

La sagesse des contes nous dit : *C'est un jeune homme, il est à l'aube de ses vingt ans, il a des réserves de printemps. Accablé*

par la chaleur du jour, il se penche à la surface de la rivière pour se rafraîchir. Mais, dans le miroir de l'eau, il voit, tout à côté du reflet de son visage, la grimace sinistre de celle-là qui défait tous les serments, qui sépare tous les amants : Madame la mort. Terrifié, il se redresse et articule :

– *C'est bien trop tôt, laisse-moi vivre encore !*

– *Bien sûr, ton temps n'est pas venu, dit la mort, et puis ne t'inquiète pas : je te préviendrai.*

Et le temps s'écoule et le temps s'en va. Voici l'homme à l'heure de l'ultime rendez-vous avec ce personnage tout en sombre, tout en ombre, la mort. Il tremble, il gémit et dit dans ses larmes :

– *Tu n'as pas tenu parole, tu m'as dit que tu me préviendrais.*

Et la mort de répondre : « Ce cheveu qui blanchissait, je te prévenais ! Cette dent qui brinquebalait, je te prévenais ! Ce genou qui grinçait, je te prévenais ! Allons, viens, ne tarde pas ! »

Tout est dans la qualité du regard !

André Gorz entame *Lettre à D*, histoire d'un amour par ces mots : « *Tu vas avoir quatre-vingt-deux ans. Tu as rapetissé de six centimètres, tu ne pèses que quarante-cinq kilos et tu es toujours belle, gracieuse et désirable. Cela fait cinquante-huit ans que nous vivons ensemble et je t'aime plus que jamais. Je porte de nouveau au creux de ma poitrine un vide dévorant que seule comble la chaleur de ton corps contre le mien.* »

Accueillir le corps vieillissant de l'aimé, c'est accepter les modifications des ans et devenir une amante véritable.

Comme l'écrit Hermann Hesse dans son *Éloge de la vieillesse* : « *Nous ne devons pas nous efforcer de retenir le passé ou de le reproduire. Il faut être capable de se métamorphoser, de vivre la nouveauté en y mettant toutes nos forces. Le sentiment de tristesse qui naît de*

l'attachement à ce qui est perdu n'est pas bon et ne correspond pas au véritable sens de la vie. »

S'émerveiller, se réjouir... La joie est un moteur puissant!

Remercier, oui : gratitude à la vie dans son abondance et sa générosité.

Gratitude à la femme de ma vie pour la tendresse, la complicité, les vitamines que l'on partage.

Gratitude à mes enfants et petits-enfants si lumineux.

Gratitude au métier que je me suis créé et qui m'a fait voyager à travers la Francophonie, riche de belles rencontres.

Gratitude à l'amoureux artisanat et aux jeux des nuages et de la pluie.

Gratitude au Divercity, le grand coup de ciel bleu de cet hiver 2022 : « Il suffit de passer le pont et c'est tout de suite l'aventure! »

La liste peut encore être longue...
À chacune et chacun de remercier à sa guise...

Oui, aimer, quoi d'autre?

*« Plus ne suis ce que j'ai été
Et ne saurais plus jamais l'être.
Mon beau printemps et mon été
Ont fait le saut par la fenêtre.
Amour, tu as été mon seul maître,
Je t'ai servi sous tous les cieux,
Ah si je pouvais deux fois naître,
Combien je te servirais mieux! »*
Clément Marot

M O U R I R O U L E T E M P S D E S M É T A M O R P H O S E S

Dans la *Lettre à Ménécée*, Épicure écrit :
« *Tant que nous sommes là, la mort n'est pas là et dès que la mort est là, nous ne sommes plus. La mort n'est donc rien ni pour les vivants ni pour les morts, car pour ceux qui sont, elle n'est pas et ceux pour qui elle est ne sont plus.* »

Dans mon quartier, l'espace vert le plus proche est le cimetière d'Ixelles. J'y médite sur la métaphysique du tiret

gravé dans la pierre. On vit l'espace d'un tiret entre 2 dates de 4 chiffres. Pour ma part, je suis certain des 4 premiers : 1946-, des 2 suivants : 20, le 3^e sera un 2 ou un 3 et le tout dernier? *Wait and see...* De toute manière, ça n'a pas d'importance, le vent emportera mes cendres...

Mes fiançailles avec Madame la mort ont été célébrées dans l'étreinte

amoureuse de mes parents en mai 1945, quand la vie reprenait son envol après les années de guerre. Les noces avec Madame la mort se feront en un lieu et à une date que j'ignore, mais je souhaite que les épousailles soient brèves et voluptueuses.

