

LE VOYAGE EN TUNISIE



Tu connais la blague de la
femme qui attend dans le
couloir de l'hôpital ?
Je l'admire
Il y a quelques années j'ai
sclérosé mes varices à la
clinique de Ganshoren.
Un docteur m'avait dit
de ne pas le faire

Je l'ai quand même fait
J'aurais pas du

Je remouille l'essuie ?
Tu as 1000 degrés !
Tu es bouillante
Tu veux pas un essuie
mouillé sur ta tête ?

J'ai un tuyau derrière la tête qui
va directement dans l'aorte
Klet Mariet

J'ai mon nez qui chatouille
Cela veut dire qu'il y a un
jeune beau qui pense à moi
et qu'il y a un vieux beau qui
meurt d'envie de m'embrasser



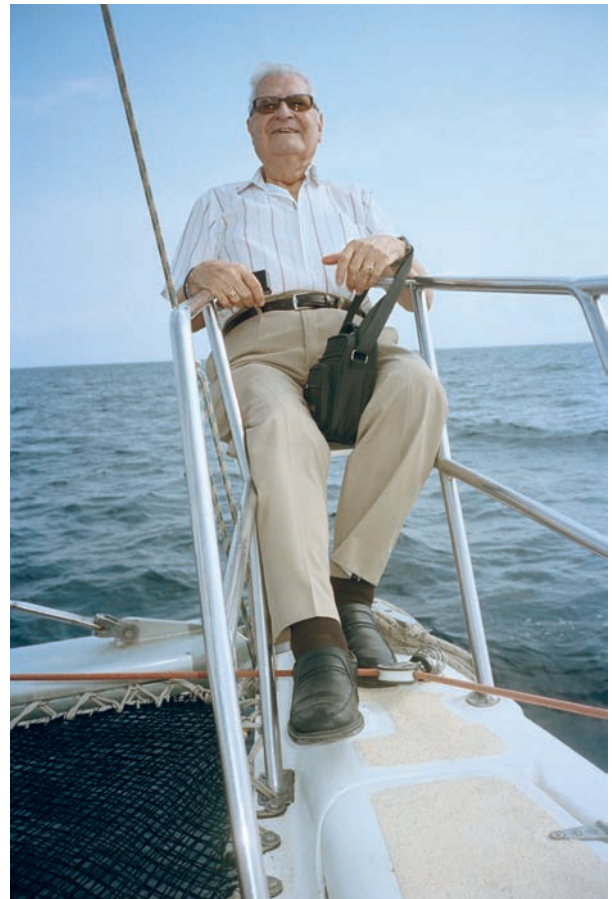
VINCEN BECKMAN

Mon ménisque s'effiloche
 J'ai eu deux infiltrations
 Franchement désolée je n'aime
 pas créer des problèmes
 Je suis la reine des chutes
 Je me suis cassée la clavicule
 sur l'île d'Oléron
 Il y a pas le feu
 Du paracétamol tout simplement

Une piqûre dans la fesse
 J'ai mal aux dents
 Salamalekum
 J'ai une crotte de nez
 Chokran
 J'en ai deux
 Chokran chokran

JC alias Jésus-Christ
 Alias JCVD
 L'année passée on a eu
 une épaule cassée

2ABOQPHIE = 2QBC



Elle était un soldat désobéissant
 La Maggy avec son Alfa Roméo
 Je me tape le syndrome de la jambe sans repos
 Elles bougent toute la nuit

À Sousse il y a un marché
 Tu viens
 Ce n'est pas bon pour ton karma
 Tu écrases les fourmis
 On a fait du cécémel ici en Tunisie

La tourista fait rage
 ça va Jeanine?
 J'ai peur de nager
 J'ai peur du soleil
 J'ai peur de la salade
 Attention la mouche mange ta cicatrice
 Chasse-la!

