



La Gazette

Trimestrielle n°64 - Hiver 2023



Edito

Une nouvelle année en votre compagnie se termine, pas sous les meilleurs auspices dans le monde entier et à nos portes.

Souhaitons que chacun trouve autour de soi la joie que cette période de fêtes devrait nous apporter.

2023 a vu naître de nouveaux partenariats et de beaux événements pour notre association, certains se prolongeront en 2024.

Une grande première en avril prochain, un bateau « Neuf de Cœur » partira de la Trinité pour aller jusqu'en Martinique lors de la course Cap Martinique et nous en sommes très fiers.

En attendant, nous vous souhaitons de très belles fêtes et une heureuse année 2024, pour vous et vos proches.

Jean-Pierre et Florence PAPIIN



Sommaire

P2 - 5 **Quoi de neuf ?**

P6 - 17 **Au-delà du handicap...vivre ses rêves !**

P18 **À table**

P19 **Joyeux anniversaires**



Quoi de neuf ?

EMBALLÉ C'EST DONNÉ !

Comme annoncé dans une précédente gazette, un partenariat de 3 ans a été signé avec les **GENTLEMEN DU DÉMÉNAGEMENT**.

Le 16 novembre dernier, Florence et Jean-Pierre Papin recevaient de la part de M. Thiercelin et M. Garcin un premier chèque de **5000€** en soutien à Neuf de Coeur.

Merci d'être à nos côtés !



<https://www.gentlemen-demenagement.com/>



Lors des Artisanales de Chartres, il était possible de venir pédaler sur le stand d'AXA avec pour challenge; 1km parcouru = 2€ collectés au profit de Neuf de Coeur.

À l'arrivée, 1000€ nous ont été distribués.

Saluons cette belle initiative !



<https://www.axa-atoutcœur.fr/>

AIDES AUX FAMILLES

Cette année, Neuf de Coeur apporte son soutien à 93 de ses familles en distribuant 86 282€.



DES VOIX POUR LA VIE

Une belle soirée riche en émotions, bienveillance et partage a eu lieu à l'Alhambra, le 20 novembre dernier, grâce à la générosité de Monsieur Grégory Bakian.

En effet, de nombreux artistes d'horizons différents ; Jc Tex, Chantal Ladesou, Makassy officiel, Rébecca Sayaque the voice kids 2020, Héloïse de N'oubliez pas les paroles, Audshine Chanteuse, Yann Jamet, étaient réunis pour la bonne cause.

Les associations Adrien et Neuf de Coeur étaient à l'honneur.

Mille mercis à tous !

SEIYA RECORDS PRÉSENTE

DES VOIX POUR LA VIE

Adrien

NEUF DE COEUR
UNION DE COEURS
UNION DE TALENTS

CHANTAL LADESOU
HÉLOÏSE
AUDSHINE

DVIE
YANN JAMET
TEX

MAKASSY
CHANEL
REBECCA

Présenté par Alicia FALL et Florian GENTON

ALHAMBRA PARIS

JEAN-CLAUDE AUCLAIR

20 Novembre 2023 à 20H

21, rue Yves Toudic 75010 Paris

PRÉSENCE EXCEPTIONNELLE
DE LUIS FERNANDEZ

L'INTEGRALITE DES
BENEFICES SERA
REVERSEE A
L'ASSOCIATION NEUF
DE COEUR ET A
L'ASSOCIATION
ADRIEN

SEIYA RECORDS art'sport bleu beIN SPORTS fnac Purepeople

<https://associationadrien.org/>

<https://9decoeur.org/>



SOLIDARITÉ SUR LE GREEN

C'est le 26 novembre dernier que 52 participants ont bravé une météo hivernale pour disputer la compétition annuelle Neuf de Coeur organisée par le Golf International d'Arcachon. À l'arrivée un chèque de 1000€ a été donné à l'association dignement représentée par Mme LAFON.

Depuis plusieurs années et malgré les changements de direction, le Golf d'Arcachon a toujours apporté son soutien à Neuf de Coeur.

Tous nos remerciements pour ce fidèle soutien!



<https://www.golfarcachon.org/fr/>



Au-delà du handicap...vivre ses rêves!



Pour beaucoup, être porteur de handicap signifie ne pas avoir de rêves mais surtout ne pas les réaliser.

