

Amour & Caresses



Mots d'Amour

N°7 - MARS 2021
GRATUIT



Soobhowtee Beeharry
et Christophe Lokhun

Édito

Amour, Amour, quand tu nous tiens...

À quoi s'attendre dans ce numéro concocté avec minutie et sérieux durant le sage mois de février ? De l'humour, des portraits, du grand reportage inédit, soit les ingrédients de base de notre magazine à l'élégante patine. Mais nous avons ajouté une épice nouvelle, sujet du jour : **le sexe, sans tabou ni préjugé**. Parce que la plume et le plaisir de nos aîné·e·s viennent titiller nos sens. Et que l'amour, la sagesse et le sexe se déclinent à l'infini sous l'arc-en-ciel de nos envies coquines, enflammées, cochonnes, gourmandes, réservées...

Alors chère lectrice, cher lecteur : d'après plusieurs enquêtes scientifiques, nos coquin·e·s de plus de 60 ans aiment lire des histoires olé-olé (76 % des femmes) et les prêtent volontiers (13 % des répondants), ont des rapports sexuels bien au-dessus de la moyenne des quarantenaires, sont connectés sur des sites de rencontres (1 senior sur 2), affirment que ce n'est pas le changement physique du partenaire qui ferait baisser la libido pour 70 % d'entre eux, aiment l'imprévu et l'aventure dans le sexe et offrent volontiers des accessoires coquins à leurs partenaires... ou à eux-mêmes, pour 105 % ! Ces chiffres ne laissent pas de marbre et le constat est évident : bien hardi qui oserait nier le plaisir du sexe, hier, aujourd'hui et pour encore longtemps.

C'est ainsi que, suite au dernier Conseil National de Sécurité des Divinités de l'Amour, de la Sagesse et du Sexe, des chroniqueur·euse·s ont été désigné·e·s et ont été envoyé·e·s en mission afin de déshabiller nos barrières mentales et morales. Pour démentir ce qui nous fait croire que le glas a sonné. Et pour clouer le bec aux voix intérieures qui nous rabâchent : « tu n'es plus désirable ».

Ce numéro 7, en tirant le portrait d'aîné·e·s audacieux·ses et en vous chuchotant à l'oreille leurs révélations intimes, est là pour sublimer votre capital beauté. **Les rubriques ont un même fil rouge : aimons-nous et disons-le !**

ANNICK PEETERS-BOUTE

Attention, un·e lecteur·rice averti·e en vaut deux ! Afin de vous plonger à votre gré dans les confidences de nos aîné·e·s et dans le respect de la sensibilité de chacun·e, suivez avec attention ce dessin qui vous indique les articles les plus pimentés :



APPEL À TÉMOIGNAGES

Dans le cadre d'un numéro d'*Amour & Sagesse* consacré aux maltraitements des personnes âgées (physiques, psychologiques, économiques, médicales, numériques, institutionnelles...), nous lançons un appel à témoignages. **Anonymat garanti. Tel. 0485 43 66 67**

LES PETITES ANNONCES D'AMOUR & SAGESSE

REF. 1 Trois jeunes femmes libres de toutes obligations, avec beaucoup d'expérience, capables d'assurer même après 60 ans toutes les finesses de l'amour, cherchent partenaires à la hauteur. Nous attendons avec impatience une réponse favorable de votre part. Amour et sagesse.

REF. 2 À toi le bel étalon que je croise dans le tram. Tes beaux yeux bleus m'ont envoûtée. Tes cheveux poivre et sel coiffés en arrière te donnent un air à la James Dean. La prochaine fois que nous nous croiserons dans

les transports, fait un clin d'œil et je saurai que tu m'as reconnue. Pour te faciliter la tâche, je porterai une écharpe rouge ou un bonnet noir.

REF. 3 Belle créature au manteau bleu qui éclaire mes cieux. Tu fais tes courses tous les mardis à la supérette de la place Saint-Denis. Je suis en émoi chaque fois que je te vois... Si tu aimes mes poèmes, je te donne rendez-vous à la porte de mon cœur.

REF. 4 Je suis à la recherche d'un cuisinier pour passer à la casserole. Celui-ci devra

être gourmand et créatif et surtout ne pas manquer de piquant ! Paiement en nature.

Pour répondre à une annonce (n'oubliez pas d'indiquer la référence), passer une annonce, nous envoyer des mots doux, ou proposer vos idées d'articles... contactez-nous :

atraverslesartsasbl@gmail.com

Courrier des lecteurs

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

PORTRAITS FILMÉS D'ÂÎNÉ·E·S : SHÉHÉRAZADE IN THE FOREST

Retrouvez le portrait filmé *Shéhérazade in the forest* sur la chaîne YouTube d'*Amour & Sagesse*. Un film de Bernard Mulliez, à visionner ici : <https://www.youtube.com/watch?v=17WHzbb7Syl>

À la tombée du jour, Shéhérazade descend aux pieds des platanes pour chanter la vieille danse de

la vie, cette danse qui repousse la maladie et donne la force aux combattants. Une danse qui vient du fond du cœur. C'est un chant qui rassemble les villageois le soir aux balcons de leur quarantaine. Artiste atypique, Shéhérazade trouve ses racines dans la musique populaire, la mémoire des ancêtres, la compagnie des grands oiseaux et l'art du cirque.



Dans son sac à magie symbolique, Shéhérazade a plus d'un piège pour surprendre et anéantir le virus et la peur.

Sommaire

P. 4

LES FEUX DE L'AMOUR
SECURSION

P. 8-18

PORTRAITS

Maîtresse Simone

L'amour au grand jour

ANDRÉ, le libertin

Faire l'amour

à 85 ans

P. 19-29

PORTFOLIO

Une histoire sans fin

Poster

Tout un poème

Coup de fil à Miche –
poème graphique

P. 30

VIE LOCALE

Rendez-vous chez

Lady Paname

P. 32

TÉMOIGNAGE

Seks in onze jonge tijd

P. 33-37

DÉTENTE

Vous je ne sais pas...

Chronique littéraire

« Il faut avoir le courage
d'en parler... »

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

P. 38-47

NUTRITION ET SANTÉ

AMOUR, CAVIAR

ET CHOCOLAT

**Le sexe ? Fabuleux
à tout âge !**

**Bien vieillir avec
l'Ayurveda**

P. 48

L'HOROSCOPE

DE BRICOLO ET BRICOLETTE



SEXCURSION

Dr Amour s'est posé beaucoup de questions ces derniers temps. Il a même envoyé une lettre de démission à « Amour & Sagesse ». Une lettre très tragique : « Je n'en peux plus, je ne suis pas à la hauteur, adieu ! » Il est finalement toujours là, malgré le froid glacial, à réchauffer son clavier par le tapotement régulier de ses doigts, avec toujours la même mission en tête – et pas seulement en tête – : parler librement d'amour et de sexualité et faire découvrir des pratiques et de nouveaux plaisirs pour tous les âges.

Dans ce numéro « spécial sexe », Dr Amour a voulu faire du journalisme d'investigation, comme le magazine avec un nom de chien, mais en moins bien forcément. Il est allé directement sur le terrain, en compagnie de trois drôles de dames équipées d'un appareil photo, pour visiter Eva Luna, un love shop situé au 41, rue du Bailli, à Ixelles. « On ne veut pas mourir bêtes. Personne ne veut mourir bête, c'est pour ça qu'on est là. Y'a des choses qu'on ne sait pas, mais qu'on découvre plus tard. On est d'une génération où tout ça, c'était tabou. On n'en parlait pas. On partait à 7h, on rentrait à 17h. Le soir, c'était juste pour faire à manger et dormir. Et parfois, le devoir conjugal. Quand j'étais mariée, qu'on recevait une tablée d'amis et que ça déviait sur le sexe, j'étais gênée. Je n'ai jamais vu un gode ! »

Mais, avant de vous dévoiler toutes leurs découvertes, Dr Amour vous propose un petit test, auquel nos envoyées spéciales ont répondu :

Qu'est-ce que c'est que ça ? →

« Ça, c'est pour mettre dans le vagin ! »

« C'est un stimulateur. »

« C'est l'anatomie féminine. »

« C'est quoi ? »

Pour information, le clitoris n'est apparu que tout récemment dans les manuels scolaires, il y a moins de quatre ans ! Alors que pourtant, anatomiquement parlant, il a toujours existé. Dr Amour pense qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre et qu'il est encore temps de rattraper le temps perdu.

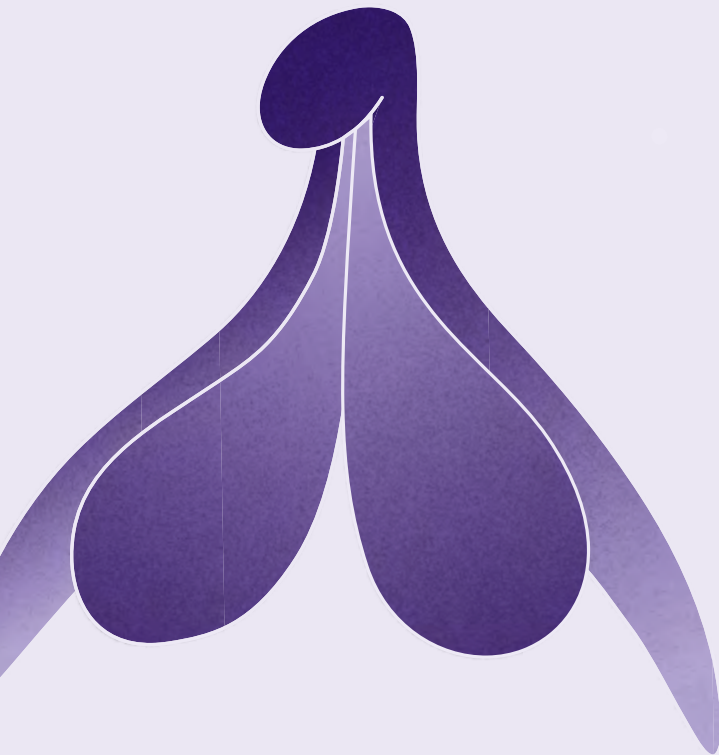
En marche donc vers le numéro 41, où Dr Amour et ses trois exploratrices, surexcitées, sont attendus. Le lieu est discret, il n'y a rien de choquant dans la vitrine, elles se sentent rapidement à l'aise. Ce n'est pas une vieille qui les accueille, c'est une jeune. Elles s'attendaient à voir une vieille maquerelle. Mais elle est vraiment très gentille, et elle conseille bien. « *On est plus cool quand c'est une dame, on est plus à l'aise. On est peut-être un peu timide, c'est bête? C'est étrange, parce que je suis toujours allée chez un gynécologue homme et ça ne m'a jamais dérangée. Je trouvais même qu'il était plus doux que les femmes. Mais avec l'âge, je crois qu'on change. Je ne sais pas, mais maintenant, je préférerais peut-être une gynécologue femme.* » Mais qui pousse la porte du love shop? demande-t-on à notre conseillère : « *La clientèle est très variée.*

Ça va des adolescents de 15-16 ans aux seniors. Des femmes, des hommes. Des homosexuels, des lesbiennes, des transgenres. Des couples, des gens seuls, qui viennent soit pour eux-mêmes, soit pour faire une surprise. Ils peuvent aussi être envoyés par un spécialiste, pour des problèmes de sécheresse vaginale, par exemple. Beaucoup de femmes seniors célibataires viennent. » Ah oui, et qu'est-ce que vous leur proposez? « *Ça dépend de ce dont elles ont envie! De la lingerie, des jouets, des cosmétiques (lubrifiants, huiles de massages, stimulants...), des accessoires, plumeaux, décorations de seins... Ou encore des masques, des liens, des menottes et des choses plus SM, comme des colliers, des laisses et tout ce qui va être pour les jeux d'impact, comme des fouets en cuir...* » Découvrons.



