

# La Lettre Joyeuse

aimantaidant  
by Grand-Mercredi

## Madame, Mademoiselle,

## Monsieur, bonjour !

Nous sommes en mai.

↳ Les stars du panier :  
les carottes, la patate douce,  
le chou-rave, le pomelo...  
et bientôt la framboise

↳ 1 bougie de plus pour... :  
Laetitia Casta (le 11 mai)  
Nikos Aliagas (le 13 mai)  
Jean-Marie Bigard (le 17 mai)  
et Eric Cantona (le 24 mai)

## Votre petite

## boussole du mois



### Souvenirs gourmands

Quel est le dessert qui vous fait immédia-  
tement retomber en enfance ?

Et le plat que vous n'avez pas mangé  
depuis (trop!) longtemps ?

---



---



---



Décrivez-les en quelques lignes,  
notez éventuellement la recette,  
et transmettez cette note à la  
génération du dessous !

## La petite gym joyeuse



### Des épaules en béton

- Haussez doucement les épaules en inspirant, baissez-les en expirant.
- Roulez trois fois les épaules en arrière...
- ... et trois fois en avant !



Pour accentuer l'effet "détente", pratiquez cet exercice en inspirant profondément par le nez.

## Bonus bonheur



### Un film en duo

On regarde quoi, ce soir, à la télévision ? Sélectionnez le même film / documentaire qu'un membre de votre famille et regardez-le simultanément. Vous pourrez échanger vos impressions demain par téléphone !

## La citation qui fait du bien



*Pourquoi aurais-je besoin de pieds  
alors que j'ai des ailes pour voler ?* ☹️

Frida Kahlo

## Devinette du jour, bonjour !



Qu'est-ce qui a deux branches mais pas de feuilles ?

Réponse : une paire de lunettes