Et pourtant, bon nombre d'exemples nous prouvent le contraire, que ce soit dans le domaine sportif, artistique ou ordinaire.

Nous vous présentons 3 portraits de personnes handicapées qui ont décidé de faire fi de leur handicap en allant au-delà des préjugés, de leurs peurs mais aussi de leurs limites.

Lucie CARRASCO

Avec ses tatouages, sa gouaille et son fauteuil roulant, Lucie ne passe pas inaperçue. Stylisme, voyages à l'étranger ou aventure politique, elle a touché à de nombreux domaines, toujours pour réaliser ses rêves. Aujourd'hui héroïne d'une série documentaire, elle se raconte.

La puissance du rire

« Je suis née tout à fait normalement. J'étais un joli bébé souriant, sauf qu'au bout de quelques mois mes parents se sont dit que j'étais quand même un peu feignante

parce que je ne bougeais pas. Quand on m'allongeait sur le ventre, je n'avais aucun tonus et je faisais l'étoile de mer. » Plantant ses yeux dans les nôtres, Lucie Carrasco, installée dans un fauteuil roulant automatisé, raconte d'une voix malicieuse la découverte de son handicap, sans jamais se départir d'une certaine touche d'autodérision.

Née à Lyon en 1981 d'une mère commerciale et d'un père musicien, Lucie est atteinte d'une amyotrophie spinale, une maladie génétique dégénérative, diagnostiquée quand elle avait 8 mois. *« C'était le début des années 1980, et ma pathologie n'était pas aussi connue qu'aujourd'hui. Les chances de survie étaient alors peu élevées. Mes parents avaient donc peur chaque matin que je ne me réveille pas »*, raconte-t-elle. À 3 ans, ses parents divorcent, et d'un commun accord, sa garde est accordée à son père. Ce dernier, batteur et bassiste, met en pause sa passion pour se consacrer à l'éducation et la santé de sa fille.

Avec le recul, cette dernière confie avoir vécu une enfance *« aussi difficile que joyeuse »*, en partie grâce à son père, qu'elle qualifie de clown. *« Il y a eu beaucoup de souffrance, car je passais au moins deux semaines par mois à l'hôpital mais je réussissais à dédramatiser grâce à mon père. C'est un vrai pitre, il a été ma force pendant toutes ces années. On ne se rend pas compte de la puissance du rire. »*

Un parcours du combattant

Portée par cet humour paternel piquant et décapant qu'elle a fait sien, Lucie atteint un âge à deux chiffres et déjoue tous les pronostics médicaux. La jeune fille supporte tant bien que mal sa vie faite de souffrances physiques, de séances de kiné douloureuses et d'une scolarité en dent de scie dans une école spécialisée.

Le pire pour Lucie, qui sort de l'enfance et qui se découvre une passion pour la mode et le stylisme, ses corsets, nécessaires pour maîtriser sa scoliose. *« C'était un véritable enfer, ça entourait tout mon corps, ça me faisait mal, et en plus je ne pouvais pas m'habiller comme je voulais »*, se rappelle-t-elle en grimaçant. Jusqu'à cette proposition, qui lui fait entrevoir une nouvelle vie.

« Lorsque mes médecins de l'époque me parlent d'une opération, je suis la plus heureuse du monde et je ne réfléchis pas à deux fois. » L'intervention, qui consiste à placer des sortes de tuteurs autour de la colonne vertébrale, présente seulement une chance sur deux de réussite, et nécessite que Lucie passe cinq années en hôpital, jour et nuit, en région parisienne pour préparer son corps à l'opération. Elle a alors 12 ans.

Cette période, qu'elle décrit comme *« un véritable parcours du combattant »*, est faite de rééducation intense, entrecoupée par les visites de son père, qui n'hésite pas à dormir dans sa voiture pour économiser les nuits d'hôtel. Pour passer le temps, Lucie se plonge dans le monde tourbillonnant de la mode qui la fascine depuis toute petite. *« J'étais obsédée par les montées des marches des Oscars, par les cérémonies des Miss France, s'exclame-t-elle. Je rêvais de porter leurs tenues, et comme je ne*

pouvais pas m'habiller comme je voulais, j'ai compensé en dessinant. » À l'image de son idole, Frida Kahlo, elle aussi emprisonnée dans son corps, Lucie se sert alors d'un miroir pour coucher sur le papier ses inspirations.

