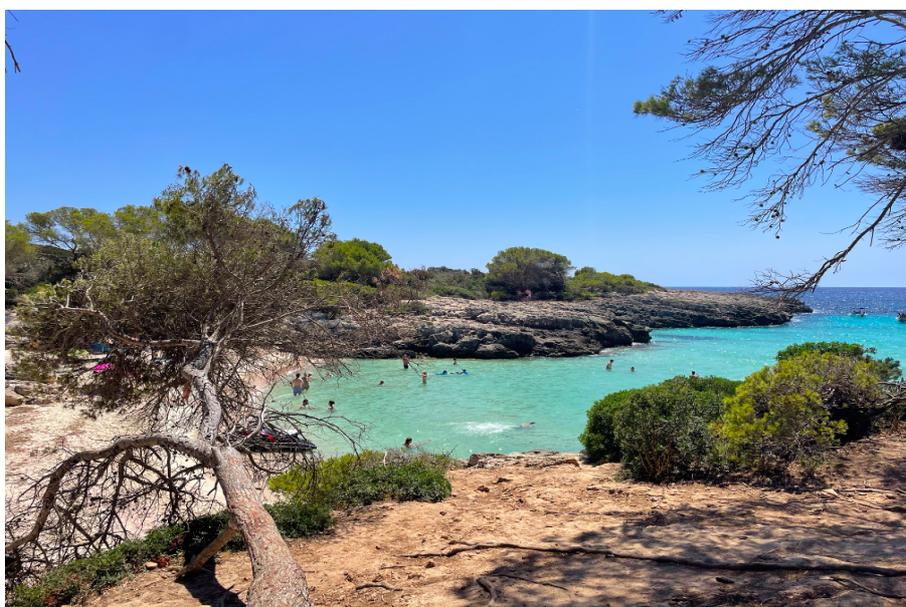


Folder n°4 – Août 2023

# MIMEcriture



Rédigé par les patients et l'équipe de la Maison Médicale Evere dans le cadre du projet de santé communautaire : "écriture" [ecriveznousmme@gmail.com](mailto:ecriveznousmme@gmail.com)

## *Table des matières*

1/ Edito

2/ Horaires de la maison médicale

3/ Les conseils-santé

4/ Ateliers de santé communautaire

5/ Idées, entre-aides, partages, propositions d'activités

6/ Le coin des recettes

7/ Le coin des lecteurs et des auteurs

## ***1) EDITO***

Quel plaisir de voir l'été s'installer et avec lui l'envie de vous partager des idées de sorties, balades, conseils, recette et histoires de saisons.

Nous voici déjà au quatrième numéro de notre folder .

Ce folder que vous tenez entre vos mains (ou au bout de votre souris) est un projet de la maison médicale d'Evere faisant partie des différentes activités de santé communautaire permettant de créer du lien.

Lien entre les patients et l'équipe à travers des partages, des histoires, des anecdotes mais aussi des informations pratiques, etc...

Ce projet de créer le lien à travers l'écriture est ouvert à tous (habitué ou débutant ayant l'envie de se lancer) : il vous suffit de nous partager vos écrits, dessins, poèmes, recettes, etc...à l'adresse mail suivante ([ecriveznousmme@gmail.com](mailto:ecriveznousmme@gmail.com)) et vous aurez peut-être le plaisir d'être publié :)

Belle lecture et au plaisir de vous lire pour les prochains numéros !

## **2) HORAIRES DE LA MAISON MEDICALE**



**Les horaires ci-joint sont susceptibles de changer dans les prochaines semaines étant donné les retours ou congés de nos soignants.**

### **Dr Diane Pirotte**

#### Rendez-vous

Lundi, mercredi, jeudi: Matin

Mardi, Vendredi: Après-midi

### **Dr Muriel Vandergoten**

#### Rendez-vous

Lundi, Vendredi: Matin

Mardi, Mercredi, Jeudi, vendredi: Après-midi

### **Dr de Rouffignac Ségolène**

#### Rendez-vous

Mardi, Mercredi, Jeudi: matin

Lundi: après-midi

### **Dr Juliette De Smedt**

#### Rendez-vous

Mardi, Jeudi, vendredi: Matin

Lundi, mercredi : Après-midi

### **Dr Kaan Urfali**

#### Rendez-vous

Mardi, Mercredi, Vendredi: matin

Lundi, Jeudi: après-midi

### **Dr Estelle De Braeckelaer**

#### Rendez-vous

Lundi: matin

Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi: après-midi

**En cas d'urgence en dehors de nos heures d'ouverture, la nuit et le week end :**

CML	Avenue Hippocrate 57A à 1200 Woluwé-Saint-Lambert (bâtiment sur le parking des urgences de Saint-Luc))	De 9h à 17h	Téléphoner au 02/764.57.87
Garde bruxelloise			Téléphoner au 1733
Centre de garde	Chaussée de Haecht, 579 à 1030 Schaebeek (en face du brico)	A partir de 19h	Téléphoner au 02/201.22.22
Medinuit	Boulevard du Jubilé, 93 à 1080 Bruxelles	Lundi au vendredi de 19h à minuit WE et jours fériés de 8h à minuit	
SOS médecin	A domicile		02/513.02.02