Voici un conte :

Au temps de l'Arabie heureuse, la ville de Bagdad est resplendissante sous le soleil des jours. Le grand vizir a coutume chaque matin d'arpenter le souk parmi les rires, les conversations joyeuses, l'abondance des richesses de la terre, mesurant ainsi le bonheur du peuple dont il a la charge. Mais ce jour-là, dans la foule, on lui tape sur l'épaule : il se retourne et se retrouve face à face avec la mort en personne. Effrayé, il fend la foule du marché et court du plus vite qu'il peut jusqu'au palais du Sultan. Il s'élançe à travers le dédale des salles et se jette à ses pieds.

– *Ô mon roi, ô lumière du monde, viens à mon secours ! J'ai rencontré la mort, elle est venue me chercher ! Prête-moi ton cheval le plus rapide, que je m'éloigne de cette ville et que je trouve refuge à Samarcande !*

Et le voilà qui file comme le vent, emporté par le rapide étalon à l'extrémité des terres, à Samarcande.

L'après-midi du même jour, à son tour, le Sultan s'en va flâner dans le souk de la ville de Bagdad. Lui aussi croise la mort, et l'apostrophe :

– *Pourquoi as-tu effrayé ainsi mon grand vizir ?*

– *Mais, roi d'entre les rois, c'est moi, la mort, qui ai été surprise de le voir ici à Bagdad ! Figure-toi que j'ai rendez-vous ce soir avec lui à Samarcande... !*

Hermann Hesse encore, dans *Éloge de la vieillesse* : « *La mort n'est pas ici et elle n'est pas là-bas. Partout sur notre route elle*

*se tapit. Elle surgit en toi, elle surgit en moi dès que nous trahissons la vie. » Plus loin, l'auteur évoque la métamorphose, le changement de nature : « *L'espace d'un instant j'éprouve plus profondément que jamais la fugacité de mon être et me sens attiré vers un autre règne, celui des métamorphoses, celui de la pierre, de la terre, du framboisier, de la racine, de l'arbre. Bientôt je serai un autre, je serai le feuillage, la terre, la racine, je serai le nuage, l'onde du ruisseau, je plongerai dans le cycle des métamorphoses. »**

Au sortir du ventre maternel, chacune et chacun a pris son élan dans une profonde inspiration, comme une nageuse prenant l'air au-dessus des flots.

Et m'emportera l'ultime vague...

Ce sera un passage, je passerai de vie à trépas, je rendrai mon dernier souffle, j'expirerai et nul ne connaîtra les joies ou les tourments de cet audacieux voyage...

La conclusion sera ce quatrain d'Omar Khayyam :

« Caresse les boucles de l'aimée et vis heureux

Porte à tes lèvres cette coupe de vin nouveau et réjouis-toi

Car tout ici-bas nous est compté

Et combien de temps nous reste-t-il ? » ♦

VOUS, JE NE SAIS PAS...

UNE CHRONIQUE LITTÉRAIRE DE PHILIPPE ERKES

Vous, je ne sais pas, mais moi j'ai parfois le sentiment qu'un livre m'appelle et qu'il m'est impossible de l'ignorer. Comme le rouge vif de ce coquelicot sur fond noir. Et j'aime ce mot de « gratitude ».



Delphine de Vigan, Les Gratitudes, Éditions Jean-Claude Lattès, 2019, 185 pages.

Lorsque Jérôme, l'orthophoniste de l'EHPAD dont il est question ici, découvre celle ou celui dont il va s'occuper, c'est la même image qu'il cherche, celle d'avant : « *Derrière leur regard flou, leurs gestes incertains, leur silhouette courbée ou pliée en deux, comme on tenterait de deviner sous un dessin au vilain feutre une esquisse originale, je cherche le jeune homme ou la jeune femme qu'ils ont été. Je les observe et je me dis : elle aussi, lui aussi a aimé, crié, joué, plongé, couru à en perdre haleine, monté des escaliers quatre à quatre, dansé toute la nuit* ».

Il nous parle de Madame Seld, Michka, qui perd un peu la tête, un peu et pas tout le temps, mais ne peut plus vivre seule. Elle s'emmêle les pinceaux, les mots, mais voit, sent, perce à vif les plaies restées ouvertes. Celles de Jérôme par rapport à son père. Celles de Marie, ancienne petite voisine qui se retrouve enceinte... Les siennes aussi, ses cauchemars de la directrice autoritaire, ses obsessions de

placer des annonces dans *Le Monde* pour retrouver Nicole et Henri qui l'ont recueillie entre 1942 et 1945 à La-Ferté-sous-Jouarre.

