

« SE NOURRIR AVEC LA PLANÈTE »

Pascale Petit
Olivia Rosenthal
Emmanuel Adely



MAISON DE LA POÉSIE DE NANTES

« SE NOURRIR AVEC LA PLANÈTE »

Pascale Petit
Olivia Rosenthal
Emmanuel Adely

Comment la création littéraire actuelle traduit-elle les relations qu'entretiennent les sociétés avec l'alimentation, dans ses différentes valeurs et représentations ? Olivia Rosenthal, Pascale Petit et Emmanuel Adely ont choisi une approche de l'alimentation pour sujet d'écriture, avec l'invitation qui leur a été faite de l'aborder de façon tout autant personnelle qu'en lien avec l'actualité de notre monde.

Ils ont été lus en public par leurs auteurs à l'occasion du festival MIDIMINUITPOÉSIE#19 le vendredi 11 octobre 2019 à Cosmopolis (Nantes).



Pascale Petit

Devenez fleurs

Au début de l'année 1554, sentant peut-être sa fin proche, le peintre florentin Jacopo da Potormo rédige un journal d'une vingtaine de pages où il consigne d'une façon ténue et sans littérature ce qu'il mange et ce qu'il peint. Aucun grand événement n'est rapporté. La première partie très courte de ce journal mêle notes d'hygiène, considérations diverses sur les humeurs, les saisons et les régimes qui conviennent au changement de temps et de lune. La deuxième, l'essentiel du journal, énumère les aliments absorbés par le peintre chaque jour, présente quelques annotations sur les accidents domestiques, les épisodes physiques douloureux et les menus arrangements avec le peu de personnes qui partagent ou croisent son quotidien. Y sont mentionnés aussi çà et là les détails concernant l'évolution de ces travaux de peinture des fresques pour le chœur de la basilique San Lorenzo de Florence.

C'est sans lien, brut, rapide. Cela commence donc ainsi :

« le 11 mars 1554 dimanche matin je dînai avec Bronzino poulet et veau et me sentis bien (il est vrai que venu me chercher à la maison j'étais au lit, il était très tard et en me levant je me sentais gonflé et plein, le temps était très beau) le soir je soupai un chou et un poisson d'oeuf
le mardi soir je soupai une moitié de tête de chevreau et la soupe
le mercredi soir l'autre moitié frite et du raisin sec en bonne quantité et 5 liards de pain et des câpres en salade »

Voici un autre extrait à l'allure différente puisque s'y ajoutent des annotations sur le travail qu'il est en train d'exécuter – il peint des corps et cela donne au tout une résonance particulière qui est due aussi à ce ton, cette fausse précision sans emphase. On a envie de dire que tout est juste :

« samedi soir je soupai une salade et deux œufs, la journée je fis des lettres

dimanche matin j'allai à San Francesco et puis je dînai chez Daniello et le soir je ne soupai pas

lundi

mardi

mercredi je fis la tête qui est sous la figure ainsi

jeudi la cuisse

vendredi le dos

samedi je finis la figure je soupai 10 onces de pain cerises et un poisson d'oeuf

dimanche soir je dinai avec Bronzino couilles et foi et un quartier rôti

mercredi soir chez moi un morceau de pain de romarin et des oeufs et je fis les épaules de la figure qui est ainsi »

J'ai choisi de consigner à mon tour pendant un mois, du 22 août au 22 septembre ou pendant au moins une semaine ou deux (l'énumération peut être fastidieuse) ce que je mange et de faire mention aussi (un peu) de ce que j'écris ou ai écrit. Et d'en tirer

plus ou moins les conséquences.

Pontormo allait mourir. Là, c'est juste l'été qui finit et un monde qui s'éternise.

Précepte n° 3 de Brillat-Savarin : « La destinée des nations dépend de la manière dont elles se nourrissent. »

jeudi 22 août, pris au petit déjeuner une tranche de brioche bio aux pépites de chocolat, des gâteaux walkers avec un thé *smokey lapsang* puis deux cafés

au déjeuner, tomates cerises et basilic du jardin avec un reste de mozzarella et de jambon à l'ancienne d'auchan, une glace indus façon crème brûlée – bu de l'eau et un café – tout cela sans oublier le pain

