

SOMMAIRE

Édito	3
Rétrospective 2021	
Forum des associations	4
Conférence d'Eric Aimé	5
Zoom sur... l'atelier Ecriture	6
Actualités du Gihp Aquitaine	
Avant première du film « Presque »	7
Hommage à Joséphine Baker	8
Culture	
BD	9-10
Film	11
Évasion	
Safari au Kenya	12
Recettes du moment	
Entrée plaisir	13
Invitation au voyage	14
Dessert gourmand	15
Jeux	
Mots croisés et Sudoku	16
Solutions	17



Cap sur 2022 !

« Que cette nouvelle année soit la votre,
Que le bonheur soit votre allié,
Que le sourire soit votre invité,
Et que la joie embellisse vos journées.
Nous vous souhaitons une belle et merveilleuse année

*Chères lectrices,
Chers lecteurs,*

Nous sortons d'une année entière marquée par la crise sanitaire, qui continue de chambouler nos vies. Nous sommes tous fatigués par cette situation. Espérons voir enfin, cette année, apparaître la lumière au bout du long tunnel dans lequel nous nous trouvons depuis deux ans.

Dès lors que la situation sanitaire l'a rendu possible, nous avons repris l'année dernière certaines activités qui n'avaient pu se tenir en 2020, ainsi que vous le lirez dans ce numéro. Nous espérons pouvoir les poursuivre et vous en proposer de nouvelles en 2022.

Vous le savez, l'élection présidentielle aura lieu en avril. L'autonomie des personnes en situation de handicap, combat que mène notre association depuis 45 ans, doit être un sujet central de la campagne présidentielle et nous comptons tout faire pour cela, via des actions militantes, lorsque la situation sanitaire le permettra et pour lesquelles vous serez bien sûr les bienvenus.

Nous vous adressons, chère lectrice, cher lecteur, nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année, durant laquelle Filo et ses articles se tiendra à vos côtés !

Bonne lecture !

Le comité de rédaction

RÉTROSPECTIVE 2021

Forums associatifs

Dans une année marquée par la crise sanitaire, nous avons poursuivi nos activités et en avons proposé de nouvelles, dans le respect des gestes barrières.

Le Gihp Aquitaine a participé à plusieurs forums associatifs, à Vertheuil, Mérignac et Cenon. Merci à toutes celles et tous ceux venus échanger avec nous sur nos stands !



ZOOM SUR L'ATELIER ÉCRITURE

Notre atelier Ecriture s'est tenu à son rythme habituel, une fois par mois, durant toute l'année.

Son animatrice, Claire Massart, nous le présente :

« En mars 2014, je suis venue vous proposer ce que nous pourrions faire ensemble pendant cet atelier : une certitude, nous y parlerions d'ÉCRITURE et nous écrivions aussi... »

Notre devise : UN PEU DE SAVOIR, BEAUCOUP DE SAVEUR (Roland BARTHES) »

Et c'est ainsi que nous avons parcouru la grande aventure de l'ÉCRIT depuis ses origines jusqu'à nos jours.

Parallèlement à ce voyage dans l'histoire, nous avons beaucoup travaillé !

Mais ce travail a toujours pris la forme de jeux : des portraits - auto-portraits en animal, en arbres - des " Je me souviens ", des souvenirs d'enfance, des haïkus, des acrostiches, des dictionnaires amoureux, des objets qui parlent pour nous... La liste est longue car notre imagination est débordante et c'est ainsi que sont nés de très beaux textes.

Claire Massart



RENCONTRE AVEC ÉRIC AIMÉ

L'écrivain Eric Aimé a rencontré nos adhérents à la maison des associations de Mérignac le 12 novembre, dans le cadre d'une conférence sur son livre *Eperdu de vue*, l'histoire d'un enfant du marais.

Malvoyant de naissance, l'auteur a évoqué son parcours de vie, de son enfance douloureuse dans le marais vendéen, dans une famille où les préjugés régnaient en maîtres, à son nouveau départ, à l'âge de 21 ans.

Dans l'ombre durant 21 ans, il est aujourd'hui en pleine lumière et constitue un bel exemple de résilience. Les échanges avec l'auteur se sont poursuivis après la conférence, avant une séance de dédicaces.



