

LE JOURNAL DES FAMILLES qui se remettent

DEBOUT

75
ème

et se réunissent autour du **Pivot** du Maelbeek

Équipe de rédaction : Jojo Bouchat, Marie-Françoise Corrette, Thierry Waton, Rebecca Acke, Marie-France De Becker, Sandrine Dapsens et Margaux Guichard. La conception, les interviews, les photos numériques et la frappe sont entièrement réalisés par l'équipe de rédaction sauf mention spécifique. Mise en page : équipe du journal et Caroline Balon – Impression : Coyoteprint. Ce journal est rendu possible grâce au soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles, de la Commission Communautaire Française (COCOF) et de la Fédération Froidure dans le cadre des actions de lutte contre la pauvreté de l'asbl Promotion Communautaire – Le Pivot.



SI TU AS EU LA CHANCE D'APPRENDRE À LIRE,
MERCI DE LIRE CE JOURNAL
À CELUI QUI N'A PAS ENCORE PU APPRENDRE,
et LUI PERMETTRE AINSI
D'EN DECOUVRIR LES RICHESSES!

L'ALIMENTATION

ÉDITO

« LA NOURRITURE, ÇA PARLE À TOUT LE MONDE »

Tous les jours nous devons toutes et tous manger. L'alimentation, c'est un petit et un grand sujet. Il parle de notre intimité, de notre vie quotidienne, de nos modes de consommation et de notre place dans la société.

Depuis deux ans, le groupe *Demain*, un projet des adultes du *Pivot*, travaille sur la question.

Au *Samedi du lien*, avec les familles qui se rassemblent au *Pivot*, le débat a été lancé :

« Avant, il y a 20 ans, on jetait tout. Maintenant tout est récupéré. »

« Il y a des gens qui ne sont pas très amis avec la nourriture. La relation qu'on a avec elle peut être compliquée si on a des problèmes, si on est diabétiques... »

« Moi j'ai 3 enfants, ce n'est pas facile... La vie, pour tout, même pour se nourrir ou se laver, c'est cher. Ce n'est pas normal. »

« Oui, mais il faut payer les agriculteurs aussi... »

« Ils travaillent tous à perte. Ceux qui gagnent de l'argent, ce sont les dirigeants

des grandes surfaces. Mais qu'est-ce qu'on peut y faire nous, de là où on est ? »

« Tout le monde devrait pouvoir faire ses courses et manger correctement. Je connais une personne pensionnée qui est passé de 1400 € à 800 €... Elle met tout dans le loyer de son appartement. Le loyer n'a pas baissé, lui. Elle est dans le privé. Elle reçoit de l'aide, des colis, mais bon... c'est quand même une frustration. Elle a travaillé 45 ans. La pension c'est censé être fait pour profiter de la vie... »

« Il y a des magasins bio mais quelqu'un qui est au CPAS il n'y va pas... »

« Mais en achetant en vrac tu y gagnes, c'est moins cher. Tu amènes tes propres sacs. Il y a des légumes de saison. J'achète moins de viande qu'avant aussi, c'est bien. »

« Si tous les magasins fermaient, moi, j'irai au champ, je ferai pousser mes légumes. »

« Moi je ne suis pas très potager, je suis plus plantes vertes. »

Les journalistes du *Debout* sont allés enquêter et ont tenté de faire un petit tour de la question de l'alimentation... Bonne lecture !



Les deux faces de l'aide alimentaire

Un article d'Hector



Je m'appelle **Hector**, je viens au *Samedi du lien* au *Pivot*, je participe parfois au groupe *Demain*. Je suis aussi militant chez *ATD Quart-Monde*. Je suis porte-parole du *Collectif des morts de la rue*, je vais aux réunions du *Front commun des SDF*, du *Front Rendre Visible l'Invisible*, à la chorale « Un pont entre deux mondes » à l'opéra de la Monnaie. Je suis un peu partout !

Tous ces projets, leur but commun, c'est de montrer que les plus pauvres savent faire des choses.

Hier soir, j'ai mangé des pommes de terre, des sardines avec une salade de tomate-concombre. C'est moi qui ai cuisiné. C'était très bon.

POURQUOI CE SUJET ?

Je me suis intéressé à l'aide alimentaire parce que, dans le temps, je faisais la distribution des colis alimentaires à la Porte de Namur. J'entends beaucoup de gens parler de ce sujet, pas toujours en bien. Même les sans-abris à la Gare Centrale disaient que c'était toujours du riz et des pâtes qu'on leur servait, tous les jours.

Les restaurants sociaux ou de quartier sont très importants aussi. On entend beaucoup de critiques, bonnes ou mauvaises sur ce sujet. Moi, j'allais à Nativitas avant. On chantait et on mangeait là. Les prix ne sont pas tous les mêmes selon les endroits. J'aime bien le Chambéry à Etterbeek. On y mange très bien pour pas cher. C'est très varié.

MON EXPÉRIENCE AU « CROISEMENT DES SAVOIRS »

J'ai participé à une recherche au *Croisement des savoirs* sur l'aide alimentaire en 2018. On a édité un livre. (*Le Croisement des savoirs* est une

méthode d'*ATD Quart Monde* qui permet à des travailleurs sociaux, des personnes vivant la pauvreté et des universitaires de travailler ensemble sur des sujets de société).

Il y avait des professionnels du social (*Espace social Téléservice*, *Restos du Cœur*, *Croix Rouge*, épicerie sociale...), des universitaires qui font des recherches sur la pauvreté et des personnes qui vivent la pauvreté, des militants. On faisait des rencontres. Le midi, on mangeait bien et à prix libre.

On a fait une pièce de « théâtre-Forum ». Tout le monde jouait le rôle de tout le monde (militant, universitaire, travailleur). Marcellin (qui venait au *Pivot* et est décédé en 2020) était dedans. Il a adoré.

LES AVANTAGES ET LES INCONVÉNIENTS DE L'AIDE ALIMENTAIRE

Les avantages de l'aide alimentaire, c'est d'abord pour les riches, les grandes entreprises, parce qu'elles reçoivent un papier comme quoi elles ont donné des tonnes et des tonnes, et tout ça c'est des taxes qu'elles ne doivent pas payer.

« La banque alimentaire profite aux grandes entreprises et soulage les pauvres. »

C'est une phrase que je dis toujours.

La banque alimentaire, ce sont des grands dépôts de nourriture financés par le Fédéral. Chaque année, des grandes entreprises de l'agriculture industrielle, qui payent déjà très peu de taxes en Belgique, y envoient leur surplus, souvent périmé le mois suivant. Quand ça arrive dans les centres de distribution, ça n'est parfois plus bon, alors parfois les gens le jettent à la poubelle. Tout le monde ne sait pas qu'on peut encore manger les aliments après la date de péremption.

Pour les gens qui la reçoivent, c'est un dépannage. Ça ne résout pas leurs vrais problèmes.

