DÉCEMBRE/JANVIER 2021

Sélection

READER'S DIGEST

NOS CONSEILS POUR RENFORCER VOS DÉFENSES IMMUNITAIRES

L'Alaska plus vraie que nature

PAGE 110

L'homme qui devait vivre à tout prix

PAGE 52

16 traditions européennes incroyables

PAGE 90

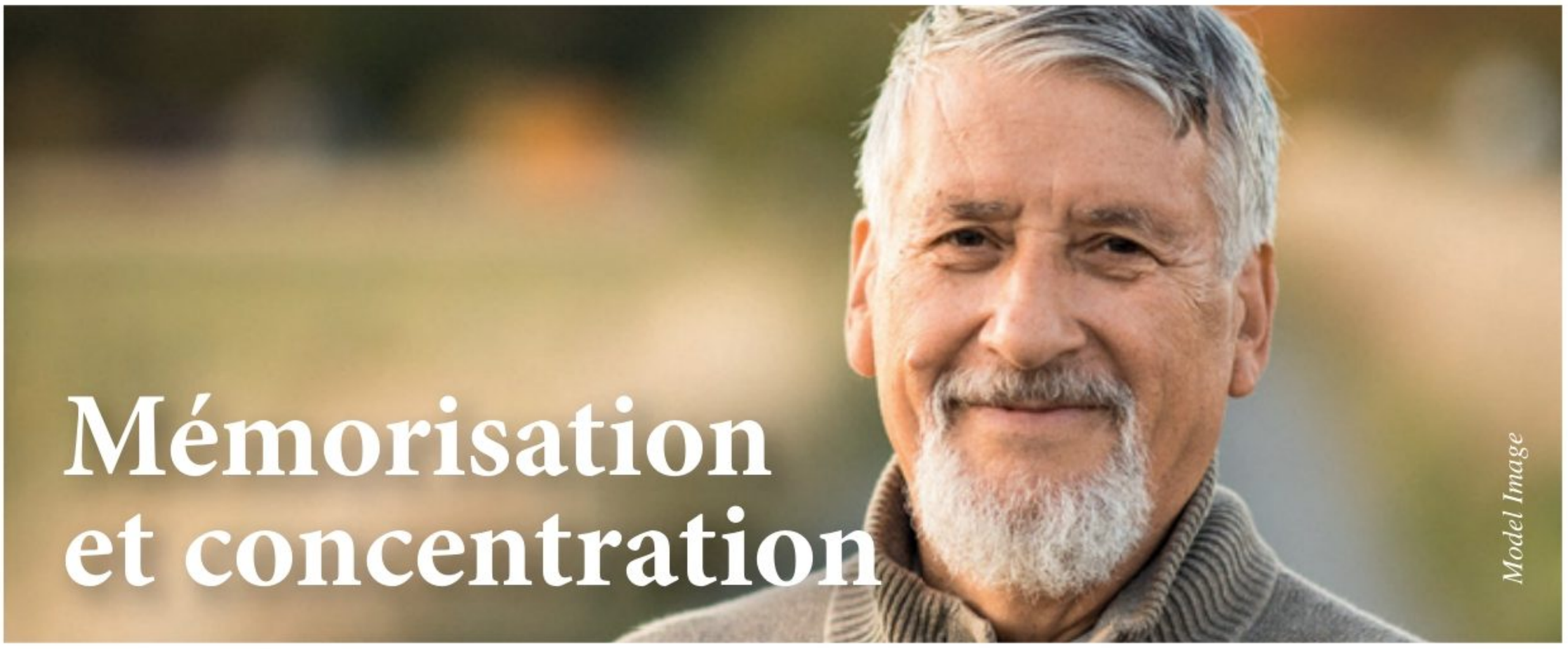
Pour vivre mieux, et si on testait le partage ?

PAGE 76

Terrassez le diabète !

PAGE 98

SOPHIA LOREN ET *LA VIE DEVANT SOI* 36
DANS LES PAS DU MAÎTRE DE LA LUMIÈRE 62
LE LYNX, UN ROI EN HIVER 68



A 82 ans, Eugène est un instituteur retraité.

J'avais du mal à mémoriser depuis l'adolescence

« Suite à des ennuis médicaux qui ont commencé durant mon adolescence, j'étais souvent très fatigué et j'avais des difficultés à mémoriser. Très péniblement, j'ai quand même réussi à avoir mon diplôme d'instituteur. J'adorais mon travail mais j'étais épuisé et le service militaire n'a rien arrangé. J'ai connu des périodes très difficiles et j'avais toujours des problèmes de mémorisation et de concentration.

Je me suis intéressé à la phytothérapie

J'ai commencé à m'intéresser de près à la phytothérapie avec l'aide de ma pharmacienne, qui m'a fait essayer un certain nombre de compléments alimentaires. Quand la retraite est arrivée, j'ai continué mes recherches. Après la lecture d'un article publicitaire, traitant du produit **Cerveau Clair**, j'en ai fait l'essai, très concluant. Depuis il est entré dans mon alimentation de base, pour le restant de ma vie.

Je suis pleinement satisfait de Cerveau Clair

Sans **Cerveau Clair,** je n'aurais pas été capable d'écrire ce témoignage. Mon seul regret est de ne pas l'avoir découvert plus tôt. Si j'avais eu **Cerveau Clair** à disposition il y a 50 ans, tout aurait été bien différent. J'en suis pleinement satisfait. » - *Eugène*

DISPONIBLE EN PHARMACIE ET ESPACE DIÉTÉTIQUE

Cerveau Clair™
SOUTENIR LES PERFORMANCES MENTALES

Des questions ?
Les experts
New Nordic vous
répondent au
01 85 42 36 69
(tarif local) ou sur
www.vitalco.com

Cerveau Clair 60 cp
code ACL 295 18 63.

CHERS LECTEURS

Vers une année apaisée

C'ÉTAIT IL Y A UN AN, à la même époque. Nous nous apprêtions à célébrer Noël et le 31 décembre dans l'innocence la plus parfaite. Aucun doute, il fallait nous rassembler autour du sapin et nous embrasser comme du bon pain d'épice sous le gui de la Saint-Sylvestre. À peine une année plus tard et, déjà, nous voilà propulsés dans une autre ère. Quand l'histoire s'accélère comme en 2020, suivre son rythme est un défi. Plus un instant de nos vies, plus une conversation, un geste, une pensée ou un projet qui n'aient été teintés par la pandémie. Plus un jour sans son fardeau de drames dans le silence des salles de réanimation. Plus un matin sans son risque d'injustices sociales et de faillites commerciales. Et, bien sûr, dans nos régimes démocratiques, plus une décision des pouvoirs publics qui n'ait été incendiée au feu de la critique, fût-ce, parfois, à l'emporte-pièce. Comme si cela ne suffisait pas, ogre insatiable, le fleuve de l'actualité s'est gonflé de crimes atroces perpétrés par des esprits égarés au nom de l'intégrisme islamique. N'en jetez plus ! Tout cela nous laisse pantois, moralement éreintés, physiquement essoufflés, comme dessaisis de nous-mêmes.

Dans ce contexte, à quoi peuvent servir nos réveillons sinon à tourner la page et nous emmener vers autre chose ? Parce que rien n'est infini, même pas les crises, retrouver l'apaisement est une hypothèse plausible, tout comme la possibilité de fêter des retrouvailles avec soi-même et, bientôt, les autres. À *Sélection*, chaque mois nous cherchons des mots, des idées, des textes qui puissent aider à vivre. La langue est extraordinaire, elle offre un fabuleux pouvoir de résistance à la fatalité, dans les pires moments, elle soutient. Dans chaque numéro, du foisonnement des pages émerge une phrase qui accroche particulièrement mon attention. Choix subjectif, bien entendu, chacun aura le sien, mais ce mois-ci, par exemple, j'ai aimé cette affirmation : *Parfois, la seule façon d'expliquer le monde dans lequel nous vivons consiste à l'inventer* (voir « Un amour de roman », page 106). Inventer le monde pour lui donner du sens, la proposition est ambitieuse, mais alléchante. Pour 2021, tout est à faire, tout est ouvert, et le meilleur est envisageable. Chers lecteurs, je vous souhaite une très bonne année !

PHOTO : S. PLEZ - PHOTO DE COUVERTURE : © ISTOCK/ TASEFFSKI

Stéphane Calmeyn

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION

s.calmeyn@selectionmag.com

SOMMAIRE

Ce mois-ci

SANTÉ

44 **Repoussez les virus !**
Bonne nouvelle : nous pouvons agir. Voici nos conseils pour renforcer vos défenses immunitaires.

52 **L'homme qui devait vivre à tout prix**
La tempête s'est levée. C'est alors que Pam a remarqué les empreintes de pas dans la neige…

62 **Le maître de la lumière**
Avec des milliers de bougies, il crée des décors aussi inattendus qu'extraordinaires.

68 **Le lynx, un roi en hiver**
Croiser un animal sauvage qui semble chercher la compagnie des humains est un cadeau.

76 **La solution du partage**
Prévenir le gaspillage, faire des économies et s'entraider est plus nécessaire que jamais.

84 **À toute volée**
Les cloches font bien plus que sonner. En voici la preuve en sept magnifiques photos.

90 **Comme le veut la tradition**
L'Europe jouit d'un riche patrimoine de rites et de cérémonies, certains vraiment originaux.

98 **Pour repousser le diabète**
De nouvelles études indiquent comment maîtriser au mieux cette maladie très répandue.

106 **Un amour de roman**
Parfois, les amoureux des livres deviennent des amoureux tout court.

110 **L'Alaska plus vraie que nature**
Gigantesque et attachant, le pays du soleil de minuit n'a rien perdu de sa splendeur.

LE LIVRE DU MOIS

118 **Un Noël improbable**
Comment partager la joie des fêtes quand le chagrin s'est invité dans votre vie ?

PHOTO : (HAUT) © MEGAN LORENZ (BAS) : PHOTO : © SCOTT DICKERSON/DESIGN PICS/GETTY
(DROITE) : ILLUSTRATION : HÉLÈNE PERREAU

Vos rendez-vous

1 **Chers lecteurs**

4 **Recto/verso**

9 **C'est vous qui le dites**

10 **Solidarités**
Sortir de prison pour de bon.

19 **Les bienfaits et les dangers de la caféine**

21 **Qu'est-ce que j'ai, docteur ?**

24 **Les nouvelles de la médecine**

28 **Animaux**
Le guide du bon toilettage.

32 **À vous de juger**
L'affaire de l'antenne-relais 5G.

36 **Face à face**
Sophia Loren revient à l'écran dans *La vie devant soi.*

42 **Terminez la phrase**
À Noël, notre rituel favori consiste à…

Et encore…

27 **Mots d'enfants**

31 **En chiffres**

35 **Rire**

39 **Bonnes nouvelles**

132 **Remue-méninges**

134 **Mots croisés**

135 **Vocabulaire**

137 **Sudoku**

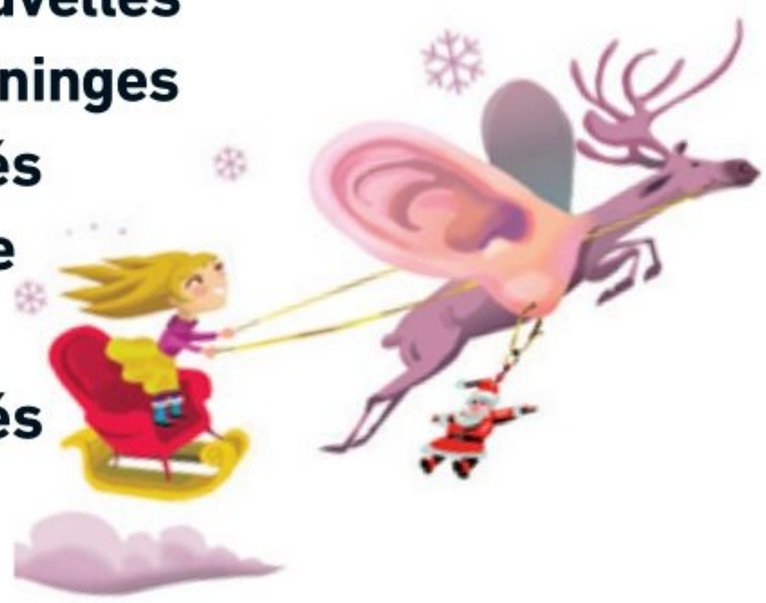
138 **Mots fléchés**

140 **Quiz**

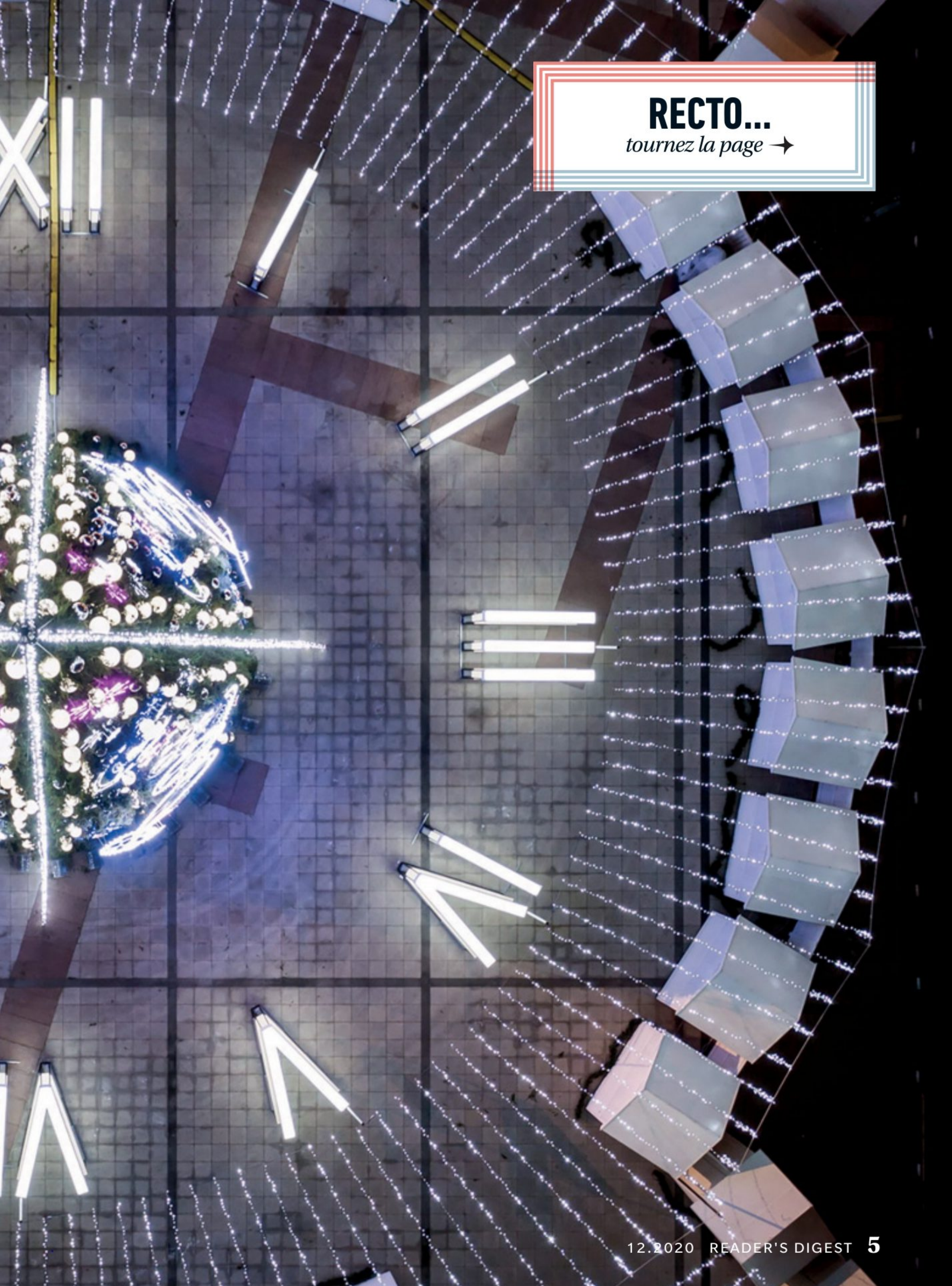
141 **Ils l'ont dit**

142 **Solutions des jeux**

144 **Clin d'œil**



PHOTOS : © SAULIUS ZIURA/VILNIUS.LT



RECTO...
tournez la page ✦

...VERSO

Le marché de Noël de Vilnius est l'un des plus beaux d'Europe. L'arbre éblouissant qui se dresse tous les ans sur la place y est pour quelque chose. Des milliers d'ampoules disposées sur quelque 6000 branches illuminent l'imposante structure métallique de 27 m. Vu du ciel, l'arbre, qui ressemblait en 2018 à une horloge géante, a attiré des foules enthousiastes dans la capitale lituanienne !

Sélection
READER'S DIGEST

Président directeur général, directeur de la publication : Hanno Schwarzenegger
Directeur de la rédaction : Stéphane Calmeyn
Maquettiste, rédacteur graphiste : Stephan Plez
Secrétariat de rédaction : Liber
Traduction : Liber, Liliane Charrier, Tina Calogirou
Responsable diffusion & opérations : Carla Garrido
Ventes au numéro : À Juste Titres, Laura Kiraly
Tél. : 09 70 75 81 77 - courriel : l.kiraly@ajustetitres.fr
Responsable Service abonnés : Carla Garrido

Trusted Media Brands, Inc.
Présidente du conseil d'administration : Bonnie Kintzer
Rédacteur en chef des éditions internationales : Raimo Moysa

Sélection Reader's Digest est une marque exploitée par la société Art Gallery France, S.A.S au capital social de 400 000 €. RCS Créteil 801 051 962

© 2020 Sélection Reader's Digest. Tous droits réservés pour tous pays.

Imprimé en Pologne : Walstead Central Europe, ul. Obroncow Modina 11, 30-733 Cracovie. Dépôt légal 493, 4e trimestre 2020. T-02593-797. Commission paritaire n° 1122 K 82 795. ISSN 0037 1 386. Distribué par Transports Presse. Origine du papier : Norvège. Taux de fibres recyclées : 100 %. Certification : PEFC, FSC, Écolabel. « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau » : Ptot 0,011 kg/tonne.
Art Gallery France, 191, avenue Aristide-Briand, 94230 Cachan. En Belgique : South Center Titanium, place Marcel Broodthaers 8, Bruxelles 1 060.
Le Reader's Digest est publié en 27 éditions et en 11 langues.
Pour la France et la Belgique, 3e de couv. : oneheart.fr. 4e de couv. : La Boutique du Bourdon. Encarts posés Diffusion France : Essity France, Eurotops, Les Restaurants du Cœur, Art Gallery.

*Conformément à la réglementation relative à la protection des données à caractère personnel, les abonnés disposent d'un droit d'accès et de rectification aux informations qu'ils ont transmises, en adressant un courrier à l'adresse ci-dessous. Les informations requises sont nécessaires à Sélection pour la mise en place de leur abonnement. Elles pourront être cédées à des organismes extérieurs, sauf opposition adressée au service clients à l'adresse ci-dessous.

POUR JOINDRE VOTRE SERVICE CLIENTS, POUR VOUS ABONNER

France
Par téléphone : 01 82 88 11 02
Par internet : selectionclic.com (rubrique « Service Clients »)
Par courriel : mon_selection@selectionrd.com
Par courrier postal :
Sélection Reader's Digest,
78095 Yvelines CEDEX 09
Par Facebook : tapez « Sélection Reader's Digest »

Belgique
Par téléphone : 04 268 14 86
Par internet : selectionclic.com (rubrique « Service Clients »)
Par courriel : mon_selection@selectionrd.com
Par courrier postal :
Sélection Reader's Digest
B.P. 24 000, 7 700 Mouscron
Par Facebook : tapez « Sélection Reader's Digest »

Vous déménagez ? Merci de nous communiquer votre nouvelle adresse six semaines à l'avance.
Vous souhaitez interrompre votre abonnement ? Merci de nous avertir, de préférence par écrit. Sauf avis contraire de votre part, votre abonnement sera renouvelé automatiquement.
Abonnement d'un an 42 € + 10,95 € de frais d'acheminement, soit 52,95 €.

POUR JOINDRE LA RÉDACTION
Par internet : selectionclic.com
Par courriel : courrier@selectionmag.com
Par courrier postal :
France : Sélection Reader's Digest - Rédaction magazine - 191, av. Aristide-Briand 94230 Cachan.
Belgique : Sélection Reader's Digest B.P. 24 000, 7 700 Mouscron.
Par Facebook : tapez « Sélection Reader's Digest »
Vos lettres ou des extraits de celles-ci peuvent être publiés dans le magazine ou en ligne.

POUR JOINDRE LA PUBLICITÉ
Ketil Media
76, boulevard de la République
92100 Boulogne-Billancourt - France
Tél. : 00 33 1 78 90 11 78
ketilmedia.com

COMMUNICATION
s.calmeyn@selectionmag.com

COURRIER

Particulièrement bienvenus

Dans le numéro d'octobre, j'ai apprécié l'article utile sur les vaccins. Je suis effrayé par l'esprit antiscientifique qui anime de nombreux milieux, et souvent parmi des gens instruits, engagés dans un combat contre la vaccination. Qu'il puisse y avoir de rarissimes accidents, d'accord. Mais les bienfaits des vaccins pour l'humanité sont si grands que la plupart des gens les ont oubliés. Le récent communiqué de l'OMS selon lequel la poliomyélite a disparu d'Afrique a-t-il fait les grands titres ? Répondez vous-mêmes ! En pleine actualité aussi, celle du mouvement « Black lives matter », j'ai été touché par votre reportage sensible sur les États du sud des États-Unis. Un sud mythique, dramatique et attachant. — VINCENT PHILIPPE, *Paris*

PHOTOS : (FEMME) © WESTEND61/GETTY IMAGES ; (BOUTEILLE) GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Pour guérir ce mal

J'ai 80 ans. Jeune, j'ai été témoin de multiples cas de zona (« Ces vaccins dont les adultes ont besoin », *Reader's Digest* d'octobre 2020). Jamais le médecin n'a pu guérir ce mal, par contre la solution consistait à voir quelqu'un qui avait un don de magnétiseur. Mon père a été soigné ainsi pour un zona au visage, vite et sans séquelle, et maman pour un zona au dos. Profitons de ceux qui peuvent nous guérir, sans négliger les vaccins.

— JACQUES BAILLY, *Aiffres, Deux-Sèvres*

À vous de juger

En septembre dans « L'affaire de la chanteuse lyrique », une artiste répétait sa partition dans un immeuble mal insonorisé…

Répéter consciencieusement est louable, mais gêner son voisinage l'est moins. Les chanteurs et instrumentistes connaissent ce problème. Il existe des lieux pour les répétitions, ou alors cette chanteuse pourrait faire insonoriser une pièce de son appartement. C'est une solution qu'elle devrait appliquer.

— Mme PASSELÈGUE, *Saint-Étienne-le-Molard-Écluse, Loire*

Lu et approuvé

Chaque jour, je m'endors après avoir lu et même relu votre magazine auquel je suis si attachée depuis des années. Dans ma résidence, on me remercie de le diffuser pour que d'autres en profitent.

— JACQUELINE PIRLOT, *Castelnau-le-Lez, Hérault*

L'association Wake Up Café accompagne les détenus vers la réinsertion et démontre que la récidive n'est pas une fatalité.

Sortir de prison pour de bon

PAR *Olivier van Caemerbèke*

IL FAIT TRÈS DOUX ce 22 septembre et c'est dans le jardin de l'association Wake Up Café de Montreuil (Seine-Saint-Denis) que s'installent les sept participants du Café Philo. Bertrand Claudon regarde un à un les participants dans les yeux. Professeur de français et de philosophie, il va animer l'échange. Il annonce d'une voix posée : « Le thème du jour est la confiance. »

Des regards se lèvent vers le ciel. « Moi j'ai du mal à faire confiance, même aux gens que je connais depuis longtemps », dit Bernadette, 63 ans. « Et en prison, est-il possible de faire confiance ? », interroge l'animateur. « Oh, non ! C'est une bonne école pour voir à quel point tout le monde peut trahir. »

Les autres approuvent. La prison, Bernadette, Pinou, Yann et Pascal l'ont connue. Certains n'en sont sortis que depuis une semaine. C'est pour aider les détenus à se réinsérer « durablement et sans récidive », que Wake Up Café, WKF comme elle se surnomme elle-même, a été créée il y a six ans. L'association organise des ateliers pour se préparer à l'emploi, comprendre les codes de l'entreprise, s'entraîner aux entretiens, rédiger son C. V., améliorer son anglais. D'autres ateliers aident les participants à acquérir une meilleure estime de soi avec des moments dédiés à la philosophie, à la communication positive, aux arts ou aux sorties culturelles.

WKF intervient dans ses locaux, à Lyon, Montpellier et en Île-de-France

PHOTO : © SOPHIE BRANDSTROM/SIGNATURES

Paris, 15 octobre 2020. Bernadette, Brahim et Stéphane, ici entre deux ateliers où ils travaillent à leur réinsertion sur la péniche* Quai de la liberté*, siège social de l'association Wake Up Café.

(Montreuil, Boulogne-Billancourt et Paris depuis octobre 2020). Mais l'accompagnement commence dans les établissements pénitentiaires avec des ateliers de chant, théâtre, création florale, bien-être. Aux participants les plus motivés, WKF propose un parcours de préparation à la sortie, en petit groupe et d'une durée de trois semaines.

Entre eux, les bénéficiaires de WKF s'appellent les « wakeurs » (« ceux qui se réveillent, se remettent debout »). La moitié d'entre eux jouissent d'un aménagement de peine grâce aux attestations de formation, de stage ou de promesse d'embauche délivrées par WKF. Certains sont donc en semi-liberté, en placement extérieur, ou portent un bracelet électronique.

C'est le cas de Bernadette, qui a passé 10 ans en détention, soit un peu plus de la moitié de sa peine. « J'étais une détenue sans histoire, précise-t-elle. J'avais un toit, le soutien de mon mari et je n'étais pas sans ressources. Mais si l'association ne m'avait pas aidée à trouver un stage en entreprise, je serais encore derrière les barreaux. »

Bernadette est suivie au quotidien par WKF. Cela fait partie du contrat qu'elle a passé avec le service pénitentiaire d'insertion et de probation, et la juge. « Les longues peines comme moi ne sont pas aptes à basculer d'un

WAKE UP CAFÉ

■ **C'EST QUOI ?** Créée en 2014, Wake Up Café épaule les détenus et ex-détenus dans leur réinsertion sociale et professionnelle avec un objectif : une réinsertion durable et sans récidive.

■ **POUR QUI ?** Des détenus et ex-détenus exprimant leur volonté de rompre avec leur ancienne vie. Les bénéficiaires de Wake Up Café s'appellent les « wakeurs » (« ceux qui se réveillent, se remettent debout »).

■ **C'EST OÙ ?** Wake Up Café est présente à Montreuil, Boulogne-Billancourt, Paris, Lyon et Montpellier. Ses 40 coachs professionnels et 90 bénévoles interviennent à l'intérieur comme à l'extérieur de la prison.

■ **LE RÉSULTAT** Le taux de récidive des « wakeurs » est de 7,4 % cinq ans après leur sortie de prison, alors que la moyenne nationale monte à 62 %.

■ **LE PLUS** « Je ne pouvais pas imaginer que je puisse être un bon jardinier ou un bon peintre » (Ismaël, ex-détenu et « wakeur »).

Source : *wakeupcafe.org*

monde à l'autre du jour au lendemain », reconnaît-elle. L'association l'aide à reprendre ses marques dans une société qui, dit-elle, a beaucoup changé. « Il m'a fallu mettre à jour mon dossier de sécurité sociale, me former à l'informatique, faire des démarches avec Pôle Emploi, que je continue d'ailleurs souvent à appeler ANPE, à l'ancienne. »

Tous les wakeurs ont en commun d'avoir sollicité le soutien de l'association. Ils ont dû expliquer lors d'un rendez-vous, puis par écrit, leur volonté de rompre avec leur ancienne vie. Être accompagné par WKF est un engagement, pas un ticket de sortie anticipée.

Yann a écopé sept ans pour braquage et trafic de stupéfiants. Il n'avait que 20 ans lorsqu'il s'est retrouvé en prison, et il lui a fallu deux années pour prendre la mesure du temps perdu. « Je pensais sortir vite, mais… J'approche de la trentaine, l'âge où l'on commence à être installé dans la vie, et moi, je n'ai rien. » Yann rêve de travailler dans le cinéma. En attendant, il va suivre une formation d'installateur de fibre optique. Un chemin qu'il a entamé dans le cadre du parcours de réinsertion.

« Quand on sort, sans argent, sans projet, sans horaire, on risque de se tourner vers nos mauvaises fréquentations, d'être appâté par l'argent facile, redoute-t-il. Venir ici, c'est se mettre à distance des tentations. »

Si Wake Up Café est un lieu d'apprentissage, c'est avant tout une communauté. Les wakeurs y partagent des repas, deux soirées par mois, s'entraident et s'encouragent. « Ici personne ne nous juge, approuve Bernadette, on peut même plaisanter sur ce qu'on a vécu en prison, cela permet d'exorciser. J'en parle peu à mes proches, ils ne comprendraient pas, et puis ils en ont assez souffert. »

Retrouvez les vidéos de nos personnalités solidaires sur www.selectionclic.com et sur OneHeart.fr, la plateforme web de la solidarité et de l'environnement.

@ VILLAGES DE JOIE, MARS 2019

Plus de 1000 wakeurs ont bénéficié des activités du WKF et 450 ont été suivis individuellement par les 90 bénévoles et les 38 salariés de WKF. L'accompagnement dure en moyenne un an, le temps nécessaire pour se former, réapprendre les codes de la vie en entreprise, calmer ses colères parfois, trouver un toit, rompre avec une dépendance.

Soutenue, entre autres, par la Fondation La France s'engage, WKF a un budget d'1,6 million d'euros à moitié financé par les institutions publiques (ministère du Travail, en Île-de-France, conseils départementaux des Hauts-de-Seine et de Seine-Saint-Denis). Le reste provient de fondations. Un coût élevé, mais les résultats sont là. Alors que le taux national de récidive monte à 62 %, cinq ans après la sortie de prison, celui des wakeurs n'est que de 7,4 %.

C'EST DERRIÈRE les barreaux que l'aventure WKF a commencé, en octobre 2008. Cette année-là, chaque jour ou presque, Clotilde Gilbert rendait visite à Olivier dans sa cellule de la maison d'arrêt de Nanterre, en banlieue parisienne. À 38 ans, cette mère de famille de six enfants commençait une mission d'aumônier de prison. Elle y animait des offices religieux catholiques et apportait aux détenus une écoute et une assistance spirituelle dans leur cellule.

Quelques pas lui suffirent pour pénétrer dans celle que partageait Olivier avec son codétenu. Elle perçut d'abord la musique qui s'échappait d'un poste de radio puis, penché sur des feuilles blanches, Olivier qui remplissait des notes sur des portées qu'il avait tracées. « Tu es musicien ! s'étonna Clotilde.

— Oui, j'imagine des arrangements, expliqua le détenu. La musique, c'est toute ma vie, je suis pianiste, guitariste, j'ai eu un groupe… avant. »

À 35 ans, ce père de famille en attente de jugement avait été incarcéré pour violences conjugales. Il vivait très mal son emprisonnement et l'éloignement de ses enfants.

« J'ai compris que la musique serait la clé de son apaisement, raconte Clotilde.

EN PRISON, ÊTRE ACCOMPAGNÉ PAR L'ASSOCIATION EST UN ENGAGEMENT, PAS UN TICKET DE SORTIE ANTICIPÉE.

Je l'ai invité à venir jouer du piano et à chanter à la messe, et à monter une chorale au sein de la prison. » Au début, bien des caïds ont découvert la chorale l'air goguenard. « Mais ils ont immédiatement été gagnés par une énergie nouvelle et joyeuse », se souvient Clotilde. Cinq ans après les premières vocalises, une vingtaine de choristes recevaient l'autorisation d'enregistrer un album de rhythm and blues. Pour donner un cadre administratif à ce projet, Clotilde a monté l'association Wake Up Café. Il n'était pas

encore question de réinsertion, juste de favoriser l'expression artistique.

« À cette époque, Olivier était arrivé à la moitié de sa condamnation, se souvient la directrice. C'était un prisonnier modèle. Pour obtenir un aménagement de peine, il avait besoin d'un travail et d'un toit. » Clotilde Gilbert a su convaincre le patron d'une société de travaux publics de l'embaucher comme camionneur. Olivier renoua vite avec une vie équilibrée.

Clotilde a vu tant d'hommes et de femmes sortir de prison pour y retourner quelques mois plus tard. Elle se dit que ce qui avait fonctionné pour son protégé fonctionnerait pour d'autres. Elle quitta sa fonction d'aumônier pour se consacrer à WKF, qui devint une vraie structure de réinsertion travaillant avec les administrations pénitentiaires et judiciaires.

Avant de pénétrer pour la première fois dans une prison, Clotilde avait une conviction : ne s'y trouvaient que des « monstres ». Aujourd'hui, elle rêve de changer le regard de la société sur les anciens détenus. Pour cela, elle peut désormais compter sur le nouveau siège social de l'association. Tout juste installé à bord de la péniche *Thalassa*, l'ancien bateau vedette de France 3, quai de Javel, à Paris, ce siège abrite maintenant un restaurant d'insertion dont le chef a lui aussi connu la prison.

« Il n'y a jamais de fatalité », sourit la fondatrice qui ne minimise pas pour autant les difficultés. Car sur les 75 000 personnes incarcérées en France, plus de la moitié ont moins de 30 ans, la moitié ne possèdent aucun diplôme et 80 % n'ont jamais eu d'activité professionnelle légale. « La seule chose qui m'intéresse dans la vie, c'est de concourir à bâtir un monde meilleur, dit-elle. Ma récompense, c'est de voir ces hommes et femmes changer de chemin. »

Solidaires !

Ce mois-ci, *Sélection Reader's Digest*, la Banque Humanitaire et OneHeart.fr soutiennent Wake up Café.

Sélection READER'S DIGEST

BANQUE HUMANITAIRE

One Heart.fr
S'informer pour mieux agir

À Montreuil, en cette fin septembre, dans le jardin, le Café Philo est terminé et les échanges se poursuivent par une partie de pétanque improvisée, âprement disputée : « Hé ! ce point-là est pour moi !, assure Bertrand Claudon, penché sur le cochonnet.

— Pas du tout, rétorque Yann. C'est moi le plus près, fais-moi confiance ! »

Le thème du jour a marqué des points. La partie qui se joue n'aura que des gagnants.

Wake up Café
63 bis, rue Beaumarchais, 93100 Montreuil, France
Tél. : 00 33 1 48 36 93 97
https://www.wakeupcafe.org/

Abonnez-vous !
Et recevez votre magazine chez vous.
Il vous suit même si vous déménagez à l'étranger ! *

Bon d'abonnement

A retourner sous enveloppe **non affranchie, avec votre réglement à :**

Sélection Reader's Digest - Libre réponse 60 405 - 78 099 Yvelines CEDEX 9

ou appelez notre Service Clients au 0 892 707 040 Service 0,30 € / min + prix appel **et 042/681.4 86 (Belgique)**

☐ **Oui, je profite de cette offre : l'abonnement d'un an à Sélection pour 41,90 €**
*** 57.45€ (pour l'étranger frais d'envoi inclus /paiement à envoyer avec commande)**

Mes garanties : je note qu'au terme de mon abonnement, celui-ci sera reconduit d'années en années, sauf avis contraire de ma part, à un tarif préférentiel qui me sera préalablement communiqué. Je pourrai à tout moment vous contacter pour interrompre mon abonnement et, à ma demande, vous me rembourserez immédiatement les numéros non expédiés. Offre valable uniquement en France Métropolitaine et en Belgique.

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____ Pays : _____

Email : _____ @ _____

En nous donnant votre e-mail*, vous acceptez d'être contacté pour toute nécessité et de recevoir nos offres par mail. **facultatif*

- Je règle par ☐ carte bancaire n° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

expire fin |_|_| |_|_| Les trois derniers chiffres au dos de la carte : |_|_|_|

- Je règle par ☐ chèque à l'ordre de Sélection Reader's Digest.

Signature

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier1978 et au règlement de l'UE 2016/679 applicable le 25 mai 2018, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de limitation de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données auprès de notre Service Clients. Si vous ne souhaitez pas recevoir nos offres personnalisées ou les offres de nos partenaires, cochez la ou les cases suivantes :
Courrier ☐ E-mail ☐ Téléphone ☐ SMS ☐ Offres partenaires (courrier) ☐

Date : |_|_| |_|_| |_|_|

FR	GURV/JQQK
BL	GUSG

futuroscope

TOUTES LES FORCES D'ATTRACTION

NOUVELLE ATTRACTION

OBJECTIF MARS

POUR ALLER SUR MARS, DIRECTION FUTUROSCOPE. ET PERSONNE N'Y RESISTERA.

SA Parc du Futuroscope - RCS Poitiers B444 030 902 – Crédit photo : Calune - D LAMING, Architecte – AEROPHILE – Glory

futuroscope

PRIX de la Solidarité 2020

partenaire du prix de la Solidarité 2020 de *Sélection Reader's Digest* et *La Banque Humanitaire*

B.Comtesse/D.Laming, architecte Futuroscope/Aérophile.

