



L'artiste à l'honneur : Éric Grelet

Ancien animateur puis responsable de structures socio-culturelles, formé à l'éducation populaire, puis graphiste autodidacte, **Éric Grelet** a toujours pris plaisir à rebondir en image et à parodier avec bienveillance le monde qui l'entoure.

Depuis bientôt vingt ans, il dessine en direct dans des événements, séminaires, conférences, colloques, webinaires...

C'est aux Entretiens de Millançay, puis aux Dialogues en Humanité de Lyon, qu'il a eu le grand bonheur de rencontrer Albert Jacquard, Edgar Morin, Pierre Rabhi, Patrick Viveret et... Ryadh Sallem !

L'humour dessiné est pour lui le moyen le plus judicieusement amusant de faire sa part de colibri pour un monde plus beau, bon et juste. Bouffon... mais pas que !

L'équipe de rédaction



Vincent Vidal est journaliste indépendant depuis plus de 30 ans. Il a travaillé pour la presse cinéma, féminine ou celle pour enfants. Il se tourne désormais vers l'univers de la brocante, des antiquités et du design. Depuis 2017, il est rédacteur en chef du Journal du Village Saint-Martin, publication consacrée au 10^e arrondissement de Paris. Vincent Vidal est également auteur d'une dizaine de livres pratiques ou

historiques parmi lesquels : *La Petite Histoire du préservatif*, *Mode d'emploi du nouveau papa* ou *Habiter un soplex*.



Ryadh Sallem est membre du Conseil d'Administration de « Paris 2024 », athlète de haut niveau aux 5 participations aux Jeux Paralympiques (équipe de France de natation, de basket-fauteuil puis de rugby-fauteuil) et dirigeant de l'ESS. Ce multi-champion dans le sport et dans la vie s'illustre par les nombreux combats et victoires qu'il remporte sur le terrain social et solidaire. Il initie

des projets humanitaires et associatifs visant à lutter contre toutes formes de discrimination, dont le handicap est une forte composante, et a fondé CAPSAAA, club de sport parisien et association dédiée à la prévention et sensibilisation au handicap. Organisateur du DÉFESTIVAL, créateur des « Défis de Civilisations », porteur de colloques sociétaux et culturels, il est aussi à l'origine d'ÉDUCAPACITY, le grand rallye citoyen dédié aux 8-14 ans. Un « serial entrepreneur » humaniste qui invite à refuser toute forme de fatalisme et n'a qu'une idée en tête : favoriser la fraternité et le vivre-ensemble en paix.



Valérie Delattre est archéo-anthropologue à l'Inrap (Institut national de recherches archéologiques préventives). Elle est spécialiste des pratiques funéraires et culturelles de la Protohistoire au Moyen Âge ; elle dirige un programme de recherches scientifiques national dédié à l'archéologie du handicap, intervient dans un cadre associatif et au sein du CNCPH (Conseil National Consultatif du

Handicap). Elle est notamment l'auteure de *Il était une fois la différence. Les archéologues racontent le handicap*, publié aux éditions Actes Sud Jeunesse.



Céline Colombier-Maffre est responsable d'édition au sein de la Fondation Ipsen, une fondation d'intérêt général, placée sous l'égide de la Fondation de France. En 2018, elle crée le Fondation Ipsen BookLab et publie les premiers livres de méditation scientifique de la fondation, avant de se concentrer sur l'éducation et la sensibilisation aux problématiques de santé, de handicap et de maladies rares. Convaincue que

l'émotion transmise par une œuvre graphique est un vecteur incontournable de sensibilisation, elle choisit de s'appuyer sur des supports originaux tels que le manga ou le livre illustré pour enfants.

Sommaire

SI ON RENCONTRAIT...	4
... l'athlète engagé Ryadh Sallem	
SI ON ÉCOUTAIT...	6
... le monde qui nous entoure	
Hoshi, <i>La double peine d'une grande chanteuse</i>	
Grand Corps Malade, <i>L'envie de vivre</i>	
Arthur, Paris, <i>De prime abord</i>	
Stephen Hawking, <i>La brève histoire d'une vie</i>	
Douilly, <i>Le mot pour rire</i>	
... le billet d'humeur de...	
Nathalie Bloch-Sitbon	
SI ON PARTAGEAIT...	8
... des initiatives à reproduire sans modération	
Jeux, jouets, <i>Les enseignes innovent !</i>	
Wanted Café, <i>Une bonne table solidaire</i>	
Rez-de-Chaussée, <i>Bienvenue chez vous</i>	
HandinamiK	
Ta Solution Autisme	
... un grand classique !	
SI ON RÉFLÉCHISSAIT...	10
... à des solutions toutes simples	
Toilettes, <i>Des commodités peu commodes</i>	
Gratuité, <i>Paradoxe</i>	
Canal propose + d'innovation, <i>Des sous-titres pour les DYS, une révolution dans les programmes</i>	
... à quelques chiffres	
SI ON ESSAYAIT...	12
... de voir autrement	
Lego® en braille	
Dans le NOIR ?	
Les Yeux Grands Fermés	
Centre Pompidou, <i>Sous toutes les couleurs</i>	
Le FALC	
Puissance Dys	
SI ON DÉCOUVRAIT...	14
... l'histoire d'Ambroise Paré	
... et le coup de cœur de la rédaction pour Lucky Love	
SI ON PRENAIT...	16
... du temps ensemble	
La Recette de Thierry Marx, <i>Chef engagé et solidaire</i>	
... le temps de lire et soutenir	
Lesley Buxton, <i>Et tout bascule</i>	

ÉDITO

Avec des « Si » on pourrait refaire le monde... si simplement ? Pourquoi pas ?

Chères lectrices, chers lecteurs,

Au cœur de notre société se trouve un trésor souvent négligé : la diversité. Dans ce premier numéro de So In, nous plongeons dans l'essence de cette richesse, explorant les multiples visages de l'inclusion.

La diversité n'est pas seulement un fait, c'est une force. Elle réside dans les expériences uniques de chacun et chacune, dans les récits parfois silencieux, mais toujours puissants, qui tissent la trame de notre monde.

Au « Vivre ensemble » de Ryadh Sallem et aux murmures redoutés de Hoshi, se mêlent les voix d'anonymes pour faire écho à la diversité humaine.

Ce journal est un appel à l'ouverture d'esprit, à la réflexion et à l'action. Car l'inclusion va bien au-delà de simples mots : elle se manifeste dans les initiatives concrètes, dans les petits gestes simples qui transforment notre quotidien en un terrain où chacun, chacune, retrouve sa place, quelle que soit sa singularité.

Dans cette aventure commune, nous vous invitons à embrasser la diversité comme source de compréhension, de croissance et d'inspiration. Car dans cette diversité réside notre véritable force, notre véritable humanité.

Bienvenue dans l'univers So In!

Céline Colombier-Maffre
Fondation Ipsen | BookLab

Nous respirons, tous et toutes, le même air. L'inclusion dans la société n'est pas seulement une vertu ; elle est la pierre angulaire de la compréhension humaine, de l'unité et de la paix. So In contribue à façonner un monde où la voix et la présence de chacun, de chacune, comptent.

James A. Levine
MD, PhD, Président, Fondation Ipsen

À propos du Fondation Ipsen BookLab

Au service de l'intérêt général, œuvrant pour une société équitable, le Fondation Ipsen BookLab publie et distribue des livres gratuitement, notamment aux écoles et associations.

Collaborations entre expertes et experts, artistes, auteurs ou auteurs, et enfants, nos publications, pour tous les âges et en différentes langues, portent sur l'éducation et la sensibilisation aux questions de santé, de handicap et de maladies rares.

