

Folder n°3 – Avril 2023



# MME *criture*



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/ Le conseil-santé : les allergies printanières

4/ Ateliers de santé communautaires

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

6/ Le coin des recettes

7/ Le coin des lecteurs et des auteurs

## **1) EDITO :**

Les arbres fleurissent, les jonquilles apparaissent, le soleil se fait de plus en plus présent : quel plaisir de voir le printemps s'installer tout doucement et avec lui l'envie de vous partager des idées de sorties, balades, conseils, recette et histoires de saisons.

Nous voici déjà au troisième 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 médecins .**

### **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 Braeckelaere**

#### 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 :**

<b>CML</b>	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
<b>Garde bruxelloise</b>			Téléphoner au 1733
<b>Centre de garde</b>	Chaussée de Haecht 579 à 1030 Schaerbeek (en face du brico)	À partir de 19h	Téléphoner 02/201 22 22
<b>Medinuit</b>	Boulevard du Jubilé, 93 à 1080 Bruxelles	Lundi au vendredi de 19h à minuit WE et jours fériés de 8h à minuit	
<b>SOS médecin</b>		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

**Philippe Chaume (remplace Pauline Monfils actuellement)**

Kinésithérapeute

Rendez-vous

Lundi, mardi : Après-midi

**Hélène Bayet**

Diététicienne

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

**Violaine van Cutsem**

Psychothérapeute

Thérapie systémique et familiale, EMDR et psychotraumatologie

Consultations sur rendez-vous ; Renseignements et prise de rendez-vous:

0486/92.68.17

**Julia Bero**

Psychologue clinicienne

Consultations sur rendez-vous ; renseignements et prise de rendez-vous:

0472/85.41.91

### **3) LE CONSEIL-SANTÉ : les allergies printanières**

Le printemps nous a rejoint, apportant avec lui ses allergies saisonnières.

La nature reprend vie, les fleurs poussent, les arbres commencent à fleurir: voilà que les yeux se mettent à piquer et le nez à couler... pour certaines personnes ces symptômes sont bien connus... ce qu'on appelle aussi le rhume des foins est de retour !

Les responsables sont les pollens des arbres dès le début du printemps ou ceux des graminées au printemps et en été.

Si vous avez ce problème sachez que vous n'êtes pas seuls ! Quasi 1 personne sur 5 souffre d'allergie ; ce chiffre est en augmentation en partie à cause de la pollution de l'air. Sachez aussi que même si c'est gênant ce n'est pas dangereux !

#### **Comment savoir à quoi vous êtes allergiques ?**

Voyez votre médecin. Après vous avoir interrogé, il peut faire une prise de sang pour doser les anticorps IgE (aussi appelé RAST).

Un allergologue peut aussi faire des tests cutanés.

#### **Comment me soigner ?**

Adoptons d'abord quelques habitudes qui peuvent aider :

- Il est utile d'aérer durant 5 à 10 minutes par jour son habitation, l'idéal est de le faire tôt le matin ou tard le soir: lorsque la concentration des pollens dans l'air est moins élevée.
- Sortir dehors au bon moment. Après une averse il y a moins de pollen dans l'air et c'est le moment idéal pour une balade.
- Des lunettes et un chapeau peuvent aider afin d'éviter le dépôt des pollens dans les yeux ou sur les cheveux.
- Ne pas se frotter les yeux
- Porter un masque lors du jardinage
- Se laver les cheveux après une balade pour éliminer le pollen.

Si les symptômes sont trop gênants, voyez votre médecin ; il pourra vous prescrire :

- un traitement local : un spray pour le nez (attention évitez les sprays décongestionnants qui provoquent une dépendance et abîment les muqueuses nasales) ou des gouttes pour les yeux
- un traitement par voie orale (anti- histaminiques)

Une désensibilisation peut aussi être envisagée ; celle-ci doit se faire avant la saison des pollens plusieurs années de suite .On administre des gouttes contenant l'allergène par voie sub-linguale et on augmente progressivement le dosage. Ce traitement coûte malheureusement assez cher et est plutôt réservé à des personnes dont les symptômes sont très invalidants. Les résultats ne sont pas non plus miraculeux mais permettent une diminution des symptômes.