MMS
 Matin midi soir à 20 ans
 Mardi mercredi samedi 50 ans
 Mars mai septembre 70 ans
 Mes meilleurs souvenirs 80 ans



La belle histoire vraie d'un amour sans âge

CORRESPONDANCE



Illustration
Yvonne d'Haese

**Extrait d'une correspondance amicale entre
Jeanne-Marie (35 ans) et Jean-Marie (69 ans)**

Nous avons décidé de publier cet extrait de notre correspondance car nous pensons qu'il est grand temps d'abolir l'âge qui nous enferme toujours dans une certaine catégorie. Nous pensons qu'il est urgent de penser autrement la vieillesse. Le regard des jeunes sur les vieux ne peut pas changer si le regard des vieux sur les jeunes ne change pas.

“ Ma chère Amie,
 Nous vivons une relation spéciale, amicale et fraternelle, et je pensais qu'à ce stade nous pouvions tout nous dire, car normalement nous avons confiance l'un dans l'autre. J'ai tout simplement eu envie de t'aider, et sans rien attendre en retour, parce que te savoir triste m'affectais énormément.
 J'essaye toujours d'être disponible pour toi, je respecte tes valeurs et tes principes même si parfois c'est compliqué. Notre amitié doit vivre et ne doit pas être illusoire, elle doit être révélée et connue car réellement tu en vaux la peine. Tu es plus jeune que moi mais cela n'est pas un obstacle à une belle amitié fraternelle et j'ai besoin de cela.
 Si pour toi je suis un ami et un frère de cœur, à l'avenir ne refuse pas mon aide stp. Un jour tu m'as dit : “fais signe si tu as besoin de quelque chose, ta sœur n'est pas loin”. Le contenu de cette belle phrase peut être interprété dans les deux sens. Je suis persuadé et convaincu que si j'avais été à ta place, je me serais directement tourné vers toi. Je me répète mais tu es un pilier, un réconfort, un soutien dont j'ai besoin.
 Je n'ai pas voulu jouer au moralisateur, mais la vie ne m'a fait aucun cadeau et maintenant que j'en ai un je tiens à le garder le plus longtemps possible, Je t'embrasse tendrement.

LUSBOU ”

“ Mon cher Ami,
 Merci pour tes mots tendres. Permits-moi de me livrer à mon tour et de te dire ce que je ressens en ta présence. Notre amitié est un salut à l'humanité. 34 années nous séparent, hors j'ai l'impression de te connaître depuis 50 ans. Tu te donnes avec ardeur et sans t'éparpiller. Tu ménages ton temps pour l'essentiel. Dans notre culture tout est fait pour nier la vieillesse, on fait l'apologie de la jeunesse de manière omniprésente. Partout autour de nous on la nie et on entend dire : “Tu es encore jeune”. Hors, moi je t'aime parce que justement tu as 69 ans. Ton bel âge me donne confiance dans tes paroles. Tu as fait l'apprentissage des valeurs de la vie. Tu connais le temps qui est passé. En somme tu connais les plus jeunes et les plus vieux. Ce que j'aime chez toi, c'est que tu ne nies pas ta “fragilité”, chose que les hommes font habituellement de manière permanente. Notre relation me fait repenser le monde dans lequel nous sommes. Elle me pousse à entrer profondément dans l'humanité pour en comprendre l'importance et le sens de la vie.

→

Tout en vieillissant, tu continues
à ouvrir ton regard et tu oses
affronter ce qui reste à faire.
Ton regard d'homme de 69 ans me
dit que vieillir, c'est penser encore
plus que jamais la beauté dans la
simplicité des choses et des êtres.
Tu me touches car tu me fais prendre
le chemin de l'humanisme.
Ton histoire de 69 ans embellit mon
monde car tu donnes au temps tout
son sens. Grâce à ton âge assumé, tu
sembles plus libre même si tu traverses
des périodes de souffrance.
Pour tout cela je te remercie.
Bien tendrement.

