

03/2025

Gratuit



# SCAN-R

DOSSIER THÉMATIQUE  
LA NOURRITURE :  
BONHEUR OU EXCÈS ?

# LA RÉDACTION

## RÉDACTEUR.RICE.S

La Rédaction Jeunes de Scan-R

**Sarah Abgar, Alexia Argento, Alexandra Bruyère  
Victoria Bruyère, Robin Dauzo, Clara Degrange, Richnel Djomo  
Joudia Faiq, Olivia Gavage, Julie Hansenne, Fortuné Beya Kabala  
Soumaya Kagermanova, Soha Kandu, Tatiana Kazakov, Doris Löfgen,  
Corentin Melchior, Emma Muselle, Romane Muselle  
Adeline Nauwelaers, Alessandro Notarrigo  
Cyril Piot, Pierre Reynders, Constance Somers  
Simon Thémans, Eloïse Vanhée.**

Illustrations  
**Simon Thémans  
Pixabay**

**Jonas Grétry**, Directeur de Scan-R  
**Céline Gilson**, Rédactrice en chef de Scan-R  
**Elisabeth Majeau**, Animatrice socio-culturelle de Scan-R  
**Bruno Caruana**, Animateur et journaliste de Scan-R  
**Messaline Jaumotte**, Animateur.rice socio-culturel.le de Scan-R  
**Basile Paques**, Jeune en service citoyen

Scan-R est soutenu par



# SOMMAIRE

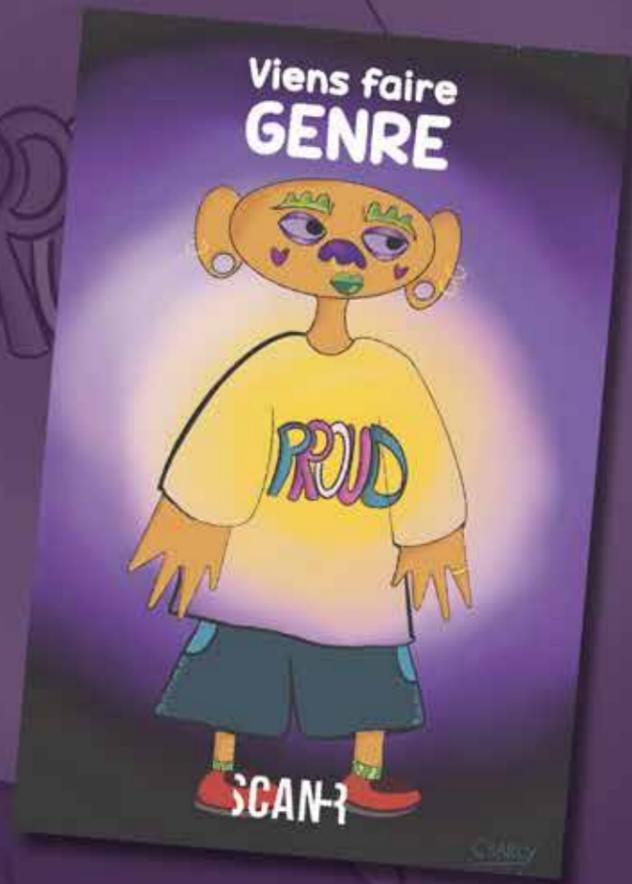
<b>LA REDACTION</b>	2
<b>LE MOT DE ... CÉLINE</b> , Rédactrice en chef de Scan-R	5
<b>CARTE BLANCHE</b> de Sarah	6
<b>CARTE BLANCHE</b> de Alexia	7
<b>CARTE BLANCHE</b> de Alexandra	8
<b>CARTE BLANCHE</b> de Clara	10
<b>CARTE BLANCHE</b> de Richnel	12
<b>CARTE BLANCHE</b> de Constance	13
<b>CARTE BLANCHE</b> de Joudia	14
<b>CARTE BLANCHE</b> de Soumaya	15
<b>L'INTERVIEW</b> de Caroline Glaude, nutrithérapeute et fondatrice de Nutri4Challenge	16
<b>LES TEXTES ECRITS LORS D'UN ATELIER SCAN-R</b>	20
<b>CARTE BLANCHE</b> de Emma	24
<b>CARTE BLANCHE</b> de Romane	25
<b>CARTE BLANCHE</b> de Cyril	26
<b>CARTE BLANCHE</b> de Pierre	28
<b>CARTE BLANCHE</b> de Eloïse	30
<b>CARTE BLANCHE</b> de Corentin	32
<b>CARTE BLANCHE</b> de Richnel	33
<b>L'INTERVIEW</b> de Dominique Silvestre, esthéticienne sociale et intervenante sociale chez ICAR	34
<b>LES TEXTES ECRITS LORS D'UN ATELIER SCAN-R</b>	37
<b>CURIEUX.SES DE NOS ATELIERS ?</b>	41
<b>RETROUVEZ-NOUS</b>	42

# SCAN-R

NOUVEAU LIVRE :

## Viens faire genre

150 pages de récits, témoignages, interviews et productions artistiques pour témoigner l'importance de mettre en lumière la question, encore trop taboue, du GENRE et visibiliser le vécu des personnes LGBTQIA+



Plus d'infos :

[scan-r.be/livre-viens-faire-genre/](https://scan-r.be/livre-viens-faire-genre/)



## LE MOT DE ...

Céline, *Rédactrice en Chef*



Pour son premier dossier thématique de l'année 2025, la Rédaction Jeunes de Scan-R a choisi de vous parler d'un sujet universel : la **nourriture**.

Source de bonheur, elle réunit et rassemble, au cœur de repas de famille, de soirées entre amis ou de discussions spontanées autour d'une table. Elle est un moment simple de partage, un instant de plaisir et de convivialité.

Mais la nourriture peut aussi devenir source d'inquiétudes : régimes, troubles du comportement alimentaire, angoisses face à l'image de soi, ou encore difficultés à remplir son frigo chaque jour, d'accéder à des aliments sains, locaux, abordables pour limiter son impact écologique...

Comme vous le lirez au fil des pages suivantes, pour les jeunes aussi, l'alimentation ne se réduit pas à un simple besoin vital. Elle est une question de société qui les interpelle : que mange-t-on, comment et pourquoi ? Et quels sont les enjeux sociaux, politiques et environnementaux de nos choix alimentaires ?

Cette année encore, la Rédaction Jeunes explore cette question, et bien d'autres, au travers de dossiers, d'émissions TV et de radio, en donnant la parole à tou.te.s les jeunes et en portant un regard sincère sur leurs réalités.

Interroger les enjeux de société, nourrir vos réflexions et enrichir votre compréhension des réalités de la jeunesse d'aujourd'hui : autant de missions que Scan-R continuera d'accomplir en 2025, à travers les productions de la Rédac' Jeunes et ses ateliers d'expression. Avec comme le mentionne Jonas Gretry, Directeur de Scan-R, dans notre rapport d'activités 2024, toujours la même conviction : rendre notre société + inclusive en créant de nouveaux ponts, pour améliorer la résilience et les capacités de résistance à la polarisation des publics et, plus largement, le vivre ensemble.



Bonne lecture et bon appétit de réflexion !

(Re)découvrez aussi nos émissions ici :

radio



TV





## CARTE BLANCHE

**Sarah,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

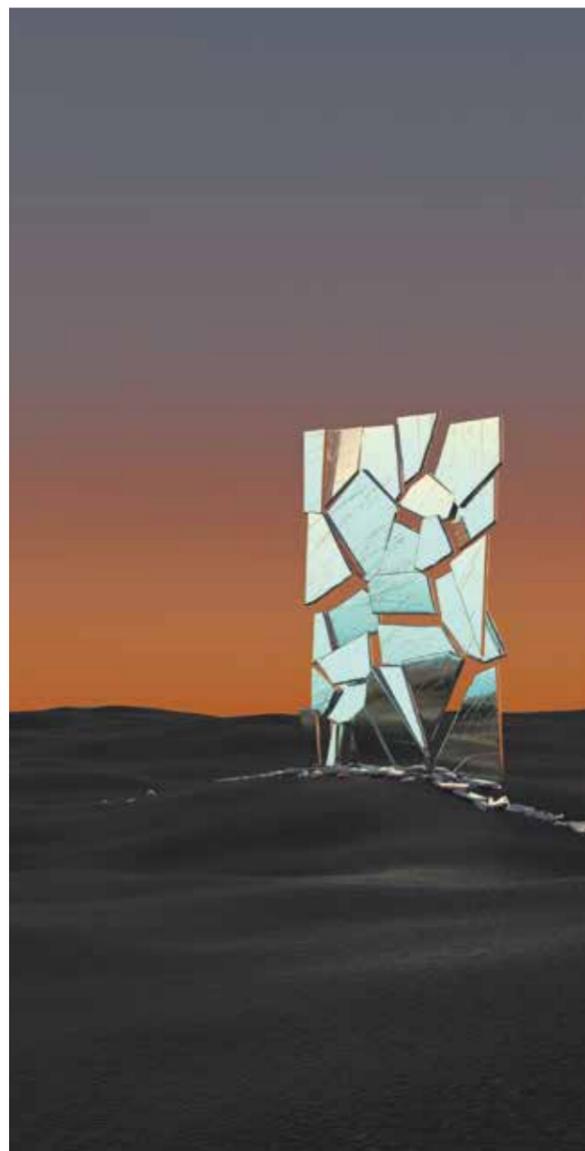
### Le poids d'une frite

*Lorsqu'elle se retrouve avec ses amies,  
Autour d'un snack en centre-ville,  
Elle se sent si bien qu'elle pourrait s'envoler.  
Mais quand arrivent les étoiles,  
La culpabilité la cloue au sol telle une enclume,  
L'empêchant ainsi de prendre son envol.*

*Les larmes coulent le long de ses joues.  
Elle savait qu'elle aurait dû refuser,  
Qu'avaler une dernière frite briserait l'estime  
qu'elle a pour elle-même.  
Mais elle ne voulait plus y penser,  
Et la réalité revient toujours au galop.*

*Son reflet se brise à force de se voir dans le mi-  
roir,  
Le miroir se brise à force de scruter les détails  
de son corps.  
Au final, elle ne se voit même plus.  
Elle s'enferme dans le noir pour ne plus voir ses  
formes,  
Et quand elle se répète qu'elle ne recommen-  
cera plus,  
Le lendemain, c'est un bout de gâteau qui lui  
sourit à nouveau.*

*Mais ce qu'elle ne sait pas,  
C'est que quand elle rêve d'être légère comme  
une plume,  
Une autre désirerait avoir la beauté de ses  
courbes.  
Alors, plutôt que de laisser ses complexes lui  
bouffer la vie,  
Ne devrait-elle pas tenter l'inverse ?  
Bouffer ses complexes et vivre sa vie ?*



## CARTE BLANCHE

**Alexia,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### 3 lettres

*Pour certains, synonyme de plaisir et d'amour,  
pour d'autres, synonyme de martyr ou de labour.  
Elles sont là, on le sait. En 3 lettres. Soit trop, soit  
pas assez. Moment partagé entre amis, ou avec  
ton « toi » que tu hais. Noël approche, sonnons les  
cloches, mais nous avons tous peur de leurs re-  
proches. Crises d'angoisses déclenchées rien que  
d'y penser. Vous avez peur des abus, des excès, ou  
des trop pleins d'abstinences qu'elles pourraient  
vous déclencher. J'évite de citer leurs noms par  
peur de devoir, par après, vous dire « pardon ».   
Il suffit pourtant de 3 lettres pour que vous me  
compreniez. C'est triste, car là n'est pas leur place.  
Elles devraient nous évoquer les instants en fa-  
mille, les plaisirs coupables, l'énergie qu'elles nous  
donnent ou la diversité qu'elles nous apprennent  
à connaître. En réalité, elles nous évoquent les vo-  
missements, les vertiges, la dépendance et les  
carences. Vous pensez peut-être trop sou-  
vent pouvoir vous en sortir, pouvoir enfin  
vous sortir la tête de l'eau. Mais il n'y a  
évidemment rien de plus angoissant  
que le passage sur la balance ou de-  
vant le miroir. Vous replongez alors  
dans ce cauchemar sans fin.*

3 lettres : TCA.