BANQUE HUMANITAIRE !

Partenaire du prix de la Solidarité de *Sélection Reader's Digest*

Les Ailes de l'Espoir

Jean-Marie Roussière, président de la Banque Humanitaire.

Il marche sur ses 13 ans et demi, mais depuis des années c'est plutôt du surplace, cheveux noirs en bataille comme sa vie, dans un corps fatigué, cassé par la scoliose.

Sa tête tourne comme un cheval fou qui galope dans toutes les directions avec beaucoup d'obstacles : parents séparés, viols subis en institut, familles d'accueil, déscolarisation. Ai-je encore un prénom ? Est-ce que je pourrai plus tard me faire un nom ? Viol ? Et la petite voix espérance lui souffle : « Petit Anatole, si maintenant tu enlevais la lettre i, pour vole ? Alors vole, vole petit comme les oiseaux et chante le ciel pour être heureux. »

Anatole comprend aussitôt que les oiseaux peuvent se changer en avions, que lui ne va pas se cacher pour mourir, que le rêve peut être magique. Alors, il consulte, il apprend, il fabrique de ses mains pleins d'objets volants. Le nom de chaque pièce n'a plus aucun secret pour lui et chaque pièce devient un cadeau du ciel qu'il faut protéger. Avec les quelques sous que lui donnent les gens pour de petits services, il va pouvoir faire décoller sa maquette en polystyrène, virages éblouissants sur une aile, voltige contrôlée, piqués au sol avec rétablissements, comme sa vie. À l'école, il n'a pas appris grand-chose, bloqué par la souffrance intérieure, mais il a retenu une petite phrase. « Un bel avion est un avion qui vole bien, même si le moteur est le cœur de l'avion, le pilote est son âme ! » Et la petite voix espérance le fait parler. Aurais-je donc une âme plus grande que celle des oiseaux ? Toi, Noël tout la haut, dis- moi que le ciel est beau et la vie joyeuse, que le vent qui souffle va dans la bonne direction. Dis-moi qu'on peut planer de bonheur dans le sourire d'une fille qui me regarde avec des yeux d'amour et de tendresse, même si parfois il y a des accidents, des pannes et des crashs. Toi, mon futur petit cœur d'amour que j'attends, je t'appellerai « Aurore » comme le jour qui se lève sur une vie nouvelle qu'il nous faudra parcourir tous les deux et peut-être planer de bonheur dans l'école de la vie. Plus tard, lorsque nous serons vieux, notre tâche bien faite dans notre maisonnette, nous finirons heureux. Nous aurons notre chambre et puis notre cuisine avec un grand foyer où dansera le feu.

Et toi, maman Noël qui m'as mis en piste dans ce monde, tu verras que ton grand Anatole, bientôt mes 14 ans, en prenant de la hauteur va voler de ses propres ailes pour te parachuter des petits cœurs d'amour et d'espérance…

Un cœur d'amour qui bat comme… les ailes de l'espoir.

Contact : Banque Humanitaire 44 330 Le Pallet (France)
E-mail : solidarite@banque-humanitaire.com
Site : www.banquehumanitaire.fr
Tél. : Jean-Marie Roussière : 06 80 00 49 64

Partenaire
Fondation d'Entreprise
Crédit Mutuel
Loire-Atlantique, Centre Ouest

Sans danger, la caféine stimulerait même la mémoire, mais il ne faut pas en abuser.

Trop ou pas assez ?

PAR *Rebecca Philps*
AVEC *Jeanne Moncada*

La caféine est la drogue la plus populaire du monde : des centaines de millions d'adultes en consomment chaque jour dans le café, le thé, les boissons gazeuses et énergisantes. La plupart en ressentent le besoin pour bien commencer la journée. Si nous en abusons, elle nous rend nerveux, nauséeux. Quand la dose est juste, en revanche, nous nous sentons alertes et productifs, parfois même euphoriques. Bref, nous sommes accros à la caféine. Est-ce grave ?

Pas vraiment, dans la plupart des cas. La caféine est un stimulant du système nerveux central qui chasse la fatigue et améliore l'humeur, la concentration et l'attention. Selon certains sportifs, elle accroîtrait l'endurance. Les autorités sanitaires du monde entier s'entendent : on peut en consommer sans risque jusqu'à 400 mg par jour – la quantité contenue dans 4 à 6 espressos (selon la taille de la tasse) ou deux litres de thé noir.

En revanche, au-delà de 600 mg par jour, ça se gâte. À cette quantité, la caféine peut provoquer des tremblements, un pic de tension, des maux d'estomac ou de tête, des étourdissements, des palpitations cardiaques et de l'insomnie. Cependant, elle peut aussi ne rien faire du tout. La réaction varie d'une personne à l'autre, probablement en raison de deux facteurs : la vitesse avec laquelle le foie métabolise

ILLUSTRATION : CHANELLE NIBBELINK

la caféine et la sensibilité du système nerveux central aux stimuli.

Une quantité raisonnable de caféine n'entraîne pas d'arythmies dangereuses, mais trop de caféine peut accélérer le pouls et augmenter la tension artérielle, ce qui est déconseillé aux personnes cardiaques. Il est arrivé qu'une dose excessive provoque des convulsions et même la mort. Ces accidents sont survenus chez des amateurs de boissons énergisantes, pas chez des consommateurs éclairés de café. Dans son dernier ouvrage, *Votre santé sans risque* (Albin Michel), le Dr Fréderic Saldmann, cardiologue et nutritionniste, n'hésite pas à vanter les bienfaits du café. À condition toutefois de ne pas le sucrer… sinon, vous en feriez une boisson riche en calories. Selon le médecin, l'heure de consommation idéale n'est pas au saut du lit mais vers 11 h 00 afin de ne pas interférer avec le « pic de cortisol » que le corps sécrète naturellement au réveil.

SELON CERTAINES RECHERCHES, la caféine réduirait le risque de démence. Une étude parue dans *The Journals of Gerontology : Series A* a établi que des femmes de 65 ans et plus qui avaient absorbé en moyenne 261 mg de caféine (deux ou trois tasses de café) par jour pendant 10 ans manifestaient moins de symptômes de démence que celles dont la consommation quotidienne moyenne était de 64 mg. L'effet n'a pas encore d'explication, et on ignore si c'est la caféine ou d'autres composants du café, comme les antioxydants, qui le causent. Le Dr Saldmann recommande l'arabica ; ce café-là stimule plus la mémoire que les autres variétés.

On trouve aussi de la caféine dans nombre de suppléments amaigrissants car elle coupe temporairement la faim, même si rien ne prouve qu'elle fasse perdre du poids.

80 % DE LA POPULATION MONDIALE CONSOMME DE LA CAFÉINE CHAQUE JOUR.

Pour la plupart des gens, l'inconvénient de la caféine est de nuire au sommeil profond dont le corps et le cerveau ont besoin pour récupérer. Dans les cas graves, l'insomnie peut engendrer des maladies chroniques comme l'obésité, le diabète de type 2 et la dépression. Certains dorment comme des bébés après avoir bu du café, d'autres ne ferment pas l'œil de la nuit. Si la caféine vous empêche de dormir, limitez-la ou renoncez-y.

Le Dr Saldmann recommande de ne pas dépasser trois ou quatre tasses quotidiennes. Si vous en buvez plus et décidez d'en réduire la dose, une baisse brutale pourrait causer maux de tête, irritabilité et perte de concentration. Allez-y graduellement !

QU'EST-CE QUE J'AI, DOCTEUR ?

« À court d'idées »

PAR *Lisa Bendall*
AVEC *Jeanne Moncada*

LE PATIENT : Jérôme*, jeune étudiant en ingénierie
LES SYMPTÔMES : fatigue, perte d'acuité visuelle et auditive
LE MÉDECIN : Denize Atan, spécialiste en neurologie à l'hôpital ophtalmologique de Bristol, au Royaume-Uni

JÉRÔME, UN GARÇON de nature joyeuse de Bristol, en Angleterre, aimait jouer à des jeux vidéo avec ses amis, faire du skateboard avec ses deux frères et assister à des matchs de foot avec ses parents. À 14 ans, cependant, il est devenu moins actif. Il se couchait plus tôt. Lors des randonnées à vélo, il devait s'arrêter pour souffler. « Il s'essoufflait même en marchant », se rappelle sa mère Marielle.

Inquiète, elle a emmené son fils chez son médecin, qui a fait faire une analyse sanguine et a ainsi découvert une carence en vitamine B12 pouvant expliquer cette fatigue. Il a prescrit des injections de cette vitamine et a recommandé à Jérôme de suivre un régime plus équilibré. Ce n'était pas simple, car l'adolescent était capricieux. Pendant les deux jours d'une sortie scolaire, il lui est même arrivé de manger à peine, prétendant ne pas apprécier ce qu'on lui servait.

À 15 ans, il a commencé à mal entendre. Sa vue semblait aussi se dégrader : il tenait son téléphone près de son visage et grossissait les caractères à l'écran pour lire.

Consulté, un ORL n'a rien relevé d'anormal et l'a adressé à un ophtalmologiste spécialisé dans la détection

*Les détails biographiques ont été modifiés.

ILLUSTRATION DE VICTOR WONG

des maladies héréditaires susceptibles de se manifester par ces deux symptômes. Il a conseillé à l'adolescent de réduire le volume dans son casque, mais Jérôme n'avait pas l'habitude de mettre la musique à tue-tête.

L'ophtalmologiste n'a rien remarqué d'anormal dans les yeux du garçon. Puisque ni les oreilles ni les yeux ne semblaient abîmés, les médecins ont conclu que les symptômes physiques pouvaient traduire de l'anxiété ou une dépression. Perplexe, mais convaincue qu'il y avait bien une cause physiologique, la famille a pensé qu'on ne la prenait pas au sérieux.

IL TENAIT SON TÉLÉPHONE PRÈS DE SON VISAGE ET GROSSISSAIT LES LETTRES.

Les symptômes se sont aggravés. En 2017, Jérôme, désormais âgé de 17 ans, devait s'asseoir au tout premier rang dans la salle de classe pour entendre et voir ses professeurs. Un jour, il a raté l'autobus faute de pouvoir lire son numéro.

À court d'idées, l'ophtalmologiste a suggéré à Jérôme de consulter le Dr Denize Atan, spécialiste des troubles oculaires d'origine neurologique. La famille s'est remise à espérer.

Denize Atan a trouvé que l'adolescent avait l'air en bonne santé. « La taille était normale, le teint, un peu pâle », se souvient-elle. Elle a constaté une nette détérioration de la vision centrale, impossible à corriger avec des lunettes. En réalité, Jérôme voyait si peu qu'il ne pouvait même plus reconnaître la plus grande lettre dans le haut d'un tableau de vue. La spécialiste a aussi découvert que sa perception des couleurs avait diminué. Ce genre de dégradation est en général causé soit par une anomalie de la macula, la partie centrale de la rétine, soit par une lésion du nerf optique. Pourtant, aucun de ces deux organes ne semblait atteint.

Un indice avait échappé aux autres spécialistes, révélé par un examen qui mesure l'épaisseur de certaines parties de l'œil en faisant passer un rayon lumineux à travers les membranes. Le nerf optique de Jérôme était anormalement mince. Un test utilisant des électrodes a ensuite indiqué qu'il ne fonctionnait pas correctement. Dans la foulée, le Dr Atan a constaté que même les réflexes articulaires de Jérôme étaient anormaux, signe d'un problème neurologique généralisé.

Ces constatations ont été très utiles, se souvient Denize Atan. « Il n'y a pas grand-chose qui puisse entraîner un dysfonctionnement du nerf optique affectant la vision centrale. Les causes les plus courantes

sont nutritionnelles. » Toutefois, certaines maladies héréditaires pouvant produire des symptômes similaires, le médecin a demandé des analyses génétiques. Quelques mois plus tard, les résultats des tests sont revenus : ils étaient négatifs. Entre-temps, le

LES CARENCES NUTRITIONNELLES DE JÉRÔME AVAIENT EU UN EFFET DÉVASTATEUR SUR SES NERFS.

Dr Atan avait mené une enquête bien plus simple : elle avait demandé au jeune homme ce qu'il avait mangé au cours des 24 dernières heures.

La réponse l'a consternée. Jérôme se nourrissait essentiellement de frites, de chips, de pain et de charcuterie. Sélectif depuis sa petite enfance, il était devenu incapable de supporter la plupart des textures alimentaires. Il ingérait assez de calories pour ne pas maigrir, mais se privait de nutriments essentiels depuis des années.

Denize Atan lui a prescrit des examens pour exclure un syndrome de malabsorption, mais elle était presque certaine que son état était dû à son régime alimentaire. Les résultats des analyses ont confirmé la carence de vitamine B12 et révélé des déficiences dans les autres vitamines de la famille B. Comme ces nutriments opèrent de concert pour préserver la santé des nerfs, ces carences avaient eu un effet dévastateur. « Sans traitement, son état se serait dégradé davantage, et il aurait développé des troubles moteurs et sensoriels aux jambes, dit Mme Atan. Les patients peuvent même souffrir de troubles cognitifs et psychologiques. »

Jérôme avait d'autres carences, notamment en vitamine D, ce qui avait altéré sa densité osseuse. Il a commencé à prendre des compléments alimentaires et a rencontré un diététicien de même qu'un spécialiste des néophobies alimentaires.

« Quand je pense à tout ce que nous avons enduré pour essayer de comprendre ce qui n'allait pas, je suis vraiment contente d'avoir consulté le Dr Atan », dit sa mère. La vue et l'ouïe de Jérôme ne redeviendront peut-être jamais normales, mais elles ne se dégradent plus. Il porte des prothèses auditives et s'y est habitué.

La plupart des médecins de famille ne demandent pas à leurs patients comment ils se nourrissent, observe Denize Atan. « Quand beaucoup de fonctions sont affectées simultanément et que la cause reste une énigme, il est facile de conclure à une maladie génétique inconnue, mais le problème peut être nutritionnel – et moins vous posez de questions sur l'alimentation, moins vous en savez. »

Nouvelles du

MONDE DE LA MÉDECINE

PAR *Samantha Rideout*
AVEC *Jeanne Moncada*

L'exercice en temps de pandémie

Même si la COVID-19 limite nos déplacements, l'activité physique est toujours aussi importante, rappelle l'association australienne Exercise and Sports Science. Parmi ses bienfaits, elle stimule l'immunité. Une étude britannique menée en 2018 a ainsi constaté que des cyclistes amateurs âgés avaient plus de lymphocytes T que leurs contemporains sédentaires. Mais l'exercice contribue aussi à améliorer la mémoire comme l'a récemment montré une étude menée au sein du laboratoire du Pr Sophie Schwartz, au département des neurosciences fondamentales de la faculté de médecine de Genève. Les neuroscientifiques poursuivent actuellement leurs travaux en étudiant des populations à haut risque de développer l'alzheimer.

Un régime trop salé affaiblirait l'immunité

L'hypertension est le risque le plus connu de la surconsommation de sel, mais ce n'est pas le seul. Lors d'une expérience en Allemagne, des volontaires en bonne santé ont ajouté pendant sept jours six grammes de sel à la quantité quotidienne habituelle – en gros la dose de deux prêts-à-manger. Leur analyse sanguine a par la suite révélé une hausse des glucocorticoïdes, hormones qui combattent l'inflammation, mais qui peuvent affaiblir la réaction immunitaire aux bactéries pathogènes si leur taux est trop élevé. L'OMS recommande de limiter à cinq grammes notre consommation quotidienne de sel. Ce conseil est particulièrement judicieux quand on est touché par des infections chroniques (comme les cystites par exemple).

Comment calmer les orages cytokiniques

Il arrive que le système immunitaire réagisse si violemment à la COVID-19 qu'il provoque des lésions pulmonaires

PHOTO : ADAM VOORHES ; STYLISTE : ROBIN FINLAY

graves. Cette complication potentiellement mortelle s'observe dans d'autres processus infectieux dont le sida et les hépatites. On l'appelle choc ou orage cytokinique parce qu'il consiste en une surproduction de protéines appelées cytokines. Plusieurs façons de traiter les « orages » déclenchés par la COVID-19 sont à l'étude. Une équipe du Massachusetts Institute of Technology examine la possibilité d'« éponger » les

cytokines surnuméraires en injectant dans le sang des protéines qui les neutraliseraient. D'autres chercheurs testent des anti-inflammatoires déjà disponibles qui pourraient atténuer cet emballement de la réaction immunitaire comme les antagonistes de l'interleukine 6. Inversement, en Belgique, à l'UCLouvain, des chercheurs sont parvenus à démontrer l'intérêt de renforcer les défenses immunitaires des patients atteints de la COVID-19 en leur injectant une autre cytokine, l'interleukine 7.

PHOTO : ISTOCK.COM/MAGNETCREATIVE

Le sentiment sur le vieillissement et la longévité

Dire que nos sentiments et convictions sur le vieillissement ont un effet sur notre longévité ressemble à de la pensée magique, mais de plus en plus d'indices portent à penser que l'autoperception de l'âge (APA) fait partie des multiples facteurs qui influent sur notre santé physique. Selon une théorie largement répandue, les seniors nourrissant des idées négatives sur l'âge seraient plus stressés, moins disposés à faire ce qu'il faut (comme bouger ou consulter un médecin au premier malaise) et plus portés à avoir une piètre opinion d'eux-mêmes.

Une étude récente a tenté d'évaluer l'influence de l'APA sur la mortalité des cancéreux de plus de 65 ans souffrant d'une tumeur non métastasée. Après contrôle des autres variables, il s'est avéré que le risque de décès durant les six années de l'étude était 3,62 fois plus élevé chez les sujets dont l'APA était négative que chez les participants plus optimistes. Selon Sarah Schroyen, psychologue à l'université belge de Liège et auteur principal de l'article, « l'idée qu'on se fait du vieillissement a peut-être une influence sur le désir de vivre. Les gens qui ont une autoperception négative sont sans doute moins portés à suivre leur traitement de manière rigoureuse. »

Si vous voulez améliorer votre APA, la psychologue suggère diverses stratégies, dont passer plus de temps avec des plus jeunes, vous concentrer sur ce qui vous tient à cœur (vos champs d'intérêt, votre famille, la nature, l'entraide) et vous appliquer

à lutter contre les stéréotypes sur l'âge.

Les protéines préservent le tissu musculaire

Manger des protéines – légumineuses, viande, poissons, œufs, laitages, céréales, ou encore fruits à coque – apporte des acides aminés, nécessaires à la synthèse des protéines musculaires. Ce processus qui développe et répare le tissu musculaire devient moins efficace avec l'âge, induisant une fonte des muscles qui mine la force et les capacités physiques. Le Dr Chicheportiche Ayache, nutritionniste à Paris, rappelle que les protéines sont également nécessaires à notre système immunitaire. « Il faut des protéines pour protéger et réparer le corps, pour favoriser la cicatrisation », ajoute-t-elle. En Europe, les autorités sanitaires insistent sur l'importance des apports protéiques pour les seniors. Bien souvent ils sont insuffisants ! Ainsi l'Agence française de la sécurité des aliments préconise une consommation de 0,83 g de protéines/kg de poids corporel chez l'adulte, et 1 g chez la personne âgée. Un morceau de 100 g de steak, de jambon ou de poisson apporte environ 25 à 30 g de protéines, un œuf entre 10 et 12 g, une portion de lentille, 9 g. Pour les seniors qui ont des soucis de mastication, les dérivés du soja (tofu, lait ou crème de soja…) sont une option intéressante : leur consistance molle ou liquide, leur saveur neutre permettent de les ajouter facilement dans une soupe ou un plat en sauce.

PHOTO : GETTY IMAGES

Diabète, le rôle des hormones féminines enfin élucidé

Après la ménopause le nombre de cas de diabète augmente sensiblement chez la femme. C'est dû à la chute des œstrogènes. Les femmes qui prennent un traitement hormonal de la ménopause (THM) ont 35 % moins de risque de développer un diabète. Des chercheurs des hôpitaux de Genève ont élucidé la manière dont les œstrogènes agissent sur deux des hormones nécessaires à l'équilibre glycémique, le glucagon et le GLP1. Cette découverte permettrait de proposer des thérapies plus ciblées et ayant moins d'effets secondaires que le THM.

MOTS D'ENFANTS

« **MANON, SI TU N'ÉCOUTES PAS,** je vais demander au père Noël de t'apporter de nouvelles oreilles à la place des jouets ! »

La petite, âgée de quatre ans, me répond :

« Alors demande-lui de m'apporter des oreilles avec des boucles d'oreilles ! »

Mme Toulouze

ALORS QUE J'ENTRAIS chez ma fille, mon petit-fils de trois ans s'est précipité pour m'accueillir. Il a trébuché sur le paillasson et avait les mains sales en se relevant. « Fais comme ça », ai-je dit en m'essuyant les mains sur mon jean. Il a couru vers moi et s'est essuyé sur mon pantalon.

M. Mellom

NOTRE PETIT-FILS de huit ans annonce à sa mère qu'il veut devenir comptable.

« Pourquoi ? Tu veux compter l'argent des gens ? demande-t-elle.

— Non, dit-il. Je veux le garder. »

Mme Hughes

KELSIE, MA FILLE de sept ans, était pelotonnée sous une couverture par une journée froide. Elle écoutait une de ses chansons préférées et a décrété d'un air songeur :

« Quand je serai adulte, mes oreilles seront plus grandes et je pourrai encore mieux écouter la musique que j'aime. J'ai hâte. »

Mme Tiessen

GAGNEZ 50 EUROS

pour la publication de votre mot d'enfant (voir détails p. 142).

ILLUSTRATION : HÉLÈNE PERDEREAU

ANIMAUX

Guide du bon toilettage

Prendre soin de l'hygiène et du pelage de votre animal

PAR LE *Dr Katrina Warren*

IL N'Y A PAS SI longtemps, nos chiens et chats vivaient surtout à l'extérieur, ce n'était donc pas très grave s'ils étaient un peu sales. Aujourd'hui, ils passent l'essentiel de leur temps à l'intérieur, souvent dans des appartements et des espaces exigus. Heureusement, grâce aux nouveaux choix possibles en matière d'alimentation, de soins de santé et de toilettage, ils sont plus propres et en meilleure santé que jamais. Ces conseils vous aideront à entretenir la superbe apparence de votre compagnon.

Toiletter son chat

Les chats sont naturellement très propres et se nettoient en grande partie eux-mêmes, ils n'ont donc que rarement besoin d'être lavés. Les effets de la mue dans votre foyer et le brossage requis dépendent de la longueur du pelage. Si vous songez à adopter un chat, soyez réaliste concernant le temps que vous êtes prêt à passer à le brosser.

Certaines races, comme le devon rex, n'ont quasiment pas de fourrure, muent peu, et ne nécessitent pratiquement pas de toilettage ; les races à poil long, comme le ragdoll ou le persan, exigent, elles, presque un brossage quotidien. Le toilettage de votre chat peut être confié à un professionnel, surtout s'il est de ces félins qui n'aiment pas être manipulés et brossés.

Toiletter son chien

Tout comme pour les chats, les contraintes de toilettage du chien dépendent beaucoup du type de pelage. Les races à poil court, comme les lévriers whippet ou les bouledogues français, muent généralement peu. D'autres races, comme le caniche et le bichon frisé, ne muent quasiment pas du tout. Ces races nécessitent cependant un toilettage professionnel et une tonte car leur pelage ne cesse de pousser.

PENSEZ AU TEMPS QUE VOUS ÊTES PRÊT À PASSER POUR BROSSER VOTRE CHAT.

Fréquence du bain

Les chiens n'ont pas besoin d'être lavés très souvent, à moins d'être sales. Un chien en bonne santé qui vit à

PHOTO : © GETTY IMAGES

l'intérieur, qui ne nage pas et ne se roule pas au sol ne requiert en principe qu'un bain par mois environ, et non toutes les semaines comme le croient à tort certains propriétaires.

Toilettage professionnel

Les salons de toilettage, les animaleries, les toiletteurs ambulants et les vétérinaires offrent tous divers services pour vous aider à répondre aux besoins de votre animal. Ces services peuvent aller du brossage, lavage et tonte au nettoyage d'oreilles et coupe d'ongles et griffes. Y recourir dépend du type d'animal, du temps dont vous disposez et de l'argent que vous êtes prêt à débourser.

Produits de toilettage

Les shampooings, après-shampooings et autres produits se déclinent souvent en gammes différentes selon les besoins spécifiques de votre animal de compagnie et pour toutes les bourses. On trouve également plusieurs excellents nouveaux produits de prévention contre les puces et les tiques, ce qui facilite vraiment la vie et le confort des animaux comme de leurs maîtres.

Le Dr Katrina Warren est vétérinaire, à Sidney, en Australie. Elle a animé plusieurs émissions consacrées aux animaux à la télévision australienne et sur la chaîne *Animal Planet*.

5 CONSEILS POUR UN BEAU PELAGE

1 Un pelage en santé est doux et relativement lustré, pas gras ni sale, et pas malodorant.

2 En mauvaise santé, il est souvent sec, cassant ou inégal ; il tombe facilement et a mauvaise odeur.

3 Un pelage sain exige une bonne alimentation.

4 Pour éviter les nœuds, brossez fréquemment le sous-poil épais des chiens.

5 Ne lavez pas inutilement votre animal, l'excès peut dessécher la peau.

PHOTO : © GETTY IMAGES

EN CHIFFRES

Confiance dans la police

La conviction que la police œuvrera toujours dans l'intérêt de la population est essentielle pour la stabilité d'une démocratie. Voici comment les Européens évaluent leur confiance dans les forces de l'ordre sur une échelle de 0 (aucune confiance) à 10 (totale confiance).

Finlande	**8,2**
Danemark	**7,9**
Norvège	**7,5**
Suisse	**7,4**
Autriche	**7,2**
Pays-Bas	**6,6**
Allemagne	**6,4**
Royaume-Uni	**6,4**
Belgique	**6,1**
Moyenne UE	5,9
Italie	**5,8**
France	**5,6**
Slovénie	**5,5**
Espagne	**5,4**
Portugal	**5,4**
Bulgarie	**3,6**

(source : Eurostat 2020)

ILLUSTRATION : GETTY IMAGES

« LES GENS NE DORMENT PAISIBLEMENT DANS LEUR LIT LA NUIT QUE PARCE QU'IL Y A DES HOMMES CORIACES QUI SONT PRÊTS À COMMETTRE DES VIOLENCES EN LEUR NOM. »

George Orwell

Ulcérés par l'arrivée de la 5G, deux hommes incendient une installation de téléphonie mobile. Acte crapuleux ou politique ?

L'affaire de l'antenne-relais

PAR *Agnès Grossmann*

Le 15 avril 2020, dans le Jura, 1500 habitants se réveillent avec une mauvaise surprise : ils ne peuvent plus téléphoner ni consulter leur portable. Une frustration d'autant plus vive qu'elle arrive en plein confinement. Hélas, il ne s'agit pas d'une simple coupure. L'antenne-relais Orange de Foncine-le Haut a été incendiée. Des cocktails Molotov ont été retrouvés sur place.

Les enquêteurs pensent d'abord à un coup de l'ultragauche. Depuis le début de l'année 2020, elle a revendiqué la dégradation d'une vingtaine d'antennes. Pour ses opposants, loin d'être un progrès, la 5G est une menace pour la santé et l'environnement, un symbole de la course folle du libéralisme économique. En France, la gauche et les écologistes ont en vain demandé à Emmanuel Macron un moratoire sur la 5G, qui devrait bientôt couvrir tout le territoire français.

Sur les lieux de l'incendie, les enquêteurs trouvent des traces d'ADN qui leur permet d'identifier deux individus, Anthony K., 39 ans, et Daniel P., 58 ans. Le plus âgé est connu pour vols et violences et se trouve déjà sous le coup d'une mise à l'épreuve judiciaire au moment des faits. Il a arraché le bracelet électronique qu'il portait, ce qui est considéré comme une évasion.

Ces hommes ne sont pas des militants. Ils ne font partie d'aucun groupuscule politique. Ce sont deux voisins qui partagent une même vision : ils sont « contre le système » et adeptes des théories du complot. « L'un d'eux me dit : moi de toute façon, je n'ai jamais voté, je ne fais confiance à personne », souligne le procureur de la

République de Lons-le-Saulnier, Lionel Pascal. Ces hommes ne sont pas des marginaux, ils travaillent à l'occasion. En mars 2020, ils se confinent ensemble, plus énervés que jamais par la société responsable de la situation.

Le 12 avril 2020, Anthony K. promène son chien dans les bois. Il repère des engins de chantier stationnés à côté d'arbres coupés. « Pour lui, il s'agissait d'un véritable carnage », rapporte son avocate, Me Sophie Lorimier-Baudot. Très proche de la nature, il voit rouge. Il se persuade alors que ce chantier est celui d'une installation d'antenne 5G. Il revient mettre le feu aux engins avec des cocktails Molotov faits maison. Trois jours plus tard, c'est l'antenne de Foncine-le-Haut qui est incendiée. Anthony K. reconnaît les faits, mais pas Daniel P., bien que l'ADN de ce dernier ait été retrouvé sur une bouteille.

En revanche, tous deux reconnaissent avoir tenté de brûler le McDonald's local à l'aube du 7 mai 2020. Daniel P., obligé par la Covid-19 à fermer la pizzeria qu'il venait de lancer, s'énerve en voyant à la télévision une queue se former devant ce qu'il qualifie de « temple de la malbouffe », autorisé à servir des plats à emporter.

Une expertise psychiatrique conclut à la normalité des hommes. Ils sont accusés de « tentative de destruction par un moyen dangereux pour les personnes ». Eux revendiquent leurs actions comme des actes de résistance.

Question : Anthony K. et Daniel P. ont-ils commis un délit de droit commun ou un acte politique ?

À vous de juger !

ILLUSTRATION : MARC BORGERS

D'accord ? Pas d'accord ? Exprimez-vous ! (toutes nos adresses p. 142)

Découvrez le verdict du tribunal dans votre prochain numéro de *Sélection*.

Le verdict du mois précédent : L'affaire de l'ennui au travail

Résumé de l'affaire : En 2006, Frédéric Desnard, 34 ans, devient responsable des services généraux de la société Interparfums, où il est vite apprécié. Courant 2010, M. Desnard constate avoir moins de travail après que Interparfums a perdu un client important. Le début d'une descente aux enfers qui l'entraîne dans une spirale dépressive. Il souffre d'un *bore-out*, soit une dépression par manque d'activité, lui explique son médecin. Ce dernier lui prescrit un arrêt de travail de six mois à l'issue duquel M. Desnard se sent incapable de retourner travailler. Sans nouvelles de sa part, Interparfums le licencie. M. Desnard assigne son ex-employeur aux prud'hommes pour harcèlement moral et licenciement abusif.

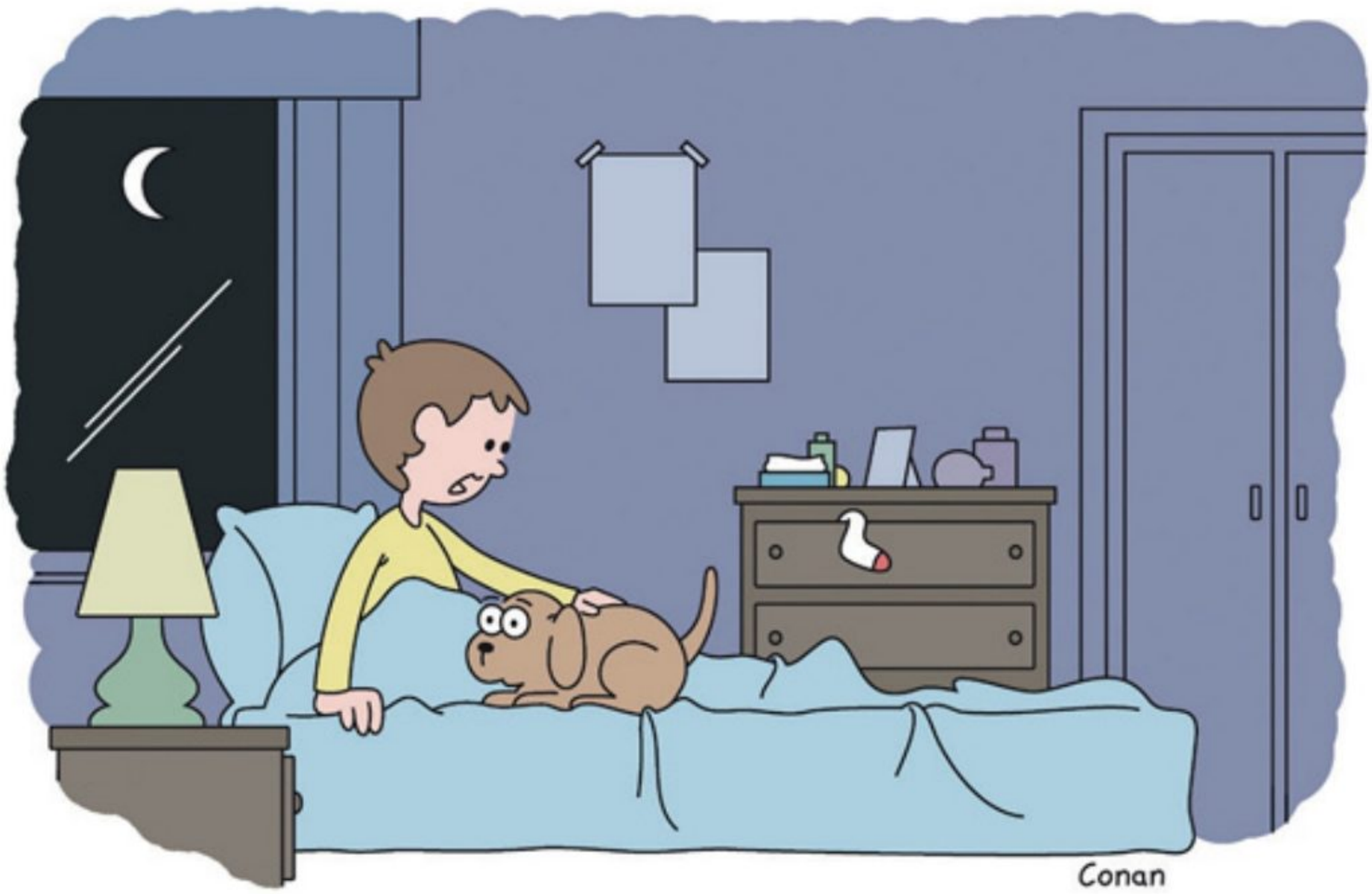
Verdict : Le 16 mars 2018, les prud'hommes condamnent Interparfums à verser 50 000 € de dommages et intérêts à M. Desnard, dont 10 000 € de dommages et intérêts pour harcèlement moral. L'entreprise n'a pu prouver qu'elle assurait une activité pleine et gratifiante au plaignant. « Pour la première fois, la cour fait le lien entre le désœuvrement et la dégradation de l'état de santé », se réjouit Me Victor Billebault, l'avocat de M. Desnard, qui avait plaidé le *bore-out*.

Les deux parties font appel en avril. Le *bore-out* étant devenu un sujet de société depuis la publication d'un livre* en 2016 sur le sujet, M. Desnard est invité dans les médias. Craignant pour son image, Interparfums négocie pour qu'il retire sa plainte. Il accepte moyennant 250 000 €. L'entreprise refuse, publiant un communiqué au vitriol.

Devant la cour d'appel de Paris, M. Desnard demande près de 400 000 € de dommages et intérêts. Le 2 juin 2020, le jugement condamne à nouveau Interparfums à lui verser 50 000 € dont 5000 € pour harcèlement moral. « C'est un peu le jugement de Salomon, estime Philippe Santi, le directeur général d'Interparfums. On est condamné, mais la peine reste légère et relativise l'accusation. » M. Desnard se dit satisfait d'être reconnu comme victime. Au chômage depuis six ans, il veut se former dans le social « pour aider ceux qui souffrent à mettre des mots sur leurs maux ». ◈

* Christian Bourion, *Le bore-out syndrom: quand l'ennui au travail rend fou*, Albin Michel, 2016.

RIRE



« Avec toi en garde, je n'aurai pas à m'inquiéter de ce monstre sous mon lit. »

UN MARI est exaspéré :

« En voilà assez ! J'en ai marre. On n'a jamais réussi à se mettre d'accord en 20 ans de mariage.

— 21 ans », rectifie doucement sa femme.

LE PATRON d'une entreprise trouve que ses employés n'ont aucun respect envers lui. Un jour, il arrive au bureau avec une affiche sur laquelle il est écrit :

« C'EST MOI LE PATRON. »

Et il l'installe sur la porte de son bureau.

Plus tard dans la journée, le patron revient de déjeuner et voit un papier collé sur son affiche :

« Votre femme a téléphoné, elle veut récupérer son affiche ! »

DEUX TOURISTES qui se promènent dans la brousse sans armes voient tout à coup venir à leur rencontre un lion en quête d'un bon repas. L'un des deux ouvre immédiatement son sac et commence à chausser ses baskets.

« Tu es fou, lui dit l'autre, tu ne penses tout de même pas courir plus vite que le lion.