*Claire Finné*



#### **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**

### **Une petite balade printanière**

Chaque printemps c'est le même éblouissement.

La forêt de hêtres du Bois de Hal se couvre dès la mi-avril d'un tapis de jacinthes, elles éclosent par millions au milieu des anémones, des renoncules sauvage et de l'ail des ours.

Cet odorant tapis bleu est balisé par des sentiers pour que les fleurs ne soient cueillies ou piétinées.

Ce coin de paradis est à admirer en principe jusqu'à la mi-mai.

En train au départ d'Evere ou de Bordet en direction de Halle.

A Halle Bus devant la gare Tec 116 ou De Lijn 155 et 156.

Voir aussi navettes gratuites de 9 à 20h.

En voiture nombreux parkings fléchés autour du bois.

M.M



Petit commentaire d'une psy : Ne l'oublions pas ! Se promener, faire du sport... de bonnes manières de produire de la sérotonine et de la dopamine, ces hormones du bien-être et du plaisir....

## La bibliothèque à domicile

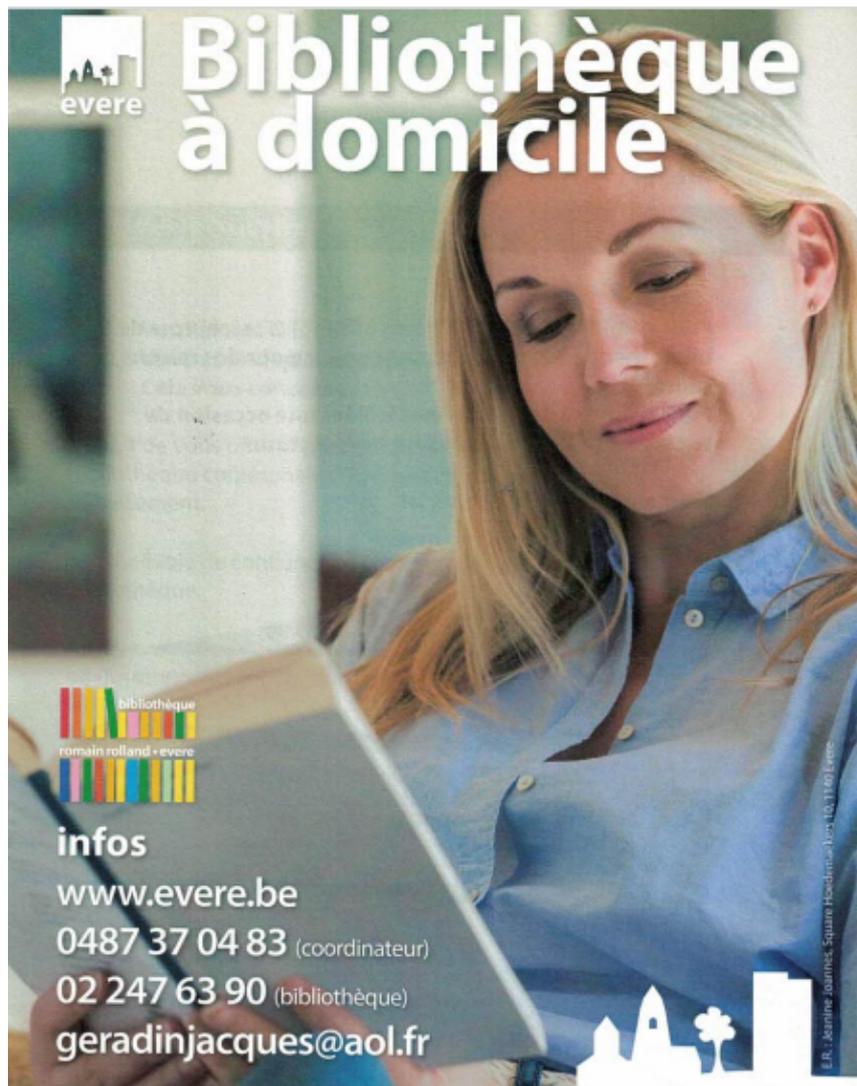
Toute jeune pensionnée, j'ai décidé de rejoindre le projet de bibliothèque à domicile. Ce projet a été initié il y a plusieurs années par Jacques Gérardin. Il met en contact des bénévoles et des personnes ne sachant plus se rendre à la bibliothèque.

