



La Feuille de Chou

chapitre 8 13 mai 2020



Anaëlle -17 ans, Conseiller Municipal des Jeunes

Comme dit mon professeur « L'être humain est un animal fait pour vivre en société, il n'apprécie donc pas la vie en solitaire ». Même si vivre en confinement est vraiment difficile, c'est sans doute l'une des expériences les plus enrichissantes de ma vie. Désormais, je comprends mieux pourquoi mes grands-parents m'appellent si souvent, la solitude est difficile à vivre !

Ce confinement est un peu une revanche de la planète sur l'homme : à la place de voir des personnes pressées et vraiment trop sérieuses dans les rues de Paris, maintenant on peut voir des canards qui se baladent. Je suis réveillée chaque matin par le chant des oiseaux. J'aimerais qu'après ce confinement on respecte un peu plus le monde dans lequel on vit !

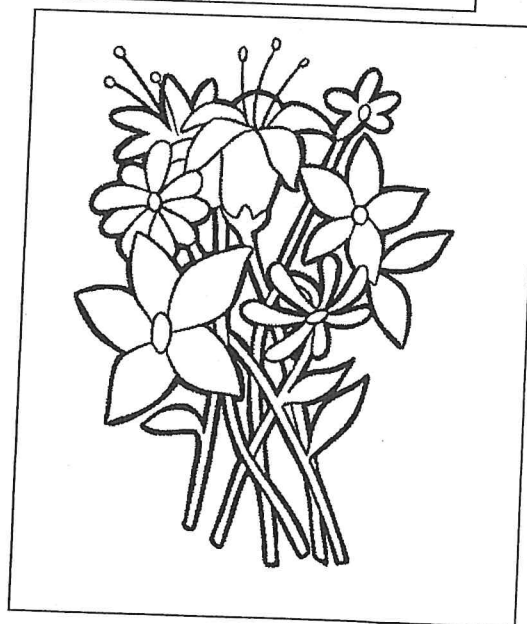
J'espère que vous êtes en bonne santé. Prenez soin de vous.

Chers amis, sur ces jolies paroles d'Anaëlle, bienvenus dans notre huitième feuille de chou.

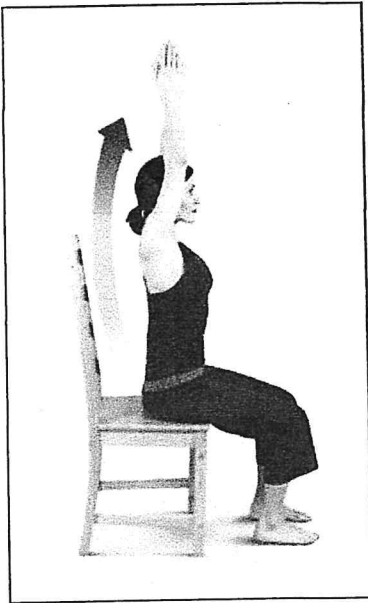
Regardons ce que nous dit le philosophe Roger-Pol Droit

Le confinement qui nous est infligé nous incite à la remise en cause, nous rappelle notre fragilité. Mais dans ce repli nous devons entretenir le lien fondamental qui nous unit. Notre vie habituellement débordante d'activités se fige.

Saisissons ce moment pour réfléchir et repenser notre rapport à la vie quitte à plonger dans un ennui qui sera salutaire. C'est une sorte d'expérience philosophique absolument gigantesque où notre vie quotidienne change. Le hasard qui peut tout bouleverser, la vulnérabilité de nos vies le rapport étrange que nous avons entre notre solitude dans le confinement et la solidarité. Il y a énormément de choses qui sont en train de bouger dans les têtes alors que nous ne bougeons plus dans la réalité. C'est une leçon l'humilité au sens où nous prenons une leçon de doute, de remise cause. La peur naît d'une menace dans la réalité et contre laquelle on peut lutter de façon aussi réelle et efficace que possible, comme le font tous les soignants, tout le corps médical et une immense partie de la population. L'important qui se tisse au quotidien, c'est un **lien humain de solidarité**, de sursaut, pour aider les autres.