BOULUS ”

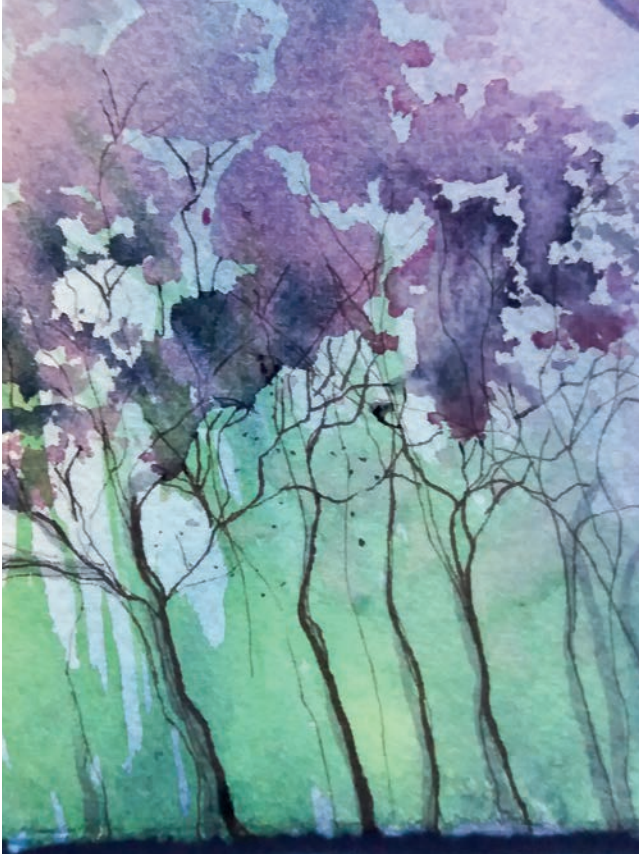


Illustration Yvonne d'Haese

Le parc Jacques Brel, un petit bijou à Forest

PAR PAYPBOB

Qui ne connaît ce charmant parc Jacques Brel situé avenue Kersbeek à Forest? Localisé près de chez moi, voilà plus de cinquante ans que j'y effectue des promenades apaisantes. Pas bien grand, mais combien cool est cet endroit.

Il possède un chêne majestueux appelé "Joséphine", âgé de plus de 300 ans, sa circonférence ancestrale impressionnante (6,50m à sa base) n'était pas complètement ceinturée par l'ouverture de nos huit bras, épouse mes deux enfants et moi-même. Il y a aussi d'autres arbres sympathiques, je veux évoquer l'allée des châtaigniers qui chaque année, récolte faite, me permettait de préparer de succulentes poêlées de marrons chauds.

Un buste de notre grand chanteur est à l'origine du nom de ce discret jardin. Actuellement il a perdu sa cigarette, peut-être est-ce le fait d'un anti-tabagisme ?

Ce romantique espace vert devenu propriété communale a été inauguré le 1^{er} octobre 1982 en présence de deux échevins (voir photo). J'y étais. C'est toujours une découverte d'y aller et retourner. Au plaisir de vous y croiser. ●



Inauguration du parc Jacques Brel en 1982.

VIE LOCALE

À voir sur Internet :

Le Parc Jacques Brel :
- Promenades Forestières
- Routard en vadrouille

L'atelier des artistes de l'Abbaye de Forest

PAR JOCELYNE BURNOTTE

L'Abbaye de Forest, un cadre historique et bucolique qui ne manque pas d'inspirer tous les amateurs d'art, y compris les musiciens... Des portraits, des paysages, des animaux, des natures mortes ou des tableaux futuristes, exécutés avec talent par des artistes amateurs pour la plupart, qui mettent tous leur cœur à l'ouvrage dans des tableaux de toutes tailles.

VIE LOCALE



Exposition de l'Atelier

Un atelier : pendant de longues années (le groupe vient de fêter ses vingt années d'existence), ce fut dans les murs mêmes de l'Abbaye. Vu les projets de rénovation, ils ont emménagé un peu plus loin dans la commune et cherchent un local plus intime.