— Bien sûr que non, mais je voudrais courir plus vite que toi. »

ALAIN RENTRE chez lui le soir.

Son père lui demande :

« Ce n'est pas aujourd'hui que l'on devait vous donner vos carnets de notes ?

— Si, mais je l'ai prêté à Jérôme pour qu'il fasse peur à son père. »

ILLUSTRATION : CONAN DE VRIES

FACE À FACE

Dans son enfance, Sophia Loren a été à rude école. Elle en a gardé une grande sagesse.

« Mon plus beau souvenir ? Un morceau de pain. »

PAR *Rüdiger Sturm*

ELLE A BEAU être un monument du cinéma mondial, elle n'a rien perdu de son enthousiasme pour les nouveaux projets. Sophia Loren est de retour sur les écrans dans *La vie devant soi*, une production Netflix. À 86 ans, la star italienne irradie la joie de vivre.

READER'S DIGEST : ***Vous vous faisiez rare. Pourquoi ?***

SOPHIA LOREN : Je ne trouvais pas d'histoire qui en valait la peine. J'ai tourné tant de films que je n'ai pas envie que le public puisse se dire : « Celui-là, elle aurait pu s'en passer. » Mais je ne veux pas non plus renoncer au cinéma. Quand mon fils Edoardo m'a montré le scénario de *La vie devant soi*, j'ai tout de suite été séduite. C'est rare pour une actrice de mon âge de se voir proposer un tel rôle.

Dans votre filmographie, quelles sont les œuvres qui, à votre avis, se détachent du lot ?

Je dirais que je suis particulièrement fière d'une dizaine de films. *Mariage à l'italienne*, par exemple, et aussi *La comtesse de Hong-Kong* – parce que cela m'a permis de travailler avec Charlie Chaplin – et puis bien sûr *La ciociara*, qui m'a valu un oscar, alors que je n'ai jamais eu de vraie formation d'actrice.

PHOTO : © VITTORIO ZUNINO CELOTTO/GETTY IMAGES

Vous aviez à peine 26 ans. Comment acquiert-on si jeune un jeu d'une telle maturité ?
J'ai eu de la chance que les bonnes personnes me prennent sous leur aile. À commencer par le réalisateur Vittorio De Sica, napolitain, comme moi. Nous nous sommes tout de suite compris. On s'amusait bien et c'est lui qui, dès le début, m'a mis le pied à l'étrier en me confiant des petits rôles, alors que la production voulait me cantonner à la figuration. C'est comme ça que j'ai appris le métier, à l'instinct.

Vous veniez d'un milieu pauvre…
À l'époque, tout le monde était pauvre. C'était la guerre. Mon plus beau souvenir, c'est d'avoir eu un morceau de pain à manger.

Avec le recul, vous auriez préféré une enfance plus facile ?
Non. Car ces expériences m'ont enseigné une grande sagesse à l'égard de la vie. Quand on n'est pas sûr de manger tous les jours à sa faim, on apprend à apprécier la vie à sa juste valeur et à se prendre en main. Dans un sens, j'estime avoir eu de la chance de passer par là.

Dans* La vie devant soi*, vous incarnez une femme qui trouve un nouveau sens à sa vie en s'occupant d'enfants. Est-ce en famille que vous vous sentez épanouie ?
Mon épanouissement vient de ma joie de vivre. Et celle-ci me vient avant tout de mes enfants et de mes petits-enfants. Mais je tire aussi beaucoup de joie de mes rôles, comme dans *La vie devant soi*.

Vous êtes connue pour vos films, mais aussi pour avoir été l'une des plus belles femmes du monde. Cela vous a-t-il fait plaisir ou dérangée ?
Bien sûr, c'est agréable de s'entendre dire de telles choses, même si, aujourd'hui, la beauté de mes 20 ans ou de mes 30 ans s'est envolée. Mon physique, je ne le dois qu'aux gènes de ma mère. Elle se comportait toujours comme si le monde était à elle. C'était une femme merveilleuse. Elle prenait toujours la vie du bon côté et, aujourd'hui encore, j'essaie de garder en moi cette attitude positive.

SOPHIA LOREN

est née le 20 septembre 1934 et a grandi à Naples. Elle a 16 ans quand le producteur Carlo Ponti, qui deviendra son mari, la découvre dans un concours de beauté. Il lance sa carrière et, après quelques premiers rôles dans son pays, Sophia Loren part pour Hollywood en 1957. *Le Cid* ou *La Péniche du bonheur* font d'elle une grande vedette. En 1961, elle reçoit l'oscar de la meilleure actrice pour son rôle dans *La ciociara*, un drame italien qui se déroule pendant la guerre. Avec Carlo Ponti, décédé en 2007, l'actrice a deux enfants.

Mette Lykke, P. D. G. de Too Good To Go, une application pour des aliments à petits prix.

BONNES NOUVELLES
CES HISTOIRES
qui nous font du bien

POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

ALIMENTATION D'énormes quantités de nourriture sont jetées quand les supermarchés se débarrassent de produits dont la date de péremption est dépassée ; de même, restaurants, cafés et boulangeries jettent ce qui n'a pas été mangé. L'application Too Good To Go permet de réduire ce gaspillage. Conçue à Copenhague, elle permet aux utilisateurs de 14 pays européens de se procurer, auprès des commerçants participants, des produits invendus propres à la consommation à environ un tiers du prix normal.

Lancée en 2016, Too Good To Go (« Trop bon pour partir ») a été téléchargée par 22 millions de personnes dans de nombreux pays européens dont la France, la Suisse et la Belgique. L'utilisateur choisit une enseigne dans son quartier et récupère son panier en fin de journée.

Pour les ménages contraints de se serrer la ceinture, l'appli est une chance. Elle contribue aussi à atténuer les changements climatiques : « Le gaspillage alimentaire génère 8% des émissions mondiales de gaz à effet de serre, dit Mette Lykke, P. D. G. de Too Good To Go (*photo*). Nous voulons un monde où les aliments produits soient des aliments consommés. »

TOOGOODTOGO.CO.UK

Albatros espions

PÊCHE Lors d'une étude française menée par des chercheurs du Centre national de la recherche scientifique (CNRS), des albatros ont été utilisés pour détecter la pêche illégale dans l'océan Indien.

Le coût annuel de cette pêche illégale se chiffre à environ 19,5 milliards d'euros à l'échelle mondiale, et la surveillance satellite des navires en mer est souvent lente, chère et approximative.

Le projet a consisté à équiper 169 albatros nomades de capteurs du signal radar d'un navire. Cela permet ainsi de déterminer si le transpondeur des navires a été activé. Les transpondeurs sont le plus souvent désactivés quand la pêche est illégale.

Selon Henri Weimerskirch, directeur du programme au CNRS, l'albatros est un pisteur idéal : « Il parcourt des distances inimaginables et est attiré par les navires de pêche », dit-il.

Sur une période de six mois, environ un tiers des bateaux détectés dans le sud de l'océan Indien n'avaient pas déclaré leur position. Selon M. Weimerskirch, cette forme de détection peu coûteuse pourra compléter la surveillance par satellite.

Des robots dans les égouts

ROBOTS L'inspection des égouts n'est pas une opération agréable. Mais de nombreuses canalisations souterraines sont de construction ancienne et nécessitent une plus grande surveillance pour prévenir les fuites importantes. « Ce sont des endroits humides, glissants et dangereux ; sans compter les rats », explique Hendrik Kolvenbach qui, avec son équipe de l'École polytechnique fédérale de Zurich, a conçu un robot pour mener cette tâche à bien.

Surnommée ANYmal, la machine quadrupède possède trois articulations qui lui permettent de franchir des obstacles dans l'eau. Équipé de lasers pour dresser une carte en 3D, d'une caméra stéréo pour se positionner et de capteurs à chaque pied, ANYmal ausculte les parois des égouts pour déterminer avec précision où il convient de réparer.

Des pays sans charbon

ÉNERGIE L'Autriche et la Suède viennent d'abandonner l'énergie au charbon ; elles rejoignent ainsi la Belgique, premier pays membre de l'UE à s'en être affranchi, en 2016. Le Portugal lui dira adieu l'an prochain,

TOM BRAKEFIELD/GETTY IMAGES

avec deux années d'avance sur le calendrier. Pendant deux mois de confinement en raison de l'épidémie de Covid-19, le Royaume-Uni a franchi une étape importante en ne produisant pas d'énergie à base de charbon pour la première fois depuis sa révolution industrielle au XIX^{e} siècle. Avec la France, la Slovaquie, l'Irlande et l'Italie, le pays envisage d'éliminer le charbon d'ici cinq ans. Les Pays-Bas, la Finlande, la Hongrie et le Danemark ont prévu de mettre un terme à l'énergie au charbon avant 2030.

La queue de cheval à l'appel

COIFFURE En vertu d'une nouvelle directive neutre sous l'angle du genre, la Norvège permet désormais à ses hommes soldats de porter la queue de cheval ou les nattes. Un officier s'est en effet plaint que ses collègues féminines avaient tout le loisir de se coiffer d'une tresse ou d'une queue de cheval, là où les hommes aux cheveux longs étaient contraints de les nouer ou de les glisser sous un filet.

Cela n'a vraiment rien de nouveau. La queue de cheval courte était très populaire chez les soldats et les marins partout en Europe, au début du XIX^{e} siècle.

Compilé par James Hadley.

SOURCES : (ALIMENTATION) *CNET, THE GROCER.* (PÊCHE) *NEW SCIENTIST.* (ROBOTS) *NEW SCIENTIST.* (ÉNERGIE) *BLOOMBERG, THE INDEPENDENT.* (COIFFURE) *DAGBLADET.* (HÉROS) *REUTERS.*

Héros : une grand-mère en fauteuil roulant fabrique des rampes en Lego

REUTERS/KAI PFAFFENBACH

Victime d'un accident de voiture il y a 25 ans, Rita Ebel (*photo*) a longtemps souffert de ne pas pouvoir entrer dans des boutiques et des cafés avec son fauteuil roulant. Il y a un an, cette grand-mère de 62 ans de Hanau, en Allemagne, a trouvé une solution simple : construire des rampes en pièces de Lego collées.

Avec son mari, Rita en a fabriqué des douzaines sur commande pour des entrées de boutiques. « Je veux sensibiliser les gens au déplacement sans contrainte, explique-t-elle. Tout le monde peut se retrouver un jour en fauteuil roulant, comme moi. » « C'est une idée formidable, sourit Malika El Harti, qui a installé une des rampes de Rita à l'entrée de son salon de coiffure. Les clients en fauteuil roulant voient de loin qu'ils peuvent accéder au salon sans problème. »

TERMINEZ LA PHRASE

À Noël, notre rituel favori consiste à...

... placer un ange au sommet de l'arbre

et continuer à enrichir notre collection de figurines.

TERE HERNANDEZ
Mexique

... se réunir pour aider le père Noël à enfiler son costume et ses accessoires.

PAOLA DI MARCO
Espagne

... voir la fameuse « *Magie de Noël* » illuminer le regard des enfants.

XAVIER DECROIX
France

... écouter ma nièce et ma fille lire les cartes qui accompagnent les cadeaux.

DIANA C. VARGAS
Colombie

... éviter le drame.

Beaucoup réservent leurs rancunes pour cette époque de l'année. J'essaie de rester à l'écart.

HEINRICH JOEL
Honduras

... à organiser, le 25 décembre, un déjeuner pour les sans-abri de la paroisse.

ARLINDO SEIXAS
Portugal

... et vous ?

Vous aussi terminez la phrase et envoyez-nous votre suggestion (sur cette page, papier libre ou par courriel — voir adresses p. 142).

.....

.....

.....

FR-12-01•2021

... aller faire un tour en ville au marché de Noël.

ANN DEVOS
Belgique

... dormir tard après la messe de minuit.

WIM SEGEREN
Pays-Bas

... choisir chacun un chant de Noël que nous chantons tous ensemble.

FAMILLE THON
Allemagne

... ignorer les festins autant que faire se peut.

HARALD
Autriche

... s'offrir un voyage en voiture.

YONI PUNAY FRANCISCO
Philippines

Nous n'avons pas de rituel particulier mais pour les enfants nous en faisons un événement spécial tous les ans.

DEEPA SEHGAL
New Delhi, Inde

... s'offrir un petit-déjeuner de *pancakes* avec du bacon et du sirop d'érable.

HANNAH DHUE
Nouvelle-Zélande

... enchaîner les cadeaux, les crises, les disputes et, au final, un coma alimentaire.

KON WITHAK
Australie

Comment renforcer votre système immunitaire

PAR *Mike Zimmerman*

REPOUSSEZ LES VIRUS!

À PROPOS DE LA COVID-19, la pandémie nous a bien appris que certaines personnes infectées en souffrent peu et d'autres énormément. Les seniors ont été très durement frappés, mais il y a des survivants – y compris des centenaires. Quant aux jeunes, dont le système immunitaire est censé être plus robuste, ils ont plutôt bien résisté, mais il y a tout de même eu des cas graves et des morts parmi eux aussi. Indépendamment de leur âge, pourquoi certains ont-ils de meilleures défenses immunitaires que d'autres ? Que faut-il comprendre si votre conjoint ou vos enfants tombent malades et pas vous – ou vice versa ?

Nous savons que la fonction immunitaire s'affaiblit lentement avec l'âge. Si vous comparez une photo de vous d'il y a 10 ans avec une autre prise dans l'après-midi, vous verrez des différences dans le visage, la peau et la couleur des cheveux. Le changement a été lent. « C'est ce qui arrive au système immunitaire », dit le Dr Insoo Kang, professeur adjoint de médecine et directeur du service d'allergie et d'immunologie à l'école de médecine de l'université Yale.

M. Kang étudie le vieillissement humain depuis 20 ans. « Les cellules immunitaires changent avec le temps. Les lymphocytes T CD8 + (un genre de globule blanc), notamment. On en voit moins. Or, le corps a besoin d'eux pour reconnaître les microorganismes nouveaux comme le virus de la COVID-19. Ça arrive à tout le monde, mais pas toujours à la même vitesse. »

La science ne s'explique pas pourquoi le rythme de cette décrue varie d'un sujet à l'autre. Le système immunitaire est complexe, mais tout le monde comprend l'essentiel : l'organisme détecte un intrus – virus, bactérie, parasite, corps étranger – et fabrique des globules blancs pour s'en débarrasser. Oui, mais combien en produit-il, disons, à 73 ans et combien à 45 ans ? Cette question est au cœur de la pandémie de COVID-19 : comment un homme de 104 ans a-t-il pu y survivre alors que des patients qui avaient la moitié de son âge ou même moins en sont morts ?

Heureusement, les pandémies ne durent pas indéfiniment. Nous aurions donc intérêt à profiter de celle-ci pour tenter de mieux comprendre la dégradation de notre système immunitaire avec l'âge ainsi que les moyens possibles de la freiner et de renforcer nos réserves immunitaires en attendant la prochaine agression.

Immunité et vieillissement

« Notre corps ne produit tout simplement pas autant de cellules immunitaires avec l'âge, constate le Dr Atul Butte, professeur d'épidémiologie, de biostatistique et de pédiatrie à l'université de Californie à San Francisco. Personne ne sait pourquoi.»

M. Butte et une équipe de chercheurs ont fait une méta-analyse

TOUTES PHOTOS ET ILLUSTRATIONS : © ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS

VOUS POUVEZ AGIR SUR BON NOMBRE DES FACTEURS QUI RENFORCENT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

de 242 études sur l'immunité qui a mis en lumière certaines phases de son évolution dans le temps. Des cellules immunitaires clés – les lymphocytes B (globules blancs qui produisent les anticorps combattant l'infection) et T (globules blancs qui attaquent les virus) – deviennent moins nombreuses. Nous avons, par exemple, deux catégories de lymphocytes T : ceux qu'on appelle « à mémoire » parce qu'ils ont déjà rencontré un envahisseur et se rappellent comment le combattre, et les « naïfs » comme le T CD8 + qui n'ont encore livré aucun combat. « Nous avons constaté que le nombre de ces cellules naïves tend à diminuer avec l'âge », dit Atul Butte.

Disons que le virus de la COVID-19 apparaît. Rien de ce que l'espèce humaine a connu jusqu'à présent ne lui ressemble, nous ne pouvons donc mobiliser aucun lymphocyte T à mémoire (quoique des recherches récentes laissent penser que certains parmi nous ont pu développer une défense partielle lors de combats antérieurs contre un autre coronavirus). Ce sont donc les cellules naïves qui doivent faire face. Les seniors en ont moins. Ils sont en principe plus vulnérables mais pas toujours, parce que le système immunitaire ne s'affaiblit pas à une vitesse uniforme. La méta-analyse du Dr Butte a révélé, entre autres, que des sujets âgés en bonne santé avaient presque autant de lymphocytes T que des jeunes et que, dans l'ensemble, les femmes en conservaient davantage en vieillissant.

Personne ne sait combien il nous faut de lymphocytes B et T pour rester en bonne santé. « Quand on fait une analyse sanguine, on connaît la fourchette de numération normale pour les globules rouges ou encore pour le fer, observe M. Butte. Mais nous n'avons pas la moindre idée de ce qu'elle peut être pour ces cellules-là. Nous n'essayons même pas de les compter dans une analyse sanguine ordinaire. »

Les causes de la diminution de ces cellules vitales peuvent être multiples. Hérédité ? Mode de vie ? « Nous savons que l'hérédité joue un rôle, poursuit Atul Butte, mais son importance

est assez discutable par rapport à l'influence de l'environnement et du mode de vie. »

Le manque de sommeil, le stress chronique et le surpoids provoquent souvent une faible inflammation chronique ; il en va de même de troubles systémiques comme les maladies auto-immunes et les dysfonctionnements hépatiques et rénaux. Cette inflammation oblige le système immunitaire à entrer en action sans arrêt, ce qui perturbe son fonctionnement. Conséquence : un vieillissement accéléré des cellules qui peut induire une maladie cardiaque, un diabète de type 2, une maladie d'Alzheimer et bien d'autres problèmes, fragilisant l'immunité sans que cela paraisse.

EN MANGEANT SAINEMENT, VOUS DYNAMISEZ LA FONCTION IMMUNITAIRE.

« La plupart des fonctions organiques sont strictement régulées, rappelle le Dr Sean Xiao Leng, gériatre qui enseigne à l'école de médecine gériatrique de l'université Johns Hopkins. Le système immunitaire ne fait pas exception, et c'est pourquoi ce dérèglement est si dangereux. »

Comment préserver son immunité

Vous ne pouvez pas changer votre hérédité, mais vous êtes en mesure d'agir sur bon nombre de facteurs qui renforcent le système immunitaire. Prenez-les au sérieux, vous adjure le Dr Leng. Vous ne pourrez empêcher votre immunité de faiblir avec le temps, mais un ralentissement de ce processus vous assurera des moyens de défense supplémentaires à tout âge. C'est critique face aux infections.

La vulnérabilité des seniors a deux composantes, précise-t-il. « Premièrement, l'incidence – le fait de tomber malade ou pas. Deuxièmement, la gravité. Même si on n'évite pas l'infection, un système immunitaire plus vigoureux peut tempérer sa gravité. » Autrement dit, la prévention est capitale. Et elle repose sur ce qui suit :

BOUGER S'entraîner régulièrement stimule la fonction immunitaire et diminue l'inflammation. Une étude publiée en 2019 dans *Nature Reviews Immunology* affirme que le muscle squelettique est « un important organe de régulation immunitaire », qui

MAÎTRISER LE STRESS PRÉVENIR UN DÉCLIN L'IMMUNITÉ CONTRE LES INFECTIONS.

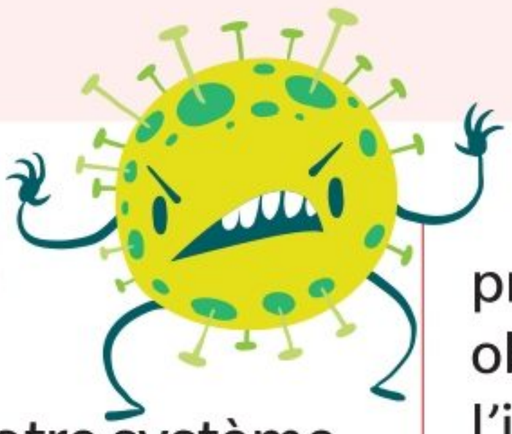
sécrète des protéines anti-inflammatoires et immunoprotectrices appelées myokines. Une autre, parue en 2018, soutient que les entraînements intensifs peuvent pallier le déclin de la fonction immunitaire chez les personnes âgées. « L'exercice renforce le corps ; c'est peut-être le changement le plus important que vous puissiez apporter à votre vie », insiste M. Kang.

CONNAÎTRE SON ÉTAT DE SANTÉ Atul Butte conseille aux patients d'effectuer un bilan de santé pour avoir des repères. Les asthmatiques, par exemple, auraient intérêt à mesurer leur débit expiratoire de pointe pour avoir une idée de leur capacité respiratoire normale. « Plus nous utilisons les appareils et outils numériques, mieux nous comprendrons, dit-il. Si quelque chose change, vous ne ferez pas que dire au médecin que vous avez du mal à respirer. Vous préciserez : "Mon débit respiratoire a diminué de 8 %." » Suivre de près l'évolution de vos problèmes chroniques vous permettra de remarquer les dégradations rapidement, donc plus vite votre médecin et vous pourrez choisir un meilleur traitement.

ALIMENTATION Manger sainement et éviter l'obésité, un facteur inflammatoire mortel, c'est le bon sens même, mais il y a plus. Des recherches ont déterminé que la nutrition avait des effets spécifiques sur la fonction immunitaire des personnes âgées. Une étude analysée dans *Nutrients* en 2018 a démontré que des nutriments comme les vitamines A, C, D, E et B, l'acide folique, le fer, le sélénium et le zinc font une contribution essentielle à l'« immunocompétence ». En situation de carence, la production de lymphocytes T diminue, et l'organisme est incapable de résorber l'inflammation. La clé est dans l'équilibre, selon le Dr Kang : « Mangez non seulement des légumes, mais aussi des protéines saines et des fibres. » Elles nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin et atténuent l'inflammation. « Il y a dans l'intestin beaucoup de cellules immunitaires qui contribuent à la régulation organique. Les fibres alimentaires ont peut-être des effets qui dépassent le mouvement péristaltique. »

S'APAISER Le stress non maîtrisé accélère la dégradation de la fonction

VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE EST-IL FRAGILE ?



Certaines affections peuvent rendre votre système immunitaire moins apte à combattre les virus. Si on vous a diagnostiqué l'un des problèmes suivants, faites tout ce qui est en votre pouvoir pour renforcer vos défenses et demandez à votre médecin s'il conviendrait de modifier votre traitement.

L'OBÉSITÉ D'après les recherches récentes, le tissu adipeux (la graisse) serait un organe immunitaire et endocrinien actif qui pourrait inhiber directement la fonction immunitaire métabolique. Un suivi de sujets grippés au cours de trois saisons complètes, dont les résultats ont été publiés en 2018, a permis de constater que l'élimination du virus était plus lente de 42 % chez les adultes obèses que chez les sujets de poids normal.

LE DIABÈTE Un taux élevé de sucre dans le sang (hyperglycémie) est un facteur inflammatoire qui tend à inhiber le système immunitaire et aggraver le risque d'infection. Les personnes dont la glycémie n'est pas maîtrisée sont particulièrement vulnérables.

LE CANCER Le cancer et ses traitements peuvent diminuer le nombre des globules blancs et rendre les patients non seulement plus susceptibles d'être infectés, mais aussi moins capables de se défendre. Si vous souffrez ou avez souffert d'un cancer, consultez un médecin qui connaît vos antécédents médicaux.

ASTHME ET MALADIES PULMONAIRES Les virus s'attaquent volontiers aux poumons, aussi, les sujets souffrant de troubles respiratoires sont plus susceptibles d'avoir des symptômes graves s'ils tombent malades. Le risque est particulièrement grand pour les personnes atteintes de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), car l'infection peut aggraver leurs lésions alvéolaires.

LES MALADIES CARDIAQUES L'hypertension et les troubles cardiaques sous-jacents augmentent le risque d'infection chez les seniors. Selon des données préliminaires, jusqu'à 40 % des malades de la COVID-19 hospitalisés souffraient d'une maladie cardiovasculaire.

LES MALADIES AUTO-IMMUNES D'une part, une infection peut déclencher une poussée de polyarthrite rhumatoïde, de sclérose en plaques ou de psoriasis, entre autres. D'autre part, ces maladies sont souvent traitées avec des immunosuppresseurs qui accroissent le risque d'infection. Les maladies auto-immunes peuvent aussi causer une pneumopathie interstitielle, type de maladie très dangereux, car il cause une fibrose pulmonaire.

immunitaire parce qu'il déclenche une réaction immunitaire chronique et aggrave l'inflammation. Prenez soin de vous en pratiquant des activités relaxantes (méditation pleine conscience, exercice) et en obtenant du soutien quand la situation stressante ne se règle pas (travail, argent, charge d'aidant familial). On ne parle pas assez de l'effet du stress sur l'immunité, déplore le Dr Leng, parce que les facteurs en cause ne sont pas aussi tangibles que le nombre d'heures d'entraînement que vous faites ou de paquets de cigarettes que vous fumez chaque jour.

SE FAIRE VACCINER L'âge affecte l'efficacité des vaccins comme celle du système immunitaire, car un vieux système immunitaire réagit moins vigoureusement que quand il était jeune. Ce n'est pas une raison pour négliger vos vaccins. « C'est vrai que, plus nous vieillissons, moins ils sont efficaces, reconnaît le Dr Kang, mais si nous sommes infectés quand même, la maladie sera moins grave. »

NE PAS ABUSER DES MÉDICAMENTS Certaines molécules peuvent déprimer le système immunitaire. Ainsi, les corticostéroïdes pris par voie orale ou inhalation (qu'on prescrit beaucoup contre l'arthrite, les allergies, l'asthme et les maladies inflammatoires de l'intestin) aggravent le risque de mycose. Cela vaut aussi pour les « antiTNF alpha » employés contre les maladies auto-immunes comme la polyarthrite rhumatoïde et le psoriasis. « Même les antibiotiques peuvent déclencher des infections en détruisant la flore intestinale », souligne le Dr Kang. Si vous prenez des médicaments régulièrement, demandez à votre médecin de vous expliquer leurs effets secondaires sur le système immunitaire et les moyens d'y remédier.

Les leçons de la COVID-19

La pandémie nous aura appris plus qu'à bien nous laver les mains et à mesurer d'un coup d'œil une distance de deux mètres : elle a révélé des faiblesses organiques comme celles de nos sociétés vieillissantes.

Le Dr Butte pense qu'elle est l'amorce d'une ère nouvelle pour l'immunologie. « Nous allons en apprendre beaucoup très vite », dit-il. Le Dr Leng, lui, prévoit un gros effort pour mieux comprendre les conséquences immunitaires du vieillissement, fondé sur l'étude des populations âgées et la découverte de mécanismes immunitaires encore inconnus. « Le modèle médical classique est axé sur la maladie en tant que telle, soutient-il. Nous allons tenter de savoir s'il existe un mécanisme immunitaire sous-jacent en amont. Si oui, nous pourrons réaliser une recherche dépassant les maladies spécifiques. Si nous réussissons, les personnes âgées seront mieux armées pour affronter les menaces contre leur immunité. »

TIRÉ DE *AARP* (4 AVRIL 2020) © AARP, AARP.COM

DRAME VÉCU

DES PAS DANS LA NEIGE

Pam Bales marchait dans le parc du mont Washington quand la température a brusquement chuté et qu'une tempête s'est levée, l'empêchant de poursuivre sa route. Finalement,

LAISSANT LA CHAUSSÉE de Base Road, Pam Bales s'engage sur le sentier enneigé du Jewell Trail (« piste des Bijoux »), première étape d'une randonnée de six heures dans le parc d'État du mont Washington, dans le New Hampshire, au nord-est des États-Unis. À 70 ans, équipée pour parer à presque toute éventualité, elle compte marcher seule. Elle prévoit un retour à son véhicule avant le mauvais temps. Comme toujours, elle laisse une copie de son parcours détaillé sur le tableau de bord de sa voiture ; elle en a déjà remis une autre aux membres de l'équipe de recherche et de secours de Pemigewasset Valley dont elle est l'une des bénévoles.

Il sera bientôt 8 h, ce matin du 17 octobre 2010. Les dernières prévisions de l'observatoire du mont Washington font état d'un risque d'averse au sommet avec refroidissement éolien de -12 °C à -17 °C. Les vents souffleront bien au-delà des 100 km/h.

Pam est confiante. Et puis elle a prévu deux autres trajets et quelques couches supplémentaires de vêtements au cas où la météo se dégraderait.

La marche est agréable dans le Jewell Trail. Les sentiers enneigés ont quelque chose d'exaltant. À 8 h 30, toujours sous la limite forestière, Pam s'arrête un instant pour une première série de *selfies* en débardeur polaire et pantalon de randonnée. Le soleil brille à travers les arbres et projette une ombre sur son visage radieux.

Moins d'une heure plus tard, elle sourit pour une nouvelle photo. L'air s'est nettement rafraîchi. Elle a enfilé un polaire et des gants. Le soleil s'efface derrière une brume opaque et un voile blanc couvre les bouleaux et les conifères.

Les nuages épais descendent maintenant du sommet du mont Washington où le thermomètre indique -4 °C

PHOTOS, PAGES PRÉCÉDENTES : © DAVID BOUTIN/SHUTTERSTOCK (MONTAGNE), ALEXANDER CHAIKIN/SHUTTERSTOCK (TRACES DE PAS), ROBERTO CAUCINO/SHUTTERSTOCK (PERSONNE)

À 8 h 30, Pam prend un *selfie* pour attester de sa montée sur les pentes du mont Washington, connu pour ses conditions météorologiques extrêmement changeantes.

PHOTOS AVEC L'AUTORISATION DE PAM BALES (2)

avec des rafales de vent à 80 km/h dans le brouillard et la neige lourde.

À 10 H 30, LE FROID devient plus mordant. Pour se protéger des bourrasques et du brouillard épais, Pam ajoute d'autres couches de vêtements – veste molletonnée, lunettes de protection, moufles d'alpinisme. Elle a réussi à franchir l'arête qui s'étire en direction du mont Washington, mais envisage de rebrousser chemin.

Plus loin sur le sentier, elle remarque des empreintes de pas dans la neige, vraisemblablement celles d'une personne seule. Elle avait bien vu quelques traces légères plus tôt, sans y prêter attention, le Jewell Trail étant assez fréquenté. Seulement, là, le marcheur est en tennis, ce qu'elle n'avait pas noté plus tôt. Elle gronde intérieurement l'imprudent qui a dérogé aux règles élémentaires de sécurité, et poursuit son chemin.

Pam marche d'un bon pas, mais à 11 h elle commence à souffrir du froid. Elle enfile un autre pull sous sa veste et resserre bien son masque et ses lunettes. J'ai bien fait d'emporter ces vêtements, se félicite-t-elle. Elle se résout à abandonner son projet.

Grimper au sommet de la montagne n'était qu'une éventualité. Avec le temps qui se dégrade, mieux vaut retrouver sa voiture.

Des rafales rugissent et l'attaquent dans le dos et sur son côté gauche. Pam se laisse guider par les traces de tennis dans la neige. Luttant contre le vent et la neige fondue, elle cherche un abri. Soudain, les empreintes quittent le sentier et bifurquent sur la gauche.

Cette fois, elle est inquiète. Avec une visibilité quasi nulle, le randonneur ne pourra jamais retrouver sa route. Pam reste figée. Le mercure est en train de plonger et, dans quelques heures, il fera nuit. Si elle suit les traces, l'itinéraire déjà modifié sera plus risqué et le retour plus long. Pourtant, impossible d'abandonner. Elle s'engage à gauche et crie dans le brouillard givré.

Rien. Elle répète : « Il y a quelqu'un ? Avez-vous besoin d'aide ? » Une rafale emporte sa voix. Pam souffle dans le sifflet de survie. Elle a l'impression d'entendre quelque chose, mais c'est le vent. Elle suit avec prudence les traces solitaires. Le retour devra attendre.

LE MERCURE PLONGE. ELLE SUIT AVEC PRUDENCE LES TRACES SOLITAIRES. SON RETOUR DEVRA ATTENDRE.

À CHAQUE PAS, Pam lutte pour ne pas tomber. Après une dizaine de mètres, elle atteint un tournant. C'est là qu'elle le voit : l'homme est assis, immobile, encadré par d'énormes rochers. Elle s'approche : « Bonjour », articule-t-elle.

L'homme ne réagit pas. Il porte des tennis, un short, un coupe-vent et des mitaines. Sa tête est dénudée. Sa veste, légère, est couverte d'un givre épais. Bougeant à peine la tête, il tourne lentement son regard vers Pam.

C'est à cet instant qu'un déclic se produit ; Pam cesse d'être cette randonneuse curieuse et inquiète. Jusque-là informelle, sa recherche se transforme en mission de sauvetage. Forte de sa formation médicale en milieu sauvage, Pam tente d'évaluer le niveau de conscience de l'égaré. « Comment vous appelez-vous ? », demande-t-elle.

Pas de réponse.

« Savez-vous où vous êtes ? »

Rien. Il a le teint pâle et cireux, le regard vitreux. À l'évidence, il ne comprend pas ses propos. L'hypothermie le menace.

L'idée de l'abandonner pour assurer sa propre survie lui est insupportable, mais elle sait aussi qu'elle ne doit pas se mettre en danger et que le temps est compté. Alors qu'il reste assis contre le rocher, elle le déshabille en

PHOTO : © DAVID BOUTIN/SHUTTERSTOCK

ne laissant que le tee-shirt et le slip, puis lui enfile des vêtements secs.

Parce qu'il ne parle pas et que le contact est si intime, elle lui donne un prénom : John. Elle colle un chauffe-orteils directement sur ses pieds nus. Elle vérifie l'absence de blessure ou de traumatisme. Tout va bien. Elle sort de son sac un pantalon de ski, des chaussettes, un bonnet et une veste. Il faut qu'elle arrive à lui mettre des vêtements secs. Le corps qui lui fait face est paralysé par le froid et ne peut en rien l'aider.

Quand elle a fini, Pam déplie un sac de couchage d'urgence qu'elle tient fermement pour que le vent ne l'emporte pas. Elle le glisse sous le corps immobile et l'en enveloppe. Elle active d'autres feuilles chauffantes qu'elle colle sur les aisselles, le torse et dans le cou. Elle emporte toujours avec elle un thermos de chocolat chaud et des cubes d'électrolytes à mastiquer. Elle jette quelques cubes dans le chocolat puis, retenant la tête de John d'une main, le thermos de l'autre, elle verse un peu de liquide bien chaud dans sa bouche.

Au cours de l'heure suivante, John commence à bouger les membres et à parler. Il peine à articuler et raconte être parti du Maine, le matin, alors qu'il faisait 15 °C. Il prévoyait suivre la même boucle que Pam – un itinéraire qu'il connaît bien. Mais avec une visibilité dégradée, il s'est perdu et a décidé de s'asseoir à cet endroit. Même en se réchauffant, John reste léthargique. Pam le sait : il mourra rapidement s'il ne reçoit pas d'aide. Elle fixe l'homme droit dans les yeux : « John, il faut vraiment partir, maintenant. » C'est sans appel. Elle va descendre et il va la suivre. Le vent tourbillonne autour des rochers qui les ont protégés jusque-là. Elle l'aide à se redresser avant d'ordonner : « Vous me collerez aux fesses, John. »

ELLE FIXE L'HOMME DROIT DANS LES YEUX : « JOHN, NOUS DEVONS PARTIR MAINTENANT ! »

Elle doit se montrer énergique – John semble à un cheveu de tout lâcher et de s'endormir. Elle refuse d'en être le témoin.

Rebrousser chemin paraît la seule solution viable. Sur l'arête traversée plus tôt, la visibilité est si mauvaise qu'ils progressent à petits pas. Pam suit les trous laissés le matin dans la neige par ses bâtons.

Quand John tombe, elle ne laisse rien transparaître de son inquiétude. Elle le sent près d'abandonner. Assis, les épaules affaissées, les mains sur les genoux, il dit être épuisé et qu'il en a assez. « Hors de question, John,

À 11 h, le temps se gâte et Pam décide de rebrousser chemin. Heureusement pour le randonneur désespéré, elle ne lâchera pas.

réplique-t-elle. Le plus dur reste à venir, alors debout, secouez-vous et avancez ! » Il se relève péniblement et elle éprouve un immense soulagement.

Ils ont parcouru un peu plus de 500 m. Ils ont amorcé la descente vers 14 h et il s'est déjà écoulé près d'une heure. Le soleil se couchera dans trois heures. Les arbres les protègent du vent, mais il fait plus sombre sous la canopée. Pam allume sa lampe frontale ; il n'y en a qu'une pour les deux. Elle doit ralentir quand la pente se raidit et se retourner afin d'éclairer le sentier. « Continuez, John ; tout va très bien », répète-t-elle.

La descente est ardue et Pam craint que John ne résiste à ses efforts pour le sauver. Un peu avant 18 h, ils arrivent au départ du sentier, épuisés. Il leur aura fallu quatre heures. John peut marcher seul, mais il est exténué.

