

LE LEMMENSOIS

Gazette du quartier
Cureghem – La Rosée

3

Octobre 2023

À tous.tes celles et ceux qui
arborent les rues de Lemmens

RP
REZOLUTION

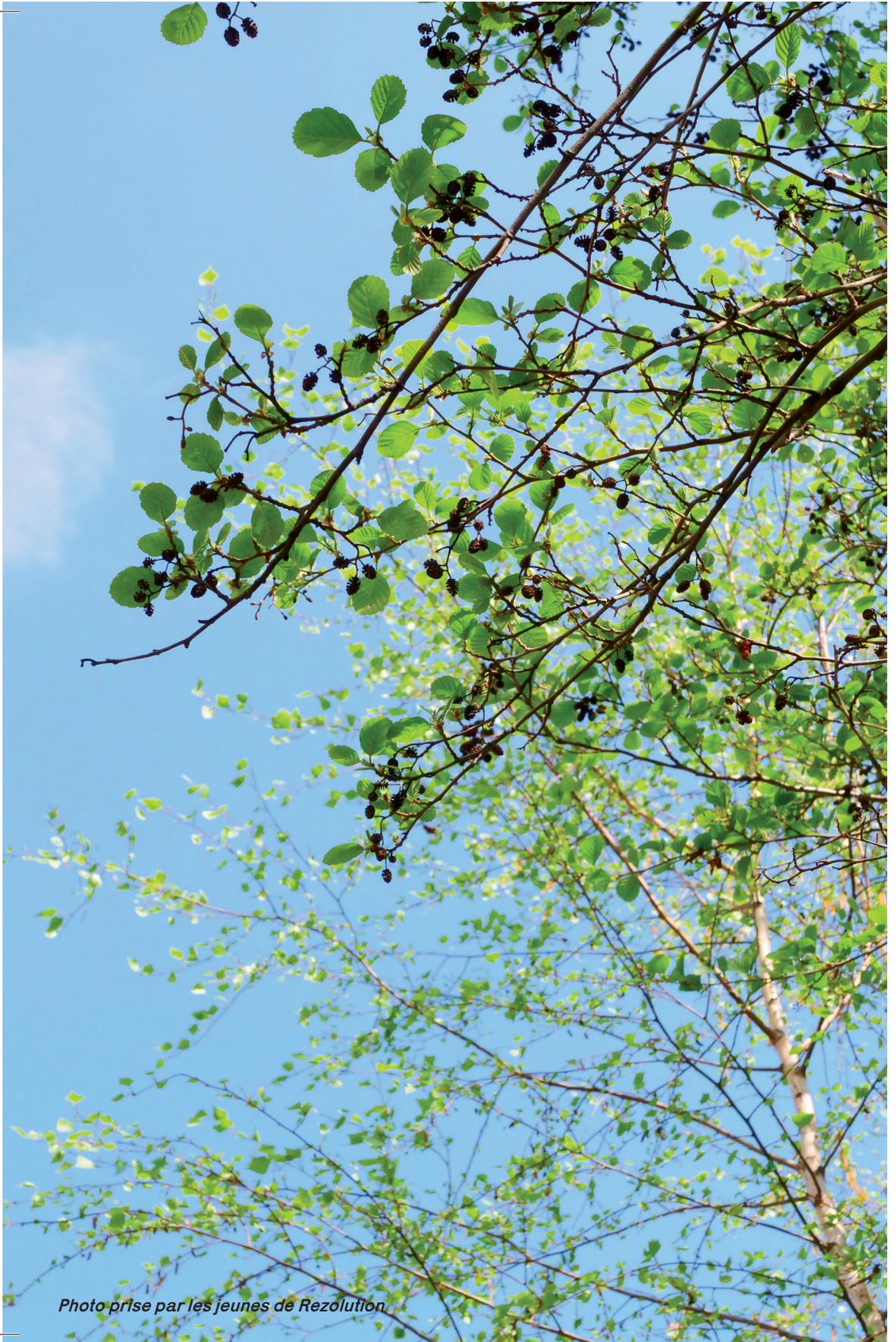


Photo prise par les jeunes de Rezolution

ÉDITO

Avec la COVID-19 et le confinement, on a pu lire dans la presse que la nature reprenait ses droits, et que cette “pause” difficile et nécessaire était aussi l’occasion de faire une introspection, sur soi et aussi sur nos modes de vie occidentaux.

Deux questions se posent néanmoins pour les habitants des quartiers populaires comme Lemmens : comment vivre un confinement sereinement quand on habite dans un quartier bétonné, avec des logements trop petits et sans jardin ?

Et puis finalement, quel est ce dérèglement climatique qu’on est en train de vivre et qui ne s’arrête plus ? Déploiement de la 5G, menace nucléaire, perturbateurs endocriniens, bulle économique, extinction des espèces animales et végétales, amenuisement de l’eau potable, destruction massive des espaces naturels, acidification des océans, pollution atmosphérique, déclin du pétrole, hyper-globalisation, inégalités effarantes, corruptions, délocalisation, ultralibéralisme, etc. C’est ce qu’on a tenté d’apercevoir avec les élèves de la Providence.

Dans ce numéro, vous trouverez aussi des articles sur le racisme, la vie au naturel, la pratique religieuse. Quand on vit dans un espace populaire, ce sont autant d’événements qui frappent de plein fouet la manière de revoir nos pratiques écologiques, et qui doivent être prises en compte pour viser le changement.

Alors, comment faire face au possible effondrement de la civilisation occidentale actuelle ? Début de réponse dans cette gazette, la suite arrive !

Céline Renson, coordinatrice-animatrice de la MJ Rezolution

TABLE DES MATIÈRES

- | | | | |
|-------|--------------------------------|-------|------------------------|
| p. 4 | La vie au naturel | p. 22 | Le jeûne |
| p. 6 | Secrets d’adolescents | p. 26 | Rencontre avec un Sikh |
| p. 14 | Dossier – Écologie | p. 30 | Pour les bambins |
| p. 18 | Exposition – Style Congo | p. 34 | Petites annonces |
| p. 20 | Et toi tu connais le racisme ? | | |



Affiche en bonus

PENDANT LE RAMADAN

LA VIE AU NATUREL

On commence cette gazette en douceur même si on va bientôt rentrer dans des sujets brûlants.