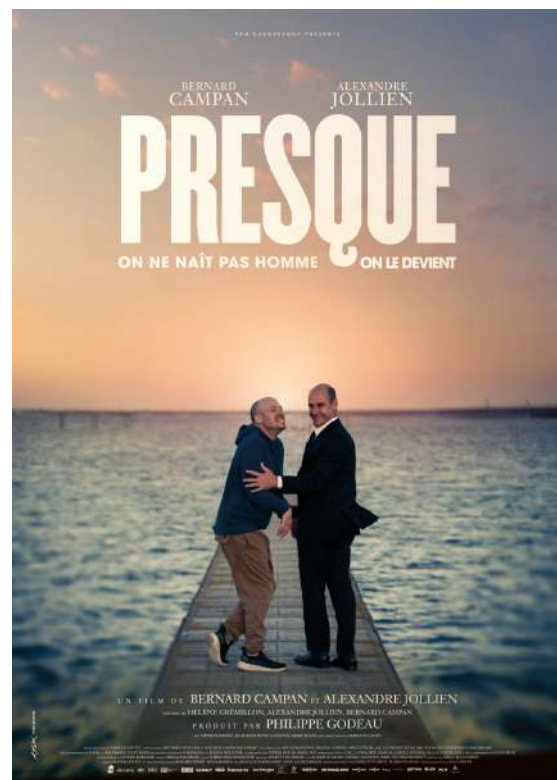
LE GIHP AQUITAINE INVITÉ À L'AVANT-PREMIÈRE DU FILM PRESQUE

Sur invitation du cinéma de Mérignac, le Président Alexandre Corsan et le Secrétaire Général Denis Guesneau ont participé, le 15 janvier, à un débat dans le cadre de l'avant-première du film Presque.

Touchant, drôle parfois, il a été réalisé par Bernard Campan, célèbre membre des Inconnus et Alexandre Jollien, philosophe, atteint d'infirmité motrice cérébrale, qui en sont les deux personnages principaux. Le film est inspiré de la vie d'Alexandre Jollien.

Louis, croquemort, renverse accidentellement avec sa voiture Igor, livreur de fruits à vélo. Igor est en situation de handicap. Le lendemain, Louis découvre Igor dans le coffre du corbillard qu'il conduit. Igor, passionné de philosophie, lui explique qu'il voulait faire une expérience métaphysique. Dès lors, Louis et Igor feront route ensemble. Peu à peu, ils se découvrent des points communs, jusqu'à devenir amis.

Alexandre et Denis ont ensuite échangé avec les spectatrices et spectateurs restés dans la salle autour du film, unanimement apprécié.



HOMMAGE À JOSÉPHINE BAKER

Quand Joséphine est arrivée en France, elle a connu la gloire en dansant avec une ceinture de bananes.

Quand la seconde guerre éclate, elle a fait des actes de résistance tellement importants qu'elle a été la première femme à être décorée.

Dans les années soixante, elle est repartie aux États-Unis pour soutenir Martin Luther King.

À la fin de sa vie, elle a adopté sept enfants d'ethnies différentes : c'est vraiment la femme que j'admire le plus.

Denis GUESNEAU, Avril 2016



BD

Corto Maltese - Océan noir

« Homme libre, toujours tu chériras la mer ! La mer est ton miroir ; tu contemples ton âme » Charles Baudelaire

Corto Maltese a profondément bouleversé le monde de la BD. Un dessin si caractéristique, des aventures mêlant action et rêve, c'est un monument de BD mythique que tout le monde connaît.

Pour sa réapparition, Bastien Vivès et Martin Quenehen, dans « Océan noir », ont dynamisé le héros. Corto rentre dans le XXIème d'une façon tonitruante ! Le graphisme tranche radicalement avec une palette sombre et un dessin minimaliste, comme esquissé. Le scénario est une haletante course-poursuite. Oublié en route le rêve ! Le lecteur redécouvrira des personnages emblématiques un peu ... transformés, ainsi qu'un détail anatomique « intime » de Corto.

Bref, le retour du célèbre marin est à découvrir sans tarder. Qu'on aime ou qu'on n'aime pas, à chacun de se faire son avis. Alors, respirez bien et plongez dans cet « Océan noir ». Faites-nous part de votre avis.

Le débat est lancé et à suivre dans les prochains numéros du Filo ! Nul doute qu'il sera intense ! N'est-ce pas ?

David CUPERLIER



Le petit Noël de Franquin

Est-il nécessaire de présenter André Franquin et sa famille nombreuse ? Gaston, le Marsupilami, Bravo les Brothers, ... sont autant de pépites savoureuses. Au sein de cette smala, il y a le Petit Noël, personnage idéal à (re)découvrir à l'occasion des fêtes.