commencé à écrire des notes sur Pontormo après avoir lu son journal

au dîner courgettes (du jardin) farcies lentilles corail coupe de fruits variés, pain, vin rouge, tisane de coquelicots tilleul camomille cueillis ici : coquelicots des bords de chemins loin des champs agricoles qui sont traités, camomille du jardin, tilleul de G*** et de Y***

vendredi matin pris deux tranches de pain de mie beurrées, thé *smokey lapsang*, puis deux cafés

au déjeuner, courgettes et basilic du jardin à la poêle, glace façon crème brûlée, un demi-kiwi, pain fait maison du congélateur

commencé à écrire sur un calepin ce que je mange
au dîner, salade de tomates mozzarella + basilic + pourpier qui
pousse tout seul et partout jambonneau *Etoriki* et jour rêvé pour
une demi-banane (de super U sans ***)

samedi 24

gâche thé *smokey lapsang* deux cafés
même salade que la veille avec des fleurs de bourrache du jardin
en plus, pain, yaourt de brebis avec grains de cassis et de gro-
seille du jardin du congélateur bu de l'eau et du café
ouvert un fichier pour consigner ces notes sur le computer
me suis souvenue de l'expo vue à Marseille de Wurm et de ses
menus pour passer de la taille L à XXL en 8 jours Size L to XXL
(Within Eight Days) : *manger beaucoup et mal, dormir tard, mou-
vements lents, lire ou regarder la télévision allongé* - c'est un truc
de 1993

soir ai dîné de courgettes pourpier basilic et tarte à la rhubarbe
cidre doux à la framboise (très sucré)

dimanche 25

gâche thé *smokey lapsang* deux cafés
déjeuné d'un melon super U sans *** gratin de blettes jardin
mousse de fruits exotiques (achetée chez le boulanger) eau
pétillante
au dîner salade verte tomates cerises jardin fromage de brebis
demi-banane de je ne sais où

cette semaine j'irai chercher *La Faim* à G***, il est dans cette collection de livre blanc des prix Nobel

je vais commencer aussi à faire des listes comme :

Ce qu'on mange dans mes livres ou ce qui peut être mangé

Ce que je n'ai jamais mangé

Ce que je n'ai jamais mangé et ne mangerai pas

Ce que je n'ai jamais mangé et aimerais manger

Endroits où on mange (et comment et avec qui – ou seul)

Ce qui est devenu sexy dans nos assiettes

Ce que je mangeais avant et que je ne mange plus

Ce que je ne mangeais pas avant et que je mange maintenant

Ce qui fut « plus que la découverte d'une étoile »

Ce que j'aime manger et ne devrais pas manger (manger fait culpabiliser comme d'enlever une chenille logée dans une grande feuille de basilic)

lundi

gâteaux fourrés au citron bjorg, thé *smokey lapsang* deux cafés
déjeuné de courgettes pas fini le travers yaourt de brebis +
grains de cassis et de groseille

le soir grignotage de toasts au tarama avec un verre de rosé
repensé aux rues de Marseille que j'avais arpentées et repassées
au crayon rouge – y découvrant la tête du cheval de mon livre en
cours – souri en me disant que personne ne pouvait comprendre
que j'avais trouvé mon cheval en marchant
trouvé aussi le mot traboule

mardi 27

jus d'orange, thé *jardin bleu* en enlevant les feuilles malades du
rosier

au déjeuner part de pizza maison salade bourrache feuilles et
fleurs et basilic et pourpier jardin

idée d'un nouveau calendrier s'inspirant du calendrier révo-
lutionnaire qui inventa de nouveaux noms pour les mois et
remplaça le nom des saints par des outils, des plantes et des
animaux

penser à y mettre des noms de plantes dont en apprenant
leur nom – le gaillaret gratteron, on apprend aussi qu'elles se
mangent

idée aussi d'un dictionnaire de cuisine – voir celui de Dumas –
Le grand dictionnaire de cuisine – ou voir dans ce dernier ce qui
ne se mange plus ? Ou un dictionnaire littérature et cuisine ?