Jérôme travaille avec les mots. Et leur pendant, les silences. Les non-dits, les mal-dits, les mots qui s'en vont peu à peu. Tant qu'ils sont là, même appauvris, ce qui le frappe, c'est « *la pérennité des douleurs d'enfance, une empreinte ardente, incandescente, malgré les années. Qui ne s'efface pas* ». Ensuite, on perd les mots, comme les possibles, la mémoire, les repères, l'équilibre. La boule. « *Vieillir, c'est apprendre à perdre* ». Reste dans les yeux la gratitude, cette reconnaissante empreinte d'affection à l'égard de celle, de celui qui vous a apporté du bonheur, pas toujours qui l'on croit.

C'est une splendeur de délicatesse que ce court roman, tout en intelligence et en sensibilité, que l'on referme les yeux délavés d'émotion, d'une écriture aussi belle et douce que son sujet, jamais mièvre. C'est un peu de nous dont elle parle, de nous demain, mais de nous. On devrait pouvoir éviter de finir dans la perte progressive de sa dignité, choisir le moment où l'on veut partir pour ne pas tomber plus encore. On devrait aussi pouvoir dire un merci simple, profond, sincère à toutes celles et ceux qui nous ont donné fût-ce à un moment quelque chose de l'ordre du bienfait, du bonheur. Moi, je veux ici dire merci à Delphine de Vigan. Du fond du cœur. ✦

MÉDOC SANS ORDONNANCE

Nour Eddine M'Rabet



LES MYSTÈRES DE LA LANGUE FRANÇAISE

Étudier la langue française c'est constater qu'elle vit, qu'elle évolue au cours des générations et, souvent même, d'une région voire d'un individu à l'autre. Les historiens et les philologues ont appris à dater et à localiser un texte ancien par l'examen de la syntaxe et plus encore, par le choix du lexique. Ainsi, par exemple, on qualifiait, dans les années 1920, une chose de « bath », alors qu'aujourd'hui, on dira qu'elle est « géniale » ou « super ».

Notre défi du jour, trouver l'origine du nom « Marie-salope », qui désigne un chaland à fond mobile conçu pour draguer les fonds de mer ou de rivière et de pallier leur envasement. Le nom est attesté dès le XVIII^e siècle. Au prénom « Marie », donné à de nombreuses embarcations, on ajouta une qualification malodorante : « salope », dans son sens ancien de

« sale », en raison de l'utilisation du chaland. Il faut savoir que l'invocation à la Vierge comme à la divinité protectrice et propitiatoire était fréquente et l'on peut rappeler le nom d'une des caravelles de Christophe Colomb, la Santa Maria, qui en 1492 le conduisit en Amérique avec la Niña et la Pinta.

Au XIX^e, ce mot péjoratif de « Marie-salope » fut bientôt attribué par extension à une femme malpropre, négligée, de mauvaise vie ou prostituée, et c'est en ce sens qu'il faut comprendre cet extrait d'une chanson osée, *Mélanie*, certes moins connue, de Georges Brassens :

« ...Ancienne enfant d'Marie-salope,
Mélanie, la bonne du curé,
dedans ses trompes de Fallope,
s'introduit des cierges sacrés... » ♦

Jean-Marie Horemans

HERBES AROMATIQUES NOS ALLIÉES PLAISIR & SANTÉ!

Les herbes aromatiques, épices et condiments n'offrent pas seulement une grande variété de goûts, parfumant délicieusement les préparations culinaires du monde entier, mais ils ont de multiples vertus pour notre santé. Alors, à vos fourneaux et faites-vous du bien!

L'AIL

Ce bulbe a depuis l'antiquité la réputation de prévenir et de soigner les maladies. Il fluidifie le sang, combat l'infection et préserve l'équilibre de l'intestin. Indispensable à la cuisson d'un gigot d'agneau, il parfume tellement de préparations qu'il serait impossible d'en faire la liste!

À consommer sans modération.

au canard, au porc, au gigot d'agneau, au gibier, ainsi qu'aux salades et aux légumes sautés au wok. Elle aromatise également les veloutés, les soupes et les potages.

LE BASILIC



L'ANETH

C'est un type de fenouil sauvage dont on consomme les feuilles et les graines. Il se marie très bien à l'orange et parfume agréablement les sauces.

Il est favorable au système digestif, relève le goût des salades et se marie merveilleusement bien aux tomates.

LA BADIANE



LA CANNELLE



Aussi appelé « anis étoilé » en raison de son goût similaire à celui de l'anis, la badiane stimule la sécrétion biliaire et la digestion. Elle parfume à merveille les poissons, mais se marie aussi très bien au poulet,

La cannelle est un bactéricide qui améliore le fonctionnement des systèmes respiratoire et cardio-vasculaire. Elle facilite également la digestion et soigne les rhumes et la grippe. Elle est généralement

associée à la pomme cuite, en compote ou en tarte. Elle prête aussi sa saveur aux crèmes, aux desserts à base de semoule, au pain d'épices et aux gâteaux. Elle est également un ingrédient essentiel du vin chaud auquel elle prête sa chaleur douce.