L'ACCÈS, LES CONDITIONS

Dans beaucoup d'endroits il y a des conditions pour accéder à l'aide alimentaire. Si tu es pensionné, au chômage ou que tu vis seul, tu n'y as pas toujours droit. Il faut souvent remplir beaucoup de papiers. Les gens sont fichés : à la commune, au CPAS, au chômage. Si vous êtes handicapé vous devez retourner tous les deux ans prouver que vous l'êtes toujours... On est des numéros.

Il y a aussi le « délit de sale gueule ». Si ta tête ne leur plaît pas, parfois, tu n'auras rien. Si tu es marqué par la vie, directement on va dire : « celui-là c'est un souldard, il n'a pas

besoin ». Il y a certains endroits où tu passes d'abord par le service social. On te pose plein de questions. Tu dois donner ta carte d'identité, te justifier. Si tu es un nouveau chômeur et que tu n'as plus rien on te dit : « ha vous avez travaillé et vous n'avez pas su mettre de côté », alors que les gens ont des petits salaires. On te pose plein de questions, on te traite comme un enfant.

Il y a aussi des endroits qui donnent à tout le monde : les frigos solidaires, au *SeeU*, à *No Javel*. Mais ce sont des initiatives citoyennes.

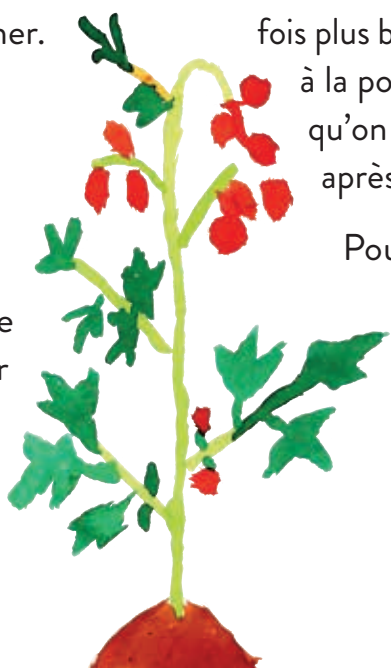
Ce ne sont pas des services publics. En ce moment, il y a beaucoup de nouveaux projets comme ceux-là parce qu'il y a beaucoup de nouveaux chômeurs depuis le Covid.

MES SOUHAITS POUR LE FUTUR

Dans le futur j'aimerais que les gens ne dépendent plus de l'aide alimentaire parce qu'ils ont suffisamment d'argent pour s'acheter ce qu'ils veulent. Qu'il y ait plus de pouvoir d'achat. Le pouvoir d'achat, c'est ce qu'il reste quand tu as payé tes frais fixes, comme le loyer.

Aujourd'hui, beaucoup de personnes n'ont pas assez.

J'aimerais aussi qu'on achète plus chez les producteurs locaux parce que, dans les grands magasins, on te revend les choses très chères. Moi, j'achète tout au marché. Je préfère que ça aille directement du consommateur au producteur.



Une ferme en ville

Un article de Natacha et Rebecca



Je m'appelle **Natacha**, je travaille à la *Ferme Urbaine* depuis un peu plus de 3 ans. Ici, je suis maraîchère, je fais pousser des fruits et des légumes. Je connais bien le *Pivot*. Quand j'avais 16 ans, j'étais bénévole avec les enfants et j'y ai fait un an de stage dans le cadre de mes études d'éducatrice spécialisée. J'y ai ensuite été embauchée. Je suis restée animatrice pour les enfants pendant deux ans. En parallèle, je me suis formé comme maraîchère et j'ai travaillé comme ouvrière agricole. Finalement, je suis partie travailler à la *Ferme Urbaine*.

Hier soir, j'ai mangé du riz aux légumes récoltés au champ avec de la feta et plein d'épices.

LA FERME URBAINE DE NEDER OVER HEMBEEK

On est lié à une ASBL qui s'appelle *Le Début des Haricot*. On a ce statut particulier et très confortable d'être des maraîchers salariés. Bien souvent, les agriculteurs qui se lancent en tant qu'indépendants ont beaucoup de travail. Il faut avoir de nombreuses compétences : gestion, communication, construction, connaître tous les besoins des plantes... Ce sont plusieurs métiers en un.

La *Ferme Urbaine* c'est un projet de réinsertion socioprofessionnelle, où l'on forme des futurs maraîchers qui sont sous contrat de deux ans. Pour être engagé comme stagiaire il faut être au chômage depuis un certain temps et ne pas avoir le CESS. Chaque personne vient avec son histoire. Les gens sont payés par le programme de réinsertion.

On fait aussi des activités de sensibilisation à l'agriculture urbaine. Par exemple, on reçoit des jeunes du quartier un mercredi sur deux, on accueille des écoles, des stagiaires, des bénévoles...

On a des ânes et des poules. La journée commence avec le soin aux animaux, puis le travail des semis et des cultures. On a deux ânesses avec lesquelles on travaille le sol grâce à un outil qui s'appelle la cassine : l'animal tracte et on accroche des outils selon ce qu'on veut faire. C'est dans le but d'utiliser le moins possible de pétrole.

LES LÉGUMES

On a préparé nos premiers paniers de la saison hier. C'est super de remanger enfin nos légumes. On fait des paniers du mois de mai au mois de décembre. Cette semaine on a planté des courges, des betteraves, du fenouil, du basilic, des navets, des laitues. On reproduit une partie des graines (ou semences) à la ferme mais c'est un métier à part entière.

On n'a pas le temps ni la structure pour le faire donc on achète une partie de nos graines à des semenciers bio.

LE LIEN AVEC LA NATURE

Moi j'aime bien travailler dehors. Je ne me vois pas rester enfermée tout l'hiver. Je pense qu'à toute saison il y a des choses magnifiques à voir. Être au contact des éléments naturels, ça me fait beaucoup de bien. En ville, on est parfois déconnecté de tout ça. Je suis très peu malade parce que je pense que bosser physiquement, ça entretient le corps, l'esprit, et ça permet de rester bien en forme.

L'ACCÈS À UNE BONNE ALIMENTATION

On vend les légumes par paniers composés par nous avec entre 7 et 12 légumes selon la saison. L'abonnement va de mai à décembre. Ça coûte 16€ par semaine pour à peu près 3 personnes. Ce n'est pas cher pour des légumes biologiques.

Rebecca : moi qui achète bio dans un magasin en vrac, j'en ai plutôt pour 35€ par semaine.

Natacha : On peut proposer des prix bas parce qu'on reçoit des subsides. On produit des légumes pour 70 paniers. On vend sous forme de GASAP (Groupement d'Achat en Soutien à l'Agriculture Paysanne). Les gens payent le panier quoiqu'il arrive. Les consommateurs sont solidaires des producteurs. Le Groupe d'achat est dans le quartier, c'est très important pour nous. Les légumes sont cueillis le matin et dans l'assiette l'après-midi. Il y a 1000 fois plus de vitamines et de minéraux que dans les légumes du supermarché !

