

# La Lettre Mensuelle

Une publication mensuelle du Bureau de l'Association



## ENTRE NOUS, la chronique de Gif

### BON APPÉTIT ...

**A** tous ceux qui, par goût pervers ou sans même s'en douter, mangent gras, sucré, salé, génétiquement modifié arrosé de conservateurs suspects, rêvant de se rouler dans la pâte à tartiner, la crème fraîche épaisse et la mousse au chocolat noir, je dis « faites bien attention à votre santé » et cessez de vous bousculer chez *Burger K*, *Mac D*, *Domino's P.* et consorts.

Et puis arrêtez donc de vilipender ceux qui essaient maladroitement de manger sain, les « bobos » pro-bio, les hippies psychorigides et végétariens, les « vegan » qui se régalaient de « Tofu » et de courgettes crues, même s'ils rêvent de vous imposer - pour votre bien évidemment - l'abandon de la viande et la fermeture définitive des boucheries et des charcuteries.

On n'a plus envie de les inviter, c'est trop compliqué pour cuisiner. Quelle galère d'adapter le menu à tous ces régimes spéciaux : les anti-lactose, les anti-viande, les sans gluten, les flexivores, les végétaliens, les pesco-végétariens, et j'en passe. Et puis j'ai peur que ces carencés en vitamines ne colportent insidieusement quelques maladies orphelines.

Alors, si je ne faisais pas un peu attention à ma nourriture, pour me venger de ces tyrans de la fourchette, j'emmerderais tout ceux qui ne font pas comme moi.

Ainsi, j'essaierais de les faire consommer à outrance, je leur dirais "non mais quand même, qu'est-ce qui ne tourne pas rond chez toi pour refuser ce délicieux foie gras d'oie ? Qu'est-ce que c'est que ces conneries de vouloir arrêter le sucre, les féculents, les additifs, les colorants, ces jolis ingrédients scientifiques qui décorent et donnent du goût à nos aliments. Enfin, tu vois bien que *Contrex*, *Taillefine* et *Weight Watchers* sont aussi des lobbys qui nous guettent . La dernière fois que je me suis fait une soirée cassoulet en buvant de la *Contrex*, je n'avais pas perdu 1 gramme le lendemain ? Et tu crois vraiment que ta peau est plus belle depuis que tu as arrêté de boire du lait ? Ouais enfin tu sais aujourd'hui si on écoute tout ce qu'on dit, on ne mange plus rien, tout est cancérigène et bourré de perturbateurs endocriniens...

À tous ceux qui veulent faire une diète après les fêtes, je répondrais : « mais profite, un kilo de plus, c'est un peu plus de

toi ! C'est dans ta tête tout ça. Regarde, moi, j'ai un peu de gras et je vis très bien avec ! Prendre une taille en plus, c'est pas la fin du monde ! Tu emprunteras l'ascenseur à la place des escaliers, c'est tout » . Aux végétariens, j'affirmerais qu'on peut manger les lapins et les boeufs, parce que c'est bon, mais attention, le chien et le chat, ce serait cruel parce que quand même, ce sont nos meilleurs amis. Que les porcs aillent se faire abattre à l'abattoir, ce ne sont que des porcs après tout et le saucisson c'est trop bon. Et puis les chevaux, ils ne rapportent pas suffisamment aux paris sur les hippodromes, alors autant s'en faire un bon steak ; et si vous n'êtes pas contents, vengez-vous en perdant au tiercé.



Tout comme le regretté Churchill, je ne ferais aucun sport et détesterais les joggeurs, les athlètes, les footballeurs et tous les fondus qui n'ont rien à faire d'autre qu'aller maltraiter leur corps dans un marathon, une salle de musculation ou un gymnase. Je mépriserais les gens qui font du fitness, du yoga, des abdos ou autres activités physiques, qui me sembleraient, bien entendu, superficielles. Obsédés par le culte de leur corps, ces gens feraient mieux de jeter leur balance aux orties. Ces prosélytes de l'esprit-sain-dans-un-corps-sain qui s'intéressent tout autant à ce qu'il y a dans leurs assiettes que dans celles de leurs voisins., ces snobs à part, beaucoup trop centrés sur leur bien-être. Thé matcha, guarana, graines de chia, oméga 3, 6, 7, 9 seraient pour moi les antibiotiques de ces individus atteints de troubles obsessionnels. Et j'aurais tant de peine pour cette partie de la population qui raffole des lentilles, pamplemousses et autres fruits riches en ... quoi déjà ?