*À ma tante qui ne se met plus en bikini depuis  
40 ans,*

*à mon amie qui se faisait vomir à tous les repas,*

*à ce garçon que je vois aller aux toilettes et re-  
venir avec les doigts rouges et irrités à chaque  
temps de midi,*

*à cette connaissance qui ose à peine se regarder  
dans un miroir par peur de s'auto décevoir,*

*à Vous,*

*à Moi.*





## CARTE BLANCHE

**Alexandra,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Je suis mince et pourtant...

"Elle a vraiment un corps parfait"

...

Ton corps est trop squelettique, tu vas finir à l'hôpital"

...

Arrête de te plaindre, moi je rêverais d'avoir ton corps"

...

Toutes ces phrases m'ont été adressées par des personnes différentes.

Je suis mince. Et j'ai toujours été mince depuis toute petite. Pourtant, je mange très mal. Pendant longtemps, je ne mangeais ni fruits ni légumes. Ça ne m'attirait pas, limite ça me dégoûtait. La raison ? Je ne sais pas trop. La texture ? Le goût ? Ou alors... par habitude ? Comme la plupart des enfants, je n'étais pas vraiment attirée par les légumes ou les fruits. Mes parents ont essayé de me forcer à en manger, comme tous les parents. Le problème c'est qu'ils n'ont pas tenu très longtemps et ils sont allés jusqu'à adapter notre alimentation par rapport à ce que ma sœur et moi on voulait. Autrement dit, manger de la crasse... Friture, pizza, pâte, coca, bonbons, chips et j'en passe. Pour vous dire, pendant longtemps, mon plat préféré était des frites avec des fricadelles...

La nourriture saine ne faisait clairement pas partie de mon quotidien, comme vous avez pu le constater. Sans même avoir goûté, je rejetais immédiatement les fruits et les légumes. J'étais extrêmement sélective dans mon alimentation et même dans la mal bouffe, je mangeais la plupart du temps souvent la même chose.

Sans me lasser. Manger tout le temps la même chose, c'était pour moi comme rassurant. C'est difficile à expliquer mais c'est à peu près mon ressenti.

Malgré ma mauvaise alimentation, j'étais mince. On me disait que j'avais certainement "un bon métabolisme". Oui je suis mince mais ça ne veut pas forcément dire être en bonne santé. Je mange mal mais je mange lentement et pas en grande quantité. Est-ce que ça joue ? Je ne sais pas. Je mange mal et je suis mince mais je suis quand même inquiète pour mon poids. Je vais souvent me peser et dès que j'ai pris un petit kilo, je me sens mal et je me dis que je devrais manger moins la prochaine fois. Pendant une période, j'allais souvent même calculer mon bmi pour voir si j'étais dans la norme.

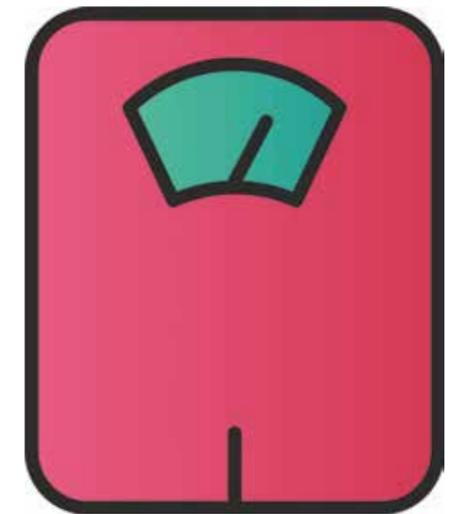
Ça peut paraître paradoxal d'être obsédée par son poids et pourtant manger si mal... Moi-même, je ne comprends pas trop, je ne saurais l'expliquer mais c'est pourtant comme ça. Je suis mince et je suis complexée. Je vois les imperfections qu'il y a sur mon corps et je voudrais tellement être mieux. Quand je fais part de mes complexes, on ne me prend pas au sérieux comme si je n'avais pas le droit d'avoir ce genre de pensée uniquement parce que je suis mince. D'où je me permets de me plaindre ? J'ai tellement peur que mon corps change. J'essaie de ne pas y penser mais c'est vraiment quelque chose que je ne pourrais pas supporter. Il y a presque deux ans je faisais 52 kg pour 1 m 70 et maintenant je fais 62 kg... entre autres, j'ai pris 10 kg. Je suis toujours mince et avant j'étais même trop mince... donc à priori, je suis mieux maintenant mais c'est plus fort que moi. Je ne

supporte pas d'avoir pris du poids. Je veux en perdre...

Je ne sais pas trop si mon texte est vraiment cohérent, j'ai l'impression de partir un peu dans tous les sens. De parler de façon un peu brouillonne, comme dans un journal intime. Je ne sais pas si ce que je raconte pourra faire écho à quelqu'un, si quelqu'un se reconnaîtra en moi... En écrivant ce texte, j'ai un peu écrit tout ce qui me passait par la tête lorsque je pense au sujet de la nourriture. En tout cas, ce qui me concernait principalement.

Aujourd'hui, j'ai toujours peur de prendre du poids mais petit à petit j'essaie de me forcer à manger des fruits et légumes. Je réapprends à manger en quelque sorte. J'ai arrêté aussi de boire du coca tous les jours et j'essaie de boire plus souvent de l'eau. Je découvre de nouveaux goûts, de nouvelles saveurs que je n'avais jamais goûtées auparavant. Ce n'est pas facile pour moi de faire cette transition mais je pense qu'elle est vraiment nécessaire si je veux rester en bonne santé. Je veux prendre soin de moi et je veux que mon corps se sente bien.

La nourriture fait partie de la vie et elle est surtout essentielle à notre survie mais se nourrir ce n'est pas toujours si simple pour tout le monde. Nous n'avons pas tous le même rapport face à la nourriture. Certains en souffrent... et ce n'est pas simple de sortir de ce cercle vicieux dans lequel on est enfermé.



Si vous êtes comme moi ou que vous souffrez de troubles alimentaires, s'il vous plaît, prenez soin de vous. Faites-vous aider, il n'y a pas à avoir honte de cela. Avancez étape par étape, à votre rythme et apprenez à découvrir la joie que procure le moment où l'on doit manger. Manger, c'est prendre soin de soi mais manger c'est aussi partager et passer un moment convivial avec des personnes que l'on aime.



## CARTE BLANCHE

**Clara,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Les difficultés silencieuses

*La nourriture. C'est une évidence pour beaucoup, une nécessité si ordinaire qu'on oublie parfois son importance. Elle est au cœur de nos vies, elle nous rassemble, nous reconforte, nous nourrit. Mais derrière l'apparente banalité d'un repas se cachent des histoires bien plus inquiétantes, souvent douloureuses. Pour certains, la nourriture est une bénédiction; pour d'autres, elle est un fardeau, une inquiétude ou un combat.*

*Il y a ceux pour qui chaque bouchée est une lutte contre la faim. Loin des regards, dans l'ombre de nos sociétés, des familles entières se battent pour mettre quelque chose sur la table. L'insécurité alimentaire, ce mot froid, recouvre des réalités brûlantes. Ce sont ces parents qui sautent des repas pour nourrir leurs enfants, ces travailleurs épuisés qui comptent chaque pièce pour acheter du pain. C'est cette étudiante qui, entre deux cours, choisit entre un déjeuner équilibré ou garder de quoi payer ses factures.*

*La faim n'a pas de visage, mais elle est partout. Elle creuse des estomacs, mais aussi des cœurs. Elle fait naître la honte, un sentiment d'échec. Comment admettre que l'on a faim, dans un monde où les supermarchés débordent, où les publicités affichent des festins inaccessibles pour beaucoup ? La pauvreté alimentaire est une violence silencieuse, un rappel cruel des inégalités qui traversent nos sociétés.*

*Mais il y a aussi ceux qui, paradoxalement, vivent dans l'abondance et souffrent tout autant. Dans nos pays industrialisés, l'omniprésence des produits transformés et des choix*

*peu coûteux rendent la nourriture saine inaccessible à une grande partie de la population. Les aliments ultra transformés, saturés de sucres et de graisses, se vendent à des prix défiant toute concurrence, tandis que les fruits, les légumes, les produits frais deviennent des produits de luxe. Manger bien, pour beaucoup, n'est pas une question de volonté, mais une question de moyens.*

*Et il y a un autre visage de la souffrance liée à la nourriture, celui qui reste souvent invisible : les troubles alimentaires. Pour ces personnes, la nourriture n'est pas un simple besoin, mais un champ de bataille. L'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie sont des luttes silencieuses, des guerres intérieures où chaque repas devient une épreuve. Manger devient une source de peur ou de culpabilité, un acte chargé de douleur. Ces troubles ne se résument pas à un rapport au corps ou au poids; ils racontent des blessures profondes, des quêtes d'amour, d'acceptation, de contrôle dans un monde parfois trop chaotique.*

*Face à tout cela, il est facile de se sentir impuissant. Après tout, la faim, les inégalités, les souffrances psychologiques semblent être des problèmes trop vastes pour être résolus. Mais la nourriture porte en elle un immense pouvoir : celui de rassembler, d'apaiser, de guérir. Un repas partagé peut être un geste de solidarité. Une assiette remplie avec amour peut redonner espoir.*

*La nourriture est bien plus qu'un carburant pour le corps. Elle nourrit aussi nos âmes, nos relations. Elle est un langage universel, une manière de dire : «Je prends soin de toi». Offrir un repas, partager une table, c'est bien plus qu'un acte banal. C'est un acte d'humanité.*

*Alors, que pouvons-nous faire, individuellement, face à ces défis ? Peut-être commencer par ouvrir les yeux. Regarder autour de nous. Voir ces voisins qui se débattent en silence, ces collègues qui sautent un repas sans rien dire, ces enfants pour qui la cantine est le seul vrai repas de la journée. Être attentifs, c'est déjà un premier pas.*

*Nous avons tous un rôle à jouer, aussi modeste soit-il. Parce qu'au fond, derrière chaque assiette, il y a une histoire, un visage, une vie. Et si nous prenons le temps d'y penser, si nous agissons, même à petite échelle, nous pouvons faire une différence.*

*La nourriture est un droit. Un droit pour tous. Et chaque geste, chaque effort pour rendre ce droit accessible est un pas vers un monde plus juste, plus humain.*





## CARTE BLANCHE

**Richnel,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

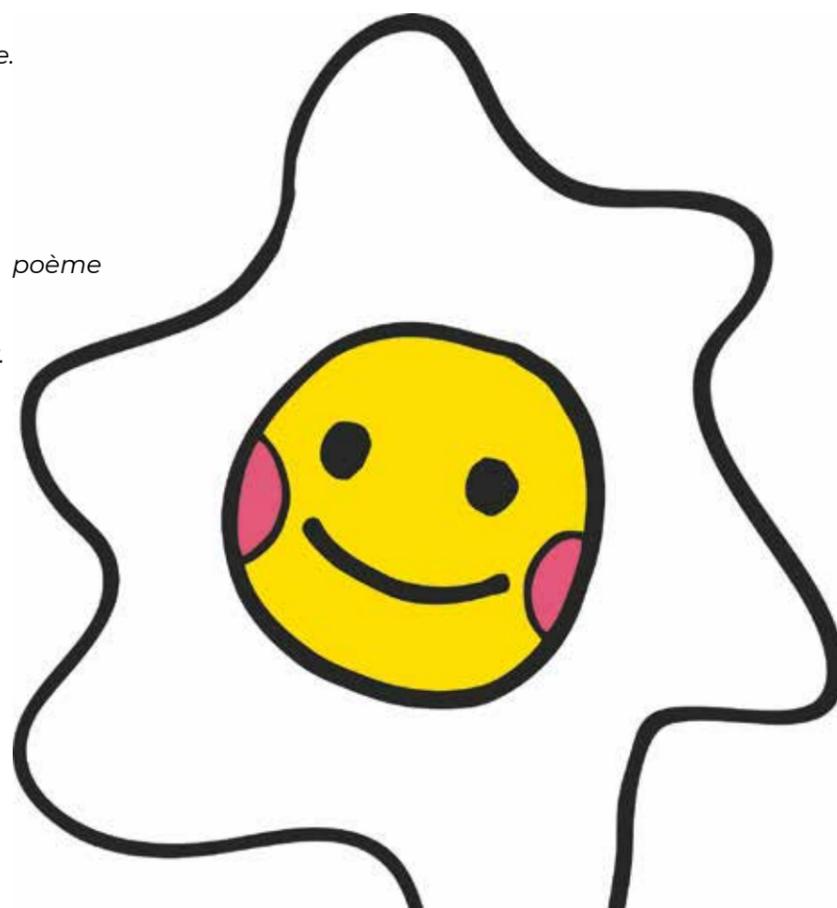
### La saveur, des souvenirs.