Tout le monde n'a pas accès à une bonne alimentation. C'est un problème de société. Il y a 50 ans, l'équivalent de 60% du revenu des ménages passait dans l'alimentation. Aujourd'hui, on n'est plus qu'à 10% du revenu parce que le coût de la vie a augmenté. Il faut s'habiller, se loger, tout coûte extrêmement cher. Il y a un gros problème, parce qu'à l'époque on pouvait mieux rémunérer les agriculteurs. Aujourd'hui certains d'entre eux

vivent dans la précarité. Ça ne se joue pas entre les individus mais à un niveau politique.

Quand on est responsable d'une famille, il faut aussi trouver le temps de faire la cuisine, il faut savoir comment faire. Dans le quotidien ce n'est pas toujours facile.

DANS UN FUTUR IDÉAL...

Dans le futur, je voudrais que les terrains agricoles soient plus accessibles aux agriculteurs et agricultrices qui voudraient s'installer, qu'ils et elles aient plus d'aide pour ça. Que l'alimentation soit vraiment accessible à tous et toutes. Qu'on ait une alimentation plus riche en apports nutritifs.

Ici, je suis dans un projet collectif où on a le droit de rêver et ça, ça fait du bien. On apprend à fonctionner différemment avec notre environnement mais aussi ensemble. C'est un espace de respiration et d'ouverture. J'espère que ça pourra inspirer les générations futures.



La cuisine ensemble avec le groupe *Ça chauffe!*

Un article de Marie-France,

Fanny, Sophie, Davout et Hawa



En septembre 2020, le groupe d'adultes du Pivot qui préparait l'évènement du 17 octobre (Journée mondiale du refus de la misère) a rencontré le groupe *Ça chauffe!* à l'Espace social Télé-Service. Ensemble, ils ont inventé et fabriqué un jeu de l'oie sur l'alimentation qui a été présenté lors de la Journée du 17/10. Pour ce numéro du *Debout*, Marie-France est retournée les interviewer, dehors, dans une ambiance post-confinement : à peine abrités de la pluie, mais dans la joie et la bonne humeur de se revoir !

Je suis **Sophie**, je travaille à l'Espace Social et je suis dans le groupe *Ça chauffe!* où on essaye de parler de tout ce qu'il y a autour de l'alimentation mais surtout, on cuisine ! Enfin... On cuisinait, parce que ça fait un an et demi qu'on ne fait presque plus rien. On est en standby.

Moi c'est **Fanny**, je travaille pour les cuisines de quartier. J'accompagne plusieurs groupes dont *Ça chauffe!*

Je m'appelle **Hawa**, je participe au groupe de cuisine *Ça chauffe!*

Moi c'est **Davout**, je suis aussi dans le groupe. Avant, j'ai travaillé 4 ans comme bénévole au restaurant social *La Samaritaine*.

« ON ADORE TOUS LA NOURRITURE! SURTOUT LA FAIRE ENSEMBLE... »

Hawa: Hier soir, j'ai mangé du riz avec des crevettes et des gombos que ma sœur avait préparés. C'était très bon. Ma sœur cuisine très bien.

Fanny: Moi, j'ai mangé des galettes avec des fanes de navet. Je fais des recettes avec mon panier de légumes.

légumes, des sucreries, du lait et des dattes.

«ÇA CHAUFFE!», C'EST QUOI?

Hawa: Le groupe *Ça chauffe!* c'est des gens qui aiment la cuisine et qui font ensemble les choses.



Davout: C'est un groupe convivial, il y a une chouette ambiance. On est bien organisés. Chacun propose et cuisine comme il peut dans une superbe ambiance, avec une superbe équipe, c'est super bon quoi!

Sophie: *Ça chauffe!* c'est un groupe hétéroclite, mais quand on se met à cuisiner, on est ensemble. Il y a un noyau dur et on aimerait bien maintenant qu'il y ait de nouvelles personnes pour étoffer le groupe.

ÇA CHAUFFE! C'EST NÉ QUAND ET COMMENT?

À l'Espace Social, on fait du travail social collectif et communautaire. Ça a été créé avec la personne qui était responsable là-bas des colis alimentaires, dans l'idée que les personnes qui viennent chercher les colis ne viennent pas juste prendre des trucs qui parfois ne sont pas terribles. C'est né de l'envie de faire autre chose avec ces produits. Qu'est ce qu'on peut faire avec une bête boîte de sardines ?

Fanny: Je suis arrivée fin 2019. « Cuisine de quartier » met en réseau différents groupes de cuisine. L'idée, c'est que les gens puissent cuisiner pour eux et ramener chez eux une quantité de portions alimentaires pour le quotidien. Avant, le groupe *Ça chauffe!* cuisinait pour les gens du bâtiment et ramenait ce qu'il restait chez eux. Mais il n'y avait pas cette

notion de faire pour soi. Du coup quand je suis arrivée on a rediscuté le projet.

Hawa: ça fait 3 ans qu'on existe. Moi je venais à l'atelier couture. Mais moi, je ne suis pas quelqu'un qui aime coudre et que j'ai vu qu'on cuisinait par là...

Davout: Moi, j'étais suivi administrativement dans la maison et c'est comme ça que de bouche à oreille je suis arrivé là...

«ÇA CHAUFFE!», C'EST QUI?

Sophie: Les participants sont des gens qui viennent à l'Espace Social et qui rejoignent le groupe.

Davout: Ce que j'aime bien dans ce groupe, c'est que ce sont des personnes de divers horizons, qui viennent de cultures différentes. Chacun et chacune apporte un peu des savoirs de son pays d'origine, de sa culture. C'est entre autres ça qui fait la richesse.

Hawa: Il y a des hommes, des femmes, on est beaucoup. Moi je suis d'origine somalienne.

Davout: Moi, je suis d'origine turque.

Sophie: C'est un groupe ouvert. Il y a des gens qui ne sont venus qu'une seule fois épluchez 3 carottes, et on ne les a jamais revus. Mais petit à petit il y en a qui sont restés. Il y a Hawa, Davout, Ferhat, Diego, Wissal, Kadouj, Jaldez, Abdel... et d'autres qui vont et viennent.

CHEZ «ÇA CHAUFFE!», ON CUISINE QUOI ET POUR QUI?

Hawa: On fait plein de repas : orientaux, européens, africains...

Davout: Chaque fois, on décide entre nous lors d'une petite réunion ce qu'on va faire la fois prochaine. C'est en fonction de ça qu'une personne propose quelque chose, et nous, on donne un coup de main.

Sophie: Avec « Cuisines de Quartier », on fait des portions à emporter chez soi, à partager avec nos proches, et le mardi, on cuisine et on sert les gens qui travaillent à l'Espace social. On a plein de mangeurs dans le bâtiment. Ils donnent une « participation consciente », c'est-à-dire ce qu'ils veulent. C'est chouette parce qu'on a des retours enthousiastes.

Fanny: On a cuisiné aussi pour la Consigne, un service de l'Espace Social pour les sans-



abris. Une fois on a invité un chef d'un restaurant gastronomique, alors on a pris 3 heures pour décider ce qu'on allait cuisiner.

Sophie: Oui, on est parti de : « Qu'est ce qu'on n'aime pas ? » et on s'est demandé si on pouvait cuisiner ça d'une manière qui pourrait nous le faire aimer.