A P : Pot-boiler. Un « pot-boiler » est une œuvre douteuse sur le plan artistique qui ne sert qu'à faire bouillir la marmite. À la fortune du pot ?

dîné d'un avocat et de crevettes fromage de brebis compote de pommes maison maison

il y a dans mon dernier livre un passage consacré à l'avocat – or vert du Pérou, car mon héros de *Tall tale* a des chaussures en peau d'avocat inventées par scomparo (et où je dis que si tout le monde faisait comme lui, il n'y aurait plus d'avocat ni plus de Pérou du tout) (sinon il mange comme Huck et Jim dans *Huckleberry Finn* – un poisson-chat s'il pêche un poisson-chat, car il pêche, car il chasse et « s'il mange un poisson, c'est qu'il vient de le prendre »)

mercredi 28

thé *jardin bleu*

un café plus tard en arrivant à G***

au déjeuner lieu noir courgettes jardin pain Saint-Maure banane café chocolat aldi

je ne sais plus si c'est Sainte-Maure ou Saint-Maure

dîné de salade pourpier basilic feuilles et fleurs de bourrache

pêche (pêche achetée chez aldi je trouve qu'ils ont de bons fruits)

jeudi 29 à G***

au petit déjeuner, jus de framboise pomme cassis, thé *earl grey YinZhen*, financiers et gâteaux bio au sésame et tournesol

mes cafés

boudin blanc purée pommes de terre au déjeuner + pêche – le tout venant de chez aldi

soir, lentilles vinaigrette houmous aldi, truite fumée aldi, *Sainte-Maure*, framboises (cueillies près de la petite mare) *ginger beer* coupé à l'eau pétillante et au jus de framboise pomme cassis

pas tentée par *La Faim* trouvée dans la bibliothèque photographié beaucoup les reflets du ciel dans la mare de G.*** et les ragondins qui sont en fait des rats musqués, classés aussi nuisibles les uns que les autres. Les comtesses en faisaient – paraît-il du pâté (des ragondins). « La France, disait Gertrude Stein, c'est les ciels et la cuisine » - Stein savait tout faire, sauf la marche arrière

vendredi 30 août

même chose que la veille au petit-déjeuner

cafés

déjeuner, salade tomates pourpier basilic feuilles de bourrache (les feuilles de salade et de basilic ont cuit à cause du froid dans le réfrigérateur) yaourt de brebis avec framboises sucré à l'agave

dîner, tomates mozarella, pêche plate un verre de vin rouge je ne note plus le pain mais j'en mange toujours beaucoup – pareil pour les cafés du matin, ou bien, mieux, je noterai quand je n'en prends pas (de café)

tisane de coquelicots tilleul camomille
(Balzac buvait trop de café et il en est mort)

samedi 31 août

matin thé *jardin bleu*, financiers

le midi courgettes rondelles de boudin blanc au *pesto*, yaourt de brebis demi-banane

soir lentilles jambon de bayonne *Etorki* pêche plate

j'ai fait une liste des premiers livres et des premiers des films auxquels je pensais liés à la nourriture ou à la cuisine :

Le journal de Pontormo

Physiologie du goût – Brillat-Savarin + *Traité des excitants modernes* – Balzac

Le grand dictionnaire de cuisine - Dumas

Un artiste de la faim - Kafka

La faim - Knut Hansum.

Le livre de cuisine - Alice Toklas

Boy eating the bird's food - Ektoras Lyzigos

L'aile ou la cuisse - Zidi

La grande bouffe - Marco Ferreri

Monsieur Creozote dans *Le sens de la vie* - les Monty Python
Ratatouille

Certains livres de Ryoko Sekiguchi – (le dernier qui est un petit livre préparé avec deux autres personnes parle de la façon d'accommoder les nuages)

dimanche 1er septembre

pour commencer : jus d'orange thé *jardin bleu* gâteau bio à la figue (cafés)

au déjeuner pommes de terre sautées, burger tarte aux pommes et tarte à l'abricot

soir apéritif au rosé pistaches noix de cajou tomates cerises blinis au ktipiti

lundi 2 septembre

jus d'orange thé *jardin bleu*, brioche feuilletée de la boulangerie ribs, bettes (appelées aussi poirée parce qu'on faisait autrefois de la porée), yaourt de brebis, mangue (je note que la bette se dit aussi en allemand : schnittmangold)
apéritif pizza blinis au ktipiti Bourgueil

vu à la télé une agricultrice qui parlait avec passion de ses vaches – ça m'a rappelé le truc de « vous avez deux vaches » que j'ai utilisé à mon tour pour parler des ordres ou désordres – alimentaires, entre autres. Voilà ce que cela donne :

vous avez deux vaches, vous êtes vegan = vous les peignez en rouge
vous avez deux vaches, vous êtes boulimique = vous en grignotez une devant pblv

