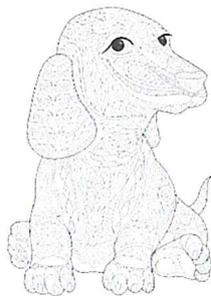


La Feuille de Chou

chapitre 9 20 mai 2020

Chers amis, je vous adresse ici le courrier de Chloé, membre du Conseil Municipal des Jeunes.



Chloé -17 ans

Voici une petite lettre pour vous adresser toutes nos pensées d'encouragement pendant cette période de confinement.

Nous vivons tous une expérience particulière, jamais vécue auparavant. Nous devons lutter contre un ennemi totalement inconnu, un virus dont on ne sait pas grand-chose et que l'on combat avec d'autres armes. Pour l'instant, c'est le confinement qui nous est demandé et il est capital de le respecter.

Il faut aussi chaque jour veiller bien respecter les gestes barrières pour se protéger le plus efficacement possible. Mais je me dis que je peux aussi, à ma façon, vous apporter un peu de joie et de soutien avec cette lettre. Voilà quelques instants d'échanges et d'amitié. Même si vous ne me connaissez pas, cela ne m'empêche pas de penser à vous. Je souhaite vous dire que nous, les jeunes du Perreux, on vous aime et que l'on pense fort et sincèrement à vous. Echanger entre générations est important et cette période de confinement ne doit pas nous empêcher de le faire, bien au contraire.

Prenez soin de vous! Avec toute mon affection sincère.

L'animal de compagnie

S'occuper d'un animal est bénéfique pour la santé de tous, et particulièrement des séniors.

Leur présence sécurisante et réconfortante permet d'oublier la solitude. Ils demandent de l'énergie, il faut les câliner, les nourrir, les promener, jouer avec eux, ils vous gardent actifs.

S'occuper d'un animal entraîne des obligations et des responsabilités qui favorisent l'estime de soi. La présence d'un animal de compagnie favorise le bien-être en général en détournant les propriétaires de leur stress, de leurs angoisses.

Leur présence fait augmenter la production de « l'hormone du bonheur ».

Le chien, en termes d'animal de compagnie, est celui qui arrive en tête partout dans le monde, sauf en France.

C'est le chat (40%), suivi du chien (29%) et des poissons (12%), arrivent ensuite les autres animaux tels que les reptiles, les rongeurs (9%), les oiseaux ne sont plus trop adoptés, un effet de Pierre Perret peut-être ! Les brésiliens enferment les oiseaux pour profiter de leurs chants et de leurs couleurs. En Chine et en Corée du sud, ce sont les poissons qui égayent les foyers.



Ouvrez la cage aux oiseaux,
 Pierre Perret
Ouvrez, ouvrez la cage aux oiseaux
Regardez-les s'envoler c'est beau
Les enfants si vous voyez,
Des p'tits oiseaux prisonniers
Ouvrez-leur la porte vers la liberté.

Un p'tit dé à coudre et trois goutt' d'eau dedans
 Au d'ssus du perchoir un os de seiche tout blanc
 Et un p'tit piaf triste de vivre en prison
 Ca met du soleil dans la maison
 c'est c'que vous diront
 Quelques rentiers vicelards, des vieux schnocks
 Qui n'ont qu'des trous d'air dans l'cigare

Une fois dans votre vie, vous qui êtes pas comme
 eux, Faites un truc qui vous rendra heureux
 Faites un truc qui vous rendra heureux
 Si vot' concierge fait cui-cui sur son balcon
 Avec ses perruches importées du Japon
 Ses canaris jaunes et ses bengalis
 A vot' tour faites leur guili-guili
 Sournoisement exclamez-vous
 " Dieu ! quel plumage ! " Mais chère Madame
 On vous demande au 3ème étage
 Et dès que la bignole aura l' dos tourné
 Même si on doit pas vous l' pardonner

Ouvrez, ouvrez la cage aux oiseaux
Regardez les s'envoler, c'est beau
les enfants si vous voyez
Des petits oiseaux prisonniers
Ouvrez-leur la porte vers la liberté

Pour la gymnastique de la semaine, laissez-vous
 guider par ce joyeux travailleur, cette détente
 est excellente !



La recette du flan aux légumes

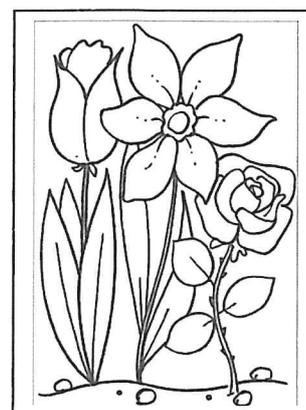
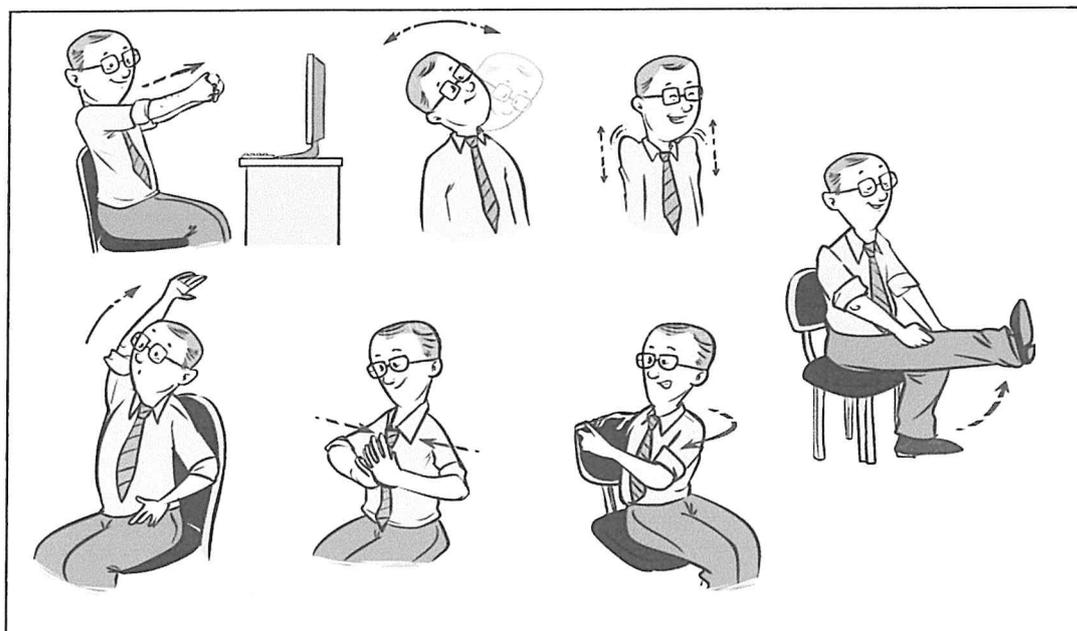
Un œuf, de la crème fraîche, légumes.

Prenez quelques légumes dans votre frigidaire, une carotte, une courgette, des champignons et un peu d'oignon. Râpez-les, faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile l'olive. Lorsqu'ils sont bien fondus, réservez.

Dans un bol, mélangez l'œuf, la crème, sel, muscade, poivre et herbes de Provence. Ajoutez aux légumes tiédis. Versez dans un petit ravier allant au four. Faites cuire 20 minutes à 180°.

Vous pouvez aussi faire une omelette en versant les œufs sur les légumes et en cuisant dans la poêle.

Dégustez froid avec une petite salade. Bon ap'



**Bonne
 Semaine**