LA CARDAMOME



Elle se présente sous forme de capsule contenant de petites graines. La cardamome entre dans la préparation de certains currys. Elle est astringente et stimulante.

LE CERFEUIL

Stimulant du foie et doté de propriétés diurétiques, le cerfeuil désencombre aussi les poumons des mucosités. On peut le mélanger dans une salade ou en faire un potage.

LA CIBOULETTE



De la même famille que l'ail et l'oignon, la ciboulette stimule le système digestif et circulatoire. Son goût délicat confère beaucoup de finesse aux sauces et aux salades.

LA CORIANDRE

Très employée dans la cuisine asiatique, cette herbe aux propriétés antibiotiques permet de soulager de nombreux problèmes digestifs, dont la constipation. En Thaïlande, on utilise ses racines, ses feuilles et ses graines. Délicieuse dans le bouillon du couscous.

LE CUMIN



Les graines de cumin améliorent les digestions difficiles et évitent les ballonnements. Elles accompagnent les plats de pois chiches et de lentilles.

LE CURCUMA



C'est une plante à rhizome, comme le gingembre. Il purifie le sang et est excellent pour le foie. Le curcuma est une épice au parfum léger, à la saveur chaude et douce qui s'associe aussi bien aux crus-tacés, aux légumes qu'à la volaille.

L'ÉCHALOTE

Cousine germaine de l'oignon, elle a les mêmes propriétés que celui-ci mais elle

contient également des réducteurs de glucides, ce qui en fait un aliment parfait pour les diabétiques.

L'ESTRAGON



Il améliore le système digestif. L'estragon peut être ajouté aux sauces au beurre et à la crème, aux marinades, aux plats mijotés, aux œufs et aux plats à base de poisson.

LE GINGEMBRE



C'est l'épice de prédilection de toute l'Asie! Antiseptique et stimulant. Il est indiqué dans les cas d'intoxications alimentaires. Le gingembre épice les marinades, toutes les sauces (notamment au lait de coco), les courts-bouillons, les soupes, pot-au-feu, bouillons, les currys indiens, chutney, les vinaigrettes. Coupé en très petits morceaux ou râpé, il peut être utilisé cru, directement saupoudré sur les aliments dans l'assiette.

LE LAURIER

Les feuilles de laurier ont des vertus stimulantes, antiseptiques, digestives. Il entre dans la composition des

marinades. On l'ajoute dans les potages et lors de la cuisson des viandes. Il fait aussi partie du bouquet garni.

LA MARJOLAINE



Elle stimule la fonction digestive. La marjolaine relève les plats en sauce, les daubes, les ragoûts, les soupes et les marinades. On s'en servira aussi pour aromatiser les huiles et les vinaigres qu'on utilise pour faire des vinaigrettes.

LA MENTHE

C'est un stimulant du système nerveux. Elle est antiseptique pour les intestins et anti-inflammatoire. Délicieuse en tisane, il faut néanmoins éviter d'en prendre le soir, car elle peut provoquer des insomnies!

L'OIGNON



De saveur piquante quand il est cru, il devient doux à la cuisson. Il a des vertus diurétiques, toniques et anti-infectieuses. Il favorise un sommeil calme. On l'utilise cru en salade et cuit avec des plats de viande et dans les potages.

LE PAPRIKA

Reconnu contre la fragilité des capillaires. Le paprika relève le goulasch hongrois et de nombreux plats d'Europe de l'Est, notamment des ragoûts de viande et de volaille. Il s'apprécie également avec le poisson, la tomate et les oignons.

LE PERSIL



Il désintoxique et stimule l'appétit. C'est un bon antiseptique pour les poumons. Il contient 4 fois plus de vitamines C que les oranges et contient également du fer et du calcium. À saupoudrer sans modération sur vos salades, dans vos potages et sur tous les plats!

LE ROMARIN



Il améliore la digestion, dégorge le foie et a des vertus carminatives. Excellent pour les asthmatiques. Il parfume délicieusement les viandes et les sauces.

LA ROQUETTE

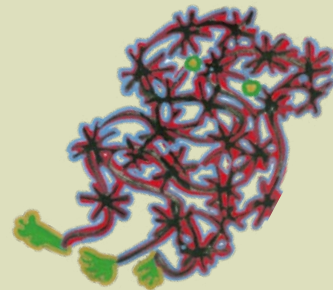
De saveur piquante mais agréable, elle est riche en minéraux. C'est un stimulant

digestif et un tonifiant. On l'utilise surtout en salade ou sur une pizza.