Tracer son propre chemin

Cinq ans plus tard, elle ressort de l'hôpital avec un autre corps, une centaine de croquis sous le bras, et une idée fixe : devenir styliste de mode. Si cette opération change sa vie, la réalité s'avère beaucoup vertigineuse. La liberté soudaine, le décès de sa meilleure amie, elle aussi handicapée, le retour à un quotidien banal ou encore l'intégration au sein d'un collège traditionnel : tout s'accumule. Et Lucie plonge dans la dépression. « *J'avais 17 ans, une nouvelle vie s'offrait à moi. Pourtant, je ne comprenais pas son mode d'emploi, j'étais la proie de terribles angoisses : j'étais complètement dépassée* », explique-t-elle.

Après ce passage à vide qui a nécessité plusieurs une thérapie, la jeune fille s'attache à la réalisation de son plus grand rêve, et postule dans des écoles de mode. Après avoir essuyé de nombreux refus, à cause d'un manque d'accessibilité, Lucie reçoit enfin une réponse positive d'une école. Sa joie est de courte durée : un deuxième courrier lui indique que l'institution revient finalement sur sa décision.

« Après avoir attendu tout l'été pour obtenir une explication, ils nous ont finalement appris que c'était trop compliqué d'adapter le campus à mon handicap. Avant de demander à mon père si c'était bien raisonnable d'envisager un cursus en deux ans avec ma maladie évolutive. » Comprendre : l'espérance de vie de Lucie étant limitée, quel intérêt de la prendre en élève ?

La jeune fille ne se laisse pas abattre. « *Lucie a toujours fait preuve de combativité, c'est sa force de caractère*, souligne Jean, son mari. *Elle voit toujours le verre à moitié plein. Je pense que ça vient de son père, qui est toujours très positif.* » Les voies traditionnelles étant bouchées, elle décide de tracer son propre chemin.

Après avoir contacté une multitude de mécènes afin d'organiser son premier défilé à Lyon, Lucie rencontre Ophélie Winter, à l'époque coqueluche des médias. Les deux femmes s'entendent à merveille. Avec Ophélie comme marraine, l'événement prend tout de suite. « *C'était un vrai délire, la salle était remplie. J'étais très émue parce que je me suis rendu compte que le public était sincère, qu'ils n'étaient pas là uniquement pour me faire plaisir* », se souvient Lucie, avec des étoiles dans les yeux, 20 ans après. Le succès du premier défilé fut tel qu'un deuxième voit le jour, puis un troisième...

Peur de rien

Durant de nombreuses années, Lucie se consacre essentiellement à la mode qu'elle qualifie de « *passion dévorante* ». « *J'ai réussi à réaliser l'un de mes plus beaux rêves*, sourit-elle. *Cela m'a énormément apporté, ça a renforcé mon assurance personnelle*

et m'a permis de saisir des opportunités professionnelles. »

Elle part vivre en Belgique puis aux États-Unis, où elle parvient à organiser un défilé à Beverly Hills. Elle tente à de nombreuses reprises de lancer sa marque en France. Sans succès... encore une fois à cause d'un défaut d'accessibilité. « *La mode est l'un des secteurs où il faut les plus gros investissements de départ. Et lorsque l'on a une maladie évolutive comme la mienne, il est compliqué d'aller à la banque souscrire un prêt* », résume-t-elle.

Lorsqu'elle s'aperçoit qu'elle tourne en rond, la jeune femme, plutôt que se résigner, se tourne vers un autre domaine, qui lui est alors inconnu, mais qui la passionne autant : la télévision. « *Elle est comme ça : elle n'a peur de rien et elle veut toujours faire plein de choses. J'ai rarement connu quelqu'un comme elle* », insiste Jean, son mari.

Lucie contacte alors le producteur Jérémy Michalak pour lui proposer de tourner un programme sur ses voyages à l'étranger. Le projet met quatre ans à se concrétiser, et en 2015, *Lucie à la conquête de l'Ouest américain*, premier volet d'une longue série documentaire, voit le jour.



Dans le même temps, elle fait la connaissance de Jean, son futur mari. Une rencontre sans prétention sur une application de rencontres, qui donne finalement sur un coup de foudre instantané, et réciproque. « *Après quelques jours à se parler au téléphone sans s'arrêter, on s'est rencontrés. Je pense que j'étais déjà amoureux* », confie Jean, dessinateur de métier.