Si comme moi vous aimez lire , aimez le contact et avez envie de partager cette passion vous pouvez vous proposer comme volontaire .

Si vous connaissez quelqu'un qui souhaiterait bénéficier de ce service vous pouvez lui proposer de contacter le responsable.

Jacques Gérardin 0487/370483 [geradinjacques@aol.fr](mailto:geradinjacques@aol.fr)

*Claire Finné*



## Besoin d'aide pour écrire ou comprendre votre courrier?



BESOIN D'AIDE POUR ÉCRIRE  
OU COMPRENDRE UN COURRIER ?  
LES ÉCRIVAINS PUBLICS PEUVENT VOUS AIDER !

CV, courriers, formulaires, ...

- GRATUIT et CONFIDENTIEL -

Le mercredi de 10h à 12h

A la bibliothèque Romain Rolland  
Etage -1 (Maison communale d'Evere)  
Square S.Hoedemaekers 10  
1140 Evere

Une question ? 0466/477 578 - 1140EP@gmail.com  
Toutes nos permanences : [www.espace-ecrivain-public.be](http://www.espace-ecrivain-public.be)



E.R. - H.Durakli - Régionale PAC de Bruxelles - rue des Foulons 47-49, 1000 Bruxelles

**Un(e) écrivain(e) public(que)** tient désormais une permanence à la bibliothèque d'Evere le **mercredi matin de 10 à 12h**. L'écrivain public propose une aide à la compréhension et à l'écriture de textes. Il peut s'agir de courriers administratifs ou personnels, de lettres de motivation en vue d'un emploi, de formulaires d'inscription, etc. Ce service entièrement gratuit et confidentiel s'adresse à toute personne éprouvant des difficultés à lire et écrire en français. Il n'est pas nécessaire de prendre rendez-vous! Si vous connaissez autour de vous des personnes qui pourraient être intéressées, n'hésitez pas à faire circuler l'information.

**Où :** Bibliothèque Romain Rolland située au sous-sol de la Maison communale d'Evere, Square S. Hoedemaekers 10, Evere

**Une question :** [1140EP@gmail.com](mailto:1140EP@gmail.com) - 0466/477578

## Connaissez-vous le SEL ?



**METTEZ DU SEL  
DANS VOTRE VIE ÉVEROISE**

Besoin ponctuel d'un petit service sans déranger votre famille ?  
Envie d'avoir des échanges avec vos voisins ?  
Envie de rencontrer d'autres personnes ?  
Envie de partager vos savoir-faire ou vos connaissances ?  
Envie de rendre service, d'être utile ?

**ALORS REJOIGNEZ LE SEL D'EVERE**

Le Service d'Echange Local est une association à caractère non lucratif. On y échange des services ponctuels, sur une base égalitaire et ceci sans considération financière.

**LE SEL PERMET DE RENFORCER LE TISSU SOCIAL LOCAL**

Les échanges se font entre tous les membres (une sorte de bourse aux échanges) et non pas par paire, ce qui multiplie les possibilités.

**ENVIE DE FAIRE PARTIE DE LA BOUCLE ?**  
**WWW.SEL-EVERE.BE**

Retrouvez la liste des 1001 services à offrir et à demander, ainsi que la prochaine date des séances d'information.