LA SAUGE

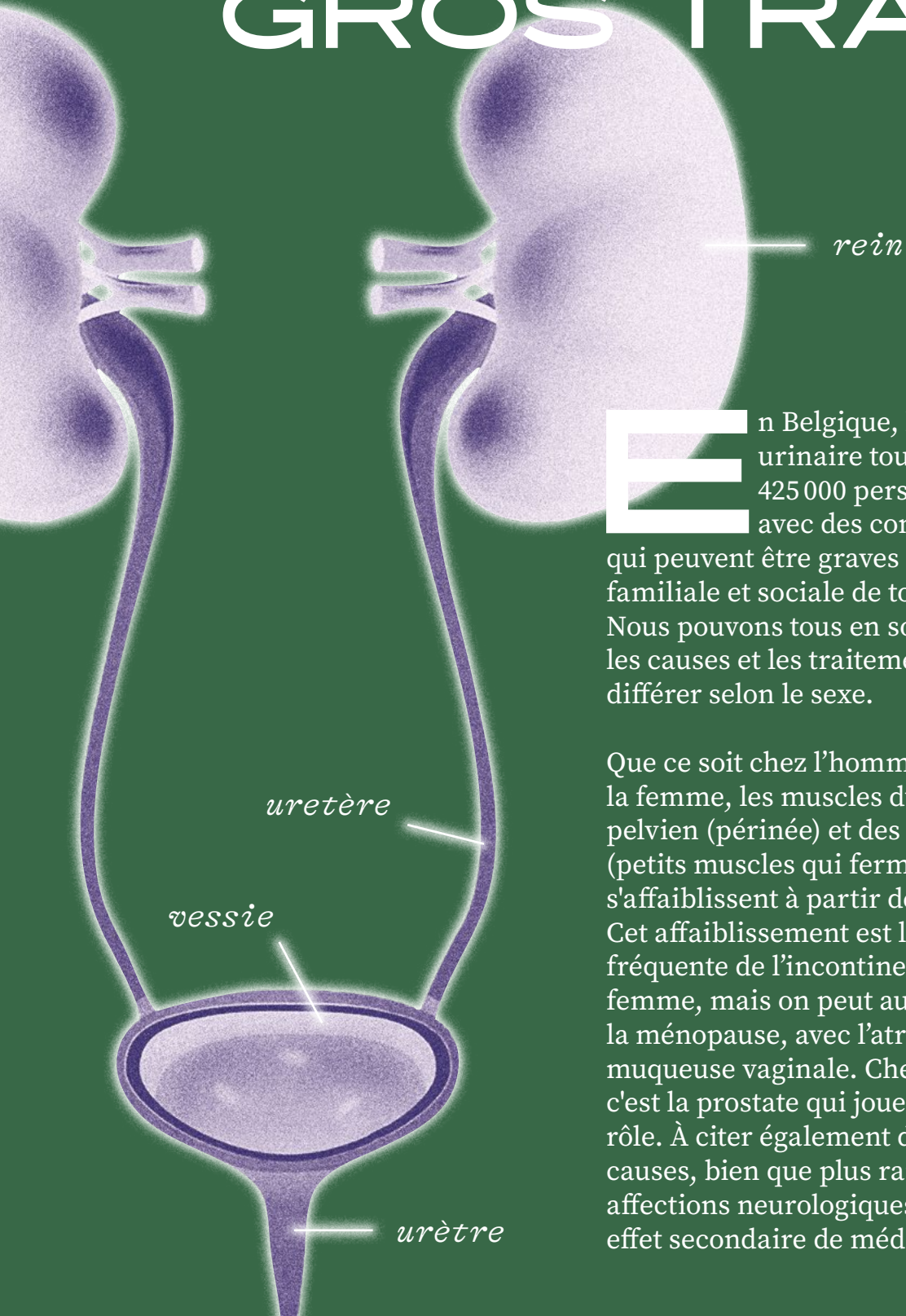
Elle est connue pour sauver de toutes sortes de maux. Elle stimule l'organisme et le système digestif et est conseillée en cas de fatigue, d'hypertension et de sudation excessive. C'est l'amie des femmes, car elle soigne les troubles liés à la ménopause. Elle rehausse les saveurs des plats de viande en sauce, mais aussi de riz et de pâtes. Elle relève le goût de nombreux légumes comme la courge, l'aubergine et la pomme de terre.