*Manger, c'est un acte bien plus qu'un besoin  
C'est un instant, un doux lien.  
Autour d'une table, un plat fumant,  
Des souvenirs naissent tendrement.  
Les arômes flottent dans l'air ;  
Un héritage simple et sincère.  
Chaque saveur, un bout d'histoire,  
Un voyage gravé dans la mémoire.*

*Mais le temps file, on oublie,  
On avale sans même un répit..  
Les repas deviennent un décor,  
Un écran bleu, un bruit de fond, encore.*

*Et si l'on prenait le temps  
De redécouvrir ce doux présent ?  
Un repas, un regard, un partage,  
Un instant qui brise l'engrenage.*

*Car la nourriture est un langage, un poème  
écrit sur chaque page.  
Alors mangeons avec le cœur,  
Faisons de chaque bouchée une lueur.*



## CARTE BLANCHE

**Constance,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Digestion solitaire

*Dorian peine à se lever ce matin. Comme tant  
d'autres, il angoisse.*

*Posé sagement sur sa table de chevet, innocent,  
son portable veille. Quelles seront les nouvelles  
aujourd'hui ? Quelle autre vie devrait-il jalouser ?  
Les extrêmes continueront-elles à gagner du terrain ?*

*Le juste choix serait de briser l'enchantement  
et de ne pas s'en saisir. L'attraction est forte,  
mais sa volonté l'est encore plus. Pourtant, ce  
besoin de connexion le dépasse, se joue de lui,  
et comme tant d'autres, il se laisse emporter  
par le scroll infini, rien d'inédit.*

*Et il sait, le mal que ça lui fait, le mal que ça  
lui fait parfois, et son humeur est down, down,  
down, down.*

*Besoin primaire, l'appétit, qui se creuse, le  
pousse finalement hors du lit. Manger, il n'en  
a pas envie, mais quitte à se détourner de son  
écran, autant le faire en mangeant.*

*Depuis quelques jours déjà, Dorian tente  
d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires.  
C'est grâce à JustValentin, son crush absolu,  
qui a fait part sur son compte Insta de sa  
préférence pour les corps bien entretenus, tout  
en vantant les mérites d'une nouvelle marque  
de Muesli bio sans gluten, et sans rien du tout  
d'ailleurs. Contenu sponsorisé, cherche à t'hypnotiser.*

*Dorian a donc développé une nouvelle obses-*

*sion pour l'alimentation saine, et à mesure que  
les bouchées s'enchaînent, c'est l'amour grandissant  
entre lui et son influencer préféré qu'il imagine.*

*Ce ravissement gustatif ne sera cependant  
que de courte durée, car bientôt son organisme  
le rappelle à l'ordre. Il le savait pourtant  
que le corps est bien fait et qu'il ne vaut mieux  
pas le dérégler.*

*Digérer, cela ne tient qu'à ça. Mais ça, Dorian  
ne sait plus faire, et à présent que l'obscurité  
a regagné du terrain, c'est à la voix de son petit  
diable intérieur qu'il a préféré se fier.*

*Dorénavant, c'est l'instantané qui règne en  
maître, et tout ce qui ne fait que le traverser  
le rend plus fort. Alors il s'en va, en direction  
des toilettes, assouvir son penchant.*

*Agenouillé, penché au plus près de cette eau  
odorante qui infiltre ses narines, il déverse : ce  
matin, Valentin et son chagrin.*

*Et il le sait, le mal que ça lui fait, le mal que ça  
lui fait parfois, et son humeur est down, down,  
down, down.*

*Respirant à plein poumons, appréciant sa  
liberté retrouvée, Dorian s'évade, il flotte. Il se  
relève sans peine, s'essuie d'un geste vif le  
coin des lèvres et se brosse les dents en vitesse  
avant de quitter les lieux.*

*Ça y est, le jeune homme est prêt à affronter  
le reste de la journée, et c'est le cœur un peu  
plus léger qu'il s'engage dans la rue, en direction  
de la faculté.*

*Il n'est pas dupe, mais de ce palliatif, personne  
n'en saura jamais rien ; parce que personne  
ne devinerait, c'est certain, que chaque matin,  
Dorian vomit en vain, seul dans son coin.*



## CARTE BLANCHE

**Joudia,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### La nourriture : bonheur ou excès ?

*Manger. Un besoin, un instinct, une habitude. Parfois une fête, parfois un fardeau.*

*Il y a ces repas d'enfance, ces saveurs qui réchauffaient le cœur bien avant qu'on comprenne ce que c'était, le bonheur. Les tables pleines, les rires, les assiettes qu'on finit « parce qu'il ne faut pas gaspiller ». Il y avait ce sentiment de sécurité, cette douce ignorance, cette innocence qui ne comptait pas les calories, qui ne connaissait ni la faim imposée ni la culpabilité étouffante.*

*Puis, un jour, quelque chose a changé.*

*L'assiette est devenue une ennemie. Le miroir, un juge. Chaque bouchée, une bataille. Trop. Pas assez. Trop gras, trop sucré, trop encombrant. On apprend à compter, à refuser, à mentir. « Non, j'ai déjà mangé ». « Non, je n'ai pas faim ». Et pourtant, quelque part, un creux. Pas dans l'estomac. Plus profond. Un vide qui ne se comble ni avec un festin, ni avec l'abstinence.*

*On mange pour se remplir, on se prive pour exister. On oscille entre trop et pas assez, entre contrôle et perte totale, entre nausée et vertige. Les chiffres sur la balance dictent l'humeur du jour. Chaque repas est une négociation avec soi-même. Manger en public devient une scène de théâtre, sourire devant une assiette trop pleine ou trop vide, s'excuser d'avoir pris une part de trop ou d'avoir laissé une miette de moins.*

*Et puis il y a les regards. Ceux qui jugent, qui scrutent, qui pèsent chaque courbe, chaque imperfection. « Tu devrais manger plus ». « Tu devrais manger moins ». Comme si le corps appartenait aux autres. Comme si chaque bouchée devait être justifiée, expliquée, méritée.*

*La nourriture, ce plaisir d'hier, s'est changée en prison. Une lutte quotidienne, une guerre silencieuse que personne ne voit vraiment. Parce que ça ne se dit pas, la peur de manger. Parce que ça ne se voit pas toujours, le mal qui ronge de l'intérieur.*

*Mais au fond, la faute à qui ? À ces modèles inatteignables qu'on nous impose ? À ces voix qui répètent que l'on ne sera jamais assez ? À cette société qui nous apprend à détester notre propre reflet ?*

*Un jour, peut-être, on réapprendra. À manger sans compter, à savourer sans regret. À voir la nourriture comme un doux refuge, et non comme une punition. Un jour, peut-être, on pourra s'asseoir à table sans entendre les murmures de la culpabilité.*

*Un jour. Mais pas aujourd'hui.*



## CARTE BLANCHE

**Soumaya,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Ramadan : Un mois de spiritualité, de partage et de bienfaits

*Le Ramadan est bien plus qu'une simple privation de nourriture et de boisson du lever au coucher du soleil. C'est un mois de purification, de discipline et de spiritualité qui a des bienfaits à la fois spirituels, sociaux et même scientifiques.*

*Le Ramadan est un moment privilégié pour me reconnecter avec ma foi, renforcer ma patience et me recentrer sur l'essentiel. Il m'aide à mieux contrôler mes envies, à développer ma gratitude et à prendre conscience de la chance que j'ai. C'est aussi un moment où l'on se débarrasse des mauvaises habitudes, où l'on améliore son comportement et où l'on essaye d'être une meilleure personne.*

*Le jeûne ne se vit pas seul, il crée un sentiment d'humilité et de partage. L'iftar (rupture du jeûne) est un moment où famille et amis se rassemblent, renforçant les liens et la convivialité. On pense aussi aux personnes dans le besoin en donnant davantage à la charité. Ce mois nous rappelle l'importance de la générosité et du soutien mutuel.*

*Beaucoup de gens pensent que le Ramadan est une période d'extrême souffrance ou de danger pour la santé. Certains disent que c'est une pratique inutile alors qu'elle est en réalité profondément bénéfique. On entend aussi parfois que les musulmans ne peuvent même pas avaler leur salive, ce qui est faux. Ou encore que c'est une obligation subie, alors que la majorité des croyants le font avec joie et conviction.*



*Le jeûne a également des bienfaits prouvés sur la santé. Il favorise l'autophagie, un processus qui aide le corps à éliminer les cellules endommagées et à se régénérer. Il améliore la sensibilité à l'insuline, réduit les inflammations et aide à la détoxification du corps. De plus, le fait de jeûner améliore souvent la concentration et la clarté mentale car l'organisme n'est pas en permanence occupé à digérer.*

# L'INTERVIEW

**Caroline Glaude,**  
*nutrithérapeute et fondatrice de Nutri4Challenge*



**Bien manger permet de rester en forme, d'augmenter l'espérance de vie et de diminuer le risque de certaines maladies. Et quand on pratique une routine sportive, être attentif à son alimentation revêt encore plus d'importance, comme nous l'explique Caroline Glaude, nutrithérapeute, guide nature et fondatrice de Nutri4Challenge.**

**Après avoir pratiqué le basket pendant plus de 25 ans et exploré d'autres disciplines comme le trail, la randonnée et le trekking en montagne, elle a fondé son entreprise qui allie nutrition, sport et nature. Elle accompagne les sportifs dans leur préparation physique et nutritionnelle, avec une approche qui met l'accent sur l'écoute du corps, la progression intelligente et la connexion avec la nature.**

**Qu'est-ce que la nutrithérapie et pourquoi est-elle essentielle pour adopter une hygiène sportive adaptée ?**

La nutrithérapie est une approche qui vise à optimiser la santé et la performance par l'alimentation en rééquilibrant toute la biochimie du corps par des apports adaptés au corps (pas d'excès ni de carences de micro- et macronutriments).

Pour les sportifs, c'est un levier essentiel car elle permet de maximiser l'énergie et l'endurance, d'éviter les blessures et accélérer la récupération, d'optimiser la gestion du stress et du sommeil et de favoriser une meilleure digestion et absorption des nutriments.

Une bonne hygiène sportive repose donc sur trois piliers :

1. Une alimentation adaptée, équilibrée et personnalisée.
2. Un entraînement progressif et intelligent qui respecte le corps.
3. Une récupération optimisée (sommeil, hydratation, gestion du stress).