Pierre va faire les courses d'An qui va garder le chat d'Hélène

Hélène va mitonner un bon petit plat pour Valérie

Valérie va relever le courrier de Lise pendant ses vacances

Lise va aider Rik pour l'utilisation de son ordinateur.

Rik va entretenir le vélo de Chantal qui va aider Pierre à...

Il y a quelques années, des citoyen(ne)s résidant à Evere ont décidé de créer le SEL "**Service d'Echange Local**".

L'affiche publiée dans ce numéro vous donnera déjà une première idée de ce dont il s'agit mais ...

Si votre curiosité est vraiment titillée et/ou votre intérêt éveillé, jetez un coup d'oeil à notre site (adresse ci-dessous).

Encore mieux, venez nous rencontrer le premier samedi de chaque mois entre 11 et 13 h au Lunch Garden d'Evere (fond du restaurant), avenue des Olympiades (consommation pas du tout obligatoire).

## **Une guinguette saisonnière au Parc Saint-Vincent ! Incroyable mais vrai !**

*« Depuis quelques années, Bruxelles Environnement aménage une guinguette dans plusieurs parcs. Cette année encore, à partir de début mai, vous pourrez commander de quoi vous désaltérer et vous restaurer au bar de Maurice, dans la parc du Cinquantenaire, ou à celui d'André, dans le parc de Laeken.*

*Maurice ? André ? Oui, vous avez bien lu ! Le nom de chaque guinguette fait référence au parc dans lequel elle se trouve... Les guinguettes sont ouvertes jusqu'au 25 septembre. » (IBGE, 2022)*

### **Quel sera le nom de notre Guinguette ?**

Surprise...

Mais nous savons déjà qu'elle ouvrira ses portes dès le 22 avril. Une occasion unique de donner une nouvelle vie au parc et la possibilité de moments conviviaux, amusants, sportifs... ! La guinguette sera ce que vous en ferez ! Si vous avez des idées d'activités (yoga, zumba, activités contes,...), n'hésitez pas à contacter la coordinatrice du projet pour l'IBGE : Andrea Urbina [aurbina@environnement.brussels](mailto:aurbina@environnement.brussels)

La Maison Médicale envisage d'y organiser ses cours de gymnastique douce.

Alors, c'est promis rendez-vous à la guinguette dès ce printemps

## 6) LE COIN DES RECETTES



### Ingrédients

- 1 courgette
- 1 oignon
- 2 oeufs
- 200mL de crème liquide
- 50mL de lait
- 50g de gruyère râpé
- Un peu d'huile d'olive (cuisson)
- Poivre, noix de muscade

#### **Réaliser l'appareil à quiche :**

- Battre les oeufs et y ajouter la crème liquide et le lait.
- Assaisonner.

### Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Émincer l'oignon et couper les courgettes en dés.
- Les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive.
- Réaliser l'appareil à quiche.
- Beurrer le fond des moules à muffins.
- Y répartir au fond la courgette et les oignons.
- Verser par dessus l'appareil à quiche de manière équitable.
- Parsemer de gruyère rapé.
- Enfourner ± 35 min.

**PEUT ÊTRE RÉALISÉ AVEC TOUS LES LÉGUMES !**

## **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.*

**Voici un petit conte trouvé dans des éphémérides ....**

Il était une fois Quatre Individus:

Chacun, Quelqu'un, Quiconque et Personne!

Un travail important devait être fait, et, il avait été demandé à Chacun de s'en occuper.

Chacun était assuré que Quelqu'un allait le faire. Quiconque aurait pu s'en occuper, mais Personne ne l'a fait.

Quelqu'un s'est emporté parce qu'il considérait que ce travail était la responsabilité de Chacun.

Chacun croyait que Quiconque pouvait le faire, mais Personne ne s'était rendu compte que Chacun ne le ferait pas.