**Sarah Delaunoit**

Kinésithérapeute

Rendez-vous:

Mardi, jeudi: toute la journée

Vendredi: matin

**Nathan Martin**

Kinésithérapeute

Rendez-vous

Lundi, mercredi : toute la journée

**Pauline Monfils**

Kinésithérapeute

Rendez-vous

Lundi, mardi, mercredi, vendredi : Après-midi

**Hélène Bayet**

Diététicienne

Consultations sur rendez-vous (secrétariat) : jeudi toute la journée

**Julia Bero**

Psychologue clinicienne

Consultations sur rendez-vous le mercredi

Renseignements et prise de rendez-vous: 0472/85.41.91

### 3) **LES CONSEILS-SANTE**

#### **LE SOLEIL**

##### 1/ Se protéger du soleil



- Évitez la surexposition et les coups de soleil
- Évitez le soleil quand il est au zénith
- Portez des vêtements protecteurs (longues manches, casquettes etc)
- Les bébés de moins d'un an doivent rester à l'ombre
- Les enfants au soleil doivent être protégés par des vêtements, des accessoires et des produits solaires
- Les produits solaires ne doivent pas servir à prolonger l'exposition
- Choisissez un produit solaire qui protège contre les UVB et contre les UVA. Les UVB sont les rayonnements ultraviolets qui induisent les coups de soleil tandis que les UVA provoquent le vieillissement de la peau. Ils sont donc tous les 2 nocifs.
- Appliquez votre produit solaire généreusement et renouvelez fréquemment l'application du produit solaire.

##### 2/ Se soigner

- La brûlure du 1er degré : La peau est généralement rouge, sèche, douloureuse et sans cloque.  
Conseil : Crème hydratante type aloe vera ou Lamiderm ou Flamigel
- La brûlure au second degré : présence de phlyctènes (cloques). Il faut consulter !

## L'HYDRATATION



L'eau est la boisson la plus hydratante ! Il est conseillé d'en consommer plus en été car notre corps peut se déshydrater davantage avec la hausse des températures.

L'hydratation sert au maintien d'une température corporelle adéquate, au transport des nutriments vers les cellules, à l'élimination correcte des toxines, au bon fonctionnement des reins et à une bonne hydratation de la peau.

Les principaux symptômes de déshydratation sont : la fatigue, les maux de tête, la difficulté à se concentrer ainsi qu'une baisse d'énergie physique.

On conseille des boissons rafraîchissantes faites maison en mélangeant de l'eau minérale avec des fruits (citron, citron vert, fraises, etc.) ou des herbes aromatiques (menthe, basilic, etc.) pour les personnes qui n'apprécient pas l'eau pure. Attention aux boissons alcoolisées qui peuvent entraîner une déshydratation supplémentaire.

Des mesures simples permettent de prévenir les inconvénients liés à la chaleur :

- Une bonne hydratation, d'au moins 1 litre et demi, est essentielle. Buvez sans avoir soif et sans oublier de vous nourrir. Privilégiez les fruits, les légumes ou les aliments qui contiennent beaucoup d'eau : pastèque, melon, fraise, courgette, concombre, yaourt, soupe... Manger est important aussi pour amener du sel au corps.
- Rafraîchissez-vous régulièrement le visage, le cou, les bras, les jambes, soit avec des linges mouillés, soit, par exemple, en utilisant un simple vaporisateur destiné aux plantes. Vous pouvez aussi utiliser un ventilateur.
- Autant que possible, évitez de sortir aux heures les plus chaudes. Ne laissez pas un petit enfant dans un espace chaud non ventilé, veillez à ce que les plus grands ne jouent pas à l'extérieur pendant les heures les plus chaudes.

- Pour conserver le domicile le plus frais possible, on conseille de fermer rideaux et volets lorsque le soleil tape, et de profiter des moments où la température extérieure est plus basse qu'à l'intérieur pour aérer (en général en fin de nuit et tôt le matin).
- Habillez-vous légèrement, portez un chapeau en sortant. Ces conseils valent aussi pour les enfants.
- Ne laissez pas l'eau s'altérer dans des bouteilles ouvertes (sources de prolifération des bactéries).