**En termes de nutrition sportive, quelles sont les erreurs à éviter et quels aliments conseillerez-vous ?**

Les erreurs courantes sont de négliger l'hydratation car un manque d'eau peut impacter les performances et la récupération. Il ne faut pas

non plus trop se focaliser sur les protéines ni oublier les glucides et graisses de qualité, indispensables à l'énergie. Attention aussi aux régimes trop restrictifs qui nuisent à la performance et au bien-être. Et enfin, ne sous-estimez pas l'importance des micronutriments (vitamines, minéraux).

Quant aux aliments à privilégier, je conseille les glucides complexes (quinoa, patate douce, légumineuses, pain et céréales complètes) ; les protéines de qualité (œufs, poisson, volaille, protéines végétales) ; les bonnes graisses (avocat, huile d'olive/colza/lin, noix, graines, petits poissons gras) ; les fruits et légumes de saison de toutes les couleurs pour les vitamines et les antioxydants et enfin les eaux, thés, tisanes, bouillons pour l'hydratation.

**Vous mentionnez les régimes excessifs. Comment éviter ces régimes et autres pièges alimentaires ?**

Avec les réseaux sociaux, il est facile de tomber dans les tendances alimentaires extrêmes.

Pour ne pas se perdre, il est important de privilégier une approche personnalisée plutôt qu'un régime universel ; d'apprendre à écouter votre corps : l'alimentation doit être un carburant, pas une contrainte ; de faire preuve de bon sens en évitant les promesses miracles et les restrictions inutiles et de miser sur la constance plutôt que les changements radicaux.

**“Avec les réseaux sociaux, il est facile de tomber dans les tendances alimentaires extrêmes”**



**Il n'est pas toujours évident de trouver du temps pour pratiquer du sport. Quelles astuces pouvez-vous donner aux jeunes pour intégrer du sport dans leur quotidien ?**

La première astuce est de se fixer des objectifs réalistes et progressifs. Il vaut mieux pratiquer 20 min de sport régulièrement plutôt que 2h une fois par mois.

Vous pouvez aussi intégrer le mouvement au quotidien en marchant plus, en utilisant les escaliers et en s'étirant régulièrement, surtout si vous êtes assis toute la journée.

Enfin, trouvez une activité qui vous motive : le sport ne doit pas être une corvée !

**Et quels sont les petits réflexes d'hygiène sportive qui font une grande différence ?**

- L'échauffement et la récupération : trop souvent négligés, ils sont clés pour éviter les blessures.
- L'hydratation tout au long de la journée, pas seulement pendant l'effort.
- Un sommeil de qualité, essentiel pour la progression et la récupération.

- Un entraînement adapté à ses capacités, sans excès ni comparaison aux autres.

### Quelles sont les valeurs essentielles à la pratique sportive ?

Pour moi, le sport repose sur trois grandes valeurs. Tout d'abord, le plaisir car sans plaisir, il est difficile de tenir dans la durée. Ensuite, la progression intelligente ; il vaut mieux avancer pas à pas que vouloir tout réussir d'un coup et on peut aussi se faire accompagner et coacher à ce niveau. Et, enfin, la dernière valeur est l'écoute du corps : savoir ralentir quand c'est nécessaire pour mieux repartir.

Si la discipline et la régularité sont importantes, elles ne doivent jamais étouffer le plaisir. Un entraînement efficace est celui qui s'intègre naturellement dans votre vie et qui vous fait du bien, à la fois physiquement et mentalement.



**“ Mangez bien, bougez avec plaisir et surtout... prenez soin de vous ! ”**

### Vous parlez de l'importance d'écouter son corps. Comment y parvenir ?

Voici mes trois conseils pour apprendre à écouter son corps. Premièrement, apprenez à distinguer une fatigue normale d'un surmenage : un bon entraînement doit vous dynamiser, pas vous épuiser. Deuxièmement, observez vos sensations pendant et après l'effort : douleurs, sommeil, appétit... votre corps vous parle ! Et troisièmement, soyez bienveillant avec vous-même: chaque corps est différent, ce qui marche pour l'un ne fonctionne pas forcément pour l'autre.



Se comparer aux critères de beauté ou de performance des réseaux sociaux est un piège. L'important est de se sentir bien dans son corps et d'avancer à son propre rythme.

### Le sport influence-t-il l'estime de soi ?

Oui, absolument !

Le sport permet de gagner en confiance en relevant des défis progressifs, de se reconnecter à son corps et d'en comprendre les forces et les limites et, enfin, de libérer le stress et les tensions, ce qui impacte positivement le mental. Mais attention aux excès, se fixer des objectifs trop ambitieux ou se comparer aux autres peut nuire à l'estime de soi au lieu de l'améliorer.

### En conclusion, quel message aimeriez-vous transmettre aux jeunes ?

Le sport et l'équilibre de vie ne sont pas une course contre la montre, mais un cheminement personnel. L'essentiel est de trouver du plaisir, d'être à l'écoute de son corps et d'adopter des habitudes qui vous font du bien à long terme.

Plutôt que de chercher à être parfait ou à suivre la dernière tendance, posez-vous cette question : Est-ce que ce mode de vie me rend heureux et en bonne santé ?

Si la réponse est oui, vous êtes sur la bonne voie. Si ce n'est pas le cas, ajustez votre approche en fonction de vos propres besoins et envies, et non de celles des autres.

Mangez bien, bougez avec plaisir et surtout... prenez soin de vous !

*Interview réalisée par Soha, membre de la Rédaction Jeunes de Scan-R*



---

### **Fruit famine**

Anonyme

Je vois des fruits et ça me fait penser à la famine.

En effet, beaucoup de personnes quittent leur pays pour vivre dans un pays étranger à cause de la famine, pour pouvoir peut-être nourrir leur famille ou eux-mêmes.

Comme moi qui ai laissé ma mère et mon frère pour vivre ici et, souvent, je n'arrive pas à manger sachant qu'il y a ma mère et mon petit frère qui ne savent pas ce qu'ils vont manger. Ça me rend triste mais ça me pousse encore plus pour avancer dans la vie, pour pouvoir sortir ma famille de cette situation.

Ma mère dit toujours que la douleur de quelqu'un peut être aussi sa meilleure motivation dans la vie.

---

### **Une bibine avec les potos**

Florian, 24 ans, Namur

Il m'arrive de temps en temps d'organiser des soirées avec mes amis, généralement je les invite chez moi pour manger. On se retrouve tous, on rigole et parfois on se fait des marathons de films. Et malgré les frustrations nées des difficultés d'organiser un événement pour plusieurs personnes, il en ressort toujours de bons moments qui ne sont que trop rares dans notre mode de vie « métro-boulot-dodo ».

Ces moments sont précieux et valent la peine de sortir de notre bulle. Aussi, je pense qu'on devrait tous prendre conscience de la valeur de ces instants que nous pouvons tous provoquer facilement. D'autant plus que si l'âge le permet, une bonne bière rend l'instant encore plus savoureux, même si elle n'est pas indispensable.

---

### **Le plus injuste dans le monde c'est la faim**

Juliana, 19 ans, Bruxelles

Je pense que ce sujet n'est pas réservé aux pays en voie de développement. Il touche aussi ici en Occident. Depuis ces dernières années, nombreux sont ceux qui n'arrivent plus à manger à leur faim. On pense que ces problèmes sont réservés à l'Afrique ou l'Amérique latine mais ce n'est pas le cas. Il est aussi présent en Belgique. Le prix des aliments a explosé, les gens sacrifient des repas pour pouvoir vivre.

Les raisons sont diverses : réchauffement climatique, inflation et j'en passe. Je pense que les pouvoirs politiques et les industries doivent se réunir pour résoudre ce problème ensemble. Il est temps de cultiver tout en respectant la planète et nous devons revaloriser le métier d'agriculteur. De plus, les cultures doivent être en accord avec le climat. Voici mon point de vue, sur ce sujet !

---

### **Défaite de famille**

Maurine, 24 ans, Mons

Je suis assise à table avec mon ex-famille. J'essaie de me faire discrète pour éviter de sortir un nouveau masque. J'en ai une panoplie, un pour chaque interlocuteur.

J'écoute la conversation « non mais franchement ces lubies, on a déjà eu mal à accepter les PD et maintenant faudrait qu'on comprenne qu'en fonction de l'orientation du vent ils changent d'avis. Lundi une fille, samedi un garçon, dimanche les deux... Ils appellent ça de la bisexualité, moi je pense que c'est juste du caprice. Ça n'existe pas c'est n'importe quoi. Les jeunes de nos jours ne savent pas se positionner, moi de mon temps... Et d'ailleurs vous avez vu les nouveaux voisins ?

Ils sont bien bien noirs hein. Mais attention hein y'a des noirs que je trouve beaux ! Genre Dereck Morgan, lui il n'est pas trop foncé ça va ».

Je vous passe les détails. Je suis en train de regarder mon assiette qui baigne dans la sauce de viande, avec un morceau de rôti qui a la même gueule que tante Janine en face, qui postillonne dès qu'elle ouvre la bouche, elle n'a rien à dire mais elle l'ouvre toujours autant. Il y a aussi de la salade que je ne mangerai toute façon pas. Ça fait 2 ans que je suis ici et ils sont toujours étonnés quand je dis que je n'en mange pas, pourtant c'est le seul légume dont je fais abstraction.

Je n'ai plus très faim parce que je me suis fait hurler dessus toute la journée par la marâtre, alias Sophie, elle se prend pour un colonel chaque fois que du monde vient manger. Elle dit haut et fort qu'elle ne les supporte pas mais dès qu'elle ouvre la porte, un grand sourire.

On me remarque enfin pour me demander si je suis enceinte. Non Christiane, je n'ai pas chié depuis 3 jours et la raison pour laquelle je ne bois pas d'alcool c'est parce qu'hier c'était vendredi et que j'ai une gueule de bois. Il faudrait au moins ça pour vous supporter.

Comme avant chaque diner de famille, s'en suit une longue liste de questions sur le fait que je ne souris pas et que je suis susceptible. « J'aurai tendance à dire que je me calque sur ma belle-mère mais bon. »

Heureusement, tout ça c'est fini. Ma nouvelle belle-mère est adorable, elle ne me dérange jamais, ne me donne pas son avis. Elle est souvent chez nous mais n'est pas très causante. Pas de rôti dégueu, pas de salade au repas, elle ne nous engueule pas quand on arrive en retard. Epouser un orphelin, c'est la meilleure décision que j'ai pu prendre de ma vie.

---

### **Être végétarien**

Basile, 13 ans, Bruxelles

La consommation de viande est très nocive pour plusieurs raisons : déjà, la déforestation est un problème parce que pour élever des animaux, il faut de l'espace et du coup, ils vont mettre ces animaux là où il y a plein de place, la forêt. Souvent c'est déjà polluant de déforester, en plus ils brûlent le bois et puis, évidemment il y a beaucoup de biodiversité qui est privée d'habitat.

Une fois qu'ils ont déforesté, ils vont y mettre par exemple, des vaches qui vivent dans des conditions atroces, qui en plus vont encore rejeter des gaz à effet de serre. Après, les vaches sont tuées cruellement et sont exportées aux 4 coins du monde en avion. La déforestation, l'élevage intensif, les conditions de vie déplorable, la mort cruelle d'animaux, les exports en avion, tous ces points font que devenir végétarien est très important et impacte (en bien).

---

### **Investir dans des fermes biologiques et des fermes urbaines**

Juliana, 19 ans, Bruxelles

Cultivons tout en respectant la nature, ce n'est pas utile d'utiliser des produits chimiques pour protéger les cultures. Utilisons des moyens naturels qui respectent l'environnement et l'écosystème.

Il est possible de cultiver des champignons dans une cave ou d'avoir un potager sur un toit. Si chaque immeuble à toit plat bruxellois décidait de cultiver quelques légumes, nous aurions de la nourriture locale à faible prix.

J'aimerais terminer sur cette question : comment faisaient les gens il y a 100 ans ?