Au sein du groupe d'InforFemmes on a voulu parler de la vie au naturel car ça nous inspire, encore plus maintenant que la nature semble s'effondrer devant nos yeux. Mais derrière cette grande entité, **qu'est-ce que c'est la vie au naturel en fait ?**

Vivre en bonne santé,
se parler, communiquer,
sortir, voyager, travailler, danser,
étudier, être heureuse avec les gens.
tout ça c'est la vie au naturel!

Angelina

La vie au naturel est d'être
plus vivante, plus simple,
comme le fait de regarder
à travers d'un fenêtre ou les
couleurs noir et blanc.

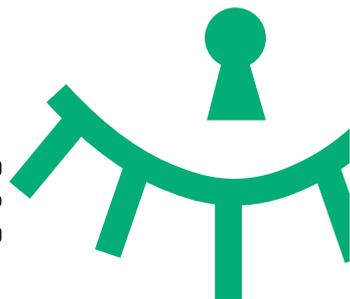
Rabia

Pour moi une vie au naturel c'est
une vie simple, pas de maquillage
ni de problèmes. C'est être nette
avec soi-même et son entourage.

Hassana



SECRETS D'ADOLESCENCE



On s'est raconté des bêtises qu'on a faites. Le même exercice a été abordé avec le groupe de dames et le groupe de jeunes. Cela nous a permis de voir les changements entre une génération et une autre. On a constaté, par exemple, que la violence physique n'est pas si présente dans l'éducation des enfants d'aujourd'hui!

QUE DISENT LES ADULTES ?

Quand j'avais 12 ans, mon grand-père était un grand fumeur alors on voulait essayer!

Je suis rentrée dans sa chambre avec ma sœur et ma cousine. Nous avons pris du tabac que lui-même faisait sécher. C'était au Brésil.

Après avoir essayé, j'ai eu un énorme mal de tête. On ne savait même plus marcher !

Ma maman m'a vu tomber et m'a demandé ce que nous avions fait. Je ne voulais rien dire pour que mon père ne me batte pas, mais elle s'inquiétait. Elle a préparé un remède et j'ai tout vomit. Mon père a finalement connu la bêtise et il m'a quand même donné des coups terribles. Aich!

Je restais une heure après l'école avec mes amies, plein d'élèves le faisaient aussi, c'était le moment de traîner ensemble, même si mes parents me l'interdisaient.

Un jour, j'ai dit à mes parents que je n'avais pas de cours alors que si.



Quand j'étais petit, je faisais passer mon petit frère par la fenêtre avec la ceinture de karaté.

Une fois au supermarché j'ai volé du chocolat avec une copine, nos mères parlaient devant.

C'est l'idée d'oser, de montrer que je suis capable. Quand j'avais 10-12 ans, j'avais un vélo et j'ai appris à mon petit frère à faire du vélo. J'étais très douée. Et puis il y avait mon grand frère qui avait une mobylette. Un jour il est sorti et il a laissé sa mobylette juste à la porte de la maison. C'était l'heure de la siesta, donc je suis sortie sans faire le moindre bruit, j'ai pris les clés de la mobylette et, pour être encore plus discrète, j'ai poussé la mobylette quelques mètres, un peu plus loin de la maison, pour ne pas faire du bruit. J'ai fait le tour du quartier. Mais quelle a été ma surprise quand j'ai retrouvé mon frère les bras croisés devant la maison!

QUE DISENT LES JEUNES ?

J'ai dit à mes parents que je n'avais pas de cours alors que si.

Quand j'étais petit je faisais passer mon petit frère par la fenêtre avec la ceinture de karaté.

Une fois au supermarché j'ai volé du chocolat avec une copine, nos mères parlaient devant.

Moi aussi un jour on se promenait dans la rue et j'avais trop envie de faire pipi. On s'est arrêté dans un café et on a demandé d'aller aux toilettes. Puis on a vu un Ice Tea traîner et, sais pas, ça nous a donné trop d'envie ! On l'a pris, puis on a dit au revoir au type et on est parties en courant !! Juste une fois, comme ça.

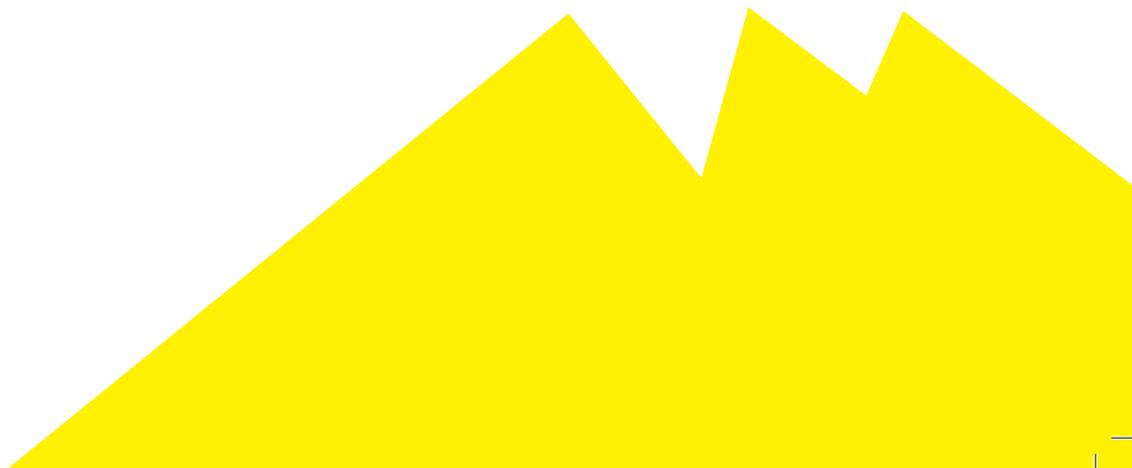
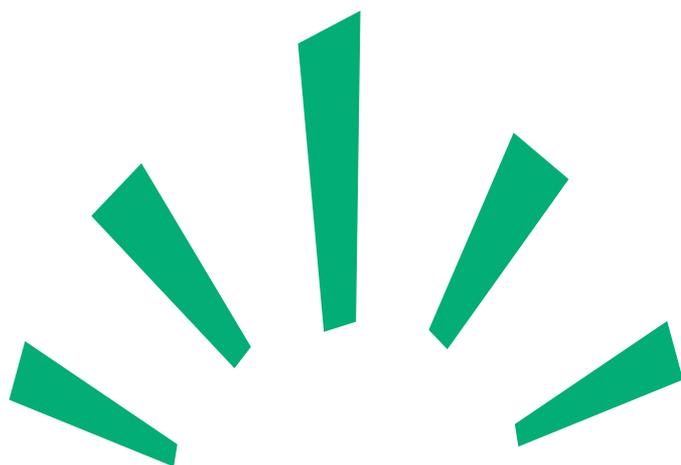
On
les

J'a
tro

L'EFFONDREMENT

DOSSIER – ÉCOLOGIE

On le voit partout, dans les séries mais aussi chaque année qui passe, avec plus de force : le dérèglement climatique est là. Il nous guette. Avec le groupe de jeunes on a voulu approfondir chacun des facteurs associés à ce phénomène. On ne peut que faire un résumé car le sujet est aussi vaste que l'océan, voici un petit schéma.