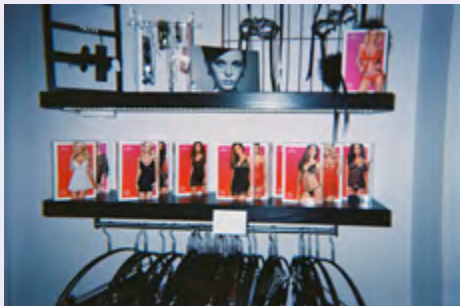
LES BOULES DE GEISHA

Les boules de *geisha*, en plus d'être un *sextoy*, servent essentiellement à rééduquer le périnée, à le muscler et à le tonifier. Mais elles sont à éviter si vous avez moins de 40 ans ou si vous n'avez jamais accouché. Demandez conseil, au risque de créer l'effet inverse! Concrètement, comment ça marche? Dans les boules, il y a du poids, une petite bille qui se déplace. Quand on les porte et qu'on bouge, ça crée de légères vibrations, des micro-stimulations. Les muscles du périnée vont se contracter. « *Et après, pour les enlever, comment tu fais?* » Si vous poussez,



Réponse : c'est un clitoris grandeur nature!

ça tombe ! Puis sinon, il y a une petite ficelle pour les récupérer. Vous pouvez les utiliser 2 à 3 fois par semaine, c'est bien. Ça dépend aussi si c'est en prévention ou si c'est pour un périnée qui a besoin de rééducation. Dans ce cas, ça peut être utile de les porter tous les jours, une demi-heure à une heure. Par contre, il ne faut pas être avachie dans le canapé, il faut au moins être debout, et idéalement marcher, être un peu actif.



LE PLUG ANAL

« Ça, c'est uniquement masculin ! » Et bien non ! Quel scoop, l'anus, nous en avons tous un, homme ou femme ! Le plug, tu vas le mettre dans l'anus et ça va ajouter des sensations lors de pratiques orales ou vaginales, ou pendant la stimulation pénienne ou testiculaire. « Mais ça, c'est pendant l'acte qu'on le met ? » Oui, mais on peut aussi le porter en journée, aller voir ses amis avec. Pour la stimulation de la prostate, il faut quelque chose de plus long et courbé. Elle se situe environ à 6-7 cm de l'anus : utilisez votre doigt, cela fera déjà bien le travail !



LES PINCES À TÉTON

« Je sais qu'il y'a aussi des pinces à testicule. » Les pinces à sein, en tout cas, ça vient pincer le téton, le faire pointer. C'est légèrement douloureux, tout dépend des modèles.



Vous pouvez aussi tester avec des pinces à linge. « J'ai vu dans un film une femme qui était excitée rien qu'à mettre des pinces de sein. Piquée par la curiosité, j'ai voulu essayer sur moi, je me suis testée manuellement. Et moi qui détestais qu'on me tripote les seins, j'ai ressenti quelque chose dans le bas du ventre ! J'ai découvert tout ça après 65 ans. Nos hommes ou nos maris auraient mieux fait de s'informer avant de tripoter leurs femmes ! » Mais encore fallait-il trouver ces informations quelque part...



LES JOUETS FÉMININS

« Moi, en tant que célibataire, j'ai un jouet depuis des années, qui est complètement usé. J'ai abusé de l'engin, il faudrait peut-être le remplacer. » Oui, mais par quoi ? Il existe toutes sortes de jouets féminins, de différentes



formes, tailles, couleurs, plus ou moins souples, avec ou sans vibrations. Contrairement aux idées reçues, on n'est pas « vaginale » ou « clitoridienne ». Il s'agit dans les deux cas d'orgasmes liés à une stimulation

du clitoris externe ou interne, qu'on appelle aussi « le point G ». Certains jouets féminins ont une forme recourbée, pour mieux accéder à ce fameux point. Mais ce n'est pas juste avec une pénétration que vous allez réussir à le stimuler, c'est en effectuant des petits mouvements de pression, des petites vagues, pour venir appuyer dessus. « *Le gros bazar rose, le rose, prends-le! Il est lourd! C'est joli, c'est un beau machin, ça!* » Les plus fins seront idéals en cas de vaginisme ou de douleurs vaginales, quand le vagin se contracte, se crispe involontairement. Le lubrifiant est indispensable. Il permet que ça glisse bien et hydrate en même temps



les muqueuses. C'est toujours meilleur avec plein de lubrifiant, surtout après la ménopause. Choisissez-en un à base d'eau lorsque vous utilisez des jouets, et à base de silicone pour vos pratiques « nature ».



LE COCKRING

Quand il est vibrant, il est plutôt à destination des couples. Vous pouvez l'avoir dans la main, pour jouer, toucher les tétons, les testicules, le clito, enfin comme on veut. Même juste le bras, la nuque, simplement sur la peau aussi. Mais sinon, le *cockring*, ça se met à la base de la verge. Ça vient serrer, ce qui permet d'avoir une érection plus dure et de retarder l'éjaculation. Ça peut aussi augmenter un peu l'orgasme de

monsieur. La partie vibrante vers le bas, ça vibre sur les testicules, c'est très chouette, et dans l'autre sens, ça peut venir vibrer sur le clitoris. Il existe aussi d'ailleurs plusieurs sortes de masturbateurs masculins (gaine en silicone avec du relief à l'intérieur) ainsi que des masseurs prostatiques.



En conclusion, il existe un grand nombre de pratiques possibles, de jouets, d'accessoires, du plus soft au plus hard. N'hésitez pas à pousser la porte d'un *love shop*, et à vous faire conseiller. À la question : « *Est-ce qu'après une période d'abstinence, ça fonctionne encore?* » La réponse est : « *OUI!* » Tout peut repartir comme avant, il n'y a pas de date de péremption. Il faudra peut-être faire preuve de fantaisie, de curiosité et de patience, le temps de reprendre contact avec son corps, et explorer de nouvelles sensations. Mais, même après quelques semaines, mois ou années, votre corps fonctionnera toujours. L'envie reste. Il n'y a pas d'âge pour le plaisir, ni pour découvrir son corps!



Merci beaucoup à Léa, d'Eva Luna Love Concept, pour son accueil, sa gentillesse et ses conseils. Un grand merci aussi à nos trois testeuses, qui ne sont pas reparties les mains vides... ☺



**Toute ressemblance avec des
personnes réellement existantes
serait fortuite...**

Maîtresse Simone



Dans le cadre de ce numéro consacré à l'amour et à la sexualité, nous avons rencontré une femme fort étonnante, Thérèse M.. À 79 ans, classe dans sa robe rouge pétant et perchée sur des petits talons, elle déclare crânement que l'amour peut rester orgasmique toute la vie. Son témoignage pourrait choquer les plus prudes d'entre nous. Or, quelles que soient les pratiques, et si chacun doit trouver celle qui lui convient le mieux, il s'agit bien d'un éloge de l'amour au temps de la vieillesse, où, selon notre invitée, les rapports se font plus tendres, plus lents et l'abandon de soi peut être total.

Alors, Messieurs, Mesdames, respirez profondément, détendez-vous, et prenez-en de la graine. *Amour & Sagesse* vous invite à découvrir le dessous des cartes d'une soirée « SM », avec Simone, dominatrice et scénographe de soirées sadomasochistes. Sadisme. Masochisme. Dominant. Dominé. Un univers qui effraie, ou qui attire. Les deux, peut-être. Objet de curiosité, objet de fantasmes. Jusqu'où va la souffrance ? Jusqu'où va le plaisir ? Quelles en sont les limites ? Nous allons tenter de répondre à toutes les questions qui se posent en général quand on parle de « SM ». Pour cela, laissons la parole

à Maîtresse Simone : « Simone, c'est mon nom de maîtresse dominatrice. Mon vrai prénom, c'est Thérèse. Thérèse, ancienne sexologue, mère de deux garçons et grand-mère de sept petits-enfants. J'ai pratiqué la fonction de sexologue pendant dix ans. J'ai traité des personnes ayant des comportements sexuels excessifs, comme des exhibitionnistes, des infidèles compulsifs, des addicts sexuels...

J'ai reçu une éducation catholique donnée par des bonnes sœurs. À l'internat, nous devions prier trois fois par jour. Ce qui me fascinait, c'étaient les chants et les rites : l'encens, les bougies, la croix que le prêtre embrasse, se lever, se mettre à genoux... Je m'inspire beaucoup du cérémonial religieux pour mes soirées. Tout comme je m'inspire du Marquis de Sade, et en particulier de son livre *Les 120 Journées de Sodome*. La dimension sacrée est très importante dans les cérémonies que j'organise. C'est cela que mes clients viennent chercher. Le cul, la pornographie sans érotisme ne m'intéressent pas. L'érotisme, ce n'est pas le frottement des sexes, c'est au contraire montrer sans laisser voir, c'est l'émotion d'une soie qui voile un sein, un sexe.

Notre époque est terriblement réactionnaire et pudique par rapport aux années 1970-80.