Tout le monde doit se méfier des vagues de chaleur et de la canicule. Mais certaines personnes y sont plus sensibles :

- Les enfants en bas âge (en particulier s'ils souffrent de fièvre ou d'un épisode de diarrhée).
- Les personnes âgées (leur processus d'évaporation de la sueur et de refroidissement du corps fonctionne moins efficacement et elles ressentent moins la sensation de soif).
- Les personnes prenant des diurétiques destinés à augmenter l'élimination d'eau par les reins. Ils sont prescrits le plus souvent dans l'hypertension artérielle et certains troubles cardiaques. Ils peuvent aggraver la déshydratation.

## LES MOUSTIQUES

∨

Ils sont surtout problématique en zone tropicale. Il est alors recommandé de :

- Portez des vêtements couvrants, amples et de couleurs claires, voire imprégnés d'insecticides
- Évitez les sorties au lever du jour et à la tombée de la nuit.
- Protégez les lits avec une moustiquaire imprégnée d'insecticides.
- Vous pouvez aussi utiliser un diffuseur électrique d'insecticide (ou à pile) dans la pièce où vous vous trouvez.
- Appliquez sur votre peau, sur les parties du corps non couvertes par un vêtement, un répulsif cutané. Lisez bien la notice avant toute utilisation. Entre autre, ne pulvérisez pas sur le visage, les muqueuses, les plaies, les coups de soleil... et lavez-vous systématiquement les mains après application. Attention au DEET qui est contre-indiqué chez la femme enceinte et l'enfant de moins de 2 ans.



## LES TIQUES

Une tique est un petit acarien de couleur brun-noir. Sa taille varie de quelques millimètres à 1,5 cm dans nos régions. Elles peuvent être vecteurs de maladies comme par exemple la maladie de Lyme.

Les tiques se retrouvent essentiellement dans des endroits ombragés envahis par les broussailles, les fougères, les herbes hautes, etc. On les trouve en abondance dans des forêts, bois et réserves naturelles mais également dans les jardins, principalement de mars à octobre.

En prévention :

- Restez sur des sentiers battus, en évitant le contact avec les buissons et les herbes hautes.
- Portez des vêtements couvrants les bras et les jambes, ainsi que des chaussures fermées, en mettant le pantalon dans les chaussettes.
- En période estivale, cette recommandation est difficilement applicable et dans ce cas, un répulsif type DEET 30 à 50% peut être utilisé sur la peau exposée, en évitant le visage et les mains. L'application du répulsif doit être renouvelée toutes les 2 à 3 heures.
- Après chaque promenade ou jardinage, contrôlez la peau pour vérifier qu'aucune tique ne s'y soit fixée.

Si une tique est repérée, surtout restez serein ! Seul un nombre limité de tiques est infecté et une tique infectée ne transmet pas nécessairement la maladie. Elle doit être retirée le plus rapidement possible avec une pince à tiques (disponible en pharmacie) positionnée le plus près possible de la peau sans comprimer le corps de la tique (n'utilisez pas d'éther, d'alcool ou de vaseline). Si vous avez peur de mal faire, contactez un médecin généraliste ou demandez conseils en pharmacie.

Ensuite surveillez la zone où la tique s'est accrochée pendant 30 jours afin d'exclure l'apparition d'une rougeur grandissante en cocarde (érythème migrant).



Pour terminer quelques sites internet sérieux d'informations :

[mongeneraliste.be](http://mongeneraliste.be)  
[vaccination-info.be](http://vaccination-info.be)  
[one.be/public](http://one.be/public)  
[wanda.be](http://wanda.be)  
[aviq.be](http://aviq.be)

#### **4) ATELIERS DE SANTE COMMUNAUTAIRE**

***Vous êtes les bienvenus!***

Les ateliers de santé communautaire sont présents à la maison médicale d'Evere afin de favoriser le lien, les échanges, le mouvement : n'hésitez pas à vous joindre à nous.

Pour tous renseignements concernant ceux-ci, vous pouvez vous adresser à notre coordinatrice Wivine au secrétariat ou par mail.