---

### **Entre plaisir et excès : bien vivre les fêtes autour de la table**

*Soumaya, 18 ans, Verviers*

Les fêtes, c'est l'art de se rassembler autour de bons repas, de partager des moments qui réchauffent le cœur. La nourriture devient un vecteur de lien et de joie. Mais c'est aussi souvent synonyme d'abus : plats trop riches, grandes portions, et excès qu'on finit par regretter.

Pourtant, tout est une question d'équilibre. Profiter des plaisirs de la table sans tomber dans l'excès, écouter son corps, et bouger un peu pour compenser. Savourer, sans culpabiliser, c'est ça le secret d'un moment vraiment réussi.

---

### **Bourgmestre**

*Othman, 18 ans*

Si j'étais bourgmestre, je favoriserais la diversité en laissant chacun exprimer ses convictions et son ethnie, par exemple, une des thématiques : « La nourriture HALAL ».

J'ai pu constater que sur toute une grande commune, il y a seulement 2 boucheries halal et les habitants doivent donc se déplacer plusieurs minutes, au lieu d'avoir une petite boucherie à côté de chez eux, sachant que la population qui mange de la nourriture halal est une grande partie de la population.

Également, dans les écoles, on remarque un manque de nourriture halal dans les cantines, sachant que parfois certains membres du secteur de l'enseignement OBLIGENT des enfants à manger de la viande non-halal, ce qui est absolument inacceptable.

Quand il faut prendre une décision qui touche ou impacte le peuple, il faut demander et se mettre à la place du peuple.

---

### **Si j'étais bourgmestre**

*Loubna, 19 ans*

Si j'étais bourgmestre, je me concentrerais pour aider les gens victimes de discriminations par exemple, la nourriture halal serait plus présente dans les écoles ou en boucherie car la population musulmane représente une grande majorité des habitants.

De plus, je pense qu'il faudrait baisser le coût de l'éducation car c'est un droit humain fondamental et les parents ne devraient pas porter le poids des coûts sur leurs épaules. Cela empêche beaucoup de choses pour certaines familles par rapport aux courses ou aux achats essentiels.

---

### **Précarité et créativité**

*Alice, 20 ans, Liège*

Aujourd'hui, le potentiel créatif de chacun est utilisé dans de nombreuses situations du quotidien. Tout d'abord, la situation de précarité de nombreuses personnes les oblige à trouver des alternatives pour consommer moins cher et plus durable au quotidien. Par exemple, en fabriquant eux-même les produits d'entretien tels que la lessive, le détergent, le gel douche, ou encore en faisant des enveloppes pour budgétiser chaque point de dépense.

Ensuite, il est important de se rendre compte quand dans une société de surconsommation, les personnes précarisées ne sont pas les principales responsables des déchets. Au contraire, ces personnes font preuve d'une grande créativité et cherchent à faire des économies partout où elles le peuvent. Pour éviter le gaspillage, elles cherchent des idées de recettes pour utiliser tous les aliments qu'elles possèdent. Par exemple, il existe de plus en plus de comptes Instagram proposant des recettes avec les restes de repas, les épluchures des fruits/légumes et pleins d'autres alternatives au gaspillage.

Pour conclure, je donnerai le conseil de rester créatif, de prendre le temps de se poser et réfléchir sur ce dont on a vraiment besoin pour vivre sereinement et avec plaisir.

---

### **La santé**

*Anonyme*

La santé. Je pense que c'est une valeur qui a tendance à être mise de côté, pas dans l'idée mais dans la pratique. En témoigne l'augmentation de nos maladies mentales, comme la dépression, le burnout, l'éco-anxiété... mais physiques, l'augmentation des cancers pour ne citer que ça.

La santé, ça touche à tout, l'alimentation, le logement, le travail, les relations...

Je pense que si collectivement, on se recentrait sur ce qui compte vraiment, qu'on écoutait plus nos corps, nos besoins, nos limites en respectant celles des autres, la société en ressortirait apaisée.

Prendre soin de sa santé physique et mentale, veiller à son bien-être. Je me reconnais dans ces valeurs, je tends à les faire perdurer. Plus je grandis et plus elles font sens. J'ai frôlé le Paradis suite à une maladie. Depuis, la santé est centrale dans ma vie.

La santé, c'est justement avoir le luxe de ne pas avoir à s'en préoccuper.

---

### **Garder la tête haute**

*Amandine, 17 ans, Liège*

Il y a encore quelques mois, j'avais peur de la mort. Et s'il y a bien quelque chose que j'ai appris, c'est qu'elle peut frapper à tout moment, car il y a maintenant 3 semaines qu'on m'a diagnostiqué un cancer du côlon. C'est à ce moment-là que j'ai compris que la mort n'était qu'une étape qui faisait partie de notre vie à tous, peu importe par quel moyen.

Avant, jamais je ne disais avoir peur de la mort. Je me disais plutôt : « Qu'est-ce que serait ma vie sans telle ou telle personne ? » et je passe des questions qui, au final, ne m'ont servi à rien. J'étais cette fille qui s'inquiétait beaucoup pour les autres et jamais pour elle, à part pour son avenir. Chaque jour, je me demandais : « Que va-t-il m'arriver demain ? Que va-t-il m'arriver jusqu'à ce jour horrible ? ».

Alors, si j'avais un conseil à vous donner, ce serait de vivre au jour le jour, peu importe ce qu'il se passe, et de garder la tête haute.

---

### **Pendant ce temps**

*Alexis, 20 ans, Mons*

En 2020, tout le monde a dû porter un masque à cause d'un con qui a mangé une chauve-souris ou un pangolin de l'autre côté de la planète. Ce masque est tombé après quelques mois et quelques confinements. C'est à ce moment-là que je me suis rendu compte que tout le monde portait un masque déjà bien avant 2020.

Je me suis donc mis à lister les miens. J'ai un masque pour l'hôpital, c'est un chirurgical. J'en ai eu de toutes les couleurs, bleu, noir, rose et licorne. J'ai eu le masque du début, celui en tissu qui était beaucoup trop grand ou tout petit. J'ai eu le masque de clown avec mon gros nez rouge, le même que, « insérer le nom de votre alcoolique préféré » a en fin de soirée. J'ai eu le masque de ski qui m'a parfois empêché d'avoir des coups de soleil. Coup de soleil qui m'a fait faire des masques après-solaires.



## CARTE BLANCHE

**Emma,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Bonne bouffe ou malbouffe

*Quoi de plus concret qu'un bon plat de pâtes bolognaises ?*

*Parler de nourriture semble facile à faire. Mais quoi de plus complexe que de parler de ce terme multifacette.*

*Car la bouffe, ça fait du bien, sauf quand pour en avoir, tu dois vendre un rein.*

*La bouffe, ça reconforte autant que ça peut t'envoyer vomir dans les chiottes.*

*La bouffe, c'est rassembleur, jusqu'à ce qu'tu aies trop de rondeurs.*

*La bouffe, c'est vital, mais parfois, ça t'fous dans le mal.*

*Parfois, tu voudrais moins en consommer et parfois juste en avaler te semble compliqué ;*

*Car la bouffe c'est parfois un combat quand ton reflet se déforme dans le miroir.*

*La bouffe, c'est pour toutes les générations, mais ça crée aussi des discriminations ;*

*Car parfois, quand un fast-food est consommé c'est pour éviter d'payer le prix du bio d'à côté.*

*La bouffe, parfois, ça sauve d'une bonne grosse gueule de bois ;*

*Mais la bouffe, parfois aussi, ça t'fait oublier ce qu'tu bois.*

*La bouffe, c'est bien charmant pour un rendez-vous galant ;*

*Mais la bouffe, c'est aussi plein de chichis quand tel restaurant, tu dois choisir.*

*Bien manger, parfois, c'est compliqué, et goûter des plats à foison, parfois, une vraie passion.*

*La bouffe, ça permet de voyager sans même avoir à se déplacer ;*

*Mais attention à ce que Deliveroo ne devienne pas ton meilleur pote.*

*La bouffe, ça permet de partager quand tous ensemble, on fait à manger.*

*Parfois, devoir cuisiner, c'est pas votre moment préféré ;*

*Mais pour certains, préparer à manger devient finalement leur métier.*

*Parfois d'la bouffe, on devient addict, quand on arrive au verdict*

*Que l'on ne mange plus pour subsister, mais que l'on vit juste pour manger.*

*Parfois, on croule sous les régimes et, d'la bouffe, on est victime ;*

*Car on pèse chaque quantité pour de quelques grammes se délester.*

*La bouffe, vaut mieux bien la varier pour permettre d'être en bonne santé ;*

*Car si les légumes, tu n'aimes pas, le gras, sûrement, tu accumuleras.*

*Alors peu importe ta relation actuelle avec elle, j'espère que, pour toi, elle finira par être belle.*

*Et la prochaine fois que tu manges un bon petit plat, pense peut-être un peu à moi.*

*Souviens-toi de c'que j'ai écrit, moi qui te souhaite bon appétit.*



## CARTE BLANCHE

**Romane,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Plus complexe à faire qu'à dire

*Tous les jours, du matin au soir, tu restes là, indéniablement collé à ma peau.*

*J'ai beau vouloir me débarrasser de toi ou t'ignorer, tu réapparaîs sans arrêt. Je te vois, dans les regards des autres quand ceux-ci restent posés trop longtemps sur moi, au travers d'une vitrine ou dans la glace d'un magasin qui me renvoie ma silhouette, ou encore à la suite de remarques, anodines ou désobligeantes, qui te font référence.*

*Il y a également des moments plus durs que d'autres avec toi. Quand je me dévoile, te laissant davantage visible, tu n'hésites pas à me rappeler à l'ordre. Une gêne apparaît, un sentiment de honte m'envahit. Alors, je me hâte, autant que je peux, à te dissimuler en revêtant un voile qui me protège quelque peu.*

*Pourtant, j'essaie de t'éloigner de moi ou, du moins, de m'habituer à ta présence. J'essaie de faire attention à mon alimentation ou de pratiquer du sport. Mais, parfois, je me démotive, voyant que tu t'obstines à rester. J'essaie alors de faire fi de ta présence, cependant il est difficile de prendre confiance en moi avec toi.*

*Toi, Mon Complexe, tu restes toujours là. Chez moi, tu ne te lasses pas.*

*Et je sais que je ne suis pas la seule à t'avoir dans ma vie. Dans chaque faille, chez pratiquement tout le monde, tu te glisses. Tu n'apparaîs pas sous la même forme pour chacun.e, mais tu nous fais toutes ressentir ce même senti-*

*ment négatif.*

*Toi qui paralyse, parfois au point de m'en rendre malade, tu n'es pourtant pas si influent que ça. Telle une montagne à gravir pour la personne à laquelle tu appartiens, tu es pourtant, bien souvent, un détail insignifiant pour grand nombre de personnes. Même si cela peut sembler compliqué à envisager tant tu prends de l'espace indésirable chez moi, tu ne définis pas qui je suis. Toi, mon boulet que je traîne inlassablement, j'aimerais que tu te transformes pour devenir source de courage. Le courage d'affronter ce monde parfois critique en assumant qui je suis et en tentant d'aider ceux qui n'auraient pas la force ou la possibilité de te défier.*





## CARTE BLANCHE

**Cyril,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Le thaï du coin

On trainait à trois comme à chaque fois qu'on trainait. Toujours bloqués dans notre petite ville, moi, Mehdi et Hélin. On cherchait à manger et, à la différence des autres jours où on n'avait que deux choix, la friterie du coin et le kebab du coin, là, il y avait un nouveau resto. Un thaï ou un truc du genre, on ne comprenait pas trop ce que c'était, mais on voulait juste tester quelque chose de différent.