Entre eux, le tabou n'a jamais existé, et le couple fonctionne depuis toujours en duo, comme, selon Jean, « le yin et le yang ». Que cela soit au niveau personnel (« *Elle me motive quand mon côté pessimiste prend le dessus* ») qu'au niveau professionnel : Jean accompagne Lucie sur ses tournages, ses expériences qu'il raconte ensuite sous la forme de bandes dessinées.

Une mission qui lui tient à cœur

Après leur mariage en 2022, Lucie réalise un autre de ses rêves. Venue sur la Croisette pour présenter son documentaire *Lucie en Californie*, elle a pu, pour la première fois de sa vie, rouler sur le fameux tapis rouge. Et grimper les marches, dans les bras de son mari. Elle décide ensuite de s'investir dans la politique. Avec cette envie puissante de transmettre les leçons de vie qu'elle a apprises tout au long de son parcours.

Après avoir interpellé Emmanuel Macron sur un plateau télévisé en 2022 concernant l'allocation adulte handicapé (versée selon les revenus du conjoint, « *une aberration* » qui sera réformée début octobre 2023), elle se voit confier en 2023 une mission gouvernementale en faveur de l'inclusion des enfants handicapés en milieu scolaire. « *C'est un véritable honneur que l'on me demande de travailler avec des enfants, c'est une sacrée responsabilité*, confie-t-elle. *Je souhaite que des choses concrètes soient faites, aussi pour que ces enfants ne connaissent jamais les traumatismes que j'ai pu vivre. On travaille notamment sur les axes de la scolarisation et des transports.* »

Une mission qui lui tient à cœur, surtout depuis qu'elle a décidé de ne pas avoir d'enfants. « *Je peux en avoir, mais médicalement c'est dangereux, autant pour l'enfant que pour moi-même. La santé a tellement été au cœur de mes préoccupations que je ne peux pas prendre le risque. La vie est déjà belle comme ça* », estime-t-elle, un sourire aux lèvres.



Si cette mission politique prend concrètement forme en septembre 2023, la baroudeuse en fauteuil se prépare déjà à retrouver la route de ses aventures télévisées, avec un prochain épisode tourné fin 2023. Sans pour autant fermer la porte à de nombreux autres projets. « *Pour moi, l'existence, ce sont les rêves. J'aime vivre, alors j'ai encore plein de choses à faire. Aider à voter plusieurs lois, me baigner avec des dauphins, avoir ma propre émission télévisée, représenter les femmes et pas seulement le handicap...* », énonce-t-elle. Et de rajouter : « *Et surtout, continuer à comprendre la vie autrement grâce à mon handicap.* »

(Source Suzanne Rublon - La Vie - Octobre 2023)

Atteint d'une infirmité motrice cérébrale, Abdoulaye est devenu, un ambitieux dessinateur et infographiste grâce...à ses pieds !

«Jamais, je n'aurais imaginé voir un jour, mon fils se débrouiller et travailler comme tous les jeunes de son âge ». Cet aveu est de Mame Al Seyni Ndiaye, la mère d'Abdoulaye Seydi, handicapé, certes, mais surtout talentueux artiste et infographe sénégalais.

Le jeune homme de 25 ans, né prématurément et diagnostiqué comme étant atteint d'infirmité motrice cérébrale, utilise en effet ses pieds pour faire face à la fatalité et se forger un destin contraire à celui que beaucoup lui prédisaient.

Son histoire aurait pu ressembler à celle de milliers de handicapés atteints d'IMC (infirmité motrice due à des lésions survenues durant la période péri-natale) qui végètent au sein de leur famille, quand ils ne tendent pas la main pour mendier sur les trottoirs de Dakar.

Mais, armé d'une volonté naturelle, selon sa mère, Abdoulaye, rencontré chez lui par Anadolu, a toujours eu envie de montrer qu'il était capable de se débrouiller seul, même s'il ne peut pas utiliser le haut de son corps, parle à peine et ne peut faire fonctionner qu'une partie de ses jambes.

Inscrit dans une école spécialisée, il montre très vite sa dextérité avec ses pieds, ses talents de dessinateur et rêve de devenir artiste peintre.