**Marche Nordique** : ponctuellement, les jeudis matin à 9h30 (dates affichées dans la salle d'attente. Circuit de 7-8KM dans Evere (activité gratuite, bâtons fournis, inscription obligatoire)



**Gymnastique douce** : séances organisées par nos kinés (dates affichées dans la salle d'attente, inscription obligatoire) - participation de 2€



**Ateliers de diététiques** : à venir



**Projet écriture** : participation libre au folder de la maison médicale. N'hésitez pas à vous joindre à nous et à partager vos recettes, textes, idées, anecdotes, dessins, etc... via l'adresse mail [ecriveznous@gmail.com](mailto:ecriveznous@gmail.com).

**5) IDEES, ENTRE-AIDES, PARTAGES ET ACTIVITES**

# GYMNASTIQUE DOUCE EN PLEIN AIR

À LA GUINGUETTE D'EVERE



LES MERCREDIS DE 13H A 13H50  
DU 7 JUIN AU 6 SEPTEMBRE 2023

INSCRIPTIONS AU 02/242.85.44

PAR LES KINÉS DE LA MAISON MÉDICALE D'EVERE

## Conseil écologique :

Ne jetez plus vos coquilles d'oeufs. Elles sont composées de carbonates, de phosphates, de calcium et de magnésium. Quand elles sont bien sèches, les écrases entre plusieurs épaisseurs de papiers journal avec un marteau et une bouteille d'eau.

Recommencer plusieurs fois si nécessaire. Attention si vous voulez utiliser un mixeur, cela risque d'abîmer la lame.

Quand vous obtenez une poudre, vous pouvez la garder dans un bocal en verre à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Et surtout saupoudrez vos plantes, c'est gratuit.



*MaMa*

## Idée belge

La météo s'annonce radieuse ! Vous décidez de sauter dans le premier train qui file vers Ostende de bon matin. Toutefois, à peine la matinée écoulée, c'est la « drache » nationale !! Mince ! Comment occuper l'après-midi ???

Bien sûr, vous pouvez vous précipiter dans un des salons de thé qui longent la digue et y commander « trois crêpes + un café » (c'est la promo du jour) suivis d'une gaufre couverte de fruits rouges surplombés eux-mêmes d'1,5 cm de crème fraîche (pas en promo mais puisque les crêpes l'étaient, au diable l'avarice !) et ....

... lors de votre prochaine consultation dans notre chère Maison Médicale d'Evere subir les foudres de l'un/l'une de nos non moins chers/chères généralistes parce que votre taux de cholestérol « ce n'est vraiment pas top » et les kilos sur la balance encore moins ...

Pourquoi ne pas vous épargner cette honte en allant visiter en lieu et place.



## LA MAISON DE JAMES ENSOR



Elle se situe dans la Vlaanderenstraat (n° 29). Vous ne connaissez pas ? Allons donc ! C'est LA rue des magasins, celle où, si vous n'allez pas chez Ensor, vous allez dépenser vos derniers euros en achetant « ce petit pull dont vous n'avez pas besoin mais qui peut toujours venir à point » ... Vous voyez ce que je veux dire ? Cela vous rappelle quelque chose ???

Ensor a vécu et travaillé toute sa vie dans cette maison qui a été restaurée. Vous visiterez au rez-de-chaussée le magasin que tenait sa maman, pleins d'objets drôles et bizarres, dans lequel elle vendait notamment les fameux masques de carnaval qu'il a reproduit dans nombreuses de ses œuvres. A l'étage, vous déambulerez dans la salle à manger et autres pièces de la maison, autant d'endroits qu'il a également peints dans ses tableaux.

De plus, la ville d'Ostende a acheté les bâtiments attenants et les a transformé en un centre d'expérience interactif. Des audio-guides - en plusieurs langues et pour tous les niveaux, les connaisseurs, les curieux et les enfants - racontent la vie publique et privée du peintre et de sa famille. On y parle d'Ostende à l'époque d'Ensor, on y révèle quantité d'anecdotes sur les célébrités qui ont séjourné chez lui. Vous pouvez même entendre sa voix, le voir et ressentir sa présence.

La visite se termine dans une salle consacrée aux expositions temporaires, toujours tournant autour de James Ensor.

En fin de journée, vous rentrerez à Bruxelles aussi svelte qu'une sylphide, avec un portefeuille encore bien garni et avec une culture générale encore plus étendue qu'elle ne l'était (bien évidemment !) déjà.