Alors, on est rentré et Med a demandé, comme à chaque fois qu'on rentre dans un nouveau resto, « c'est halal ? ». La femme qui gérait le resto s'est excusée et a dit que non. Du coup, on s'est regardés et on est partis. Une fois dehors, il a fallu trouver un autre endroit où manger. Hélin a décrété "flemme du kebab", du coup on a mangé à la friterie du coin.

Assis alors qu'on discutait de tout et de rien. Mais surtout de rien. Med a pris un air sérieux. Celui qu'il prend jamais quand on n'est pas à trois. À deux, ça arrive plus souvent, c'est une sorte de règle implicite des groupes d'ados : à plus de deux, on ne discute jamais de trucs sérieux. Mais Mehdi s'est permis de transgresser cette règle. Il semblait s'en vouloir pour le resto, c'est vrai qu'il était le seul du groupe à manger halal. On ne s'était d'ailleurs pas concertés pour quitter le resto. Et c'est sûrement à cause de ça qu'il nous a dit : « je suis désolé, je ne veux rien vous imposer. On peut y retourner, si vous voulez, je mangerai autre part ».

À ça, moi et Hélin, on s'est regardés. L'espace d'une seconde à peine. D'habitude, j'aurais pas su à quoi il pensait, c'est pas le genre de personne prévisible, mais là, c'était évident, on avait les mêmes idées en tête. Tous deux, on avait plein de mots à donner à Mehdi. On aurait dû lui dire. Que ça ne comptait pas. Que si, depuis gamins, on mange les mêmes Mentos à chaque fois qu'on doit acheter une sucrerie, ce n'est pas juste parce que ce sont les seuls où on a pris le temps de vérifier qu'il n'y avait pas de gélatine de porc dedans. Mais parce qu'ils nous rappellent nos bons moments.

On aurait pu lui dire qu'on s'en foutait que de toute façon, on ne venait pas manger mais traîner. On aurait pu lui rappeler que ce n'est pas une question de qualité des repas si on se marrait. Après tout, c'est pas pour rien si la meilleure bouffe qu'on s'est faite, c'était un kebab à cinq euros acheté à trois parce qu'on n'avait pas les moyens de s'en prendre un chacun. On aurait pu lui dire que, quand Hélin a décrété qu'il avait la flemme de marcher jusqu'au kebab qui est à peine à trois minutes de marche de plus que la friterie, ce n'était pas qu'il était fatigué ou trop flemmard. Il le sait bien que, parfois, on marche jusqu'à l'autre bout de la ville juste pour arriver dans les grands magasins, car les canettes coûtent vingt cents moins cher que dans l'épicerie du coin.

Non, si Hélin a choisi de ne pas marcher, c'est parce qu'il savait très bien qu'on se foutait d'où on allait manger. Que l'important, c'est que ce repas, on le partage à trois. Qu'on discute de tout et de rien, mais surtout de rien. Qu'on n'avait pas besoin de de nouveaux plats pour vivre de nouvelles choses. Mais simplement de nouvelles histoires à raconter autour de ces plats.

Lui rappeler que ce n'est pas le repas qui nous regroupe, mais nous qui nous nous regroupons autour d'un repas. Mais vu qu'on était trois et qu'on n'est jamais sérieux à trois, vu qu'on n'était pas adultes, mais que des mômes. On lui a juste souri et dit : « T'es con ».





## CARTE BLANCHE

**Pierre,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Ode à la subsistance

*Dans le noir abyssal, une étincelle.*

*Semblant venir de nulle part, le feu jaillit. La chaleur naît, grandit et les flammes éclosent. Les brusques claquements de métal étouffé font place au sifflement gargarisant de la sublimation des éléments. Plongées dans l'huile chaude, les cellules de mon oignon deviennent vapeur en une fraction de seconde. Une valse de bulles et de fumée s'élève et ce parfum que j'aime tant s'élève une nouvelle fois. Le parfum de la promesse d'un nouveau moment de partage.*

*Briser le jeûne est une action on ne peut plus mondaine, mais cet acte n'a rien d'anodin. Nous prenons vie et énergie de notre entourage pour nous les approprier. Se nourrir est un acte aussi égoïste que nécessaire. C'est la récolte du potentiel alentour et son transfert envers nous-mêmes.*

*Porter un morceau de pain à sa bouche est un acte de révolte envers la décrépitude inévitable qui nous guette. L'instinct de perdre est si fort en chacun de nous que manger peut provoquer un véritable sentiment d'euphorie. Nous sommes souvent très regardants du goût et de la qualité des choses que l'on mange, mais la prochaine fois que vous avez faim, prenez un instant. Concentrez-vous sur votre sensation. Ressentez et rappelez-vous de l'allégresse que l'on ressent par le simple acte de combler le vide intérieur. Un mets gastronomique régale les papilles, mais n'oubliez pas que le morceau de pain sec apporte lui*

*aussi un plaisir bien réel.*

*Se sustenter n'est pas qu'un voyage intra-personnel. C'est aussi un vecteur de partage et de rencontre comme aucun autre. Partager cet acte rapproche les âmes. Rompre le pain est un rituel comme aucun autre.*

*Manger nous ouvre les portes de la découverte. Il y a tant de saveurs qu'il y a d'additions d'aliments. Apprendre la cuisine fait de nous des êtres plus rigoureux, créatifs et responsables. Apprendre à manger fait de nous des êtres plus curieux, ouverts et sensibles.*

*Je pense sincèrement que peu de choses sont capables de réunir autant les peuples. Je chéris ce mélange incroyable d'émotions que je ressens lorsque l'on m'offre un mets inconnu. Un mets dont la préparation a été transmise de génération en génération, s'enrichissant à chaque étape. Ce mélange de gratitude envers le geste du don et de gratitude envers la circonstance qui a permis à cette découverte d'avoir lieu ne cessera jamais de profondément m'émouvoir. Découvrir la cuisine d'une autre culture, c'est s'exposer à un nouveau monde et à une joie sans précédent. Chaque nouvelle découverte est marquante, et notre beau monde est si vaste qu'il y a assez de découvertes à faire pour remplir deux vies.*

*Car au final, manger c'est survivre, c'est partager, mais c'est avant tout faire preuve de gratitude. Car des mains qui l'ont préparé aux vies qui ont été prises, chaque étape du voyage de votre repas fut un acte de don.*

*N'oubliez pas votre éducation : la prochaine fois que vous mangez, faites preuve de gratitude et, en votre âme, criez-le : Merci pour le repas !*





## CARTE BLANCHE

**Eloïse,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### Trop, vraiment trop

Pour mon dixième anniversaire, je me souviens avoir sauté de joie car j'allais faire les magasins avec ma maman. Elle m'avait dit que je pouvais choisir la plus belle veste du centre commercial. J'adorais vagabonder de boutique en boutique, il y avait tellement de choix ! Le bonheur ! On était aussi passées au supermarché, car elle avait oublié d'acheter les œufs pour mon gâteau. Nous avons marché de rayon en rayon pour trouver le bon. Quand nous étions arrivées face à l'immense armoire remplie de plein d'œufs de marques différentes, elle avait cherché pour trouver les moins chers. J'ai toujours aimé aller au supermarché, je m'imaginai acheter tout le rayon de bonbons ! Mais Maman ne voulait pas et me rappelait que c'était mauvais pour la santé.

A mes 16 ans, je suis partie en Crète avec mes parents. On s'est retrouvés dans un petit village reculé dans la montagne. Les habitants cultivaient leurs propres aliments. Le berger passait tous les matins avec ses moutons. La nourriture était délicieuse, le sourire des locaux était exquis.

Depuis petite, mon papa s'occupe du potager dans le jardin. Grâce à lui, on mange de délicieux légumes durant tout l'été : tomates, courgettes, pommes de terre !!

A mon retour du voyage en Crète, je me rends au même centre commercial que celui que j'idéalisais tant à mes 10 ans. Tout semble tourner autour de moi. Trop, il y a trop. Beaucoup trop. J'ai mal à la tête, je sors, j'ai besoin d'air.

Je commence à comprendre que tout cela n'est pas normal, du moins que tout cela n'est pas naturel. Comment est-ce possible, que tous les jours, nous ayons accès à autant d'aliments ? D'où viennent-ils ? Comment sont-ils produits ?

Alors, pour répondre à ces questions je me suis renseignée : surexploitation, pesticide, travail sous-payé, conditions animales déplorables, conditions humaines déplorables. Voilà tout ce qui se cachait réellement derrière ce privilège d'avoir un accès quasi illimité à un nombre aberrant d'aliments.

Maintenant, quand je vais dans un supermarché, je me sens dégoûtée. Pourtant c'est la facilité, on ne va pas se mentir, je m'y rends encore, car c'est la facilité. Mais ne nous laissons pas leurrer, cette facilité cache bien des saletés. Alors prenons conscience de tout cela et agissons. Essayons de revenir à l'essentiel. Prenons exemple sur les habitants du petit village en Crète, prenons exemple sur mon papa. Cultivons ! Mettons les mains à la terre !! Prenons conscience de tout le processus lent et merveilleux qu'il y a derrière l'éclosion d'un légume. Tout du moins, si l'envie de cultiver n'est pas là, allons acheter chez des producteurs locaux qui respectent la nature, les animaux et les humains. Agir sur notre assiette, c'est agir sur le monde. Evidemment, on ne peut pas tous se permettre d'acheter local, évidemment c'est plus cher, évidemment cela prend plus de temps ... Alors, au lieu de culpabiliser les gens et de vouloir des changements individuels, demandons aux politiques de rendre ce monde possible ! Un monde où chacun et

chacune pourraient avoir le droit de se nourrir sans avoir sur la conscience la pollution et la maltraitance. Je plaide en la faveur d'un accès plus abordable aux produits locaux.

Encore maintenant, je ne comprends pas comment on peut trouver cela normal d'avoir autaaaaannnt de choix à n'importe quelle saison de l'année ! On est vraiment, vraiment, vraiment déconnectés de la réalité. Sans parler de tout ce qui est jeté car invendu et sans

parler de tous ces personnes qui meurent de faim dans le monde ... Bref, le sujet de la nourriture est un sujet lourd. J'ose espérer qu'un jour nous reviendrons à l'essentiel, nous prendrons le temps de nous occuper correctement d'un de nos besoins fondamentaux. Réfléchir à comment bien se nourrir me semble être une des priorités dans ce monde qui se détache de plus en plus de la réalité.





## CARTE BLANCHE

**Corentin,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### **Vous prendrez bien un peu mal-être pour les fêtes ?**

« Les fêtes, c'est le partage, l'occasion de bien manger en étant bien entouré »  
Cette phrase, son père la répétait tous les ans depuis sa naissance  
A vrai dire, ces quelques mots ne l'avaient jamais dérangé  
Enfin, jamais jusqu'à présent  
Cette fin d'année n'aura pas le même écho que les autres, pas la même saveur  
D'ailleurs, les saveurs, elle ne souhaite plus y goûter  
Elle se trouve déjà trop grosse alors ces fêtes, elle les redoute, les appréhende  
Pourtant toutes ses amies et ses proches lui disent  
« T'es parfaite ! Quoi tu nous crois pas ? »  
Elle aurait tant aimé les croire  
Mais elle ne pouvait simplement pas  
Votre reflet est votre pire ennemi quand votre image est trouble  
Alors elle entassait dans le corridor les morceaux de glace brisée par la colère  
La colère ne pas leur sembler  
Elles, ces filles sublimes, qui ont tout pour plaire  
Pourtant, elle faisait tout pour  
Alors elle se voyait déjà au repas de Noël à devoir se justifier  
Justifier son manque d'appétit  
Son estomac rempli oui mais pas de nourriture  
D'une boule au ventre  
Du stress de prendre du poids

Alors, elle préparait seule dans sa chambre ses excuses inventées de toutes pièces  
Cette année, elle avait déjà prévu de rien aimer sans savoir ce que l'on mangerait  
Alors oui, les fêtes, c'est le partage. Mais autant celui de l'amour que des fausses excuses pour garder son mal-être pour soi.