Son vœu commence à se réaliser lorsqu'il est accepté, malgré son handicap, au sein de l'École des Arts Visuels du célèbre peintre sénégalais Kalidou Kassé (Dakar).

Abdoulaye est en plein rêve et excelle presque partout : peinture, collage, infographie. C'est dans cette dernière matière que le jeune homme de Niarry Tally, quartier populaire de Dakar, va définitivement trouver sa voie.

Encouragé par ses professeurs, Abdoulaye dompte l'ordinateur. Travaillant avec ses pieds, il confectionne des flyers, des cartes de visites, des affiches publicitaires, et fait même des montages de maquettes de journaux.

« Seydi boy », comme il aime à s'appeler, est le fils unique de sa mère qui n'a pas eu le courage d'enfanter de nouveau après le terrible diagnostic de la maladie de son fils.

Pendant longtemps, Mame Al Seyni a d'ailleurs refusé de voir la réalité en face et n'a pas hésité à faire le tour du Sénégal, allant jusqu'en Casamance (région naturelle du Sénégal à environ 500km de Dakar) en espérant trouver un marabout capable de guérir son fils.

«Ce fut dur, parce qu'on a toujours l'espoir de trouver une solution, avant de se résoudre à affronter cela », explique la maman, toujours émue aux larmes quand elle

parle de son fils.

Pour autant, Mame Al Seyni n'a jamais trop souffert pour s'occuper d'Abdoulaye. «On m'a beaucoup aidé, même à l'école, ses camarades s'occupaient spontanément de lui. Je n'avais qu'un seul but, faire de lui un enfant comme tous les autres enfants de son âge et ne pas le laisser traîner dans la rue ».

Aujourd'hui, cette mère est fière des prouesses de son fils et rêve de le voir aller encore plus loin.

«Même s'il est déjà dans des associations pour personnes handicapés, j'ai envie qu'il s'engage encore plus. Parce que c'est un modèle de réussite pour les handicapés, un exemple », affirme-t-elle, la voix pleine d'émotions.



Abdoulaye, lui rêve de monter sa propre société d'infographie, de voler de ses propres ailes, et aider aux besoins de sa famille. Aujourd'hui, il est en stage au Service Informatique de l'Etat du Sénégal et a monté des projets de financement pour réaliser son rêve.

Passionné de musique et de football, Abdoulaye est fan de l'attaquant sénégalais de Besiktas, Demba Bâ, mais surtout du club anglais Chelsea.

L'infographe espère aussi voir un jour en vrai son actrice favorite, Angelina Jolie au Sénégal. En attendant, il travaille bénévolement pour ses oncles, cousins et des associations pour handicapés.

(Source AA/Dakar/Yazid Bamse)

Théo CURIN

À seulement 21 ans, le nageur paralympique, amputé des quatre membres, ne cesse de se lancer de nouveaux défis. Le dernier en date : la traversée du lac Titicaca, au Pérou, avec deux autres sportifs. Dans sa vie, son handicap n'a jamais été un frein. Bien au contraire. Ce serait plutôt son moteur.

Suite à une méningite à l'âge de 6 ans, Théo Curin est amputé des quatre membres. Il doit alors tout réapprendre : à manger, à se brosser les dents... À l'époque, il a peur de l'eau. Mais en voyant les exploits d'un autre quadri-amputé, Philippe Croizon, et notamment sa traversée de la Manche à la nage, il décide lui aussi de se mettre à la natation. Rapidement, il fait figure de jeune prodige, et devient quelques années plus tard vice-champion du monde de natation handisport, par deux fois.

Mais cela ne lui suffit pas. Théo Curin a soif de nouveaux défis et de nouvelles aventures. Grâce à son exposition médiatique, il devient chroniqueur au *Magazine de la santé* sur France 5 et l'égérie d'une marque de cosmétiques. Il s'essaie même à la comédie. En 2020, rattrapé par son goût de la compétition, il va au bout de son premier half Ironman, un triathlon longue distance. Et en novembre 2021, il réalise la traversée à la nage du lac Titicaca, au Pérou, avec deux autres grands sportifs. Une première mondiale.

Théo Curin : « J'arrive à tout faire avec mon handicap »

Vous sortez prochainement une biographie. Pourquoi avoir eu envie de vous raconter, vous qui êtes si jeune ?