Haut comme deux pommes et demi, coiffé d'un bonnet rouge, cet enfant solitaire apparaît dans le journal « Spirou » ainsi que dans des albums comme « Les Noël de Franquin », lecture idéale au coin de la cheminée, proche du sapin, le chat endormi sur les genoux.

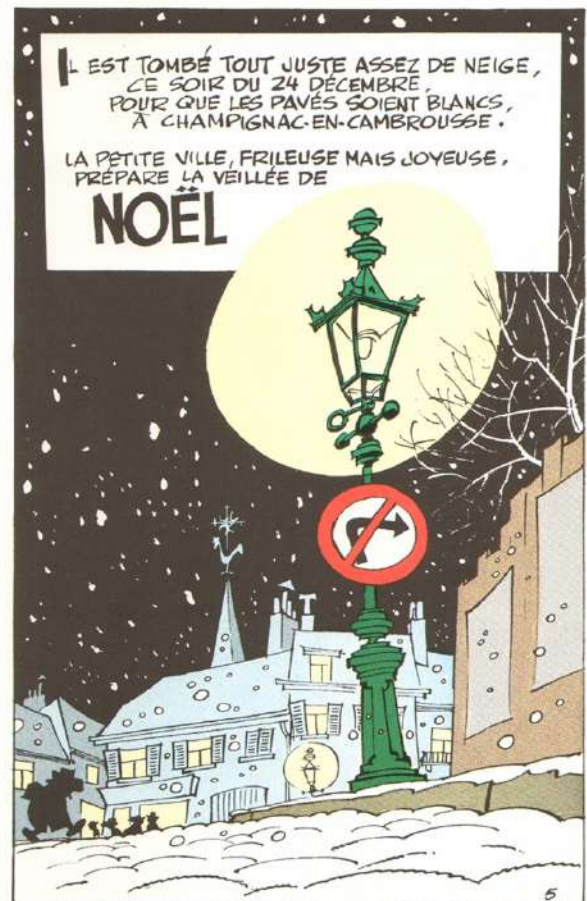
Au cours de la nuit, le lecteur verra les personnages de panneaux de signalisation routière prendre vie pour le petit Noël : un train, des voitures (une rouge, une noire), des enfants qui traversent la route, Dans une autre histoire, le héros est accompagné de l'Eloïsdretu, étrange robot sauteur au bon cœur mais gaffeur (impression de déjà lu, non ?) qui découpe une plaque de tôle d'une voiture pour fabriquer un modèle réduit, se transforme en cireuse ou radiateur selon les besoins.

La nuit de Noël est magique, tout le monde le sait. Franquin s'en donne à cœur joie comme toujours ! Son graphisme n'est pas encore celui de Gaston Lagaffe, mais le dessin « ligne claire » du journal « Spirou ». Son personnage né en 1957 est délicieusement désuet mais idéal dans le doux parfum de Noël.

Alors à (re)lire et à savourer pour les fêtes ! Merci Franquin et joyeux petit Noël à vous et vos familles !



David CUPERLIER



CINÉMA

Huit femmes - 2002

Genre : Comédie dramatique musicale

Réalisateur : Scénariste et Producteur : François OZON

Distribution : Catherine Deneuve, Fanny Ardant, Emmanuelle Béart, Ludivine Sagnier, Virgine Ledoyen, Danielle Darieux, Isabelle Huppert et Firmine Richard

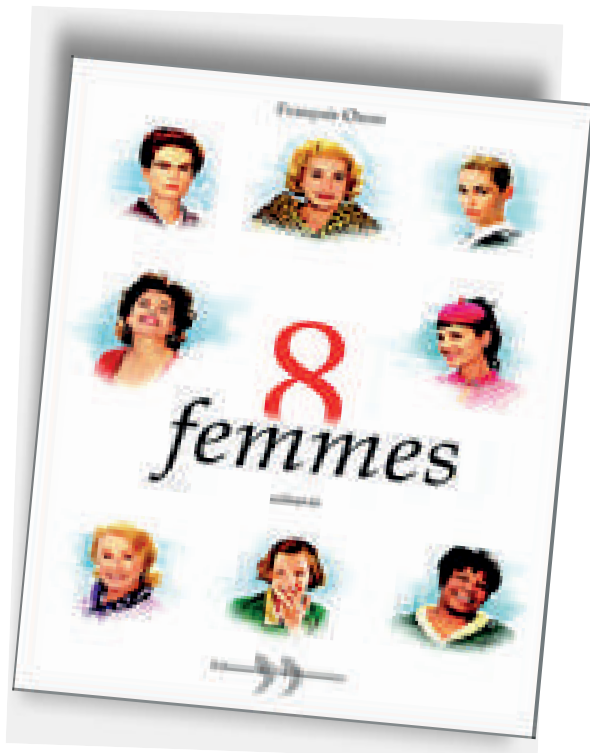
Tout l'univers de François Ozon se retrouve dans ce film. Sa passion pour le cinéma et la musique et ses thèmes de prédilection : la famille, la sexualité, le mystère et les normes sociales.