## CARTE BLANCHE

**Richnel,**  
membre de la Rédaction  
Jeunes de Scan-R

### **Manger, un acte d'amour et mémoire**

Manger, c'est vital. Mais au-delà de cette nécessité biologique, la nourriture est une expérience, une culture, un partage. Chaque plat raconte une histoire, celle d'une famille, d'un pays d'une tradition transmise de génération en génération. Pourtant, aujourd'hui, l'acte de manger semble parfois réduit à une simple formalité, une contrainte entre deux obligations. Sommes-nous nourris ?

Dans nos sociétés modernes, l'industrie agroalimentaire nous inonde de produits transformés, rapides à consommer, mais souvent déconnectés du vrai goût et de la valeur nutritive.



Les repas se prennent sur le pouce, devant un écran, oubliant l'essence même du moment : savourer, ressentir, partager. La cuisine maison devient un luxe pour certains, effort superflu pour d'autres.

Et pourtant, la nourriture est une mémoire. L'odeur d'un plat peut nous transporter instantanément dans notre enfance, raviver des souvenirs oubliés, renforcer les liens familiaux et amicaux ; qui n'a jamais retrouvé du réconfort dans un plat préparé avec amour ?

Il est peut-être temps de réapprendre à manger, à respecter ce que nous mettons dans nos assiettes, à redonner au repas sa place de rituel quotidien, non pas d'obligation, mais comme un moment privilégié, une célébration du goût et de la convivialité.

Et si au lieu de voir la nourriture comme un simple carburant, nous la considérons comme une invitation au voyage, à la découverte et au plaisir ?

# L'INTERVIEW

**Dominique Silvestre,** *esthéticienne sociale et intervenante sociale chez ICAR*



**Prendre soin de soi ne passe pas que par une alimentation équilibrée ou la pratique sportive. Les soins esthétiques peuvent également nous permettre d'atteindre un certain mieux-être, agissant sur notre apparence et notre ressenti. Mais ces soins ne sont pas toujours accessibles pour tout un chacun.**

**C'est là qu'interviennent des structures telle que ICAR, association liégeoise active depuis plus de 30 ans dans le soutien des personnes en situation de sans-abrisme, de prostitution et de toxicomanie. A côté du soutien psychologique, social, médical et juridique, elle propose également une offre d'esthétique sociale, afin de permettre aux personnes plus fragilisées de retrouver leur image corporelle, leur identité personnelle, et leur estime de soi.**

**Rencontre avec Dominique Silvestre, esthéticienne sociale chez ICAR.**

**Comment vous êtes-vous formée à l'esthétique sociale ?**

J'ai travaillé pendant très longtemps comme esthéticienne dans des instituts classiques.

Par la suite, une de mes connaissances a malheureusement été très gravement brûlée et a été hospitalisée à l'hôpital Saint-Pierre. C'est lors d'une visite que j'ai vu une esthéticienne sociale, métier que je ne connaissais absolument pas. Je savais qu'il y en avait en France mais pas en Belgique. J'ai vraiment été admirative de son travail donc je me suis renseignée pour suivre la formation qui durait 1 an. Durant cette année, j'ai dû réaliser différents stages dans différents endroits : milieu hospitalier, centre de réinsertion... Et mon dernier stage, je devais l'effectuer dans une association, j'ai donc postulé pour réaliser mon stage chez ICAR. A l'époque, l'association touchait prin-

cipalement les personnes de rues autant les hommes que les femmes. Ensuite, au bout de ce stage, j'ai choisi de cesser de travailler et j'ai fait un bénévolat de plus ou moins 9 mois chez ICAR. Au final, j'ai été engagée pour faire un mi-temps tout en suivant des études d'éducatrice. Et depuis, je suis toujours là !

**Comment accompagnez-vous les personnes qui ont des troubles cutanés (par exemple l'acné, le psoriasis etc.) dans leur démarche de soins ?**

Je rencontre aussi bien des personnes de rues que des personnes qui travaillent en salon donc il y a des personnes qui ont les moyens de s'offrir une séance en institut tout à fait classique. Les personnes de rue peuvent avoir des problèmes de peaux liés à leur toxicomanie, la prise de médicament, l'alcool, leurs conditions de vie qui sont extrêmement précaires. La plupart n'ont pas de logement donc n'ont pas le moyen de prendre soin d'eux. Donc, j'adapte les soins en fonction des personnes.

**Pensez-vous que l'industrie de la beauté met l'accent sur l'éducation de la peau ou est-elle d'avantage centrée sur les solutions esthétiques ?**

Depuis quelques années, avec l'apparition de tout ce qui est réseaux sociaux, tiktok..., ce n'est que du paraître, tous les filtres que la plupart des gamines et même de femmes mettent. Ce n'est plus prendre soin de sa peau, c'est avoir une peau parfaite, un visage parfait, un physique parfait. On est dans le paraître.

Moi, je ne travaille pas dans ce sens-là, je pratique beaucoup de soins du visage, d'épilation, de manucure et pédicure donc j'adapte le soin en fonction de la personne.

La première chose que les personnes veulent chez ICAR c'est prendre soin de leur peau. Je ne fais pas quasi pas de maquillage, après le soin, parce que je leur explique toujours que c'est mieux de laisser la peau au repos et de profiter des produits qui ont été mis.

Comme pour la plupart ce sont des femmes qui n'ont pas la possibilité de prendre soin d'elles, parfois le simple fait de leur nettoyer le visage et d'épiler les sourcils, ça change tout. Pour certaines, ça leur permet d'aller à des rendez-vous et d'avoir une bonne présentation.

**Est-ce que certaines personnes se sentent stigmatisées par rapport à leur caractère physique particulier ? Comment les aidez-vous à reprendre confiance en elles ?**

Les plus stigmatisées ce sont les personnes toxicomanes car elles ont des séquelles physiques. Elles sont très décharnées, elles ont perdu des dents et leur peau est abîmée car elles ne savent pas comment prendre soin d'elles, la base de l'hygiène n'existe pas. Lors des pre-

**“ Depuis quelques années, avec l'apparition de tout ce qui est réseaux sociaux, TikTok..., ce n'est que du paraître ”**



miers soins, certaines personnes ont du mal à se regarder dans le miroir en fin de prestation, elles n'aiment pas leur image.

C'est tout un travail de remise en confiance, d'entretenir une bonne relation.

**En tant qu'esthéticienne sociale, il y a un certain accompagnement psychologique. Comment cela se passe ?**

Le but c'est de vraiment travailler l'estime de soi et la réappropriation du corps. On pourrait croire que les personnes, dans le milieu de prostitution par exemple, n'ont pas de pudeur et ont une certaine facilité à s'exhiber, alors que c'est souvent tout l'inverse. En effet, la violence est bien présente dans ce milieu, surtout pour la prostitution de rue, car elles montent dans une voiture avec un inconnu et elles ne savent pas où elles vont ; la violence devient quotidienne.

J'ai déjà rencontré des personnes pour qui le contact physique était vraiment compliqué et, à ce moment-là, il n'y a aucune obligation et nous reprogrammons un autre rendez-vous. L'approche est totalement différente que chez une esthéticienne classique.

### Comment se déroule une prestation ?

Les personnes sont reçues sur rendez-vous, cela permet de les responsabiliser.

La plupart du temps, nous discutons si la personne en a envie, c'est un lieu propice à la confiance car c'est intime, nous ne sommes que toutes les deux. Et grâce à ses discussions, cela me permet de faire relais à d'autres professionnels (infirmière, médecin...).

*Interview réalisée par Julie, membre de la Rédaction Jeunes de Scan-R*

**“ Lors des premiers soins, certaines personnes ont du mal à se regarder dans le miroir en fin de prestation, elles n'aiment pas leur image. C'est tout un travail de remise en confiance, d'entretenir une bonne relation ”**

### Arrêter les maladies graves

*Chloé, 16 ans*

Si j'avais une baguette magique, je voudrais arrêter les maladies graves car ma mère est décédée d'un cancer du pancréas quand j'étais enfant. Et aussi car cela tue beaucoup de gens et détruit des familles entières.

### Me faire opérer de ma scoliose

*Chrystelle 16 ans*

Si j'avais une baguette magique, je me ferais opérer de ma scoliose. J'aimerais me faire opérer parce que, tous les jours, j'ai des douleurs de dos et ça m'empêche de faire certaines choses (et aussi le regard des gens dans la rue, ça me dérange)

### Pourquoi devrions-nous tous bénéficier d'une visite de routine chez le psy ?

*Gabriel, 21 ans, Liège*

Depuis quelques années, la santé mentale a gagné de l'importance, tant pour les politiques que dans la population générale. Consulter n'est plus un tabou ou synonyme de folie, mais bien un acte de santé et d'investissement pour soi. Or, le cliché de la consultation chez le psy pour soigner un trauma de l'enfance, et ce pendant 5 ans au minimum, perdure.

Permettez-moi d'emprunter les mêmes codes que ceux utilisés dans la santé physique : je pense que nous devrions tous aller consulter le psy, aussi souvent que nous réalisons des consultations pour faire des prises de sang. Il nous arrive aussi de consulter le médecin à chaque coup de froid : pourquoi pas faire de même, à chaque coup de blues.

La prévention en santé mentale est souvent méconnue. Mais tout comme pour la santé physique, il vaut mieux prévenir que guérir. Nous savons également que les recherches sont fréquentes concernant les troubles psychologiques. Ainsi, à l'image du cardiologue qui veille à la santé cardiaque d'un patient qui a eu un AVC, pourquoi le psychologue ne continuerait pas d'avoir un œil sur un patient, ayant vécu, dans le passé, une dépression ?

En Belgique, et ce depuis 2021, nous avons accès à 8 séances de soins psychologiques par an, un prix très démocratique, voire gratuitement pour les moins de 23 ans, auprès des psychologues conventionnés. Parce que ce n'est jamais trop tard, ni trop tôt, pour prendre soin de soi.

### Faire du sport

*Anonyme*

Je suis sportif car j'aime faire du sport pour me dépenser. Je fais du paddle et du foot mais j'ai aussi fait du tennis de table et du tennis. Surtout que dans le sport, on forge des liens avec d'autres personnes.

### Le sport

*Anissa, 18 ans, Bruxelles*

Beaucoup de jeunes en général ont peur de commencer un sport par peur du regard des autres. Si j'avais un message à faire passer à ces jeunes, ce serait : "Crois en tes rêves ! Si tu veux accomplir quelque chose qui te tient à cœur, fais-le. Commencer un sport, ce n'est jamais facile mais il y aura des gens qui te soutiendront toujours. Fais-le pour toi et pas pour les autres".

J'aurais toujours des périodes plus difficiles que d'autres. Mais il ne faut jamais abandonner et revenir plus fort.

---

### **Le Karaté**

*Reda, 22 ans, Bruxelles*

Mon activité préférée c'est le karaté. Karaté, Kyokushin, n'est plus qu'un simple sport ou un simple art martial à mes yeux ; c'est devenu un mode de vie. Le karaté est un sport qui m'a permis de grandir, de me forger tant physiquement que mentalement ; il a toujours été là pour moi, sans rien attendre en retour. Lorsque ça ne va pas trop à la maison, le karaté est là pour moi, lorsque je me sens triste, il est là pour moi. En effet, une fois avoir mis les pieds au dojo, toutes les pensées négatives, tous les problèmes s'évaporent ; comme si c'était une nouvelle dimension qui me permettrait d'être épanoui à 1000%.

Pourtant, le karaté attire très peu de personnes car tout simplement c'est un sport dur, et tout être humain préfère rester dans sa zone de confort.