On pouvait faire ce qu'on voulait, organiser des partouzes, publier des annonces qui allaient dans le détail, comme : « Homme soumis cherche dominatrice très sévère qui aime manier le fouet et le gode-ceinture. »

Mon équipe se compose d'un graphiste technicien-régisseur, de deux danseuses et deux danseurs, et de moi-même. Je m'occupe de la narration des soirées, je prévois la mise en scène et le thème, et je suis maîtresse de cérémonie. Mon donjon se situe en banlieue bruxelloise. On y accède uniquement sur invitation et c'est bien sûr payant. Je demande cher, mais le service est royal. En général, les soirées commencent vers 21h. Les participants viennent en tenue de soirée ou déguisés, selon la thématique annoncée sur le carton d'invitation. Un repas léger est servi, arrosé au champagne. Attention, je ne tolère ni les personnes ivres, ni la drogue. Durant le repas, les plus "gourmands" sont invités à rejoindre des coins secrets du donjon et se livrent déjà à l'une ou l'autre exhibition sexuelle. Puis, très vite, tous prennent place dans les différentes pièces sacrées du donjon. C'est le moment où l'on lève le tabou des sensations interdites. Le lâcher-prise s'installe et les passions secrètes se révèlent.

Chaque pièce à sa spécificité. L'aile droite est consacrée à tout ce qui est *bondage* ou *shibari* : la soumission y est totale, l'invité, ligoté, est à la merci de nos praticiens. Ils respectent des règles et des rituels très précis, qu'ils ont appris lors d'une formation au Japon. Cela exige du savoir-faire. Dans la pièce à côté, on joue du harnais et du fouet. Un peu plus loin, on explore les plaisirs intimes à plusieurs, certains prêtent leurs femmes, d'autres leurs hommes... On y pratique la suspension et la crucifixion. Les actes de "torture"

s'accompagnent toujours de tendresse et le consentement est bien entendu impératif. Les invités ont des "codes de sécurité", gestes ou mots, qui leur permettent d'arrêter à tout moment le délicieux supplice.

Malgré mon grand âge, je continue à organiser des soirées et à assurer le rôle de maîtresse de cérémonie. Mais depuis plusieurs mois, avec le confinement qui a marqué l'arrêt des rencontres, je me sens fatiguée, mon corps est diminué, je perds la vue et l'ouïe, j'ai très peur de tomber et de me casser le col du fémur. La vieillesse ne fait pas de cadeau, mais tout le monde y passera ! On ne parle pas de la sexualité des personnes âgées. Cela "dégoûte" la plupart des gens, or c'est sain et bon pour la santé ! Un corps, même fatigué, est attractif, je reçois souvent des compliments de jeunes gens qui me font des propositions.

Ce qui est terrible dans la vieillesse, ce n'est pas le corps qui se dégrade, ni la tête qui peut faire défaut, mais la solitude et l'isolement. Seuls, nous perdons notre autonomie en moins de temps qu'il ne faut pour le dire. L'isolement, c'est la dépression, c'est la chute du système immunitaire, c'est la peur de tomber et de se retrouver dans l'enfer des maisons de retraite. D'ici là, moi, je veux profiter pleinement de ma vie et de mon corps. La vieillesse, ce n'est pas que prendre de l'âge, c'est aussi transmettre, et jouir de sa liberté. Car plus on vieillit, plus on s'en fout du regard des autres. » 🐣

L'amour au grand jour

Baudouin et Kristian se sont rencontrés il y a bientôt quatre ans. La date exacte

importe peu, être ensemble est pour eux une célébration quotidienne. Leur histoire a débuté par quelques courts échanges sur un site de rencontres. Sans forcément être à la recherche d'une relation sérieuse, ils se sont trouvés et ne se sont plus quittés.



Une petite trentaine d'années sépare Baudouin et Kristian, créant un équilibre qui convient à leurs attentes réciproques. Baudouin se sent proche des jeunes, qu'il considère comme moins rigides et plus en phase avec son côté sportif, fêtard, ouvert. C'est donc naturellement que son attirance se porte sur eux. Kristian, lui, porte un regard tendre et intéressé sur les hommes plus âgés. Il nous confie que si vieillir constitue un problème pour la plupart des gens, lui attend impatiemment que ses cheveux et sa barbe se teintent de blanc.

La différence d'âge n'est pas toujours facile à gérer, comme cela a pu être le cas dans leurs anciennes histoires. Un tel écart ne passe pas inaperçu et suscite parfois des interrogations. Pour autant, leur relation a un goût d'évidence. Il s'agirait même de la force du couple. Ils se réveillent à deux, passent leurs journées ensemble et s'endorment collés l'un à l'autre. Ni Kristian, ni Baudouin n'auraient imaginé être aussi fusionnels.

Baudouin, ingénieur, travaille comme conseiller pour des entreprises de boissons.

Il a un train de vie confortable et est amené à voyager régulièrement. Élevé dans un milieu bourgeois et catholique, il vivait en famille avec sa femme et ses deux filles lorsqu'il a commencé à rencontrer des hommes, il y a une trentaine d'années. Quelques mois plus tard, il a pris la décision d'en parler à son épouse. Ayant construit une relation basée sur la sincérité et l'ouverture, il a été bien reçu dans son désir. Il en parle comme d'une « chance inouïe ». L'ancien couple a continué à s'entendre et a entrepris une cohabitation en séparant une partie de la maison familiale.

Kristian est en Belgique depuis cinq ans. Ici, il vit son « rêve américain » tant désiré en Bulgarie, son pays d'origine. Kristian a vécu de multiples expériences. Il a été marin, s'est essayé à l'économie avant de quitter son village pour étudier à l'Académie de cinéma de Sofia. Le poids de sa vie cachée était épuisant à tenir. En Bulgarie, sous le régime communiste, l'homosexualité était illégale. L'interdit a été levé dans les années 1990, mais est resté fortement ancré dans la culture. Les relations homosexuelles sont mal vues et il est courant de fonder une famille pour se protéger. Kristian ne voulait pas se résoudre à entrer dans ce carcan qui lui imposerait de vivre dans la peur d'être découvert et dans la contrainte de se dédoubler constamment. Il rêvait de quitter sa Bulgarie natale pour entamer une nouvelle vie.

Une fois formé, le jeune couple s'est rapidement soudé. Quelques mois plus tard, Baudouin a proposé à Kristian de rejoindre la cohabitation. Apprécié par l'ensemble du ménage, ce dernier a naturellement trouvé sa place. Plus largement, la famille et l'entourage de Baudouin, conquis par Kristian,

l'ont accueilli chaleureusement. Cette ouverture le fascine et lui donne matière à réfléchir, à envisager les liens familiaux différemment.

En 2019, Kristian, en quête de défis et d'un déclic pour se révéler aux yeux des autres, s'inscrit au concours *Mister Bear Belgium*. La communauté *Bear*, les « ours », rassemble les hommes gays qui ont une forte pilosité ainsi que des rondeurs. Baudouin est venu soutenir son homme, accompagné de son ex-épouse et de membres de sa famille. Ne maîtrisant pas encore suffisamment les langues nationales, Kristian ne se faisait pas de grandes illusions quant à l'issue du concours. Pourtant, sa personnalité lumineuse a réussi à fédérer le public et lui a permis de sortir grand gagnant. Par la suite, il a pu représenter la Belgique lors de divers événements internationaux. Pour Kristian, qui avait très peu voyagé, cette période représente un flot de souvenirs incroyables. Il découvre Paris, Amsterdam... Baudouin, plus disponible professionnellement à ce moment-là, s'est laissé embarquer avec bonheur dans cette folle aventure.

En amont du concours, Kristian avait entamé un processus de *coming out* auprès de ses proches en Bulgarie. Baudouin, lui, a parcouru ce chemin il y a trente ans : une fois l'annonce à sa femme et à ses filles derrière lui, il a informé son entourage, qui a réagi plutôt positivement. Il restait néanmoins sa mère qui, pourtant loin de s'en douter, s'est spontanément adressée à son fils en lui prenant le bras et en accompagnant son geste d'une phrase que Baudouin prend plaisir à rappeler : « Pourquoi est-ce que tu te tracasses ? C'est moi qui t'ai fait comme ça ! »

Kristian redoutait cette étape cruciale. Il a d'abord programmé un voyage pour l'annoncer, avant tout, à sa maman. Celle-ci, gênée, lui a intimé de ne pas en parler et lui a proposé de consulter un médecin pour se soigner. Fort de son recul et de son expérience, Baudoin a pu conseiller et épauler son compagnon dans cette phase peu confortable. Avec le temps, la relation parfois houleuse que Kristian entretenait avec sa mère s'est apaisée, comme si le poids du secret révélé pouvait enfin laisser place à autre chose. Un rapport plus sincère et moins affecté par le non-dit s'est installé entre eux. Aujourd'hui, la mère de Kristian sait son fils heureux et accepte son identité sexuelle, ainsi que son couple.

Puis, quelques jours avant le fameux concours, Kristian a fait son *coming out* publiquement sur Facebook, touchant ainsi l'ensemble de son entourage. Par la suite, lui qui avait toujours rêvé d'être photographe a commencé à se prendre en photo, seul ou avec Baudoin, et à les publier afin de faire honneur à son titre. Sur ses réseaux, on peut apprécier leurs sourires devant de beaux paysages, des moments de détente en amoureux, leur côté festif, torses nus en soirée, et des photographies faisant ressortir le charme indéniable de Kristian et son côté « pimenté ». Pour certains, celles-ci sont parfois un peu trop explicites. Mais d'un autre côté, cela lui a apporté une visibilité importante. Dans tous les cas, Kristian et Baudoin sont heureux de fédérer les personnes intéressées autour de leur histoire, de leur amour et de leur militance.

Il y a quelques mois, en plein confinement, Baudoin et Kristian ont sauté le pas de la vie à deux, se livrant à une intimité nouvelle. Eux qui s'étaient accoutumés jusqu'alors à



la cohabitation familiale, ont emménagé ensemble dans un bel appartement, où ils prennent désormais leurs habitudes.

Les deux amoureux se sont trouvés, comme une évidence. Leur couple solaire ne laisse personne indifférent et attire la bienveillance autour d'eux. Nous leur souhaitons de tout cœur que leur chemin continue à se colorer d'amour, de joie et d'épanouissement. 🐻

ANDRÉ, *le libertin*



André, Loulou pour les intimes, a 76 ans. « La première fois que j'ai fait l'amour, on était trois et j'avais 14 ans. J'étais avec mon meilleur ami, il a ramené sa petite copine qui était bien plus âgée que nous. J'avais une connaissance de la vie sexuelle quasi nulle. Après, j'ai refait l'amour trois ans plus tard avec mon amoureuse. Faire l'amour avec celle qu'on aime, c'est l'union sacrée. Ce n'était pas du tout pareil que la première fois. Je suis vite entré dans la vie libertine. Ma première vraie partouze, c'était quand j'avais 25 ans. J'étais le plus jeune de la bande. J'ai été invité par un couple qui avait invité d'autres copains coquins. On était dix couples.