PHOTO AVEC L'AUTORISATION DE PAM BALES

Il n'a qu'une seule envie, retrouver sa voiture.

Pam démarre le moteur de son véhicule et dispose les vêtements gelés de John près du chauffage pour en chasser l'humidité.

« En partant si légèrement vêtu, pourquoi n'avez-vous pas vérifié les conditions météorologiques ? », demande-t-elle. John ne répond pas. Il se contente de la remercier, puis il monte dans sa voiture et roule dans le parking vide vers la sortie. À 18 h 7, l'observatoire du mont Washington enregistre la plus forte rafale de la journée à 141 km/h.

Debout, seule dans le noir, Pam s'adresse à la nature sauvage : « Mais que s'est-il passé ? »

SEULE DANS LE NOIR, ELLE S'ADRESSE À LA NATURE SAUVAGE : « MAIS QUE S'EST-IL PASSÉ ? »

ELLE AURA la réponse une semaine plus tard quand le président de son équipe de secours recevra une lettre par la poste, avec un don glissé à l'intérieur. Voici son contenu :

« J'espère que cette lettre trouvera le bon groupe de sauveteurs. Cette démarche n'est pas facile, mais je vais la tenter, car elle fait partie de ma thérapie. Je souhaite rester anonyme, mais récemment, je me suis fait appeler John. Le dimanche 17 octobre, j'avais décidé de mettre fin à mes jours sur mon sentier préféré, le Jewell Trail. Les conditions météorologiques s'annonçaient exécrables. Je m'attendais à ne croiser personne. J'étais vêtu pour mourir rapidement. Sauf qu'une femme est apparue, elle m'a parlé, elle m'a déshabillé pour me mettre des vêtements chauds, elle m'a donné à manger, elle m'a réchauffé. Elle n'a jamais cessé de me parler, elle m'appelait John et je ne la contredisais pas. J'ai fini par comprendre qu'elle s'appelait Pam.

« La météo était très mauvaise et je lui ai dit de me laisser, de poursuivre sa descente, mais elle a refusé. Elle m'a relevé et ordonné de la suivre, tout en continuant à me parler. Je l'ai suivie, mais j'ai songé à m'enfuir – elle ne m'aurait pas vu. Seulement, c'est moi qui voulais mourir et je ne voulais surtout pas que quelqu'un d'autre perde la vie, car je savais qu'elle partirait à ma recherche.

« Pendant tout ce temps, elle a fait preuve de compassion, de détermination et de confiance. Je vivais des moments difficiles et j'avais le sentiment de n'être plus rien, mais pas pour Pam. Elle devait croire que j'étais le plus idiot des randonneurs, mais elle ne m'a jamais dénigré. Peut-être n'était-ce pas mon heure. J'avais encore une place dans la vie.

« Par la suite, je m'en suis terriblement voulu de ne pas l'avoir remerciée dans les règles. Si elle est à l'image de votre organisation, vous êtes une équipe formidable. Acceptez cette modeste contribution qui témoigne de ma reconnaissance pour tous les efforts que cette femme a déployés, malgré le risque évident qu'elle courait. "Non" ne semble pas faire partie de son vocabulaire.

« Je reçois de l'aide pour mes difficultés mentales. Cela me permettra de retrouver un travail et je bénéficie pour le moment d'un logement provisoire. J'ai maintenant un but dans la vie, grâce à des gens merveilleux comme vous. J'ai lu le nom de votre organisation sur le sac de Pam et sur l'autocollant de sa voiture.

« En vous remerciant de tout mon cœur, John. »

DEPUIS QU'ELLE A SECOURU John il y a neuf ans, Pam est devenue une légende chez les randonneurs. Elle ne l'a jamais cherché ni voulu, mais elle l'a certainement mérité.

Le geste de John l'a profondément émue. Elle a été heureuse d'apprendre qu'elle avait su lui faire sentir qu'il comptait pour elle.

Certains m'ont demandé si, en racontant cette histoire, je ne souhaitais pas au fond retrouver John. En fait, l'idée de le chercher me paraissait mauvaise.

D'une certaine façon, j'ai trouvé John et il est tout près de moi. John est mon voisin, c'est un bon ami, un collègue, un membre de ma famille. Je pourrais être John.

Nous connaissons parfois des épisodes ou le sentiment d'impuissance nous envahit. Seul, persuadé d'être privé de soutien affectif et réconfortant, nous cherchons hors des sentiers battus ce qui pourrait nous libérer de l'épreuve. Plusieurs arrivent à s'en sortir sans aide. D'autres, tel John, sont sauvés par des gens comme Pam Bales.

« PEUT-ÊTRE N'ÉTAIT-CE PAS MON HEURE, A ÉCRIT JOHN. J'AVAIS ENCORE UNE PLACE DANS LA VIE. »

NEW HAMPSHIRE UNION LEADER (5 JANVIER 2019), © TY GAGNE, UNIONLEADER.COM.

Pas de deux

La phrase la plus sotte de la langue française, c'est « bête comme ses pieds ».

MAURICE BÉJART, DANSEUR ET CHORÉGRAPHE FRANCO-SUISSE (1927 - 2007)

PLUS

que vous ne le

pensez !

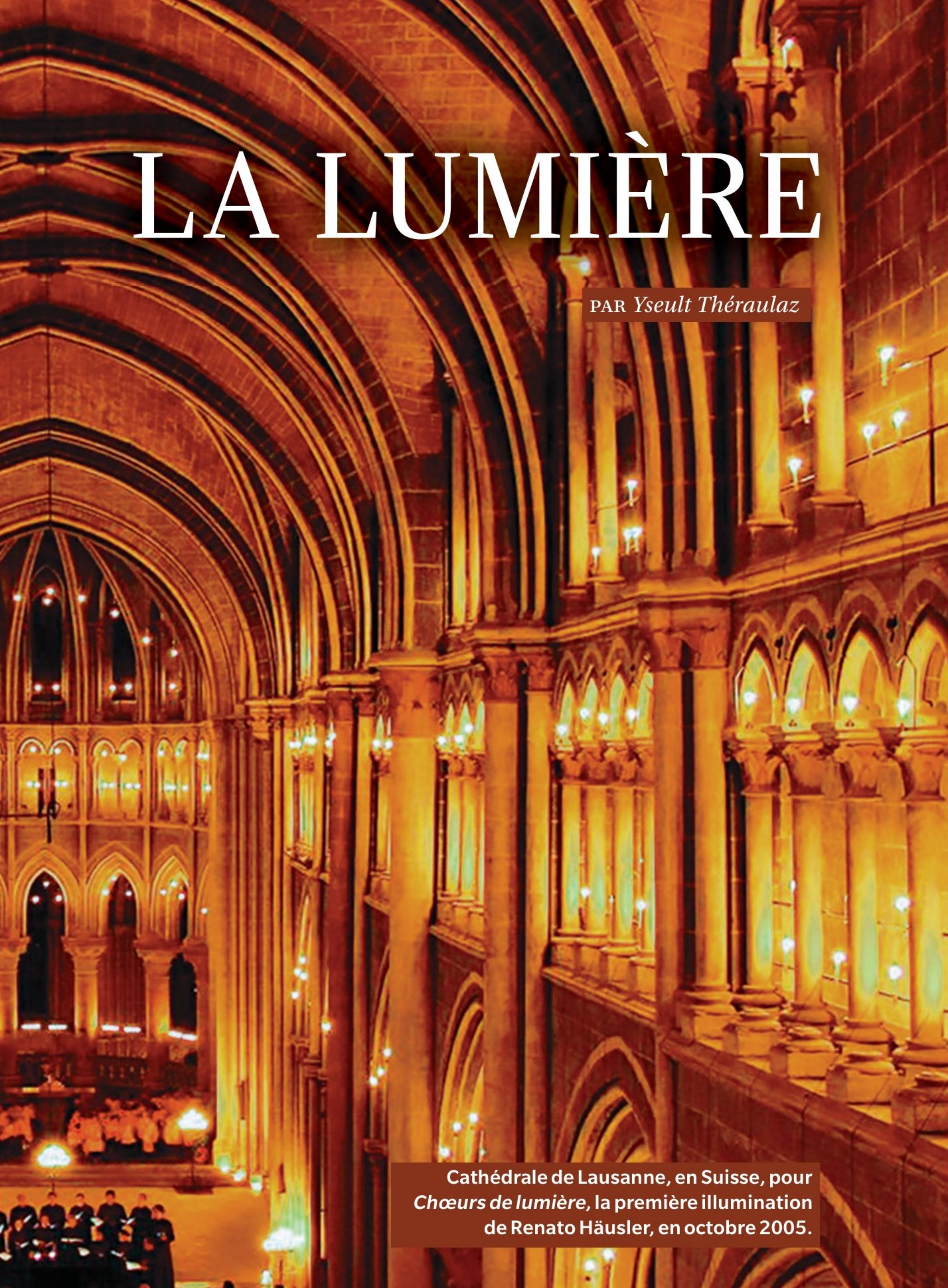
selectionclic.com/boutique

LE MAÎTRE DE

Héritier d'une tradition médiévale, Renato Häusler est le guet de la cathédrale de Lausanne. Un métier hors du monde et du temps qui l'a amené à imaginer des paysages extraordinaires.

LA LUMIÈRE

PAR *Yseult Théraulaz*



Cathédrale de Lausanne, en Suisse, pour *Chœurs de lumière*, la première illumination de Renato Häusler, en octobre 2005.

Ce 20 décembre 2019, à l'entrée de l'église Saint-François, à Lausanne, sitôt le porche franchi, les spectateurs lèvent les yeux, saisis par la beauté du décor. Dans la nef brillent 800 petites lanternes posées sur les lustres, sur les balustrades, sur le rebord de la chaire. Sur un trépied de métal, 50 d'entre elles dessinent un triangle de lumière. Au sol, 12 autres forment un demi-cercle.

Dans chaque lanterne, une bougie. Pas la moindre ampoule électrique, mais des centaines de petites flammes pour unique éclairage. Le spectacle est féerique.

Ce soir, c'est le concert de Noël. Au programme, le chœur des Armaillis de la Gruyère, 33 chanteurs en costume traditionnel des bergers de la Gruyère, cette célèbre région des Préalpes suisses.

Le concert commence. Au fond de l'église, appuyé contre une colonne de pierre, Renato Häusler peut enfin souffler. Voilà deux jours que, lanterne par lanterne, il installe son décor avec son équipe. L'enchanteur, le maître de la lumière, c'est lui.

Ce décor exceptionnel, il l'a déjà créé pour d'autres lieux; une église à Rome, un cloître à Chalon-sur-Saône, l'église Saint-Germain-des-Prés à Paris, la cathédrale de Monaco… En Suisse, en France, en Italie, il a créé plus de 120 événements dans des châteaux, des palais et des jardins.

Figure emblématique des nuits lausannoises, Renato Häusler, 61 ans, n'est pourtant ni DJ ni patron du dernier bar à la mode. Guet de la cathédrale, il passe cinq nuits par semaine à veiller à la tranquillité des habitants de la ville.

À la cathédrale de Lausanne, en 2015 pour le 40e anniversaire du festival de la Cité.

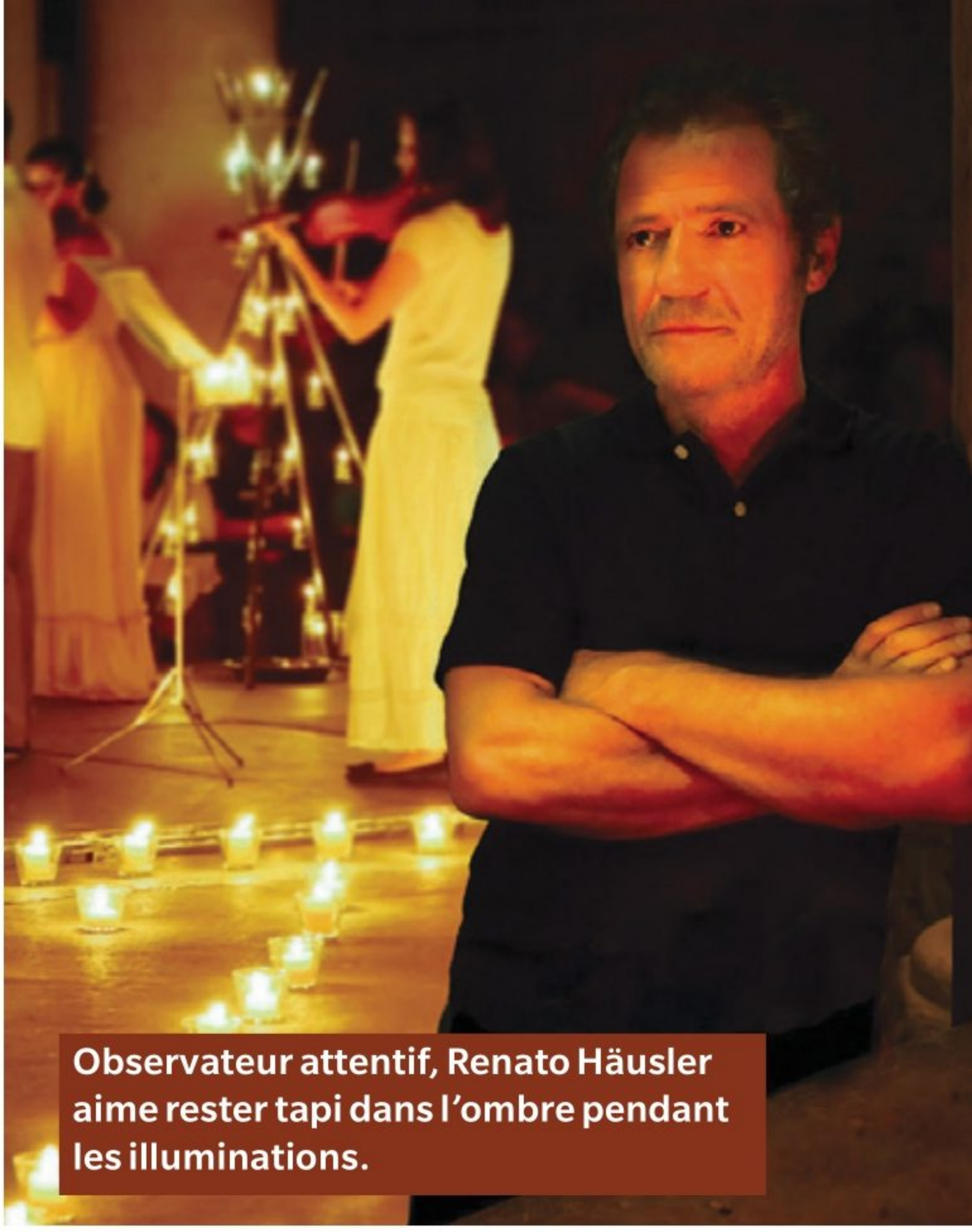
Une tradition métier rare en Europe. De 22 h à 2 h du matin, chapeau noir et mains en porte-voix, chaque heure, il s'époumone face à l'horizon aux quatre points cardinaux de la tour sud de la cathédrale. Sa voix profonde s'entend de loin : C'est le guet… Il a sonné 10… Il a sonné 10… Été comme hiver, Renato perpétue cette tradition du Moyen Âge, époque où guets de « terre » et guet de « tour » protégeaient la ville.

Le soir, il grimpe les 153 marches du beffroi pour se glisser dans sa petite loge – une table, deux chaises, un placard minuscule et le portrait de Beethoven au mur. C'est là, à l'abri du monde, qu'il imagine ses futures illuminations. Chaque heure, la cloche de 6600 kg qui jouxte son repaire le rappelle à l'ordre. Il se lève, met son chapeau et va donner de la voix : C'est le guet. Il a sonné 11… Il a sonné 11…

« Mes deux activités sont en décalage total avec le monde moderne, dit-il. L'évolution a fait de notre planète une poubelle, tout le monde court après la réussite. L'argent et l'ambition n'apportent que des soucis. Dans cette tour, je n'ai pas l'obligation d'être productif, mais juste d'habiter un endroit vieux de 600 ans et annoncer l'heure. »

Rien ne prédestinait Renato à éclairer les églises ni à traverser ses nuits dans la solitude d'un beffroi. Né à Zurich, il a grandi à Renens, en banlieue lausannoise. Comme tout jeune Suisse, dans les années 1980, il a suivi son service militaire dans la protection aérienne. À l'armée, c'est un documentaire sur la guerre du Vietnam qui l'a convaincu qu'en matière militaire la pratique est plus violente que la théorie. Pacifiste, il a rédigé sa lettre d'objecteur de conscience : « Je ne suis pas sur cette Terre pour tuer mes voisins. »

Ses convictions antimilitaristes l'ont envoyé dormir trois mois en prison à Lausanne, dans une cellule nichée à deux pas de la cathédrale. De ses nuits carcérales, il garde le souvenir du guet qu'il entendait alors pour la première fois. Une voix marquante qui perçait la nuit et semblait lui parler du fond des âges. Quelques années plus tard,



Observateur attentif, Renato Häusler aime rester tapi dans l'ombre pendant les illuminations.

TOUTES PHOTOGRAPHIES : *KALALUMEN*

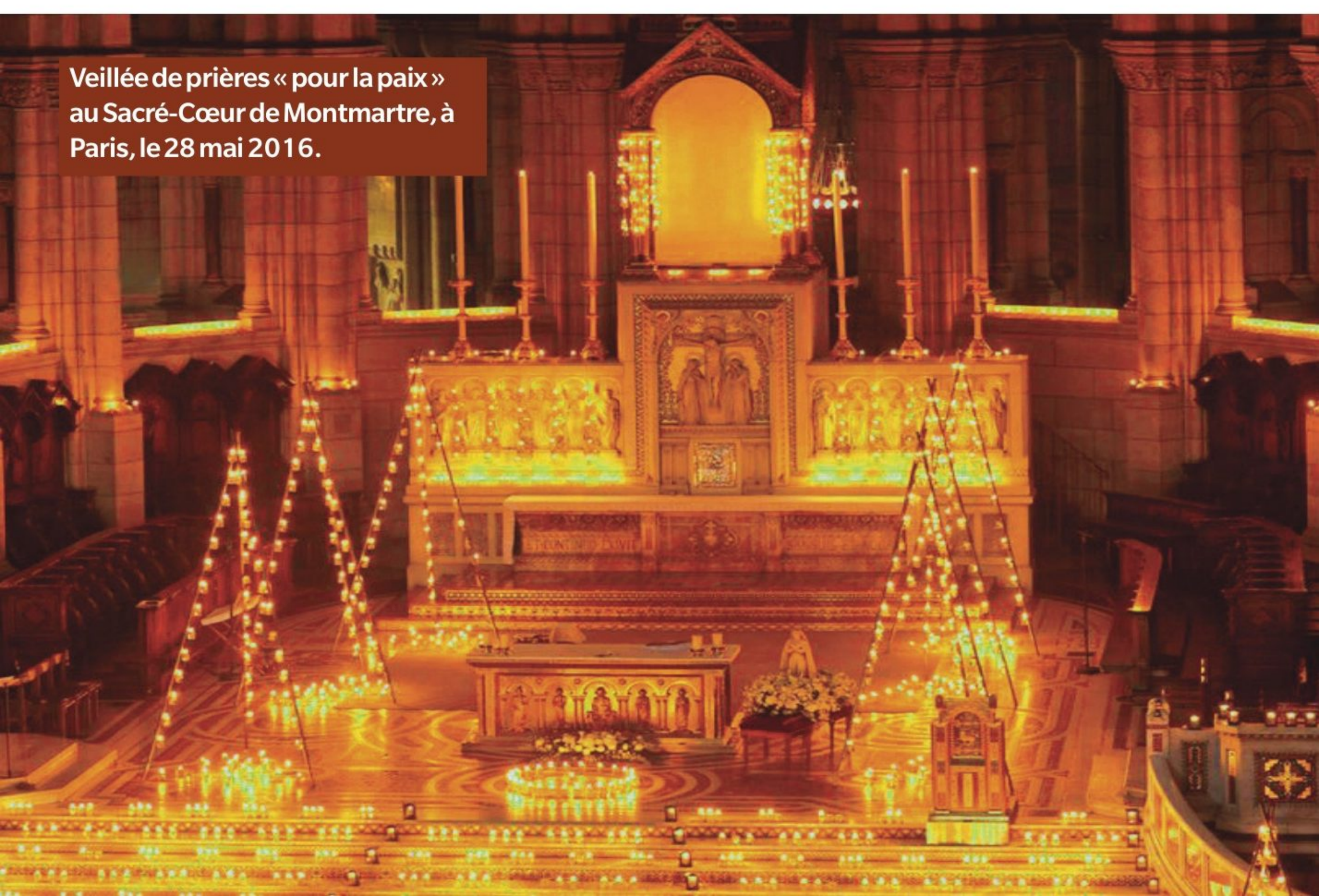
en 1987, il a proposé ses services pour remplacer le guet titulaire durant ses absences et, en 2002, a décroché le poste devenu vacant.

C'est cette même année qu'il a eu l'idée de ses illuminations. Au soir du 1er mai, juste après avoir crié minuit, il a traversé la cathédrale. Seul, sa lanterne à la main, il a déambulé sur les dalles de l'immense nef usées avant lui par des millions de pas depuis le XIIIe siècle. Dans la pénombre, la flamme de sa bougie dessinait un étrange jeu d'ombre et de lumière soulignant le relief des piliers. La pensée s'est imposée : « Si une seule bougie est capable de créer un tel spectacle, que donneraient des centaines de bougies ? » Le concept de ses futurs décors était né.

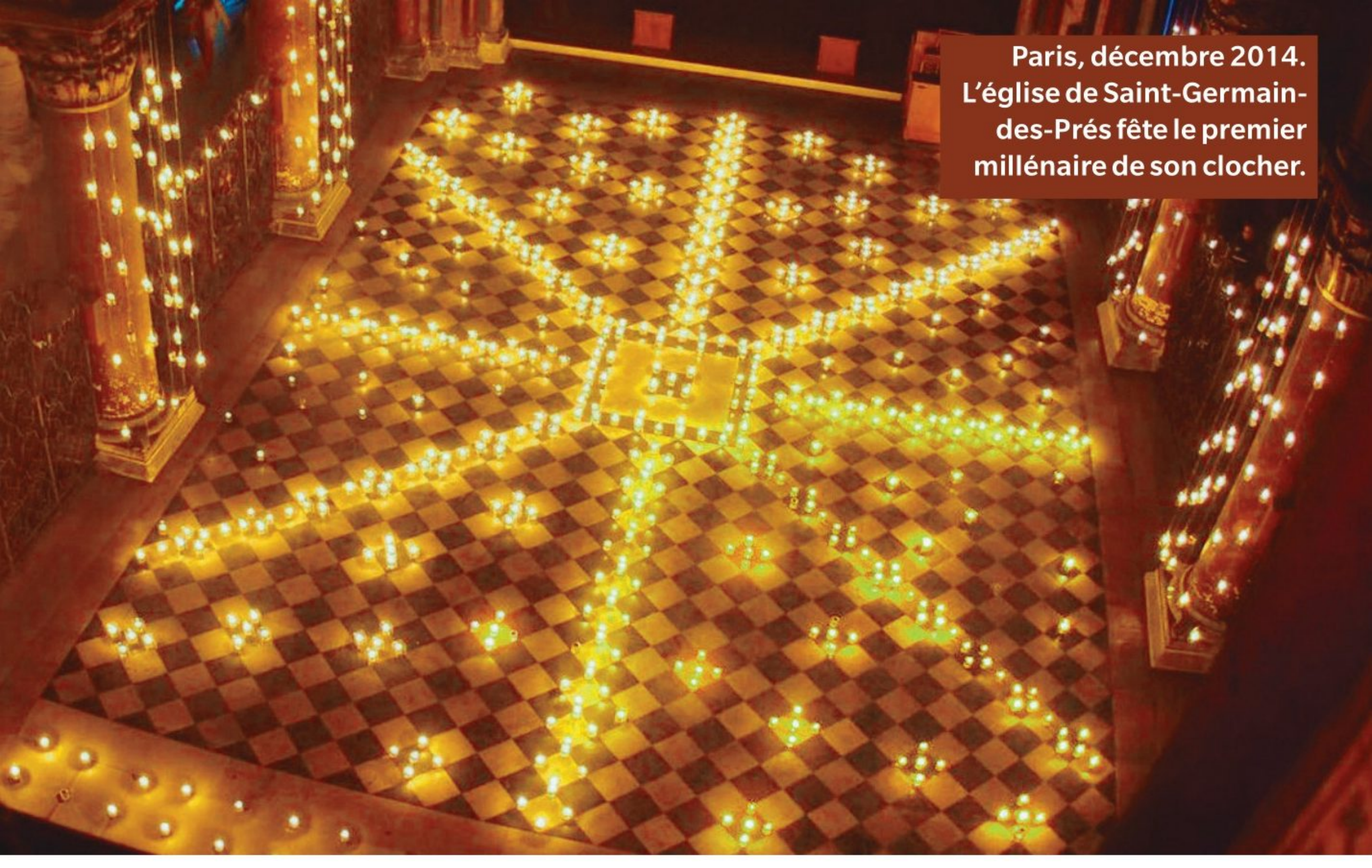
Restait à le mettre en pratique. Renato utilise d'abord des bougies du commerce. Peu satisfait du résultat, notamment à cause des fumées et des coulures, il conçoit ensuite ses propres bougies à l'aide de bocaux remplis de cire liquide. Puis, il les fabrique une à une, souvent dans sa petite loge. En octobre 2005, la cathédrale pouvait accueillir *Chœurs de lumière*, son premier spectacle ; 3000 spectateurs subjugués par 2000 bougies. La griffe Renato Häusler.

Très vite, pour répondre à la demande, il a créé son entreprise, baptisée Kalalumen. Ce nom, mélange de grec ancien et de latin, signifie « belle lumière », et Kala est le prénom de son épouse.

En cette soirée de décembre 2019, à l'église Saint-François, yeux mi-clos, les



Veillée de prières « pour la paix » au Sacré-Cœur de Montmartre, à Paris, le 28 mai 2016.



Paris, décembre 2014. L'église de Saint-Germain-des-Prés fête le premier millénaire de son clocher.

500 spectateurs savourent la chorale des Armaillis de la Gruyère dans une lumière envoûtante. Arrive-t-il à Renato de craindre les risques d'incendie ? « Les feux qui embrasent les bâtiments religieux, et notamment celui de Notre-Dame de Paris, partent de la charpente, dit-il. Aucune de mes bougies n'entre en contact avec des boiseries. Certains organisateurs demandent la présence de pompiers pendant l'événement, mais c'est très rare. »

Pour l'heure, les seuls uniformes présents sont ceux des choristes en costume. Ils entonnent « Douce nuit ». Les flammes oscillent au rythme des mouvements de bras du directeur du chœur. Assis au premier rang, Jean-François Ramelet, le pasteur de Saint-François, est aux anges : « La douceur lumineuse des bougies confère un côté féerique à ce concert, admire-t-il. Les gens ont besoin de cette ambiance. »

Après de longues minutes d'applaudissements, le public se résout à rejoindre l'hiver, dehors. Dans l'église, Renato Häusler sort de l'ombre pour remplir une dernière mission : avec ses deux assistants, une à une, il éteint les centaines de bougies encore allumées.

Le maître de la lumière rend la pénombre à la nuit, jusqu'à la prochaine illumination.

Les dates à venir (sous réserve de mises à jour "Covid") : à Lausanne, église Saint-François, du 18 au 26 décembre • à Paris, église Saint-Étienne-du-Mont, du 4 au 13 décembre.
kalalumen.ch

Un roi en hiver

La vie fait parfois des cadeaux : croiser un animal sauvage qui semble chercher la compagnie des humains en est un.

TEXTE ET PHOTOS DE *Megan Lorenz*

Le lynx du Canada jette un dernier regard à Megan avant de disparaître pour la nuit dans la forêt.

EN MARS 2018, des amis qui vivent dans le nord de l'Ontario, au Canada, m'ont prévenue qu'une femelle lynx rôdait sur leur propriété. Ils étaient persuadés que cela intéresserait la photographe professionnelle spécialiste de la faune sauvage que je suis. De fait, j'ai tout lâché, préparé mon matériel et, à 4 h le lendemain, je suis partie les retrouver. Il fallait compter une journée de route jusqu'au nord de North Bay, mais je ne pouvais laisser passer cette chance. Bien que le lynx du Canada ne soit pas une espèce menacée, c'est un animal particulièrement insaisissable et mystérieux. J'espérais arriver à temps pour le voir.

J'ai commencé à photographier des animaux il y a une quinzaine d'années, et si c'est devenu une passion, je l'ai d'abord réalisée par obligation. Même si j'ai grandi en ville, j'ai toujours aimé les animaux – de compagnie ou sauvages –, et j'étais à l'époque infirmière aux urgences vétérinaires. J'aimais la photo et je faisais des portraits d'animaux de compagnie. J'ai malheureusement dû abandonner cette activité après une crise d'asthme si grave que j'ai été placée sous respirateur à mon arrivée aux urgences.

En devenant photographe de la faune, ma passion pour les bêtes et la photo s'est épanouie loin des animaux d'intérieur déclencheurs d'asthme. J'ai pu passer plus de temps à l'extérieur dans un environnement sain.

QUAND JE SUIS DESCENDUE de la voiture, mon amie pointait du doigt une

Le lynx se retourne après avoir entendu les pas de Megan sur la neige durcie. Ci-dessous : un coup d'œil rapide derrière la chaise de Megan.

Le lynx
observe
intensément
les oiseaux.

congère tout près – la femelle lynx assise m'observait attentivement, apparemment sans crainte. Pour ne pas l'effaroucher, je suis restée immobile. Après le choc initial, j'ai compris que je n'aurais peut-être plus l'occasion de voir d'aussi près un tel spécimen. J'ai sorti mon matériel et commencé à photographier. Elle est restée dans les parages jusqu'à la tombée de la nuit, puis a regagné lentement la forêt protectrice pour disparaître dans la pénombre.

Dès mon réveil le lendemain, je l'ai aperçue par la fenêtre de ma chambre, roulée en boule et endormie sur un lit qu'elle s'était aménagé dans la neige. Elle y est restée quelques heures, puis a disparu, avant de revenir l'après-midi se camper sous la mangeoire pour attendre les oiseaux et les écureuils peu méfiants.

Ce manège presque quotidien a duré des semaines et j'ai pu la photographier à ma guise. Elle s'habituait lentement à ma présence ; je gardais toujours une certaine distance pour la laisser choisir celle qui lui convenait. Je m'étais résolue à ne pas la suivre dans la forêt pour qu'elle soit libre de partir sans se sentir traquée. C'était difficile. J'aurais tant aimé voir où elle allait et la photographier dans un autre décor, mais je devais gagner sa confiance et je voulais qu'elle se sente en sécurité.

Pendant ce séjour, j'ai passé des heures assise sur une chaise que j'avais sortie de la maison pour observer la femelle endormie qui, de temps à autre, s'étirait ou bougeait une oreille. Je l'ai vue chasser, faire sa toilette et arpenter la lisière de la forêt. En revenant d'une promenade dans les bois un après-midi, je l'ai trouvée sous ma chaise.

Quoi de mieux que de voir un lynx du Canada dans la nature ? En voir deux ! Un jour, j'en ai aperçu un autre dans l'allée. Le nouveau venu a filé rapidement, visiblement gêné par ma présence. Le lendemain, pendant que j'observais la femelle, j'ai senti un mouvement dans un buisson.

QUOI DE MIEUX QUE DE VOIR UN LYNX DANS LA NATURE ? EN VOIR DEUX !

Un second animal s'est avancé et est venu la sentir. J'ai compris que notre visiteur était un mâle. La femelle a redressé la tête sans se lever. Le mâle n'a pas insisté et s'est éloigné. Par la suite, nous avons souvent entendu leurs échanges vocaux harmonieux et envoûtants.

Je suis revenue souvent chez mes amis cet hiver-là et la femelle lynx nous a honorés une dernière fois de sa présence au début du mois de mai. La nuit précédente, nous avions entendu un lynx feuler dans la forêt. Je

Séance d'étirements après la sieste. Ci-dessous : le lynx intrigué par l'appareil photo de Megan.

n'en connaissais le son que par des vidéos en ligne. Je n'avais aucune certitude, mais j'ai pensé qu'un autre mâle avait chassé le couple du territoire.

J'avais du mal à accepter que je ne reverrais pas mon amie sauvage ; cette chance ne se représenterait plus. Impossible de ne pas se faire

PEU APRÈS NOËL, MES AMIS M'ONT ANNONCÉ SON RETOUR. J'AVAIS UNE SACRÉE VEINE.

du souci après avoir passé autant de temps avec elle. Un lien spécial nous unissait. J'étais reconnaissante d'avoir vécu cette expérience, mais son départ a laissé un grand vide.

Puis, un peu après Noël, mes amis m'ont annoncé son retour, beaucoup plus tôt que l'année précédente. J'avais une sacrée veine. Dame lynx est restée dans la région plus de quatre mois cette fois et j'ai passé presque tout l'hiver à ses côtés. Il lui arrivait de disparaître quelques jours, mais je la retrouvais un matin à mon réveil dans un de ses coins préférés.

NOUS CROISONS PARFOIS un animal dont le comportement ne correspond pas à celui attendu. Je ne parle pas des animaux qui ont malheureusement appris à nous réclamer de la nourriture. Certaines bêtes sauvages établissent un lien particulier avec une personne ou des gens qu'elles élisent, tout en évitant les autres. Le lynx du Canada est dit insaisissable et mystérieux, mais ce n'est pas ce que j'ai vécu. Je ne peux pas expliquer le comportement de cette femelle, mais j'ai eu la chance d'en être témoin.

J'ai peut-être délaissé un temps mon foyer, mais j'ai passé deux hivers merveilleux : j'étais là où je voulais être, avec mes amis et ce lynx si unique, à explorer la nature.

J'en ai goûté chaque instant, y compris quelques tempêtes de neige mémorables et des températures qui, avec l'effet du vent, ont parfois atteint – 50 °C ! C'est une expérience unique faite de moments inoubliables.

Regarder le monde

La nature, miroir de soi où l'on se retrouve tout entier.

FRANÇOIS HERTEL, ESSAYISTE, POÈTE ET ROMANCIER CANADIEN (1905-1985), DANS *MONDES CHIMÉRIQUES*

L'ours en cage ne peut que satisfaire l'ambition aventureuse des faibles, tandis que le cerf sauvage évoque une liberté et une vigueur pénétrantes.

YU DAFU, ÉCRIVAIN CHINOIS (1896-1945), DANS *FLEURS D'OSMANTHE TARDIVES*

Prévenir le gaspillage, faire des économies, s'entraider et rester unis est plus nécessaire que jamais.

La solution du partage

PAR *Tim Hulse*

À Landau, en Allemagne, Markus Dotterweich a transformé un bout de son jardin en microbibliothèque.

POLICE PUBLIC CALL BOX

Tardis
Bücherschrank
Landau

Mach mit bei Bookcrossing!

POLICE PUBLIC CALL BOX

TARDIS Bücherschrank
Wie geht das?

MARKUS DOTTERWEICH VIT à Landau, une ville universitaire du sud de l'Allemagne. En 2018, ce chercheur et entrepreneur s'est bricolé une petite remise pour y ranger ses outils de jardinage. À l'aspect traditionnel de la cabane de jardin, ce fan de la série télévisée britannique de science-fiction *Doctor Who* a préféré celui du TARDIS, la cabine téléphonique de police qui permet à Who de voyager dans le temps.

Markus a d'abord envisagé de la mettre au fond du jardin avant de lui trouver une place dans l'ancienne entrée de la maison. Puis il a eu une autre idée. Aux États-Unis, où il a souvent voyagé, les microbibliothèques avaient attiré son attention. Des passants déposaient des livres pour les mettre à la disposition de tous.

« Je ne savais pas si l'idée séduirait ma ville, reconnaît-il. Je ne suis pas ce que l'on appelle un bibliophile, mais j'essaie d'adopter un mode de vie durable. Je n'ai pas de voiture, j'achète souvent d'occasion, ce genre de choses. Alors une bibliothèque accessible à tous me semblait un pas de plus dans la bonne direction. »

Le TARDIS bleu vif campe désormais fièrement devant chez Markus, les portes ouvertes sur cinq rayons qui contiennent environ 200 livres.

Si aucun thème ne préside à ses choix, Markus n'en alimente pas moins la collection en constante évolution de sa petite bibliothèque de livres de mots croisés déjà complétés, de vieux guides touristiques et de brochures religieuses. *Doctor Who* n'est guère connu en Allemagne et plusieurs se demandent pourquoi le mot « Police » apparaît sur la cabine téléphonique transformée en bibliothèque.

Tous les jours, deux ou trois personnes s'arrêtent pour prendre ou déposer un livre ; il arrive qu'il faille faire la queue. Markus a repéré une cinquantaine d'usagers réguliers qui passent au moins une fois par mois. Le TARDIS est particulièrement prisé des fans de *Doctor Who* qui viennent de partout au monde faire honneur à la microbibliothèque.

LE TROC FAISAIT TOURNER LE MONDE AVANT L'INVENTION DE LA MONNAIE.