LE THYM



Le thym a d'importantes propriétés antibactériennes et vient au secours des digestions difficiles. On peut le boire en tisane, en prévention ou en soin. Il parfume merveilleusement les œufs brouillés et les omelettes, les pommes de terre, les poêlées de légumes auxquelles il apporte une touche provençale, ainsi que les marinades qu'il protège, en plus, des bactéries grâce à son pouvoir antiseptique. Séché, il est l'un des ingrédients essentiels du bouquet garni. Il entre alors dans la préparation du pot-au-feu, des ragoûts et tout autre plat mijoté, ainsi que des potages. Il se marie très bien à l'ail, aux olives et aux sauces à base de vin. ♦

UROLOGIE : PETITS SOUCIS & GROS TRACAS



En Belgique, l'incontinence urinaire touche 425 000 personnes, avec des conséquences qui peuvent être graves sur la vie familiale et sociale de tous les jours. Nous pouvons tous en souffrir, mais les causes et les traitements peuvent différer selon le sexe.

Que ce soit chez l'homme ou chez la femme, les muscles du plancher pelvien (périnée) et des sphincters (petits muscles qui ferment la vessie) s'affaiblissent à partir de 70 ans. Cet affaiblissement est la cause la plus fréquente de l'incontinence chez la femme, mais on peut aussi mentionner la ménopause, avec l'atrophie de la muqueuse vaginale. Chez l'homme, c'est la prostate qui joue le plus grand rôle. À citer également dans les causes, bien que plus rares, certaines affections neurologiques et parfois un effet secondaire de médicaments.

Tout le monde peut souffrir de troubles urinaires. Mais plus on avance en âge, plus ils sont fréquents ! Voici quelques informations et conseils pour accompagner au mieux l'apparition de ces troubles, tels l'incontinence ou l'infection urinaire.

Comment traiter l'incontinence ?

Le traitement comporte une rééducation du périnée chez un kiné spécialisé. Il existe certains médicaments : votre médecin prescrira éventuellement des œstrogènes chez la femme et un traitement spécifique de la prostate chez l'homme. Parfois une intervention chirurgicale sera nécessaire.

L'Inami peut accorder une intervention forfaitaire annuelle pour l'achat de protections dans deux cas : si l'incontinence n'est pas traitable ou si la personne est dans l'incapacité partielle ou totale d'accomplir les actes de la vie quotidienne.

L'infection urinaire est souvent négligée, car elle ne provoque pas nécessairement douleur ou inconfort. Les symptômes courants de la cystite (inflammation ou infection de la vessie) sont les suivants :

- ◆ Envies fréquentes d'uriner.
 - ◆ Sensation de brûlure ou de douleur à la miction.
 - ◆ Sang dans les urines qui peuvent être troubles et malodorantes.
- Si en plus apparaissent de la fièvre, des douleurs dans le bas-ventre ou

dans le dos, des vomissements, il faut alors avoir recours à une analyse d'urines avec culture qui suffira pour le diagnostic. La cystite est rare chez l'homme et elle s'accompagne presque toujours d'une prostatite. Mais chez les dames, elle est fréquente et a tendance à devenir chronique.

Comment éviter la cystite ?

- ◆ Boire beaucoup d'eau.
- ◆ Uriner dès que l'on en ressent le besoin, surtout après un rapport sexuel.
- ◆ Préférer la douche à la baignoire.
- ◆ Laver soigneusement la zone vaginale.
- ◆ Éviter les sous-vêtements trop serrés qui augmentent la transpiration.
- ◆ À la toilette, essuyer séparément la vulve et l'anus (conseil trivial mais fondamental pour éviter la contamination fécale de la vessie).

Le traitement : votre médecin vous prescrira un antibiotique adapté, et vous fera boire des litres (d'eau, hélas !)

Portez-vous bien ! Rendez-vous au prochain numéro. ✦

LIBIDO, MON AMOUR...

Comment, l'âge venant, continuer à faire l'amour avec ardeur et plaisir ? Pourquoi est-ce après la cinquantaine que certaines femmes découvrent l'explosion de l'orgasme ? Comment continuer à alimenter cette puissante pulsion de vie ?

Un ami me confiait : « *Ce n'est pas que je ne pense qu'à ça, mais quand je pense, c'est à ça !* » Mais quand l'ardeur sexuelle faiblit sous les assauts de l'âge, comment faire face ? Selon mes données, beaucoup d'hommes choisissent la fuite. Entre 45 et 55 ans, ils sont nombreux à subir un « déficit androgénique », un déclin de la production de testostérone. On le sait, la testostérone est l'hormone-clé du désir sexuel. Longue est la liste des dégâts suite à cette baisse de testostérone : troubles de l'érection, diminution de la masse musculaire, perte de la pilosité, difficulté à se concentrer et la liste n'est pas close... Généralistes ou urologues peuvent prescrire un apport de testostérone.

DÉCLIN DE LA LIBIDO, QUE FAIRE ? EN PARLER ?