Retrouvez l'intégralité de notre catalogue sous : www.fondation-ipsen.org/fr/book-lab

Direction de publication : Céline Colombier-Maffre
Responsable de rédaction : Vincent Vidal
Illustrations : Éric Grelet
Conseil éditorial : Valérie Delattre et Ryadh Sallem
Relecture : ERS

© Fondation Ipsen, 2023
La Fondation Ipsen est placée sous l'égide de la Fondation de France

www.fondation-ipsen.org
ISBN : 978-2-493373-55-7 (version imprimée)
978-2-493373-57-1 (pdf)
978-2-493373-56-4 (ePub)

Dépôt légal : décembre 2023
Achevé d'imprimer, en France, par iPPACC,
65 rue Victoire de la Marne - 52000 Chaumont,
en décembre 2023
Conversion ePub : www.flexedo.com

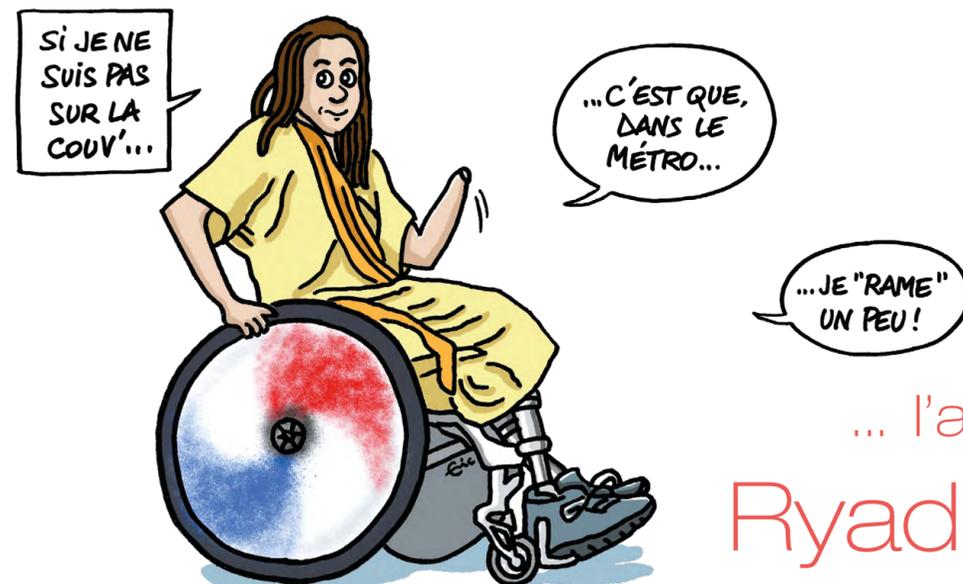


11.1

Votre avis nous intéresse !

Exemplaire gratuit. Ne peut être vendu

SI ON RENCONTRAIT...



... l'athlète engagé Ryadh Sallem

Porte-parole de l'inclusion, homme engagé et volontaire, Ryadh Sallem est également l'un des athlètes handisport les plus titrés et polyvalents de sa génération : natation, basket, rugby mais également de nombreux combats pour celui qui prône surtout « le droit à la différence contre l'indifférence ».

Né en 1970 à Monastir, en Tunisie, Ryadh Sallem est handicapé de naissance suite à la prise de Thalidomide par sa mère lorsqu'elle était enceinte. « Je suis amputé des deux jambes, de la main gauche et j'ai une malformation de la main droite », précise-t-il. Sa famille arrive en France alors qu'il n'a que deux ans et Ryadh découvre alors les hôpitaux, les opérations et le centre de rééducation fonctionnelle de Saint-Fargeau, où il restera jusqu'à ses 16 ans. Rapidement, ses éducateurs lui proposent de canaliser son énergie dans le sport. « Cela me permettait aussi de m'évader, de sortir du centre de rééducation. J'ai d'abord pratiqué la natation – il a été 15 fois champion de France et d'Europe avec un record du monde en relais quatre nages – avant de m'adonner au basket, ma grande passion ! » Mais, outre son handicap, tout n'est pas simple, à commencer par le prix d'un fauteuil pour celui qui rêve de « dunks ». Mais pour Ryadh, « la passion est parfois plus forte que la raison ». C'est en allant voir un spectacle de jongleurs au Cirque d'Hiver qu'il se dit qu'il peut, lui aussi, essayer de jongler avec un ballon. « J'ai vu les jongleurs et là, ça a été la révélation de me dire : s'ils peuvent tenir des assiettes, des ballons sur les coudes, sur les genoux, sur les fesses, je peux tenir un ballon avec mes moignons ». Il rejoint ainsi le club du Cercle Sportif des Invalides. C'est là que commence l'aventure en 1987.

« Au final, ce qui rassemble les femmes et les hommes, c'est la guerre et la fête. Le sport en fait la synthèse ! »

« Le sport m'a sauvé et permis d'être en paix avec moi-même. Il est important, quel que soit son handicap, de prendre du plaisir dans une passion, un art ou un sport. Pour moi, le déclin a été le sport. » Et le moins

que l'on puisse dire est que Ryadh Sallem est complet dans ce domaine. Car, après la natation, c'est en fauteuil qu'il va collectionner les récompenses : triple champion d'Europe de basket-fauteuil et trois participations au sein de l'équipe de France de basket-fauteuil aux Jeux paralympiques (Atlanta 1996, Sydney 2000, Athènes 2004). Jamais rassasié de défis et d'exploits, il s'est essayé au rugby-fauteuil accumulant, là aussi, plusieurs titres de champion de France et un titre avec l'équipe de France de champion d'Europe en 2022. C'est également dans le monde de l'ovalie qu'il a participé aux Jeux paralympiques de Londres 2012, Rio 2016 et Tokyo 2020.

« Je cultive l'adage de Nelson Mandela : Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends. »

En 1995, pour donner corps à sa vision d'une société inclusive, Ryadh Sallem fonde CAPSAAA (Sport, Art, Aventure, Amitié), une association de personnes handicapées issues du monde du sport qui interviennent pour sensibiliser, dès le plus jeune âge, au handicap et faire évoluer les regards sur ce monde. « Le CAP de CAPSAAA fait écho à la notion de capacité mais aussi de défi », précise l'athlète qui pense surtout que le sport est un formidable outil pédagogique pour cette ouverture. L'objectif de CAPSAAA est également d'alerter sur les comportements à risque qui peuvent entraîner un handicap. C'est pour cela que nombreuses sont ses interventions en milieu scolaire. Et, lorsqu'il ne retourne pas à l'école, il intervient comme consultant en entreprise, chargé de mission, initiateur et organisateur de projets humanitaires et associatifs à la tête de nombreuses associations. Ryadh est intarissable et son engagement est total ; ses idées nombreuses. Parmi elles : repenser l'accessibilité ou encore accompagner les entreprises sur la question du handicap pour en faire une valeur ajoutée... Pour que, finalement, « La norme soit la différence », aime à dire celui qui est aujourd'hui ambassadeur des Jeux paralympiques de 2024.

capsaaa.net



Les « Si c'est moi qui décidais ? » de...

Ryadh Sallem

Ryadh Sallem rêve d'un monde meilleur pour celui du handicap mais pas seulement. Avec beaucoup d'humour et un zeste d'utopie, il se prête volontiers à la « liste de ses envies ».

Un riche programme, s'il était « maître du monde » :