A la fin, Chacun blâmait Quelqu'un du fait que Personne n'avait fait ce que Quiconque aurait pu faire.

Ces Trois Mousquetaires ont suscité ma réflexion car ... s'ils ont existé de tout temps, je suis d'avis qu'aujourd'hui ils règnent en maître!!

Qu'attendons-nous pour renverser la vapeur sapristi!

Et vous, lecteur, vous en pensez quoi?

NVG

## La Saint Valentin

Loin de moi l'idée de remplacer notre éminente équipe médicale. Néanmoins, voici des remèdes, qui ne nécessitent pas de prescription et ont prouvé leur efficacité. Aurez-vous deviné de quoi il s'agit avant d'arriver en bas de page ?

N'occasionnent aucun frais et ne requièrent aucune pile.

Ils ne craignent pas les voleurs et ne polluent pas.

Sont offerts en une seule grandeur et ne se volatilisent pas.

Ils ne consomment presque pas d'énergie, mais redonnent beaucoup de vie.

Ils soulagent du stress et de la douleur.

Ils alimentent votre bonheur.

Ils combattent la dépression et créent la joie.

Ils rehaussent même l'estime de soi !

Ils améliorent la circulation du sang et ne causent aucun effet secondaire déplaisant.

Ils s'avèrent même excellents pour la relaxation.

Ils constituent un remède digne de Merlin l'Enchanteur ....

***Ce sont les câlins.***

NVG

## L'amour de ma vie ...

Un jour de quinze janvier, alors que j'étais occupée à ranger mon sapin de Noël et ses décorations, j'ai soudain eu la sensation d'entendre des miaulements.

La petite maison dans laquelle j'habite ne comprenant pas de chat, je me dis que j'avais rêvé.

Mais, plus le temps avançait, plus les miaulements s'intensifiaient. Je me suis décidée à descendre, et à aller voir dans ma cour, car je trouvais cela tellement étrange ...

Et là, stupéfaction, un petit chat, quelques mois à peine, se terrait dans un coin de l'espace.

Comme je n'ai jamais eu le moindre animal chez moi, je n'avais aucune envie de commencer à en adopter un.

J'ai donc donné à manger à cette petite bête, de l'eau aussi, et je lui ai confectionné un abris de fortune, à savoir une grande cage devant à priori à servir

à un chien pour les déplacements en avion.

Le gentil petit minou avait ainsi de quoi avoir chaud.

Les jours passent, et, chaque jour, c'est le même rituel, le petit chat revient manger et dormir dans sa cachette personnelle.

Bien qu'en piètre état les premiers jours, chaque jour qui passe rend cette petite bête en meilleur état pour finalement ressembler vraiment à un beau chat de gouttière.

Le chat vivant toujours dehors et revenant de jour en jour, j'ai pris l'habitude de le voir au quotidien et de le baptiser du nom étrange de "Mô".

Pourquoi "Mô" ? Car je collectionne les chameaux, et la découverte de ce chat "Mô" n'était que le seul exemplaire vivant de ma collection.

Mô grandissant, il s'est révélé le roi du quartier, le chef de tous les chats si ce n'est que ...

Un matin, j'ai retrouvé Mô avec la frimousse ressemblant à celle d'un hamster, ce qui n'était pas normal.

Direction la vétérinaire qui a eu pour diagnostic qu'il s'agissait d'une morsure de bagarre. Mô avait perdu la partie et s'était donc fait mordre méchamment. Puisqu'il était chez le véto, j'en ai profité pour le faire castrer.

Le lendemain, je suis allée le rechercher, mais j'étais prévenue qu'il avait encore besoin d'un peu de repos.

C'est ainsi que, de dehors, Mô s'est retrouvé à l'intérieur de la maison.

Pour la première fois de ma vie, j'avais un animal chez moi.

Le matou s'est avéré être charmant, jamais je n'avais vu ça.