Nous sommes en 1950, dans une grande maison bourgeoise. Noël se prépare et Suzon la fille aînée de la famille arrive toute contente. Mais les retrouvailles vont être de courte durée, un drame vient de se produire. Marcel, le père et maître de maison est retrouvé mort dans sa chambre un couteau planté dans le dos !!

Entre les femmes présentes dans la maison, une enquête commence et les soupçons vont bon train. Si chacune a un mobile, elles ont aussi un secret plus ou moins inavouable !! Les langues se délient, révélations et disputes installent une certaine tension entre chaque protagonistes.

Une certitude l'une d'entre elles a commis le crime.....

Armelle LABARDE



« Le plus beau moment de la vie humaine est un départ vers des terres inconnues » (Sir Richard Burton)

Êtes-vous prêt pour un Safari au Kenya ?

La réserve d'Amboseli au cœur du Kenya. La savane sous le soleil est une merveille pour les yeux.

Les gazelles, les zèbres et les gnous s'ébattent autour des points d'eau. Les autruches et les grues royales parquent en montrant leurs plumages chatoyants. En pleine journée, les félins se cachent à l'ombre des arbres et des rochers, avec patience on peut les apercevoir.

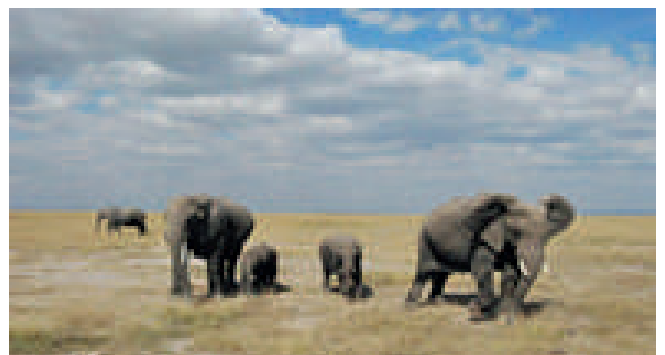
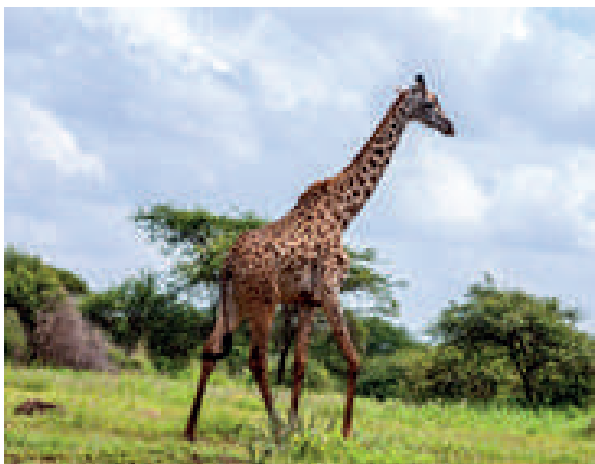
En bord de piste, un face à face avec de majestueuses girafes commence ! Un moment suspendu, durant lequel ces grandes dames nous observent, puis traversent d'un pas nonchalant en nous laissant éblouir par un tel spectacle. Comme pour nous saluer, elles s'arrêtent, leurs longs cous les faisant dépasser des buissons et leurs robes dorées à taches brunes brillant au soleil.

Les émotions sont fortes, lors de notre rencontre avec un groupe d'éléphants sur la plaine. Nous nous trouvons à trois mètres de ces pachydermes, ce sont des femelles et leurs petits qui têtent. Leur instinct maternel est présent, nous les observons en silence dans le plus grand respect. Le temps s'arrête...