- * Instaurer, en tout premier lieu, une chose aussi importante à mes yeux que l'écologie, le principe de « l'égauxlogie » !
- * Investir dans une armée pour lutter... contre l'ignorance !
- * Affirmer, encore et toujours, que la richesse ne doit pas être uniquement celle de l'argent. Que le curseur soit mis ailleurs, tout simplement dans l'amour, la paix et la joie.
- * Batailler contre nos démons intérieurs et développer le bien universel.
- * Arrêter de vouloir toujours essayer d'uniformiser les choses et instaurer le droit à la différence.
- * Faire tout pour que le monde de demain soit avec une composante écologique empreinte de biodiversité. Pour renouer avec la Terre, la seule dont nous disposons à ce jour et que nous maltraitons.
- * Limiter à une seule mission ceux qui sont au pouvoir. Qu'après avoir construit leur projet, ils passent à autre chose. Un « one-shot », que tout le monde ait une date de péremption !
- * Faire que les guerres ne soient qu'olympiques ! De vraies batailles sportives, chaque année, où chacun pourrait se défouler pacifiquement... On peut toujours rêver !
- * Oser légiférer sur la sexualité et le handicap ! Appréhender ce sujet de manière naturelle et saine et avec dignité pour mieux répondre et agir. Ne pas imaginer que les « assistants sexuels » suisses ou belges fassent l'apologie de la prostitution voire du proxénétisme. La France peut agir en ce sens.
- * Inscrire dans la Constitution cette phrase : « Ne vous demandez pas ce que vous pouvez faire pour les personnes handicapées mais ce que les personnes handicapées peuvent faire pour vous » librement inspirée de la célèbre citation de John Fitzgerald Kennedy qui parlait d'un pays !
- * Construire une vraie passerelle entre travail et handicaps et briser ainsi les tabous et les peurs. Que ceux qui le peuvent et le veulent puissent travailler loin des problèmes de quotas et calculs. C'est un défi de civilisation que nous devons tous relever.
- * Sensibiliser définitivement les « personnes ordinaires » et promouvoir une vision positive du handicap.
- * Partager le fait que nous sommes tous pareils malgré nos différences et que chacun d'entre nous peut être « handicapé de quelque chose », au-delà du fauteuil roulant ou des béquilles...
- * Alerter, dans les établissements scolaires, les grandes écoles et les entreprises, sur les comportements à risque qui peuvent provoquer un handicap.
- * Repenser l'accessibilité. Aujourd'hui, les normes représentent une contrainte, un coût non négligeable, si bien que certaines organisations ne peuvent avancer sur le sujet. Je milite en faveur d'une accessibilité à plusieurs niveaux, qui permettrait à des entreprises de démarrer des travaux et amorcer une première solution d'accessibilité.
- * Et surtout, rappeler sans cesse et partout que dans le mot handicap, il y a « CAP » !



SI ON ÉCOUTAIT...

C'EST UNE TRISTE CHOSE DE SONGER QUE LA NATURE (HUMAINE) PARLE...



...ET QUE LE GENRE HUMAIN N'ÉCOUTE PAS!

VICTOR HUGO

... le monde qui nous entoure

Hoshi, *La double peine d'une grande chanteuse*

Depuis son enfance, la chanteuse Hoshi est touchée par la surdité à laquelle s'est ajoutée, plus récemment, la maladie de Ménière.

« Je suis aujourd'hui à plus de 40% d'audition perdue. La maladie de Ménière et ça, c'est un combat quotidien parce j'ai des vertiges à cause de l'oreille interne. C'est dur à expliquer, parce qu'il n'y a même pas réellement de traitement et parce que ça ne se voit pas. C'est comme un enfant qui a mal et qui ne sait pas dire parce qu'il ne sait pas parler », racontait la chanteuse en 2021 dans « C à vous » sur France 5.

Dans une discographie déjà riche en titres magnifiques, Hoshi évoquait déjà, en 2020, son handicap dans le titre *Fais-moi signe* :

« Fais-moi signe, si j'ai les images mais plus le son.
Fais-moi signe, sois le sous-titre de ma prison.
Fais-moi signe, offre-moi mes derniers frissons.
Fais-moi signe, deviens ma dernière chanson. »

Dieu merci, cette émouvante chanson n'est pas sa « dernière » au moment où sort son 4^e album, « Cœur Parapluie ». Elle y évoque de nouveau son parcours dans « Mauvais rêve », un titre autobiographique :

« La vie me met un tacle du haut de mes 25 ans. Ma maladie porte une cape et me grignote les tympans. Je serai pas Hoshi toute la vie. Je devrai vivre sans vos cris. »

À écouter sans modération.

Hoshi, « Cœur parapluie », 2023.

Grand Corps Malade, *L'envie de vivre*

« Les 5 sens des handicapés sont touchés mais c'est un 6^e qui les délivre ; bien au-delà de la volonté, plus fort que tout, sans restriction, ce 6^e sens qui apparaît, c'est simplement l'envie de vivre. »

Grand Corps Malade, « Reflets », 2023.



Arthur, Paris, *De prime abord*

Je pratique la location de mon appartement via Airbnb depuis quelques années et accueille toutes sortes de voyageurs venant de tous milieux et pays. Des touristes que je découvre au seuil de ma porte, souvent bien différents de leurs photos de profil lorsqu'elles existent. L'été dernier, un couple arrive avec leur enfant, un garçon d'une quinzaine d'années : « Notre fils, Antoine ». Ce dernier est atteint de trisomie 21 avec des troubles du comportement. **Ma réaction première, primaire, est synonyme d'inquiétude.** Il va mettre du désordre partout, ne va pas respecter les règles de mon intérieur et sûrement casser quelque chose... Après cinq jours passés chez un ami, je retrouve mon chez-moi impeccable, le couple me remercie chaleureusement et Antoine me regarde et annonce tout sourire : « J'ai passé un très bon séjour, merci ! » **L'éternelle peur de la différence.** La joueuse de tennis Martina Navratilova disait :

« Le handicap est une question de perception. »

On ne peut que lui donner raison !

Stephen Hawking, *La brève histoire d'une vie*

« Au fond j'aurais eu une belle vie. Les personnes handicapées devraient se concentrer sur les choses que leur handicap ne les empêche pas de faire, sans regretter ce dont elles sont incapables. »

Stephen Hawkins, *La Brève Histoire de ma vie*, Flammarion, 2013.

Douly, *Le mot pour rire*

L'humoriste Douly souffre de la maladie de Charcot-Marie-Tooth, une maladie neurologique dégénérative qui entraîne une paralysie progressive des jambes et des mains. C'est avec humour qu'elle raconte son quotidien avec cet handicap invisible :

« Le plus dur c'est de rester debout, c'est pour ça que j'ai choisi de faire du stand-up. »

Douly, « Hier, j'arrête », 2023.

... le billet d'humeur de...

Nathalie Bloch-Sitbon, *Le handicap, ce monde à part*

« Qui m'aurait dit, il y a 35 ans, que le handicap ferait à ce point partie de ma vie, voire même de mes vies qu'elles soient personnelles ou professionnelles... »

Il y a presque 35 ans, je commençais ma vie professionnelle de journaliste et je n'allais pas tarder à débiter celle de maman avec la naissance de mon fils. Il y a 35 ans, le mot « handicap » était avant tout un mot abstrait, sans consistance, sans douleur...

Et puis... je suis devenue maman une seconde fois, d'une petite fille à la tignasse bouclée et aux immenses yeux bleus. Une fille après un garçon, le choix du roi. C'était une petite princesse très souriante et peu pressée. **Elle n'a pas été rapide pour se redresser mais elle s'est redressée. Elle n'a pas été rapide pour s'asseoir, mais elle a fini par s'asseoir. Elle n'a pas été rapide pour marcher, mais elle a marché.** À trois ans, après la crèche, ma princesse est rentrée comme tout un chacun à la maternelle. Mais elle n'y était pas heureuse, pas heureuse du tout. Impossible de savoir pourquoi.

Et puis, un jour, la maîtresse m'a prise à partie dans le couloir devant la classe. « **Votre fille est inapte à l'école.** Je vais la signaler et la faire interner ! ». Le ciel me tombait sur la tête. Je restais bouche bée, des larmes plein les yeux, sans comprendre. Même quand on a fait des études, quand on croit qu'on a un peu d'assurance, la parole de la maîtresse, c'est parole d'évangile.

Que s'était-il passé ? On a rapidement reconstitué les faits avec le papa de Princesse : la maîtresse, constatant le retard de notre enfant dans les apprentissages, ne la laissait pas aller en récréation avec les autres afin de lui donner des « cours particuliers ». Une initiative sans doute pleine de bonnes intentions mais qui frustrait cette petite fille qui voulait s'amuser comme ses copains. Alors, comme elle n'arrivait pas à exprimer par les mots cette frustration, elle l'a exprimé par les gestes choisissant de couvrir le mur devant son petit lit de ses excréments pendant la sieste... **C'était une réaction anormale, effectivement, mais qui aurait demandé un dialogue plutôt qu'une condamnation expéditive sans appel.**

Grâce à de nombreux conseils de parents et de professionnels sur des « forums », sur Internet, nous avons pu **prendre contact avec des organismes pour nous aider et nous accompagner.** Mais ça, c'est la suite de l'histoire.