C'est un sujet tabou entre amis comme au sein du couple. Le déclin sexuel (temporaire ou définitif) s'opère par paliers. Dès lors, ce n'est jamais le moment de l'aborder. Et que dire ? Éviter la sexualité, c'est aussi éviter d'en parler. La conversation risque d'être déprimante, lourde de reproches. Mais, par définition, le silence est source de malentendus et d'équivoques. « *Faute avouée à moitié pardonnée* » dit la sagesse populaire. La parole explore, éclaire et prend la juste distance. La bienveillance et le non-jugement sont la base d'une relation en confiance. Cette confiance est indispensable pour aborder les régions de l'intime. Il peut être utile de mener quelques séances avec un.e thérapeute.

Se surprendre pour réveiller le désir : oui, il est possible de s'épanouir tout au long de sa vie sexuelle. Il faut se renouveler, bousculer les habitudes, improviser, jouer, partager. En un verbe : s'émerveiller ! Toute relation se nourrit de part et d'autre : à chacune et chacun d'en prendre soin. La sexualité est l'expression de l'amour des corps. Mais, comme les corps changent, la sexualité peut se muer en sensualité. Inventons des jeux de tendresse et de caresses et on s'en réjouira ! Et puis, oui, aussi, le désir peut mener ailleurs : « *Ce n'est pas que j'aime un autre, c'est que je suis une autre...* » Après les fièvres amoureuses, voici les délices de l'amitié complice...

INVITATION À L'HERBORISTERIE

L'amitié des plantes peut fouetter la félicité sexuelle :

◆ Le ginseng

Cette plante est un stimulant naturel agissant sur les fonctions physiques et intellectuelles. Antistress, le ginseng est indiqué pour traiter le manque de vitalité, et aphrodisiaque puissant, il assure la santé sexuelle.

◆ Le guarana

Utilisé depuis des siècles par les indiens Guarani, les graines de cette plante originaire du Brésil contiennent deux fois plus de caféine que les grains de café. Le guarana réveille les organismes affaiblis et améliore la santé sexuelle.

◆ Le mucana

Originaire d'Inde, c'est un puissant aphrodisiaque. Dans ses graines, on trouve la L-dopa, une molécule stimulant le désir sexuel chez la femme comme chez l'homme. En prime, cette molécule a induit la dopamine, qui dope comme son nom l'indique. Mais, attention, revers de la médaille, cette plante, par son potentiel, peut se révéler dangereuse en cas de troubles cardiovasculaires ou hépatiques, diabète ou ulcère : oui, vivre est un risque !

« AVEC L'ÂGE, LES RAIDEURS SE DÉPLACENT ! »

Nos corps sont ainsi programmés : ménopause pour les unes, andropause pour les autres.

Mais est-ce que tout s'arrête là ? Que nenni ! L'amour est mis à l'épreuve : il faut accepter le vieillissement des corps. « *Avec l'âge, les raideurs se déplacent !* » dit l'humour populaire. L'érosion du désir dans le couple est un risque. Il faut avoir le courage de l'affronter, d'en parler et imaginer de nouveaux libertinages. La sexualité n'est pas une discipline olympique et l'âge ne nous met pas hors-jeu. Avec 6, 7, 8 décennies au compteur du temps, il faut créer, explorer, oser et accomplir notre destin en « épicurieuse » ou en « épicurieux ». Alors, en route pour le défi ? Pistes, suggestions en batifolages à mettre en pratique : Amour et sagesse, Amour et caresses, Amour et ivresse... Comme il vous plaira !

AUTOMASSAGES

POUR REFAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

L'automne est de retour, la lumière décline, le froid se fait sentir, tout ralentit autour de nous, on se prépare à hiberner... En cette saison, on manque souvent d'énergie, le moral baisse et la fatigue à tendance à s'installer. Alors on se prend en main! Voici trois automassages pour se détendre et pour stimuler nos méridiens d'énergie.

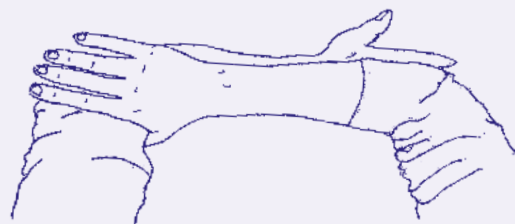
Les méridiens sont des canaux d'énergie directement rattachés aux organes. En touchant tel ou tel méridien, on agit donc sur un organe ou des fonctions précises du corps. Dans la médecine traditionnelle chinoise, le but de la stimulation des méridiens est de bien rétablir la circulation de l'énergie dans le corps pour éviter que la maladie s'installe.

Voici 3 automassages des mains que vous pouvez pratiquer à votre aise, où vous voudrez, quand vous voudrez, debout, assis·e, selon ce qui est le plus confortable pour vous.

MASSAGE 1

(Effleurement)

Position de départ les bras croisés.
Main droite au-dessus.