Aujourd'hui, ma vie est toujours aussi brûlante. J'organise régulièrement des soirées échangistes chez moi. Je demande à mes invités une petite participation de vingt-cinq euros, pour payer le dîner et le champagne qui coule à flots. Ma compagne et moi, on s'éclate en couple. Ce qui nous lie c'est l'envie de vivre nos fantasmes et notre sexualité comme on l'entend. Je refuse de m'ennuyer. Pour moi, le libertinage est un moment de symbiose avec elle. Quand elle

jouit avec un autre et qu'elle me regarde droit dans les yeux en même temps, je suis heureux pour elle. La société a des carcans. Ma vie libertine et ma vie sociale sont cloisonnées. Je ne mélange pas les deux, mes vieux potes ne sont pas au courant de nos activités libertines. Tout comme mes amis libertins, je ne les vois que dans ce cadre-là. Je ne trompe jamais ma femme, le libertinage m'a rendu hyper fidèle. Jamais je ne penserais à séduire une femme sans ma compagne. Cessons le puritanisme ambiant, aujourd'hui la jeunesse roule à plein régime pour la fidélité, le mariage, le mariage pour tous... J'ai l'impression qu'on a enfermé ou plutôt refermé la libération sexuelle. Le libertinage a connu son âge d'or de 1768 à 1968, depuis les écrivains du XVIII^e jusqu'aux années 1970. Mais, depuis lors, la pratique semble passée de mode.

Connaissez-vous le film *Eyes wide shut*? L'œuvre magistrale de Stanley Kubrick qui explore le désir et l'adultère. C'est la référence cinématographique de la plus belle partouze sur Terre. Depuis que j'ai un certain âge, je me suis offert quelques meubles et accessoires "spécial sexe" : un coussin

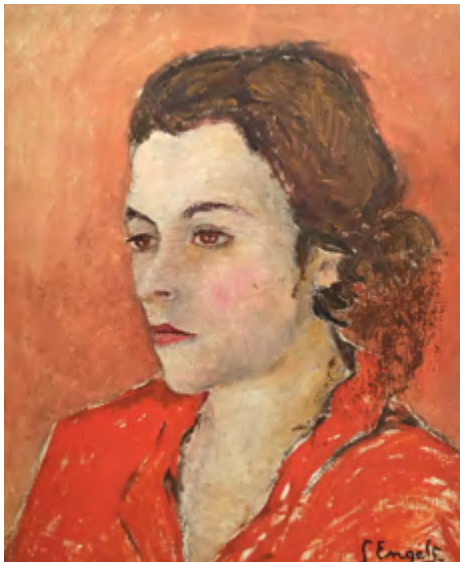


rehausseur pour le *Kama Sutra*, un fauteuil gonflable avec vibromasseur va-et-vient pour ma compagne, qui est beaucoup plus jeune que moi. Je dois être inventif pour qu'elle ait du plaisir sans moi. On a une collection de vibromasseurs, de petits objets vibrants pour le bain. Rien de tel qu'un joujou coquin pour stimuler nos jeux amoureux. Mon préféré : le stimulateur clitoridien avec télécommande, ou encore le plug en verre rose qui a le don de très fort m'exciter. Et quand ma compagne prend le dessus, quand je ne suis pas sage, elle sort le godemichet ou sa ceinture "spécial gode" pour me prendre par derrière. Ça aussi, ça reste tabou, la pénétration anale. La sodomie, ce n'est pas qu'une histoire d'homosexuels. L'anus est le lieu d'un autre pucelage, d'une autre récompense sexuelle. La sodomie est un art de la baise. Un rite de passage qui permet d'accéder à une autre jouissance. L'abandon total. De soi à l'autre. » 🍆



Faire l'amour à 85 ans

Une rue de Bruxelles, extérieur jour. Elza se rend d'un pas tranquille chez une amie, quand un homme l'aborde pour lui faire une stupéfiante déclaration d'amour. Elza a 84 ans, Hubert, douze ans de moins. Trois ans plus tard, Elza et Hubert naviguent de rendez-vous en rendez-vous, pour explorer ensemble les chemins du désir et du plaisir.



Elza est encore tout étonnée par ce qui lui arrive. Le jour où l'audacieux Hubert lui a fait cette déclaration en pleine rue, passé le moment de ravissement, elle s'est dit que jamais elle ne recevrait cet homme chez elle. Pourtant – et Elza ne comprend pas très bien elle-même ce qui s'est passé –, elle lui a donné son adresse. Quand il a sonné quelques jours plus tard, elle lui a ouvert. Il a spontanément enlevé ses chaussures et s'est présenté, documents à l'appui. Elle l'a écouté d'une oreille distraite... jusqu'à ce qu'ils se sautent dessus ! Et là, inattendu, un orgasme !

Ce n'est pas sans anxiété – mais avec un volontarisme certain –, qu'Elza a remis le pied à l'étrier. Inquiète de l'impact d'une décennie sans sexe (depuis le décès de son mari), elle s'est décidée à frapper à la porte d'*Aimer Jeunes*, un centre de planning familial. Une femme au sourire éclatant l'a accueillie pour répondre à toutes les questions techniques qui peuvent se poser lorsqu'on craint d'être rouillé pour le sport en chambre.

Lors de ses premiers rendez-vous avec Hubert, Elza s'est sentie en confiance, devant qu'ils se feraient du bien l'un à l'autre. C'est assez naturellement qu'ils ont entamé cette relation d'exploration mutuelle de

« L'homme a douze ans de moins que la femme, est vigoureux et amoureux, mais la femme, pas pimbêche, lui dit son désarroi, sa sécheresse, son long veuvage (...). L'homme écoute, comprend, n'en est pas moins fougueux, mais se contient, approche cependant, mais avec respect, lui répète qu'il l'aime, qu'il l'adore, qu'il aime ses seins, qu'elle est généreuse... en replay. »

« Ils s'assoient côte à côte sans rien dire, s'enlacent longuement, immobiles. Cette étreinte muette est presque surnaturelle, cosmique. Ils se déshabillent rapidement, rassemblent les coussins, dégagent l'espace... Elle offre son dos, lui, pince les tétons, ils s'emboîtent si merveilleusement, il bande, elle bouge juste ce qu'il faut, dans un râle, il dit : "Je t'aime. Je t'aime - je t'aime - tu me tues." Il décharge, ils sont debout (...), ils s'écroulent. »

leurs corps, trouvant, de manière créative et dans la bonne humeur, des alternatives aux soucis mécaniques liés à l'âge. « Il y a des moments de grande détente, de relaxation inouïe. On a trouvé des positions incroyables, par hasard, parce qu'on tombait... C'est assez comique. »

Quand on lui demande de décrire son amant, Elza répond : « C'est un homme assez direct. Son corps est beau et sec. Il a un très joli crâne, des yeux qui ne voient plus grand chose, il oublie beaucoup, et il aime me toucher. » Un jour, Elza lui montre son gode-michet. Elle se rappelle ce moment avec beaucoup d'émotion : « Voir un homme de 75 ans découvrir pour la première fois cet objet, être si heureux de s'en servir avec moi et de me voir jouir, c'était quelque chose d'extraordinaire. » Lorsqu'Elza repense à ses expériences de jeunesse, elle les juge un peu plan-plan. « Quand les enfants

étaient enfants, l'amour, c'était surtout le dimanche. Avec les petits, on ne pouvait pas faire de galipettes comme on en avait envie ! Mon homme aimait faire l'amour. Avant son euthanasie, il m'a dit que je l'avais rendu heureux. Mais à l'époque, j'étais assez peu curieuse de ces choses-là. S'il était resté en vie, je pense qu'on aurait pu être heureux encore très longtemps ! Je me rends compte aujourd'hui que si on a un corps et une peau qui "acceptent", et un peu d'inventivité, on peut donner et recevoir des caresses à l'infini. » Il n'y a, de toute évidence, pas d'âge pour s'épanouir, et l'histoire d'Elza en est un exemple flamboyant : « Mes expériences après 80 ans sont très excitantes : non seulement parce qu'elles sont inattendues, mais aussi parce que je me sens aujourd'hui incroyablement libre ! » 🍷



Portfolio



Une histoire



sans fin

Juan et Vicenta Murias sont tombés amoureux l'un de l'autre il y a maintenant cinquante-cinq ans. Tous deux originaires d'Espagne, ils sont arrivés en Belgique à une petite semaine de décalage. Il avait 17 ans, elle en avait 16. Ils se sont rencontrés sur les bancs de l'école et, après deux années d'une belle amitié partagée, Juan a déclaré ses sentiments à son amie.

Le jour de la Saint-Valentin, Juan a invité Vicenta au cinéma et lui a offert une jolie carte représentant deux amoureux. Il l'a embrassée pendant le film et, dès ce moment, l'histoire a pris une tournure sérieuse. Juan s'est donné de tout son cœur pour conquérir son épouse car, pour elle, l'amour n'est pas à prendre à la légère. Le respect et la

confiance sont deux valeurs fondamentales du couple. Ils en ont hérité de leur éducation et c'est de cette manière qu'ils expliquent la longévité de leur mariage.

Au printemps suivant ce premier baiser, Juan a demandé sa belle en fiançailles et la concrétisation a eu lieu trois ans plus tard, en 1968. Dans deux ans, le couple



célébrera ses cinquante-cinq années de mariage, un très bel accomplissement dont tous deux sont fiers! Particulièrement Juan, qui aimerait renouveler leur mariage et fêter comme il se doit cette belle histoire au goût d'éternité...

JEANNE BOUTE











Tout
un
poème

Son parquet est brillant, ses murs fleurissent de ses peintures et les effluves sucrées des pâtisseries portugaises vous mettent l'eau à la bouche... Bienvenue chez Odette Alves.

Odette est une éternelle optimiste. Une tendre. Elle a toujours le sourire aux lèvres et les yeux qui font des bisous. Malgré une existence chargée de durs labeurs et une vie sentimentale agitée, elle garde la pêche. Odette danse, virevolte, écrit des poèmes et chante avec son accent sexy. Le portfolio de ce numéro 7 lui est en partie consacré et sachez que la beauté d'Odette est à la hauteur de son talent de peintre.