vous avez deux vaches, vous êtes pesco-végétarien, mais il n'y a plus de vache de mer

vous avez deux vaches, vous êtes carnivore, vous défendez votre bifteck

vous avez deux vaches, vous êtes jaïn, vous n'avez pas de bâton pour leur battre les flancs

vous avez deux vaches, vous êtes anorexique = vous prenez un nuage de lait

vous avez deux vaches, vous êtes flexitarien = vous prenez un faux-mage

vous avez deux vaches, vous êtes foodie = vous exigez du lait de dromadaire

vous avez deux vaches, vous êtes anti-végétarien = vous bouffez de la vache enragée

vous avez deux vaches, vous êtes survivaliste = vous savez qu'il faut manger de l'herbe comme elles

vous avez deux vaches, vous êtes orthorexie = elles sont maigres

vous avez deux vaches, vous êtes lacto-végétarien = tant mieux

vous avez deux vaches, vous êtes stoïcien = vous regardez passer les trains avec elles

vous avez deux vaches, vous êtes chimiste, vous les rendez cannibales

vous avez deux vaches, vous êtes sur les réseaux sociaux = elles ont des hublots

vous avez deux vaches, vous êtes un père du désert = vous avez renoncé à vos deux vaches et à toutes les vaches

vous avez deux vaches, vous êtes indienne, il vous faut sept peaux pour un wigwam, deux pour l'amour, etc.

mardi 3 septembre

jus d'orange thé *jardin bleu* gâteau au citron
gratin de courgettes à la menthe ongles Petit Agour (pur brebis)
gratin de pommes de terre (surgelé thiriet) saumon fumé Petit
Agour framboises

mercredi 4 septembre

jus de pomme thé jardin bleu brioche tressée
galettes jambon fromage salade verte mangue
tomates cerises salade romaine camembert framboises
reçu une invitation pour le 9ème Salon Littéraire de la Gastrono-
mie parrainé par Babette de Rozières.

jeudi 5 septembre

jus de goyave roïbos brioche tressée
courgettes fenouil au basilic et à la coriandre jardin
yaourt de brebis au sucre d'agave pêche plate panier bio

parce que ce résumé des jours selon mes menus m'y fait penser,
j'ai essayé d'écrire un *Tout très sage* (travail en cours) avec Alice
Toklas.

Exemple de TTS écrit avant qui pourrait être dans le thème de
mon calendrier utopique :

d'eau d'elle

arbre avait bananes
belle de nuit bois bonheur
c'était cabane ciel coucou
cher cocotier confiance
cueillez d'abord
d'eau d'elle fleur de pommier
enfin j'ai le cœur jasmin joli de rien saisi
habitant heureux
lilas matin pan pan par ci
reculez-vous
sensitive venez

Fin de semaine, trois jours à Paris où je n'ai pas pris le temps de noter
mangé peu et vite fait de l'houmous, du tarama, du fromage blanc de brebis
dîné le vendredi au bar *Floréal* (qui me ramène à mon idée de calendrier) de poulet quinoa et d'une mozzarella, pris un bo'bun le soir suivant
brioche tressée au petit déjeuner de samedi achetée à la boulangerie
dimanche soir concombre citronné (il est rond comme un citron)
bœuf bourguignon et tarte aux pommes

lundi 10 septembre

je décide de suspendre le relevé de mes menus et de le reprendre à la fin du mois quand je serai à Montréal pour *Le parfum du jour est fraise* sous la Satosphère.

Et je finis en attendant avec les derniers mots que m'a donnés Alice Toklas pour mon *Tout très sage* avec elle : « Devenez fleurs »

À Montréal, je n'ai pas mangé de poutines à *La Banquise* ni de pudding chômeur. Et je dirais que leur hachis parmentier est bien rangé. Je ne sais pas pourquoi il s'appelle pâté chinois. La tourtière du lac Saint Jean m'a ramenée au héros de mon roman en cours (Bly), à cause de son nom et parce qu'elle fait comme un chapeau. On s'amuse de ces coïncidences, mais on ne voit que ça quand on a un héros. J'aurais bien vu Bly mangé un bagel ou un *smoked meat* ou encore une queue de castor. Ou boire son premier Kompucha international avec moi, sur le Mont Royal. Le soir de la lecture du *Parfum du jour est fraise*, j'ai mangé avant des frites, après des huîtres. Les frites venaient du bar d'à côté et les huîtres des eaux limpides de l'Île-du-Prince-Édouard. Dans l'avion, j'ai pris mon petit-déjeuner trois heures après mon dîner.