La page Facebook que Markus lui consacre compte environ 700 abonnés.

MARKUS N'EST PAS un cas unique : le nombre de microbibliothèques ne cesse d'augmenter en Europe. À quelque 130 km du TARDIS, Christian Nielebock, un développeur de logiciels de Francfort-sur-le-Main gère une base de données sur les microbibliothèques, OpenBookCase.org.

En 2013, ne sachant que faire des jeux XBox auxquels il ne s'intéressait plus, il a songé à ces microbibliothèques. Ayant du mal à trouver des renseignements à leur sujet en ligne, il a créé une

PHOTO, PAGES PRÉCÉDENTES : MARKUS DOTTERWEICH/M.FACEBOOK.COM/TARDISLD

ressource ouverte à qui veut ajouter des informations sur les microbibliothèques et leurs coordonnées. Le site qui compte désormais plus de 4200 adresses dans le monde, essentiellement en Europe, est consulté par environ 60 personnes tous les jours.

« Il y a un tel gaspillage qu'au lieu d'envoyer un livre à la poubelle, les gens préfèrent le laisser à une microbibliothèque, explique Christian. La plupart des livres restent en bon état après avoir été lus, alors pourquoi les jeter ? »

Partager ou échanger ce que l'on possède n'a rien de nouveau ; le troc faisait tourner le monde avant l'invention de la monnaie.

Plus récemment, le partage a servi de message politique. Dans les années 1960, par exemple, des militants néerlandais ont proposé aux habitants d'Amsterdam de peindre leur vieux vélo en blanc et de le laisser à la disposition de tous. Il s'agissait d'alerter sur l'augmentation de la pollution causée par la circulation automobile.

Aujourd'hui, les défenseurs du partage sont animés par un double idéal : prévenir le gaspillage et faire des économies. Les nouvelles technologies facilitent leurs efforts, notamment via les plateformes en ligne qui permettent aux membres de proposer et d'échanger quantité de biens et services. La plus célèbre est certainement Airbnb, qui permet à des propriétaires de partager leur maison ou leur appartement avec des étrangers – du moins en théorie. Dans les faits, nombre de

PHOTO : ERIC MERTENS/ECOPARTAGE.BE

Passionné de jardinage, Eric Mertens a lancé une plateforme en ligne d'échange de plantes.

« propriétaires » qui louent leur bien sont en réalité des sociétés de gestion immobilière et Airbnb est un mastodonte commercial dont les revenus annuels se chiffrent en milliards de dollars.

À PLUS PETITE ÉCHELLE, la technologie sert aussi des intérêts plus altruistes. Prenez Eric Mertens, qui travaille chez Renault à Bruxelles. Il a quitté la ville il y a 10 ans pour s'installer à la campagne où il s'est pris de passion pour le jardinage.

Après avoir planté ses fruits – fraises, framboises, groseilles, cassis –, il s'est rendu compte qu'il aurait beaucoup plus de plants que ce dont il avait

besoin. Ceux qu'il n'est pas arrivé à distribuer à des voisins, à des amis et à la famille allaient finir en compost ou à la poubelle. « Je cherchais un moyen de les offrir à des gens avec qui je n'étais pas en relation », se souvient Eric. D'où l'idée de créer une plateforme de partage en ligne. N'étant pas formé à la création de sites internet, ce père de trois enfants par ailleurs employé à plein temps a mis six mois à mettre au point son projet.

En 2018, Eric inaugurait Eco-Partage et le site compte aujourd'hui près de 500 membres qui échangent ou donnent des plants, des fruits, des légumes et des graines. Il est entièrement financé par Eric, qui lui trouve trois avantages principaux: la réduction du gaspillage et l'accroissement de la biodiversité; le jardinage devient plus accessible avec la réduction des coûts; les rencontres et le partage des connaissances entre membres.

« Ce n'est pas seulement bon pour l'environnement, ça l'est aussi pour le portefeuille », reconnaît Eric, qui dit jouer un rôle modeste dans un mouvement plus vaste, notamment chez les jeunes, de sensibilisation à la réduction du gaspillage.

« FAUT-IL QUE CHACUN AIT SA PERCEUSE OU SON BARBECUE ? ON PEUT LES EMPRUNTER À DES VOISINS ! »

La même philosophie a favorisé l'émergence de sites de partage d'alimentation. La plateforme allemande Foodsharing est un organisme à but non lucratif qui cherche à mettre en relation ceux qui ont des produits comestibles à donner et des personnes qui en ont besoin. « Au départ, ceux qui avaient des surplus à offrir postaient une annonce sur notre site, mais des commerces, des boulangers et des restaurants ont voulu collaborer à leur tour », explique la coordinatrice Barbara Merhart.

En France, les inscrits de La Machine du Voisin proposent, gratuitement ou contre une petite contribution, leur machine à laver à ceux qui n'en ont pas. Quatre étudiants de la SKEMA Business School, à Lille, ont eu l'idée de développer ce site internet pour la communauté. Il a fait des émules dans 10 villes françaises.

À une plus grande échelle, le site MyTroc (mytroc.fr) compte plus de 145 000 membres qui échangent ou offrent des biens et services en tout genre. « C'est incroyable, s'exclame Floriane Addad, cofondatrice du site. On trouve de tout, du pot de miel bio à la balade en voilier en passant par la garde de chats ou les leçons de japonais. »

Floriane a eu l'idée du site après avoir lu un article sur une jeune mère pratiquant le troc de baby-sitting. Mais alors, ça doit être possible pour tout! a-t-elle songé. Pour ceux qui n'ont rien à offrir en contrepartie, le site a des noisettes, une monnaie virtuelle que l'on gagne

PHOTO : BENJAMIN SCHMITT/FOODSHARING.DE ; MYTROC.FR

Des participants du site allemand de Foodsharing (partage d'alimentation, en haut) ; et Floriane Addad (à gauche), fondatrice en France de MyTroc.

de différentes manières, avec des trocs réussis, par exemple, ou des offres spéciales, et qui sont échangées par la suite contre des biens ou des services.

Depuis l'inauguration du site, Floriane a été témoin d'échanges particuliers. À l'annonce d'un membre qui cherchait un cadeau original à offrir à sa petite amie pour la Saint-Valentin, un autre membre, écrivain, a proposé de rédiger un poème personnalisé. « Nous avons su que sa petite amie avait adoré et pleuré dans ses bras », dit-elle.

Derrière ce côté ludique, il y a un engagement plus sérieux. « Nous faisons des économies et cela permet

de consommer de manière plus responsable, soutient Floriane. Recycler, prêter et donner réduit la surconsommation, le gaspillage et le suremballage, ce qui diminue d'autant notre impact écologique négatif. Faut-il que chacun ait sa perceuse, son barbecue, son imprimante ou tout autre objet quand on peut facilement les emprunter à des voisins ? »

LES PLATEFORMES DE PARTAGE SE SONT MOBILISÉES POUR CEUX DANS LE BESOIN.

En Suisse, un groupe de citoyens bien intentionnés encourage le partage sans passer par internet. Moyennant une cotisation minime, les membres de Pumpipumpe (pumpipumpe.ch) se procurent des autocollants à placer sur la boîte aux lettres pour indiquer qu'ils peuvent prêter les objets illustrés. S'ils ne les utilisent pas, les autocollants sont offerts aux voisins.

« Nous avons tous des objets dont on ne se sert pas ou peu », explique la cofondatrice, Lisa Ochsenbein, qui a constaté après avoir emménagé dans un nouvel intérieur que de nombreux cartons resteraient fermés jusqu'au déménagement suivant.

« Formée au dessin industriel, je vois des corrélations entre la conception et la production d'objets et notre manière de les consommer et les utiliser, explique-t-elle. La plupart des objets destinés à la consommation de masse ne sont pas faits pour durer, être réparés ou facilement recyclés. Cela nous a obligés à réfléchir à d'autres façons de consommer et, au bout du compte, à influer sur la conception d'objets futurs. »

Pour Lisa et les cofondateurs de Pumpipumpe, il ne suffisait pas de lancer une plateforme en ligne. « Nous voulions créer une communauté de partage présente au quotidien dans notre environnement urbain et qui s'adresserait à tous, âges, langues et intérêts politiques confondus », précise-t-elle.

« Visible pour le voisinage direct, la boîte aux lettres est un formidable outil de communication locale ; elle est personnelle et c'est une excellente interface publique. » Il y a plus de 24 000 foyers participants, essentiellement en Suisse, en Allemagne, en France et en Autriche.

Pumpipumpe est un organisme à but non lucratif qui emploie sept personnes à mi-temps. « L'objectif n'est pas financier, nous voulons d'abord envoyer un message et offrir des solutions de rechange, soutient Lisa. Ce sont ces petits gestes et ces décisions prises au quotidien qui nous feront avancer à condition de modifier notre façon de consommer et d'améliorer la relation à l'environnement urbain et au voisinage. »

En période difficile, les sites de partage se mettent au défi d'aider ceux

qui en ont le plus besoin. En Finlande, le site internet Nappi Naapuri veut accroître les liens directs entre les habitants d'un même quartier.

Que l'arrangement soit financier ou non est une décision qui appartient à chacun. C'est bien écrit sur le site : « Si quelqu'un s'engage à vous apprendre à jouer aux échecs, vous déciderez ensemble des conditions. Le professeur pourra facturer au nom de sa société, ou vous lui offrirez le café ou vous lui apprendrez ce que vous savez. Vous pouvez aussi jouer aux échecs pour le plaisir d'être ensemble. À vous de décider ! »

Les quelque 30 000 membres inscrits sur le site nouent de nouvelles amitiés et trouvent mille façons de s'entraider, depuis la garde d'animaux jusqu'à la formation de clubs de lecture. En mars cette année, avec l'arrivée du coronavirus en Finlande et face à l'urgence, le site a vu s'élargir ses objectifs.

« Avec l'instauration de la distanciation physique pour contrer l'épidémie, les opérateurs de plateformes numériques se sont mobilisés pour réfléchir à la meilleure façon d'aider via internet, dit Pauliina Seppälä. Je me suis souvenue des articles sur les ouragans aux États-Unis, et comment les quartiers où le lien social était fort s'en tiraient mieux que les quartiers plus aisés, par exemple. »

« Les groupes les plus à risque de contracter le coronavirus, notamment les personnes âgées, allaient avoir besoin d'aide pour les courses et les médicaments, et il faudrait aussi aider les gens atteints contraints à la quarantaine pour ne pas contaminer les autres. Dans ce genre de situation, les mieux placés pour aider sont les voisins. »

En 10 min, Pauliina avait créé la sous-page « Koronapu » (« aide corona ») sur le site. Des milliers d'utilisateurs ont visité la page en moins de 24 heures et des centaines ont posté des offres d'aide.

« Les gens continuent à offrir de l'aide, et ceux qui en ont besoin sont nombreux à en trouver, soutient Pauliina. C'est réjouissant ! »

Vivez bien, en parfaite santé !

Contactez-nous au 01 82 88 11 02

Découvrez des méthodes **pratiques**, **sûres** et **fiables** pour renforcer votre **système immunitaire** et protéger votre corps contre les **principales** agressions.

En plus de conseils pratiques sur la façon de **reconstituer** les défenses de votre corps et **renforcer** votre **résistance** aux maladies, cet ouvrage vous montrera comment faire fonctionner tous vos organes en **harmonie**, afin de préserver votre santé, votre vitalité et votre bien-être.

Apprenez à renforcer vos défenses et boostez votre immunité !

- *304 pages richement illustrées*
- *De nombreux conseils et informations*
- *Des encadrés fourmillant de statistiques*
- *Un guide des aliments et des plantes*
- *Un programme d'exercices physiques*
- *Volume relié (format : 19,7 x 25,4 cm)*
- *Édité par Sélection Reader's Digest*

RENFORCEZ VOS DÉFENSES

Réf. : FR : 183 786 - BL : 183 787

39,95 € + 5,95 € de frais d'envoi : 45,90 €

Son de cloche

Dispositifs de repérage, métronomes ou submersibles – elles font bien plus que sonner.

PAR *Cornelia Kumfert*

▶ Comme les cadeaux et la bonne chère, partout dans le monde, les cloches sont indissociables de Noël. Il s'est écrit des chansons sur les cloches, en miniature et soigneusement ouvragées – parfois en chocolat – elles s'accrochent aux branches de nos sapins et, ne l'oublions pas, elles appellent les fidèles à la prière. Les cloches viennent de Chine où elles incitaient à la mesure de toute chose. Le son permettait de trouver la bonne tonalité, le diamètre constituait une mesure de longueur, la partie creuse formait l'unité de mesure du maïs et le poids servait même à calibrer les balances.

PHOTO : © GETTY IMAGES/MICHELE CONSTANTINI

▶ La désalpe. Dans les Alpes, ce terme décrit la redescente annuelle du bétail des alpages à l'automne. Coiffées d'une couronne richement décorée, les vaches maîtresses mènent les troupeaux dans la vallée. À leur cou pend une sonnaille énorme qui annonce l'arrivée des bêtes. Les vaches ne portent ces cloches très lourdes que quelques heures ; celles qui sonnent l'été dans les alpages sont plus petites et légères. Le tintement permet au vacher de localiser ses bêtes et de retrouver facilement les animaux blessés.

◀ Rien de plus simple pour les artistes indiens que de danser tout en donnant le rythme car ils ont toujours sur eux un métronome – à leurs pieds ! Les *ghungharus* sont des lanières de cuir ou de coton couvertes de grelots que l'on attache à la cheville. Chaque pas crée un son particulier et le tintement à peine audible permet de définir les mouvements rythmiques de la danse pour le public.

▶ **Les pieds au sec,** on peut admirer l'univers fascinant du monde sous-marin de la mer Baltique. Il suffit pour cela de se glisser à l'intérieur de l'une des plus imposantes cloches de plongée d'Europe. À Sellin, une commune du nord de l'Allemagne, il est possible de submerger 30 visiteurs d'un coup sous les vagues dans une gondole en forme de cloche. Avec un peu de chance, vous verrez des phoques gris, des plies et des anguilles. La pression à l'intérieur de l'habitacle reste constante et identique à celle de la terre, même à une profondeur de quatre mètres.

PHOTOS : VON LINKS IM UHRZEIGERSINN CETTE PAGE (EN PARTANT DE LA GAUCHE, DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE) © PICTURE ALLIANCE/DINODIA PHOTO LIBRARY ; © PICTURE ALLIANCE/IMAGEBROKER ; © SABINE THIELEMANN/ALAMY STOCK PHOTO ; (PAGE SUIVANTE) © GETTY IMAGES/ADAM GOR ; © PICTURE ALLIANCE/DUMONT BILDARCHIV/MARTIN KIRCHNER ; © BEATA ZAWRZEL/NURPHOTO VIA GETTY IMAGES

▶ **Véritable symbole** de survie, ces petites cloches délicates et colorées ne s'épanouissent pas seulement dans les climats chauds ; elles poussent également dans les régions arctiques. Il existe environ 500 espèces de campanules et elles ont toutes en commun la forme évasée de la corolle. D'où leur nom romantique de clochettes.

▶▶ **La Gloriosa** est l'une des plus grosses cloches à mouvement libre du monde. Nombre de ses ancêtres ont été détruites, souvent par le feu. Celle que nous connaissons a été consacrée au XV^e^ siècle dans la cathédrale d'Erfurt, en Allemagne. Il lui arrive de se dégrader. Le 24 décembre 1984, par exemple, une fêlure de 60 cm l'a provisoirement réduite au silence. Il a fallu la soudure d'un spécialiste pour lui rendre la voix.

▶ **Pendant la célébration** de la messe, les sonnettes d'autel se font entendre trois fois, juste avant la conversion du vin et du pain en corps et sang du Christ. Longtemps elles ont indiqué aux fidèles de s'agenouiller. La messe était célébrée en latin jusque dans les années 1960. Le prêtre tournait le dos à l'assemblée pendant le rituel et le tintement signalait le moment précis de la transsubstantiation.

Comme le veut la tradition...

L'Europe jouit d'un riche patrimoine de rites et cérémonies. En voici quelques-uns parmi les plus originaux.

PAR *Tim Hulse*

La course en quête de la Sainte-Croix en Roumanie.

19 janvier

EUROPE DE L'EST

NOUS SOMMES AU cœur de l'hiver et le mercure frôle le point de congélation. Envie d'une petite nage en eau froide ? De la Serbie à l'ex-Union soviétique, de la mer Noire au Bosphore, pour célébrer le **baptême du Christ dans le Jourdain**, des chrétiens orthodoxes d'Europe de l'Est n'hésitent pas à plonger dans des eaux glaciales. Quand le patriarche en grand apparat jette une croix de bois dans l'eau, les nageurs encouragés par la foule s'élancent pour s'en emparer. Il est dit que l'heureux gagnant connaîtra une année prospère.

De la mi-janvier à la mi-février

ISLANDE

QUOI DE MIEUX pour supporter l'hiver islandais qu'un plat de testicules de bélier marinés, de requin faisandé et de tête de mouton bouilli ? Monsieur ou Madame désirent-ils un peu de viande d'agneau fumée à la crotte de mouton ? Ces mets roboratifs figurent au menu de la célébration de **Thorrablot**, une tradition qui remonte à l'époque préchrétienne en Islande. Le tout arrosé de Brennivin, une eau-de-vie parfumée aux herbes que l'on appelle affectueusement la « mort noire ». Santé !

25 janvier

ÉCOSSE

LES ÉCOSSAIS NE SONT pas en reste, qui commémorent la naissance de leur poète national, Robert Burns, en dévorant une sorte de saucisse géante composée d'un hachis de cœur, de foie et de poumon de mouton dont on a farci une panse d'agneau.

C'est le fameux *haggis*, pièce maîtresse de la **Burns Night** (« Nuit de Burns »). Quand le plat arrive sur la table, un convive déclame le poème de Burns « À un Haggis », avant que le couteau ne plonge dans ses « nobles entrailles », comme l'écrit si justement le poète (*illustration*).

Selon la coutume, un homme porte un toast en devisant avec humour sur le rôle du « sexe faible ». Une femme répond alors en exposant son point de vue sur les hommes. « J'ai donné deux fois la réplique et il faut avoir la peau dure car c'est l'occasion pour chacun de se moquer des faiblesses de l'autre, explique Jennie Landels, une habituée de la Burns Night. Comme les femmes ont le dernier mot, elles savent trouver des répliques mordantes ! »

1er mars

GRÈCE

LE DERNIER JOUR de février, les Grecs ont l'habitude de fabriquer ou d'acheter un petit bracelet de fils rouges et blancs torsadés qu'ils portent en mars pour fêter l'arrivée prochaine du printemps et – en théorie – se protéger les joues de la brûlure du soleil. Le **Martis**, du mot grec désignant le mois de mars, est une coutume qui se pratique également dans les Balkans.

« Ce bracelet tout simple avait un pouvoir magique sur mon humeur, confie Angelica Papastamati, qui a grandi à Athènes et se souvient d'en avoir tissé enfant. Le porter signait la fin de la période déprimante de l'hiver. » Dans certaines régions rurales, la coutume veut que l'on attache son bracelet au premier arbre en fleurs, ou à un rosier si on a vu une hirondelle.

8 mars

ITALIE

CÉLÉBRÉE DANS LE monde entier depuis plus d'un siècle et jour férié dans certains pays, la Journée internationale des femmes commémore l'égalité entre les sexes.

En Italie, la **Festa della Donna** rappelle davantage la Saint-Valentin ou la fête des Mères et les femmes se voient offrir des bouquets de mimosa par les hommes de leur entourage. Les mets préparés à l'occasion sont teintés de jaune sur le thème du mimosa, songeons aux linguines mimosa, assaisonnées de poudre de curry. Le soir, les femmes sortent en bande pour se détendre. S'il y avait un saint pour les

La Festa della Donna, poster de 1954.

PHOTO DOUBLE PAGE : VADIM GHIRDA/ASSOCIATED PRESS ; STOCK MONTAGE/GETTY IMAGES

stripteaseurs de sexe masculin, ce serait certainement sa journée.

1er avril

FRANCE

COMME AILLEURS dans le monde, le 1er avril en France fait la part belle aux blagues et aux canulars. Pour les écoliers français, il prend aussi la forme du **poisson d'avril** (*photo*). Selon les historiens, cette pratique remonterait au moins au XVIe siècle.

« Mes parents, mes grands-parents, mes oncles et mes tantes, tout le monde y est passé, même mes profs, et ça m'amusait beaucoup, se souvient Mathieu Doyen, qui a grandi dans le nord-est de la France. C'est toujours aussi drôle. Mon fils Martin, huit ans, l'adore! »

2 avril

NORVÈGE

DEUX JEUNES auteurs norvégiens étaient loin de se douter qu'ils allaient lancer une nouvelle tradition en 1923. Cette année-là, pour faire mousser les ventes de leur dernier roman policier, une semaine avant Pâques, ils ont publié dans le journal *Aftenposten* une publicité qui ressemblait en tout point à un article. « Le train de Bergen a été braqué cette nuit », pouvait-on lire à la une, et beaucoup de lecteurs y ont cru. Depuis, les Norvégiens chérissent leur **Påskekrim** (« polar de Pâques ») pendant le congé pascal qu'ils passent généralement dans un chalet, loin de la ville.

« Quand j'étais jeune, il n'y avait pas d'électricité dans ces habitations rustiques et, pendant ce long week-end, nous écoutions tous les soirs des séries policières sur une radio à piles, se remémore Katrina Swift, originaire d'Oslo. L'émission existe toujours à la radio et une série télé est venue enrichir la tradition. »

Par ailleurs, durant la période qui précède Pâques, Tine, la plus importante coopérative laitière au pays, imprime une bande dessinée påskekrim sur ses briques de lait avec un prix à la clé pour ceux qui arrivent à résoudre le crime!

5 avril

RÉPUBLIQUE TCHÈQUE

LE LUNDI DE PÂQUES, on sort le fouet en République tchèque, en Slovaquie et dans certaines régions de la Hongrie. Cette coutume ancienne encourage la fabrication de fouets à partir de plusieurs branches de saule au bout desquelles un ruban est noué. C'est le **pomlázka** en République tchèque, un rite populaire au cours duquel on fouette les jeunes femmes pour leur

MARKA/ALAMY STOCK PHOTO ; KEYSTONE-FRANCE/GAMMA-RAPHO VIA GETTY IMAGES

À Helsinki, des jeunes se laissent emmener dans les airs le jour de Vappu.

assurer (soi-disant) la beauté, la fertilité et la santé toute l'année.

Fort heureusement, on ne fait que fouetter symboliquement les cuisses ou les fesses. « Je vis à Prague où le pomlázka est considéré par plusieurs comme une coutume ringarde, mais à la campagne où j'ai plusieurs fois célébré Pâques, ça reste une tradition populaire, reconnaît Petra Kostalka. Mes grands-parents, mes tantes et mes cousins qui y vivent encore font le rituel au grand complet : le fouet pomlázka, les œufs peints et les gâteaux de fête. Moi, je me contente de peindre des œufs ! »

1er mai

FINLANDE, RÉPUBLIQUE TCHÈQUE

POUR LES ÉTUDIANTS finlandais, la fête de **Vappu** ne marque pas seulement le début de l'été, mais aussi la fin de l'année scolaire. Vêtus de couleurs vives et coiffés d'une casquette blanche, ils se lancent dans le genre d'activités festives auxquelles excellent les étudiants.

« Quand j'étais jeune, c'était avant tout une excuse pour se soûler avec des copains et profiter des journées chaudes », explique Peter Granfors, qui a grandi dans la ville de Vaasa, en Finlande. Vappu n'est pas réservé aux étudiants, l'ambiance de carnaval gagne tout le pays. « J'ai des souvenirs d'enfance encore vifs des gens à l'extérieur, des effluves de nourriture. Il y avait des gaufres avec de la chantilly et on vendait toutes sortes de produits sur les étals », se souvient Peter Granfors avec mélancolie.

Le mât enrubanné du 1er mai – l'arbre de mai – est une image familière en Europe. En Suède cependant, c'est en juin, le vendredi qui tombe entre le 19 et le 26, que vous pouvez surprendre d'étranges sonorités de grenouilles éructées par les participants défilant autour de l'arbre de mai. **Små Grodorna** (« petites grenouilles ») est la chanson d'une danse traditionnelle qui imite les parties du corps qui manquent aux grenouilles ; un chœur de batraciens accompagne le tout. La mélodie serait originaire de France ; il s'agirait d'une marche

DORLING KINDERSLEY LTD/ALAMY STOCK PHOTO

militaire chantée durant la Révolution. On ignore comment elle s'est exportée en Suède pour se transformer en chant de grenouilles.

En République tchèque, le 1er mai est plutôt consacré à l'amour. Dans le respect d'une tradition plusieurs fois centenaire, les amants s'embrassent sous un arbre en fleurs. Il peut coûter cher d'y déroger : si une femme n'est pas embrassée, on dit qu'elle dépérira et mourra avant 12 mois.

23 juin

DANEMARK, LETTONIE

IL SE PASSE des choses étranges autour du solstice d'été. Dans de nombreux pays, il est de coutume d'allumer un feu de joie pour fêter la nuit de la Saint-Jean, jour présumé de la naissance de saint Jean-Baptiste.

Au Danemark, la **Sankt Hans Aften** va plus loin et ajoute à son traditionnel bûcher une effigie de sorcière. Pendant qu'elle brûle, les participants entonnent des chants patriotiques. La sorcière symbolise les malheurs que la nation danoise veut éviter ; les chants célèbrent l'espoir que la paix l'emporte.

Entre-temps, de l'autre côté de la Baltique, les Lettons fêtent à leur manière la Saint-Jean. La nuit du **Ligo**, ils se rassemblent autour d'un feu de joie et attendent le lever du jour. Les femmes ont cueilli des fleurs et tressé des couronnes pour s'en parer, et les hommes sont censés se déshabiller et se jeter dans le cours d'eau le plus proche.

5 novembre

ROYAUME-UNI

LA PLUPART DES Britanniques ignorent que la **Guy Fawkes Night** (« nuit de Guy Fawkes ») s'est nourrie à l'origine d'un sentiment anticatholique. S'ils

AIJAPHOTO/SHUTTERSTOCK

Un feu de joie en Lettonie, la nuit du Ligo.

savent tous que Fawkes avait projeté de faire sauter la Chambre des lords durant la session d'ouverture du Parlement en 1605, peu sont au courant que Fawkes et ses amis conspirationnistes prévoyaient assassiner le roi Jacques 1er pour placer sur le trône Elizabeth, sa fille de neuf ans, comme chef d'État catholique. Heureusement pour le roi, Guy Fawkes fut arrêté (*illustration*) avant d'allumer la mèche. Par la suite, on brûla régulièrement des effigies du pape le Jour de la Conspiration des poudres au XVIIe siècle. Aujourd'hui, la symbolique a été pratiquement oubliée et la Bonfire Night, comme on l'appelle généralement, est un événement social marqué par des feux d'artifice spectaculaires.

5 décembre

LES PAYS-BAS

Il n'y a pas personnage traditionnel plus controversé que **Zwarte Piet** (« Pierre le Noir », le Père Fouettard des Pays-Bas), qui apparaît les jours précédant la Saint-Nicolas. Maure d'origine espagnole, Pete est le serviteur de saint Nicolas qui distribue des bonbons aux enfants pendant les défilés.

Le personnage incarné par un comédien maquillé en noir et coiffé d'une perruque bouclée polarise désormais l'opinion aux Pays-Bas et en Belgique. La célèbre Kim Kardashian aux 62 millions d'abonnés s'est même fendue d'un tweet en 2019, jugeant « inquiétante » la tradition du Zwarte Piet.

8 décembre

ESPAGNE

Dans les régions de Catalogne et d'Aragon, entrez dans une maison à l'Immaculée Conception et vous y trouverez une étrange créature au visage souriant et au corps de bûche revêtu d'une couverture. Il s'agit de **Caga Tió**, qui signifie littéralement la « bûche qui fait caca ».

À l'approche de Noël, les enfants « nourrissent » leur bûche de pain, de pelures d'orange et de haricots ; la veille de Noël, ils le battent avec un bâton en le priant de « faire caca » des cadeaux. Ô surprise, ceux-ci apparaissent sous la couverture de Caga Tió (on le devine, les parents sont à l'ouvrage).

13 décembre

SCANDINAVIE

Sainte Lucie est une martyre chrétienne du IVe siècle. Selon la légende, ses tortionnaires lui ont arraché les yeux, ce qui a fait d'elle la sainte patronne des aveugles (entre autres). Et comme *lux*, la racine latine de son prénom, signifie lumière, elle est considérée comme la gardienne de la lumière en hiver.

En Suède, au Danemark et dans certaines régions de Finlande, le **jour de la Sainte-Lucie** défilent des jeunes

DUNCAN1890/DIGITALVISION VECTORS/GETTY IMAGES

femmes portant une couronne de bougies sur la tête et des garçons vêtus de costumes amples. Tous interprètent des chansons traditionnelles. À la maison, la fille aînée sert du café et des brioches au safran à sa famille. Ailleurs, en Hongrie, on fait germer du blé dans un plat et chaque pousse verte qui apparaît avant Noël est le signe que la vie triomphe de la mort.

26 décembre

IRLANDE

JUSQU'AU MILIEU DU siècle dernier, dans presque toute l'île, les Irlandais fêtaient le 26 décembre de manière tapageuse. Les jeunes garçons se peignaient le visage et, après avoir enfilé de vieux vêtements, allaient de porte en porte chanter, danser et jouer d'un instrument. Ils avaient coutume d'emporter avec eux un **roitelet** (*wren* en anglais) mort et de demander de l'argent pour « enterrer le roitelet ».

Pour le plus grand bien des roitelets, cette pratique n'a plus cours et est le plus souvent remplacée par un défilé coloré dans les rues, parfois avec des participants vêtus de paille. Aucune mort d'oiseau n'est à déplorer.

31 décembre

ALLEMAGNE, ESPAGNE

«ON FAIT COMME l'an dernier, Mlle Sophie ? » « On fait comme chaque année, James. » Ainsi vont les dialogues répétés dans ce court métrage télévisé allemand de 1963 adapté d'un sketch britannique des années 1920 intitulé ***Dinner for One***, où un majordome s'enivre progressivement en servant le dîner à sa maîtresse aristocrate. Depuis près de 50 ans, le film est diffusé à la télévision nationale en Allemagne (et d'autres pays européens), le soir de la Saint-Sylvestre. Un timbre commémoratif (*illustration*) a même été émis en 2018 pour marquer cette institution. Le film est pratiquement inconnu au Royaume-Uni.

EN ESPAGNE, LES familles se réunissent autour de **12 grains de raisin** pour les 12 coups de minuit qui marquent le Nouvel An. La coutume a été popularisée au début du XX^e^ siècle par des viticulteurs de la région d'Alicante pressés de vendre une récolte abondante. Aujourd'hui, les supermarchés en Espagne vendent pour l'occasion des boîtes spéciales contenant 12 grains de raisin.

DPA PICTURE ALLIANCE/ALAMY STOCK PHOTO

TERRASSEZ

LE DIABÈTE

De nouvelles études marquantes indiquent comment maîtriser au mieux cette maladie très répandue.

PAR *Anita Bartholomew*
AVEC *Jeanne Moncada*

ILLUSTRATIONS DE *Antonio Uve/colagene.net*

42 ans, Michael Trailovici, de Stuttgart, en Allemagne, a commencé à éprouver une faim et une soif inhabituelles. N'imaginant pas qu'il s'agissait des symptômes d'une maladie grave, il n'a pas consulté.

C'était en 1997. Aujourd'hui âgé de 65 ans, Michael fait partie des quelque 60 millions d'Européens atteints de diabète de type 2. Comme lui, 40 % des patients ne se doutent de rien pendant de longues années...

Il y a ceux qui ne savent pas. Il y a aussi ceux qui refusent de voir les signes de la maladie. C'est le cas de Chantal Saint-Étienne, 66 ans, bénévole à l'Association française des diabétiques (AFD), à Aix-en-Provence : « J'étais dans le déni de la maladie pendant plusieurs années... Je le savais, mais je ne voulais ni le voir ni l'entendre... Je suis infirmière, je sais lire une analyse de sang, mais je refusais de voir cette glycémie qui grimpait... »

Les conséquences d'un diabète non soigné peuvent être catastrophiques. Les vaisseaux sanguins, le cœur, le foie, les reins et les yeux peuvent être touchés. Le risque de démence sénile est également augmenté. Et surtout, le diabète est une des principales causes d'amputations dans nos pays.

Il y a pourtant de l'espoir. S'il existe tant de diabétiques et que leur nombre croît aussi vite, c'est essentiellement en raison du mode de vie moderne. Or, c'est là un facteur sur lequel nous pouvons agir.

Voici les plus récents résultats des recherches sur les liens entre notre alimentation et le diabète de type 2. Ils démontrent que vous pouvez réduire le risque de développer cette maladie et, si vous en souffrez déjà, maîtriser son évolution simplement en modifiant le contenu de votre assiette.

De quoi s'agit-il ?

Au commencement, il y a le sucre. Les cellules de notre organisme ont besoin de « glucose » comme

carburant. Pour traverser la membrane cellulaire, le glucose doit avoir une « clé ». Cette clé, c'est l'insuline.

Dans le cas du diabète de type 1, le pancréas ne produit pas ou pas assez d'insuline. Chez les diabétiques de type 2, le corps fabrique certes assez d'insuline (au début en tout cas), mais il devient insulinorésistant, c'est-à-dire qu'il a des difficultés à utiliser cette hormone. La clé ne fonctionne pas bien. Les cellules ne la reconnaissent pas et refusent de s'ouvrir.

Au lieu d'être capté par les cellules, le glucose continue à circuler dans le sang et devient un agent inflammatoire qui lèse les tissus, lentement mais inexorablement.

Les symptômes

Dans un premier temps, Michael a fait fi de sa faim et de sa soif qui n'étaient pas normaux. Néanmoins, après quelques semaines, il a eu des étourdissements et s'est résigné à voir un médecin. Le diagnostic est tombé : diabète de type 2 à un stade avancé. Après une nuit de jeûne, sa glycémie dépassait 3 g/l (à jeun, le taux de glucose dans le sang est inférieur à 1 g/l – voir encadré en fin d'article). Son médecin l'a hospitalisé sur-le-champ, et on lui a administré des injections d'insuline, un traitement réservé aux urgences.

Le cas de Michael est typique. Ses symptômes étant légers, il ne les a pas pris au sérieux. Outre la faim et la soif, les premiers signes du diabète peuvent comprendre de la fatigue, une perte anormale de poids, un fréquent besoin d'uriner, une vision floue. Parfois, il n'y a aucun symptôme.

Le diagnostic a secoué Michael, mais il a vite compris que son régime, riche en produits transformés, en pain blanc et en sucreries, n'était pas sain. Son médecin lui a tenu un discours direct : s'il voulait éviter des complications graves à long terme, Michael devait changer de vie. Complètement.

Alimentation et diabète

Pendant longtemps, les règles diététiques contre le diabète ont visé à réduire la quantité de sucre et de glucides, mais il se pourrait que cela ne suffise pas. L'alimentation occidentale est riche en « aliments ultra transformés » (ou AUT) comme les sodas, steaks végétaux reconstitués, confiseries, *snacks* salés et sucrés, sauces de type ketchup, *nuggets*, cordons bleus, pizzas industrielles, crèmes dessert, pains de mie, soupes instantanées… Ces AUT sont pointés du doigt depuis plusieurs années. Une étude française menée par les chercheurs Bernard Srour et Mathilde Touvet de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) a confirmé que ces AUT représentent un danger. Chaque fois

que l'on augmente les AUT de 10 % dans notre alimentation, on accroît de 15 % la probabilité de souffrir de diabète de type 2.

Les aliments sucrés ne sont pas seuls à entraîner le diabète. La charcuterie, les saucisses, les hot-dogs, et toutes les viandes reconstituées (boulettes et autres hamburgers) sont à risque. Plus étonnant encore, selon une méta-analyse espagnole de diverses études antérieures parue en 2019 la viande fraîche sur laquelle reposent tant de régimes hypoglucidiques auxquels s'astreignent beaucoup de diabétiques favoriserait le développement de la maladie et son aggravation.

Quel est le rapport entre la viande et la glycémie ? Les membranes cellulaires contiennent du gras. Or, ces lipides proviennent de notre alimentation. « Si nous avalons beaucoup de viande, nous absorbons beaucoup de gras, ce qui durcit les membranes cellulaires, explique Hana Kahleova, endocrinologue rattachée à l'Institut de médecine clinique et expérimentale de Prague. Si ces membranes sont plus rigides, le récepteur d'insuline qui y est logé cesse de fonctionner normalement. »

Bref, la cellule devient insulinorésistante. En revanche, poursuit la spécialiste, « les graisses des olives, des fruits à coque et des graines rendent la membrane cellulaire plus souple, ce qui améliore le fonctionnement du récepteur d'insuline ».