Amour e sexualidade
 Desfrutando da sexualidade
 é construir uma vida mágica
 a dois, repartir tudo que ele contém
 na vida de um casal, a sexualidade
 é importante?
 fazê-mos parte da natureza?
 Com amor e respeito tudo se
 transforma num bém estar?
 é assim nous, torná-mos, mais
 felizes na vida, de todas as
 dias, se tudo for repartido ou partilhado
 no trabalho, como no amor?
 Estar-mos atentos à tudo aquilo
 que está em nossa volta?
 terê-mos, sempre uma recompensa?
 Odete

Simone

Triste 2020

Cá fora nas ruas,
estam desértas e tristes,
O Covid nous obriga:
a ficar em casa,
hoje tomei a decisão de
de sair à rua travessia
O parque que se encontra
perto de minha casa,
e ali fiquei observando
a natureza, por exemplo os
patos, e outras aves, que ali
se encontram, chuvia bastante
e au cair no chão, fiz com
que eu ficasse ali? partilhando
comigo alguns segredos da Beza
que contém, a natureza

Dele



COUP DE FIL À MICHE

*les effets secondaires du vaccin.. La piqûre ! On a piqué ma cousine !
Elle est tombée, ils ont piqué.. et elle est tombée..*

*Elle a eu paralysie faciale, ma cousine (une potière remarquable)
(dans mon bulbon c'est la folie et le vacarme des ambulances*

*Ils veulent tuer les gens avec cette histoire de 'corona ! Un seau d'alcool
d'ssus à lui !*

J'AI ÉTÉ OPÉRÉE DÉJÀ MOI, MAIS J'AI LES GLOBULES BLANCS SOLITES

*sans musique 'chouke.. on va crever tout doucement !
Regarde comme 'les gens sont tristes (la vie te protège de Jésus..*

- J'espère bin !

*au cimetièrè.. mon papa.. on est pas des bêtes hein ! Je suis pas une
foutue bestiole !*

*je suis au kiné là. José va me faire les couisses ! Il me fait voyager
José.. m'fait c'qu'il veut José..*

*la richesse tu l'imagines, tu la cueilles dans le creux ; c'est bal masqué chiconèk !
ajuste ta musèle et tes boulettes, et prends-en soin : c'est périssable !*

*c'est peindre qui me sauve. 'faut aussi r'chanter vite avec les Coyottes de
Forest, mais je suis pas jojotte à regarder... Je suis blanche comme un
fromage !*

- T'es parfaite Mimiche, ik heb je lief.

*Et dis, à 'propos du galeux qui m'a agressée : la justice est en pause tartine
perpetuelle.. Quant à l'horrible nigaude de police on dirait qu'elle se suffit à
violenter des adolescents inoffensifs entassés dans des cages à la caserne
d'Etterbeek. Ils n'ont aucun honneur, les bleus.. Hier c'est des*

féministes qu'ils ont dégommeés.

*"Elle a peut-être Alzheimer la dame !", m'a dit l'un d'eux à qui je racontais
mon malheur. Il sortait du snack ; il avait 'dur à articuler.*

*"Salope !" il me dit le galeux qui me poursuit le long du tram encore !
en juin il aura sa grande fête au tribunal si Dieu veut.
(tu sais, j'ai couru, je me suis jetée dans le bosquet !.*

C'est pas un'époque facile t'sais..
avec tout qui coûte un yacht... M'afin..

que lis-tu de beau, mon petit pistolet fourré ?

- 'pas grand chose ; l'ignardise est trop douce !

j'ai un tableau pour toi, chou

2.21





Rendez-vous

Après avoir renoncé à de merveilleux *Merveilleux* pour cause de file à



haut risque infectieux, c'est à la boutique *Lady Paname*, un *Love Shop* recommandé par tous les guides touristiques, rue des Grandes Carmes, 5, à Bruxelles, que nous nous sommes invités pour découvrir des merveilles plus coquines... Rencontre avec une institution du quartier.

chez Lady Paname

Pourquoi « *Lady Paname* » ?

C'est un film de 1950 avec Suzy Delair en chanteuse de cabaret. (...) Une de ses amies est passée un jour dans la boutique : « Suzy, ça va pas ça hein ! Tu es l'effigie d'une boutique de sexe ! » Je suis allée la voir à Paris. Elle n'en démordait pas : « Mercedes a employé mon image, ils ont payé. Vous, petite boutique ou pas, vous paierez aussi... » Elle a pris le temps de regarder les photos de mon *Love Shop* du haut de ses 91 ans, mais j'ai dû retirer son effigie de la devanture...

Comment devient-on *Lady Paname* ?

J'ai été infirmière, vingt-cinq ans à l'hôpital et cinq à domicile. Souvent j'écoutais des patients me dire : « J'aimerais bien m'acheter ça, mais je n'ose pas... » C'est rentré dans mon subconscient. Et voilà, j'ai ouvert, avec ma passion et un certain goût pour la décoration. Il y a dix-sept ans...

Mais il fallait franchir le pas, car même en connaissant bien l'anatomie...

J'ai aussi appris de mes clients. Mon ancienne profession me permet d'aborder le corps d'une façon naturelle, qu'on parle d'un pénis, d'un clito ou d'une malléole... Je suis aussi une personnalité abordable, loin de la bimbo dans son magasin. Les gens peuvent s'identifier et parler en toute confiance, c'est très important pour moi.

Et la clientèle ?

Diversifiée, ça va de 18 à 95 ans. On avait un très vieux monsieur qui mettait tout un temps pour traverser le magasin. Les lubrifiants sont ma meilleure vente pour les personnes au-delà de 70 ans. Souvent, à partir d'un certain âge, Monsieur a des soucis d'érection, et il est très content d'avoir un vibro pour contenter Madame. Mais sinon, je ne peux pas dire qu'il y ait une grande différence entre les âges. Je préconise aussi des hydratants vaginaux, à mettre en entretien tous les matins pour avoir moins de problèmes.

Comme une crème de jour, en fait.

Exactement ! Et je viens d'apprendre que pour entretenir la flore, on a des probiotiques qu'on se met au niveau vaginal.

Il y a tout le temps de nouvelles inventions ! Et encore beaucoup de tabous... Vous nous avez éclairés, c'est toujours bon à prendre. Toutes ces choses que vous avez, on ne sait même pas à quoi ça sert ! C'est plutôt « sadomaso » ?

Oui, mais c'est toujours très gentil...
On travaille avec un artisan belge. 🇧🇪

PROPOS RECUEILLIS PAR BENOÎT EUGÈNE,
CHRISTINE MIARA, NICOLE AREKION
ET ODETTE ALVES. DESSIN DE USKÉ.

Seks in onze jonge tijd



De wereld rondom ons verandert. Dat zullen de bejaarden NIET ontkennen. Integendeel. Op 24 januari 2021 verscheen in een Vlaamse krant een artikel over de censuur in de grondwet, die de censuur verbiedt maar toch waren en zijn er nog veel taboes.

Toen wij, nu de “leeftijdsgevorderden” of “oudjes”, jonger waren zeiden onze ouders: “In onze tijd was alles veel strenger. Mond dicht en gehoorzamen!”

Nochtans waren de scholen tot en met de jaren 1960 niet gemengd. Scholen waren zowel voor jongens als meisjes apart, ook in de middelbare school. Die regel gold ook voor broers en zussen. Maar de aula’s in de universiteiten warend wel gemengd. Maar de studentenkoten waren strikt gescheiden en de meisjes bewaakt.

De maatschappelijke controle was niet te onderschatten voor de aankomende jeugd, zo waren toneelopvoeringen enkel voor jongens of meisjes. Jongens speelden vrouwelijke rollen of omgekeerd. Daarnaast zorgde hand en hand lopen op straat voor

de bamvloek van de ouders, want de burens hadden alles gezien. En zo was een bal in de gemeentelijke feestzaal de gelegenheid bij uitstek om samen te zijn en te dansen. Echter begon het dansfeest, in tegenstelling tot vandaag, om 15 uur en eindigde onverbidlijk om 22 uur. Geen nachtelijke avonturen dus.

Zodoende was de opgroeiende jeugd tot veel vindingrijkheid verplicht. Mogelijkheden bij de vleet: oma en opa bezoeken; boodschappen doen voor een buur; gaan helpen bij de tante of oom... Voor de jongens was het eenvoudig: gaan zwemmen, gaan kaarten, gaan voetballen. Echter laat het gevolg zich raden!!! Op een zekere dag vraagt het meisje beleeft of John of Freddy op bezoek mag komen?

De ontmoetingsdag tussen ouder en toekomstige schoonzoon in de TEST!!! Verleden, heden en toekomst komen onder loep. Is dat positief... dan mag de jongen (lees: Lief) één of twee avonden per week op bezoek komen bij zijn beminde. Echter was dit onder streng toezicht van de familie. Pas na enkele weken stage en mits de ouders de relatie vertrouwden mochten de tortelduifjes alleen fietsen of naar de cinema. Echter was de instemming van de vader steeds nodig.

Het verhaal eindigt met toekomstplannen in overleg met beide families. Dat was de tijd van toen: gebaseerd op controle. Pas daarna kwam het huwelijksfeest, om het “jawoord” te geven in het openbaar en met luide stem. Maar dat “jawoord” hadden ze reeds vaak zachtjes gefluisterd tijdens een liefdevolle en innige omhelzing. 🍷

Un nombre peut en cacher mille autres...

Épisode 2. Comment a-t-on commencé à compter ?

L'être humain a dénombré dès que le besoin s'est fait sentir. Il écrit depuis près de cinq mille ans, mais dénombre depuis plus longtemps. Quand il était chasseur, ses mains lui ont suffi pour compter le nombre d'animaux qu'il devait tuer pour nourrir sa famille. Devenu sédentaire, il a voulu conserver la trace de ses dénombrements. Des encoches dans un morceau de bois, des traits sur un mur... et le tour était joué. Il a pu ainsi trouver dans son environnement une aide utile pour compter.

Avec des cailloux entassés, par exemple. On ajoute un caillou à un tas chaque fois qu'un élément « s'ajoute » à un ensemble et on en retire un dans le cas contraire. On peut affiner le processus en faisant des petits tas dont le nombre de cailloux correspond au nombre de doigts. Des tas de cinq ou de dix, que l'on peut ranger les uns à côté des autres, en ligne ou en carré... L'étymologie témoigne de cet usage. Le mot *calcul*

ne vient-il pas du latin *calculus* qui signifie *caillou* ? Ces cailloux pourront devenir des jetons, ou des boules comme dans les bouliers compteurs ! Qui n'a pas refait ce geste d'antan de compter à l'aide de bâtonnets tracés les uns à côté des autres ? Quand la quantité de bâtonnets devient trop importante, nous avons tous recouru à une astuce dans notre jeunesse (et même après !) qui consiste à remplacer une série d'entailles :



par des groupes de cinq bâtonnets séparés par des intervalles ou représentés par des pictogrammes plus élaborés comme, par exemple, ceux présentés dans cette figure :



Certaines tribus isolées recourent encore aujourd'hui uniquement aux cinq doigts d'une main pour compter. La plupart des civilisations ont cependant rapidement commencé à utiliser les dix doigts disponibles sur les deux mains.

L'écriture est arrivée. Pour conserver la valeur d'un dénombrement ou la transmettre, on a pu recourir à des symboles reconnaissables et les représenter ou les écrire sur un support. Les chiffres en sont un exemple actuel. Et ces symboles ont permis de définir des *systèmes de numération*.

