

# La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

**Madame, Mademoiselle,**

**Monsieur, bonjour !**

**Nous sommes en juin.**

↳ Les stars du panier :  
les tomates, l'ail nouveau,  
les lentilles, les myrtilles  
et les framboises.

↳ 1 bougie de plus pour... :  
Denis Brogniart (le 12),  
Virginie Despentes (le 13),  
Steffi Graf (le 14)  
et Michèle Laroque (le 15).

**Votre petite**

**boussole du mois**



**Une flamme dépaysante**

Réunion, Polynésie, Guadeloupe,  
Martinique : entre les 12 et 17 juin,  
la Flamme olympique sera dans les  
DOM-TOM.

Profitez d'une dose d'exotisme  
en la suivant sur vos écrans !



Pour vous mettre dans l'ambiance,  
pensez à fleurir votre guéridon  
ou à accrocher une fleur des îles  
sur votre boutonnière.

**La petite gym joyeuse**



**Des abdos comme autrefois**

- S'asseoir sur une chaise, légèrement sur le côté.
- Tourner le torse vers la droite et essayer d'attraper le dossier avec les mains.
- Tenir 20 secondes, se replacer, et recommencer vers le côté gauche.



2 fois 20 secondes chaque côté est déjà un bon début. Ne jamais forcer et, surtout, penser à bien respirer entre chaque mouvement.

**Bonus bonheur**



**Jolis radis**

Ils n'ont pas besoin de beaucoup de place  
(une jardinière peut suffire) et sont plutôt  
du genre rapides !

Procurez-vous un sachet de graines de radis  
et plantez-les près d'une source de lumière  
naturelle. Dans 18 jours maxi, à vous la régalade !

**La citation qui fait du bien**

BB

*La rêverie vagabonde est nécessaire  
à une bonne hygiène de vie, à l'équilibre  
de l'homme dans la bourrasque quotidienne.* OO

Bernard Pivot

**Devinette du jour, bonjour !**



Qu'est-ce qui a quatre doigts et un pouce  
mais n'est pas vivant ?

Réponse : un gant