L'ÉPUISEMENT DES RESSOURCES ET LA CRISE ÉNERGÉTIQUE



PÉTROLE



GAZ NATUREL



CHARBON

Une source d'énergie fossile est issue de la fossilisation d'êtres vivants. Ils mettent en moyenne 300 à 360 millions d'années pour se créer... Une fois l'extraction faite au fin fond de la terre (on parle ici de plusieurs centaines de kilomètres), elles doivent être entièrement brûlées pour obtenir de l'énergie. En gros, les énergies fossiles (à gauche dans la photo) sont obtenues par combustion de gaz naturel, de charbon ou de pétrole. En dehors du fait qu'elles sont épuisables et loin d'être renouvelables, elles sont très polluantes puisque leur combustion produit énormément de gaz à effet de serre. Et leur extraction est très dangereuse, aussi bien pour la santé des ouvriers que pour l'environnement.

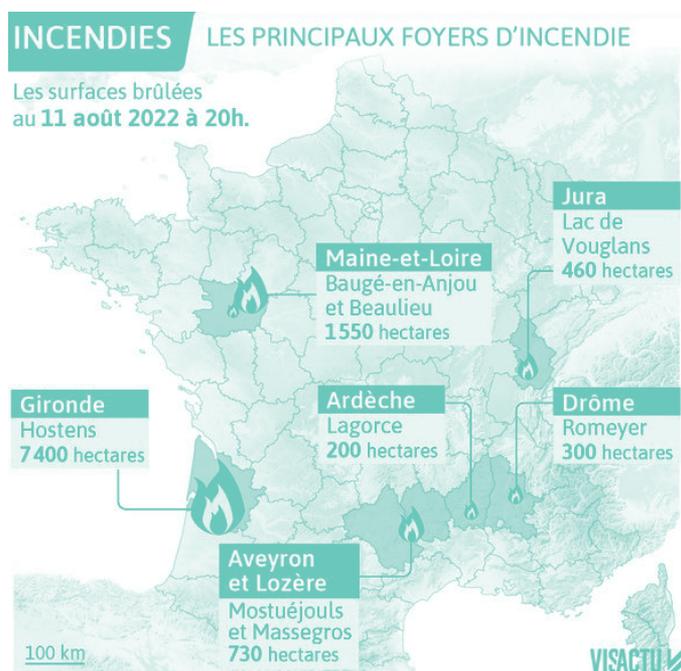
SAVAIS-TU QUE :

Les plus riches consomment beaucoup plus que nous, par exemple, les jets privés représentent plus de 50% des émissions de CO₂ émis par les transports aériens.

L'EFFONDREMENT

HAUSSE DE TEMPÉRATURES ET INCENDIES

LES JOURNÉES TRÈS CHAUDES ET LES VAGUES DE CHALEUR SE MULTIPLIENT. LES INCENDIES DE FORÊT DÉMARRENT FACILEMENT ET SE PROPAGENT PLUS VITE.



Carte des incendies qui ont eu lieu en France au début du mois d'Août 2022

LA GRAVITÉ DES TEMPÊTES

Les changements de température occasionnent aussi des changements dans les précipitations. Cela se traduit par des tempêtes plus violentes et plus fréquentes, susceptibles de provoquer des inondations et des glissements de terrain, de détruire des maisons et des communautés.

L'EFFONDREMENT SÉCHERESSES ET PÉNURIES ALIMENTAIRES

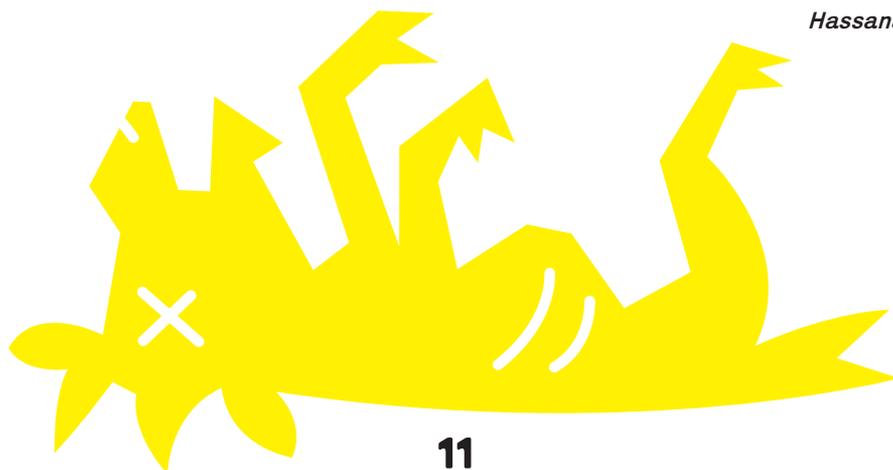
Peut-être qu'ici on ne se rend pas compte directement, mais il y a de plus en plus de régions confrontées à une pénurie d'eau. Aujourd'hui, de nombreuses personnes sont exposées au risque de manquer d'eau. Avec la désertification, les terres cultivables voient leur surface se réduire. Des vignes et des plantations de céréales et de légumes dans des pays comme l'Espagne, l'Italie ou même la France (donc leur produits sont importées en Belgique) ont été détruits à cause de la sécheresse.

MAIS IL SE PEUT QU'ON PASSE DE L'UN À L'AUTRE

Au Maroc, dans la ville de Hassana (une des participantes à l'atelier d'InforFemmes), la rivière avait disparu pendant 40-60 ans.

Je me souviens que mon père creusait de plus en plus pour trouver de l'eau dans son puit. On parle des années 1980-1990. Un jour, j'étais petite, une grande pluie est tombée et la maison s'est inondée, les ponts, etc. Tout avait été ramassé car les gens n'étaient pas prêts, on s'était habitué à la sécheresse. La terre non plus n'était pas prête, elle ne se travaillait pas depuis des années, donc elles ne peuvent pas attraper de l'eau si facilement. Mais en même temps, comment les gens pourraient travailler s'il n'y a pas d'eau ? C'est un cercle vicieux.