Un bâtonnet ou un caillou définit un système élémentaire de numération qualifié de *système additif* car il autorise de faire des *additions* ou des *soustractions* très facilement : il suffit d'ajouter ou de retirer autant de bâtonnets ou de cailloux qu'il y a d'individus en plus ou en moins dans un groupe. De nos jours, le système de numération le plus utilisé dans la vie courante est le *système décimal* qui recourt à l'usage des neufs premiers nombres entiers positifs — encore appelés *nombres naturels* par les mathématiciens — 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 et 9, auxquels on a ajouté le zéro.

Ce sont deux mains qui ont permis de construire un système décimal, un système « en base 10 » comme on le définit parfois. Mais notre corps a aussi suscité d'autres démarches dont certaines sont astucieuses. Prenons l'une des deux mains. Nous pouvons parcourir avec le bout du pouce, la phalange, la phalange et la phalange de chacun des autres doigts de la main. Suivons le décompte : 1, 2, 3 sur l'index, 4, 5, 6 sur le majeur, 7, 8, 9 sur l'annulaire, 10, 11, 12 sur l'auriculaire. Nous avons ainsi créé un système en « base 12 ». On peut répéter cette opération autant de fois qu'il y a de doigts sur l'autre main, nous pouvons arriver à $5 \times 12 = 60$ et créer un système en « base 60 ». On peut aussi la répéter autant de fois que l'autre pouce peut se promener sur les phalanges des quatre doigts de cette deuxième main, nous arrivons

à $12 \times 12 = 144$! La douzaine d'escargots et la *grosse* (une douzaine de douzaines) des mareyeurs ou des marchands d'œufs ne sont pas étrangères à ce phénomène !

Bon, d'accord ! On peut s'amuser avec ses doigts ! Mais, sérieusement, s'est-on servi de ces systèmes à un moment donné ? Et dans l'affirmative, pourquoi ? Et qui a pu le faire ? Le troisième épisode nous en dira plus sur le sujet...

Continuez à prendre bien soin de vous, tout en essayant de répondre aux questions posées dans le premier épisode !

Suite au prochain numéro... 🐣



Vous je ne sais pas...

Une chronique littéraire de Philippe Erkes

Vous je ne sais pas, mais moi j'aime les livres. Les grands, les petits. Et lorsque je vois des couples sans âge, nés avant la guerre de Corée, l'offensive des Ardennes ou même Pearl Harbour, qui vivent une belle relation amoureuse, je pense invariablement à un petit livre. Pas tout récent, mais les livres vieillissent-ils ? Prenez Balzac, ouvrez-le n'importe où et vous serez dans une série TV qui vous montre le monde tel qu'il est. Et qui n'a pas vraiment changé. Mais je m'égare. Revenons à ce petit livre dont les grincheux diront qu'il est à l'eau de rose. Laissez-les grincer : un bon livre est celui qui vous plaît. Et celui-ci, j'en ai retenu deux ou trois choses essentielles. Je vous explique.

Marthe rencontre Félix au *Trois Canons*. C'est un café. Elle a 70 ans, a toujours vécu pour les autres et est veuve d'un mari dont je me dis injustement que sa plus grande qualité a été de mourir avant elle et de la laisser enfin libre. Félix, lui, a 80 ans, est artiste-peintre et a un chien. Et boum, leur cœur va faire boum, leurs mains vont se trouver et elle va découvrir la vie en couleurs. « *Ouvrir une lettre d'homme qui écrit pour la première fois, qui n'est ni un mari, ni un fils, ni un fonctionnaire à la caisse des retraites... Ce qu'elle lit sera lu. Relu. Ce qu'elle lit ne peut pas se dire. Se raconter. Ce qu'elle lit parle à sa tête, à son corps, à ses sens endormis qu'un chevalier réveille.* » Ce livre qui rend heureux, c'est *La femme coquelicot*, de Noëlle Chatelet¹. Il n'est pas tout récent, mais intemporel. Et cette histoire continue à m'épastrouiller, tendre, drôle – avez-vous remarqué combien rient

les gens qui s'aiment ? – délicate. Même quand ils font l'amour, comme on écrit un poème, sans règle, sans syntaxe, sans grammaire, comme on le sent. Et le plus fort, les amis, c'est que « *se sentir amoureuse ne fait pas regretter à Marthe d'être une vieille dame. Pour rien au monde elle ne voudrait rajeunir, repasser par les épreuves de la vie, y compris celle du vieillissement dont l'acceptation ne fut pas sans tourments. Au contraire, elle se dit que c'est maintenant, maintenant seulement, qu'elle a vraiment le temps d'aimer, d'en faire son unique loisir, sa distraction exclusive.* »

Vous je ne sais pas, mais moi j'aime aussi les films. Et à ce sujet, revient à mon esprit pétillant l'une ou l'autre scène du film *Deux* de Filippo Meneghetti (2019). Il raconte l'histoire de deux femmes septuagénaires profondément amoureuses l'une de l'autre, vivant cet amour caché en tant que voisines dans deux appartements au dernier étage de leur immeuble. Les voir danser, dormir dans les bras l'une de l'autre, est une pure merveille, auréolée par deux actrices épatantes².

Vous je ne sais pas, mais moi j'aime aussi la musique. La grande, la petite. Il en est une qui me fait pleurer depuis toujours parce qu'elle touche au cœur des choses de la vie et des bras de celui/celle qu'on aime, et que l'âge n'a rien à voir avec cela :

« *La femme qui est dans mon lit
N'a plus vingt ans depuis longtemps...
(...) Lorsque la nuit nous réunit
Son corps ses mains, s'offrent aux miens
Et c'est son cœur, couvert de pleurs
Et de blessures, qui me rassure.* »³ ♪

1. Chatelet, Noëlle (1997), *La femme coquelicot*, Paris, Éditions Stock, et Le Livre de Poche n°14610 (1999).

2. Barbara Sukowa et Martine Chevallier.

3. *Sarah*, créée par Serge Reggiani (1967), paroles et musique de Georges Moustaki.

« Il faut avoir le courage d'en parler... »

La sexualité chez les vieux, ça existe. On le fait encore, quand on peut. On le fait même mieux, dans un sens. Mais on n'en parle pas trop, de préférence. C'est du moins ce qu'affirme Bernard Pivot, quand on le rencontre dans son appartement parisien, où il vit entouré de bouquins.

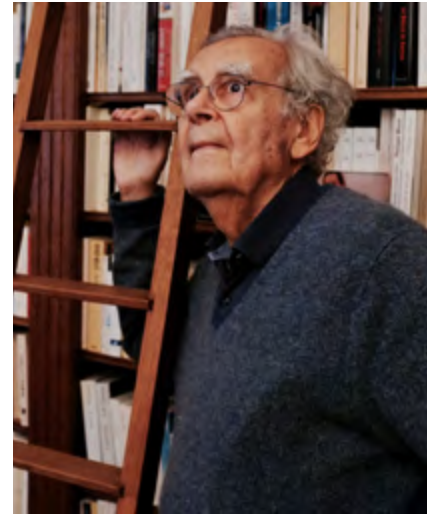
L'ancien animateur d'*Apostrophe* et de *Bouillon de culture* vient de lancer son nouveau livre : ...*Mais la vie continue*, aux Éditions Albin Michel, un roman à forte saveur autobiographique qui parle du vieil âge à travers un senior de 85 ans et sa bande de copains, tous bien ridés mais encore assez en forme pour s'amuser.

Parmi moult plaisirs évoqués, Pivot consacre un chapitre complet à la sexualité. Mais il avoue avoir longtemps hésité avant de le faire. Parce que selon lui, « *le sexe des vieux, c'est encore un sujet tabou* ». « *Je me suis demandé : est-ce que j'en parle ou je n'en parle*

pas ? Finalement, je me suis dit : il faut avoir le courage d'en parler, parce que si je n'en parle pas, on me demandera pourquoi je ne l'ai pas fait. »

Bernard Pivot trouve « *valeureux et hardi* » d'aborder cette question. Surtout qu'il y va dans le détail, ou presque. Il n'entre pas dans chambre à coucher. Mais on apprend que son personnage principal fait l'amour régulièrement et n'hésite pas à s'aider de petites pilules spéciales pour faire démarrer la machine.

Il affirme aussi qu'on est un meilleur amant plus âgé, parce que les enjeux ne sont plus les mêmes, ni le



rapport à la performance, ni le rapport au temps et à la lenteur. Et que ce qu'on perd en vitalité est compensé par la patience et le plaisir de s'attarder.

Il comprend, malgré tout, la « *pudeur extraordinaire* » des personnes âgées sur leur sexualité. Peut-être parce que ça semble « *moins esthétique* » et « *moins productif* ». Mais il espère avoir « *un peu contribué* » à mettre le sujet sur la table...

Plus on parle, moins c'est tabou. Logique. 🐼

JEAN-CHRISTOPHE
LAURENCE



AMOUR, CAVIAR ET CHOCOLAT

POUR UN NUMÉRO CONSACRÉ À L'AMOUR,
 QUOI DE PLUS NATUREL QUE DE VOUS PARLER
 DE CES DEUX ALIMENTS APHRODISIAQUES :
 LE CAVIAR ET LE CHOCOLAT.

IL Y A TRENTE ANS,
 LE 29 MARS 1991, JE ME
 SUIS MARIÉE À FOREST AVEC
 JOEL SIMONS. BIEN QU'AGRÉGÉ
 DE GREC ET DE LATIN, MON
 ÉPOUX EST AUSSI POÈTE. IL
 A COMPOSÉ CES QUELQUES
 VERS EN ME FAISANT PARLER.
 IL EST DONC L'AUTEUR ET
 MOI LA NARRATRICE DE CETTE
 PETITE POÉSIE CONSACRÉE
 À LA SAINT-VALENTIN.



LE PIANOCKTAIL SUIVI DE HISTOIRES
 DE CHATS EST LE NOUVEAU LIVRE
 DE MYRIAM ESSER-SIMONS, PARU EN
 OCTOBRE 2020 AUX ÉDITIONS EDILIVRE.