Davout: Pour les produits, soit on achète du frais en fonction des recettes décidées, soit on fait avec de la récup'.

Sophie: On est plutôt inventifs du coup si on se retrouve le lundi matin avec des légumes et en une demi-heure, on décide de comment les cuisiner

ÇA CHAUFFE! ÇA MÉLANGE...

Davout: La cuisine turque, c'est la même que tout autour de la méditerranée, dans les Balkans, en Asie centrale, en Syrie, au Liban, en Grèce... Les noms sont différents mais l'Histoire a mélangé tout ça.

Hawa: Ce sont les épices qu'on retrouve. Moi, les épices de la cuisine de ma mère en Somalie, je les retrouve ici dans les épiceries pakistanaïses, turques. C'est comme la musique, ça se mélange, partout. On trouve des choses, d'ici, de là.

Davout: Ce qui est important pour moi, c'est de pouvoir découvrir les cuisines d'autres horizons parce que ça me donne des idées.

Hawa: Tu apprends de l'autre de ce qu'il sait faire. C'est ça que j'aime.

ET MAINTENANT, ÇA VA CHAUFFER QUOI?

Sophie: ça serait super de se brancher avec un producteur pour acheter à bas prix à travers un GASAP (Groupe d'Achat en Soutien à l'Agriculture Paysanne), de faire des ponts entre plusieurs choses. On aimerait aussi faire le « Ciné Ça chauffe ! » où on inviterait d'autres groupes comme le *Pivot* pour faire des projections-débat. On voudrait élargir nos connaissances au niveau de l'écologie : qu'est-ce que c'est que de produire de la nourriture ? etc.

Mais *Ça chauffe !* c'est d'abord le plaisir immédiat d'être ensemble. Peut-être qu'en fait la cuisine est un alibi, très agréable, pour être ensemble... La nourriture, ça parle à tout le monde, non ?

Bientôt, on aura une mega cuisine toute neuve. On invitera le groupe *Demain...* Ça chauffe, et surtout ça va re-chauffer bientôt, ça va chauffer grave !



LA RECETTE
CHIC ET PAS CHÈRE
DE NATACHA



LE PESTO DE FANES DE RADIS

Commencez par faire dorer les graines de tournesol ou de courge dans une poêle pour faire ressortir leur goût.

Pressez et « zestez » le demi-citron (prenez seulement le jaune de la peau)

Coupez et lavez ensuite les fanes des radis et mixez-les avec tous les ingrédients.

Vous pouvez servir le pesto avec des pâtes ou sur du pain avec les radis en petits morceaux.

Miam !



LA RECETTE
CHIC ET PAS CHÈRE
DE TITI

LES COOKIES REVISITÉS

Commencez par faire préchauffer le four à 160°C.

Mettez le pain rassis coupé en morceaux dans un mixeur. Mettez 2-3 coups de turbo, puis mixez 30 secondes. Vous devez obtenir une poudre très fine.

Dans un plat, mettez cette poudre avec tous les ingrédients puis mélanger 30 secondes.

Formez des petites boules en serrant bien la pâte entre vos mains.

Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, et aplatissez-les légèrement.

Faire cuire environ 15 minutes à 160°C.

Mangez-les encore chaud !

LES STEAKS DE LENTILLES BRUNES

Ingrédients (pour 5 personnes)

- 200 g de lentilles,
- huile d'olive,
- 2 g de sel,
- 20 g de tahin (pâte de sésame),
- le jus d'un demi citron,
- une cuillère à café de zaatar (mélange d'épice libanais)

Faites cuire les lentilles dans 4 volumes d'eau jusqu'à ce qu'elles soient fondantes à cœur.

Égouttez-les les et mixer-les avec tous les ingrédients.

Formez des ronds épais et cuisez-les à la poêle comme des steaks.

La pâte crue peut aussi se déguster sur du pain !



LA RECETTE
CHIC ET PAS CHÈRE
DE ÇA CHAUFFE!



Laura : j'ai 17 ans et je suis la fille de Rebecca. Hier soir j'ai mangé des pâtes de sarrasin aux lentilles corail et des haricots vapeur. C'était très bon. Je prépare les plats pour moi parce que ma mère ne mange pas la même chose. Ma petite sœur ? Elle goûte.



Pour les ingrédients, j'improvise, je fais avec ce qu'il y a dans le frigo. Ici, on vit comme en colocation : chacune cuisine ce qu'elle aime. On mange à notre rythme. Chacune fait sa vie à son aise.

UN DÉCLIC

Sur internet je regardais plein de recettes qui me faisaient envie avec des légumes. Et puis, un jour, je suis tombée sur une vidéo qui montrait comment les animaux étaient traités. Ça m'a dégoûtée. Du coup, j'ai commencé à ne plus manger de viande : c'était d'abord le poulet. J'ai dit à ma mère : « je n'en veux plus ».

J'ai commencé à manger beaucoup de légumes ; je mange encore des œufs et un peu de poisson, mais j'ai arrêté le fromage et le lait. Je bois du lait de soja ou d'amande.

Petit à petit, je me suis habituée. J'ai diminué doucement.

LE GOÛT DES LÉGUMES

Moi, ce qui me plaît, c'est de garder le légume tel qu'il est, avec tout son goût. Parfois, je

Vegan, végétarien·ne :

À un certain âge et dans toutes les matières, les enfants font leur propres choix et ce sont parfois eux qui apprennent des choses à leurs parents. Ainsi va la vie. Laura, 17 ans, et Sacha, 25 ans, sont respectivement les enfants de Rebecca et Marie-Françoise, deux journalistes du journal *Debout*. Voici leurs interviews maman-enfants.

LAURA & REBECCA



cuis certains ingrédients, comme les champignons, avec de l'huile et des échalotes mais, par exemple les brocolis, je les aime à la vapeur.

Rebecca : elle ne met pas de beurre, pas de sel...

Laura : Si, je mets du sel, mais peu. J'utilise de l'huile d'olive et de coco.



J'ai appris à cuisiner en regardant des tutos sur Youtube, en cherchant sur des moteurs de recherche, des sites culinaires. On m'a aidée aussi. David (l'amoureux de ma maman) m'a montré comment cuire certaines choses comme le quinoa, la patate douce. J'ai observé.

BIEN DANS SON CORPS

Rebecca : Avant, Laura dévorait le chocolat, les bonbons, les chips. Elle adorait. Elle mangeait de bon cœur du gras, du sucre.

Laura : Je n'ai pas l'impression de me priver. Moi, je mange de bon cœur des légumes.

C'est une question d'habitude. Il y a des couleurs, c'est important pour les yeux. C'est visuel, ça donne envie. Je le fais aussi pour ma santé, pour plus tard. J'ai décidé ça toute seule. Aujourd'hui, je me sens bien dans mon corps.