Parmi tous les chameaux faisant partie du paysage, jamais il n'en a cassé un, jamais il n'a cassé quoi que ce soit, à l'exception de ... tout ce qui était transparent.

C'est ainsi que le superbe bol en verre qui lui servait de bac à eau a terminé en morceaux, tout comme deux ou trois objets tous en verre bien brillant.

Manifestement, il avait un problème avec la verrerie.

J'ai donc acheté un beau coussin pour que sa Majesté puisse se languir tranquillement, mais Mô lui a toujours préféré une carpette et une boîte en carton

dont il a fait son domaine.

Noël arrivant, Mô s'amusait avec une boule de Noël qu'il n'a jamais cassée, et se cachait derrière le sapin. Mais pourquoi derrière ? Le sapin étant artificiel,

il n'a rien trouvé de mieux que de mâcher avec conviction les épines. Et là, catastrophe ! Echographie, biopsie, il m'a fait bien peur. Fort heureusement,

tout est bien qui finit bien, il est parvenu à évacuer les bouts de plastique par voix naturelles. A t-on idée de manger le sapin !

Dès l'âge de 4 ans, Mô a commencé à avoir des problèmes d'indigestion.

Retour chez la vétérinaire qui a détecté un problème au foie.

Nourriture spéciale, monsieur le chat avait malgré tout des goûts bien précis. Il adorait les petits morceaux de poulet aux légumes, une alimentation spéciale étant de mise.

Mô ne m'a donné que du plaisir, mais surtout, énormément d'amour. Quel adorable chat, le compagnon idéal.

18 ans et demi plus tard, Mô a eu les reins sérieusement atteints. De jour en jour, il semblait dépérir, jusqu'à demander grâce.

La vétérinaire m'a dit que c'était la fin. Je n'ai jamais voulu le faire souffrir, aussi, j'ai pris la décision, avec l'avis de ma veto, de le faire partir en douceur.

Le 19 juillet à 11h09, Mô a quitté ce monde pour rejoindre le paradis des chats.

Je ne pourrais jamais oublier cet animal qui a été, certes, le plus bel amour de ma vie.

Et même si j'adore les animaux, j'ai fait le choix de ne plus en adopter. Car sa disparition m'a fait trop souffrir et il me manque plus que tout. Adieu Mô, sacré matou va ...



Violette LARIVIERE

### **Comment dire ?**

Comment dire ? Il y avait quelque chose de bizarre dans l'air. Quelque chose de malaisant. De préoccupant, même.

Le genre de chose qui vous chatouille les tripes et le bord des narines. A faire plisser les paupières.

Bizarrement.

Cela s'était manifesté - comment dire ? - sans un bruit. Pas même un bruissement.

Rien qu'un trait. Un trait de lumière à un endroit où, hier encore, à la même heure - comment dire ? - il n'y avait rien.

Et puis, il y avait cette odeur. Une senteur. Une fragrance. Pourtant, rien n'avait changé dans la chambre. Elle était toujours - comment dire ? - aussi exigüe. Aussi chichement équipée de ses meubles en kit. Il n'y avait toujours que le même couple de chevaux blancs sur l'étagère, figés en plein galop immobile de marbre reconstitué, sur leur socle de bois teint. Sauf que maintenant, à cet instant précis, les montures - comment dire - brillaient. Étincelaient. Scintillaient.

Je me suis hasardé à la fenêtre entrouverte, ou plutôt à l'unique et lourde tenture percée d'un trou qui laissait passer un rai, mince et acéré, qui venait caresser les flancs des poulains. D'où provenait cette lueur incongrue ? D'un phare de voiture ? Au cinquième étage, c'eût été - comment dire ? - surprenant. Je n'avais pas de vis-à-vis et le halo des lampadaires ne montait pas aussi haut. A cette heure, de toute façon, ils étaient éteints.

Alors j'ai écarté la tenture et j'ai vu.