MA PREMIÈRE SAINT-VALENTIN

*Il y a de cela presque trente ans
 Que j'ai rencontré mon amour charmant.
 Au sortir d'une opération,
 Il se reposait à la maison.
 Bien que fatigué
 Il n'avait pas oublié le 14 février.
 Il m'avait acheté de splendides roses,
 Accompagnées d'un texte en prose.
 De mon côté, je lui avais offert un cœur,
 Rempli de pralines porte-bonheur.
 Ce jour scella notre union,
 Suite logique de notre passion.
 Toujours ensemble nous sommes restés,
 Et l'amour continue à nous combler.
 La vie ne fut pas toujours facile,
 Mais nous restâmes fidèles à notre idylle.
 Les années ont passé,
 Sans jamais nous décourager.
 Vous qui nous lirez,
 Pensez à la personne adorée.
 Fêtez toujours le 14 février,
 Auprès de l'être aimé.*

MYRIAM ESSER-SIMONS
 ET JOEL SIMONS

LE CAVIAR

On appelle « caviar » les œufs salés ou marinés de l'esturgeon. Étymologiquement, ce terme nous vient, par l'intermédiaire du vénitien *caviaro*, du turc *khavyar*, lui-même emprunté au persan et signifiant « porteur d'œufs ». En russe, par contre, dans un pays qui est grand producteur de caviar, le mot désignant le caviar est totalement différent : *ikra* (икра). L'esturgeon est un poisson qui vit en mer (mer Caspienne, mer Noire...) et remonte l'estuaire des cours d'eau pour frayer. La femelle esturgeon pond tous les 2 ou 4 ans une très grande quantité d'œufs (jusqu'à quelques millions). La grosseur et la couleur claire des œufs d'esturgeon déterminent leur qualité et leur prix. On distingue plusieurs espèces d'esturgeons, dont les principales sont :

- le béluga (en russe белуга, signifiant « grand esturgeon »), le caviar le plus onéreux, provenant du plus gros esturgeon ;
- l'oscietre (en russe осётр, signifiant « esturgeon »), aux œufs plus petits que ceux du béluga et de couleur claire ;
- le sevruga (en russe севрюга, signifiant « esturgeon étoilé »), esturgeon de petite taille.

UN PEU D'HISTOIRE

Depuis l'Antiquité, l'esturgeon était un poisson connu et pêché. L'historien grec Hérodote avait observé, en 450 avant J.-C., la présence de gros esturgeons dans le fleuve Dniepr. Plus tard, pendant le Moyen Âge russe (X^e siècle de notre ère), on mangeait de

l'esturgeon en temps de jeûne, comme substitut de la viande. Mais l'exploitation des œufs en vue de la préparation du caviar ne remonte, elle, qu'au milieu du XIII^e siècle de notre ère : elle est attribuée au petit-fils de Gengis Khan, Batu Khan, après la conquête de la Russie par les Mongols. Le caviar, produit courant à l'origine, devint un produit de luxe et acquit ses lettres de noblesse du temps des Tsars, en devenant l'apanage de la haute société russe. De nos jours, les plus grands producteurs de caviar sont la Russie et l'Iran. Cependant, le caviar iranien est le plus réputé (contrairement au début du XX^e siècle, où le russe était le plus prisé).

Ajoutons que le caviar présente des qualités nutritives non négligeables : il contient en effet de « bonnes » graisses, des Omega 3, de l'iode, du calcium, des vitamines... C'est peut-être pour cette raison qu'on lui attribue des propriétés aphrodisiaques et ce, depuis l'Antiquité. En ce qui concerne la consommation du caviar, les gourmets mangent ce mets seul ou en assaisonnement. Il se sert généralement sur des tranches de pain grillé (éventuellement avec des échalotes hachées). Cependant, les vrais amateurs l'apprécient pur et le dégustent à l'aide d'une petite cuillère. Le caviar s'accompagne, le plus souvent, de vodka ou de champagne.

LE CHOCOLAT

Issu des fèves amères du cacaoyer, le mot chocolat proviendrait de la langue nahuatl parlée dans l'Ancien Mexique et signifierait, au départ, « eau amère » ou, selon certains, « boisson battue ».

On sait qu'il était déjà consommé comme boisson dans cette région avant l'ère chrétienne. Le conquistador Cortés l'y découvrit en 1519 et l'aurait fait connaître à la haute société espagnole, à son retour d'Amérique en 1528. Cependant, cette thèse est contestée. Il faudra, selon certains, attendre la fin du XVI^e siècle pour voir apparaître la consommation de chocolat en Espagne, et ce uniquement au sein de l'élite sociale de l'époque. Par la suite, cette denrée rare fut consommée dans les Pays-Bas espagnols également.

Grâce aussi à la découverte de la canne à sucre, qui permit de le rendre moins amer – de même que le café –, le chocolat se répandit dans toute l'aristocratie européenne au XVII^e siècle et les mariages royaux contribuèrent à sa diffusion. Ainsi, en 1660, le mariage de Marie-Thérèse d'Autriche, fille du roi d'Espagne Philippe IV, avec Louis XIV, fit entrer le chocolat à la cour de Versailles, car la reine appréciait beaucoup cette boisson. Ce n'est qu'au XIX^e siècle, lors de la Révolution Industrielle, que le chocolat se démocratise et atteint les classes populaires.

RECETTE DU CHOCOLAT CHAUD DE MA GRAND-MÈRE

Ma grand-mère, pour sa recette de chocolat, s'est inspirée d'un dictionnaire courant du XIX^e siècle, le *Dictionnaire universel de la vie pratique à la ville et à la campagne* de Guillaume Belezé. Voici donc comment elle préparait cette boisson délicieuse :

- Ramollissez d'abord une tablette de très bon chocolat sucré sur le

LA PETITE HISTOIRE DU CAVIAR ET DU CHOCOLAT EST TIRÉE DES TOMES I ET VI DE L'OUVRAGE BALADE CULINAIRE À TRAVERS LES SIÈCLES ILLUSTRÉE DE NOMBREUSES RECETTES DEPUIS L'ANTIQUITÉ JUSQU'À NOS JOURS. DE MYRIAM ESSER-SIMONS.

feu, dans 2 ou 3 cuillerées d'eau, en remuant continuellement pour bien la délayer.

- Ajoutez, ensuite, graduellement, la quantité de lait (ou, à défaut, d'eau) nécessaire à la préparation (1 tasse pour 1 tablette).
- Remuez-le donc sans discontinuer, soit avec une cuillère d'argent soit avec un fouet destiné à le battre et à lui donner une ressemblance avec de la crème fouettée : il faut que le chocolat ait monté trois fois pour être à son point.
- Quand il est mousseux, versez-le.
- Placez, à côté de la chocolatière, un sucrier, afin que chaque convive puisse ajouter du sucre à sa boisson, s'il le désire.

Remarques :

Si vous le désirez plus épais, vous y ajouterez 1 cuillerée à soupe de farine de riz et le laisserez bouillir 3 minutes, en agitant votre préparation jusqu'à ce qu'elle ait l'aspect d'une crème fouettée. Trop peu cuit, le chocolat ne serait ni lié ni onctueux ; trop cuit, il perdrait de son arôme. Vous pouvez cependant, après la cuisson, laisser le chocolat sur le côté du feu, où il pourra mijoter mais non bouillir. 🍫

Le sexe?

Fabuleux à tout âge!

La sexualité des personnes âgées a souvent été l'objet de moqueries et longtemps considérée comme un tabou. Or vieillir ne signifie pas perdre tout intérêt pour le sexe. S'ils ont une bonne santé, les gens peuvent rester sexuellement actifs tout au long de leur vie.

Il faut d'abord se dire que l'organe sexuel le plus important est le cerveau. Lorsqu'il s'agit de maintenir des relations intimes, toute crainte devient un obstacle. La principale crainte des hommes est généralement de ne pas avoir d'érection ou de ne pas la maintenir. Les femmes auront surtout peur de ne pas se sentir désirables ou sensuelles. Il est vrai que l'âge est lié à certains changements inexorables. Mais c'est précisément pour cette raison que nous devons les assumer naturellement. Il ne s'agit pas de prétendre à avoir une vie sexuelle comme durant les jeunes années, mais de doser les efforts, d'intensifier

la relation d'affection dans le couple et de maintenir la capacité de jouir. La pratique sexuelle aide à se sentir mieux et est excellente pour sa santé physique et mentale ; la personne âgée voit son estime de soi et son bonheur augmenter. Le lien affectif dans le couple se voit également renforcé. Autres avantages associés au plaisir : se sentir heureux, éliminer la douleur, l'insomnie et la dépression, activer le système immunitaire et améliorer le climat de relations interpersonnelles qui nous sont tellement nécessaires. Le vieillissement de la personne ne conduit pas à la mort du désir ou à la cessation de l'activité sexuelle. En effet, le corps change et la réponse sexuelle a tendance à être plus lente, mais le plaisir est le même si le bon stimulus est produit. Le sexe est fabuleux à tout âge, il n'y a aucune raison objective de renoncer à la jouissance de la sexualité au fil des ans.

Parlons à présent des rapports sexuels. Évidemment les baisers et les caresses sont indispensables pour les préparer, ainsi que toutes les petites marques d'attention et d'amour si nécessaires à tout âge. Mais quels sont les obstacles sur le chemin du rapport sexuel proprement dit ?



Pour les hommes, il s'agit des troubles de l'érection. Les principaux facteurs physiques favorisant la survenue de ces troubles sont : les anomalies des vaisseaux sanguins causées par l'hypertension artérielle, le diabète, un taux de cholestérol trop élevé, le surpoids et l'obésité. Il ne faut pas oublier la prise de certains médicaments. Les principaux sont les diurétiques, les antihypertenseurs, les antidépresseurs, les tranquillisants. Le tabac et l'alcool peuvent aussi jouer un rôle. Parlez-en à votre médecin. Depuis l'antiquité, le sexe masculin a cherché à augmenter ses performances au lit. On a essayé une multitude de produits, mais en réalité aucun n'est plus actif qu'un simple placebo, certains provoquent même une irritation locale parfois dangereuse (comme la cantharide ou la yohimbine). Heureusement, depuis vingt ans, nous disposons de médicaments efficaces contre les troubles de l'érection : il s'agit du célèbre Viagra, du Cialis et du Levitra (à n'employer que sur prescription médicale, car ils sont déconseillés en cas d'antécédents cardiovasculaires récents). On peut également s'injecter du Caverject dans le pénis avant le rapport sexuel (sur prescription également).

En ce qui concerne les femmes : la ménopause ne signe pas la fin de la vie sexuelle d'une femme ; le désir persiste mais la sécheresse vaginale peut rendre les rapports sexuels difficiles et douloureux. Les médecins espèrent toujours trouver

un « Viagra féminin ». Ils cherchent encore ! Le traitement hormonal substitutif de la ménopause a incontestablement sa place pour la vie sexuelle, quand il est possible, et accepté par la femme (il a beaucoup d'autres actions : lutte contre l'ostéoporose, l'incontinence urinaire, amélioration de la qualité de la peau, la circulation sanguine...). Les traitements hormonaux vaginaux (crèmes, ovules) luttant contre l'atrophie et la sécheresse de la muqueuse améliorent aussi la réponse sexuelle.