Hassana



L'EFFONDREMENT RÉCHAUFFEMENT ET MONTÉE DES OCÉANS

La montée des températures et la montée conséquente des océans menacent les communautés côtières et insulaires. Les océans absorbent d'ailleurs le dioxyde de carbone contenu dans l'atmosphère ce qui rend l'océan plus acide et met en danger la vie marine.

LES SOLUTIONS VERTES, OUI MAIS...

Aujourd'hui, les propositions relatives à la transition écologique reposent très largement sur des dispositifs technologiques : énergies renouvelables, voiture électrique, hydrogène, etc. La sortie des énergies fossiles, l'efficacité énergétique, et même l'agriculture de demain sont souvent envisagées d'abord à travers le prisme technologique. Le problème, c'est que ces technologies reposent sur l'usage d'un certain nombre de matériaux.



Carte hypothétique de la montée des eaux en Belgique en 2050, d'après l'article lu sur lesoir.be, 9/11/2015

L'EFFONDREMENT RÉCHAUFFEMENT ET MONTÉE DES OCÉANS



Par exemple, pour produire des infrastructures de production d'énergie renouvelable, il faut des métaux divers: des terres rares (néodyme, niobium, erbium, dysprosium...), des métaux comme le cuivre pour l'électrification, du lithium et du cobalt pour produire des systèmes de stockage de l'électricité... Pour la voiture électrique, c'est la même chose : cuivre, cobalt, lithium et d'autres. Pour la production d'hydrogène on parle d'iridium, platine, tantale, nickel...

TOUT ÇA DANS DE GRANDES QUANTITÉS !

La transition écologique reposant sur des technologies gourmandes en ressources, risque de nous enfermer dans un modèle où au lieu d'être dépendants des seules énergies fossiles, nous serons dépendants de ces minéraux, sans pour autant nous libérer des énergies fossiles, qu'il faudra sans doute encore utiliser pour les extraire. D'ailleurs, comme c'est aussi le cas avec les combustibles fossiles, ces ressources sont presque toujours concentrées géographiquement (50% des réserves mondiales connues de cobalt se trouvent en République Démocratique du Congo, par exemple), et leur exploitation est souvent une catastrophe environnementale et sociale.

L'EFFONDREMENT

DISCUSSION SUR LE CAPITALISME

Avec le groupe des jeunes de La Providence, on a discuté de toute cette problématique pour ensuite développer un questionnaire avec lequel on a interviewé plusieurs personnes du quartier de Lemmens.

Voici les 10 questions qu'on leur a posées et quelques réponses :

1. EST-CE QUE VOUS SAURIEZ ME DIRE CE QUE C'EST LE CAPITALISME ?

C'est le système économique dans lequel on vit. Il est basé sur une croissance constante, le fait de produire de plus en plus pour consommer de plus en plus.

Vous avez déjà vu la pub ? PLUS, PLUS ! C'est ça le capitalisme, toujours plus même s'il faut détruire la terre, les animaux, passer en dessous les autres...

Et pour faire plus il faut utiliser plus de ressources donc ça se relie avec la crise de ressources et le changement climatique. Et les prix montent.

2. QU'EST-CE QUE VOUS PENSEZ DU CAPITALISME ?

Le capitalisme c'est un gros sujet, ça demande de réflexion...

Les questions politiques c'est pas pour moi, je n'en pense rien.



L'EFFONDREMENT

DISCUSSION SUR LE CAPITALISME



3. EST-CE QUE TU PEUX ME DIRE COMBIEN DE PUBLICITÉS TU VOIS AUTOUR DE TOI ?

On en voit tout le temps, que ça soit sur nos GSM, que ça soit dans la rue, les panneaux publicitaires, dans les bus, le métro, il y en a partout tout le temps.

4. C'EST QUOI UN BON SALAIRE POUR TOI ?

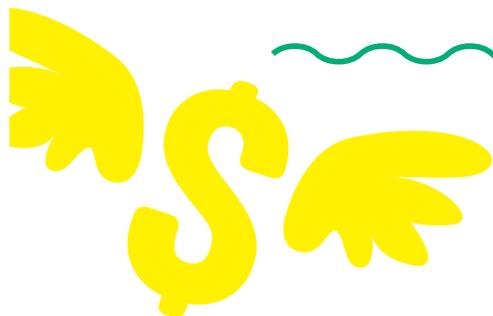
Oui, 2000€ – 2500€, enfin, ça pour une personne. Pour un couple 5000€.

Un salaire qui me permet de vivre correctement. De me faire plaisir à moi-même et aux personnes que j'aime.

5. EST-CE QUE VOUS, PERSONNELLEMENT, AVEZ DÉJÀ RESENTI DES CHANGEMENTS DANS LE CLIMAT CES DERNIÈRES ANNÉES ? LESQUELS ?

Il y a eu plusieurs changements. Beaucoup d'exemples. Le réchauffement climatique on le ressent.

Les quatre saisons au cours d'une même journée, l'hiver en plein été, l'été en plein hiver, bien sûr. On ne sait pas comment s'habiller.



L'EFFONDREMENT

DISCUSSION SUR LE CAPITALISME

6. QU'EST-CE QUE VOUS CRAIGNEZ LE PLUS DANS UN FUTUR PROCHE (D'ICI 50 ANS) ?

Si rien n'est fait pour le réchauffement climatique on va avoir des problèmes sérieux, c'est sûr et certain.

D'ici 2030 tout change, il y aura des voitures électriques, les gens vaccinés auront des problèmes, plus de morts plus de catastrophes.

Faudra voir si on est toujours là, peut-être. C'est la génération qui va venir qui devra avoir des armes plus solides que les nôtres.

7. EST-CE QUE SI VOUS EN AVIEZ LES MOYENS, VOUS ACHÈTERIEZ UN TERRAIN SUR MARS ?

Non, non, j'ai déjà du mal à comprendre les terrestres, je n'ai pas envie de rencontrer les martiens. J'achèterai un terrain sur Terre par contre.

Je préfère ma petite terre tranquille.

8. EST-CE QUE VOUS TROUVEZ PAS INJUSTE QUE VOUS DEVEZ FAIRE DES ÉCONOMIES ET QU'IL Y A DES RICHES QU'EUX, ILS ONT UNE BELLE VIE ?