Quelle surprise de se retrouver un matin devant une colonie de babouins en sortant de son bungalow ! Ces animaux sont très impressionnants et intimidants, nous restons prudents en passant devant eux, la scène est surréaliste !!

Le voyage se finit par la visite d'un village indigène du Kenya, nous sommes en terre Massai. Ils nous reçoivent avec leurs danses et chants traditionnels. Ils portent des parures et des tenues colorées, ce sont de fiers guerriers qui transmettent leur force à travers leurs coutumes.

Armelle LABARDE



RECETTE DU MOMENT

QUE MANGEONS NOUS AUJOURD'HUI ?

Entrée plaisir

Velouté potimarron et lait d'amande

Pour 4 personnes :

1 beau potimarron bio
1 oignon
1 poireau
1 gousse d'ail
2 brins de thym
50 cl de lait d'amande
1 feuille de laurier
huile d'olive
fleur de sel
2 pincées de quatre-épices
4 cuillère(s) à café de purée d'amande
poivre du moulin

Préparation :

Préchauffez le four sur th. 6/180°.

Lavez et émincez le poireau en tronçons de 2 cm.

Pelez l'oignon et l'ail, dégermez ce dernier.

Rincez le potimarron et mettez-le sur une plaque de cuisson creuse avec le laurier, l'ail écrasé, l'oignon et les tronçons de poireaux. Laissez cuire 45 mn environ en arrosant régulièrement avec un peu d'eau (dès évaporation).

5 mn avant la fin de la cuisson, versez la moitié du lait d'amande. Enfoncez un couteau dans le potimarron pour vérifier la cuisson.

Récupérez l'oignon, le poireau, l'ail et le jus de cuisson (jetez le laurier), mettez-les dans un blender.

Ouvrez le potimarron en deux, ôtez les graines, prélevez $\frac{1}{4}$ du potimarron que vous couperez en lamelles. Placez-les sur la plaque de cuisson, arrosez d'un filet d'huile, parsemez de thym et remettez au four 15 mn.

Mettez le reste du potimarron dans le blender avec le quatre-épices et mixez en ajoutant la purée d'amande et un peu de lait d'amande, jusqu'à obtenir la consistance désirée. Salez à la fleur de sel, poivrez au moulin.

Répartissez dans 4 bols, déposez par-dessus les lamelles de potimarron, arrosez de quelques gouttes d'huile d'olive et servez aussitôt.

Bon appétit !



Recette signée Delscookingtwist.com

Invitation au voyage

«En recette de cuisine créole réunionnaise, la recette de rougail saucisse de la Réunion est LA recette des créoles par excellence. Le rougail saucisses est la recette réunionnaise favorite au quotidien que vous pourrez d'ailleurs trouver en barquette de cari dans les camions bars ou autres restos créoles et aussi lors du pique nique du dimanche. Cette recette est à base de viande de porc mais il existe aussi des saucisses au poulet aussi délicieuses mais plus rares. Bref, à la viande de porc ou au poulet, nos amis touristes raffolent des rougails réunionnais. Cette préparation culinaire est à déguster avec un bon riz jaune zambrocal boucané pommes de terre ou encore notre recette de riz blanc que vous pourrez d'ailleurs cuisiner en riz jaune au curcuma. En comparaison de la popularité de ce plat, la recette du rougail zoeuf est bien moins connue de nos visiteurs mais reste toute aussi délicieuse...»

La véritable recette du Rougail saucisses de la Réunion

Pour 8 personnes : Temps de préparation : 20 min, cuisson : 35 min

1 kg de saucisses
6 tomates bien mûres
3 gousses d'ail
3 oignons
1 cuil. à c. de curcuma
3 cuil. à s. d'huile
Sel



Préparation :

Faites bouillir les saucisses. Dès ébullition, jetez l'eau. Recommencez l'opération une fois. Pendant ce temps, préparez les épices. Hachez les oignons et les tomates. Pilez l'ail et le sel. Egouttez les saucisses. Coupez-les en morceaux.

Dans une marmite, faites chauffer l'huile. Faites frire les morceaux de saucisses. Ajoutez les oignons et faites revenir. Ajoutez l'ail, le sel et le curcuma, puis les tomates.

Mélangez bien. Baissez le feu et laissez cuire environ 20 mn.

Servir

Servez chaud avec des haricots rouges, du riz et un bon rougail ou un piment écrasé en pâte.

Bon appétit !