On peut parler indéfiniment de l'amour et de la sexualité des personnes âgées. Je souhaite à ceux d'entre vous qui ont la chance de connaître l'amour réciproque de nombreux jours de bonheur dans le respect mutuel et la compréhension avec le partenaire. 🍷

Bien vieillir avec l'Ayurveda

Dans ce numéro, j'aimerais vous parler d'une pratique ancestrale originaire de l'Inde, l'Ayurveda. J'ai personnellement effectué durant l'été 2018 une cure ayurvédique dans le Kerala, état du sud de l'Inde, et je voulais partager cela avec vous et pourquoi pas vous donner envie de découvrir de nouveaux horizons. Ce ne sont donc pas des exercices physiques que je vais vous conseiller ici, mais plutôt vous donner un aperçu de la philosophie et des bénéfices d'un mode de vie ayurvédique.

L'Ayurveda repose sur l'harmonie entre le corps et l'esprit. Cette pratique offre de nombreux bienfaits comme la réduction du stress, l'élimination des toxines, l'amélioration de la circulation sanguine et lymphatique, le renforcement des capacités naturelles de régénération et de défense du corps, la circulation plus libre des énergies... Si les soins sont souvent des techniques de massage bien précises, l'Ayurveda propose aussi de ramener l'équilibre grâce à une hygiène de vie adaptée à chaque personne, l'utilisation de plantes et autres remèdes naturels. Il y a des millénaires, en Inde, l'Ayurveda a été développé pour diagnostiquer les déséquilibres du corps et de l'esprit qui finissent tôt ou tard par se manifester sous forme de

maladies, malaises et autres symptômes. L'Ayurveda est avant tout un système de médecine préventive. Il nous enseigne que pour être en bonne santé nous avons besoin d'un bon fonctionnement corporel, mais que nous devons combiner santé physique et santé mentale et émotionnelle. Ceci implique de trouver le mode de vie qui nous convient le mieux, en adaptant notre alimentation, notre sommeil, nos communications et nos interactions. L'Ayurveda est l'une des médecines traditionnelles reconnues et répertoriées par l'Organisation Mondiale de la Santé comme étant un système de santé naturel, traditionnel et intégratif, c'est à dire combinable avec le système de médecine occidentale.

Les grands principes

L'Ayurveda se base sur la théorie des 5 éléments :

- L'éther (Akasha) – espace subtil
- L'air (Vayu)
- Le feu (Agni)
- La terre (Prithivi)
- L'eau (Jala)

Ces 5 éléments composent l'univers (le macrocosme), et également le corps humain (le microcosme). Ce en quoi nous sommes le reflet de l'univers.

À qui s'adresse l'Ayurveda ?

À tout le monde, quel que soit l'âge, le sexe, que l'on soit en pleine santé ou en

déséquilibre profond ou léger. L'Ayurveda accompagne vers le mieux-être et la reconnexion au corps et à sa propre essence.

Le massage ayurvédique

Dans la médecine ayurvédique, les massages sont des outils thérapeutiques à part entière. En Inde, dès l'enfance, la pratique du massage est intégrée à la vie de tous les jours. C'est une thérapie corporelle ainsi qu'une hygiène de vie au quotidien. Les massages ayurvédiques font bien sûr beaucoup de bien mais ils permettent également de soigner. Il en existe 10 sortes, chacun ayant une fonction différente.

Les doshas, bases de la constitution ayurvédique

Les 5 éléments cités ci-dessus se combinent pour donner naissance à 3 humeurs biologiques, 3 grandes forces vitales qui constituent le corps, le font fonctionner ou le détruisent : les doshas.

VATA, le vent, est une combinaison entre les éléments « air » et « éther ». C'est le dosha qui caractérise le mouvement, la force motrice. Il se loge principalement dans le côlon, le système nerveux, la peau, les oreilles et les os. Ce dosha gère tous les mouvements de l'organisme, comme les pulsations du cœur ou la respiration. C'est une énergie plutôt froide et sèche. En équilibre, il s'exprime par de la fluidité, de la créativité, de la vivacité d'esprit. En déséquilibre, il crée de la peur, de l'anxiété et de l'irrégularité.

PITTA, le feu, est une combinaison entre les éléments « feu » et « eau ». C'est le dosha qui caractérise la transformation,

le métabolisme. Il se loge principalement dans le foie, l'intestin grêle, le sang et les yeux. C'est une énergie chaude et humide. Il gère la digestion, l'absorption, l'assimilation, la température du corps. En équilibre, il s'exprime par de la ténacité, de l'intelligence, de l'acuité. En déséquilibre, il crée de la colère, de la frustration, de la haine et des états inflammatoires.

KAPHA, l'eau, est une combinaison entre « eau » et « terre ». C'est le dosha qui relie et soutient, la force structurante. Il se loge principalement dans l'estomac, les poumons, la langue, le plasma. C'est une énergie froide et humide. Il gère la lubrification du corps, l'hydratation, le système immunitaire. En équilibre, c'est une énergie qui crée de l'amour, de la douceur, du pardon. En déséquilibre, elle génère de l'attachement, de la possession, de l'avidité et des congestions dans le corps.

La constitution ayurvédique de chaque personne est caractérisée par une combinaison spécifique de ces 3 doshas. Suivant le ou les doshas qui dominent, on peut déterminer le type physique et psychologique auquel appartient le patient. Quand les doshas se déséquilibrent, des dysfonctionnements et des maladies apparaissent. L'Ayurveda rétablit l'équilibre qui est propre à chacun et maintient l'état de santé optimal de l'organisme.

Perspective ayurvédique du vieillissement

L'Ayurveda possède un potentiel de prévention avec sa branche réjuvenative, qui traite des maux liés à l'âge. La prévention et la gestion des problèmes de santé peuvent aider les plus âgés à

améliorer leur qualité de vie et à rester indépendants le plus longtemps possible. L'Ayurveda possède un large spectre de mesures préventives pour combattre et retarder les processus du vieillissement, parmi lesquelles :

- Les régimes diurnes et saisonniers.
- L'heure du réveil.
- Le lavage des dents et de la bouche.
- L'ingestion d'eau au réveil pour une bonne élimination des déchets.
- Le nettoyage des yeux, le massage à l'huile.
- L'exercice, la marche quotidienne.
- Le bain ou la douche.

Avec l'âge, nous devenons plus vulnérables à la malnutrition et les absorptions en vitamine D et en calcium sont diminuées. La réponse à la sensation de soif est moindre, ce qui implique des prédispositions à la déshydratation, surtout en cas de fièvre et de diarrhée. Le régime alimentaire doit être équilibré et varié, adapté au lieu, la saison, l'âge, l'organisme et en quantité suffisante. Voici les quelques points importants concernant la nutrition :

- Les aliments doivent avoir une valeur nutritive.
- Favoriser les aliments frais, non transformés.
- Les épices et le sel en excès sont à éviter.
- Ne manger et boire ni trop chaud, ni trop froid, en énergie ou en température.
- Apports liquides fréquents et en petites quantités.
- Pas de nourriture lourde le soir ou la nuit, dîner au moins 2 à 3 heures avant le coucher. Une marche après le dîner est recommandée.
- Pas de travail physique après les repas.

- Un état d'esprit apaisé et tranquille pendant les repas.
- Manger lorsque l'on a faim uniquement.
- Inclure suffisamment de fruits et de légumes.
- Limiter la consommation de viande, poisson, huile.
- Le lait, le *ghee* (beurre clarifié) restent les « alicaments » les plus efficaces contre la sénilité.

Un esprit sain est tout aussi important qu'un corps en bonne santé. Aussi, des efforts doivent être fournis pour maintenir un équilibre mental, conjointement à une alimentation adaptée. Attention, craquages autorisés ! Il ne s'agit nullement de se frustrer. S'entourer de personnes positives, dynamiques, motivées, aimantes est le complément idéal à tout ceci. Thomas Edison écrivait en 1903 : « Le médecin du futur ne donnera pas de médicaments. Il formera ses patients à prendre soin de leur corps, à la nutrition et aux causes et à la prévention des maladies. » C'est ce que l'Ayurveda propose. Que chacun d'entre nous, en apprenant à se connaître et à se comprendre, soit son propre thérapeute du corps et de l'esprit. Je terminerai cette rubrique en vous conseillant plus que vivement les massages, que ce soit pour faire circuler les énergies, soulager et prendre conscience de certaines gênes ou douleurs, ou tout simplement pour vous détendre : c'est bon pour le moral, et ce qui est bon pour l'esprit est bon pour le corps ! 🙏

Namaste 🙏

ISABELLE GOBBAERTS,
THÉRAPEUTE PSYCHOCORPORELLE,
PRATICIENNE EMTE

L'HOROSCOPE DE BRICOLO ET BRICOLETTE

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

BÉLIER

Si vous faites du footing un masque chirurgical au menton tout en mangeant un durum et en pensant à des bagarres de petits chiots, nous vous confirmons que la situation politico-sanitaire commence à sérieusement vous attaquer.

TAUREAU

Votre signe obstrue la circulation d'informations entre Antarès et Orion. Nettoyez vos écouteilles !

GÉMEAUX

Si vous avez fait un travail médiocre, prétextez le second degré.

CANCER

Vous allez sauver un senior mais tuer cinq jeunes. Dommage !

LION

Craignez la combustion spontanée.

ÉGRETTE

Une petite coupette ?

VIERGE

Organisez des lancers de saucisses sauvages pour vous détendre.

BALANCE

Jouez à l'EuroMillions ceci :
2-32-43-
boulette-
43-43-
boulette-
43-43-
José-boulette.

SCORPION

Oh que la montagne est belle !

SAGITTAIRE

Qu'est-ce que vous voulez qu'on vous dise !?

CAPRICORNE

Vous aurez affaire à un policier intelligent et bienveillant avant de quitter le sommeil.

VERSEAU

Amis flamands : inscrivez vos enfants à la natation.

POISSON

Vendez de la drogue.



**Comité
de rédaction**

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

Photographies

Vincen Beeckman

Graphisme

Lucie Caouder

Imprimé à
2000 exemplaires
à Bruxelles
en mars 2021.

Amour & Sagesse
est né grâce au
soutien précieux
de la fondation
Roi Baudouin
et de Madame
Houillogne-Hanne.

NOUVEAU : ABONNEZ-VOUS !

Si vous désirez recevoir
Amour & Sagesse par la poste directement
dans votre boîte aux lettres, n'hésitez pas à
vous abonner. L'abonnement est à prix libre,
à verser sur le compte suivant :
IBAN BE36 0688 88971681
N'oubliez pas d'indiquer votre nom et votre
adresse dans la communication !

Retrouvez tous les anciens numéros
sur notre site internet :
www.amouretsagesse.be



AIMEZ
VOUS