Site web : taper « maison James Ensor » dans internet

## 6) LE COIN DES RECETTES

Recette proposée par Belkouaci Myriam, diététicienne  
(blk\_dietetique@outlook.com)



# salade de fruits... jolie jolie jolie 🎵

### ingrédients pour 4 portions

4 oranges de table  
6 dattes séchées  
1 cuillère à soupe de sucre  
Le jus d'un ½ citron  
Cannelle, fleur d'oranger

### préparation

- Eplucher les oranges à vif et prélever la chair en quartiers.
- Récupérer le jus d'écoulement.
- Mettre dans un récipient les morceaux d'oranges et le jus récupéré.
- Dénoyer et hacher les dattes.
- Les ajouter dans le récipient.
- Y ajouter le jus de citron, le sucre, quelques gouttes de fleur d'oranger.
- Saupoudrer les ingrédients de cannelle.
- Bien mélanger.
- Déguster ! 😊

## **7) LE COIN DES LECTEURS ET DES AUTEURS**

*...petites histoires, morceaux de vie, réel ou irréel, le plaisir surtout de se plonger dans la lecture des écrits de nos patients.*

### **Une journée dans la peau d'une secrétaire accueillante à la MME**

Arrivée dès l'aube, elle observe le soleil se lever, la secrétaire accueillante est prête pour démarrer sa journée.

Les volets de la maison médicale encore fermés, elle s'installe déjà derrière son clavier, allumage des PC, ouverture et tri du courrier, vérification de la salle d'attente, des stocks et des commandes.

Telle une petite fourmi, elle prépare les lieux pour que chacun puisse s'y sentir accueilli au mieux, c'est son désir mais aussi son plaisir.

8h, ouverture des volets, les premiers patients poussent la porte, les rayons du soleil en profitent pour s'inviter et illuminer l'entrée.

Prises de rendez-vous, questions ou attente d'une consultation, la secrétaire accueillante est là pour transmettre les informations mais aussi pour apporter un premier éclairage à chacune des questions.

Médecin déjà présent, kiné, diététicienne ou psychologue chacun se prépare pour offrir les meilleurs soins possibles aux patients.

La matinée entamée, la salle d'attente petit à petit se remplit, le répondeur retiré, la sonnerie du téléphone se met à sonner : c'est parti, la journée a démarré !

Agendas ouverts, une main sur la souris, chaque appel est important et correspond à une demande d'un patient : écouter, noter, transmettre aux médecins compétents.

Chaque demande est traitée avec un maximum de disponibilité, d'empathie, de bienveillance : autant de valeurs qui, pour la maison médicale sont importantes.

Et puis, en parallèle, il y a les activités communautaires: la gymnastique, l'écriture ou la marche nordique...Quel plaisir de voir les patients s'y inscrire, se lancer, s'y essayer et se sentir heureux d'y avoir participé. Quel plaisir de pouvoir partager ces moments liant la santé à une activité. Marche nordique dans les magnifiques environs : les chemins d'Evere

n'ont plus de secret pour nos marcheurs toujours prêts, bâtons en main, partant pour une balade de grand matin.

Les autres préféreront les séances de gymnastiques, offertes par nos kinés : à l'intérieur ou l'extérieur, la remise en forme se fait toujours avec douceur et bonne humeur.

Quant à la brochure MMEcriture, voici une belle porte ouverte pour les amoureux des récits, du partage d'écrits, d'idées, de recettes trop chouettes et de l'échange via l'écriture.

La secrétaire accueillante dans son bureau central, proche de la salle d'attente est en bonne place pour accueillir, observer et rendre les sourires, écouter le besoin de se confier ou simplement expliquer.

La secrétaire accueillante essaye de prendre soin de chacun : agenda ou appels pour les kinés et médecins, accueil de chaque patient, elle offre depuis son bureau un sourire, un mot, une attention et...le soir venu, elle referme les volets et rentre chez elle la tête remplie d'émotions.

JL 28/05/2023

## PAPILLON ET FLEUR DES CHAMPS

Un jour, Monsieur Papillon  
S'en alla glaner aux champs  
Quand soudain, il fut frappé  
De voir une petite fleur  
Qui lui dit : bon appétit !  
Tout surpris par ce petit cri,  
Il s'en éloigna tout pantois  
En se retournant plusieurs fois.  
La nuit, il la vit plus belle encore  
Et son émotion fut telle,  
Que le lendemain matin  
Ne voyant plus qu'elle,  
Il la baptisa, Dame Finefleur,  
La fine fleur de son cœur.  
Mais la fleur bien sage  
Qui était ce jour-là à l'ouvrage,  
Fût-elle aussi bouleversée  
Par ce si drôle de personnage  
Elle avait bien, il est vrai  
Entendu parler de ce Monsieur Papillon  
D'une certaine façon,  
Et se demanda, si toutefois  
Son pollen lui conviendrait...  
Mais grand Dieu !  
Monsieur Papillon était déjà amoureux  
Et ciel ! il aima se rouler dans son pollen.  
Dame Finefleur, se sentant alors  
Follement pressée de le rejoindre  
Fut déjà néanmoins bien embarrassée.  
Monsieur Papillon, lui  
En resta tout baba.  
Troublé de ce qui venait de lui arriver,  
Il ne pensait plus  
Qu'à sa petite fleur bien aimée.  
Ah ! les amours d'un papillon volage  
Et d'une petite fleur  
Pas toujours très sage !