Rebecca : J'ai été inquiète parce que je trouvais qu'elle ne mangeait pas assez de gras. Je me disais qu'elle allait être malade. Mais elle m'a dit « ne t'inquiète pas Maman, je prends du zinc et il y a des vitamines dans les aliments ». Moi, ça me fait peur. Il faut que je m'habitue. C'est mon bébé. J'ai peur qu'elle ait des carences, qu'elle manque de protéines.

Laura : J'ai fait des recherches et la pharmacienne m'a conseillée. Et puis, il y a de la fausse viande végétarienne avec du soja. Je mange aussi des œufs. C'est une question d'habitude.

À CHACUN·E SES CHOIX

Laura : Ça ne me dérange pas que les autres mangent de la malbouffe. Je veux bien préparer pour les autres. J'aime bien.

De mon côté, j'ai décidé de moins consommer les animaux qui sont abattus de manière violente. J'ai entendu dire que les nuggets du Quick sont faits avec des poussins broyés. J'ai vu une vidéo horrible. Dès que je vois un bout de viande j'ai ces images en tête.

Maintenant, il y a plus de produits végétariens dans les supermarchés. Je trouve ça bien. Mais je ne voudrais pas qu'on force les gens. Chacun fait ce qu'il veut.

LA RECETTE
CHIC ET PAS CHÈRE
DE REBECCA



LES TOASTS AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients
(pour 4 personnes)

- 8 tranches de pain blanc ou complet,
- 500 g de champignons,
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes,
- sel et poivre,
- un peu de persil.

Faites revenir les champignons coupés en morceaux, l'ail et l'échalote émincés dans une poêle avec du beurre, du sel et du poivre.

Mettez le tout sur le pain et faites griller au four à 180° pendant 5 minutes.

Ajoutez le persil coupé en petits morceaux dessus et servez.

Bonne dégustation !

la nouvelle génération fait ses choix

SACHA & MARIE FRANÇOISE

Je suis donc **Sacha**. Je suis un des enfants de Marie-Françoise. J'ai été au *Pivot* enfant étant plus jeune avec mon frère, James. Et mes autres frères et ma sœur y sont également allés après. Je suis des cours à la VUB (université) où j'étudie le Droit.

Hier soir, j'ai mangé des spaghettis avec une sauce tomate et du tofu haché, avec un peu de fauxmage (c'est le nom qu'on donne aux fromages végétaux).

MON CHEMIN

À 13 ans, j'avais déjà une alimentation végétarienne. Plus tard, vers mes 18 ans, j'ai commencé à me renseigner sur les conditions dans lesquelles les animaux, qui terminent dans nos assiettes ou qui sont utilisés, d'une manière ou d'une autre, pour notre consommation, vivaient.

J'ai appris que le lait et les œufs entraînent aussi de la souffrance. Pour obtenir du lait, il faut inséminer artificiellement une vache (provoquer une grossesse). Une fois que la vache a accouché, on lui enlève son bébé, sans qu'elle passe même une journée avec. Vous rendez-vous compte de la souffrance que ça doit être de se voir arracher son enfant ?

Vous vous demandez peut-être pourquoi on le lui enlève ? Simplement parce que sinon il prendrait le lait qui lui est destiné et les humains en auraient moins.

Le veau est envoyé à l'abattoir assez tôt, et sa mère aura droit à peu près tous les 5 ans au même calvaire, jusqu'à ce qu'elle ne rapporte plus assez, et là elle sera à son tour envoyée à l'abattoir. Pour finir de

manière un peu plus joyeuse, j'ai compris qu'il était possible de vivre sans exploiter des animaux. Je me suis dit que si je devais tuer moi-même un animal, j'en serais incapable, et j'ai trouvé un peu hypocrite de payer une autre personne pour le faire à ma place. Il y a donc un peu plus de 6 ans que j'ai pris la décision de devenir vegan.

VEGAN, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Être vegan implique que je refuse tout produit d'origine animale. Je ne mange donc pas de viande, pas d'œufs, pas de lait. Je ne consomme pas non plus les produits qu'on obtient des animaux. C'est-à-dire que je ne porte pas de cuir, pas de laine, je ne mange pas de miel, etc. Mais ça veut aussi dire que je ne vais pas au cirque ou encore au zoo. On ne se

rend pas bien compte à quel point les produits animaux sont présents. Même les chips au paprika contiennent parfois du lait. Bien sûr, être vegan ne veut pas dire qu'on est parfait.e. Mais pour moi ce qui est important, c'est de faire de son mieux.



Je fais mes courses partout. On pense souvent que c'est hyper compliqué de faire ses courses quand on est vegan, mais c'est faux. Je vais au Carrefour, au Delhaize, à Aldi, à Lidl, etc. Comme tout le monde ! La plupart des magasins ont une très grande gamme de produits vegans et ça ne cesse d'augmenter, la preuve que beaucoup de gens changent leurs habitudes ! C'est très positif.

LE RAPPORT AUX AUTRES

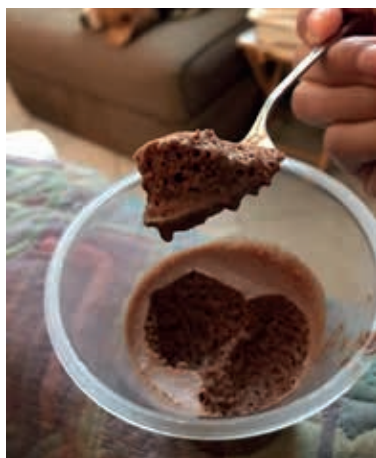
Au début, c'était un peu dur pour ma famille : je vis avec mes grands-parents et pour eux, c'est assez compliqué à comprendre. Mais maintenant ma grand-mère cuisine souvent deux plats : un plat omnivore (avec de tout) pour eux et un vegan pour moi. Et parfois tout le monde mange comme moi. Je côtoie aussi beaucoup plus de personnes vegan, ce qui aide, parce qu'on se comprend et on ne doit pas avoir peur de qui a cuisiné, de ce qu'il ou elle a éventuellement mis dans le plat, on peut avoir confiance.

Concrètement, on peut tout faire de manière vegan, il suffit de remplacer les ingrédients d'origine animale par des ingrédients qui sont d'origine végétale (par exemple, de l'huile à la place du beurre). Je mange des lasagnes, des burgers, de la glace, du gâteau, etc.

CHANGER LA SOCIÉTÉ

L'alimentation est une chose, mais il faudrait aller tellement plus loin pour changer la société. Pour moi, c'est un bon début de ne plus manger d'animaux ou de produits d'origine animale.

Mais il y a tellement d'autres choses à faire, beaucoup de problèmes auxquels il faut s'attaquer comme : les questions de genre, la place des femmes dans la société, la grossophobie, le racisme... Manger vegan, c'est super, mais ce n'est pas tout.



LA RECETTE
CHIC ET PAS CHÈRE
DE SACHA

Ingrédients

- 1 ou 2 carottes,
- des pois chiches,
- 1 oignon,
- du tofu (si vous en voulez),
- des champignons,
- 1 boîte de lait de coco
- et de la poudre de curry.