Olivia Rosenthal

Le retour des herbes folles

Longtemps elles ont été mauvaises.
Elles ont entravé le bon ordonnancement
les lignes parfaites et régulières
patiemment élaborées par des machines expertes.
On les voyait parfois pointer leurs têtes hirsutes, esseulées,
diverses
au milieu de la beauté harmonieuse des champs.
Elles brisaient l'alignement. Elles faisaient tache.
On les repérait à distance
points minuscules venant parasiter le regard et mettre en doute
notre absolue maîtrise de l'environnement
on les traquait
si du moins on peut parler de traque pour des êtres cloués au
sol
sans jambes et sans bras.
Certaines d'entre elles avaient trouvé, malicieuses, le moyen de
se dissimuler
en pratiquant le mimétisme ou en se faisant si petites
qu'elles finissaient par devenir invisibles
être négligeable était devenu leur moyen de survie.

Quand on découvrait leur cachette
on pulvérisait sur de grandes surfaces
des gaz et des liquides
toxiques pour elles et pour nous aussi
on mettait des bottes des masques des gants

ou on ne mettait rien
on s'empoisonnait sans le savoir
parce qu'on croyait nécessaire de distinguer avec soin les
espèces
de les trier sur le volet
de séparer le grain de l'ivraie.

Elles ont continué malgré tout à naître
à croître
à se cacher
à se déployer et à proliférer
à même les cailloux
minuscules dérisoires méprisées.

Elles ont occupé les espaces vacants
à croire que leur modestie
le peu de valeur qu'on leur accorde
leur a donné de la force.

Elles insistent
elles nous lancent un appel
en mineur
adventices
mauvaises herbes comme on dit.

Leur accroissement risque
de déchausser les dalles et les pavés
d'appauvrir et d'épuiser les sols
autour de nos plantations
on craint leur prolifération
on a peur d'être submergés dépassés envahis
on doit maintenir
réguler
assainir
plier à notre usage
c'est ce qu'on dit.

Elles pourraient soulever l'asphalte
fissurer les bétons
modestes mais obstinées
déconsidérées mais tenaces.

Les voici qui redressent la tête
à l'angle d'une rue
entre deux dalles
sur les talus
les trottoirs
les squares
les bas-côtés des routes
achillée millefeuille
porcelle

ortie
lierre de terre
cardamine
chardon
berce
laiteron
gaillet grateron
lamier
fenouil sauvage
lampsame
plantain lancéolé
ficaire
dont les saveurs amère ou douce
piquante poivrée
astringente âpre
fruitée ou suave
si nouvelles à nos palais
nous avertissent
que le jour où elles disparaîtront
si elles disparaissent
nous disparaîtrons avec elles.

Elles prolongent notre sentiment
d'être délogés
d'être délaissés
d'être ignorés

d'être incompris et sacrifiés pour le bien commun
dont personne n'a jamais vraiment discuté avec personne
un bien placé au-dessus d'elles
et aussi au-dessus de nous
comme une grande faux tranchante
qui n'appartiendrait à personne
et se balancerait là
d'autant plus inquiétante
qu'elle n'est tenue par aucune main.

Elles nous envoient des signes ténus
que certains d'entre nous
attrapent à la volée
relaient
transmettent
avec les moyens dissidents
et détournés
de la science infuse
de la sorcellerie
de la médecine
de l'art culinaire
de l'herbier
de la description
et de la littérature.

Dans un avenir très proche
ou peut-être dès maintenant
pour se rappeler
qu'elles sont nos sœurs comestibles
et que nous leur devons une attention de regard et de langue

On collera au sol des étiquettes permettant d'identifier toutes
celles qui arrivent à percer la dalle

On déposera des nids géants devant la gare centrale

On installera des miroirs sur le sol pour que les gens marchent
sur le ciel

On capturera tous les animaux domestiques et on les réintrodui-
ra chez de nouveaux propriétaires

On comptera toutes les espèces d'oiseaux sur notre territoire et
toutes les espèces de chauve-souris et toutes les espèces d'in-
sectes et on placardera la liste complète dans les cages d'esca-
lier des immeubles

On remplacera des choses mortes par des choses vivantes dans
les étalages des fruits et légumes et de temps en temps aussi on
remplacera des choses vivantes par des choses mortes