Un mæstro, pour maintenir "l'église au milieu du village" et faire progresser chacun dans le style qu'il a choisi : Angelo Giuliani (Lino Giuliani pour les "intimes" de Facebook). Diplôme des beaux-arts de Saint-Gilles en poche, cet Italien bon teint a partagé sa vie entre son travail dans une imprimerie et l'Italie où il a peint récemment les murs d'une chapelle qui lui a permis d'asseoir sa notoriété en Italie. Son style se situe entre Delvaux et Dali, avec une influence certaine des peintres de la Renaissance italienne. Malgré ce succès, il reste fidèle à ses "amours" : son atelier de "sages" champions du pinceau sur toile. À savoir, une quinzaine d'artistes forestois ou voisins directs, fidèles parmi les fidèles, à qui il laisse toute liberté dans le choix des sujets, le style de peinture et même l'assiduité aux cours collectifs.

Il y a beaucoup de seniors dans ce groupe d'une quinzaine de peintres, mais le groupe s'ouvre à tout talent quel que soit son âge et son expérience. Seule compte la volonté de peindre avec amour dans un milieu de sages...

Voilà le cocktail qu'ont pu goûter les visiteurs de la récente exposition des peintres de l'Abbaye dans le cadre prestigieux de la salle Geleysksbeek au sein de l'abbaye de Forest! ●

Avenue du Pont de Luttre de 1963 à nos jours

PAR JEAN ET JACQUELINE VERSTRAELEN

Avant de résider dans la maison située dans l'Avenue du Pont de Luttre, nous avons habités en 1963 à la rue Fierlant et ensuite en 1964 à la rue Berthelot. En 1973, nous avons fait l'acquisition de notre maison d'habitation actuelle.

devenu intense (voitures, poids lourds et autres véhicules). Cette situation est présente du matin 6 heures jusqu'au soir très tard et parfois avec une circulation fortement ralentie, ce qui amène des problèmes de pollution. Dans cette avenue,

Il y avait beaucoup d'animations et de petits commerces : la boulangerie, la boucherie, la mercerie, la librairie, la poissonnerie, les marchands de fruits et de légumes...

Pendant ces périodes, il y avait beaucoup d'animations et de petits commerces : la boulangerie, la boucherie, la mercerie, la librairie, la poissonnerie, les marchands de fruits et de légumes, sans oublier plusieurs débits de boissons, et même une station service qui à ce jour est utilisée comme Maison des Jeunes. Malheureusement, à ce jour la plupart de ceux-ci n'existent plus. Nous avons également la chance de pouvoir bénéficier annuellement d'une avenue agrémentée avec des carrousels, des balançoires, une frieterie et bien sûr un défilé de majorettes avec fanfare. Tout le monde était heureux, nous n'avions aucun problème de circulation et de pollution. Malheureusement, aujourd'hui beaucoup de choses ont changé. Le trafic est

il n'y a qu'une bande de circulation avec en juxtaposition une piste cyclable sur laquelle on aperçoit souvent des motos. Cette situation des temps modernes nous empêche d'ouvrir nos fenêtres pour aérer la maison et d'avoir la possibilité de prendre un bol d'air sur le balcon. Elle perdure depuis des années et malgré les dégâts provoqués par cette pollution sur notre santé (allergies, maux de tête, problèmes intestinaux et j'en passe), pas de changement à l'horizon.