Dans confiné, on trouve la racine *confi* comme la Confiture !



Gymnastique : la respiration du moulin

Ouvrez grande une fenêtre et installez-vous devant soit debout, soit sur une chaise. Vous devez vous tenir le dos bien droit, stabilisez-vous sur les pieds.

Vos bras sont le long de votre corps, vous les croisez devant vous et montez vos bras en faisant un grand moulinet devant vous et en inspirant bien fort.

Expirez les bras tendus vers le ciel, puis inspirez.

En expirant, faites le mouvement inverse en croisant les bras devant vous et les ramenant de part et d'autre de vos jambes.

Inspirez et expirez à nouveau.

Puis recommencez ce mouvement plusieurs fois.

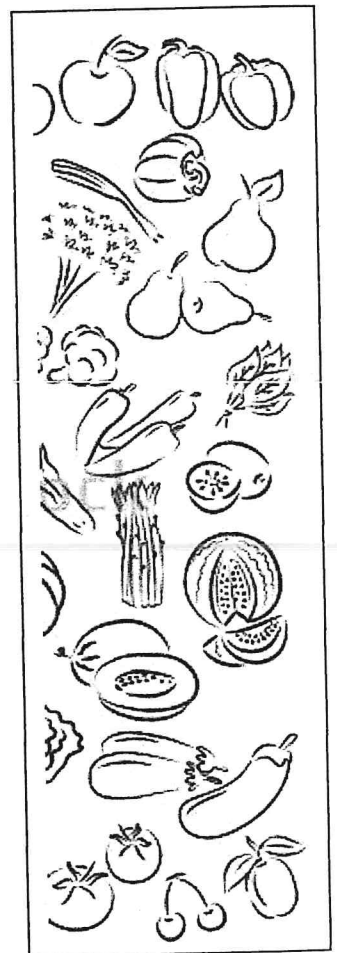
Ma petite salade de courgette

Au marché, choisissez une ou deux belles courgettes bien fraîches et un citron. Avec un couteau économe, épluchez la courgette jusqu'au cœur, c'est-à-dire que vous tranchez votre légume sur la longueur en faisant de fines tranches bien longues jusqu'au graines.

On garde ces « tagliatelles » de légumes, tant les vertes de la peau que les blanches de la pulpe.

Placez vos découpes dans un plat creux, salez, poivrez, arrosez d'un jus de citron et d'un filet d'huile d'olive. Réservez 1 à 2 heures avant de vous régaler de ce **confit** de courgettes.

Accompagnez d'un œuf, de jambon, de foies de volaille ou d'un filet de poulet...



BESOIN IMPÉRIEUX	AUTHENTIQUE	CHAUSSÉE SUR LE RIVAGE	PRÉNOM FÉMININ	AVANT NOUS	ELLE S'ÉTEND SUR PLUSIEURS SIÈCLES
ANNIVERSAIRE	AMULETTE	ABRI DE BOVINS	ACTION D'ATTIQUANT	CRI DE LA BREBIS	
		CANON COURT			
ARTÈRE DU COU					DES ESPIONS À L'AMÉRICAINE
EXAMEN DU JURY				PRONOM POUR DÉSIGNER	
				FRÈNE OU CHARME	
LOCALISÉ SUR L'ATLAS			D'HUMEUR À PLAISANTER		CONÇOIT UNE ŒUVRE
FACULTÉ DE PARIS			RÉGIME SOCIAL		
		BLOC DANS LA MER DE GLACE		TEMPS, JUSQU'À MIDI	LETTRES SUR UNE BORNE KILOMÉTRIQUE
GORGÉ DE LIQUIDE					
DÉBALLÉ					
		COIFFURE SANS DÉGRADÉ			
INDIVIDU PEU COMMUN					

Bonne semaine

On vous embrasse bien amicalement