Théo Curin : C'est vrai qu'avoir sa biographie à 21 ans, c'est un peu surprenant ! Mais j'ai eu la chance de vivre pas mal de péripéties jusqu'ici, des bonnes et des moins bonnes. Et je me suis rendu compte à travers des discussions, des messages que je reçois via les réseaux sociaux, que mon témoignage peut peut-être inspirer d'autres personnes.

On me pose beaucoup de questions aussi. Donc raconter mon parcours dans ce livre, c'est pouvoir rentrer un peu plus dans les détails.

Votre livre s'intitule « La chance de ma vie ». Diriez-vous que votre handicap a finalement été un tremplin ?

T.C. : Complètement. Si je n'avais pas eu cette méningite en 2006, qui a conduit à m'amputer les quatre membres, je n'aurais pas fait la moitié de ce que j'ai fait. Elle m'a permis de me rendre compte que la vie tient à peu de chose. C'est une phrase qu'on entend souvent, mais ce n'est pas une banalité, je peux en témoigner.

Quand je m'en suis sorti, même si je n'étais encore qu'un enfant, je me suis dit que

j'allais tout vivre à fond à partir de maintenant. Sans limite, sans frein. Aujourd'hui, j'arrive à tout faire avec mon handicap, je suis ultra-épanoui.



Crédit photo : andyparant.com

L'athlète est un modèle de résilience

C'est un conseil que vous donneriez aux autres : faire de sa différence ou d'une épreuve, un moteur ?

T.C. : Tout à fait, c'est mon leitmotiv. Quand on est face à une épreuve, sur le moment on a l'impression d'être à 6 000 mètres sous terre et qu'on n'arrivera jamais à refaire surface. Mais je pense qu'on a tous la capacité de trouver en nous les ressources pour rebondir, quel que soit le pépin. Dans mon cas, cela a été une maladie. Pour d'autres, cela peut être un divorce, la perte d'un proche... Il faut faire de sa différence ou de cette difficulté une force.

On me pose souvent la question : si, demain, on te redonnait tes mains et tes pieds, que ferais-tu ? Clairement, je n'en voudrais pas. J'ai mis du temps à accepter ce nouveau schéma corporel, à adapter mon quotidien pour être autonome. Donc si on me remettait des mains et des pieds, je serais bien embêté car il faudrait que je réapprenne tout. Et puis, mon corps, pour moi, c'est celui-là, et j'en suis fier. Donc je n'en changerais pour rien au monde.

Des aventures sportives pour repousser ses limites

Depuis l'arrêt de la compétition en natation, vous avez fait votre premier half Ironman. Vous avez aussi réussi la traversée du lac Titicaca, au Pérou. Pourquoi vous lancer de tels défis ?

T.C. : J'ai décidé d'arrêter la compétition handisport suite à des changements de classification qui faisaient que je me retrouvais avec des personnes qui avaient des handicaps assez différents du mien. Mais **j'avais envie de rester dans le sport et de garder cet esprit de compétition.** J'ai donc eu l'idée de faire un half Ironman, car c'était un milieu que je ne connaissais pas. Je n'avais jamais fait de triathlon de ma vie et il fallait être un peu fou pour commencer par ça. J'ai souffert, cela a vraiment été difficile mais c'était une façon de repousser mes limites. Et **ça m'a permis de me rendre compte que j'aimais me lancer des défis.**

La traversée du lac Tititaca au Pérou, avec Malia Metella et Matthieu Witvoet, a aussi été une expérience complètement dingue. Ce que j'ai aimé, c'est partir d'une feuille blanche car on a été les premiers à traverser ce lac.

Changer le regard sur le handicap

Ce type de défis a un côté « surhumain ». Pourtant, vous dites souvent que vous n'êtes pas un superhéros...

T.C. : C'est une performance sportive évidemment. Mais il n'y a rien d'exceptionnel. Il suffit de s'en donner les moyens et d'y croire très fort. Je ne suis pas du tout un superhéros, juste quelqu'un qui croit en ses rêves et qui se donne les moyens de les atteindre.

En matière d'aventure sportive, Philippe Croizon est un modèle. Il a beaucoup fait pour changer le regard sur le handicap...