LE CURRY DE LÉGUMES

On fait revenir les oignons, ensuite on rajoute tous les légumes avec la poudre de curry (vous pouvez même ajouter un peu de piment de Cayenne si vous aimez le piquant). Quand c'est cuit versez le lait de coco (la boîte entière).

Laissez cuire 15-20 minutes.

C'est prêt ! On peut le manger avec du pain ou du riz, c'est super bon !

Bonne santé, récup et débrouille

Un article d'Angélique et Titi



On rencontre Angélique chez elle à Etterbeek. Elle nous raconte ses trucs et astuces pour avoir la meilleure alimentation possible.

Je m'appelle **Angélique**, j'ai 42 ans et je suis à moitié écolo ! Je ne le suis pas complètement mais j'essaie de protéger la planète en récupérant, en triant avec les sacs... Je suis une formation d'aide familiale. J'ai trois filles, j'ai un chat. Je connais le Pivot depuis le ventre de ma mère.

Hier soir, j'ai mangé un stoemp de brocoli avec de la viande hachée. Je mange toujours avec mes enfants.

UNE BONNE ALIMENTATION

Selon moi, une personne, pour être le moins malade possible dans l'avenir, devrait manger par jour : deux portions de fruits ou légumes crus, parce que dedans il y a beaucoup de vitamines (qui disparaissent à la cuisson), trois portions cuites, un verre de lait, un morceau de fromage ou un yaourt. Il faut aussi manger 100 g de protéines et des féculents, tous les jours.

C'est important de bien se nourrir pour être en bonne santé. Je pense comme ça depuis ma formation d'aide familiale. Avant, je ne savais pas. Je pensais : « je suis jeune, je suis en bonne santé », mais si on fait attention dès maintenant, ça évitera beaucoup de choses plus tard.

LA RÉCUP'

Je suis bénévole au magasin du CPAS où je reçois des légumes de récup. Il y a aussi des choses

qui poussent dans leur jardin. Quand je cuisine, pour ne pas jeter, je prépare une quiche avec les restes, ou alors par exemple, si il y a trop après un pain de viande, je fais de la sauce bolognaise avec. Je ne veux rien jeter.

Au CPAS, il y a des critères pour avoir accès aux aides, mais il y a des exceptions si on a des problèmes passagers. Il y a deux choses : le colis alimentaire gratuit de l'Union européenne et l'épicerie sociale où on peut faire ses courses.

Titi : moi je vais à d'autres endroits de distribution. Ce sont des « frigos solidaires » où on reçoit selon le nombre de personnes qu'il y a à la maison. Il y aussi beaucoup d'invendus.

Angélique : le CPAS travaille avec des personnes qui travaillent en articles 60. Ils vont faire le tour des invendus dans les supermarchés. Il y a aussi des magasins qui apportent eux-mêmes, et parfois des restaurateurs. Beaucoup de magasins participent, sauf Lidl. Je crois que chez eux ça fonctionne différemment.

Titi : Oui chez eux, après 18h, tu peux venir chercher des caisses à 1€ avec les invendus du jour. C'est un peu scandaleux... Tu vas payer des trucs qui sont invendables.

Il y a aussi des applications comme « Too good to go ».

Ça coûte 3 ou 4€ et c'est aussi des trucs invendables, type vente rapide. Ils pourraient le donner à des associations au lieu de faire de l'argent. Mais bon, ça marche comme ça, la grande distribution.

Angélique : Je pense que c'est quand même bien que ça existe parce qu'il y a des gens qui ont honte d'aller demander au CPAS et qui préfèrent payer 3€ et avoir la fierté de se dire : « J'ai payé ».

Titi : Mais le problème, c'est que tu n'as pas le choix. C'est le marchand qui choisit pour toi ce que tu vas manger.

Angélique : Moi je n'ai pas honte, mais je n'irai pas faire les poubelles ou faire la fin des marchés. Je vais au CPAS parce que j'y ai droit et que je n'ai pas beaucoup d'argent, ou alors je vais au « frigo solidaire ». Mais je ne ramasserais pas dans la rue. C'est à cause du regard des autres. Ça peut être dur.

Parfois les gens préfèrent manger juste des pâtes plutôt que de dire : « je suis dans le besoin ». Moi j'aurais honte de prendre quelque chose à donner sur un appuie de fenêtre, mais par contre je ne juge pas les personnes qui le font.

Moi aussi parfois j'ai besoin qu'on ne me regarde pas. J'ai besoin de ma dignité.

PÉRIMÉS, VRAIMENT ?

Pour économiser, j'achète les yaourts à 50 % parce qu'ils sont bons encore 50 jours. La charcuterie, c'est encore bon 15 jours...

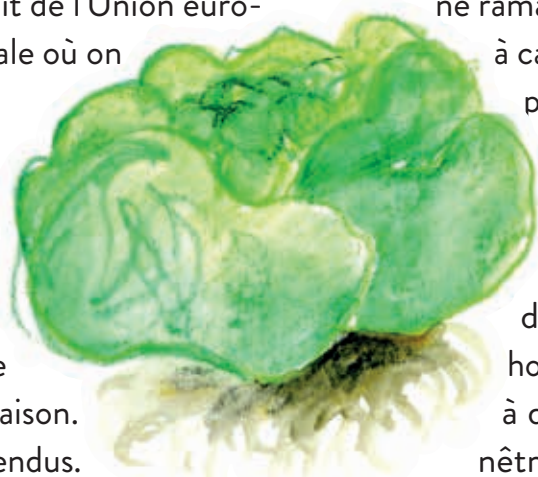
Les gens ne le savent pas forcément. Ma grande fille n'était pas d'accord au début. Je lui ai expliqué qu'une date dépassée, ça n'est pas grave. Maintenant, c'est elle qui explique ça à son travail. Mon autre fille, je lui explique aussi tout ça. Elle

est contente quand je reviens avec un caddie plein et que j'en ai eu pour 23€. Elle dit « Wahou, c'est cool ! ».

CHAQUE GESTE COMPTE

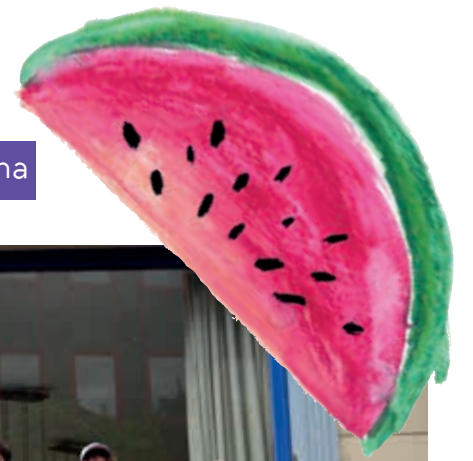
Au CPAS, les légumes sont parfois abîmés mais tu les reçois gratuitement. Alors tu les coupes, tu fais de la compote avec. Il y a tellement d'astuces pour ne pas gaspiller et pour participer au changement.

Parfois je redistribue à des personnes qui manquent. Ou je donne à une amie qui elle, distribue à son tour à des personnes qui en ont vraiment besoin. Je trouve ça important de partager. C'est comme ça qu'on peut changer les choses.