Voilà comment, du jour au lendemain, je suis entrée directement dans ce labyrinthe mystérieux du handicap... **Ma vie a été totalement désorganisée et s'est réorganisée,** entre faire le taxi pour les prises en charge, gérer les rendez-vous de spécialistes, trouver des solutions pour les études, les loisirs, le quotidien et l'inquiétude, omniprésente, pour le lendemain. **Une vie moins légère mais riche de toutes les petites et grandes victoires de mes deux enfants extraordinaires.**

Nathalie Bloch-Sitbon est journaliste indépendante pour, entre autres, **Audiot Infos**, un magazine professionnel sur l'univers des prothèses auditives et **maman de deux enfants dont Princesse, jeune femme de 27 ans, qui présente une forte dyspraxie et un retard mental global.**



www.audiinfos365.fr

SI ON PARTAGEAIT...



... des initiatives
à reproduire sans modération

Jeux, jouets, Les enseignes innovent !

JouéClub (qui vient par ailleurs de racheter *La Grande Récré*) développe dorénavant une stratégie baptisée **Réunir par le jeu** !

Depuis juillet dernier, l'ensemble des magasins propose « **Les heures calmes** » une plage sonore relaxante et naturelle (chaque mardi de 16h00 à 18h00) sans stressants jingles publicitaires, annonces ou musique en boucle... Cette initiative a été mise en œuvre avec la psychomotricienne Véronique Veillith d'Aubarède pour le bien-être des enfants en situation de handicap, surtout ceux touchés par le spectre des troubles autistiques, mais pas que ! Un bon début.

Toujours sous l'œil de la psychomotricienne, conseil de JouéClub, l'enseigne vient de créer, sous la marque « **Nom d'un pion** », une gamme de cinq jeux traditionnels (dames, échecs, dominos, loto et sudoku). Les pions sont d'une grande épaisseur, les dominos stables avec des rebords et les cartes d'un grand format et lavables... L'ensemble est conçu pour une meilleure prise en main par des joueurs ayant des difficultés motrices de tous types mais également pour les personnes âgées.

Enfin, et l'événement est de taille, l'enseigne de magasins lance au sein de son organisme de formation interne l'**École Pratique JouéClub**, afin de dispenser à ses vendeurs une formation sur le handicap. L'objectif est de former les équipes à mieux proposer, conseiller et valoriser des jeux et jouets adaptés aux différents handicaps. 59 stagiaires, représentant 33 magasins, ont suivi cette formation. D'ici 2024, chaque boutique disposera d'au moins un vendeur formé pour accueillir des adultes et enfants porteurs de handicap ou simplement pour renseigner sur les jeux et jouets les plus adaptés pour toutes les différences.

www.joueclub.fr



Pro Handicap chez Oxybul-Éveil & Jeux

Cette année encore, l'enseigne Oxybul-Éveil & Jeux propose, pour les enfants, une sélection « **Jeux et handicap** », avec le label « Pro Handicap », afin de leur permettre d'éveiller leurs aptitudes, quelles que soient leurs fragilités. Pour effectuer cette sélection, l'enseigne s'entoure de professionnels mais également de « parents pilotes » (ayant des enfants de 0 à 12 ans), tous volontaires, bénévoles et représentatifs de chacune des tranches d'âge. C'est une spécificité d'Oxybul-Éveil & Jeux, les « parents pilotes » sont 3 000 (tous ne sont évidemment pas concernés par le handicap) à tester les jeux en situation réelle avec leurs enfants, à domicile ou lors de tables rondes, et à donner leur avis sur ceux qu'ils jugent les mieux adaptés.

www.idkids.fr/oxybul-eveil-jeux



Wanted Café, Une bonne table solidaire et inclusive

L'enseigne **Wanted Café** est née, en 2018, à Bordeaux, de la volonté de ses fondateurs **Christian, Luc et Jérémie** de créer « un café/ restaurant/ bar cool, chaleureux et inclusif avec du lien social ».

Le principe : **de la solidarité, tout simplement**, sans besoin de devoir se justifier pour aider certaines personnes à sortir de la rue ou de la précarité. La Wanted Community, c'est la distribution de repas ou colis alimentaires, la possibilité également d'offrir un café ou un plat au profit d'une personne dans le besoin avec le principe des consommations « suspendues » où un client participe et paye par avance 1 ou 5 € pour aider autrui.

Chaque mois, ce sont 150 repas et plus de 300 cafés qui sont ainsi offerts. Reconnue comme étant **le plus grand réseau social d'entraide au monde** – la Wanted Community, c'est plus d'un million de membres sur Facebook – l'entreprise reverse, par exemple, 2% de son chiffre d'affaires à différentes associations. Christian résume bien l'état d'esprit Wanted : « **On pense qu'on ne peut pas aider tout le monde, mais que tout le monde peut aider quelqu'un.** »

Mais n'oubliez pas pour autant venir ailleurs que dans un très bon restaurant avec des produits frais et travaillés : marinade de thon, gnocchis maison à la crème de truffe, mi-cuit de saumon avec brocolis et citrons confits, légumes du moment rôtis au miel... Déjeuner et dîner 7/7, brunch le week-end, bar & cocktails le soir... sans oublier de nombreux spectacles de stand-up, concerts et événements toujours solidaires.

70, rue du Faubourg Saint-Martin 75010 Paris
01 40 34 93 28

www.facebook.com/wantedcafeofficiel



Rez-de-Chaussée.com, Bienvenue chez vous

Créée il y a un peu plus de 10 ans, par Fabien Garcelon et Damien Dejardins, l'agence immobilière Rez-de-chaussée.com apporte à Paris et Lyon une réponse aux nombreuses personnes ne pouvant accéder facilement aux étages par l'absence d'ascenseur ou des escaliers impraticables. « **Pour de nombreuses personnes à mobilité réduite, c'est une première étape même si, dans l'ancien, de nombreux halls d'immeuble sont inaccessibles** », évoque Fabien Garcelon qui ajoute : « Quant à la marche, plus ou moins haute, souvent présente devant l'habitation, le locataire ou propriétaire peut lui-même y ajouter une rampe de seuil. »

Des réflexions qui ne se posent plus dans l'habitat neuf depuis la révision du 1^{er} octobre 2019, de la loi Elan, laquelle n'exclut pas malheureusement les pannes d'ascenseur. Outre les personnes à mobilité réduite, d'autres handicaps ou maladies peuvent justifier l'attrait pour une habitation en rez-de-chaussée. « Reste que, pour de nombreux clients, évoque encore Fabien Garcelon, c'est le problème handicapant de l'âge qui intervient souvent dans ce choix. »

www.rez-de-chaussee.com



Ta Solution Autisme

Malgré les 700 000 personnes touchées en France – représentant 1 % de la population – celles présentant des troubles du spectre autistique sont trop souvent marginalisées. Deux éducatrices spécialisées (Caroline Blaineau et Frédérique Gingembre) viennent, après 15 ans d'expérience dans l'accompagnement, de créer une méthode innovante basée sur des approches cognitives et comportementales. Ces différents supports éducatifs, pédagogiques, mais également ludiques, sont proposés sous forme de kits complets pour enfants, adolescents et adultes au format PDF. Ils sont facilement téléchargeables, puis rapides à imprimer et plastifier pour être prêts à l'emploi. Des outils novateurs pour les familles et les professionnels.

www.tasolutionautisme.com



HandinamiK

S'amuser, pouvoir sortir, voyager, être ensemble, faire des rencontres... pour les jeunes en situation de handicap mental et/ ou cognitif, il est bien difficile de **se retrouver entre copains, copines, de partager des moments avec d'autres jeunes, handicapés ou non**. En théorie, chaque lieu leur est ouvert mais, en pratique, ils y sont plus tolérés qu'acceptés. **C'est une chose de ne pas être rejeté, c'en est une autre de se sentir à l'aise**. Pour ces jeunes, il existe, depuis 2016, l'association HandinamiK également structure d'échange et d'entraide entre familles, parents et professionnels pour le plus grand plaisir de ces enfants.