T.C. : C'est inspirant de voir quelqu'un qui a le même handicap que vous réussir à se débrouiller et à réaliser des choses incroyables. Il fait partie de ces ambassadeurs qui se sont battus, et qui continuent de le faire aujourd'hui, pour faire changer les mentalités. Mais chacun peut jouer ce rôle en réalité. Quand vous me donnez la parole à travers cette interview, vous aussi, vous contribuez à faire avancer les choses.

À la télévision, dans le mannequinat, on voit de plus en plus de personnes atypiques et c'est formidable. On peut critiquer la société actuelle, mais je trouve qu'elle progresse sur les questions de diversité, même s'il reste encore pas mal de chemin à parcourir.

Lac Titicaca : un défi sportif et écoresponsable

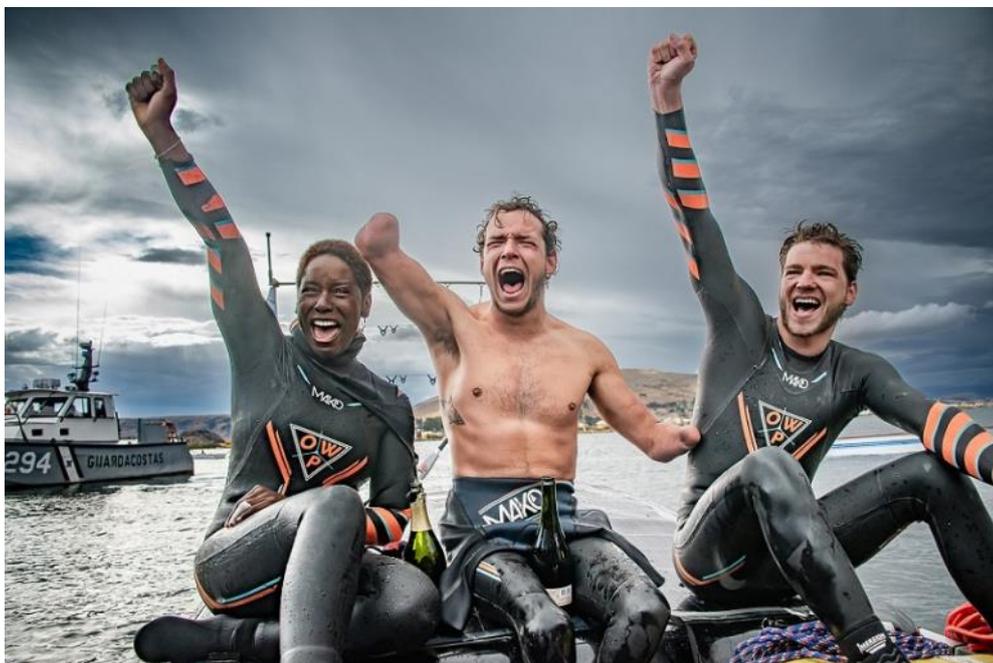
Le fait d'avoir mené le défi du lac Titicaca à plusieurs, qu'est-ce que cela change ?

T.C. : C'était un de mes objectifs dès le début : je ne voulais pas partir seul sur ma première expédition. Je trouvais dommage de vivre des émotions si fortes tout seul dans son coin. La partager avec Malia et Matthieu me l'a fait vivre différemment, plus intensément sans doute.

On a vécu la même aventure, mais sans doute pas de la même manière, parce qu'on a chacun nos atouts et nos faiblesses. C'est cette complémentarité qui nous a permis d'aller au bout.

Il y avait aussi une dimension écoresponsable à ce défi (radeau éco-conçu, autonomie énergétique...). On ne peut plus ignorer les questions environnementales aujourd'hui ?

T.C. : Je pense que dans tout ce qu'on entreprend, il faut prendre en compte cette dimension. C'est vrai quel que soit le projet : un défi sportif, le lancement d'un produit pour une entreprise... Jusqu'à présent, à part trier mes déchets chez moi, je ne faisais rien de plus pour la planète. Dans cette aventure, en dehors de notre défi personnel, on a eu envie de s'engager en limitant au maximum notre impact environnemental et en finançant des projets sur place, pour aider les populations locales..../...