Étude après étude, le lien entre l'excès de viande et le diabète de type 2 semble se confirmer. D'autres recherches laissent penser qu'un régime sans viande bien conçu pourrait même normaliser la glycémie. En 2006, dans la capitale américaine, une équipe dirigée par le Dr Neal Barnard, professeur adjoint à l'école de médecine de l'université George-Washington, a divisé en deux un groupe de diabétiques de type 2. Le premier sous-groupe a suivi un régime entièrement végétarien,

LES FACTEURS DE RISQUE

- Le surpoids et l'obésité, surtout avec excès de graisse abdominale (tour de taille de plus de 102 cm pour un homme et 88 cm pour une femme).
- Un régime alimentaire riche en sucre, en particulier les sodas, en aliments transformés ou en viandes reconstituées, notamment en charcuteries.
- La sédentarité.
- La prise de statines.
- Des cas de diabète dans la famille.
- Une ascendance africaine, asiatique ou des îles du Pacifique.

L'HbA1C mesure la concentration de sucre dans le sang. Un résultat de 5,7 % ou moins est normal ; à 6,5 % ou plus, il y a diabète.

l'autre a opté pour celui de la très officielle Association américaine du diabète, qui comprend des produits d'origine animale. Le régime végétarien s'est révélé plus efficace que la diète officielle.

N'allez pas en conclure que le végétalisme à lui seul peut prévenir ou guérir le diabète. Une étude de 2016 effectuée à l'université Harvard sur environ 200 000 sujets âgés de 25 ans et plus fournit une explication possible : il faut surtout consommer des produits sains et naturels. Dans cette étude, chez les participants qui se nourrissaient surtout de produits végétaux bons pour la santé, le risque de devenir diabétique était inférieur de 34 %. Chez ceux dont le régime plutôt végétarien comportait aussi des boissons sucrées, des jus de fruits, des céréales raffinés, des pommes de terre et des sucreries, il s'est révélé supérieur de 16 %. En parallèle, d'autres études ont confirmé l'effet bénéfique des céréales complètes. Un régime riche en fruits, légumes, céréales complètes et produits laitiers, mais pauvre en sucres rapides, réduit le risque de diabète de 42 %.

Rédigé huit ans après les études du Dr Barnard, le référentiel de bonnes pratiques de la Société francophone du diabète se veut rassurant : « Deux tiers des morceaux de bœuf, de veau, d'agneau et de viande de cheval contiennent moins de 8 % de lipides. Certains morceaux sont

très maigres avec moins de 3 % de lipides (tende de tranche, noix de veau, etc.) et la grande majorité apporte entre 3 % et 8 % de matière grasse. Pour les plus gras (par exemple, entrecôte, côte d'agneau ou de veau), il suffit de retirer le gras visible dans l'assiette, pour diviser par deux ou par trois leur taux de matière grasse. »

Michael s'est juré de mieux manger et a remplacé ses aliments néfastes par des grains entiers et des légumes. Il pratique davantage d'exercice. Après quelques mois, sa glycémie a suffisamment diminué pour pouvoir passer de l'insuline à la metformine, médicament antidiabétique pris sous forme de comprimé et prescrit aux cas plus légers. De son côté, Chantal reconnaît que son mode de vie n'était pas adapté… « Je m'alimentais mal, je mangeais trop vite, souvent dans mon bureau, parfois trop, parfois pas assez, à n'importe quelle heure… » Aujourd'hui, elle veille à s'alimenter de façon plus régulière et sans sauter de repas. Pendant plusieurs années, elle a ainsi pu maintenir son hémoglobine glyquée – ce taux qui évalue les variations de la glycémie sur trois mois – en dessous de 6,5, signe d'une glycémie bien maîtrisée.

Il y a une étroite corrélation entre diabète et obésité. Même un léger surpoids aggrave le risque, mais en perdant seulement 10 % de son poids au tout début de la maladie, on arrive parfois à normaliser sa glycémie pendant une période qui peut aller jusqu'à cinq ans.

Que penser des régimes hypoglucidiques et cétogéniques si populaires de nos jours – peuvent-ils contribuer à maîtriser le diabète ? Oui, mais attention : ces régimes qui comportent peu ou pas de glucides font perdre du poids très vite, ce qui atténue l'hyperglycémie. Si on les suit pendant trois mois, leurs

LES ANALYSES SANGUINES

Il existe deux façons de mesurer le niveau de glucose (sucre) dans le sang.

LA GLYCÉMIE À JEUN est inférieure à 1 en l'absence de diabète. Si elle dépasse 1,26, c'est un signe de diabète.

L'HÉMOGLOBINE GLYQUÉE (HBA1C) mesure la concentration moyenne de glucose dans le sang sur une période de trois mois. Un résultat de 5,7 % ou moins est normal ; à 6,5 % ou plus, il y a diabète.

Pour la plupart des diabétiques de moins de 65 ans, le chiffre à ne pas dépasser est 7 %, et pour les plus jeunes, 6,5 %.

avantages peuvent pallier leurs inconvénients. Au-delà, comme ils sont beaucoup trop riches en lipides ou en protéines, ils deviennent plus nuisibles qu'utiles.

Message aux seniors

S'agissant de l'alimentation et du mode de vie, ce qui vaut pour les diabétiques de moins de 65 ans vaut aussi après cet âge, moyennant une réserve importante : en vieillissant, un traitement intensif ou radical peut se montrer nocif.

Plus une personne âgée diabétique a de problèmes de santé associés, plus elle risque de subir une crise d'hypoglycémie (baisse brutale du taux de glucose sanguin) et par la suite un arrêt cardiaque, une chute, une fracture ; elle peut même en mourir. Même les petites hypoglycémies induites par un traitement intensif peuvent compromettre la qualité de vie sans réelle compensation.

C'est l'une des raisons pour lesquelles les diabétiques âgés qui souffrent d'autres maladies chroniques ne doivent pas viser moins de 8 % pour le taux d'hémoglobine glyquée. Les sujets de 65 ans et plus qui n'ont pas d'autre problème de santé peuvent descendre à 7,5 %, mais pas moins.

Ne baissez pas les bras

À 65 ans, Michael Trailovici est un homme svelte de 78 kg. Il prend seulement de la metformine et se sent en pleine forme. Il est fier de ce qu'il a accompli : il a terrassé sa maladie au lieu d'être détruit par elle.

Si vous faites partie des millions de personnes à qui on a diagnostiqué le diabète, vous avez entendu bien des mauvaises nouvelles. La bonne, c'est que vous n'êtes pas sans recours. Loin de là. En modifiant votre alimentation et en faisant plus d'exercice, vous vous préparerez un avenir plus sain et plus heureux. Si le diagnostic est récent, ces changements pourraient même s'accompagner d'une rémission.

Vous pouvez encore faire beaucoup pour vous soigner aujourd'hui et mieux vivre demain.

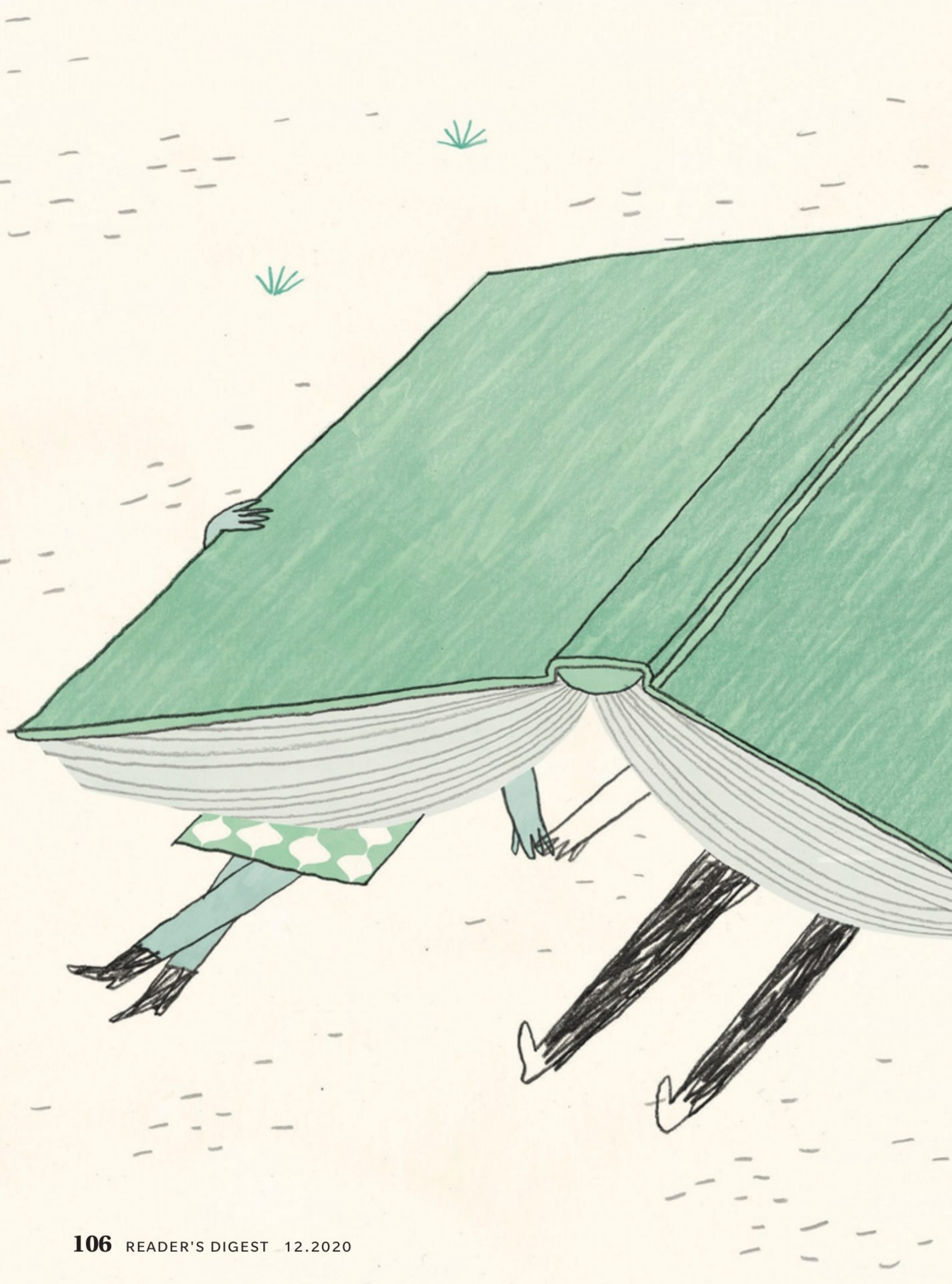
Demandez le menu

À tout repas, la faim est la meilleure et la plus piquante des sauces.

CHRÉTIEN DE TROYES, ROMANCIER MÉDIÉVAL FRANÇAIS (NÉ VERS 1135, DÉCÉDÉ VERS 1183)

Nous pourrions bien nous apercevoir un jour que les aliments en conserve sont des armes bien plus meurtrières que les mitrailleuses.

GEORGE ORWELL, ÉCRIVAIN ANGLAIS (1903-1950)



Où les amoureux des livres échangent-ils des mots doux ? Pour le savoir, lisez la suite.

Un amour de roman

PAR *Karla Marie-Rose Derus*

J'AI TOUJOURS LU. ENFANT, j'allais à la bibliothèque plusieurs fois par semaine et je lisais tard le soir à l'aide d'une lampe de poche. J'empruntais tant de livres et je les rendais si vite que le bibliothécaire m'a un jour lancé : « N'emprunte pas tous ces livres si tu n'as pas l'intention de les lire.

— Mais je les ai tous lus », avais-je protesté.

J'ai étudié les lettres anglaises à l'université, puis j'ai fait un master en littérature. Quand j'ai créé mon profil sur un site de rencontres en ligne, j'ai choisi le pseudonyme « missbibliophile52598 », et j'ai exprimé tout mon amour de la littérature dans la section « livres préférés » : *Cent ans de solitude, Paris est une fête, Sourires de loup, Un nom pour un autre, Le monde connu, Le Dieu des petits riens, Ce qu'on peut lire dans l'air.*

ILLUSTRATION PAR *Brian Rea*

Je me suis alors rendu compte qu'il y avait plus de deux ans que j'avais lu ces romans. J'avais cessé de lire petit à petit comme on guérit ou qu'on meurt. Je continuais pourtant à entretenir l'image. Je m'inscrivais à des cercles de lecture que je ne fréquentais pas. J'empruntais le livre que tout le monde lisait et je le rendais sans l'avoir ouvert.

J'aimais l'idée de lire. Quand je tombais sur une librairie, j'y passais des heures, comme pour rattraper le temps perdu avec de vieux amis. Je feuilletais des livres que j'avais lus, j'en achetais d'autres. Il était clair cependant que j'étais devenue une étrangère à mes propres yeux.

David a été mon premier copain virtuel. D'après son profil, il aimait la lecture. Quand je lui ai demandé le titre de son dernier bouquin, son visage s'est illuminé et ses doigts ont dansé sur le clavier. Il lisait un ou deux livres par semaine, c'est plus que moi. Nous faisions un couple improbable : une Noire de 1,60 m, de mère antillaise, et un Blanc de 1,93 m né en Ohio. Mais à mesure que nous apprenions à nous connaître, notre amour partagé des livres a jeté des ponts entre nous.

En comparant nos bibliothèques, nous avons constaté n'avoir que quatre titres en partage. Lui préférait l'histoire et les essais ; moi, les romanciers de couleur et les récits d'immigrants.

Notre septième rencontre a eu lieu à la bibliothèque. « Je te propose un jeu, a-t-il dit en tirant deux stylos et des papillons adhésifs de son sac. Trouvons des livres que nous avons lus et collons-y une critique pour la personne qui nous suivra. »

Nous avons parcouru les allées une heure. À la fin, nous nous sommes assis par terre dans la section poésie, et je lui ai lu des poèmes. Il écoutait, la tête penchée vers l'avant, et me demandait : « Qu'est-ce que tu aimes dans celui-là ? »

Ce printemps-là, pendant un pique-nique, j'ai lâché : « Si je te fais un aveu, pourras-tu t'abstenir de me juger ? »

David a haussé les sourcils.

« J'ai lu seulement un livre cette année.

— Mais nous sommes en juin.

— Je sais.

— Tu aimes les livres, a-t-il repris. Tu aimes les librairies. Tu aimes les bibliothèques.

— Est-ce un motif de rupture ?

— Non, mais quand même. Lis un livre ! »

J'étais douloureusement consciente de mon hypocrisie. Je défendais les librairies à l'ère de la vente en ligne, j'achetais des livres à la première occasion, mais n'en lisais presque jamais. Il en traînait partout chez moi, au point que mon logement semblait les porter comme un vêtement. Ils s'empilaient sur les chaises, s'étalaient sur les bras du canapé.

Il y a un mot pour ça en japonais : *tsundoku*. Le fait d'acheter des livres qu'on ne lit pas.

Sur chaque rayon de ma bibliothèque, il y a deux rangées de livres, l'une derrière, l'autre devant. Tout autour se dressent des piles de diverses catégories : les ouvrages que j'ai lus, ceux que je veux lire, ceux que j'ai abandonnés en cours parce qu'ils ne me plaisaient pas, ceux que j'aimais bien, mais que je

ne pouvais terminer à cause de passages pornographiques ou violents.

Quand je suis retournée dans une librairie d'occasion, j'ai acheté cinq livres pour moi et deux pour David. Son injonction, « lis un livre », résonnait dans ma tête. Un après-midi, j'en ai ouvert un, que j'avais acheté uniquement pour la poésie de son titre.

J'ai eu du mal à m'y plonger. Le narrateur était un vieil homme, mais son ton était plutôt celui qu'une jeune femme pourrait attribuer à un vieil homme. Tentée de renoncer, je pensais à David.

J'ai peiné pendant deux chapitres et j'ai découvert un autre narrateur dans le troisième. Charmée par l'alternance des points de vue, j'ai emporté le livre au bureau. Je l'ai lu à table et en rentrant à pied chez moi, levant à peine les yeux pour éviter les embûches du trottoir.

Un message de David est arrivé :

« Et alors, ta journée ?

— Ça va. Un peu fatiguée, ai-je répondu. Je me suis couchée tard pour finir mon livre. » Je l'ai dit sans insister, mais j'étais fière de moi. La dernière fois que j'avais passé la nuit à lire, j'avais 12 ans, c'était *Les quatre filles du docteur March*.

Il ne s'agissait pas d'un concours, mais je ressentais une pression. David me poussait à ressembler davantage à celle que j'avais été et que je voulais être. Quand il me parlait du livre qu'il lisait sur la naissance de Silicon Valley ou les philosophes de l'environnement, je lui opposais des romans sur des hommes fuyant leur pays cachés dans des boîtes et se transformant en oiseaux sitôt sortis. Je lui rappelais que, parfois, la seule façon d'expliquer le monde dans lequel nous vivons consiste à l'inventer.

Un jour, je lui ai demandé ce qu'il aimait en moi.

Après réflexion, il a répondu : « Tu me rends moins cynique. Avec toi, le monde me paraît comporter plus de merveilles. »

Et puis, il a proposé de retourner à la bibliothèque. Là, il m'a demandé si je me rappelais le jeu auquel nous avions joué la première fois.

« Je m'en souviens », ai-je répondu.

Il a sorti un livre d'un rayon et a mis un genou à terre. À l'intérieur du livre, son papillon disait : « Karla, c'est toi depuis toujours. Veux-tu m'épouser ? »

Sa demande en mariage reposait depuis plus d'un an dans les pages de *The Rebel Princess*.

« Oui, ai-je dit. Je t'épouserai. »

Nous nous sommes enlacés dans la section des romans, au milieu des histoires des autres, prêts à entamer la nôtre.

JE SENTAIS QU'IL ME POUSSAIT À RESSEMBLER DAVANTAGE À CELLE QUE JE VOULAIS ÊTRE.

Tiré du *New York Times* (22 février 2019) © *New York Times*, nytimes.com.

Le pub Fairview Inn, à Talkeetna, 876 habitants. À droite : une aurore boréale flamboie au-dessus de la pittoresque Glenn Highway.

L'Alaska plus vraie que nature

Le pays du soleil de minuit n'a rien perdu de sa splendeur

PAR *Harry Pearson*

PHOTOS : (BAR) ©CANNON PHOTOGRAPHY LLC/ALAMY (AURORE BORÉALE) © DESIGN PICS INC/ALAMY STOCK PHOTO

C'est entre Anchorage et les vastes terres agricoles gelées autour de Palmer que l'immensité de l'Alaska nous frappe. La Glenn Highway, la route qui pointe vers le nord-ouest depuis la ville, décrit une courbe le long de la rivière Knik. Elle entre ensuite dans le delta de la plaine d'Eklutna.

Au-delà se dressent les montagnes Chugach, aussi lumineuses que de la porcelaine. Le chemin de fer de l'Alaska Railroad court sur une ligne parallèle à la nôtre, traversant la rivière Matanuska sur un pont d'acier. Éclipsé par son environnement colossal, il semble sorti d'un vieux circuit de train miniature. Je connais déjà les chiffres : la « dernière frontière », comme est parfois surnommée l'Alaska, cumule plus de surface littorale que l'ensemble des 48 États continentaux, le plus haut sommet d'Amérique du Nord, des volcans actifs, des glaciers, et trois millions de lacs. Seulement, les statistiques ne vous préparent pas à son gigantisme.

Ma fiancée Deryn et moi nous arrêtons à un point de vue et sortons dans le silence glacé. Au nord, une locomotive jaune et bleu tractant une longue ligne de wagons de marchandises apparaît en grondant. Le chuintement d'harmonica de son sifflet alerte les quelques orignaux errants. On se croirait sur le tournage d'un film : à tout instant le réalisateur va crier « Coupez ! », et le vaste décor enneigé sera déplacé pour révéler l'intérieur d'un studio.

Quelques années plus tôt, mon amie d'enfance Maggie, originaire d'une région industrielle du nord-est de l'Angleterre, a épousé contre toutes probabilités un pilote de l'Alaska. Elle a déménagé dans la vallée de Matanuska-Susitna, à moins d'une heure au nord d'Anchorage. « Ne viens pas en été, m'a-t-elle conseillé. Ça grouille de mouches et de touristes. Viens plutôt début mars, quand il y a des tonnes de neige, que les nuits sont plus claires. Le froid ne te tuera pas et c'est là que tu découvriras la véritable Alaska. »

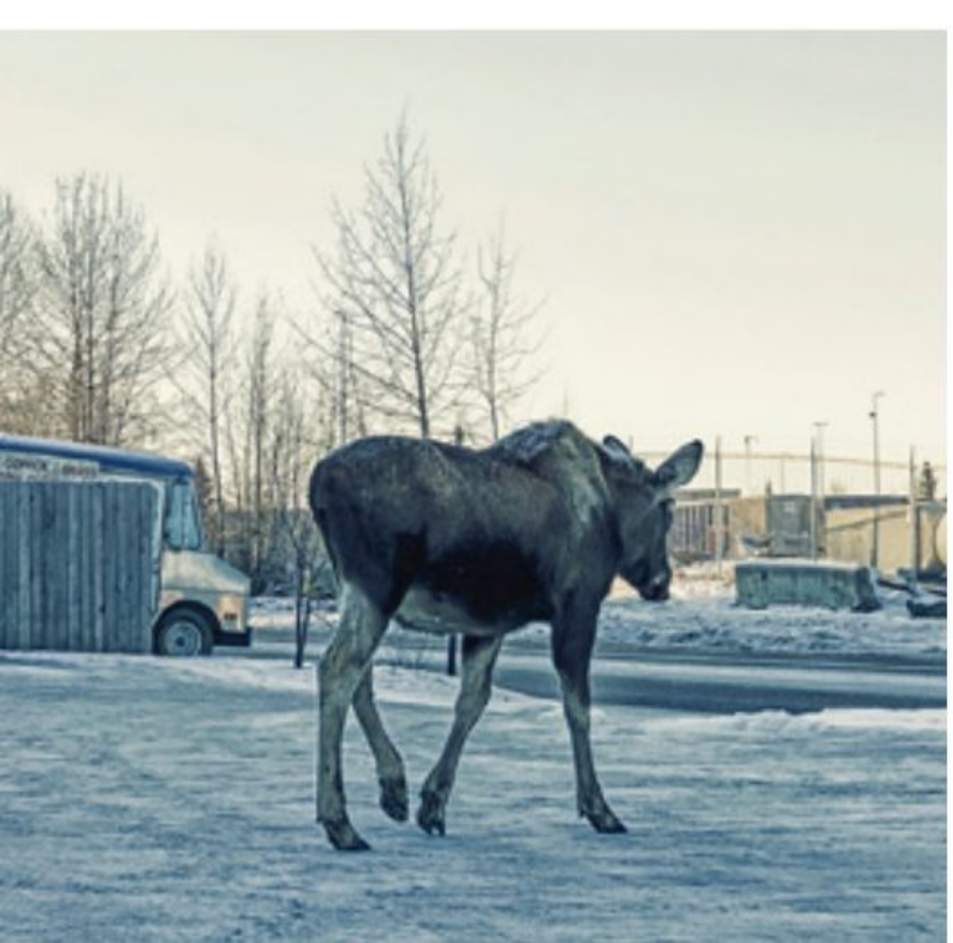
C'est donc un jour de mars que Deryn et moi nous retrouvons à Anchorage, au pied d'une statue en bronze de l'explorateur James Cook. Nous contemplons l'horizon de l'autre côté du golfe scintillant qu'il a cartographié en 1778, aujourd'hui nommé en son honneur. Le plus haut sommet d'Amérique du Nord, le Denali, se découpe en culminant à plus de 6000 m d'altitude.

Cook est arrivé là en quête du passage du Nord-Ouest et de la prime généreuse promise par l'Amirauté britannique à tout capitaine de la Royal Navy capable de le trouver. Il n'était pas le premier parti chercher fortune dans ces contrées, ni le dernier. Comme tant d'autres, il a été refoulé par les mers glaciales, son équipage au bord de la mutinerie.

Ce matin-là, on perçoit le ronflement des camionnettes transportant des meutes de huskies. La célèbre course de chiens de traîneau Iditarod se prépare, une randonnée exténuante de 1600 km le long de la piste façonnée par le peuple autochtone iñupiaq, plus tard utilisée par les mineurs de charbon

PHOTOS : (ANCHORAGE) © KEVIN G.SMITH/DESIGN PICS/GETTY ; (SAUT) © SCOTT DICKERSON/DESIGN PICS/GETTY ; (ROADHOUSE) AVEC L'AUTORISATION DE TALKEETNA ROADHOUSE ; (ORIGNAL) © ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS ; (HOMER) © JAY YUAN/SHUTTERSTOCK

Dans le sens des aiguilles d'une montre, de ci-dessus : une petite boutique sur la flèche littorale de Homer, à la pointe de la péninsule Kenai ; coucher de soleil sur le mont Susitna vu depuis Anchorage, la plus grande ville de l'Alaska ; les activités de plein air ne manquent pas à Homer, où la neige tombe en abondance ; le restaurant Talkeetna Roadhouse est une bâtiment en rondins datant de 1917 ; il n'est pas rare d'apercevoir des orignaux dans les zones habitées en Alaska – et même dans les rues d'Anchorage, comme ici.



et d'or. Un aimable chauffeur de taxi nous conseille de prendre le petit-déjeuner au Gwennie's. Une explosion de kitsch « pionnier » nous y attend : papier peint noir et or aux motifs d'aigles, têtes empaillées d'orignal, de bœuf musqué et d'ours, et photographies d'anciennes équipes d'attelage de chiens. Nous dévorons des *pancakes* arrosés de sirop de bouleau, entourés d'hommes vêtus de chemises à carreaux, dont les chapeaux à rabats sur les oreilles semblent sur le point de bondir pour s'enfuir avec notre bacon.

C'est également le dernier week-end du Anchorage Fur Rondy. Ce festival de 10 jours marquait autrefois le retour des trappeurs après un hiver solitaire dans la nature. Il règne une ambiance festive avec bal des mineurs et des trappeurs, jeu de la couverture inuite (le joueur retombe dedans après avoir été propulsé en l'air) et harde de caribous galopant dans la rue principale de la ville.

« Entrez! Je suis dans la cuisine, je fais cuire un ours », s'écrie Maggie lorsque nous frappons à sa porte. Elle a toujours montré un humour fantasque, mais cette fois, elle ne plaisante pas : son voisin a tué et découpé un ours noir. Nous en dégustons un filet braisé accompagné de pommes de terre à peau violette et de chou rouge. La viande est maigre et friable, avec une saveur proche de celle du sanglier.

Le lendemain, le mari de mon amie m'embarque dans son avion monomoteur à deux places, un Aeronca Chief rouge et jaune de 1944. Nous volons vers le nord au-dessus de la vallée de Susitna sur 50 km jusqu'à la ville de Talkeetna, où nous décrivons un cercle autour de l'extraordinaire tour de Goose Creek. Construite par un excentrique avocat de la région, cet empilement de cabanes en rondins de taille décroissante se dresse à 56 m de hauteur au-dessus des pins et des épicéas. Nous rasons ensuite la rivière Susitna prise dans les glaces. Des hardes d'orignaux inclinent leurs bois et lèvent un regard lugubre sur nous depuis les sous-bois enneigés.

Talkeetna (876 habitants) dégage une ambiance de ville du *Far West* et une joyeuse familiarité. Devant l'auberge Fairview Inn, un panneau dresse la liste des règles de l'établissement : pas de drogue, d'armes, de rixes ou de contestation des horaires de fermeture. Nous sirotons un bourbon Bulleit en tentant de prédire la date et l'heure de la débâcle de la rivière Tanana, le moment où ses glaces se briseront. C'est le passe-temps annuel des habitants de l'Alaska, qui soumettent leurs estimations au concours Nenana Ice Classic. Cette année, le gagnant a empoché 107 000 € ; la débâcle a eu lieu le 27 avril. En 2019, elle s'est produite le 14 avril, la date la plus précoce depuis la création du Nenana en 1917.

NOUS PARTAGEONS bientôt une conversation animée avec Grog, géant barbu et ancien chercheur d'or dont le rire tonne comme une explosion souterraine. Sa compagne, Elaine, nous raconte qu'elle est arrivée à Talkeetna 10 ans plus tôt

À gauche : des maisons sur pilotis dans le vieux poste de traite russe de Seldovia. À droite : les huîtres fraîches de la Jakolof Bay Oyster Company, à côté du bar de la brasserie Homer Brewing Company.

PHOTOS : (SELDOVIA) © GETTY IMAGES ; (HUÎTRES) AVEC L'AUTORISATION DE JAKOLOF BAY OYSTER CO

pour participer au Wilderness Woman Contest (concours de la meilleure femme des bois). Elle a impressionné les juges par sa capacité à entretenir un périmètre de feu de bois flotté toute la nuit afin d'éloigner les ours. Plus tard, Grog a attiré son attention et une idylle est née.

Nous séjournons au Talkeetna Roadhouse, une construction en rondins bâtie en 1917. Dans la salle à manger, sur les murs de madriers blancs, les cartes d'alpinisme rivalisent avec les drapeaux multicolores des expéditions qui ont établi leur camp de base à l'hôtel avant d'entamer l'ascension du Denali et du mont Foraker. Deux menus figurent sur des tableaux noirs : « Breakfast » et « Not Breakfast ».

« Le seul défaut du Roadhouse est sa boulangerie, nous avait avertis la serveuse du Fairview. Les effluves de levain frais flottent jusqu'à l'étage à 4 h du matin et vous réveilleront. Il sera sacrément difficile de vous rendormir ensuite. »

Elle avait raison. Le premier matin, nous nous empiffrons de roulés à la cannelle et de crêpes au levain tout juste sortis du four, ainsi que de bacon croustillant fumé à l'érable. Tout en Alaska est accompagné de bacon et certains restaurants proposent même le « bacon du mois ».

Quelques clients sont là pour suivre la course Iditarod ; d'autres sont de jeunes skieurs de fond élancés ou des amateurs de motoneige d'âge moyen. Un vieux Néerlandais nous explique qu'il fréquente le Roadhouse depuis près de 40 ans. Il ne pratique plus le ski ou l'alpinisme, mais revient dans la région « juste pour retrouver les amis ».

En me réchauffant les mains sur une troisième tasse de café dans la douillette salle à manger enveloppée de l'odeur du pain frais et des pins, tandis que la neige tombe à l'extérieur, je comprends pourquoi. Ce lieu semble à la fois coupé du monde et fermement enraciné dedans.

Lors de notre dernière soirée à Talkeetna, je me promène seul au bout de la rue principale pour m'avancer sur la rivière gelée et admirer la vue du Denali. Sous la clarté de la lune, j'emprunte un sentier bordé de bouleaux courbés par la neige et me retrouve bientôt sur la glace. Le silence m'enveloppe comme une toison.

La vue du Denali semble immuable, mais tout est plus instable qu'il n'y paraît. « Les ours, les orignaux, les séismes, la foudre, les tempêtes de neige, les feux de forêt – l'Alaska trouvera toujours un moyen de vous tuer », avait gaiement commenté un jeune homme noueux avec sa casquette à l'effigie d'un magasin d'aliments pour animaux au Fairview. Justement, le risque d'incendie représente une menace de plus en plus élevée. L'Alaska se réchauffe beaucoup plus vite que les autres États d'Amérique, en raison de la fonte des glaces polaires et de la déforestation croissante.

Le lendemain, nous nous rendons à Homer, à la pointe de la péninsule Kenai. Cette petite ville se déploie sur la côte avec des galeries habillées de bardages et des librairies. En été, les bateaux de croisière s'amarrent ici, les aires de stationnement pour camping-cars débordent et les bars et restaurants fonctionnent à plein régime pour répondre à la demande. Hors saison, le lieu est paisible.

Homer s'enorgueillit de valoriser les aliments locaux, qui comprennent les récoltes de la brève saison des cultures, du gibier et, sans surprise, les produits de la mer. La ville se présente elle-même comme la capitale mondiale de la pêche au flétan. Les crabes rouges, les crabes des neiges et les tourteaux sont énormes et tendres. Les pétoncles géants du Pacifique, les couteaux, les palourdes royales, les crevettes tachetées et le saumon sauvage fleurissent partout. Le saumon royal et le saumon rouge sont les plus prisées des cinq espèces qui prospèrent dans ces eaux. Un épais filet du second, grillé sur des copeaux d'aulne au Glacier Brewhouse, une brasserie bourdonnante d'Anchorage, est l'un des meilleurs poissons que j'aie jamais goûtés. Autre temps fort gastronomique : le Jakolof Bay Oyster Truck. Ce camion s'installe à côté du bar de la Homer Brewing Company les vendredis et samedis après-midi. La vendeuse y propose les huîtres délicieusement fraîches qu'elle a récoltées la veille, qui se marient très bien avec l'une des bières brunes amères et maltées de la brasserie.

Nous avons loué un chalet sur une crête pour sa vue sur le glacier Grewingk au-delà de la baie Kachemak. La neige tombe si dru pendant deux jours que la visibilité est nulle. Rester calfeutré est pourtant tout aussi palpitant. Un matin, nous sommes réveillés par un léger tremblement de terre. Puis, au petit-déjeuner, un jeune orignal déploie ses longues pattes maigres devant notre fenêtre.

Lorsque la neige cesse, nous prenons le vol de 11 h 20 de la Smokey Bay Air en direction du vieux comptoir commercial

CONSEILS DE VOYAGE

Alaska Airlines propose des vols quotidiens sans escale vers Anchorage au départ de plusieurs villes des États-Unis, dont Seattle, Los Angeles, et Chicago. Rendez-vous sur internet ou contactez votre agent pour obtenir les dernières informations de voyage. Vérifiez aussi les horaires d'ouverture des restaurants et les disponibilités d'hébergement sur le site internet des établissements, ou sur **travelalaska.com.**

russe de Seldovia. Nous survolons la flèche littorale d'Homer et virons au sud le long de la côte avant d'atterrir sur l'étroite piste bordant les eaux du Seldovia Slough, qui serpente entre des bosquets de pins comme un ruban de soie bleu-vert. « Prenez à droite – le centre-ville n'est pas loin à pied », nous indique le pilote tout en déchargeant des caisses de denrées fraîches.

Sur un pont d'acier, nous nous arrêtons pour admirer des chalets colorés sur pilotis. Ces maisons de pêcheurs ont vu le jour durant la courte période du boom du hareng, dans les années 1920. De la fumée de bois s'enroule hors des tuyaux de poêles polis. Seldovia est silencieuse, à l'exception du croassement guttural d'un corbeau solitaire.

Nous gravissons les marches enneigées menant au bardage blanc et turquoise de l'église russe orthodoxe Saint-Nicholas. Dès la moitié du XVII^{e} siècle, des marchands de fourrure russes, attirés par les populations de loutres de mer, phoques, visons, marmottes, castors et ours, ont établi des avant-postes défendus par des garnisons russes. Aujourd'hui, les communautés d'orthodoxes vivent dans des villages comme Nikolaevsk et Voznesenka. On les aperçoit faire les boutiques à Homer, les femmes vêtues de longues jupes, un foulard coloré sur la tête.

Les tsars se sont accrochés à l'Alaska jusqu'en 1867, date à laquelle ils l'ont vendue aux États-Unis pour 6 millions d'euros. Après la découverte d'or dans les années 1870, et de pétrole dans les années 1960 (celui-ci génère aujourd'hui 80 % des revenus de l'Alaska), l'extrême modestie de ce prix de vente a sauté aux yeux. Bien entendu, les habitants n'avaient jamais été consultés. En 1971, une série d'actions en justice a débouché sur la loi accordant aux autochtones environ 18 millions d'hectares de terres et près d'un milliard d'euros de compensation. Un dédommagement sans commune mesure avec la dépossession.

De retour à Seldovia, nous attendons le petit bateau pour Homer sur une jetée entourée de parcs à huîtres. Sur un îlot, nous embarquons une famille d'Anchorage qui construit là son chalet. Nous aidons la mère, le père et les deux enfants à charger leurs bagages. « Vous serez au calme ici, c'est certain, dit le capitaine. La seule chose qui pourra vous réveiller sera le bruit des baleines à bosse qui font claquer leur queue sur l'eau. »

Tiré de *Condé Nast Traveler* (janvier/février 2020) © Harry Pearson

LE LIVRE DU MOIS

UN NOËL IMPROBABLE

Comment partager la joie des fêtes quand le chagrin s'est invité dans votre vie ?

PAR *William H. Armstrong*

Ce 21 novembre était gris et couvert, le genre de journée dont on se souvient après une nuit d'insomnie. Contraint par le médecin de garder le lit – les oreillons à 43 ans, ce n'est pas de la rigolade –, j'ai eu tout le temps de l'observer.

Par la fenêtre de ma chambre, j'entendais les moutons descendre la colline en bêlant, impatients de retrouver les pâturages. Cinq de nos bêtes avaient une cloche d'une tonalité différente, et en ce matin si particulier, j'avais l'impression qu'elles jouaient de la musique.

Je venais de terminer le dernier gros chantier de la maison. La propriété était maintenant entourée d'un grillage métallique. Les moutons n'auraient plus à craindre les chiens.

Ce congé forcé de l'internat pour garçons où j'enseignais n'était pas pour me déplaire. Septembre et octobre sont des mois exigeants, les élèves doivent s'ajuster et s'organiser, j'avais besoin de ce repos.

Je ne serais en réalité absent que cinq jours. Nous étions le samedi, et les élèves seraient envoyés chez eux la semaine suivante pour le congé de *Thanksgiving*. J'avais tout le loisir de rester ici et de rêvasser.