Moi, librement empoisonné, admirable et fier de me ~~pourrir~~ nourrir l'intérieur, j'affirmerais ma suprématie en dédaignant tous les régimes alimentaires différents du mien. Et je l'avoue, si tu prenais ces 5 kilos que je t'incite à prendre, je serais la première personne à moquer ta fraîche bedaine et ton double menton. Mais il ne faut pas être susceptible comme ça, tu fais bien de manger des carottes, ça te rendra plus aimable !

Sinon, vous reprendrez bien un peu de crème au chocolat ?

**GIF**

## PUBLICATIONS DE L'ASSOCIATION

Envoi à tous de la **LETTRE MENSUELLE** de novembre 2019 (316 envois). La chronique de GIF pour ce mois s'intitulait : « Aux abris, Noël approche », le casse tête des cadeaux, des repas et de la famille...

[lire la lettre...](#)

La lettre mensuelle de décembre n'est pas parue pour des raisons de disponibilité du rédacteur.

Parution de LA LETTRE DU **GUIDE DU CIEL** 156 de janvier 2020, par Guillaume Cannat. Au sommaire : Une nuit entière sous les étoiles en hiver - Le guide du ciel 2020-2021 - Le ciel à l'oeil nu en 2020 - Calendrier astronomique 2020.

[lire la lettre ...](#)

Envoi à tous de la **LETTRE du CYBER CONSEILLER** de novembre et décembre 2019 (316 envois). Au sommaire : Comment déceler une manipulation visuelle - Comment éviter le piratage de votre WIFI - Un puissant éditeur pour vos fichiers PDF - Mon enceinte vocale va t-elle régenter ma vie - Quelques astuces pour mon Iphone.

[lire la lettre cyber ...](#)

Notre expert astronomie Daniel COZE vient de publier son « billet de janvier » et fait la lumière sur l'éloignement de la Lune et les éclipses du Soleil.

## PUBLICATIONS DES FÉDÉRATIONS DE RETRAITÉS

Parution du mensuel **AU FIL DES JOURS** n° 151 de décembre 2019, une publication CFR/UFR/FNAR. Au sommaire : Présence dans les médias - Plateforme des données de santé - Réforme des retraites - La fédération FNAR.

Parution du mensuel **AU FIL DES JOURS** n° 152 de janvier 2020. Au sommaire : Voeux 2020 - Réforme retraites - Age d'équilibre - Retraite par points - Gestion des réserves - Retraités européens. ...

[en savoir plus ...](#)

## DES NOUVELLES DE L'ASSOCIATION

Notre **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE** annuelle se tiendra, comme l'an passé, dans les salles de l'école hôtelière Ferrandi à SAINT-GRATIEN le mercredi 5 février. Vous avez tous reçu une invitation, un programme et un document d'accès. Nous espérons vous

accueillir nombreux à cette manifestation qui sera une excellente occasion de se revoir ou de faire connaissance.

Nous demandons instamment à tous - présents ou non - de s'inscrire sur le site internet et de désigner un mandataire pour voter à votre place si vous n'étiez pas en mesure d'être présent.

Nous avons envoyé à tous un **appel de cotisations** pour 2020. Pour ceux qui n'ont pas remarqué ce message, ou l'ont perdu, un clic sur un bouton de la page d'accueil assure le job.

Un nouveau système de gestion des cotisations est en place et vous informe personnellement lors de votre inscription, puis après constatation du paiement effectif.

Vous pouvez suivre ces étapes en examinant vos infos personnelles sur votre espace protégé.

## LES NOUVELLES DE NOS ADHÉRENTS

Nous avons le regret de vous faire part de la démission pour convenances personnelles de :

- **Michel PADOVANI**
- **Henri ALARY**

## QUOI DE NEUF SUR NOTRE COMPTE TWITTER ?

- D'où vient le format papier A4 ?
- Des neurones électroniques et de l'espoir pour les patients atteints de DMLA.
- Voici comment mettre à jour gratuitement, mais **LÉGALEMENT**, Windows 7 vers Windows 10.
- Demain, l'humain connecté : que préparent vraiment les GAFAM ?
- FREE : dernière année d'itinérance sur Orange, les débits encore réduits.
- Le Soleil vu de plus près: une cascade de surprises .



**VEZENEZ NOMBREUX**