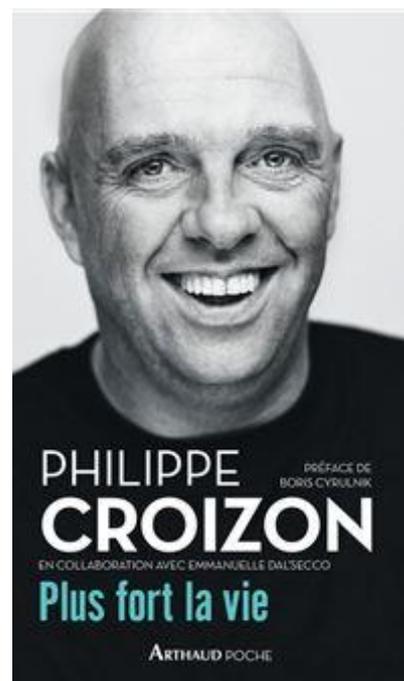
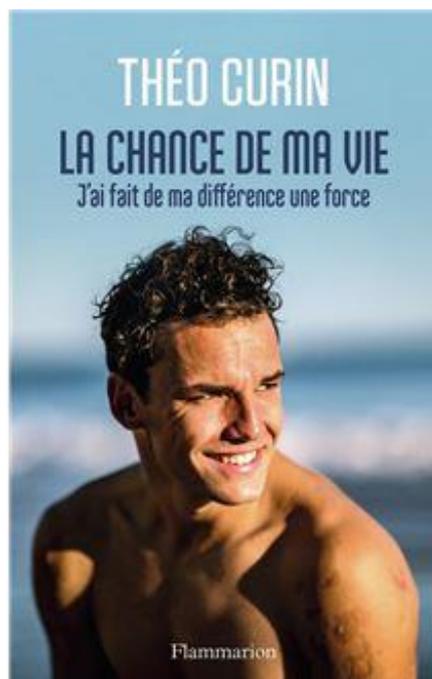


Crédit photo : andyparant.com

(Source Essentiel Santé Magazine)

Pour aller plus loin...

Retrouvez les témoignages de Théo Curin et de Philippe Croizon.



...Et plus haut !

HandiPilote – Un vieux rêve enfin devenu réalité et désormais à votre portée.

Est-ce une provocation voire un paradoxe?

Nullement, il s'agit d'une réalité enrichissante à bien des égards. Tout d'abord fruit d'un formidable élan initié il y a quarante ans, et depuis d'une étroite collaboration entre l'administration, les acteurs publics et entreprises privées, il est question de l'aboutissement de la prise en compte par toute une société de l'intégration de ses citoyens handicapés...



info@aeropyrenees.com
+33(0)4.68.61.06.19
+33(0)1.71.42.70.01

<https://www.aeropyrenees.com/handipilote-handicap-physique/>

À table!



Petits sablés de Noël



Préparation: **15 min.** | Cuisson: **15 min.** | Pour: **50 biscuits**

Ingrédients :

250g de farine, 125g de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé, sel, 125g de beurre, 1 œuf.

Préparation :

Commencez par mélanger la farine, le sucre, le sucre vanillé et le sel.

Ajoutez le beurre et travaillez le tout jusqu'à l'obtention d'une poudre fine.

Ajoutez l'œuf et incorporez le au mélange, emballez la pâte dans du film alimentaire et réservez pendant 1 heure au réfrigérateur.

Abaissez la pâte et à l'aide d'emporte pièces découpez la en différentes formes.

Sur une plaque de cuisson déposez les biscuits et faites les cuire pendant 15 min.

Ensuite...régalez-vous !

Joyeux Anniversaires...!

Chloé, Youssef (5 ans), Ilyes, Chloé (6 ans), Côme, Gabin, Mathis (7 ans),
Louis (8 ans), Paul (9 ans), Victor, Léandre, Noé, Iqbal, Alexandre (10 ans)

Diégo (11 ans), Lucas, Martin (12 ans), Victoria, Adam, Raslaine,
Hugo, Mathyou (13 ans), Naomi (14 ans), Robin, Kilian, Hugo,
Thimothée, Thibault (15 ans), Jade, Paul (16 ans), Inès, Maxence,
Antoine (17 ans), Lucie, Jason (19 ans)

Alexis (20 ans), Nathan (21 ans), Doris, Anaëlle, Vincent (23 ans),
Auriane, Marina, Noémie (24 ans), Younesse, Anaëlle, Nicolas (25 ans)



Figurent ici, seuls les moins de 26 ans, bon anniversaire aux autres !