Recette signée RéunionSaveurs

Dessert gourmand

Pithiviers

La galette des rois vient des Saturnales, une fête romaine célébrant le dieu Saturne et le Soleil. Un repas était alors partagé entre les maîtres et les esclaves et une fève (un haricot) était glissée dans un gâteau ou une galette dont l'aspect rond et doré rappelait le soleil. Celui qui tombait dessus était ainsi désigné roi du festin.

La tradition a été conservée après la christianisation, l'Eglise ayant fait coïncider la fête avec la célébration de l'arrivée des Rois mages devant le berceau de l'enfant Jésus. Quant à la galette actuelle, composée de pâte feuilletée et de frangipane, elle serait arrivée beaucoup plus tard, à la fin du XVIIe siècle.

Galette des rois

Pour 8 personnes : Temps de cuisson : 30 min

2 pâtes feuilletées prêtes à l'emploi
50 g d'amandes en poudre
50 g de sucre
50g de beurre
1 oeuf
1 verre à liqueur de rhum
1 fève



Préparation :

Préparer la crème d'amandes :

Ramollir le beurre en crème, y ajouter la poudre d'amandes et le sucre en même temps. Travailler énergiquement avec un fouet pour obtenir une composition mousseuse. Ajouter l'oeuf entier, puis le rhum, réserver.

Mettre, sur une plaque légèrement mouillée, une des pâtes. Marquer avec une assiette ou un couvercle, en appuyant sur la pâte, la forme du gâteau. Mouiller avec un pinceau l'intérieur du cercle ainsi formé sur une largeur de 2 cm. Garnir le centre de l'abaisse jusqu'à la partie mouillée, avec la crème d'amandes.

Ne pas oublier de mettre la fève.

Placer la deuxième pâte sur le gâteau, appuyer légèrement sur le bord pour obtenir la soudure. .

A l'aide d'un couteau et du couvercle qui a servi au départ, couper le gâteau en festonnant tout le tour.

Dorer à l'oeuf la surface du gâteau, le rayer, laisser le reposer quelques minutes puis le cuire à four chaud, Saupoudrer de sucre glace à la sortie du four et remettre au four pour obtenir le glaçage par la fonte du sucre.

Bon appétit !

Recette de Véronique

JEUX

Mots croisés

Niveau 1

00:00:15
99
BC+JEUX
+
-

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

HORIZONTALEMENT

- Dressais vers le ciel.
- Donner en main propre.
- Qui arrive en temps et en heure.
- Il peut rapporter dix points en fin de partie. Victoire de Napoléon.
- Passer au laminoir.
- Attachée au quai.
- Montrer du cran. Avant l'euro.
- Comme le vin blanc qui accompagne le poisson. Il devient plus cher quand il est massif.
- Personnage de cinéma qui n'était pas d'ici. Jeune cerf.
- Il apprendra vite à voler.
- Mère de marçassins. Elle se rend en mourant.
- Noircit la plume. Petit état-major.

VERTICALEMENT

- Victime d'un rongeur. Qui frise la gaudriole.
- Dis une fois de plus. Tiens, un plat provençal !
- Tissus à motifs. Cité tel quel.
- On l'enseigne à l'école. Devenir moins fréquent (se).
- Sous le pied du cavalier. Formation osseuse.
- En mode consternation. Mouvement ondulatoire au stade.
- Passage franco-espagnol. Il est de corvée de peluches.
- Membre d'une assemblée. Beignet du Vietnam.

Sudoku

Niveau facile

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

Niveau moyen

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

Source : www.notretemps.com.

Solutions

Niveau 1

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	E	R	I	G	E	A	I	S
2	R	E	M	E	T	T	R	E
3	O	P	P	O	R	T	U	N
4	D	E	R		I	E	N	A
5		T	I	R	E	R		T
6		A	M	A	R	R	E	E
7	O	S	E	R		E	C	U
8	L		S	E	C		O	R
9	E	T		F	A	O	N	
10	O	I	S	I	L	L	O	N
11	L	A	I	E		A	M	E
12	E	N	C	R	A		E	M

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

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

Retrouvez les actualités du Gihp Aquitaine sur Facebook et sur notre nouveau site Internet

Et un grand «Merci» à notre comité de rédaction pour son temps et son implication dans cette nouvelle édition.
Il est composé d'Alexandre Corsan, Dominique Helgorsky, Denis Guesneau, Christian Arnaudin, Armelle Labarde,
David Cuperlier, Véronique Bécuwe et Mathilde Courtiau