Il faisait jour – ce qui était prévisible à neuf heures du matin – mais pas le même jour que la veille, ni que de l'avant-veille. Ni de toutes les avant-veilles des derniers mois. Ce qui était habituellement hachuré par le crachin, au point d'en masquer les contours dans la pénombre hivernale, était devenu - comment dire ? - parfaitement, clairement, obscènement visible. Inondé de lumière. Sans laisser la place à l'ombre d'un doute.

J'assistais à - comment dire ? - une résurrection. Oui, une résurrection. Le printemps. C'était le printemps. Le fichu printemps.

J'ai refermé la tenture avec rage. Car avec le printemps, c'est le décompte annuel de mes dépenses en énergie que je retrouverais dans ma boîte aux lettres.

Alors, je me suis recouché et je me suis couvert la tête de ma couette.

Fin

F.Straelen

## Un matin de printemps

C'était un de ces petits matins où la nuit hésitait à se retirer dans ses appartements pour laisser la place à une journée bougonne. Une aube de printemps, semble-t-il, mais dans ce pays aux saisons à géométrie variable, il ne fallait s'étonner de rien. Le *pyjacourt* qui assurait ma liberté de mouvement sous la douceur de ma couette n'était pas le vêtement idéal pour affronter la fraîcheur et c'était bien un temps à sortir emmitouflé avec soin.

Nous étions vendredi et le vendredi, on sortait le sac jaune dès potron-minet pour le déposer contre le tronc de l'arbre frappé de pelade qui se tordait dans son carré de terre, au coin de la rue, en offrande aux hommes à gilet orange qui le feraient disparaître dans la panse métallique de leur camion. Ils passaient tôt, ces bruyants, ce qui m'arrangeait bien. D'abord, je ne dors pas au-delà de l'aube. J'aimerais bien, mais ma vessie s'y oppose et il est de ces protestations qui ne tolèrent aucune discussion. Ensuite, dans ce quartier somnolent, personne ne s'aventure dehors à pareille heure matinale. Tant mieux, car j'ai ma fierté et je n'ai aucune envie de croiser un voisin alors que je suis vêtu de peu et chaussé de Crocs.

C'est donc avec une gêne mêlée d'irritation que je répondis d'un borborygme rauque au bonjour enjoué de la caissière du supermarché. Elle habitait un peu plus haut dans ma rue et passait devant chez moi pour prendre son service, sous l'enseigne au lion. Je la connaissais dans ses fonctions de femme-tronc, aux commandes de sa caisse, dans son cocon de plexiglas, mais pas dans celles de réassortisseuse matinale, avant de s'installer sur son siège pivotant. Grande vérité qu'elle me confia en remontant le trottoir d'un pas précipité. Comme si elle devait se justifier de se trouver dans mon champ de vision à un moment où les pies ne projetaient même pas encore d'éviscérer les poubelles.

Là, je regrettais mon peignoir, même si celui-ci ne m'arrive qu'à mi-cuisse. J'aurais tant voulu qu'il me tombe aux pieds et soit affublée d'un ample capuchon sous lequel je pouvais dissimuler mon visage malmené par les sangles trop serrées de mon masque respiratoire, lequel corrigeait mes apnées sans pour autant améliorer mon sommeil, tant l'air sous pression en fuyait de tous les côtés. Mais voilà : mes cheveux rares

décoiffés par les lanières couronnaient mon visage zébré et ce qui me restait de fierté venait de s'envoler comme les graines d'un pissenlit soufflées par la bise. Je n'en menais donc pas large.

Alors qu'elle ne représentait plus qu'une vague silhouette qui traversait au loin le passage pour piétons, j'agrippais virtuellement les pans de mon peignoir ramenés devant moi. Que faisais-je encore dehors, dans ce froid qui avait pris un malin plaisir à se concentrer sur mon intimité ? Je donnai un coup de pied au sac gonflé de papiers, plus par frustration que réellement pour le redresser contre l'arbre, puis je tournai les talons pour revenir en hâte dans mon antre.