La répartition n'est pas équitable. Malheureusement c'est à revoir. C'est à refaire.



L'EFFONDREMENT

DISCUSSION SUR LE CAPITALISME

9. COMMENT RÉAGIREZ-VOUS FACE À UNE CRISE CLIMATIQUE PROFONDE ?

Vu la destruction de la nature qui nous amène à des problèmes non solutionnés. Parce qu'on parle de crise climatique on parle climat et là maintenant on voit que le climat est complètement déglingué. On essaye d'avoir de solution est c'est impossible, on crée des conventions pour empêcher la dégradation du climat. Si les grandes puissances ne font pas d'efforts pour se mettre ensemble et contrebalancer cette tendance le monde va avoir de la peine, tout le monde va subir.

10. EST-CE QUE FACE À DES CRISES ÉCONOMIQUES, ÉNERGÉTIQUES OU CLIMATIQUES VOUS CROYEZ QUE DES STRUCTURES PLUS SOLIDAIRES SE METTENT EN PLACE ? OU PAS ?

Moi j'essaierai de s'en sortir en réduisant les plaisirs au minimum, je réfléchirai deux fois avant d'acheter, allez dans les magazines d'occasion...

On va s'entretuer, chacun pour soi.

Moi je pense que la solidarité est la solution. Comme maintenant quelque part mais de façon durable. On ne pourra pas importer de vêtements de Chine, par exemple.

Si vous voulez des vêtements made in China, allez vivre en Chine tout simplement.

Ton téléphone, il vient d'où ?

Non mais, il a fait le tour du monde...



STYLE CONGO

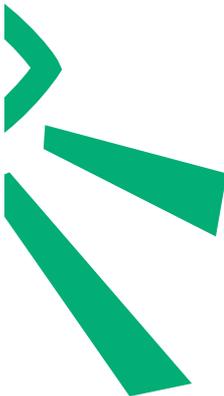
VISITE DE L'EXPOSITION AU CIVA



Avec le groupe de jeunes de la Providence on est allé voir l'exposition de "Style Congo, Heritage & Heresy", qui a lieu au CIVA jusqu'au 3 septembre 2023. Le mouvement d'Art Nouveau – appelé à l'époque "Style Congo" – coïncide avec l'exploitation du Congo par le roi Léopold II et reflète une fascination pour les matériaux et les formes "exotiques".



Affiche de l'exposition "Style Congo" au CIVA,
du 17/03 au 03/09/2023



DE QUOI PARLE L'EXPO ?

De colonialisme. L'exposition explore les politiques de représentation et d'appropriation culturelles qui ont eu lieu en Belgique pendant de développement de l'art Nouveau.

Les œuvres de l'exposition remettent en question et déstabilisent les histoires canoniques et les racines coloniales de cet héritage.

L'exposition propose une chronique visuelle à travers des photos et des affiches des expositions internationales organisées entre 1885 et 1958.

QU'EST QUI VOUS A LE PLUS MARQUÉ DANS L'EXPO ?

Le fait que pendant la colonisation, ils se soient approprié des matières nobles (le bois, l'ivoire, des métaux précieux) et en plus de ça, il y avait des esclaves qui travaillaient comme des animaux.

En 1900, ils ont ramené un roi congolais, soi-disant pour la diplomatie, mais surtout pour se moquer de lui et de ses manières.

L'installation de lumières qui met en évidence le fait que pendant la colonisation il y avait ce discours d'amener la "civilisation", donc construire des quais, des usines, des voies ferrées, etc., tandis qu'à jour d'aujourd'hui il y a des endroits au Congo qui n'ont toujours pas d'électricité.

Le manifeste surréaliste qui dénonçait la colonisation et les expositions coloniales. Donc savoir qu'à l'époque il y avait déjà des citoyens européens qui critiquaient la colonisation.

QU'EST-CE QUE VOUS AVEZ À AJOUTER ?

Moi j'étais déçu.e qu'il n'y avait pas une guide d'origine africaine qui s'y connaisse plus dans le sujet de décolonialisme.

Quand on parle de colonisation on parle d'exploitation. Il a eu des sujets qui ont été pris à la légère ou pas assez abordés: les belges n'ont pas pris, ils ont VOLÉ, PILLÉ!

ET TOI, TU CONNAIS LE RACISME ?

J'ai eu aussi des péripéties pendant mes études quand je portais le foulard. C'était de l'islamophobie. Limite ils nous faisaient comprendre que tu ne peux pas devenir prof si tu as ces convictions là. En plus prof de français tu est censé être une petite blonde, avec une petite jupe... Heureusement j'avais une certaine maturité mais je me dit que si quelqu'une est plus sensible elle peut craquer et abandonner ses principes ou ses études.

J'ai vécu une situation de racisme dans mon ancienne école. Le premier jour, les élèves ont commencé à rigoler parce que je ne parlais pas le français. Mais je ne comprenais pas, c'est avec le temps que j'ai commencé à comprendre.

On m'a déjà fait des remarques par rapport à ma prononciation.

C'est marrant mais là où j'ai vécu du racisme, c'est au Maroc. Ou si ce n'est pas du racisme on m'a stéréotypé parce que je ne suis pas une "vraie marocaine", parce que je ne parlais pas très bien l'arabe, parce que j'avais "une mentalité de belge". Dans tous les cas j'étais enfant et tout le temps tu avais ce genre de questions: "tu préfères le Maroc ou la Belgique?" et ça te met mal à l'aise parce que ce sont de grandes personnes qui te poussent à ces questions et elles forçaient à répondre en arabe en te regardant mal.

Moi ça été pour le travail, pour moi ça a été dur de trouver un travail où on accepte le port du foulard. Moi, on m'a refusé plein de travaux à cause de ça. Où une fois on m'avait appelé pour un entretien et je vois la dame qui cherche quelqu'un et je lui demande "vous cherchez Céline Renson ?" Et elle me dit "oui". Et je lui dis "c'est moi !" Elle était gênée.

Il m'est arrivé plusieurs fois en marchant tranquillement dans la rue le soir, j'ai croisé des gens qui cachent leurs affaires comme si j'allais leur voler...

Je discutais avec ma cousine et ma sœur dans le train. Un groupe de filles arabes était à côté de nous et elles se sont mises à nous insulter ! Ma cousine a même tout filmé. Au bout d'un moment on s'est mises à rigoler et là, une nous a dit "bande de sales nègres". Ma cousine s'est levée et elle lui a envoyé une pêche. Puis c'est parti en bagarre.