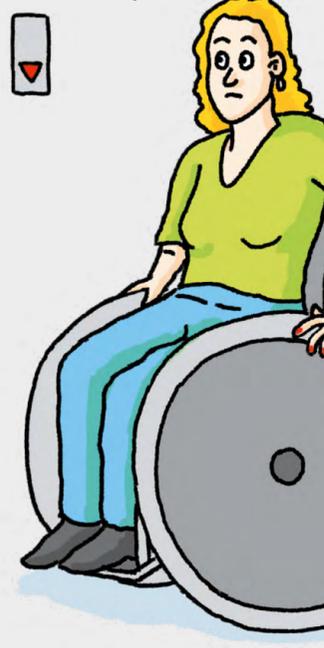
www.handinamik.fr



... Un grand classique

« **Mal nommer [...] c'est ajouter au malheur de ce monde** », disait **Albert Camus**.

Est-il besoin de multiplier, faute de vouloir ou pouvoir caractériser les situations, les acronymes et autres périphrases dont la vocation est de masquer l'embarras ? L'adjectif « handicapé » qualifie une simple identité administrative, qui renvoie à un statut. Une « personne handicapée » n'est donc en rien une désignation réductrice, et encore moins une situation !



SI ON RÉFLÉCHISSAIT...

L'ACCÈS
AUX
TOILETTES ?



PARFOIS,
ÇA ME FAIT
CH.
SUER!

TOILETTES
AU SOUS-SOL
ATTENTION
À LA MARCHÉ !

... à des solutions
toutes simples

Toilettes, Des commodités peu commodes

C'est un droit pourtant élémentaire...

Il a dû penser ce monsieur – croisé cet été dans un TER – atteint d'une maladie rénale avec de graves problèmes urinaires devant les toilettes du train fermées pour cause de réfection. Pris à témoin, l'agent de la SNCF, compréhensif et médusé, ne peut que constater que le mariage toilettes et handicap est un réel problème et un vaste sujet revenu sur le devant de la scène le 19 novembre dernier lors de la journée mondiale des toilettes. Car, si l'accès des toilettes pour les Personnes à Mobilité Réduite (PMR) – entendez par là, le plus souvent en fauteuil mais aussi aux personnes souffrant d'une déficience visuelle ou d'affections de l'intestin ou de la vessie – est censé être obligatoire dans les établissements recevant du public (EPR), la réalité est tout autre. Pour rappel, les toilettes PMR répondent à de nombreuses normes : largeur des portes d'accès, poignée de porte, interrupteur et cuvette à une hauteur accessible et une barre de maintien. Mais combien de cafés, restaurants, salles de spectacle, etc., à la question : « Les toilettes, s'il vous plaît ? », vous répondent : « À l'étage ! », « Au sous-sol ! » L'idée n'est pas de sanctionner ces lieux qui, bien souvent, ne peuvent faire autrement, mais de mutualiser des toilettes accessibles dans un restaurant ou un établissement voisin. Du bon sens et de la solidarité qui pourraient devenir une norme, une loi. Car, outre l'accès direct aux toilettes PMR, l'intimité est également un problème pour qui doit poser ou retirer une sonde urinaire et accéder à des toilettes la plupart du temps... mixtes ! N'hésitez pas à nous écrire pour nous faire part de vos réflexions sur le sujet.

Pour information, à Paris, au 27 octobre 2023, il y avait 435 toilettes publiques accessibles pour Personnes à Mobilité Réduite.

www.paris.fr/pages/les-sanisettes-2396



Gratuité, Paradoxe

On peut franchement s'étonner que le Musée du Luxembourg (qui, rappelons-le, appartient au Sénat, hémicycle de la citoyenneté où se décident les lois) fasse un distinguo entre les handicapés...

En effet, le musée offre la gratuité aux invalides civils ou aux mutilés de guerre ainsi qu'à un accompagnateur, si le besoin est mentionné sur leur carte CMI (Carte Mobilité Inclusion) « invalidité », signifiant une perte d'autonomie importante. En revanche, les cartes CMI « stationnement » (qui permettent aux personnes se déplaçant difficilement à pied de se garer gratuitement) ou de « priorité » (délivrées selon un certain taux d'incapacité ou pour les gens qui ont une station debout pénible et permettant d'éviter les files d'attente ou d'avoir une place assise) ne donnent pas droit à une exonération du droit d'entrée ni même à une réduction. En bref, sans le mot « invalidité », impossible d'accéder facilement à la culture au Musée du Luxembourg alors que cela serait bien nécessaire pour de nombreuses personnes handicapées qui bénéficient de ces réductions dans de nombreux autres musées qui pratiquent simplement un tarif pour personne handicapée à partir de n'importe quel justificatif. En revanche, et c'est bien de le signaler, le Musée du Luxembourg peut organiser des visites spécifiques – en groupe – en langue des signes, d'autres pour des malvoyants ou des visiteurs atteints de handicaps mentaux mais également prévoir un fauteuil roulant à qui en fait la demande (48h avant) et offrir des places de stationnement gratuit, situées à proximité, aux titulaires « invalides ». Quel dommage de faire cette distinction ! C'est à ne rien y comprendre.

www.museeduluxembourg.fr



... à quelques chiffres

Canal propose
+ d'innovation,
Des sous-titres pour les
Dys, une révolution dans les
programmes

Progressivement, de nouveaux sous-titres « révolutionnaires » arrivent sur la plateforme MyCanal – en option dans le menu de paramétrage des langues et des sous-titres – avant d'être intégrés, d'ici 2025, à tous les programmes de Canal+, directs compris.

Baptisée **Dystitles**, cette « nouvelle écriture » a été mise au point par l'orthophoniste et neuropsychologue Béatrice Sauvageot, présidente de l'association Puissance Dys (voir page 13). C'est une typographie particulière (les lettres apparaissent en noir mais l'espace à l'intérieur de ces lettres (la contreforme) est rempli de blanc (au lieu d'être transparent)), qui permet, pour les personnes atteintes de « troubles dys », « d'appréhender les sous-titres grâce à un design qui correspond à la manière dont leur cerveau perçoit les lettres », précise Béatrice Sauvageot. **Une petite révolution pour les Dys mais également les non-dyslexiques** car ces sous-titres restent, après un léger temps d'adaptation, compréhensibles par tous.

* 12 millions de Français sont en situation de handicap et, parmi eux, 80% sont atteints d'un handicap invisible.

* 85% des handicaps sont acquis au cours de la vie.

* Le fauteuil roulant, pictogramme emblématique du handicap, ne concerne que 2% des situations.

* En 2021, 6,8 millions (13 %) de personnes de 15 ans ou plus, vivant à leur domicile, déclarent avoir au moins une limitation sévère dans une fonction physique, sensorielle ou cognitive et 3,4 millions de personnes (6 %) déclarent être fortement restreintes dans des activités habituelles, en raison d'un problème de santé.

