



## La Feuille de Chou

chapitre 6 29 avril 2020

**Eva**, 17 ans Conseiller Municipal des Jeunes

La vie est pleine d'épreuves à surmonter. Celle-là est quand même très difficile à vaincre.

Pourquoi ? Car elle touche tout le monde... Les plus petits qui n'ont même pas encore atteint l'état de papillon, les plus âgés qui menacent de s'envoler là-haut avec les oiseaux.

Aujourd'hui, je vous prie d'accepter de résister, de vous battre et de vaincre cette épidémie. Pour vous, pour nous qui n'avons pas encore eu la chance, la chance de vous rencontrer.

Aidez-nous, préservez vos cœurs et surtout vos vies, nous vous aimons d'un amour à l'état pur. Car l'amour n'a pas de visage mais une âme. Et cette âme vous aime déjà.

Nous, les enfants de cette nouvelle génération, nous vous disons : « Nous sommes là et nous restons là. » Car l'amour, lui, restera à tout jamais. Ici, dans cette lettre, dans ce monde,

**L'Amour ne peut être vaincu.**

Chers amis, les membres du Conseil Municipal des Jeunes ont écrits des poèmes, des courriers à votre attention. Nous les publierons chaque semaine dans notre gazette, voici celui d'Eva. Continuez à colorier votre journal.



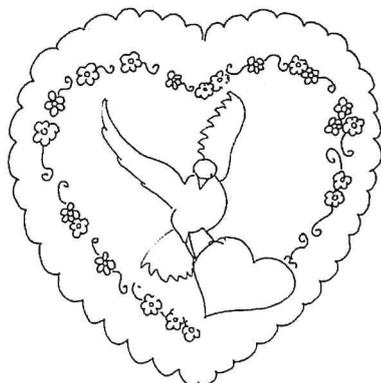
Comment décrire l'amitié,  
si celle-ci est dans notre pensée,  
puisqu'il n'y a pas de mots, pour définir ce cadeau ...

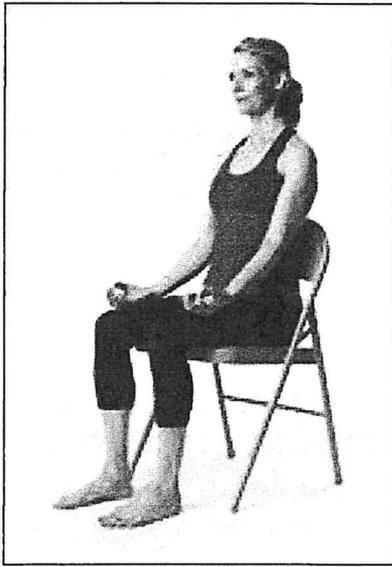
Les amies sont notre cœur,  
et une partie de notre bonheur,  
elles nous apprennent la vie,  
et pour nous sont toujours jolies.

Elles nous aident tout le temps,  
comme si on était un enfant,  
et on les apprécie, tous les jours de notre vie ...

Elles font briller notre cœur, avec beaucoup de bonheur,  
et on offrirait les plus belles choses,  
pour leurs raconter les choses, qu'elles nous apportent  
chaque jour, et de cet amour pour toujours ...

Poésie d' Olivier O.





Notre gymnastique, faisons des **exercices de respiration**. Bien assis au fond de votre chaise, sentez le dossier sans vous y appuyer. Les bras reposent sur vos cuisses, détendus. Sentez vos pieds bien ancrés dans le sol. Sur une **longue inspiration**, appuyez vos pieds dans le sol puis contractez vos muscles des mollets, des cuisses, les abdominaux, les bras, les épaules, faites une grosse grimace, tous les muscles de votre corps sont tendus. Sur l'**expiration**, relâchez doucement les muscles depuis le visage jusqu'aux pieds. C'est comme une **onde** qui parcourt votre corps en apportant un **bien-être général**. Renouveler plusieurs fois en allongeant vos respirations.