En descendant du tram, quelqu'un m'a dit "sale arabe".

Ma prof de néerlandais me taquinait par rapport aux vêtements que je mettais. Un jour, j'avais mis une jupe. J'avais demandé au proviseur si je pouvais mettre une jupe et il m'a dit oui. Mais cette prof m'a dit de l'enlever. Je lui ai dit que je n'avais rien en dessous et elle me dit qu'elle s'en fout, que je dois l'enlever parce que c'est un symbole religieux. Je ne comprenais pas. Elle me disait "soit tu sors, soit tu enlèves ta jupe". C'était une folle. L'éducateur est venu pour en discuter avec elle et après elle ne voulait pas donner le cours si je restais. C'était une belge, une flamande. Elle a fini par s'en aller, elle a pris ses affaires et elle est partie.

LE JEÛNE

D'UN POINT DE VUE RELIGIEUX



PESSA'H

5 avril
2023



**SEMAINE SAINTE
ET PÂQUES**

2 – 8 avril
2023



**RAMADAN ET
AÏD AL-FÏTR**

22 mars – 21 avril
2023



LE JEÛNE

D'UN POINT DE VUE RELIGIEUX

Nul doute n'est aujourd'hui émis sur le fait que les trois religions monothéistes que sont **le Judaïsme**, **le Christianisme** et **l'Islam** découlent les uns des autres.

Nées toutes les trois au Moyen-Orient, ces religions partagent un socle commun et certaines pratiques, parmi lesquelles s'inscrit le jeûne.

Moïse, **Jésus** comme **Mahomet** se seraient privés d'eau et de nourriture durant des jours. Pourtant, le jeûne existe dans plein d'autres cultures et religions, comme le bouddhisme ou l'hindouisme, et il existait déjà en Grèce antique, chez des tribus amérindiennes, dans des traditions précolombiennes, etc.

Le jeûne religieux reste, avant tout, une manière de réduire la vie à l'essentiel pour se recentrer sur le spirituel et de renforcer leur foi – plus qu'une capacité à dominer ses pulsions. C'est une période de purification et d'autodiscipline.



Sans oublier que le jeûne peut servir comme protestation contre les violences et injustices. Tel fut le cas de Gandhi qui jeûnait pour pousser la libération de l'Inde de la colonisation anglaise (l'Inde devient État indépendant en 1947). Ces jeûneurs, y compris les grévistes de la faim, pensaient mettre leur vie en danger pour la cause qu'ils défendaient.

LE JEÛNE

D'UN POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

Chez les êtres vivants, on observe la suspension de l'émission des sucs digestifs, et ainsi l'envie de manger, en situations malades, de fièvre, d'inflammation, de douleur, de crise émotionnelle vive, etc. Il faut respecter cette envie naturelle de jeûne dans sa durée provisoire, car elle aide le rétablissement de l'organisme.

Au-delà de la perte de graisses, **des études scientifiques montrent plusieurs bienfaits du jeûne pour la santé :**

**RÉDUIT
LES RISQUES DE
LA POLYARTHRITE
RHUMATOÏDE**

**AMÉLIORE LA
MÉMOIRE**

**SOUTIENT
LES FONCTIONS
CÉRÉBRALES**

**RÉDUIT LES
RISQUES DES MALADIES
CARDIAQUES**

**PROTÈGE CONTRE
LA MALADIE DE
PARKINSON**

**AMÉLIORE LE
CONTRÔLE DE LA
GLYCÉMIE**

**PROTÈGE
CONTRE LA MALADIE
D'ALZHEIMER**

**RÉDUIT
L'INFLAMMATION
CHRONIQUE**

**RÉDUIT LES
RISQUES DE
DIABÈTE**

**RÉDUIT LES RISQUES
DE LA SCLÉROSE EN
PLAQUES**

ET BIEN D'AUTRES...

LE JEÛNE

D'UN POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

Finalement, le jeûne, et en particulier l'adoption d'un régime pauvre en protéines, comme le végétarisme, a été associé à un allongement de l'espérance de vie. Il semble favoriser les niveaux d'hormone de croissance humaine, une hormone qui joue un rôle important dans la croissance et la réparation du métabolisme, la force musculaire et la performance physique.



Le jeûne ne convient pas à tout le monde. Il est conseillé de consulter votre médecin généraliste ou un professionnel de la santé avant de commencer un nouveau régime alimentaire.

SOURCES

- *Les 5 principaux bienfaits du jeûne pour la santé* (BBC)
- *Ramadan, Yom Kippour, carême: d'où vient la tradition du jeûne dans les religions?* (Article sur Sciences et avenir)
- *Judaïsme, christianisme, islam: pourquoi jeûne-t-on?* (article sur GEO)
- *Le jeûne religieux*, par André Schlemmer (sur *Philosophia Reformata* Vol. 26, No. 4 (1961), pp. 201-206)

POUR ALLER PLUS LOIN

- « Les bienfaits du jeûne » sur ARTE ou Dailymotion
- « Le jeûne: à la croisée des chemins », un documentaire de Fabien Moine

RENCONTRE AVEC UN SIKH

INTERVIEW

Il s'agit d'un jeune homme qui habite dans le quartier Lemmens.

On a voulu l'interviewer pour qu'il nous explique ce qu'est le Sikhisme, la religion que pratique sa famille.

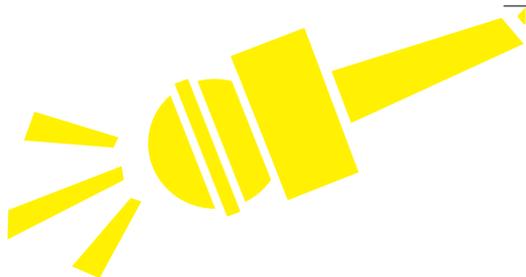


PENDJAB

INDE

RENCONTRE AVEC UN SIKH

INTERVIEW



OÙ EST-CE QUE CETTE RELIGION A SES ORIGINES ?

Au Pendjab, une région au nord de l'Inde. C'est de là que mes parents viennent.

EST-CE QU'IL Y A DIFFÉRENTES BRANCHES CHEZ LES SIKHS ?

Il n'y a pas de différentes branches à proprement parler mais un sikh baptisé se doit de ne consommer aucune sorte de viandes, ni de boire d'alcool.

QUELLES SONT LES PARTICULARITÉS DU SIKHISME ?