Idéal pour partager en famille un film en version originale sous-titrée. « Nous avons fait des tests auprès de nos abonnés, les retours sont extrêmement positifs » précise Gérald-Brice Viret, directeur général de Canal+ France, qui fera « un point d'étape au début de la saison prochaine et de l'année 2024 ».

www.canalplus.com

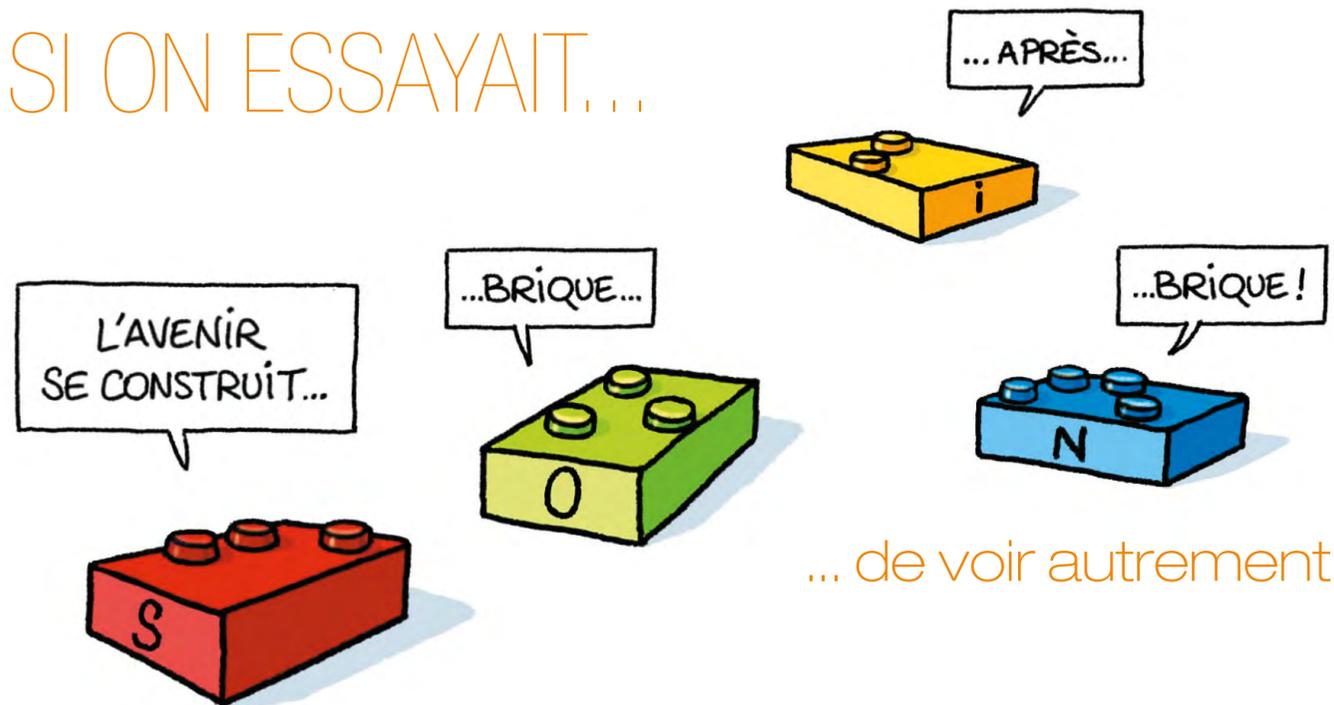


ALORS,
CES SOUS-
TITRES ?



DYS
sur
10!

SI ON ESSAYAIT...



... de voir autrement

Lego® en braille

Après avoir distribué cet outil d'apprentissage à des organisations spécialisées dans l'éducation d'enfants souffrant de déficience visuelle, Lego® propose en cette fin d'année son alphabet en braille au grand public.

Cet alphabet français s'adresse aux enfants de plus de six ans qu'ils soient aveugles, malvoyants ou sans handicap visuel, ce produit permettant également de partager en famille, de manière ludique et inclusive, la découverte de l'alphabet braille. Martine Abel-Williamson,

présidente de l'Union mondiale des aveugles précise : « Pour la communauté des personnes déficientes visuelles, le braille n'est pas seulement un moyen d'alphabétisation, il constitue notre porte d'entrée vers l'autonomie et l'inclusion ; en mettant les briques Lego en braille à la disposition d'un public plus large, nous faisons un grand bond en avant pour qu'un plus grand nombre d'enfants aient envie d'apprendre le braille. Une invitation pour que tous les membres de la famille s'amuse à développer leur compétence tactile et à se familiariser au braille en utilisant le même outil. »

Avec Découvrir le braille – Alphabet français, apprendre à lire, former des mots ou laisser des messages par écrit devient plus facile et ludique.

Développée en étroite collaboration avec des organisations de personnes aveugles du monde entier, cette boîte se compose de 287 briques de cinq couleurs : blanc, jaune, vert, rouge et bleu, entièrement compatibles avec tous les autres produits Lego®. Idéal pour partager : chaque brique porte également la version imprimée du symbole ou de la lettre. Découvrir le braille – Alphabet français est d'ores et déjà disponible en anglais et le sera en italien, allemand et espagnol début 2024.

www.lego.com



Dans le NOIR ?

Il y a bientôt vingt ans, le 14 juillet 2004, ouvrait à Paris un premier restaurant pas comme les autres : Dans le Noir ? Un lieu où les clients dégustent une cuisine bistrannique, plongés dans le noir absolu, guidés et servis par des serveurs non-voyants. Une expérience déjà tentée par

des associations au milieu du XIX^e siècle afin de sensibiliser le public au handicap visuel. En 1997, c'est un programme similaire, Le Goût du Noir, développé par l'association Paul-Guinot (une association d'aide aux aveugles et malvoyants) qui servira de base à la naissance des restaurants Dans le Noir ? Une chaîne de restaurants désormais implantée dans 8 pays et 13 villes dont Nantes, Bordeaux, Toulouse mais également Londres, Barcelone ou Auckland. Fondé par le groupe Ethik Investment de l'entrepreneur Édouard de Broglie et dirigé par Didier Roche, lui-même non-voyant, Dans le Noir ? milite pour l'insertion des personnes handicapées dans les entreprises. Une expérience sensorielle, conviviale et humaine unique pour découvrir notre relation aux autres et vivre une rencontre avec la différence.

51, rue Quincampoix, 75004 Paris
01 42 77 98 04
www.danslenoir.com



Les Yeux Grands Fermés

Dans le même esprit, et également créé en 2004 par Didier Roche, Les Yeux Grands Fermés est une attraction de 20 minutes proposée par le Futuroscope. Le visiteur y explore, plongé dans le noir et accompagné d'un guide non-voyant, différents univers et sensations entre appréhension et imagination.

Toucher, écouter, sentir, ressentir et surtout voir autrement ce qui ne se voit pas.

Du Bayou de Louisiane au sommet de l'Himalaya en passant par l'effervescence de New York... En plus de l'entrée au parc, une contribution de 5 € par personne est demandée à l'entrée du parcours pour aider l'association Les Yeux Grands Fermés et soutenir ses actions en faveur des personnes non-voyantes, notamment l'achat de matériel spécialisé.

www.futuroscope.com



Centre Pompidou, Sous toutes les couleurs

Une démarche inclusive, liée à la vue, est également proposée par le Centre Pompidou. Le célèbre musée propose de prêter gratuitement des lunettes aux personnes daltoniennes afin de leur faire profiter pleinement des œuvres exposées. Alors que les personnes ayant une vision normale voient plus d'un million de nuances de couleurs, les personnes atteintes de daltonisme ne voient qu'environ 10 % de ces teintes et nuances. Certaines couleurs leur apparaissent brouillées, atténuées ou indiscernables. Le violet paraît bleu, le rouge semble brun, le gris paraît rose et vert et jaune peuvent se ressembler. En France, 2,7 millions de personnes, soit 4% de la population, sont daltoniennes. Inventées en 2010 par la société californienne EnChroma, les lunettes pour le daltonisme combinent les dernières innovations en matière de perception des couleurs afin d'améliorer la vie des personnes atteintes de cette déficience visuelle. Ce sont elles qui sont disponibles au Centre Pompidou.

www.centrepompidou.fr



Le FALC

À une époque où de nombreux textes sont réécrits sous diverses pressions, le travail des éditions Kiléma – première maison d'édition francophone, créée en 2001, dédiée au FALC (Facile à Lire et à Comprendre) – peut sembler, pour certains, une énième trahison d'un texte original. Eh bien non ! Il suffit de lire la réaction enthousiaste de Clémentine Beauvais, auteure du roman *Les Petites Reines* (Éditions Sarbacane) pour s'en convaincre : « Ma première réaction a été : euh what ?! Mon oeuvre en simplifié, non merci ! » avant d'être conquise après la lecture, en FALC, de *L'Étranger* de Camus.