**Alors question essentielle :
Que font nos élus communaux pour y
apporter une solution et améliorer notre
qualité de vie ??? ●**

Une brève histoire des crêpes



NUTRITION ET SANTÉ

MYRIAM ESSER-SIMONS

On définit la crêpe comme une fine couche de pâte, le plus souvent de forme ronde et cuite sur ses deux faces, soit à la poêle soit sur une plaque. Elle se prépare avec un mélange de farine, d'œufs, de lait ou d'eau, éventuellement parfumé. Elle peut se consommer nature mais on l'agrément habituellement d'une garniture sucrée ou salée, selon le cas. Le terme "crêpe", lui-même, provient du qualificatif latin *crispus*, qui signifie "bouclé, ondulé" : cet adjectif latin a donné le mot français "crêpe", par référence à l'aspect que

prend cette dernière lors de sa cuisson. Mais il importe de différencier, au niveau historique, le terme "crêpe" de la notion qu'il recouvre.

Si le mot apparaît en français au XIV^e siècle, les recettes de crêpes, quant à elles, se rencontrent dès la plus haute Antiquité, sous divers noms. Tant leur préparation que leurs ingrédients varient selon les époques et les régions. Au départ, vers 7000 avant J.-C., il ne s'agissait probablement que d'un mélange de farine et d'eau. Plus tard, chez les Grecs et les Romains, on mangeait, couramment des sortes de crêpes appelées *lagana*.

Dans le monde paysan, ce moment symbolisait aussi la fin de l'hiver et le retour de la lumière. La tradition d'offrir des crêpes à la Chandeleur s'est perpétuée jusqu'à nos jours.

Ainsi, au I^{er} siècle av. J.-C., le poète latin Horace (1) écrit, dans ses Satires :

...inde domum me ad porri et ciceris refero laganique catinum

« ...de là, je m'en retourne chez moi, où m'attend un plat composé d'un poireau, de pois chiches et d'une "crêpe". »

Il est très difficile de trouver une traduction exacte du mot *laganum*, parce que son sens a changé selon les différentes époques et les modes de cuisson des *lagana* pouvaient aussi varier. Le terme “crêpe” est, donc, pris ici au sens, très général, d’abaisse ou mince couche de pâte. Par ailleurs, certains font des *lagana* les ancêtres des lasagnes actuelles, tant sur le plan linguistique que culinaire.

Le grand gastronome latin APICIUS (I^{er} siècle av. J.-C. – I^{er} siècle après J.-C.), nous propose, quant à lui, deux recettes de “gâteau salé”, formé de *lagana* : ces dernières y sont séparées par des couches d’une farce, formée d’un hachis de poisson, de poulet, de porc, d’œufs et parfumée de condiments divers. À cette époque, la pâte utilisée pour la préparation des crêpes comprenait notamment du lait, du vin blanc et du miel en guise de sucre. Pour

la cuisson, on employait de l’huile au lieu de beurre, comme, du reste, dans beaucoup de pays méditerranéens.

Peu après, à la fin du V^e siècle de notre ère, naquit une fête chrétienne étroitement associée aux crêpes : la Chandeleur. Celle-ci a lieu le 2 février de chaque année et célèbre la présentation de Jésus au Temple, ainsi que la purification de la Vierge Marie. On organisait à cette date des processions aux chandelles (d’où le nom “Chandeleur”) et on distribuait, à cette occasion, des crêpes aux pèlerins. Dans le monde paysan, ce moment symbolisait aussi la fin de l’hiver et le retour de la lumière. La tradition d’offrir des crêpes à la → Chandeleur s’est perpétuée jusqu’à nos jours. Durant le Moyen Âge, la préparation des crêpes participe, à nouveau, de l’art culinaire. On en rencontre, d’ailleurs, des recettes

Voici une recette de crêpes salées en entrée, que ma grand-mère, Marie Henriette Chrétien, réalisait au siècle dernier.

CRÊPES À LA BÉCHAMEL

Cette entrée peut aussi se servir comme hors-d’œuvre chaud.

Étape 1. Préparez, tout d’abord, votre pâte, avec les ingrédients suivants :

- 1/2 litre de lait
- 1/2 livre de farine
- 2 œufs, dont vous battez les blancs en neige ;
- 2 cuillerées de cognac
- 1 pincée de sel.

