

# La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

**Madame, Mademoiselle,**

**Monsieur, bonjour !**

**Nous sommes en  
septembre.**

↳ Les stars du panier :  
betterave, navet, maïs, grenade,  
noisette

↳ 1 bougie de plus pour... :  
Sophia Loren (le 20), François  
Cluzet (le 21), François-Xavier  
Demaison (le 22) et Brigitte  
Bardot (le 28)

**Votre petite**

**boussole du mois**



**On passe au vert !**

Manger trop de viande n'est bon  
ni pour la santé, ni pour la planète.

Une fois par semaine (ou plus !), pensez  
à troquer votre steak contre une grande  
assiette végétarienne et vitaminée !



Une voisine ou un proche  
a forcément une excellente idée  
de recette à vous donner.  
Demandez-la lui !

**La petite gym joyeuse**



**Le marathon des 100 pas**

- Passez du canapé à votre cuisine ; lavez ce verre qui traîne.
- Tournez les talons, direction votre chambre.
- Faites le tour de votre lit ; retapez vos oreillers.
- Ligne d'arrivée dans la salle de bains...  
Coup de brosse, et on repart !



Mine de rien, vous avez déjà fait entre  
25 et 50 pas. Continuez, vous y êtes  
presque !

**Bonus bonheur**



**Qu'est-ce qu'on dit ?**

Et si, aujourd'hui, vous disiez "merci" à quelqu'un  
ou quelque chose ? Cette nièce qui vous envoie  
ses mots croisés ou cette mésange venue  
se poser juste sous votre nez.

La gratitude a du bon !

**La citation qui fait du bien**



***C'est par le bien faire que se crée le bien-être.***  
Proverbe chinois



**Devinette du jour, bonjour !**



J'ai des feuilles, mais je ne suis pas un arbre.  
J'ai une couverture, mais je ne suis pas un lit.  
Qui suis-je ?

Réponse : un livre