



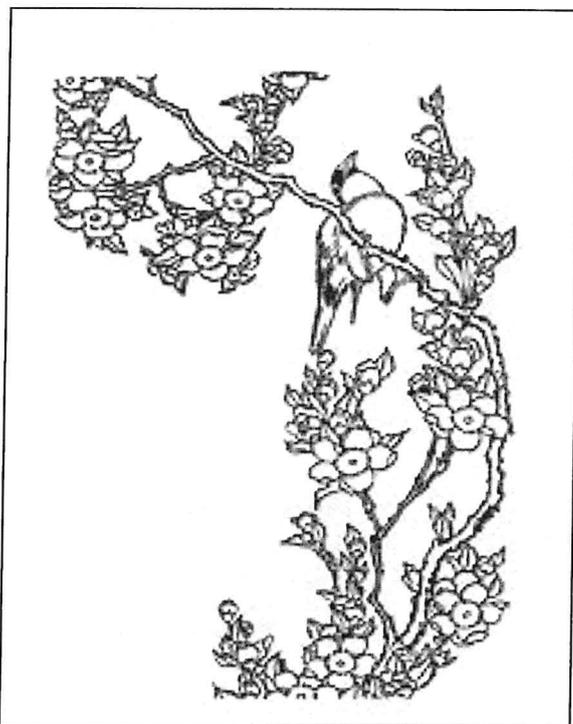
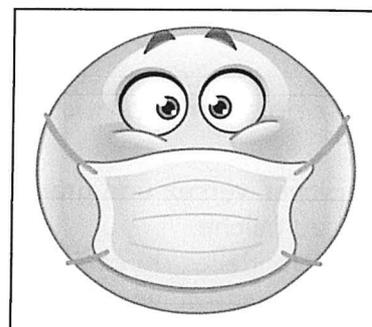
Ville d'expressions

## La Feuille de Chou

chapitre 4

15 avril 2020

Chers amis,  
Le temps s'écoule lentement et chaque jour l'autorisation de déconfinement est repoussée. Soyons patients, chaque jour enfermé est un jour protégé. Ne prenez pas de risque.... Si vous devez sortir, portez bien un masque qui vous couvre le nez et la bouche.



**Le Roitelet** est l'un des plus petits oiseaux d'Europe. Il ne pèse que 5 grammes. Au premier abord, c'est un minuscule oiseau vert. En effet, les parties supérieures sont vert-olive, d'un vert un peu plus vif au croupion. Les ailes larges et arrondies présentent deux barres alaires blanches. Il se reproduit dans les forêts de conifères et mixtes, dans les grands jardins et les parcs avec des conifères. En dehors de la saison de reproduction, il vit aussi dans les broussailles et les feuillus.

### Le printemps

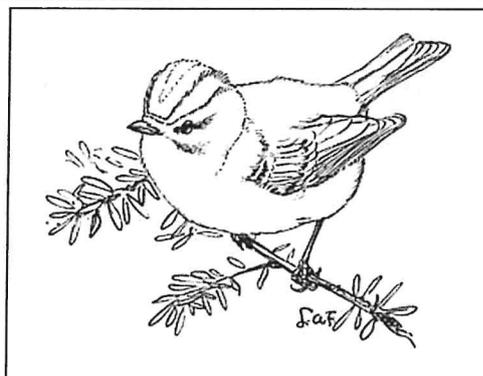
Du vert commence à poindre au bout des branches grises.  
D'imperceptibles points, mais que l'on voit pourtant  
En clignant bien des yeux ! L'on dirait que le temps  
Est un peu moins maussade, et même que la brise

Sent fort bon depuis peu. Un roitelet que grise  
La douceur du matin annonçant le printemps  
Siffle un petit air. Car c'est en tuituant  
Que les petits oiseaux séduisent leur promesse !

Ce refrain n'est-il pas une jolie promesse  
Impossible à tenir ? Comme cette grand'messe  
Du printemps en avance et goûté bien trop tôt,

Serait-ce point trop beau ? Le petit oiseau chante  
A sa belle endormie que va naître bientôt  
La saison de l'amour dont chaque être s'enchanté...

*Vette de Fonclare, poète provençale.*





### La gym :

Bien assis sur votre chaise, décollez le dos du dossier.

Joignez vos paumes puis levez les bras bien haut, écartez vos mains respirez bien profondément.

Joignez les paumes à nouveau au-dessus de votre tête, puis redescendez vos bras doucement en position de prière, mains au niveau du cœur.

Repos mains sur les genoux



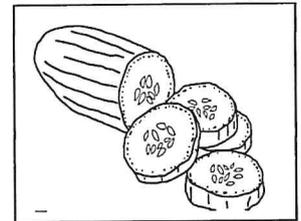
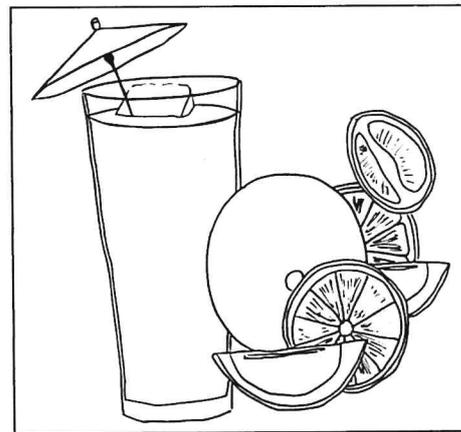
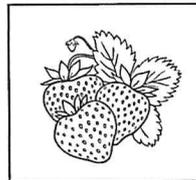
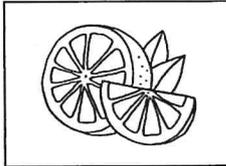
### La boisson tonique

Dans un pichet, versez une grande rasade d'eau fraîche.

Couper des rondelles de concombre, une tranche de citron, vert ou jaune, des petites fraises, quelques feuilles de menthe fraîche ou sèche.

Laissez macérer puis dégustez tout au long de la journée. Les goûts évolueront au fil du temps, chaque fruit délivre ses parfums à son heure. Ajoutez des glaçons dans votre verre.

Vous pouvez aussi simplement faire infuser un sachet de thé dans de l'eau fraîche, c'est très bon...



**Soyez actif à votre façon,  
tous les jours!**



**L'âge n'est pas une barrière**

### L'ESPOIR

Ce n'est pas de croire  
que tout va bien.

Mais de croire  
que tout a un sens.