« J'ai dit oui immédiatement. Parce que j'ai tout de suite vu que ce n'était pas une version abrégée, appauvrie, loin de là : c'était une vraie traduction. »

Certes les premières réactions sont bien souvent « C'est quoi ce truc ? souvent par ignorance » précise Céline Arnoult, fondatrice et directrice générale de Kiléma, qui ajoute : « Pour beaucoup, et de tout temps, traduire c'est trahir. Le FALC, c'est simplement une nouvelle langue. »

Une langue qui répond à de nombreux critères : le vocabulaire utilisé doit être simple, les phrases courtes, la présentation claire et accompagnée d'illustrations souvent explicatives. Le texte est écrit en gros caractères, les espaces entre les lignes sont grands, etc. Vous l'aurez compris, ces ouvrages – confiés à des traducteurs professionnels – s'adressent en priorité à des personnes (enfants, adolescents et adultes) en situation de handicap intellectuel ainsi qu'à des lecteurs touchés par les spectres de l'autisme ou des nombreux Dys (dyslexie, dysorthographe, dyspraxie). Un impressionnant et indispensable accompagnement social, éducatif et culturel... qui ne reçoit, regrette Céline Arnoult, « aucune aide de personne, ni de l'Éducation nationale ni du Ministère de la culture, alors qu'en Suède, par exemple, c'est l'État qui prend en charge ces traductions ». Une fois encore, nombreuses sont les prises en charge à revoir dans notre pays en matière d'aide au handicap.

www.kilema.fr



Puissance Dys

Depuis 1992, grâce à la volonté et la méthode créée par Béatrice Sauvageot, l'association Puissance Dys accueille des personnes présentant des troubles de l'apprentissage, de l'attention ou de la concentration – une personne sur cinq, enfants et adultes confondus – et notamment ceux de « la constellation Dys » : dyslexie, dysorthographe, dysgraphie, dyscalculie, dyspraxie, dysphasie. L'association lutte ainsi contre l'exclusion, l'illettrisme, favorise l'insertion, la socialisation et la réussite autant personnelle que professionnelle. Pour cela, Puissance Dys rassemble des chercheurs, scientifiques, artistes, pédagogues et thérapeutes.

www.puissancedys.com



SI ON DÉCOUVRAIT...



... l'histoire d'Ambroise Paré

Le prothésiste humaniste, par Valérie Delattre, INRAP

« Je suis né pauvre, en 1509 à Laval, quatrième enfant d'un artisan qui voulut me donner une éducation humaniste. Je suis entré très tôt au service du comte de Laval, dont le barbier m'a enseigné l'art de la saignée ! Malgré cet apprentissage, à l'école de la vie, je n'ai jamais appris le latin des chirurgiens ! Je voulais juste opérer les malades car :

Ce n'est rien de feuilleter les livres, de gazouiller, de caqueter en chaire de la chirurgie, si la main ne met pas en usage ce que la raison ordonne.

Sans argent, je me suis engagé à 27 ans, aux côtés de François 1^{er}, pour instaurer un service de soins pour nos armées qui guerroyaient contre Charles Quint. En 1552, j'ai pratiqué ma première amputation de cuisse et généralisé un **procédé de ligature des vaisseaux** au-dessus de la partie amputée. Nous amputons sans relâche. Je passais d'un corps à un autre, « coupant promptement tous les muscles jusqu'à l'os avec un rasoir bien tranchant ». J'ai été au service de leurs Majestés, François II, Charles IX. Sans oublier ce malheureux Henri II, trop tôt disparu !

Après 30 ans de loyaux services, je suis revenu à Paris où j'ai dû **batailler contre les archaïsmes** des chirurgiens. Ces vieilles barbes savaient soigner les plaies, nettes, provoquées par les épées ou les flèches, mais pas les plaies modernes, causées par les balles. On versait de l'huile bouillante pour stopper les hémorragies ! Un jour, j'ai utilisé une mixture à base de jaune d'œuf, d'huile de rosat et de térébenthine. Mes patients guérissant sans souffrance, **je me suis promis « de ne jamais brûler aussi cruellement les pauvres blessés ».**

MIEUX !

... UNE PROTHÈSE !

J'ai alors décidé de pratiquer des ligatures, en serrant un fil autour d'un vaisseau pour stopper les hémorragies sans faire hurler les blessés. Et quand la plaie cicatrise, on tire la peau pour confectionner un moignon lisse.

« Considérer les malades avec
empathie. »

Je lis et j'écris beaucoup ! Ma longue immobilisation après une chute me permet d'achever un traité intitulé *Dix livres de chirurgie et le magasin des instruments nécessaires à icelle*. Je veux aussi que mon expérience permette de **considérer les malades avec empathie**. Comme je suis bricoleur, je veux aussi perfectionner les instruments chirurgicaux et réfléchir à des méthodes d'asepsie. J'aimerais aussi travailler la psychologie. Quand un patient a un bon mental et l'envie de guérir, la chance est de son côté.

Surtout, je veux **développer des prothèses pratiques. Il faut appareiller, à moindre coût, les plus pauvres**. J'ai commencé à concevoir une jambe artificielle, légère et économique, à poser sous le genou. Elle possède son propre système d'attache ajustable et divers mécanismes. J'ai l'idée d'un prototype de « main savante » dont je vais confier la fabrication à un serrurier, qui tiendra compte du fonctionnement de la main humaine et intégrera la notion d'esthétique. D'ailleurs, pour nos soldats au visage mutilé, j'envisage des nez en or ou en argent et des yeux factices pour les borgnes ! Je fourmille de projets ! »

Considéré comme le premier prothésiste de France et animé d'une réelle empathie pour ses patients (quitte à s'attirer les foudres de la Faculté de Médecine), Paré meurt le 20 décembre 1590 et ses funérailles sont célébrées en l'église Saint-André-des-Arts où il est inhumé.

À lire !

POIRIER Jean-Pierre, *Ambroise Paré, un urgentiste au xvi^e siècle*, Pygmalion, 2005



... et notre coup de cœur pour Lucky Love

Quelle ne fut pas ma chance, en pleine écriture de ce premier numéro, de découvrir Lucky Love, Luc Bruyère de son vrai nom. La danse, qu'il commence à 15 ans au centre chorégraphique national de Roubaix alors dirigé par Carolyn Carlson, est sa première vocation. Notre artiste devient aussi chanteur transformiste, sous le pseudonyme « La Vénus de mille hommes », dans le cabaret parisien Madame Arthur, puis comédien dans des clips, séries télévisées, courts et longs métrages...

Son visage très photogénique et androgyne le pousse ensuite vers le mannequinat mais, « problème », Luc est né avec un seul bras ! **Malgré les nombreux refus et la violence de certains regards qui le font souffrir depuis l'enfance, Luc va poser pour le photographe de mode Craig McDean, faire la couverture de *Têtu* et *Citizen K* et participer à une campagne pour Nike®.**

« Je n'ai pas l'impression qu'il me manque quelque chose, mon corps est juste différent. »

Lui qui n'a jamais vu cette « altérité » comme un handicap, a appris à **prendre soin de son corps et de son image**. Ainsi, il souhaite pouvoir représenter aujourd'hui « tous ceux qui sont en marge ».

À l'automne 2019, il rencontre celle qui deviendra sa « bonne fée », Béatrice Dalle, sur les planches des Folies Bergères dans l'adaptation d'*Elephant Man*. Il y interprète une chanson et, c'est là, encouragé par l'actrice et un producteur, qu'il se rend compte de la puissance de sa voix androgyne – et d'une ressemblance flagrante avec Freddy Mercury.

