

# La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

**Madame, Mademoiselle,**

**Monsieur, bonjour !**

**Nous sommes en août.**

↳ Les stars du panier :  
blette, fenouil, maïs, prune,  
pomme, amandes.

↳ 1 bougie de plus pour... :  
Laurent Lafitte (le 22),  
Claudia Schiffer (le 25),  
Philippe Labro (le 27),  
Yves Calvi (le 30)  
et Laurent Delahousse  
(le 30 aussi).

**Votre petite**

**boussole du mois**



**La vie en vers**

Saviez-vous que Guillaume Apollinaire était né un 25 août ? Pour rendre hommage à l'auteur du "Pont Mirabeau", relisez quelques-uns de ses plus jolis poèmes. Peut-être même en connaissez-vous encore par cœur !



Si l'envie d'écrire quelques rimes vous démange, n'hésitez pas ! Prenez le premier carnet qui passe et donnez libre cours à votre inspiration.

**La petite gym joyeuse**



**Une vision qui a l'œil !**

- Debout, tenez-vous les pieds écartés de la largeur du buste.
- Sans forcer, lancez devant vous une balle d'une main et rattrapez-la avec l'autre, sans oublier de la suivre des yeux.
- Répétez l'exercice 5 fois (ou plus).



En variant la hauteur du lancer, vous entraîneriez davantage encore la mobilité de vos yeux, diminuant ainsi la fatigue oculaire.

**Bonus bonheur**



**Herbier d'antan**

Les dernières fleurs de la belle saison ne vont quand même pas rester là sans connaître une seconde vie ? Sollicitez un ami ou un voisin pour vous en cueillir quelques spécimens et faites-les sécher comme autrefois pour votre herbier.

**La citation qui fait du bien**

〰

*La normalité est une route pavée :  
on y marche aisément mais les fleurs  
n'y poussent pas.* 〰

Vincent Van Gogh

**Devinette du jour, bonjour !**



Je suis un légume vêtu d'une cape, et qui vole.  
Qui suis-je ?

Réponse : Champignon / Supermon