Gisèle LEEMAN  
(1988)

## La boîte à l'Éburon

- Vous voulez rire ?

Si mon père avait un patrimoine, qu'elle me demande la dame de la commune ! Je suis déjà content qu'il ait tenu le coup jusqu'à l'été : sa pension lui a été versée, ce qui permettra à maman de faire face aux premiers petits frais. Nous, on s'occupera du reste, comme tacitement prévu.

La fonctionnaire me regarde avec un demi sourire. Elle le connaissait mon papa pour l'avoir croisé quelques fois chez *Consonnes*, le magasin de livres d'occasion. Autrefois, avec ses cinq présentoirs, il s'appelait *Voyelles*, mais comme il s'était agrandi et avait nettement augmenté le nombre d'étagères dans la foulée, le propriétaire l'avait doctement rebaptisé.

- Vous savez, il fallait que je demande. C'est une question de procédure, me dit-elle avec un air gêné. « Je le sais bien que votre papa n'avait pas de fortune ».

- Excusez-moi. Je suis crevé. Et quand je vois tout ce qui doit maintenant être effectué... j'ai un peu la trouille. C'est mon premier décès, voyez-vous, je lui réponds avec douceur.

Les jours qui ont suivi ont amené chez maman une cohorte de connaissances et de pseudo-connaissances. Celles-ci, entre deux condoléances présentées du bout des lèvres, faisaient courir leurs pupilles voraces sur le mobilier et les objets. Que renfermait cette armoire ? Cette commode ? Ce tiroir ? Pensait-elle rester ici ? Non, quand même ! Elle allait se faire placer, n'est-ce pas ? Dans son état... Ah, c'était prévu ? Un flat de 35 mètres carrés en résidence-services à Bruxelles... Ah, c'était une bonne décision. J'avais déjà vu tournoyer de pareils vautours lors du décès du voisin d'en face et j'ai fait s'envoler les miens à coups de pieds à peine virtuels. Restait à la vider, la bicoque.

Bon, j'en suis au grenier. Sa lucarne donne sur un azur immaculé et un ballet de poussière virevolte dans le pan de lumière qui filtre par sa vitre. La chaleur estivale est étouffante.

Il reste pas mal de choses à dégager ici, mais il faut commencer quelque part. Ici, des caisses. De la vaisselle sans valeur. Je me souviens d'avoir mangé, adolescent, dans ces assiettes décorées de grandes fleurs orange, d'avoir renversé ces tasses aux tonalités orange sur la nappe de toile cirée. Orange, tout était orange à l'époque... On verra ça plus tard. Et cette grande malle en fer ? Remplie de magazines *National Geographic*. Je n'ai pas besoin de voir la date pour me rendre compte qu'ils sont vieux : le premier de la pile évoque un voyage en URSS. Tout ça doit peser une tonne. Le contenu de la garde-robe de jeune homme de mon père me semble plus abordable. Mais commençons plutôt par voir ce qu'il y a au-dessus. Je tire un

escabeau fort opportunément mis à ma disposition par le destin et je tombe dessus. Bien au fond, contre le mur. Dans une boîte à chaussures marquée Ambiorix, du nom du chef des Éburons.

Je tombe presque de mon perchoir. Il aurait pu y avoir n'importe quoi dans cette boîte. Collection de porte-clés ou d'yeux de verre, vieille correspondance avec un premier amour, argent soigneusement caché à maman, revues coquines. Mais non. Trop simple. Pas avec papa !

Papa, papa. Que nous as-tu laissé ?

Je ne peux quand même pas mettre ça à la décharge ! Je ne peux pas davantage enterrer cet héritage quelque part : vous imaginez si quelqu'un tombe dessus un jour ?

- Papa ! Y a un monsieur qui veut te voir !

Je remets le couvercle sur la boîte et je descends de deux étages. Je reconnais ce visage rubicond, ces petits yeux porcins et l'haleine chargée qui masque les senteurs fleuries de l'été. Le proprio qui carbure à la Pils et à la grossièreté.

- C'est vous le fils ?

- Oui, bonjour aussi. Que...

- J'ai des gens qui viennent voir la maison demain matin. Faut dégager.