Cet art martial m'a fait grandir, m'a inspiré à être une nouvelle version de moi-même chaque jour, m'a fait rencontrer une nouvelle famille avec qui j'ai l'occasion de faire plein de voyages incroyables, m'a permis d'être plus optimiste, de voir les choses en grand, m'a aidé à avoir une meilleure discipline et enfin, m'a rendu le sourire, à être un homme heureux.

---

### **Fier de ma sœur**

*Arnaud, 16 ans, Chaumont-Gistoux*

Je suis extrêmement fier de ma sœur pour plusieurs raisons qui vont bien au-delà du fait que c'est ma sœur.

Tout d'abord, sa passion pour la boxe est vraiment inspirante. Elle s'entraîne avec une détermination et une rigueur exceptionnelles. Que ce soit pendant les séances intensives d'entraînement ou les compétitions/combats, elle donne toujours le meilleur d'elle-même. Voir sa progression et ses réussites dans ce sport me remplit de fierté. Elle montre une force mentale et physique impressionnante, et elle n'hésite jamais à se dépasser pour atteindre ses objectifs.

Ensuite, son engagement dans le sport ne se limite pas à la boxe. Elle est à fond dans le fitness en général, toujours à la recherche de moyens pour améliorer sa condition physique et sa santé. Sa persévérance et sa motivation constante sont des qualités que j'admire profondément. Elle me motive à rester actif et à adopter un mode de vie sain.

De plus, la relation que nous partageons est très spéciale. Aller à la salle de sport ensemble a renforcé notre lien fraternel. Nous nous soutenons mutuellement, nous nous encourageons et nous partageons des moments de complicité uniques. Cette proximité est précieuse pour moi et je suis reconnaissant d'avoir une sœur avec qui je peux partager cette passion.

Enfin, je suis fier de la personne qu'elle est devenue. Elle incarne des valeurs importantes telles que le travail acharné, la résilience et la solidarité. Sa capacité à jongler entre ses responsabilités personnelles ou son travail et son engagement sportif est admirable.

En résumé, ma sœur est une source constante d'inspiration et de fierté pour moi. Sa passion pour la boxe, son engagement envers un mode de vie sain et la relation forte que nous partageons sont autant de raisons qui me rendent fier d'elle chaque jour.

---

### **La liberté au rythme de la musique**

*Anonyme*

Je me sens libre quand je danse. J'ai commencé le hip-hop à 9 ans et ça a été un déclic, tout ça grâce à une amie, je lui serai toujours reconnaissante.

J'ai un lien fort avec la danse, au-delà d'une passion, c'est le miroir de ma vie, il y a des hauts (plein de confiance) et des bas (je délaisse à cause d'une chute de confiance). Cependant quand je suis

en phase avec ce sport, mon monde change.

Je me sens moi, je me sens vivre, je me sens libre. En effet, la légèreté qui parcourt mon corps est inexplicable. Au rythme de la musique je m'exprime. Au rythme de la musique je ressens.

À tous les jeunes de la Terre, je vous souhaite de trouver la passion auquel vous pourrez toujours vous référer pour ne pas oublier qui vous êtes et vous accrocher pour donner chaque jour du sens à votre vie.

---

### **Comment ça se fait ?!**

*Flavia, 16 ans, Ans*

On travaille 24h/24 et nous n'avons pas la même somme qu'eux ! La plupart des riches ne travaillent pas et ne savent pas ce qu'est le travail dans les hôpitaux, cabinets de vétérinaires, les commerces...

Ils ne sauraient même pas être à notre place ! (même pas 2 minutes). Pendant qu'ils sont dans leur fauteuil, nous on bouge, on travaille, on essaye de faire le plus d'argent pour nous nourrir... c'est dégueulasse que personne n'essaie de mettre de l'égalité dans tout ça. Même nos manifestations, ils ne veulent pas les entendre !

---

### **Pour le peuple**

*Dina, 18 ans, Bruxelles*

Si j'étais la Reine de Belgique, j'insisterais pour donner un congé menstruel pour chaque femme. Avoir ses menstruations n'est pas facile et chaque femme le ressent différemment. Il n'est pas toujours facile de sortir de son lit pour aller au travail ou autre durant cette période. Donc un congé menstruel semble indispensable.

La 2ème loi serait conçue par rapport au coût de la vie. De nombreuses personnes ont du mal à se parer des choses de première nécessité telle que la nourriture, des vêtements, des produits d'hygiène ou encore même d'un logement. Pouvoir s'acheter quelque chose à manger, ou manger 3 repas par jour, est un luxe pour un trop grand nombre de gens et il faut que ça cesse.

Et enfin, si j'étais la Reine de Belgique, je ferais reconstruire plusieurs installations, en priorité les logements sociaux. Quand on voit l'état de l'habitation de certaines personnes plus défavorisées, on se dit bien que ce n'est pas normal que des gens aient à vivre dans des conditions pareilles.

---

### **Vivre sans réfléchir**

*Eglantine, 19 ans, Marchienne-Au-Pont*

Aujourd'hui je respire  
Et un jour je vais mourir  
Ça me fait sourire  
Vous me demandez : « Pourquoi ? »  
Et si je répondais : « Pourquoi pas ? »  
La vie passe  
On y fait face  
On l'espère légère  
Mais au final on ne pourra rien y faire  
Beaucoup y cherchent un sens  
Comme si cela allait régler leur problème  
Comme si la connaissance  
Rendait les choses moins anxiogènes  
Mais à quoi bon ?  
Cela ne rejouterait que des questions  
Je préfère vivre

Sans trop y réfléchir  
 Me lancer, profiter, quitte à échouer  
 Pour ne jamais regretter  
 Ne pas chercher un sens à lui donner  
 Pour ne jamais regretter  
 Ce n'est pas pour se rassurer  
 D'ailleurs je trouve cela surfait  
 Presque un méfait  
 De penser que nous autres humains  
 Pussions comprendre pourquoi nous serons là demain.

**Passer de la survie au plaisir de vivre**

Marie, 23 ans, Liège

J'aimerais avoir le temps de vivre et non pas être condamnée à survivre. Je ne veux pas me réveiller tous les matins, faire un travail qui, s'il n'avait pas été une question de nécessité, aurait pu être un plaisir. Je ne veux pas attendre impatiemment la fin de la journée pour ces quelques heures de plaisir qui m'ont été octroyées.

Je veux aller courir, crier, chanter, danser sans penser au réveil qui m'attend le lendemain. Je veux parler, rigoler, boire et partager sans la pression imposée par de quelconques obligations. Je veux me poser, contempler, me promener pour me tenir loin de ce monde fou qui ne laisse prévaloir que l'argent et la productivité.

L'argent, ce maître mot qui est censé nous permettre de vivre et non plus de survivre. Pour en avoir, il faut être productif, voire sur-productif. Et même si cela nous empêche de suivre nos envies et nos valeurs. L'argent nous permet de combler nos besoins, rien de plus. Et ça à mes yeux, c'est de la survie.

Vivre c'est prendre le temps, c'est avoir le droit à l'improductivité, faire ce qui nous rends heureux sans tenir compte de la course à celui qui possèdera le plus et sera le plus indispensable.

**Comme toi**

Emma, 22 ans, Liège

Je marche en ville quand je le vois ;  
 Pas un visage connu mais plutôt celui d'une catégorie de personnes à part.  
 Il est là. Il fait le tour des gens.  
 Il cherche quelques pièces pour s'acheter de quoi manger, il dit.  
 Mais, quand il s'approche de moi, voilà que le doute m'assaille.  
 Est-ce vraiment de la nourriture qu'il va aller acheter avec les quelques centimes que je pourrais lui donner ?  
 On m'a souvent dit que l'argent leur servait à se piquer, alors qu'est-ce qui me dit que pour lui, ce serait différent ?  
 Et puis, on m'a beaucoup répété de ne pas trop me retourner pour fouiller dans mon sac par risque d'être volée, car ces gens-là, au fond, ne sont-ils pas un peu désespérés au point de voler ?  
 Alors, quand je le vois, presque malgré moi, je détourne quelque peu les yeux, je bredouille un « Je n'ai rien sur moi » ou un autre petit mensonge du genre.  
 J'aimerais pourtant l'aider, cet homme ou cette femme qui se retrouve dehors sans pourtant n'avoir rien demandé, mais il y a cette part de moi qui, presque automatiquement, prend peur à cause de ce qu'en dit la société.  
 Peur de quoi ? Je ne sais pas. De me faire agresser par cet inconnu affamé ? De me faire piquer un paquet de mouchoir ou quelques bibelots dans ma poche ? Ou simplement peur, en m'attardant trop sur cette personne, de me rendre compte que, au fond, le pas pour se retrouver sans toit n'est pas si grand qu'on le pense et que si, ici, personne ne prend la peine de l'aider, qui pourrait bien le faire pour moi si j'étais dans le cas.

# CURIEUX.SES DE NOS ATELIERS ?

## RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS SUR [WWW.SCAN-R.BE](http://WWW.SCAN-R.BE) ! OU CONTACTEZ-NOUS À [ATELIERS@SCAN-R.BE](mailto:ATELIERS@SCAN-R.BE)

Les ateliers de Scan-R sont organisés pour les jeunes de 12 à 30 ans, au sein de toute structure, en Fédération Wallonie-Bruxelles, qui souhaite nous accueillir (Maisons de jeunes, AMO, MADO, Services d'accrochages scolaires, Associations étudiantes, Écoles, Mouvements de Jeunesse,...).

Durant un atelier, nous invitons les jeunes à se raconter, parler de leurs réalités, de ce qui a de l'importance pour eux, au travers d'un travail progressif d'écriture. Concrètement, un.e animateur.rice et/ou un.e journaliste professionnel.le encadre(nt) entre 6 et 30 jeunes, durant une séance de 3-4h. Iels les guident à travers l'écriture et ses bienfaits, via des jeux d'écriture, une animation impliquante et un travail d'expression et du récit de soi.

A la fin de la séance, Scan-R récolte les textes, ou enregistrements vocaux, des jeunes, qu'ils soient anonymes ou signés, et les publie sur le site web, dans les dossiers thématiques, livres, mais également dans les publications de partenaires médiatiques.

Quant à la thématique, plusieurs options sont possibles :

- un atelier d'expression dit 'libre' où les jeunes écrivent sur les thématiques de leur choix ou
- un atelier dit 'thématique' où nous proposons une sensibilisation et des jeux d'écriture sur des thématiques ciblées, comme le Genre, la Migration, la Précarité, l'Écologie, les BD/Mangas... ou toute thématique que la structure accueillante souhaite mettre en avant.

**Scan-R est reconnu comme groupement de jeunesse et financé comme outil d'éducation aux médias auprès des 12-30 ans par la Fédération Wallonie-Bruxelles.**

Scan-R est soutenu par



# RETROUVEZ-NOUS

# CONTACTEZ-NOUS

## SUR INTERNET

Toutes les infos que vous avez envie de connaître :

- Les récits des jeunes
- Les autres dossiers thématiques
- Notre équipe
- Nos actus
- Nos podcasts et émissions de radio
- Nos livres et événements

Retrouvez-nous sur sur : [www.scan-r.be](http://www.scan-r.be)



## SUR FACEBOOK ET LINKEDIN

Scan-R partage les derniers récits publiés, ses podcasts, ses dernières nouvelles, ses partenariats ...

 redactionscanr  Scan-R.be



## SUR INSTAGRAM ET TIKTOK

Découvrez les backstages, les petites nouvelles fraîches et instantanées de Scan-R en photo et vidéo ! Rejoignez-nous sur [@scanr.be](https://www.instagram.com/scanr.be)



## SUR SPOTIFY

A côté de l'écriture, nos jeunes expriment aussi ce qu'ils ont à dire, avec leurs voix, au travers de podcasts et émissions de radio. Retrouvez-les sur Spotify sous **Scan-R**

Une idée ou une question?  
Écrivez-nous à l'adresse  
[redaction@scan-r.be](mailto:redaction@scan-r.be)

**SCANNER**