Écarter les bras en faisant glisser la paume de la main droite sur la paume de la main gauche.



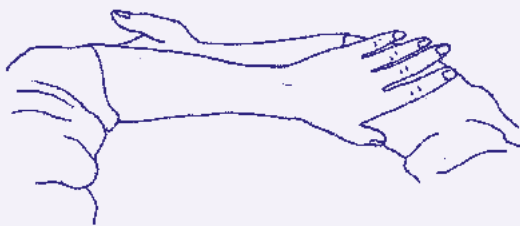
Faire passer la main gauche par dessus le dos de la main droite, en dépliant les bras devant soi.



Remonter la main gauche sur le bras droit.



Recroiser les bras, en plaçant le bras droit sous le gauche, c'est la main gauche qui est cette fois au-dessus.



Faire le même mouvement dans l'autre sens (la paume de la main gauche rejoint la paume de la main droite, etc.).

Effectuer ce mouvement délicatement dans un geste continu, souple et fluide, pendant 1 minute ou 2.

MASSAGE 2

(Tapotement paume)

Fermer le poing de la main droite. Viser le centre de la paume de la main gauche, placée à l'horizontale devant soi. Tapoter ce centre avec l'articulation de la base du majeur, pendant 30 secondes, puis inverser les mains.



MASSAGE 3

(Tapotement)

Ouvrir la main gauche et viser l'espace mou situé entre la base du pouce et la base de l'index. Tapoter dans cet espace avec la base de l'articulation du pouce de la main droite, 30 secondes puis inverser les mains. Attention, automassage à ne pas faire lorsqu'on est enceinte!



L'HOROSCOPE

DE L'EXTRAORDINAIRE BANALITÉ

PAR LES « MOTSQUETAIRES »

BALANCE

23/09 - 23/10

En cette rentrée, buvez deux verres de bière par jour afin de conserver la santé et la gratuité de l'énergie universelle.

SCORPION

24/10 - 22/11

La puissance de la rencontre entre la lune et le soleil invite à rester toujours soi-même afin de ne pas finir dans la boîte aux lettres.

SAGITTAIRE

23/11 - 21/12

Il est conseillé de se limer les dents et de se vernir les cils sans quoi le chant des oiseaux sera moins joyeux.

CAPRICORNE

22/12 - 20/01

Par pitié, cessez de jouer de la trompette silencieuse où la lune ne sera plus jamais pleine.

VERSEAU

21/01 - 18/02

En ce début de cycle, par économie, le mieux est de pleurer sous la douche.

POISSON

19/02 - 20/03

Pour contrer le magnétisme des satellites russes, démarrez la journée par un bon café.

BÉLIER

21/03 - 20/04

Promettez de faire le marché, pensez-y, puis recouchez-vous.

TAUREAU

21/04 - 21/05

Cette année, prenez le taureau par les cornes. Pensez positif et mettez le stress à la poubelle. Vous n'en dormirez que mieux.

GÉMEAUX

22/05 - 21/06

Il est souhaitable de mettre ses lunettes au lave-vaisselle pour ne pas rater le doux sourire édenté du boulanger.

CANCER

22/06 - 22/07

Sur le chemin des étoiles bordé de poussière de vie, vous serez tout-e mouillé-e sur un nuage.

LION

23/07 - 22/08

Levez-vous de la bonne main sans quoi votre tendinite à la hanche se fera plus sévère.

VIERGE

23/08 - 22/09

En raison de l'alignement du vert et du rouge de l'arc-en-ciel, il est conseillé de fermer sa gueule.

AMOUR & SAGESSE N°15

COMITÉ DE RÉDACTION

Odette Alves
Bachir Barrou
Claire Cagnat
Wioleta Chendoszka
Stephanie Gillet
Eve Leguebe
Christine Miara
Nour Eddine M'Rabet
Annick Peeters
Rozenn Quéré
Teri Radziewicz
Barbara Roman
Joël Smets
Uské
Marie-Jo Van Eylen
Le collectif des *Motsquetaires*

PHOTOGRAPHIES

Rozenn Quéré
Collectif *Amour & Sagesse*
Evgen Bavčar

GRAPHISME

Lucie Caouder

SERVICE SENIORS DE FOREST

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

ÉDITRICE RESPONSABLE

Simone Schuiten

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

CONTACT

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

Imprimé à 1500 exemplaires à Bruxelles en septembre 2022.
Typographies : Ace Lift, Amarante, Apfel Grotesk, BBB Baskervvol, Baskerville, Basteleur, Compagnon, Crickx, Ductus, Faune, GT Alpina Typewriter, Infini, JeanLuc, Le Murmure, Panama, Pinyon Script, Savate, Source Serif.



**FESSES
CE QUE TU VEUX
TU FINIRAS
VIEUX**