- Déjà ? Mais mon père vient seulement de décéder !

- Raison de plus pour vider la place ! Je passerai à 8 heures pour l'état des lieux, crache--il

Le propriétaire ne me laisse pas le temps de réagir devant mes enfants qui ne manquent pas une parcelle de la scène. Il est remonté dans sa bagnole, démarre et s'éloigne déjà dans un grand nuage bleu de carburateur mal réglé. Bientôt, il n'y a plus que moi, mes deux gamins et ma bouche pleine de dents, comme disent les Flamands. Et, devant mes fils, j'ai perdu la face. Je dois me rattraper.

Je ne roule pas trop vite : je n'ai pas envie de me faire flasher. La villa du proprio apparaît au détour d'un chemin. Une grande baraque soixantenaire où l'homme, Hoffman, vit seul avec sa colère et ses canettes de 33 centilitres. Sa voiture n'est pas là. La brute est absente et je n'aurai pas à jouer au ninja.

Au fond de son jardin, je sais qu'il y a une remise qu'il ne ferme pas à clef car la serrure est cassée. Papa me l'a dit, un jour qu'il avait été voir son propriétaire pour une réparation qui ne sera jamais effectuée. De fait, la porte n'est pas verrouillée. Je me fraie un passage dans le fatras, mais je ne cherche rien dans cette décharge : je suis là pour un dépôt en nature. Je cache la boîte à chaussures dans un endroit bien à

l'abri des regards, derrière des pots de peinture rouillés. Et je m'en vais en prenant soin de couvrir mes traces. Le bout de papier anonyme que je glisse, sur la place du marché, dans la boîte aux lettres frappée d'un sigle bleu et blanc contiendra un message sans équivoque. Je retourne ensuite à la maison. Si les pandores ne perdent pas de temps, il n'y aura pas d'état des lieux avant longtemps...

Bon, c'est pas tout ça : il reste des choses à faire dans le grenier. Je commence par la malle gigantesque et je continue avec les caisses, les sacs de journaux jaunis et d'autres épaves. Le grenier, c'est la mer des Sargasses de ce ménage. Reste la garde-robe. A un moment, il ne reste plus qu'elle à vider. Après ce qu'elle m'a réservé il y a quelques heures, ce grand meuble en chêne sombre et patiné par la nicotine m'emplit d'appréhension. J'espère ne pas tomber sur une autre caisse de grenades. Je m'attaque à une pile de caleçons qui, après tant d'années, ont viré au gris. Et derrière eux...

Je soupire.

Comment diable vais-je pouvoir me débarrasser de cette mine anti-char ?

FIN

### **Mon bel Italien**

Ce matin, me voici à l'aéroport, direction l'Italie.

Je n'ai que trop travaillé, alors, je m'accorde une petite semaine de congés bien mérités.

Je suis impatiente, et pour faire passer le temps, je me rends à la librairie pour y acheter une revue qui me videra la tête.

A peine installée dans la salle d'embarquement, j'ouvre mon magazine et j'ai la sensation soudaine que quelque chose va se passer.

Je regarde autour de moi, j'aperçois une mère qui semble avoir beaucoup de difficultés à calmer son enfant qui pleure, qui hurle même, criant à qui veut bien l'entendre qu'il a peur de l'avion, et qu'il veut rentrer à la maison.

Enfin, l'embarquement commence.

Bien calée au fond de mon fauteuil, j'attends que l'avion décolle, je vais enfin pouvoir me reposer.

Du moins, c'est à cela que j'aspire. La plage, le bruit des vagues, un transat et un bon cocktail de jus de fruits, je n'attends que cela.

Mais soudain, mon attention est attirée vers un homme d'une cinquantaine d'années, très beau, très sexy, la peau mate, les cheveux noirs, le visage bien rasé, des yeux de braise, le sourire assassin.

Apparemment, il m'a aussi repérée, et le petit bonjour qu'il m'adresse en me faisant un petit salut me perturbe.

L'avion décolle, et à peine sommes-nous en plein vol qu'il se rapproche de moi, et se met à entamer la conversation.

"Bonjour, je vous ai aperçue, et vous me plaisez énormément".

Mais enfin, comment ose-t-il ? En réalité, je n'attendais que ça.

Nous commençons à dissenter sur la météo, et j'apprends qu'il descend dans le même hôtel que le mien.

A peine posé au sol, le mystérieux inconnu me demande s'il peut me tenir la main.

Et comment, je ne demande que cela.

Nous passons toute la semaine ensemble à l'hôtel, nous ne nous quittons plus.