Le Sikhisme est une religion dharmique (comme l'hindouisme ou le bouddhisme) sauf qu'elle est monothéiste. Les Cinq K sont les symboles extérieurs, visibles, portés par un sikh. Par exemple, le bracelet que je porte, qu'on appelle le Kara. Il est fait en fer ou en acier et il coupe car son bord est toujours bien aiguisé. C'est le bracelet d'un guerrier.

Un autre est le Kangha, un petit peigne de bois qu'on fait à la main, soit nous-mêmes soit un guru. Il sert à maintenir les cheveux sous le turban car on ne les coupe jamais dès la naissance!

L'interdiction de se couper les cheveux c'est ce qu'on appelle le Kesh, la barbe et les poils corporels. Pareil avec les ongles et les dents, tu dois les garder parce qu'il contient ton ADN, si tu le coupes, c'est comme si tu perdais une partie de ton âme.

Un autre c'est le Kirpan, j'ai le mien chez moi, car ici on ne peut pas sortir dans la rue avec des armes. C'est un poignard

RENCONTRE AVEC UN SIKH

INTERVIEW



avec la forme d'une dague courbe.

Le dernier est le Kachera, une sorte de caleçon qu'on fait à la main aussi, mais de nos jours on ne le fait pas. À l'époque il était utile pour monter à cheval parce qu'il ne gêne pas les mouvements au combat.

IL Y A D'AUTRES PRATIQUES QUE TU GARDES DU SIKHISME ?

Je pratique le Gatka, également nommé danse de l'épée, c'est un art martial qui est né au XVII^e siècle pour combattre l'empire moghol, de foi islamique. Il fusionne la tradition des anciens guerriers et l'élan spirituel des premiers membres de la communauté sikhs qui venaient de s'installer dans la région du Pendjab.

ÇA VEUT DIRE QUE LES SIKHS SONT AUSSI DES GUERRIERS ?

Tout à fait. Ils ont défendu leur territoire pendant la guerre entre le Pakistan et l'Inde et ils ont lutté aussi dans l'armée anglaise pendant l'époque coloniale. Mais ils ont été très maltraités par les Anglais, tout autant que les Gurkhas (provenant du Népal principalement). Tous les deux luttèrent dans les premières lignes, comme appât, on ne leur donnait même pas d'armes.



*Le Khandā,
Symbole religieux le plus important du sikhisme*

RENCONTRE AVEC UN SIKH

INTERVIEW



QUELLE EST LA PLACE DES FEMMES DANS CETTE CULTURE ? ELLES LUTTENT AUSSI ?

À la base le sikhisme était réservé qu'aux hommes mais ça a changé par la suite. Les femmes aussi apprennent le Gatka. Ma grand-mère, par exemple, se battait même en étant fort âgée. Chez nous, au Pendjab, de temps en temps il y avait des voleurs qui rentraient la nuit. Je m'en souviens qu'elle faisait semblant de dormir dans la véranda et si un voleur s'approchait elle se levait d'un coup et frappait le voleur avec sa canne!

QU'EST QUI T'AS MARQUÉ LE PLUS DES CHOSES QUE TU AS VÉCU AU PENDJAB ?

J'aime bien les temples. Il y a des temples Sikhs cachés dans la nature. Et comme on est autant de sikhs dans la région on peut s'appeler entre nous. Il y a un cri de secours qu'on fait toujours à la fin de la prière et que si tu le fais les autres sikhs doivent venir à ton secours.

QU'EST-CE QUE ÇA FAIT D'ÊTRE SIKH DANS UN PAYS EUROPÉEN ?

Pour moi le plus difficile est la sexualité. Chez moi c'est un tabou, je ne peux pas parler de mes copines devant mes parents. Si j'amène une fille c'est parce que je vais me marier avec elle...

POUR LES BAMBINS

JEU 1 – LES CHAUSSETTES ROUGES



Voici un exercice d'écriture créative qu'on a fait avec les jeunes de l'école de La Providence. Si vous voulez le faire aussi, il suffit de répondre à la question suivante :

QUI A PASSÉ UNE HEURE À CHERCHER SA CHAUSSETTE ROUGE ?

UNE CHAUFFEUSE DE TAXI 1

UN GRAND FRÈRE 2

UN PRINCE DE CONTE DE FÉE 3

UN VIEIL HOMME AMNÉSIQUE 4

DEUX FEMMES QUI PIQUE-NIQUENT 5

UNE JEUNE DANS SON LIT 6

RÈGLES DU JEU:

RELIE LES PERSONNAGES À LEUR HISTOIRE !

A Les chaussettes rouges de **MATHÉO** avaient disparu. Il demanda à tous les membres de la famille mais personne ne les avait vues. Il entendit sa petite sœur rigoler seule dans sa chambre. Par curiosité, il ouvrit la porte de sa chambre et vit sa petite sœur et son dragon avec leurs chaussettes! Il rigole aussi et récupère ses chaussettes.

B **CHARLOTTE** a perdu sa chaussette rouge ce matin dans la voiture, elle a renversé le café sur son pantalon et ça a coulé dans sa chaussette rouge qui est devenue toute noire. Elle l'a jète, en se disant que c'est plus qu'un déchet, alors une grenouille la ramasse et la mange.

C **ELLY** revient d'un date et iel va dormir mais iel bouge trop donc c'est parti.

D **ESTHER** était au parc avec **AYA**. Elles faisaient un pique-nique au soleil en mangeant et en chantant. Elles venaient juste d'enlever leurs chaussures quand, tout à coup, un chien policier débarqua et les coursa. Esther couru et perdit ainsi sa chaussette rouge.

E **MONSIEUR LAMBARD** perd ses chaussettes en voulant les mettre, mais étant atteint d'Alzheimer il ne se rappelle plus où il les a mises.

F Il était une fois, **LORD ARSÈNE** qui aimait beaucoup ses chaussettes rouges. La princesse d'un autre empire aimait beaucoup le prince, mais il ne la remarqua même pas. Alors la princesse amoureuse pris la chaussette pour se faire remarquer par le prince. Le prince passa alors une heure à chercher les chaussettes rouges.

POUR LES BAMBINS

JEU 2 – LA BD COLLAGE



Avec le groupe d'InforFemmes, on a fait une BD très spéciale. On vous indique ici les pas à suivre pour que vous puissiez la faire chez vous, tout.e seul.e ou avec vos ami.e.s.