Un restaurant participatif dans le quartier !

Un article de Marie-Françoise et Christina



Un nouveau lieu dédié à l'alimentation est apparu en face de la Poste à La Chasse. Nous sommes allés enquêter, rencontrer du monde et nous régaler. C'est Christina qui nous a accueillies : Je m'appelle Christina, j'ai 31 ans, j'ai toujours eu un travail en lien avec l'alimentation. J'ai un amour particulier pour la bonne bouffe !

J'avais depuis longtemps envie de faire un lien entre la récup, l'alimentation durable et le social. Je voulais trouver un projet collectif qui crée du lien à travers la cuisine.

Les gens qui nous rendent visite sont plutôt du quartier. Il y a des personnes qui viennent tous les jours, d'autres de temps en temps.

On aimerait accueillir aussi des personnes plus précarisées. Mais pour l'instant, comme on fait les plats à emporter, il faut passer par une caisse et c'est peut-être un peu délicat, ça peut gêner les gens.



KOM À LA MAISON

C'est un restaurant qui est ouvert depuis quelques mois. Ça fait deux ans qu'on crée le projet. On voulait trouver un lieu pour ouvrir un restaurant participatif et solidaire. L'idée, c'est de faire du lien entre les gens et autour de la cuisine, que ça soit un bon prétexte pour se rencontrer, lutter contre l'isolement en ville, apprendre des choses et inclure le plus de monde possible.

On propose aux gens de venir faire la cuisine le matin. On prépare un repas qui peut être partagé ensuite avec des gens qu'on ne connaît pas, pour se rencontrer.

L'idée à terme, quand on pourra, c'est de faire des grandes tablées avec des plats à partager. On met le plat sur la table, on se sert, on se met à côté de son voisin qu'on n'avait jamais rencontré avant.

PAR QUI, POUR QUI ?

On est une dizaine de personnes dans l'ASBL. On s'est rencontrés à différents endroits. On porte beaucoup le projet avec Alix et Maylis. On a découvert un projet en France qui s'appelle Les Petites Cantines. On les a appelées chacune de notre côté, et c'est eux qui nous ont mis en contact.

LE PRIX LIBRE

Le prix libre permet de s'adresser à des gens qui ont moins les moyens, voire pas du tout les moyens. On a des petits prix conseillés pour rentrer dans nos frais : on doit payer le loyer et on aimerait rémunérer une personne à plein temps, ou deux à mi-temps. Pour l'instant, on est toutes et tous bénévoles.

Il y a un prix conseillé pour un menu complet : 10 €. Si on a les moyens de les mettre, on le fait. Si on peut mettre plus, ça permet de faire un don pour aider d'autres qui auraient moins voir rien pour qu'il viennent quand même.

L'idée n'est pas de faire du profit mais d'équilibrer le budget pour pouvoir se maintenir.

On peut aussi offrir un service, cuisiner, faire la vaisselle, aider. L'idée n'est pas que ça soit gratuit.

AU MENU

On utilise des produits locaux et de saison. Aujourd'hui, on a cuisiné 100% avec les invendus d'hier soir. Le mardi soir, on récupère les invendus du magasin bio The Barn qui n'est pas loin. On a reçu pas mal de bettes donc on a fait une soupe avec et il y avait des falafels, une salade de céleri rémoulade, des butternuts rôtis et des aubergines grillées. Et puis une salade de fruits, aussi des invendus d'un magasin du quartier.

En général, le « maître coq », aujourd'hui moi, a une idée derrière la tête. Quand tous les bénévoles du matin arrivent, on décide tous ensemble ce qu'on va préparer. Si les gens

ont une idée, on le fait ensemble. On commence à 9h, on boit un petit café, on décide du menu, et chacun s'y met en fonction de ses envies. Tout doit être prêt à 12h30 puis on mange tous ensemble.

On cuisine végétarien. C'est plus simple avec l'hygiène et la conservation des aliments. Et puis, on pense que c'est mieux éthiquement de diminuer sa consommation de viande. On ne le met pas spécialement en avant et comme ça, tout le monde peut manger ce qu'on sert.

L'AVENIR DE KOM À LA MAISON

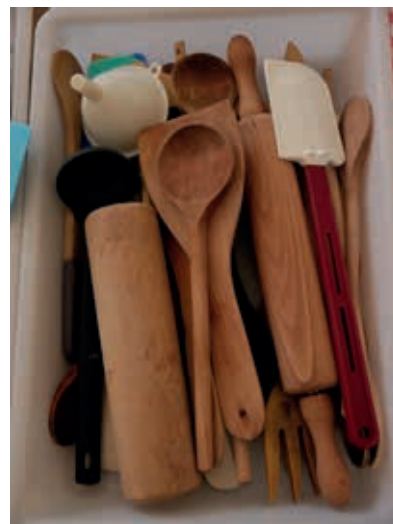
On veut d'abord réussir à fonctionner. On ne veut pas faire de profit mais on veut que ça dure, que les gens trouvent ça intéressant. On veut créer des liens avec

des associations du quartier comme le Pivotal. On pourrait aussi ouvrir parfois en soirée, utiliser l'endroit pour d'autres choses... Tout est possible.

On a déjà plein de bons échos sur notre projet. Pendant le Covid, les gens avaient besoin de partager, ça leur a fait du bien. Notre planning des bénévoles est souvent rempli, ça fait plaisir.

On aimerait que plein d'autres projets comme le nôtre fleurissent dans d'autres quartiers.

Vous pouvez passer vous inscrire pour cuisiner à Kom à la maison : passez à la Rue des Champs 46, 1040 Etterbeek, ou sur internet : www.komalamaison.be ou par téléphone au 0456 41 19 74 !



Au temps du Champs

Un article de Fernand et Marie-France



Je suis Fernand, je vis avec ma femme Martine. J'ai un fils de 32 ans. Je travaille avec un contrat ALE dans une école. J'ai connu le Pivot il y a très longtemps. À l'époque, j'étais SDF et alcoolique. Un jour, j'ai rencontré Henri Clark. C'est comme ça que j'ai connu le Pivot et que je suis sorti de la rue. J'étais encore gamin, j'avais 17 ou 18 ans.



Hier soir, j'ai mangé une baguette avec du thon que j'ai ramené de l'école où je travaille. Avant-hier, c'était pommes de terre, compote et poulet, aussi de l'école. Je travaille dans une école maternelle, et quand il reste de la nourriture, je le récupère, pour que ça n'aille à la poubelle. Et je donne aussi ça à un ami, notre meilleur pote. On mange presque tous les jours gratuitement. Ça fait des économies, hein ! Je vis bien. J'aime cuisiner. Je prépare très bien les spaghettis aux œufs (c'est une recette top secrète) ou le chicon gratin. Je cuisine pour ma femme la plupart du temps.



À L'ÉPOQUE, AU PIVOT, IL Y AVAIT LE CHAMP.