Avec ces travaux terminés, j'éprouvais un agréable sentiment de sécurité. Ma femme Martha et moi avions découvert cette colline rocailleuse du Connecticut à la saison des pommiers en fleurs. Pouvions-nous l'acheter ? Nous en avions tellement envie tous les deux. Le bruit des rapides dans la vallée se laissait deviner. Combien de fois le doux rugissement du fleuve allait-il nous bercer avant de nous plonger dans le sommeil !

J'ai voulu construire cette maison avec nos arbres. Saurais-je couper et scier ces troncs, et empiler le bois pour le laisser sécher ? Sans parler des pierres à transporter pour les cheminées et les terrasses ? Certains en ont douté et j'ai pu être tenté par le découragement.

Je souriais en me remémorant l'époque où je quittais l'internat en courant pour récupérer la tronçonneuse à l'appartement avant de gagner les bois. Descendre les grumes de la montagne est la tâche la plus difficile qui soit. Mais nous avons persévéré et les sceptiques se sont tus.

Après bientôt trois ans, la maison semblait déjà habitable. Un jour, je mettrais des plinthes dans les placards au sous-sol et je tapisserais de thuya

La silhouette du pasteur se découpait dans la lumière du corridor. « Bill, j'ai une mauvaise nouvelle à vous annoncer », a-t-il dit.

PHOTO PAGES PRÉCÉDENTES : © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

La famille Armstrong en 1950, après s'être installée dans sa nouvelle maison : (de gauche à droite) Martha, Kip, Mary, David et William.

l'appui de la fenêtre de notre chambre. Quand ce serait terminé, nous ferions tout ce que j'avais promis à ma femme pendant ces années occupées.

MARTHA ET LES ENFANTS étaient déjà levés. La porte s'est entrouverte doucement. Martha y a passé la tête.

« Je n'ai presque pas dormi cette nuit, ai-je confessé. J'ai beaucoup de fièvre, mais le médecin m'avait prévenu. »

« Il faut que tu te reposes ; je dirai aux enfants de ne pas faire de bruit », a-t-elle chuchoté. Les enfants voulaient entrer, mais elle s'y est opposée. Martha est retournée à ses tâches matinales et revenue un peu plus tard boire son café avec moi.

Nous avions projeté de fêter *Thanksgiving* chez son père. Je m'en voulais d'avoir gâché ses plans, mais pas elle.

Le reste de la journée a été marqué par les activités habituelles. Il y a d'abord eu les courses, puis les invitations que nous avions commandées pour l'anniversaire de Mary ont été rangées dans le premier tiroir de la table de couture. Les garçons sont allés jouer avec des copains. Ma fièvre a augmenté doucement. Les moutons continuaient à défiler pour brouter.

La soirée a été tranquille. Martha a préparé mes affaires pour la nuit avant de monter à l'étage. Je l'entendais aller d'une pièce à l'autre pour border avec

PHOTO AVEC L'AUTORISATION DE LA FAMILLE ARMSTRONG

amour trois mondes de rêve innocents. Une autre journée de novembre s'achevait.

Le côté droit du cœur

Cette fameuse nuit, avant d'éteindre, Martha s'est assise au bord du lit et, comme tous les soirs, a rédigé quelques lignes dans son journal.

« Kip et David ont passé la journée chez les Greiner. Mary était chez Molly cet après-midi et a dîné là-bas. Soirée détendue. Serrement subit à la gorge. Étrange. »

Vers minuit, j'ai entendu Martha descendre doucement l'escalier. Elle éprouvait une sensation d'étouffement. Je lui ai conseillé d'appeler le médecin, mais cela l'ennuyait de le déranger à pareille heure. J'ai insisté.

Le médecin l'a examinée et a jugé son cas suffisamment inquiétant pour appeler l'infirmerie de mon établissement afin qu'on lui prépare un lit. Martha était réticente, mais le praticien persistait; c'était plus prudent, disait-il.

Une assistante est venue l'aider à préparer Martha, qui voulait s'occuper de son remplacement à l'école du dimanche et le médecin a répondu en blaguant que son assistante s'en chargerait.

Au moment de partir, Martha a fait la liste des gens à appeler pour les corvées de la maison le lendemain et indiqué où trouver les chemises du dimanche des garçons.

« Bonne nuit, ai-je soupiré.

— Je te vois demain matin », a-t-elle soufflé. Puis elle est partie.

Le côté droit du cœur pompe le sang dans les poumons; le côté gauche reçoit le sang des poumons. S'il y a un problème du côté gauche, le sujet peut éprouver un « drôle de serrement à la gorge ».

Martha s'est endormie à l'infirmerie. Le sang s'est accumulé lentement; il y a eu comme un tourbillon discret et silencieux. Elle n'a pas bougé ni ne s'est réveillée. Son cœur la lâchait. Quand elle a dégluti, il y a eu un léger gargouillis; puis elle a cessé de respirer.

Moins d'une heure après le départ de Martha, une voiture gravissait la colline. J'ai pensé qu'ils avaient oublié quelque chose. La porte s'est ouverte. La silhouette du pasteur se découpait dans la lumière du corridor. Il était accompagné du médecin.

« Bill, j'ai une mauvaise nouvelle à vous annoncer », a commencé le pasteur.

J'ai voulu allumer, il m'a retenu.

« Martha est morte. Ce que je vais dire paraîtra effroyablement banal, mais elle est morte paisiblement dans son sommeil. »

Mon univers s'écroulait. La voix de l'homme s'est élevée, calme et puissante, pour la prière. « Que la lumière éternelle brille sur elle. Et les fleuves ne te submergeront point. » Dans la semi-pénombre, une onde de crue a déferlé en silence.

Le médecin est venu s'asseoir sans rien dire au bord de mon lit. Après un moment, ils sont partis. Ils savaient que

l'homme qui prie doit prier seul. Et s'il maudit Dieu, il doit le maudire seul.

J'étais obsédé par une seule pensée : Martha rendait ce monde meilleur. Dieu ne voulait-il pas rendre ce monde meilleur ?

Quelles étaient les dernières paroles de celle qui n'avait jamais parlé que de bonté et d'amour ? « Je te vois demain matin. » Ces lendemains s'étaient envolés. Je me suis soudain senti vieux. Je n'aurais plus de projets. J'ai pleuré en silence pendant des heures, jusqu'à ce que l'aube teinté de chagrin ne chasse les ténèbres.

J'ai entendu des pas à l'étage. Une porte s'ouvrait. Sans doute Kip – Christopher, en réalité, mais il préférait qu'on l'appelle Kip – qui entrait dans la chambre de sa mère. La longue nuit s'achevait. Kip, David et Mary seraient plongés dans des eaux troubles.

L'énormité de l'annonce

Kip faisait la tournée des chambres tous les matins pour s'assurer que les siens étaient là où ils devaient être. Si un livre était resté ouvert, il marquait la page avec le rabat de la jaquette puis le posait sur le coin de la table de nuit. Dans la chambre de Mary, il ramassait la couverture bleue qui avait glissé et la remettait sur le coussin. Dans celle de David, il rangeait les figurines de plastique – chevaux blancs et Indiens noirs d'un côté, chevaux bleus et Indiens bruns de l'autre. Puis il descendait à la cuisine pour le petit-déjeuner et annonçait fièrement « J'ai rangé la maison ».

David avait un an et demi de moins que Kip et allait bientôt fêter son septième anniversaire. Il se réveillait plus tard. Quant à Mary, que les garçons

Il fallait emmener les enfants à l'église où on leur dirait que Dieu les aimait. Le croiraient-ils ?

appelaient affectueusement Sis, elle serait la dernière à se lever. Elle allait avoir cinq ans.

Kip descendait l'escalier. Je l'ai appelé. Une employée de l'internat était venue préparer le petit-déjeuner. Il ne fallait pas que les enfants la voient avant que je leur aie parlé.

— Kip, monte chercher David et Sis, ai-je demandé. J'ai une chose à vous dire.

Quelques secondes plus tard, les enfants dévalaient l'escalier qui résonnait de leurs rires innocents. Nous réservions toujours les surprises agréables pour le matin. S'il fallait annoncer un voyage ou une invitation, nous attendions le jour

PHOTO : © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

de l'événement, car les jeunes esprits amplifient l'excitation au point d'en perdre le sommeil. Je comprenais les rires.

Ils sont entrés dans ma chambre. Un long silence a atteint le bout du monde avant de s'effacer.

Je ne voulais pas leur dire. Qui étais-je pour arracher de leur existence ce qui ne pouvait se remplacer ? Mary a été la première à parler. « Nous allons rendre visite à oncle Andy et tante Margaret à Pittsfield ?

— Non, ai-je répondu. Maman est tombée malade hier soir et le médecin a dû la conduire à l'infirmerie. Elle s'est endormie et elle est morte dans son sommeil. Elle est au ciel et nous ne la reverrons pas avant longtemps. Mais un jour nous la retrouverons au paradis. »

Kip a pleuré avant de s'exprimer pour tous. « Nous voulons maman. » David n'a pas versé une larme. Son visage livide laissait entrevoir les mille éclats de son cœur brisé.

Mary, si jeune, ne pouvait saisir l'énormité de cette annonce. Mais quand elle a demandé quand reviendrait sa mère, j'ai vu le sol se dérober sous ses pieds.

Ils ne pouvaient pas y croire. J'ai entendu les portes s'ouvrir et se refermer. Les enfants cherchaient dans la maison des signes familiers du paysage de leur existence qui leur paraissait soudain étrange et inconnu.

Ils sont revenus. « Maman n'est pas là, a dit David avec un doute dans la voix.

— L'esprit de maman est ici, ai-je expliqué. Il subsistera tant que nous y serons. Il ne nous quittera jamais. » Il ne pouvait pas comprendre. « Allez manger maintenant, ensuite vous vous préparerez pour l'école du dimanche. »

Il fallait emmener les enfants à l'église où on leur dirait que Dieu les aimait. Le croiraient-ils ?

« Mais maman ne peut pas nous emmener.

— Vous irez avec les Smith. » Des gens formidables commençaient à se manifester pour rendre l'amour et la gentillesse que Martha leur avait témoignés. Ils venaient discrètement frapper à la porte. « Prévenez-nous si vous avez besoin de quelque chose. »

Comme ma femme semblait heureuse quand elle avait quitté la maison ce soir-là ! Comme j'avais été désinvolte en lui souhaitant une bonne nuit !

PHOTO : © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

J'ai passé les heures suivantes porté par des vagues de silence. Le temps s'écoulait. J'étais submergé par le doute. Qu'allais-je faire ?

« Je ne crains aucun mal »

Kip et David ont repris le chemin de l'école lundi et Mary a retrouvé sa maternelle. Je les sentais troublés et hésitants.

Le chagrin est un état lourd et opaque, difficile à pénétrer. Kip préparait le spectacle de l'école pour *Thanksgiving*. Il m'a confié qu'il avait demandé à ses amis de ne pas lui parler de sa mère.

Mary est venue me montrer une écharpe. « C'est celle de maman. Elle est encore dans la maison. » Pendant des jours, elle répéterait que maman était là puisqu'elle avait trouvé son écharpe sur la commode, ou son stylo sur le bureau.

Cette journée grise de novembre se recroquevillait avant d'être avalée par la nuit. Une procession de dévots et de curieux allait défiler dans la maison pour rendre un dernier hommage à Martha. Moi, je continuerais à la voir jusqu'à mon dernier souffle.

La maison s'est vidée quand les enfants se sont mis au lit. À ma demande, ils avaient descendu le livre de prières qui se trouvait sur la table de nuit. J'expliquerais plus tard à mes élèves que l'on peut trouver du réconfort dans une chose qui semblait auparavant futile.

Mardi, rentrés de l'école, les enfants se sont préparés pour les obsèques. Je n'allais pas pouvoir les accompagner ; le médecin m'interdisait de quitter le lit. Les garçons ont mis leurs plus beaux vêtements. Des mains étrangères ont fait des nattes à Mary. Deux âmes généreuses sont restées pour me tenir compagnie.

Les amis de Martha et mes amis se sont retrouvés en silence à l'église, m'a-t-on raconté. Christopher regardait fixement devant lui. Il ne voulait pas être surpris à essuyer ses larmes. David, le visage tourné vers l'allée, gardait la tête baissée, immobile. Mary a reconnu son institutrice sur un banc et esquissé un pâle sourire.

Le pasteur s'est exprimé d'une voix claire et profonde. « Enseigne-nous à bien compter nos jours, Afin que nous appliquions notre cœur à la sagesse », a-t-il dit.

Martha n'avait utilisé qu'une partie de ses jours ; le jeudi précédent, nous avions célébré son 43e anniversaire. Je lui avais offert des tasses à thé. Elles allaient s'empoussiérer dans le placard. Un jour, je les offrirais à Mary.

La voix du pasteur noyait les sanglots étouffés de David. Les amis de Martha ont entonné un de ses cantiques préférés.

Elle a été mise en terre le lendemain.

La chaise vide

Je suis resté 14 jours confiné au lit avant que le médecin ne m'autorise à me lever. Je voulais être seul avec les enfants, reprendre possession de la maison. L'un après l'autre, mes gentils voisins sont partis. Porté par une étrange fascination, j'ai fouillé toutes les pièces à

la recherche du moindre élément susceptible de remplir le vide.

Les enfants étaient silencieux. Mary jouait sans parler à ses poupées et les garçons ne se battaient pas dans la cave. Pourquoi ? On n'entendait plus que le grondement sourd de leur petit train qui tournait inlassablement en rond.

Ce silence devenait insupportable. Je me suis avancé au bord du pâturage qui domine le pré en contrebas. En cette journée pluvieuse de décembre les montagnes étaient couvertes d'un brouillard blanc. Le tintement des clo-

Il y a eu aussi ce moment où, après m'avoir retrouvé à la porte de la classe pour une raison quelconque, elle a dit que mon sourire devant les élèves était le plus lumineux qu'elle me connaissait. Elle savait que j'adorais mon travail.

M'est revenue également une journée d'octobre ensoleillée. J'avais appelé Martha de l'internat pour lui proposer une sortie en voiture. Je voulais acheter des brebis à un éleveur. C'était une balade de 20 min. Pourquoi l'idée m'était-elle venue que cela lui plairait ? Toujours est-il qu'elle en avait été ravie.

Même les corvées routinières étaient compliquées au début. Le tri de la première lessive s'est avéré acrobatique.

ches des moutons remontait du pré. Le sol trempé et l'air humide étouffaient les sons.

Sur cette colline enveloppée de brume, je voulais convoquer le tableau complet des 12 années de bonheur partagées avec Martha. Il ne pouvait pas y avoir de tableau complet, seulement des fragments de temps et d'espace.

Le souvenir d'un merle moqueur qui chantait sur le bord de la fenêtre à la maternité. Pourquoi me revenait-il maintenant et si clairement alors que je ne me rappelais plus les paroles du médecin m'annonçant que nous avions un fils ?

Nous avions admiré l'automne éclatant dans la vallée, à l'aller, dans la montagne, au retour. De quoi avions-nous parlé ? Je ne me souviens plus. Était-ce une matinée spéciale ? Je ne le croyais pas à l'époque, mais elle me revenait maintenant, distincte des autres, différente des nombreuses promenades et excursions que nous avons entreprises ensemble. Appuyé à la clôture, ces quelques minutes apparemment insignifiantes s'arrachaient d'un vide abyssal pour s'élever dans la lumière.

J'avais le pied lourd en retournant à la maison. Je devais préparer mon premier repas pour les enfants. Saurais-je

PHOTO : © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

me débrouiller ? J'ai opté pour des pommes de terre au four et des côtes d'agneau, le tout accompagné de haricots verts que Martha et moi avions préparés et mis à congeler.

Je m'affairais entre le four et l'évier quand Mary est entrée dans la cuisine. Elle a jeté un coup d'œil avant de demander : « Je peux faire quelque chose ? »

Quand j'ai pu répondre sans que ma voix tremble, je lui ai dit que sa tâche consisterait désormais à mettre la table.

Elle s'en est acquittée avec grâce et efficacité avant d'annoncer qu'elle avait terminé. Mary avait mis le couvert pour cinq personnes.

La chaise de Martha occupait sa place habituelle. C'était affreux de la voir là, et pourtant je me sentais incapable de la retirer. Ce repas trop calme atteignait la limite du supportable. Quand les enfants sont sages, c'est la maladie ou la souffrance qui les rendent muets.

Pendant quelques semaines, j'allais surveiller chaque bouchée avalée et m'assurer qu'ils buvaient assez de lait. J'embêtais Mary avec la nourriture. « Deux morceaux de ceci : il faut que tu manges ! »

Un jour, je me suis tu pendant tout un repas. Mary est restée assise sans toucher à son assiette. Elle n'a pas supporté longtemps mon indifférence. « Papa, tu ne vas pas me demander de manger ? » Elle n'a plus jamais eu de problèmes de nourriture après.

Petit à petit, les conversations sont revenues ; un rayon de lumière perçait à l'occasion le brouillard gris de notre chagrin. Certains repas étaient aussi réussis que ceux de maman. Parfois même savoureux. Lentement, les enfants ont recommencé à se précipiter joyeusement à table.

Les signes de bonheur mettent du temps à se manifester. Je mesurais la justesse des paroles d'Abraham Lincoln : « Dans notre monde si triste, le chagrin n'épargne personne, et pour la jeunesse, il s'accompagne d'une souffrance amère car il la saisit dans toute son innocence. »

Kip, David et Mary ont longtemps attendu le retour de leur maman. Une attente contagieuse ; je me surprenais souvent à imaginer que nous étions jeudi et que Martha reviendrait bientôt du bridge. Ou mardi soir et qu'elle ne tarderait pas à rentrer de son club de lecture. Et dimanche après-midi, qu'elle irait se promener avec les enfants après sa sieste.

Il ne subsistait que le silence et un grand calme.

Mary et les lutins

Je comprends maintenant pourquoi les mères sont fatiguées. Abattre des arbres, transporter des pierres et bâtir une maison n'est rien comparativement à l'énergie qu'une mère consacre à ses enfants. J'ai appris que, pour y arriver, il fallait démarrer tôt le matin. Au lavage de dents s'ajoutait le rituel des préparatifs pour l'école : inspection du visage, des ongles, des mains et des oreilles.

SANS LA TOUCHE DE MAMAN, il fallait une sacrée organisation. Mes enfants ont appris tôt à être responsables. Nous avons distribué les tâches à exécuter au retour de l'école. Noté le numéro du médecin à appeler si l'un d'entre nous était malade.

Même les corvées routinières étaient compliquées au début. Le tri de la première lessive s'est avéré acrobatique. À qui sont ces chaussettes ? Et ce pyjama rouge, c'est le tien ?

La solution était toute trouvée. Désormais, on achèterait des chaussettes vertes ou bleues à David, et rouges ou jaunes à Kip. Le reste suivrait la même logique ; chemises bleues pour David, blanches pour Kip, qui a appris à faire la lessive. Tous les trois pliaient et rangeaient les vêtements.

Les garçons faisaient leur lit et se disputaient la récompense hebdomadaire de la chambre la mieux rangée. Mary était trop petite pour faire son lit, mais elle a vite appris à mettre ses vêtements sales à la lessive et à suspendre sa robe en rentrant de l'école. Le samedi matin, elle vidait les corbeilles pendant que Kip et David chassaient la poussière dans toute la maison. Nous avons découvert la valeur du temps.

Des problèmes en apparence insurmontables étaient résolus simplement et je m'étonnais d'avoir pu m'en inquiéter. Le lendemain de la mort de Martha, j'ai étudié les nattes de Mary pendant son sommeil. Elles étaient soignées et bien serrées. Je ne comprenais pas que Martha se soit imposé de les refaire tous les matins. Elles tiendraient bien quelques jours, le temps que j'apprenne à tresser.

Quand je suis monté pour l'aider à s'habiller le matin, je n'en croyais pas mes yeux. Ses nattes étaient comme des cordes effilochées. Les mèches lui tombaient sur les yeux.

Je me suis attelé à la tâche après le petit-déjeuner. On aurait dit que des araignées avaient tissé de minuscules toiles dans les cheveux soyeux de Mary. J'ai tout démêlé, commencé à tresser, d'abord avec deux mèches. Mais quand je lâchais après avoir mis un élastique, les nattes se dénouaient comme des ressorts. J'ai essayé avec trois mèches. Les nattes ont tenu. Mary, qui n'avait pas pipé mot jusque-là, s'est mise à pleurer.

Pour surmonter son angoisse, nous sommes convenus d'un rituel quotidien. Nous allions inventer une histoire à raconter tous les matins pendant la séance. Nous apercevions un vieux noyer cendré par la fenêtre de la salle de bains. Ses branches mortes se mêlaient aux vivantes. Il avait poussé sur une corniche calcaire percée d'une ouverture sous le tronc. Quel meilleur habitat pour des lutins que ce vieux noyer difforme et vermoulu ?

Voici donc l'histoire de deux lutins qui vivaient sous le vieux noyer. Ces bons lutins exerçaient le métier de tisserands. Ils passaient leur temps à aider les araignées à tisser des toiles pour attraper des insectes nuisibles. Comme ils adoraient leur métier, ils déposaient

à l'occasion des gouttes de rosée dans les toiles. Le matin, nous admirions ces toiles argentées dans la clôture sur la colline.

L'hiver, les lutins n'avaient aucune toile à tisser, les insectes nuisibles et les araignées s'étant recroquevillés sous l'écorce des arbres pour un long sommeil. Comme ils devaient garder les doigts agiles, les lutins venaient tous les soirs tisser de minuscules toiles dans les cheveux de Mary pendant son sommeil. Les êtres humains appellent cela des nœuds. Il n'y a rien de méchant là-dedans. S'ils ne tissaient pas ces toiles, la magnifique chevelure soyeuse de Mary ne serait jamais brossée ou peignée. Cela, les lutins le savaient.

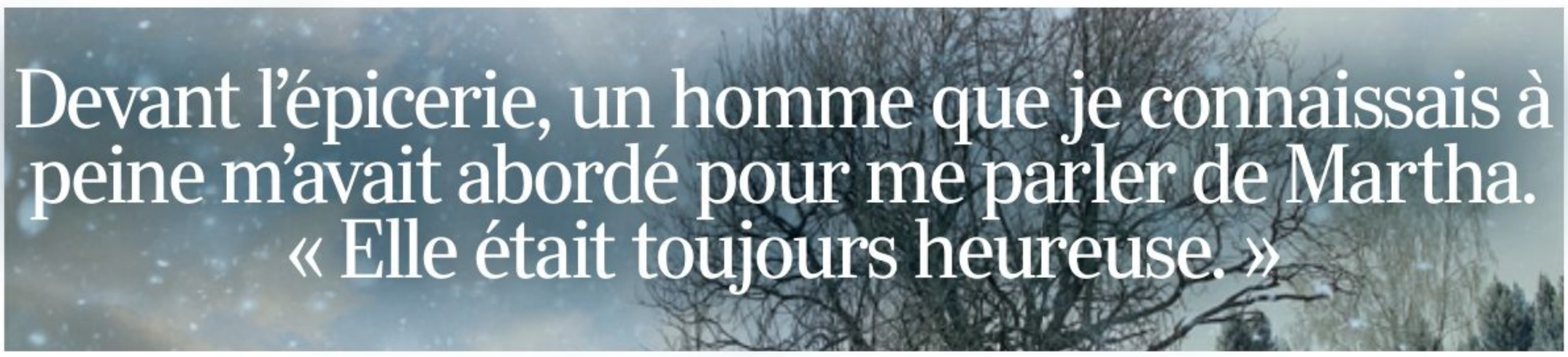
Bientôt, les semaines succédèrent aux jours, puis les mois. Mary acceptait sans pleurer que je la coiffe. Mieux, avec ses nattes, elle ressemblait à sa mère.

Sous l'eau qui dort

Un pêcher que Martha et moi avions planté dans le jardin avait tant poussé que l'une de ses branches pendait au-dessus de la mare. Un soir pluvieux de décembre, longtemps après que la pluie avait cessé, je suis allé regarder les gouttelettes tomber des rameaux dans l'eau. Les rayons de lune qui perçaient à travers les nuages éclairaient les cercles concentriques qu'elles formaient sur la surface.

Quelques jours plus tôt, devant l'épicerie du village, un homme que je connaissais à peine m'avait abordé pour me parler de Martha. « Elle était toujours heureuse. Quand je la voyais, la voiture semblait remplie d'enfants souriants. Sa présence me manque. »

Peu de temps après sa mort, le journal local avait publié une lettre.



« Chère Martha Armstrong. Quelle effroyable tragédie que votre vie nous ait été enlevée à un si jeune âge alors que vous aviez tant à donner, surtout cette bonté aimante et chaleureuse que vous destiniez à vos jeunes enfants et à votre entourage. »

J'ai attendu que la dernière goutte tombe du pêcher. Puis je suis rentré emballer les cadeaux, adresser quelques cartes et me rappeler les mille et une tâches à accomplir durant ces quatre jours qui nous séparaient du premier Noël sans Martha.

Il s'était passé tant de choses déjà. Une aimable voisine avait organisé une

PHOTO : © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

David, Mary et Kip en 1956, au printemps, devant la mare située en contrebas de la maison construite par leur père.

fête pour le cinquième anniversaire de Mary. Kip et David répétaient le spectacle de Noël à l'église.

Plus de la moitié des 300 garçons de l'internat étaient venus à une célébration de l'Eucharistie pour Martha le matin des obsèques. Ils avaient réuni 500 $ de leur allocation hebdomadaire pour acheter un vitrail à sa mémoire. Quand est venu le temps de reprendre les cours, j'ai accueilli les garçons les yeux tournés vers la fenêtre, m'étranglant à chaque mot. La peine se lisait dans leur regard. À l'occasion, incapable de le supporter, l'un d'eux se levait pour quitter la classe en silence.

Noël approchait et je savais que, pour Kip, David et Mary, il fallait ranimer la joie qui habite normalement cette saison.

Nous avons fait ce que font les gens à Noël. Nous avons posté les cartes de vœux que Martha avait commencé. Nous les signions Papa, Kip, David et Mary.

Alors que nous nous interrogions sur les cadeaux à offrir aux amis, David a marqué une pause avant de demander : « Qu'allons-nous offrir à maman pour Noël ? »

PHOTO AVEC L'AUTORISATION DE LA FAMILLE ARMSTRONG

Pour le Noël de maman, nous avons fabriqué un petit autel contre un mur du bureau. Il restait des chutes de bois de pin de l'époque de la construction de la maison. Nous avons mis sa photo au-dessus et allumé une bougie.

Décorer le sapin la veille de Noël pendant que les enfants dormaient – une joie jadis pour Martha et moi – s'est transformé en une course contre la montre. J'avais du mal à croire qu'elle n'était plus là. J'étais persuadé qu'elle rentrerait de la messe de minuit pour m'aider à disposer les cadeaux sous l'arbre. Et qu'elle descendrait le matin pour surprendre le plaisir des enfants.

Cette nuit-là, en faisant la tournée des chambres, je me suis demandé : « Pourquoi n'auraient-ils pas droit à leur mère ce matin quand leurs cœurs devraient déborder de bonheur ? »

Je les voyais dormir et me demandais s'ils étaient habités par un silence pesant ou s'ils rêvaient comme rêvent les enfants. Je priais pour que la joie de la journée allège la peine qui accablait leurs jeunes cœurs.

Il a fait très froid cette nuit-là, et quand le soleil s'est levé au-dessus de la montagne, les gouttes de pluie s'étaient parées d'argent. Nous étions entourés d'une forêt d'arbres de Noël.

J'ai entendu Kip réveiller David et Mary. Ils sont descendus les yeux brillants et l'air souriant. J'ai tremblé pendant un moment comme la flamme vacillante d'une bougie, mais j'ai pu me contenir. Et dans cet instant de gratitude, j'ai su que leur joie se reflétait dans mon regard.

L'HIVER A FINI par passer. Les corneilles ont ramassé du chaume dans le champ pour fabriquer des nids. Les moutons cherchaient de nouvelles herbes là où le sol n'était plus gelé. Les enfants ont invité leurs amis à la maison pour leur présenter les agneaux qui venaient de naître.

Martha avait aimé le printemps. Cette année, les fleurs écloses sont mortes sur leurs tiges. Il n'y avait personne pour les cueillir. Mais Kip, David et Mary savaient qu'elle appréciait le spectacle et qu'elle se trouvait dans un jardin où les fleurs ne se fanent ni ne meurent jamais.

En 1996, William Armstrong a écrit : « De nombreuses années se sont écoulées depuis que Martha a cessé de fouler la terre, mais l'amour qu'elle nous a transmis n'a jamais cessé de nous porter. Elle est toujours avec nous. »

Kip a embrassé la carrière d'enseignant, comme son père, et Mary et David sont devenus artistes. L'amour de l'art est une affaire de famille – Rebecca, la fille de Kip, et Chris, le fils de David, sont aussi artistes.

William s'est éteint en 1999. La maison est toujours occupée par les Armstrong. Plusieurs membres de la famille, William et Martha compris, ont laissé des tableaux, des gravures et des dessins qui ornent encore les murs de la maison qu'a bâtie William.

Première publication dans le Reader's Digest *de décembre 1997.*

Tiré de *Through Troubled Waters* de William H. Armstrong, réimpression avec l'aimable autorisation de Martha K. Armstrong. Tous droits réservés.

REMUE-MÉNINGES

Picross : cavalier

MODÉRÉMENT DIFFICILE

L'objectif est ici de révéler une image cachée en grisant des groupes de cases horizontalement ou verticalement adjacentes. Les chiffres représentent le nombre de cases à griser dans la ligne ou la colonne correspondante. (Par exemple, un « 3 » placé devant une ligne indique qu'il faut y griser trois cases horizontalement adjacentes.) Au moins une case vide doit demeurer entre chaque groupe. Les chiffres se lisent dans le même ordre horizontal ou vertical que les groupes qu'ils représentent. Il n'existe qu'une image possible.

					2						
					3	6		1	2		
			2	5	8	1	2	8	5	4	2	6
	1	1									
		3									
		6									
2	2	2									
	5	2									
	7	1									
4	3	1									
2	3	1									
	4	1									
	5	1									

Tenues coordonnées, ou non

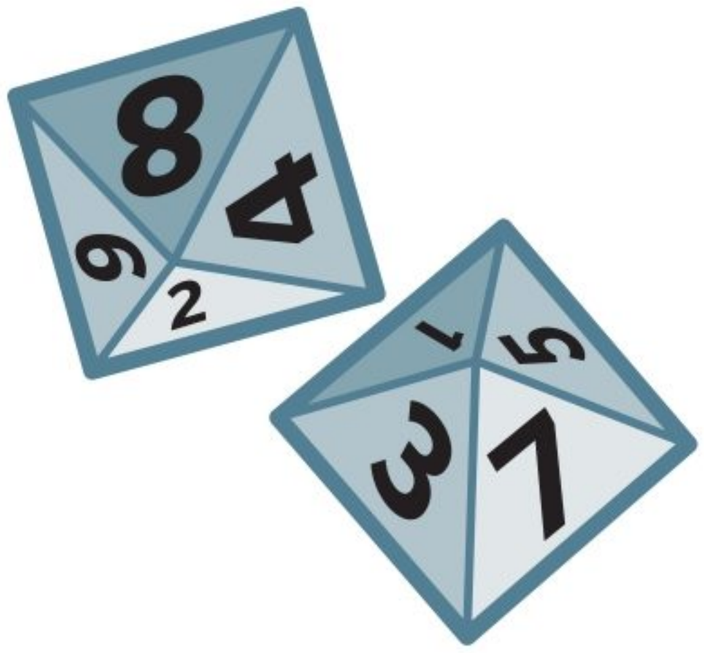
DIFFICILE Un homme possède cinq pantalons (un noir, un bleu, un brun, un vert et un gris), cinq chemises (une bleue, une verte, une rouge, une blanche et une jaune) et cinq couvre-chefs (un noir, un brun, un rouge, un blanc et un jaune). Combien de tenues différentes composées d'un chapeau, d'une chemise et d'un pantalon peut-il assembler, sachant qu'une tenue ne peut comprendre deux pièces de la même couleur ?

(PICROSS : CAVALIER) DIANE BAHER. VOUS TROUVEREZ DES INSTRUCTIONS PLUS DÉTAILLÉES SUR LEARNPICAPIX.COM. (LE TENUES COORDONNÉES, OU NON) DARREN RIGBY ; (ILLUSTRATION) ISTOCK.COM/HEIN NOUWENS

(DE L'INCONSTANCE DE L'AMITIÉ) EMILY GOODMAN ; (QUITTE OU DOUBLE) DARREN RIGBY ; (BATAILLE NAVALE) RODERICK KIMBALL, ENIGAMI.FUN

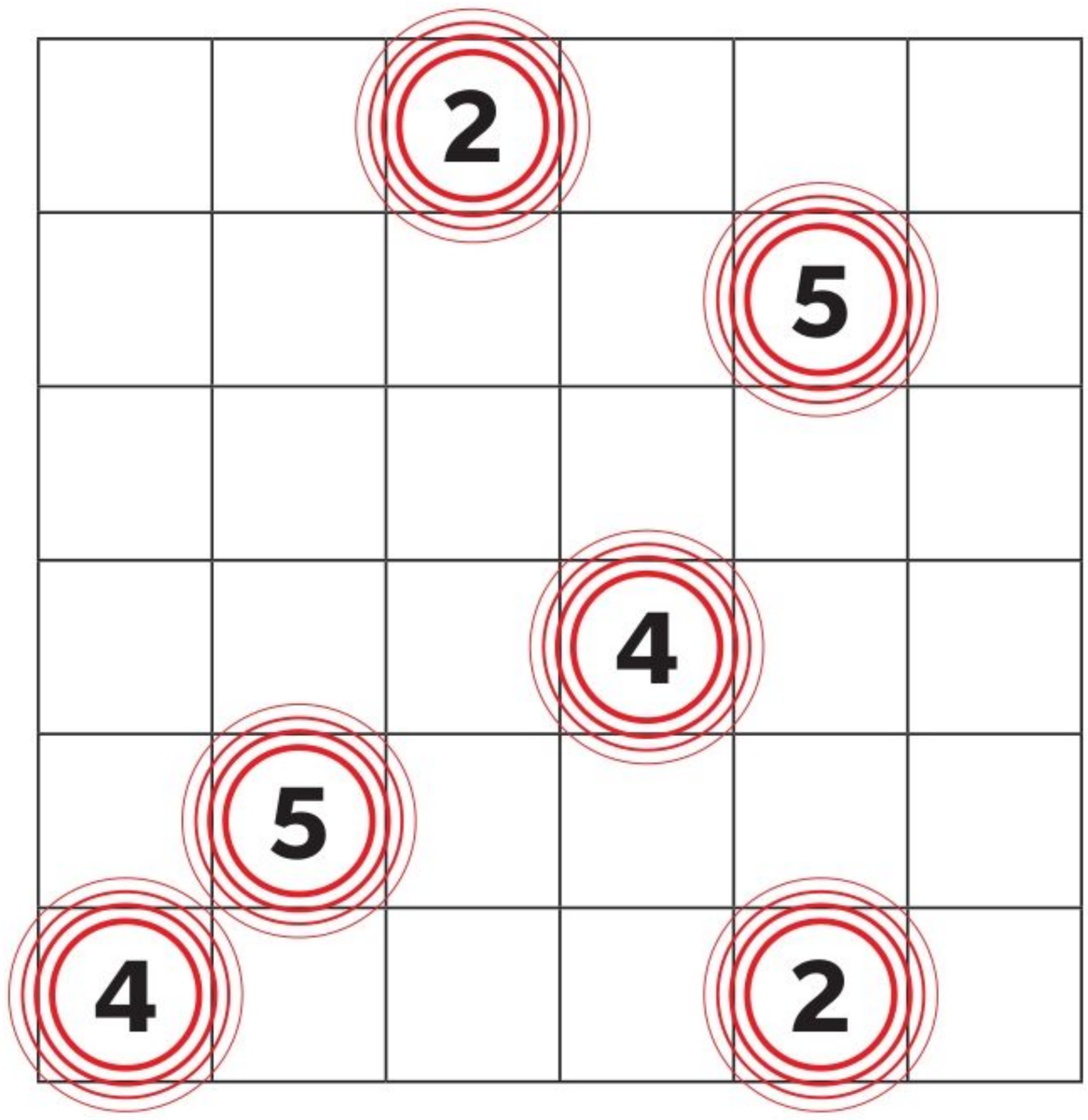
De l'inconstance de l'amitié

FACILE Les amis de Nicolas veulent lui acheter un cadeau. À l'origine, 10 d'entre eux devaient participer de manière égale à l'achat, mais deux se sont ensuite désistés. Chacun des huit amis restants a dû ajouter 10 € pour ramener la somme totale récoltée au montant initial. Combien d'argent prévoyaient-ils ramasser ?