Étape 2. Veillez à obtenir un mélange homogène et laissez reposer, pendant 1 heure environ.

Étape 3. Après avoir graissé très légèrement une poêle, placez-la sur un feu vif.

Étape 4. Versez-y, alors, une demi-louche de pâte et comptez 1 à 2 minutes de cuisson par face.

Étape 5. Répétez, ensuite, l’opération pour vos autres crêpes.

Étape 6. Enfin, étendez, sur chacune des crêpes (qui doivent être très chaudes), une couche de béchamel, à laquelle vous aurez ajouté champignons et jambon haché.

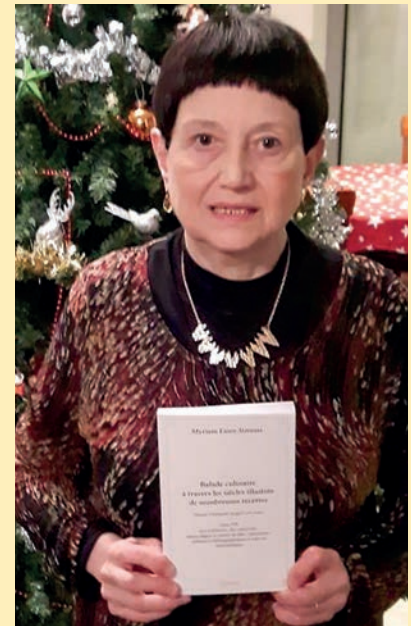
Remarque : Vous pouvez également préparer vos crêpes à l’avance et les réchauffer au moment de les fourrer.

variées, assez proches des nôtres. Mais ces crêpes à base de farine de froment étaient réservées aux riches, tout comme les garnitures de sucre, de miel et de confiture : le coût de ces produits les rendait inaccessibles à la majeure partie de la population. Les pauvres, eux, ne pouvaient se permettre que des galettes réalisées à partir d'un mélange d'eau et de céréales diverses, puis, dès le XII^e siècle, de sarrasin.

C'est, en effet, alors, que cette dernière plante fut ramenée d'Asie en France, par les Croisés. La consommation du sarrasin (aussi appelé "blé noir", bien qu'il ne fasse pas partie des céréales) se répandit rapidement en Bretagne car les terres arides et le climat tempéré de cette région convenaient parfaitement à sa culture. Ainsi naquirent les célèbres galettes bretonnes, dont la pâte était originellement composée uniquement d'eau, de sel et de sarrasin. Ces galettes remplaçaient le pain dans les soupes ou se mangeaient avec une garniture salée, telle que de la viande, du fromage, des poissons, des œufs.

À la fin du XIX^e siècle et au début du XX^e siècle seulement, tant les crêpes de froment que leur garniture plutôt sucrée se démocratisèrent et se consommèrent avec un succès égal à celui des galettes. Notons encore qu'en Bretagne, crêpes et galettes se servent, traditionnellement, accompagnées de bolées de cidre. Mais les crêpes font aussi partie du patrimoine culinaire d'autres régions de France. Elles y portent des noms divers et leurs recettes comportent, à chaque fois, des

spécificités régionales : ainsi, en Normandie, on les garnit de pommes et on les flambe au calvados. Ajoutons enfin que les crêpes se rencontrent dans le monde entier. Citons, à titre d'exemples, le *pancake* anglais, les blinis russes ou les petites crêpes chinoises, accompagnant le canard laqué. ●



L'introduction aux crêpes, ainsi que cette recette, sont tirées de mon ouvrage *Balade culinaire à travers les siècles illustrée de nombreuses recettes, depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours*. Tome II (première partie). Les entrées. Pages 102 à 106.

1. Horace, *Satires*, Livre I, 6, 115.
2. Apicius, *Art Culinaire (De re coquinaria)*, Livre IV, recettes 14 et 15, paragraphes 141 et 142.