Ca y est, je suis amoureuse, je n'arrive pas à m'expliquer cela.

La semaine file à une allure incroyable, le moment de nous quitter est arrivé.

Il faut que je rentre chez moi, mais mon amoureux, lui, reste en Italie.

Il m'accompagne sur le chemin du retour, je pleure et pleure encore.

Me revoici dans l'avion, mon mystérieux inconnu est déjà loin.

Je comprends que je ne connais même pas son prénom, que je ne sais rien de lui.

Et soudain, un bruit étrange, un bruit qui me réveille en sursaut.

La sonnerie de mon téléphone. Il est l'heure de me dépêcher.

Tout cela n'était en réalité qu'un rêve, un merveilleux rêve, moi et mon bel Italien.

S'appelait-il Georgio, Roberto ou Angelo ?

Je ne le saurai jamais.

Mais ce que je sais, c'est que cette histoire, j'aurais tellement aimé la vivre.

Alors, direction l'Italie cet été ?

Violette Larivière

## Emballlement estival

Cela n'avait pas été une mince affaire et l'Été avait dû ferrailer ferme pour convaincre le Printemps d'aller soigner sa dépression ailleurs. Il faut dire que les hommes, après avoir subi, le dos courbé et le visage fermé, l'humeur glaciale de l'Hiver, en avaient soupé de la crise de larmes permanente du Printemps. En signe de victoire, le ciel s'était éclairci pour permettre au soleil d'assécher les flaques et réchauffer les cœurs, pour permettre aux papillons de papillonner et aux sourires béats d'éclorre enfin sur tous les visages.

Sauf sur celui de Vlad.

Vlad se cogna le petit orteil contre le pied du lit et, tout en lâchant une bordure d'invectives à l'intention du Créateur, se souvint que ce bois qui l'avait meurtri provenait de ce maudit pays voisin qui faisait les yeux doux à son frère ennemi. C'était pour ce grand bileux la goutte qui fit déborder la moutarde qui lui montait aux narines. Il lui suffit d'un coup de beuglante pour convoquer son état-major soudain qualifié « de crise » à une réunion impromptue qui tira une brochette de traîne-rapière de leur demi-sommeil – car dans leurs fonctions et dans la crainte perpétuelle d'une révolution de palais, il valait mieux ne dormir ici que d'un œil. Il suffit ensuite à Vlad d'un aboiement et d'un froncement de sourcil pour obtenir l'aval balbutiant de ces hiérarques qui titubaient de sommeil et d'appréhension.

Le tyran n'étant point familier de l'empereur Auguste, il se prit les pieds dans la devise de son illustre collègue et se hâta, lui, bien trop rapidement. Un réglage approximatif effectué en catastrophe envoya le Gros Missile chez un autre voisin qui n'avait rien demandé, membre d'une confrérie politique puissante et susceptible qui n'eut d'autre choix que d'appeler ses propres traîne-rapière à respecter scrupuleusement les termes de leur traité de solidarité matamoresque.

La réplique fut immédiate, cinglante et désastreuse. Elle dura moins de temps qu'il ne fallait pour garnir un chargeur, mena à une contre-réplique qui elle-même... enfin, vous voyez le topo.

La suite ? Les survivants retombèrent à l'âge de pierre, réinventèrent la roue et le silex taillé.

Un jour, un petit malin réinventa le pied de lit et un autre, le Gros Missile.

Et, voyant cela à nouveau, l'Été se demanda si cela valait en fin de compte bien la peine d'essayer de faire éclorre quoi que ce soit chez ces idiots.

## ***Vous voulez nous rejoindre pour la prochaine édition ?***

Nous voici déjà à notre quatrième numéro de « MMEcriture » et nous espérons que sa lecture vous a donné envie d'y participer.

Nous nous ferions un plaisir de publier vos recettes, dessins, poèmes, récits ou souvenirs dans le prochain folder (tous les textes sont les bienvenus pour autant qu'ils respectent la limite d'une feuille format A4).

Il n'est pas nécessaire d'être un expert en écriture ou incollable en orthographe : le plaisir de partager et de créer du lien à travers l'écriture est l'objectif du projet MMEcriture.

Cette brochure réunissant les écrits de chacun : patients et équipe de la Maison Médicale.

N'hésitez pas à vous adresser au secrétariat si vous avez des questions sur le projet, des propositions ou si vous désirez vous joindre à nous.

Vos écrits peuvent être déposés au secrétariat ou transmis par mail à l'adresse :

[ecriveznousmme@gmail.com](mailto:ecriveznousmme@gmail.com)

Au plaisir de vous lire !