Quitte ou double

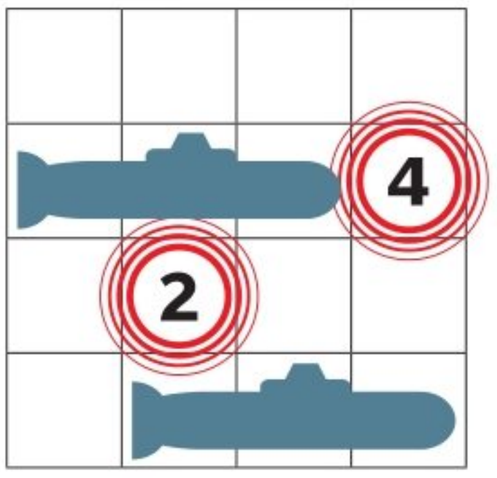
MODÉRÉMENT DIFFICILE Un parieur vous propose un jeu : payez 10 € pour lancer deux dés équilibrés à huit faces numérotées de 1 à 8. Si vous obtenez une paire (deux chiffres identiques), vous remportez 60 €. Le parieur vous autorise à mettre un dé de côté, quel que soit le chiffre indiqué sur sa face supérieure, et de relancer l'autre pour obtenir une paire – moyennant 5€ de plus. Si vous jouez, devriez-vous mettre le dé de côté ? Est-il intéressant de jouer tout court?



Bataille navale

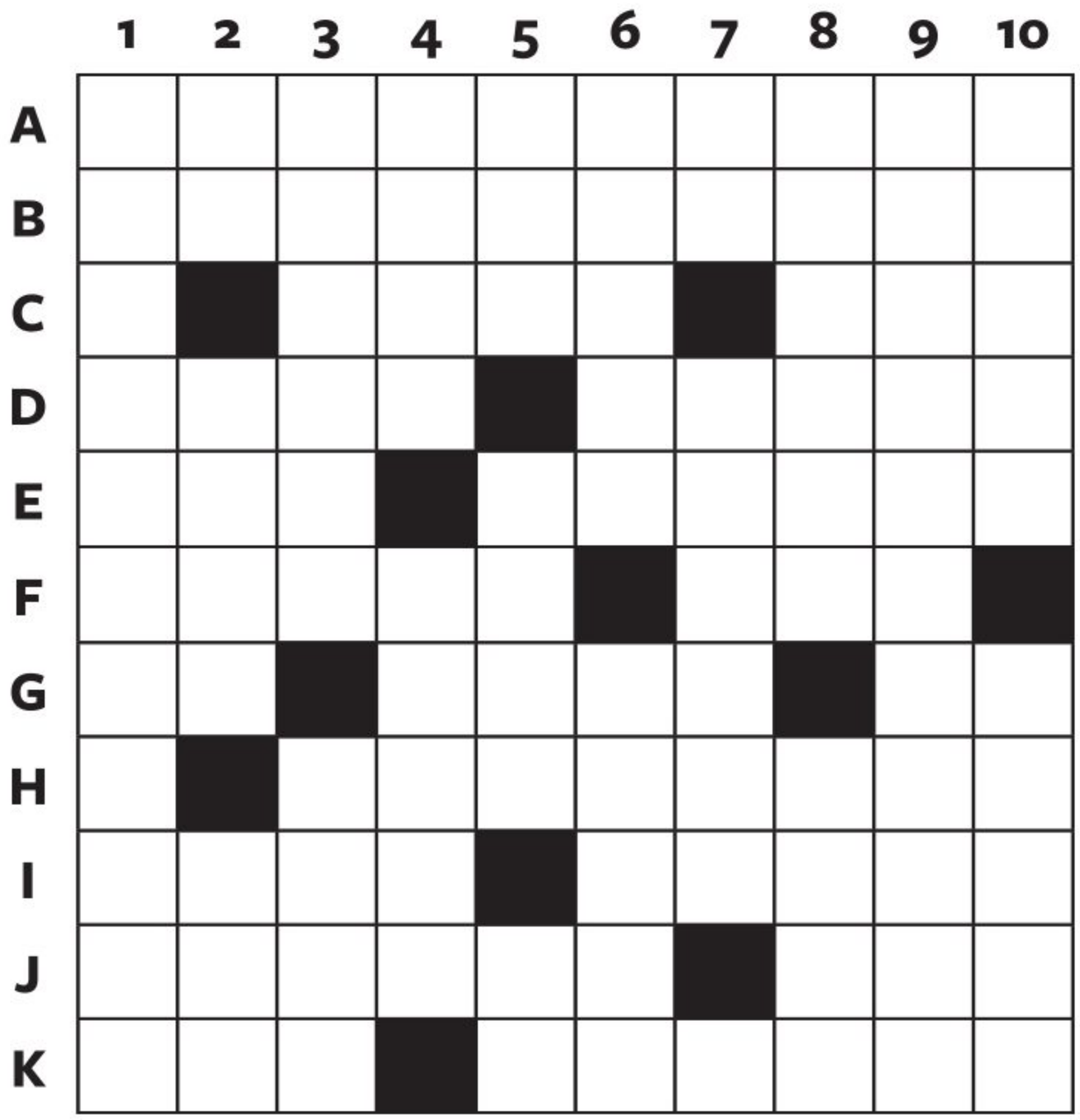
DIFFICILE Quatre sous-marins doivent être localisés. La grille ci-dessus est l'écran d'un sonar. Les cercles représentent les capteurs du sonar, chacun indiquant le nombre total de cases de mer occupées par des sous-marins à n'importe quelle distance directement au nord, sud, est et/ou ouest du capteur. Chaque sous-marin mesure trois cases de mer de long.

EXEMPLE



Réponses **page 142.**

MOTS CROISÉS



Horizontalement : A. Ancien agent de police. - B. C'est de la folie. - C. Noble associé à un Bouton. - On peut le poursuivre. - D. Ça a circulé en Chine. - Mettre à sec. - E. Tranche d'histoire. - Mère sainte. - F. Homme aux lauriers. - Fétide en pharmacie. - G. Question d'emplacement. - Dino, cinéaste italien. - Illumine un éclaireur. - H. Bouleversement total. - I. Allure à Vincennes. - Guides pour noctambules. - J. Mènera sa barque. - C'est bien souvent la dernière bouclée. - K. Marron ou chocolat. - Lichens poussant sur des vieux arbres.

Verticalement : 1. Voix plus aiguë que celle du ténor. - 2. Pas pour la femme. - Onomatopée enfantine. - République arabe unie. - 3. Marquées au front. - Cathédrale de Milan. - 4. Bourgeon naissant. - Élément de squelette. - 5. Direction sur la boussole. - Activités d'hommes de lettres. - Courant sans puissance. - 6. Poète florentin. - Maisons de santé. - 7. Est rarement présent en bout de ligne. - Charrue rudimentaire. - 8. Affranchis. - Une affaire qui tourne. - 9. C'est une poire. - 10. Franchit le pas. - Nantis.

Solution du dernier numéro p. 143

RCI-JEUX

VOCABULAIRE

Par *Louise Nadeau*

Le jade, l'opale et la topaze vous font rêver ? Faites d'une pierre deux coups en affinant vos connaissances en joaillerie grâce à ces petits bijoux de mots.

1. titre — A : mesure de la dureté des gemmes. B : unité de poids des pierres précieuses. C : proportion d'or ou d'argent contenue dans un alliage.

2. doublet — A : cristal présentant deux couleurs. B : fausse pierre. C : défaut dans un diamant.

3. tourmaline — A : variété violette de quartz. B : pierre fine aux tons divers. C : bille d'agate.

4. égriser — A : polir par frottement. B : orner d'incrustations. C : rendre mat.

5. rondis — A : partie supérieure d'une pierre. B : ceinture d'un diamant. C : partie inférieure d'une pierre.

6. brillant — diamant A : en forme de goutte ; B : taillé à facettes ; C : de forme rectangulaire.

7. lapidaire — A : artisan ou commerçant en pierres précieuses. B : fabricant ou marchand de pièces d'orfèvrerie. C : sertisseur de pierres sur les bijoux.

8. feldspath — A : verre coloré imitant certaines pierres. B : minéral à structure en lamelles. C : reflet nacré des perles.

9. châtelaine — A : chaîne de ceinture. B : pendant d'oreille formé de diamants. C : long collier se portant sur la poitrine.

10. frai — A : usure des monnaies en circulation. B : fragmentation du cristal. C : façon de sculpter les bagues autour des pierres.

11. pierre de touche — A : petit tour de graveur. B : machine à laminer l'or ou l'argent. C : pierre plate abrasive noire.

12. clavier — A : fermoir sur un bracelet ou un collier. B : pavé de pierres serties côte à côte. C : tête d'une bague où s'enchâsse une pierre. ➳

VOUS ÊTES ORFÈVRE EN LA MATIÈRE ?

1. Trouvez le nom des quatre pierres dites précieuses.

2. Associez les tons de rouge, bleu ou vert aux pierres suivantes :
a) lapis-lazuli **b)** rubis **c)** morillon **d)** aigue-marine **e)** grenat **f)** cornaline **g)** malachite **h)** serpentine **i)** saphir

Réponses

1. titre : Proportion de métal précieux dans un alliage par rapport à son poids total. *L'échelle de Mohs* (A) classe la dureté selon la capacité d'une pierre à résister aux rayures et à l'usure.

2. doublet : B. Pierre obtenue en plaçant un corps coloré sous un morceau de cristal. *Crapaud, givrure, glace, jardinage* ou *loupe* (C).

3. tourmaline : B. Groupe de minéraux très complexes de composition chimique, couleur et propriété très différentes. La verdelite est une tourmaline de nuance verte alors que la rubellite est généralement rose. *Améthyste* (A).

4. égriser : A. Du néerlandais *gruizen*, broyer. Polir une gemme par frottement avec un abrasif comme l'égrisée, une poudre de diamant. *Nieller* (B).

5. rondis : B. Bord d'un diamant situé entre la *couronne* (A) et la *culasse* (C).

6. brillant : B. Diamant taillé en 58 facettes, assurant un éclat maximal à la pierre. *Briolette* (A) montée en pendentif. *Taille émeraude* (C).

INTAILLE

Pierre fine gravée en creux servant de sceau ou de cachet. Le camée, quant à lui, est gravé en relief.

7. lapidaire : A. Professionnel qui taille ou vend des pierres précieuses. *Orfèvre* (B).

8. feldspath : B. Mot allemand. Groupe de minéraux les plus abondants dans les roches de la croûte terrestre. Le *strass* (A) se dit au figuré de ce qui brille d'un éclat trompeur. Le mot *orient* (C) évoque la lumière du soleil levant.

9. châtelaine : A. Chaîne portée à la ceinture par les femmes vivant à l'époque romantique ; elles y suspendaient de petits objets utiles comme une montre ou des clés. *Sautoir* (C).

10. frai : A. Usure naturelle prise en compte, notamment pour les lingots d'or. *Clivage* (B) et *millegrain* (C).

11. pierre de touche : C. Fragment de jaspe sur lequel on frotte un métal précieux pour en tester le titre. Au figuré, ce qui sert à reconnaître la valeur d'une personne ou d'une chose.

12. clavier : A. Barre rentrant dans un anneau pour le bloquer. *Chaton* (C).

QUALITÉ DU VOCABULAIRE

5-6 : bon **7-9 :** très bon **10-12 :** excellent

VOUS ÊTES ORFÈVRE EN LA MATIÈRE ?

1. diamant, émeraude, rubis et saphir

2. rouge (b, e, f) ; bleu (a, d, i) ; vert (c, g, h)

SUDOKU

PAR *Jeff Widderich*

	7		9		1		8	
8								1
	5		2	8			9	
		8	6			4		
4								9
		7			2	6		
	4			9	7		1	
6								5
	2		5		6		4	

Comment jouer...

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case, comme suit :

- chaque ligne et chaque colonne doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9 une seule fois ;
- dans chacun des carrés, les chiffres de 1 à 9 ne doivent figurer qu'une fois.

SOLUTION

3	4	8	6	1	5	9	2	7
5	7	6	4	2	3	1	8	6
6	1	2	7	6	8	3	4	5
8	5	6	2	4	1	7	3	6
6	2	1	8	3	7	5	6	4
7	3	4	6	5	6	8	1	2
4	6	7	3	8	2	6	5	1
1	6	3	5	7	4	2	6	8
2	8	5	1	6	6	4	7	3

MOTS FLÉCHÉS

CÔTÉ DE VALLÉE BLANCHE AÉRÉ		DIRECTION EMPÊTRÉE DANS SES CHAÎNES		BLOC DE GLACIER CACHÉS		CHEF DES ARGO-NAUTES		STATION DE LA VANOISE			
					10	BABA DANS UN CONTE TROUBLE					
AMPHIBIENS SANS QUEUE IL COULE EN ROUMANIE								COL MYTHIQUE DES CYCLISTES COMPARABLE			
			STATION SAVOYARDE LETTRE GRECQUE								
ILS S'ACCOM-PAGNENT SOUVENT DE RIRES	NOTE DE LA GAMME DANS LA MAIN DU SKIEUR			INSTANT DE VACANCES COUCHE TERRESTRE							
					INTRODUIT UNE SUPPOSITION		COMPOSÉE AUX FLEURS DÉCORATIVES LE CUIVRE			9	
ÉTAIS EN POSSESSION BON TRIMESTRE				8		CHLORE VILLE DES HAUTES-ALPES			IL A QUATRE DIMANCHES CONVIÉ		
			ACÉRÉ ET POINTU AVANT, CELUI-CI					COINCÉE SOUS LA NEIGE ALLIAGE			
BILLE EN TÊTE LA MAISON VIDE					PRIS PAR LE NEZ		GLAISES EXPIRÉE				
		ADVERBE DE QUANTITÉ		PARTICULIÈRE IL N'EST PAS CLERC							
PÉRIL BLANC	MÉDIA IL SE BOIT CHAUD APRÈS LE SKI					RACCOURCI POUR UNE ENTREPRISE					
					5				BIEN ISOLÉ IL PORTE UN DRAPEAU ÉTOILÉ		
ESQUIMAU PRÉPARE SON EXCURSION						DEMANDER UNE CERTAINE PRESSE					
								À LA MODE DE LONDRES			

Avec les lettres numérotées, reconstituez un mot dont la définition est : Une ancienne province savoyarde où l'Isère prend sa source.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BEAU D'UNE AUTRE FAÇON

PANIER DE COURSES / OBJECTIF DE L'ALPINISTE

SOIN POUR LA PEAU / CHIFFRES ROMAINS

IL RETIENT LA CAISSE

FLÉTRIE / ÉTAPE DES GRANDES ALPES

QUALITÉ DE PAPIER / BELLE CARTE

3

EVITA EN ARGENTINE / GRAND VOYAGEUR

2

SON PREMIER JOUR EST FÊTÉ

TOTAL DES VENTES EFFECTUÉES / TIRER DU LIT

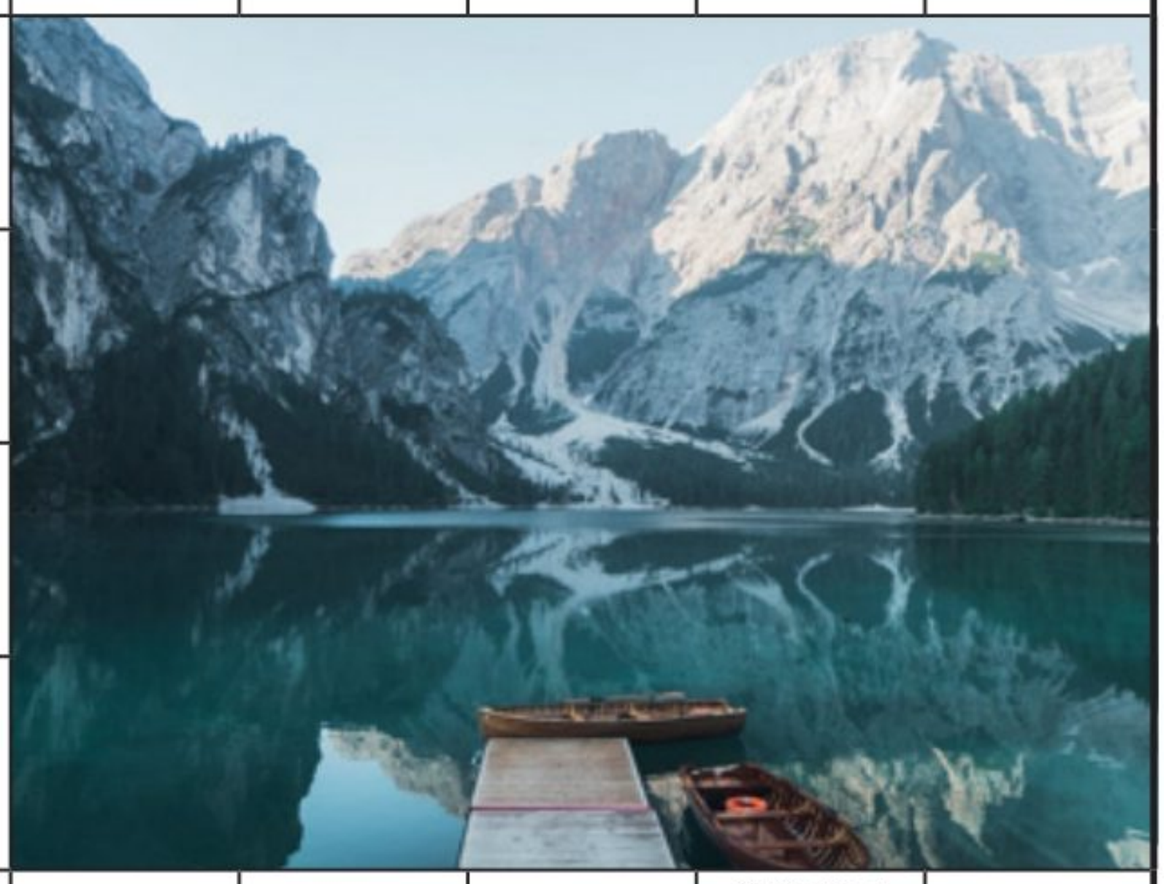
CHATOYANT / PRENDS EN MAIN

6

ELLE FAIT LE PLEIN DE SAPINS EN RUSSIE

VIRAGE EN DÉRAPAGE / C'EST LA LOI

FORME LE PRONOMINAL



VENUE À LA MATERNITÉ

4

7

C'EST UNE CHOSE QUI PEUT ARRIVER

AIR À L'ÉGLISE / RACLETTE ET FONDUE Y FIGURENT

MESURE QUI INTÉRESSE L'HOMME DU P.C.

OUVRIR LA FENÊTRE / ENGIN DE GLISSE

PETITE MONNAIE AU JAPON

INDIFFÉRENTE À L'ÉTHIQUE

1

PENTE DE PISTE NOIRE

PRINCE TROYEN, HÉROS DE VIRGILE

DIVINITÉ GRECQUE DE LA TERRE

BOND FAIT D'UN TREMPLIN

ELLE EST DE GLACE À CHAMONIX

Photo : © istock/Oleh_Slobodeniuk

Solution p. 143

QUIZ

PAR *Samantha Rideout*

1. Quelle boisson chaude, appréciée dans la période des fêtes de fin d'année, remonte au moins à l'époque romaine ?

2. Lequel des éléments suivants vous serait inutile dans un pentathlon moderne : un cheval, un vélo, une épée, un pistolet ou un maillot de bain ?

3. Quel domaine universitaire la mère de Barack Obama, Stanley Ann Dunham, a-t-elle étudié ?

4. Combien de temps dure *Diwali*, la fête hindoue des lumières ?

5. Quelle proportion approximative de la population mondiale a été atteinte de la tristement célèbre grippe espagnole de 1918 ?

6. L'hiver se produit lorsque la Terre se trouve dans la partie de son orbite la plus éloignée du Soleil. Vrai ou faux ?

7. En 2020, un Britannique a été condamné à quatre ans de prison pour avoir tenté de voler une relique nationale. Laquelle ?

8. Les quatre lettres figurant sur un *dray-del*, ou toupie de Hanoukka, épellent « Nes gadol haya sham ». Quelle en est la signification ?

9. La première fois qu'Erno Rubik a tenté de résoudre son invention, le cube Rubik, combien de temps cela lui a-t-il pris ?

10. Quelle fête les Iraniens célèbrent-ils lors du solstice d'hiver avec, notamment, des grenades et des pastèques ?

11. Les spectacles de Noël sont une tradition britannique. Laquelle des célébrités suivantes n'a joué dans aucun d'eux : David Hasselhoff, Kristen Bell ou George Takei ?

12. Selon certains, les rennes peuvent voler, mais sont-ils capables de nager ?

13. La bactérie *Xylella fastidiosa* peut infecter certains arbres et faire monter le prix de quel ingrédient gras de base en cuisine ?

14. Quel athlète afro-américain a contrarié les nazis avec ses trois records du monde aux Jeux olympiques de Berlin en 1936 ?

15. Selon la Bible, combien de rois mages ont apporté des présents à l'enfant Jésus ?

PHOTO : ISTOCK.COM/MALE RAPASO

Réponses : 1. Le vin chaud. **2.** Un vélo. **3.** L'anthropologie. **4.** Cinq jours. **5.** Un cinquième. **6.** Faux. Il se produit lorsque, en raison de l'inclinaison de la Terre, l'hémisphère considéré est le plus loin du Soleil. **7.** Une copie originale de la Magna Carta. **8.** « Un grand miracle a eu lieu là-bas. » **9.** Plus d'un mois. **10.** Shab-e-Yalda. **11.** Kristen Bell. **12.** Oui. **13.** L'huile d'olive. **14.** Jesse Owens. **15.** Ce nombre n'est pas précisé dans la Bible

ILS L'ONT DIT

On va toujours trop loin pour ceux qui ne vont nulle part.

–Pierre Falardeau, CINÉASTE

L'action ne procure pas toujours le bonheur, mais il n'existe pas de bonheur sans action.

–Benjamin Disraeli, HOMME D'ÉTAT BRITANNIQUE

Les chaînes ne tiennent pas un mariage. Ce sont des fils, des centaines de fils minuscules, qui assemblent les gens au fil des ans.

–Simone Signoret, ACTRICE

QUELLE PLUS GRANDE DÉFAITE POURRIONS-NOUS SUBIR QUE D'EN ARRIVER À RESSEMBLER AUX FORCES AUXQUELLES NOUS NOUS OPPOSONS DANS LEUR MÉPRIS DE LA DIGNITÉ HUMAINE ?

–Ruth Bader Ginsburg, AVOCATE

(RUTH BADER GINSBURG) COLLECTION DE LA COUR SUPRÊME DES ÉTATS-UNIS

JE N'AI JAMAIS CRU À L'OBJECTIVITÉ ; JE N'Y CROIS TOUJOURS PAS. JE PENSE QUE L'HONNÊTETÉ EXISTE, OUI, MAIS QUE LA SUBJECTIVITÉ EST ABSOLUMENT INÉVITABLE. DONC, LA VIE PERSONNELLE, CE QU'ON RESSENT ET CE QU'ON PENSE, ENTRE NÉCESSAIREMENT DANS LA CONSTRUCTION DE SON TRAVAIL.

–Robert Blondin,
ANIMATEUR RADIO

Gagnez 50 €

Sélection vous propose d'être publié dans le magazine et sur son site.

Mots d'enfants : régalez-nous des petites phrases dites par vos enfants et petits-enfants.

Envoyez-nous vos propositions en indiquant votre adresse et votre numéro de téléphone. Si vous êtes sélectionné(e), nous vous contacterons, puis vous ferons parvenir 50 €.

Nous recevons de nombreuses propositions ; toutes nos excuses à ceux et celles que nous ne serons pas en mesure de contacter.

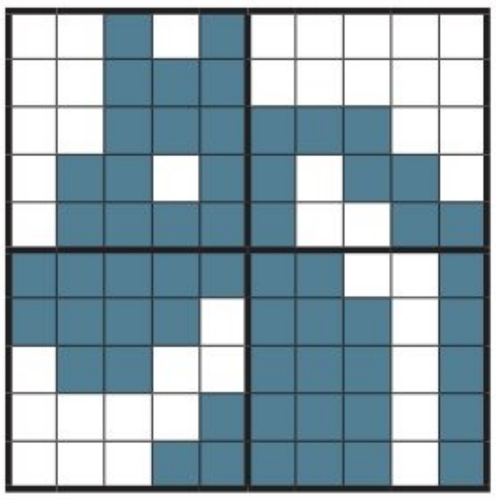
>> **Par courriel :**
courrier@selectionmag.com

>> **Par courrier :**
France : Sélection Reader's Digest, Rédaction magazine (service Anecdotes), 191, avenue Aristide-Briand, 94230 Cachan.

Belgique : Sélection Reader's Digest, B.P. 24000, 7700 Mouscron.

SOLUTIONS DES JEUX

Picross : cavalier

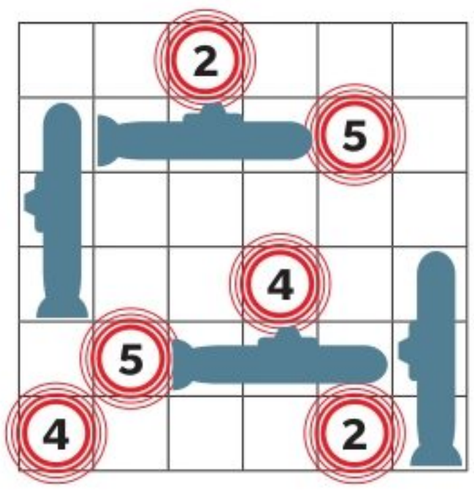


Tenues coordonnées, ou non
90.

De l'inconstance de l'amitié
400 €.

Quitte ou double
Vos chances de gagner sont de 1/8, que vous payiez pour mettre un dé de côté ou non, il est donc inutile de gaspiller les 5 € supplémentaires pour le faire. Si vous gagnez, vous ne récupérez que six fois votre mise. Avec des probabilités de victoire de 1/8, il faudrait que le prix soit au moins huit fois supérieur à votre mise pour que ce jeu vaille la peine d'être joué sur le long terme.

Bataille navale



Mots croisés : solution du dernier numéro

Horizontalement : A. Cloisonnée. – B. Ronronnent. – C. Eu - Rudesse. – D. Macère. Ton. – E. Lad. Bord. – F. Bail. Farci. – G. Ruminer. Ès. – H. Ut. Santal. – I. Laiton. Rat – J. Ente. Épine. – K. Été. Éclate.

Verticalement : 1. Crème brûlée. – 2. Loua. Autant. – 3. On. Clim. Ite – 4. Irréaliste. – 5. Sourd. Nao. – 6. Onde. Fennec. – 7. Bart. Pl. – 8. Nestor. Aria. – 9. Ensorcelant. – 10. Étendis. Tee.

Mots fléchés

Le mot à trouver était : TARENTAISE.

■	A	■	N	■	S	■	J	■	T	■	B	■	C	■	C	■	V	■	F
E	V	E	N	T	E	■	A	L	I	■	E	P	A	I	R	■	E	V	A
■	A	N	O	U	R	E	S	■	G	A	L	I	B	I	E	R	■	A	N
O	L	T	■	S	A	M	O	E	N	S	■	C	A	■	M	O	I	R	E
■	■	R	E	■	C	O	N	G	E	■	R	■	S	T	E	M	■	S	E
E	B	A	T	S	■	I	■	A	S	T	E	R	■	A					
■	A	V	A	I	S	■	C	L	■	A	V	E	N	T					
E	T	E	■	A	I	G	U	■	P	I	E	G	E	E					
■	O	E	I	L	■	A	■	A	R	G	I	L	E	S					
M	N	■	C	■	S	P	E	C	I	A	L	E	■	■	M	■	R	■	A
■	■	T	E	L	E	■	C	I	E	■	L	■	A	M	O	R	A	L	E
A	V	A	L	A	N	C	H	E	■	S	E	U	L	E	T	■	M	U	R
■	I	N	U	I	T	■	U	R	G	E	R	■	E	N	E	E	■	G	E
A	N	T	I	C	I	P	E	■	I	N	■	S	A	U	T	■	M	E	R

Photo : © istock/ Oleh_Slobodeniuk

CLIN D'ŒIL

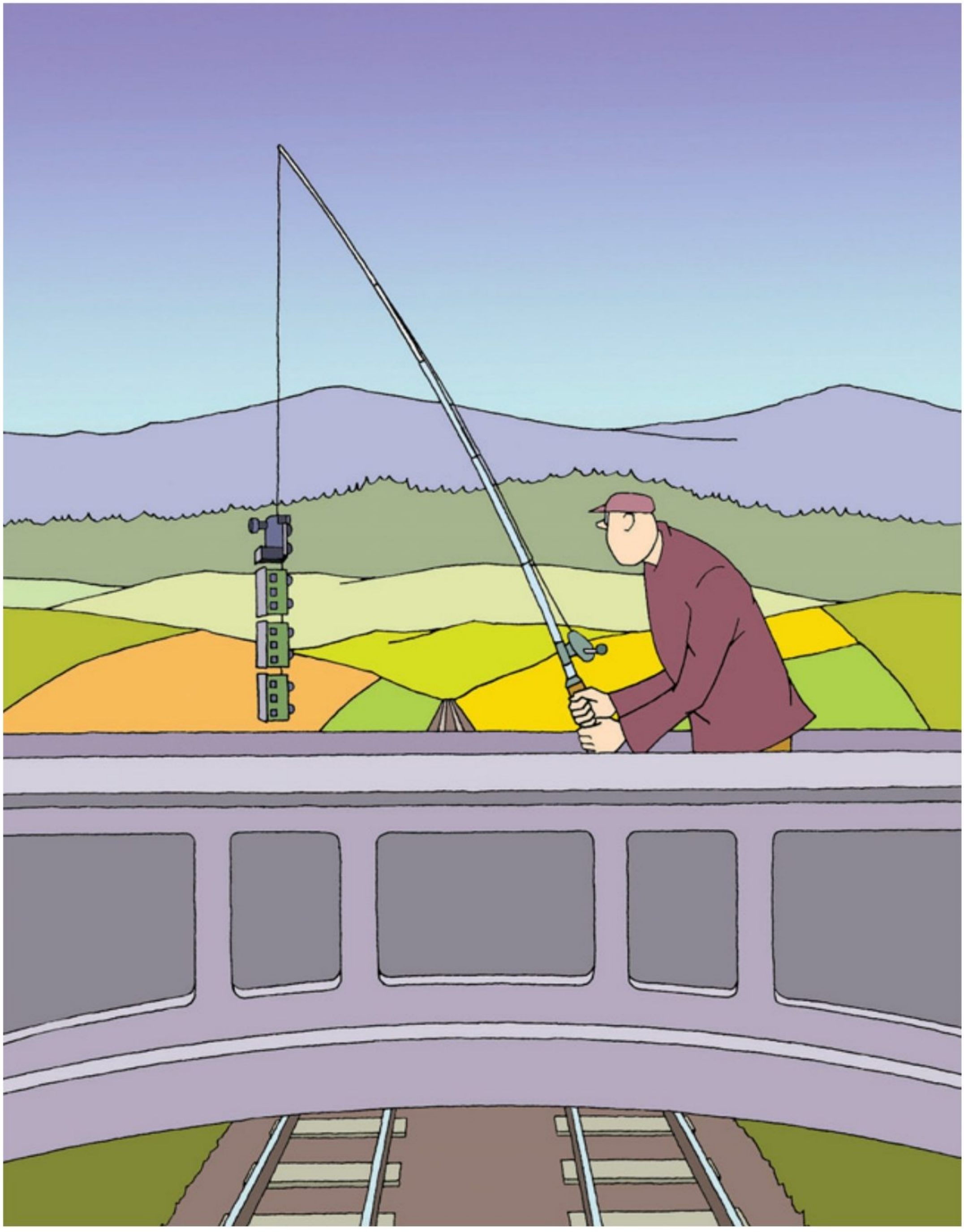


ILLUSTRATION DE *Miroslav Barták*

Léa porte le symbole de ceux qui changent le monde en s'informant.

Rejoignez-la !

OneHeart.fr

S'informer pour mieux agir

Prodigieuse POMME !

1000 et 1 EXCELLENTES raisons d'en avoir toujours sous la main...

KILOS TENACES ? La pomme est scientifiquement reconnue pour perdre du poids… **Mais l'une d'entre elles est bien plus EFFICACE que les autres ... Découvrez-laquelle page 22 !**

INÉDIT : Un Chapitre **ANTI-GASPI** : Savez-vous comment de simples **ÉPLUCHURES**, un vulgaire **TROGNON** et de minuscules **PÉPINS** de pomme peuvent vous rendre de multiples services au quotidien ? page 47

Dans «PRODIGIEUSE POMME», un ouvrage qui lui est spécialement dédié, découvrez pourquoi nos chères Grand-mères avaient bel et bien raison : « Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours ! ».

Il est en effet prouvé que, utilisée à bon escient, la POMME est une alliée incroyable pour mieux contenir et supporter :

✔ **Les DOULEURS articulaires**
✔ **Le Diabète** ✔ **La Ménopause**
✔ **Le cholestérol**
✔ **Les problèmes respiratoires** ...

Sans oublier le vieillissement prématuré de vos cellules et de vos **NEURONES** ! Seulement voilà… Encore faut-il savoir comment l'utiliser !

MIGRAINE : comment une simple pomme peut vous soulager : INCROYABLE MAIS VRAI !

Lisez le livre «**PRODIGIEUSE POMME** » et découvrez d'innombrables recettes, trucs et astuces pour en profiter au mieux et éloigner rapidement de multiples petits soucis du quotidien :

✔ Hoquet ✔ Crampes ✔ OTITE
✔ mal de gorge ✔ **Démangeaisons** (eczéma, piqûres d'insectes, psoriasis…) ✔ **Bouton de fièvre** si gênant ✔ Mauvaise HALEINE
✔ Et de multiples DOULEURS…

Pour votre routine BEAUTÉ, RIEN de TEL qu'une simple POMME et ses pépins !

• La recette de Spécialiste pour retrouver des **dents toutes blanches**

Brûlures d'estomac ? Ce petit «apéro» extrait de la pomme devrait grandement vous soulager, voyez page 55

• TOUT ce que vous devez savoir pour éloigner les **BOUTONS d'ACNÉ**, les **POINTS NOIRS**, la **CELLULITE**, les **VERGETURES**, les **POUX** et leurs lentes…

• Confectionnez facilement votre **DÉODORANT** ZÉRO RISQUE pour votre santé – La recette P. 64

• **CERNES** : Le secret bien gardé des personnes qui les cachent à merveille !

• **Cheveux clairsemés** et/ou envie qu'ils poussent plus vite, comptez sur la POMME !

Mieux encore, l'auteure de cet ouvrage, Laurence Buiret-Grégoire vous révélera aussi des dizaines de recettes efficaces (à base de pomme) pour votre intérieur, votre balcon, votre jardin, vos animaux de compagnie… **Le TOUT pour :**

✔ **Moins de 30 centimes la pomme !**
✔ **Une EFFICACITÉ SI SURPRENANTE que vous aurez du mal à y croire…**

Ceci étant dit, nous ne vous demandons pas de nous croire sur parole.

Nous vous offrons 30 JOURS de LECTURE LIBRE et SANS AUCUN RISQUE de « PRODIGIEUSE POMME ».

◗ Soit cet ouvrage (introuvable en librairie) vous a rendu de multiples services et… VOUS le GARDEZ !

◗ Sinon vous nous le renvoyez pour un REMBOURSEMENT sans aucune question ni discussion

Demandez vite votre exemplaire, de «Prodigieuse POMME»... et laissez vous surprendre par ce fruit étonnant !

☎ **09 72 47 43 98**
www.laboutiquedubourdon.com

BON POUR 30 JOURS DE LECTURE LIBRE

à retourner à la Boutique du Bourdon - 13, rue Pasteur – 74100 Ville La Grand

☑ **OUI**, veuillez me faire parvenir :
☐ 1 exemplaire du livre «**Prodigieuse POMME**» au prix de 25 €
☐ **je commande 2 exemplaires pour seulement 37,50 €**
j'économise 12,50 € **... c'est une idée de cadeau !**

J'ajoute 5 € de participation aux frais de port soit un Total de : ⌊_____⌋ €
que je règle par chèque à l'ordre de la Boutique du Bourdon.
Pour un règlement par CB, appelez le 09 72 47 43 98 ou allez sur www.laboutiquedubourdon.com

Vous recevrez en plus **GRATUITEMENT** ce guide pour connaître les incroyables bienfaits du « **Thé Matcha, l'Empereur des thés verts** » !

CADEAU GRATUIT Pour toute commande

Code PROMO : MM 0250 0109

Nom/Prénom :
Adresse :
Code Postal : Localité :
Email : Tél :

Nous traitons vos données (avec l'aide de prestataires) sur la base de l'article 6 (1) lf) du règlement (UE) 2016/679 du parlement européen et du conseil du 27.04.2016 afin de vous faire parvenir des informations et des offres de notre part et d'autres entreprises partenaires. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez à tout moment vous opposer à l'utilisation de vos données à des fins publicitaires en contactant notre responsable de la protection des données à notre adresse. Merci de nous en informer par écrit idéalement en ajoutant le message et votre adresse postale. . Ces livres sont des recueils de remèdes et recettes populaires et historiques. Ils donnent des idées pratiques, suggestions et anecdotes. L'éditeur ne donne aucun avis médical et ne prétend en aucun cas que son contenu puisse remplacer les soins médicaux dispensés par du personnel qualifié. En cas de problème médical, demandez l'avis de votre médecin.