La maison dormait encore, comme de bien entendu. Je raccrochai les clés au crochet et gravis les quinze marches qui menaient à la pièce de vie. Oh, bien sûr, la décoration avait changé au fil du temps, mais le message restait le même : adéquation et convenances. N'avais-je pas été formaté pour rester dans les rails et d'entreprendre le voyage de ma vie en ne m'arrêtant qu'aux haltes programmées ? Certificats d'étude, puis diplômes, premiers émois, premières désillusions, premier emploi, second emploi, mariage, enfants, décès, contraintes... Dans cet omnibus qui menait, comme ses innombrables passagers, à la même gare d'ultime triage, j'occupais un siège de deuxième classe. Idées noires.

D'une chiquenaude, je mis le café en route. Bientôt, une fois que le jour se sera ébroué, ce sera la douche et le moment de m'apprêter. Comme chaque matin.

Le samedi, c'est le jour des courses et du pèlerinage au supermarché. Pour une fois, je n'avais pas oublié mon petit jeton de plastique blanc, ni mes sacs réutilisables. J'avais même pensé à ma liste ! C'est d'ailleurs en la parcourant que je passai les portes automatiques et le portillon qui mène au saint des saints. Je connais les rayons par cœur – à condition qu'un nouveau manager stagiaire ne se soit mis dans la tête de bouleverser l'ordre des choses. Je déambulais entre les fruits, les légumes, les poissons, les plats préparés et la charcuterie pour pivoter vers les fromages et autres laitages. Je poursuivis mon approvisionnement hebdomadaire dans le respect d'une chorégraphie peaufinée au fil du temps. Enfin, je parvins à l'ultime étape où deux choix se présentaient à mon caddy : bifurquer à droite vers les caisses automatiques, ou à gauche

vers les caisses « humaines ». Je me dirigeai vers la gauche. Je sais que je continuerai à négliger – sauf urgence extrême – les caisses-robot au profit des caisses traditionnelles. Ce n'est pas une question d'affectionner les files, mais plutôt celle de contribuer à préserver des emplois car je suis convaincu que l'avenir des femmes-tronc déchues est loin d'être prometteur. Malgré tout, je choisis la file la moins longue – qui n'en avançait pas plus vite : quelqu'un devant moi semblait avoir été piqué par une mouche tsé-tsé et vidait sur le caoutchouc son caddy débordant avec une lenteur insupportable. Qui était à la caisse ? Oh non ! C'était la fille de la veille ! Elle me reconnaîtrait, c'était certain ! La honte... Et pas moyen de me défilier, au sens propre comme au figuré : j'étais pris en tenaille et une vitre en plexiglass m'empêchait de me glisser dans la harde voisine.

Après une éternité, ce fut enfin mon tour. Nos regards se sont croisés, gênés.

- Excusez-moi pour hier matin, me chuchota-t-elle.

Elle rougissait.

- Pour hier ? Vous excuser ? Mais de quoi ? m'étonnai-je, rougissant de même.

- Je n'étais pas encore maquillée. Je devais être affreuse. J'ai détourné le regard en vous saluant. Ce n'était pas très poli.

Je déglutis. Elle ne m'avait donc pas vu dans mes oripeaux ?

- Mais... euh, non enfin. Il n'y a aucun souci. Pas le moindre ! D'ailleurs, je vous aurais effrayé car... euh... je n'étais pas maquillé non plus.

Blague à deux balles servie depuis l'autre rive d'un tapis roulant. Efficace : la fille sourit, soulagée. Je payai mon dû avant de reprendre les commandes de mon caddy de plastique, le cœur léger, jusqu'aux portes automatiques de la sortie.

Je levai les yeux au ciel en souriant.

Même le soleil s'était décidé à faire son show.

Fin

F.Straelen

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

Nous voici déjà à notre troisième 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 !