1

Tout d'abord on doit amener 5 phrases "piquées". C'est-à-dire des phrases qu'on entend dans le métro, dans la rue, au café, etc. et qu'on va bien noter. Il faut donc rester bien à l'écoute de ce qu'il se passe autour de soi et quand il y a quelque chose qui nous bascule ou qui attire notre attention, on le note. On peut noter autant de phrases qu'on veut, nous on s'est arrêtés à cinq phrases.

2

Quand on se retrouve, chacun.e.s avec ses phrases, on fait plusieurs dessins, des portraits concrètement, qui n'ont rien à voir avec les phrases qu'on a choisies. On fait simplement des portraits avec différentes expressions.

3

Finalement, on sélectionne des phrases à partir de celles qu'on a apportées et on choisit le dessin qui correspond le mieux à chacune.

POUR LES BAMBINS

LA BD COLLAGE

Hassana

Hassana

Je vais vous raconter une anecdote qui se passe tous les jours.

Chaque matin au lever du soleil  une chose se produisait.

Je me pose la question à moi-même Est-ce normal de l'entendre.

un coq à Bruxelles chanter.

JELAB
ILHAM

Il ya des gens accros au telephone

la sante est la perle de notre vie

Sans des efforts c'est pour rien

Jellab Ilham

Je pars à l'école vers 8h

ce dimanche, chérie on part à l'église.

Elle devrait commencer son nouveau travail incessamment sous peu.

Abdeslam

PETITES ANNONCES

ATELIER CRÉATIF LE LEMMENOIS

TOI AUSSI, TU VEUX PARTICIPER AU PROCHAIN NUMÉRO DU LEMMENOIS ?

Tu aimerais inventer des histoires, dessiner avec plein de peintures ou encore faire des montages photos ou des vidéos ?

Où ça?
À GILBARD !

Quand ça?
**TOUS LES VENDREDIS
15H – 17H**

Et ça commence...
**LE VENDREDI
10 NOVEMBRE**

Dépêche-toi!

Les inscriptions finissent le **31 octobre**.

Pour plus d'infos et des inscriptions viens sur place ou contacte-nous

Par mail:

rezolution.asbl@hotmail.fr

Par téléphone:

0470 138 101

UNE CARAVANE À GILBARD

**BESOIN D'UN ESPACE
POUR VOS ACTIVITÉS ?**



CARAVANE 1070 est un projet de réhabilitation d'une caravane qui permet aux associations du quartier Liverpool/Lemmens d'accueillir leurs activités et ateliers dans l'espace public.

Ça vous intéresse ?

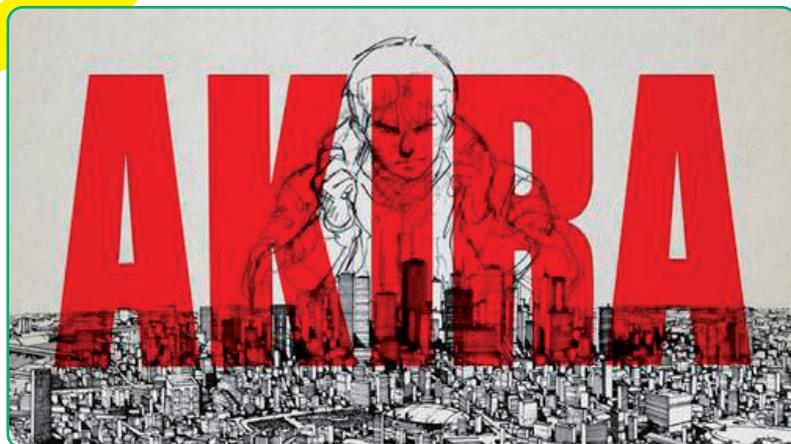
Envoyez un mail à

1070@gilbard.be

**OUPS...
TOUTES NOS
EXCUSES !**

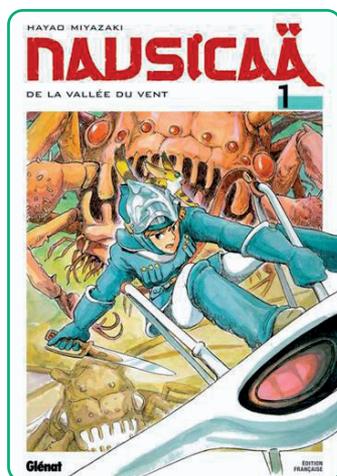
Dans le précédent numéro, nous vous proposons une délicieuse recette des crêpes de l'amour, réalisée par les bénévoles de Cultureghem. On a mal orthographié le nom de **Razia**, et pas Rasia...

UNE PROPOSITION... DE MANGA



AKIRA

L'histoire nous plonge dans un monde post-apocalyptique où Tokyo a été ravagée par une bombe le 16 juillet 1988, ce qui déclenche une troisième guerre mondiale. Trente ans plus tard, en 2019, la ville s'appelle désormais Neo-Tokyo et est confrontée aux boso-zoku, des gangs de motards qui se rebellent contre la société.



NAUSICÄÄ

La princesse Nausicaä, héritière d'un royaume pacifique protégé des vents nocifs par une chaîne de montagnes, ne partage pourtant pas les croyances de ses congénères. Intriguée par cet écosystème, elle entreprend de l'étudier, persuadée qu'il cache un secret d'importance... Ce manga a été adapté en film d'animation !

Sans oublier les mangas du père des mangas : Osamu Tezuka

Abdeslam

UN PROJET MENÉ PAR LA MAISON DE JEUNES REZOLUTION, SOUTENU PAR LA COMMISSION COMMUNAUTAIRE FRANÇAISE.

MJ
REZOLUTION



F.C.J.M.P.
ASBL

infor
femmes

IP
Institut de la
Provence

Philosophes
Bourgeois

NOS PARTENAIRES: INFOR-FEMMES GILBARD INSTITUT DE LA PROVIDENCE

Pour plus d'information, nous écrire un courrier
ou participer à l'écriture du magazine, contactez-nous:

Instagram: [@mjrezolution](https://www.instagram.com/mjrezolution)

Mail: rezolution.asbl@hotmail.fr

GSM: [04 701 381 01](tel:0470138101)

Fixe: [02 524 12 58](tel:025241258)

Animations atelier et écriture: Rocio Roy Lassiera

Coordination: Céline Renson – MJ Rezolution

Graphisme: Victor Calame – Gilbard

Typographies: Maroni (Arthur Calame) & Karrik (Lucas Le Bihan)

Impression: Click Click Graphics

Édité en avril 2023