D'abord, on a fait le Forum dans les années 80. C'était une activité où des gens se réunissaient une fois par semaine. On discutait de projets qu'on avait envie de faire tous ensemble. Et un jour, on a décidé de faire "Le champ". On a eu un premier endroit, mais on a analysé la terre et elle n'était pas convenable pour la cultiver. Puis on a eu un deuxième champ, vers Montgomery. Et un jour, tout a été détruit. Ils avaient construit dessus, sans nous prévenir ! On a perdu tous nos légumes.

Et puis on a eu le champ à Longeville, chez la maman de Kataline. Alors on a commencé à retourner la terre, tout à la main ! Il n'y avait pas de tracteur au début. On a commencé à travailler la terre et à faire des sillons, pour planter les carottes, les pommes de terre, les princesses, les potirons, les choux blancs.

Avant qu'on arrive, il n'y avait rien. C'était la prairie d'un fermier. Il nous l'a prêtée gratuitement. On y allait au moins deux ou trois fois par semaine toute la saison. C'était une grosse activité qui a duré quelques années.



On vendait les légumes à très bas prix pour les familles du Pivot. Et nous, on recevait notre part et on faisait ce qu'on voulait avec. Les haricots princesses, je les mettais au congélateur. Et le chou blanc je le faisais blanchir et je le congelais aussi.

Il y avait un groupe fixe : Martine, ma femme, Jocelyne, José, Jojo, Josiane, Pierre... Et puis d'autres que j'ai oubliés. On était au moins une dizaine. On y allait en camionnette avec Henri et on rejoignait Kataline.

On a commencé avec des patates et des oignons, et puis on a appris petit à petit. On décidait tous ensemble. On avait chacun notre spécialité. Moi, mon coin, c'était les patates. On m'appelait Speedy Gonzalez, parce que pendant que les gens faisaient une allée, moi, j'en faisais deux. Il fallait transporter d'énormes brouettes. Ce n'était pas facile. Après, on nous a prêté un tracteur pour retourner la terre.

Au moment de la vente des légumes, on donnait rendez-vous aux gens et on vendait tout à chaque fois. C'était comme un magasin, les gens faisaient des commandes, on gérant les comptes. Avec l'argent on achetait des semences, du matériel.

Au champ, on a aussi tué le cochon deux fois. Et puis on a vendu la viande à petit prix pour tout le monde. C'était super.

J'ai appris beaucoup de choses. C'est dommage que ça n'ait pas duré. On prenait l'air, on rencontrait des gens.

On a arrêté parce qu'on a commencé « l'école ». Il a fallu choisir, on ne pouvait pas tout faire. Il y avait beaucoup de gens qui ne savaient ni lire, ni écrire ou calculer. On a trouvé que c'était une priorité. J'avais aussi très envie de faire ça.

L'école, ça a duré plus de 10 ans. J'ai même été prof de calcul. Moi, pour les comptes, je suis le champion.

Maintenant, je mange moins de légumes. Surtout les haricots princesses, mon légume préféré. Si j'avais un jardin personnel, je cultiverais mes légumes, mais je ne veux pas aller dans un jardin partagé.

On pourrait refaire un projet comme celui-là, mais c'est difficile de trouver un terrain comme ça près de Bruxelles. Et puis, il faut être régulier et nombreux, et avoir du temps.

Je trouve qu'il devrait y en avoir plus, des projets comme ça...



LA RECETTE
CHIC ET PAS CHÈRE DE
MARIE CORETTE



LA SALADE LIÉGEOISE

Faites bouillir des pommes de terre.

Rissolez des oignons avec de l'ail, du sel et du poivre.

Ajoutez des morceaux de lardons à cuire (ou des morceaux de saucisses). Puis ajoutez des haricots princesses (en boîte ou que vous aurez fait cuire à la vapeur).

Quand les pommes de terre sont cuites, laisser refroidir, mélanger le tout et ajouter de la vinaigrette.

Bon appétit !



LE FLASH-INFO



Nous avons le regret de vous annoncer que **Raoul Pauwels** est décédé en avril 2021.

« Raoul était un homme au grand cœur. Quand il pouvait aider quelqu'un, il n'hésitait pas, que ce soit pour réparer quelque chose ou pour

un soutien moral. Il vivait ses passions à fond et adorait faire rire les gens. Il était aussi rigoureux dans son travail. Raoul était très courageux face à la maladie et a gardé son humour jusqu'au bout. Tous les enfants de la famille l'adoraient et quand il était avec eux il retrouvait son âme d'enfant. Il est parti trop jeune et trop tôt. Nous avons vécu de merveilleuses années ensemble pleines d'amour et de tendresse que je ne pourrai jamais oublier et je l'aimerai toujours. » Jacqueline

L'équipe du *Pivot* a la tristesse de vous annoncer le décès de **José Thiry**.

José, la mélodie de ta guitare et tes percussions résonnent toujours en nous. Ta précieuse présence, tes paroles chargées d'histoires et de vécus... merci pour tout ce que tu nous as apporté !



Nous avons le regret de vous annoncer que **Madeleine Gorez** est décédée le 28 mars 2021.

« Notre maman a été une bonne mère. Elle restera toujours dans nos pensées. elle repose en paix Maintenant »
Marie-Louise et Chantal



Après des années de combats, **Chrystelle** a trouvé un logement à Anderlecht. Il est spacieux et elle s'y sent bien. De beaux instants au soleil en perspective ! Félicitation et bravo à elle pour sa ténacité et pour cette belle réussite. On lui souhaite de bons moments dans son nouveau nid.

Il a trouvé un travail qui a commencé début mai à la commune de Forest.

Il est concierge pour les salles de sport du quartier. Il est fier et très content. Il a été bien accepté par ses nouveaux collègues et se sent bien là-bas.

Félicitations de la part des journalistes du *Debout* et de toute l'équipe du *Pivot*.



Elodie animera les *Samedi du Lien* et Marion s'occupera des ateliers créatifs des enfants avec Pauline et Gene.

« Je m'appelle **Élodie**, j'ai 29 ans. J'ai grandi à Bruxelles ; j'habite à Etterbeek.

Ce qui m'a attiré dans le projet du *Pivot*, c'est le côté humain et aussi créatif. J'aime être dans le mouvement, en action. Je fais de la danse et du théâtre. J'adore le contact avec les gens.

Je me sens à l'aise et bien accueillie au *Pivot*. »



« Je suis **Marion**, je viens de Tours dans le centre de la France. Je suis très motivée de travailler créativement avec des enfants pour leur offrir un espace en dehors de la maison et de l'école pour qu'ils s'expriment de manière différentes. J'aime travailler avec de chouettes collègues.

Tous les gens que j'ai rencontrés sont super gentils et accueillants. Geneviève et Pauline m'accompagnent très bien. C'est chouette.

J'adore tricoter, coudre, broder, et me balader dans la nature. »

Les journalistes leur souhaitent la bienvenue et espèrent qu'elles resteront longtemps avec nous.

Pivot
de la honte à la dignité
www.lepivot.be

163, rue Philippe Baucq
1040 Bruxelles – 0471 /64.68.79
lepivot@lepivot.be