

# La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

**Madame, Mademoiselle,**

**Monsieur, bonjour !**

**Nous sommes en avril.**

↳ Les stars du panier :  
artichaut, ail, asperge,  
betterave, blette.

↳ 1 bougie de plus pour... :  
Al Pacino (le 25),  
Anouk Aimée (le 27),  
Anne-Sophie Lapix (le 29),  
Jacques Audiard  
et Nicolas Hulot  
(le 30 tous les deux !).

**Votre petite**

**boussole du mois**



**Chic et chine**

Pour rendre hommage à la langue chinoise, mondialement célébrée le 20 avril, Aimant-Aidant vous met au défi d'écrire "bonjour" en mandarin. Plus facile qu'on ne l'imagine, surtout grâce à ce modèle :

你好



Côté prononciation, vous pouvez également vous entraîner à dire "nǐ hǎo" [nirao].

**La petite gym joyeuse**



**Escalade virtuelle**

- Assis sur une chaise, imaginez qu'il y a un mur face à vous.
- Levez vos avant-bras et faites semblant d'escalader ce "faux mur" du bout des doigts.
- Une fois les bras situés au-dessus de votre tête, agitez les doigts une dizaine de secondes.



Pour améliorer encore plus votre flexibilité, passez ensuite les bras derrière le dossier et essayez d'attraper votre main gauche avec votre main droite (et inversement), en tenant 10 secondes.

**Bonus bonheur**



**Look color block**

C'est décidé : aujourd'hui, vous ne choisirez aucune des couleurs que vous avez l'habitude de porter. Piochez dans vos armoires et tiroirs tout ce qu'il y a de plus gai et pimpant. C'est flatteur pour le teint ... et excellent pour le moral !

**La citation qui fait du bien**

☺  
*Il n'est pas d'hiver sans neige, de printemps sans soleil, et de joie sans être partagée.* ☺☺  
Proverbe serbe

**Devinette du jour, bonjour !**



Je suis toujours devant toi mais tu ne me vois jamais.  
Qui suis-je ?