Luc devient Lucky (son surnom enfant) et y adjoint Love, une évidence pour lui. « **Je suis un amoureux de l'amour** », aime-t-il dire. En posant parfois dénudé ou paré de vêtements de créateurs (« Le vêtement m'a permis de dépasser mon corps, de créer une nouvelle identité »), Lucky Love joue pleinement avec son corps, sans gêne, ni pudeur, oscillant entre le féminin et le masculin, assumant sa sexualité comme dans le titre *Masculinity* chanté en anglais : « What about my masculinity [Qu'en est-il de ma masculinité]. What the fuck is wrong with my body [Qu'est-ce qui ne va pas avec mon corps]. »

« Mon super-pouvoir c'est d'être
« beautre », d'être beau autrement »,

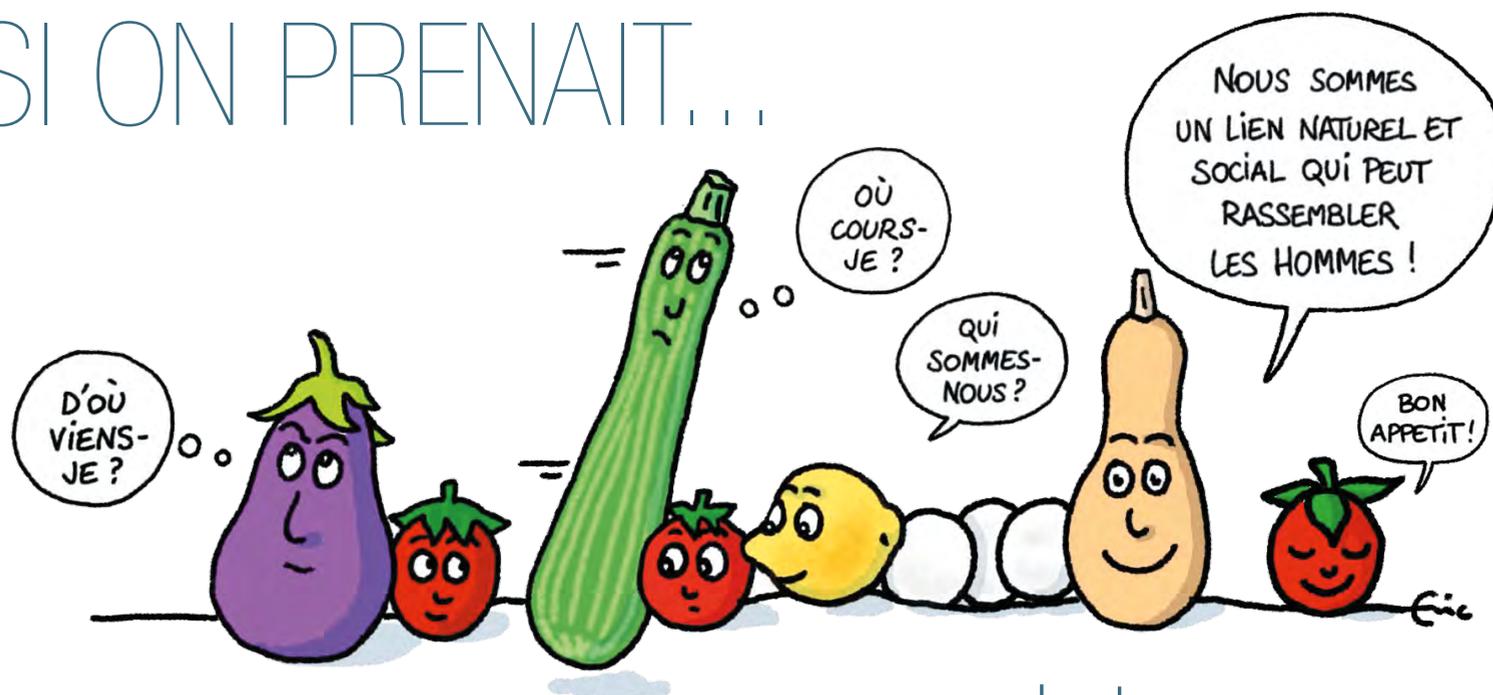
déclare celui qui situe sa musique « entre un passé apocalyptique et un futur incertain » et qu'il accompagne de clips poétiques et chorégraphiques.

Pour ses 30 ans, Lucky Love sort son premier EP, *Tendresse*, disponible sur toutes les plateformes. Magique !

Lucky Love, « Tendresse », 2023.



SI ON PRENAIT...



... du temps ensemble

La Recette de Thierry Marx, Chef engagé et solidaire

Thierry Marx considère la cuisine comme « un lien naturel et social qui peut rassembler les hommes ». Depuis plus de 20 ans, ce chef, pas comme les autres, a successivement : créé aux Restos du cœur « L'Atelier de cuisine » – pour lutter contre l'illettrisme – et élaboré 65 recettes pour les Restos ; fondé une école de cuisine, Cuisine Mode d'Emploi(s), afin de former des personnes en réinsertion mais aussi en situation de handicap, ou encore accompagner les équipiers en tant que formateur aux Cafés Joyeux. « Au Café Joyeux, j'ai rencontré des équipiers qui donnent une joie extraordinaire et qui vous donnent une leçon de vie », précise celui qui a aussi créé pour l'enseigne des recettes adaptées aux personnes en situation de handicap.

Ingrédients :

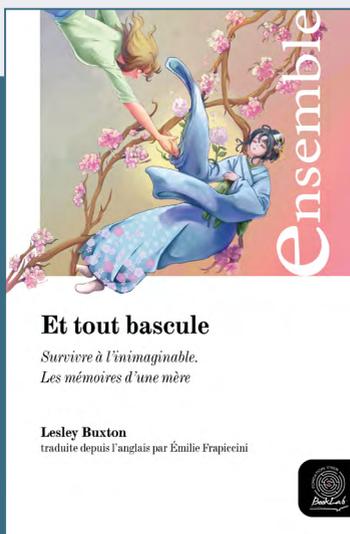
1 pâte feuilletée de 250 g,
en plaque si possible
1 grosse aubergine
2 courgettes moyennes
2 poignées de tomates cerises
2 boules de mozzarella

4 poignées de roquette
Le jus d'un demi-citron
1 cuillère à café de fleur de sel
1 cuillère à soupe de thym
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Du papier cuisson

La **Tarte fine aux aubergines, courgettes et mozzarella** est une recette conçue par Thierry Marx pour les Cafés Joyeux. À faire en famille avec, bien évidemment, des produits frais, bio et de saison.
Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 45 min.

Préparation :

- 1 Rincez, séchez les aubergines et courgettes. Coupez-les en tranches fines dans la longueur (éventuellement à la mandoline). Étalez-les sur du papier cuisson et deux plaques différentes. Saupoudrez de fleur de sel et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
- 2 Enfourez environ 20 min à 180° (th. 6), soit les deux plaques ensemble soit successivement.
- 3 Étalez la pâte sur une feuille de papier cuisson en conservant de l'espace autour. Piquez la pâte avec une fourchette. Coupez les tomates cerises en deux.
- 4 Recouvrez la pâte avec les tranches de courgettes et d'aubergines. Répartissez les tomates cerises, arrosez d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de thym et enfourez 20 min.
- 5 Préparez la roquette en l'arrosant du jus de citron avec un peu de fleur de sel et une cuillerée à soupe d'huile d'olive.
- 6 Coupez les boules de mozzarella en deux et déposez les moitiés aux quatre coins de la tarte. Remettez au four chaud éteint pendant 5 min pour laisser légèrement fondre la mozzarella.
- 7 Sortez la tarte du four, coupez-la en quatre morceaux. Déposez sur chaque portion un peu de roquette assaisonnée et servez.



... le temps de lire et soutenir

C'est l'histoire d'India, une petite fille comme les autres qui aime courir et grimper aux arbres. Puis, un jour, elle se met à tomber, de plus en plus souvent... Et tout bascule.

C'est l'histoire d'India, une adolescente pas comme les autres. Après des années d'errance, le diagnostic tombe comme un couperet : SMA -PME, une maladie neurodégénérative rarissime et incurable.



En 2019, en France, la SMA-PME est diagnostiquée chez une autre jeune fille, Calixte. Refusant la fatalité, ses parents créent ASAP for Children pour regrouper les familles concernées et mobiliser la recherche médicale. Malgré les grandes avancées scientifiques, Calixte décède au printemps 2023, alors qu'un traitement innovant est à portée de main. Malheureusement, son coût de production très élevé entrave l'espoir de guérison des enfants touchés par la SMA-PME.

SATINE, ADELIN, CHARLIE, BRAYDEN ET LES AUTRES ENFANTS FRAPPÉS PAR CETTE MALADIE, À TRAVERS LE MONDE, ONT BESOIN DE VOUS **MAINTENANT**.

Rendez-vous sur :
www.asapforchildren.org



www.thierrymarx.com