### La recette fraîcheur de la semaine La tomate farcie au fromage et aux jeunes herbes du jardin

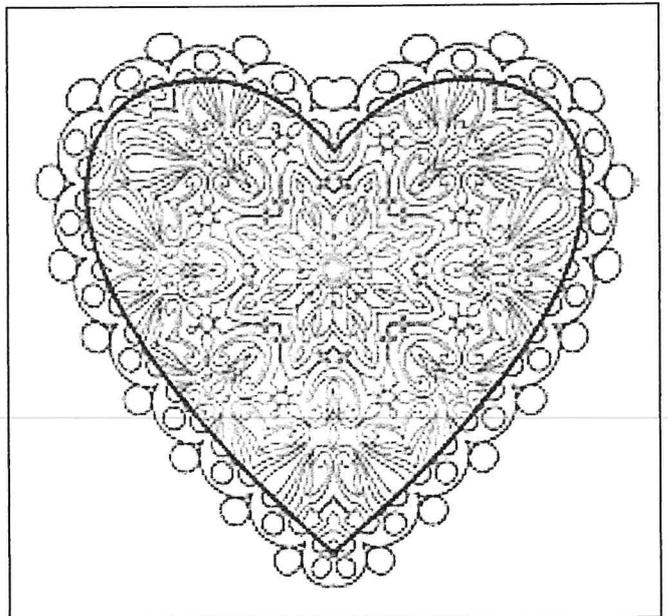
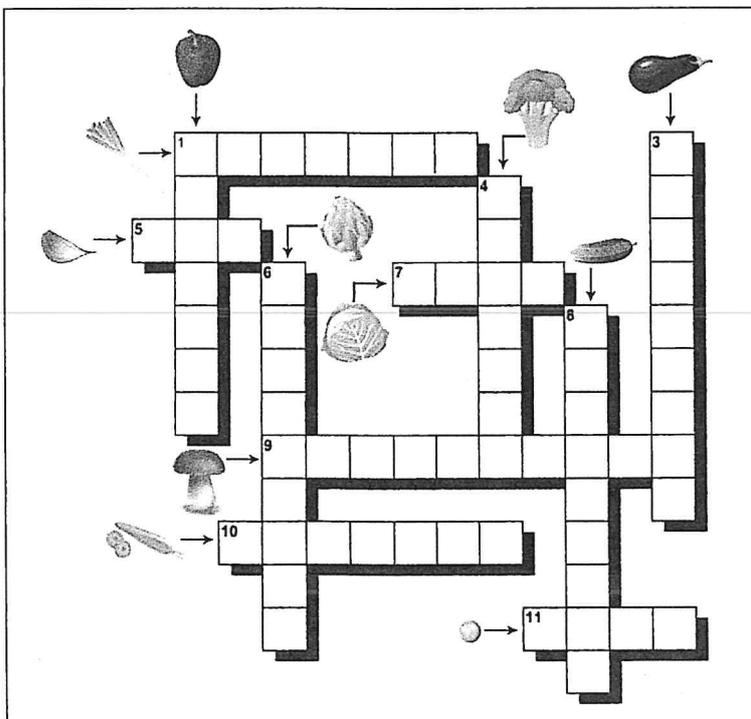
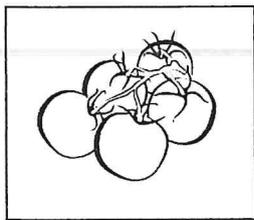
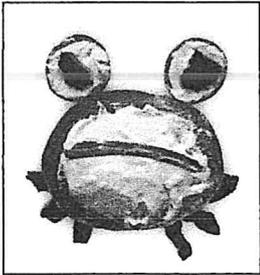
Au marché, il faut acheter une tomate mûre ou une poignée de tomates cerises si vous êtes patients, du fromage frais de chèvre ou de vache, des herbes cerfeuil, basilic ou persil.

Dans un bol, hachez les herbes, poivrez puis écrasez le fromage à la fourchette et assemblez-les.

Coupez un petit chapeau dans la tomate ou les tomates cerise. Creusez-les avec une petite cuillère, ôtez les pépins.

Remplissez chaque cavité avec une cuillerée de fromage aux herbes. Replacez le couvercle.

Vous pouvez déguster froid, ou juste grillé 5 minutes au grill.



Portez-vous bien, prenez soin de vous.  
Les jeunes vous accompagnent par la pensée.  
Nous vous soutenons par notre amitié.