On interceptera les images enregistrées par les caméras de vidéosurveillance et on diffusera à leur place sur les écrans des régies centrales des films animaliers

On installera un monticule de viande sur la place centrale en espérant qu'il aura le temps de se décomposer avant l'intervention des forces de l'ordre

On sabotera plusieurs journées de suite l'ensemble du réseau électrique provoquant une panne monstre qui obligera les habitants à utiliser la lampe de poche, la bougie, la dynamo, le générateur, le feu, le cri, l'avion en papier, l'appel lancé entre les tours, le téléphone arabe et le toucher

On soulèvera, dans les abattoirs, les portes destinées à retenir les bêtes dans leur couloir d'amenée et on les lâchera dans la cité à une heure de grande affluence

On construira des hamacs géants où les passants pourront se balancer à plusieurs avant de s'engouffrer dans les tunnels

On siphonnera les réservoirs d'essence et on remplacera le fuel par de l'huile de palme, de la gélatine, des eaux usées et des compléments alimentaires

On perturbera le trafic aérien en ligotant les effaroucheurs d'oiseaux sur le tarmac et en diffusant des messages rimbaldiens sur les canaux de navigation

On accrochera aux caddies des moteurs téléguidés et on en actionnera les moteurs tous ensemble pour que les caddies quittent tout seuls les supermarchés et s'auto-tamponnent sur la dalle comme dans une immense danse macabre

On découpera au diamant les immenses vitrines de l'hyper-marché si proprement que les gérants mettront des heures à se rendre compte que leurs marchandises en accès libre sont peu à peu subtilisées par des mains anonymes

On mettra de l'huile sur le feu

On écrira des phrases définitives à l'encre sympathique

On saturera la ville de signes invisibles.

Emmanuel Adely

Edo ergo sum

samedi 5 janvier 2019

(Après les incidents qui ont émaillé l'Acte VIII des Gilets jaunes, notamment lorsqu'un officier de police à Toulon frappe au visage deux manifestants, le ministre de l'Intérieur déclare : « Je pense que le terme de violence policière n'est absolument pas adapté, je préfère parler d'une vigoureuse leçon de démocratie. »)

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de bruyère avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'un litre de thé vert avec du gingembre frais j'ai mal à la gorge, **je mange** trois tranches de radis noir, **je déjeune** d'un steak haché, et de pommes de terre revenues à la poêle, **je bois** du cidre et **je mange** une crêpe à la cérémonie des vœux de la mairie, **je dîne** d'une pizza aux trois fromages et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura

jeudi 10 janvier

(Marlène Schiappa, « mélange étrange de niaiserie, d'ingénuité et de méchanceté, qui s'est spécialisée dans le jet quasi quotidien de grenades dégoupillées dans le champ politique » souhaite vérifier « s'il y a des puissances étrangères qui financent les casseurs et les violences urbaines dans Paris ». « Je pose une question : qui finance les violences, qui finance les casseurs ? »)

je bois trois verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je déjeune** d'un steak haché, et de pommes de terre revenues à la poêle, **je mange** des grissins bio à l'apéritif avec benoît, **nous dînons**

d'une soupe et d'un tian de légumes après la réunion mairie sur l'assainissement collectif

mardi 15 janvier

(Alors qu'il saluait « l'engagement des fonctionnaires et des agents du ministère de l'Intérieur », le ministre a été interrogé sur des « violences commises par les forces de l'ordre » par un journaliste présent au point presse. « Moi, je ne connais aucun policier, aucun gendarme qui ait attaqué des Gilets jaunes », a répondu du tac au tac l'ancien patron d'En Marche !)

je bois trois verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et de tasses de thé vert avant de rejoindre claire pour la répétition aux Abattoirs, **je déjeune** d'un plat de porc grillé aux prunes salées avec légumes et salade et un bol de soupe Miso au Solaneko avec claire, stéphane et did, **je bois** du Coca pendant la répétition, **je dîne** avec claire d'un ragoût et d'une purée maison déposés par anne, et de deux mandarines, le tout accompagné de vin blanc, avant de la raccompagner à son hôtel, j'ai mal à l'oreille gauche

mercredi 16 janvier

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et de deux tasses de thé vert avant de rejoindre Claire pour la répétition aux Abattoirs où Stéphane nous offre des chocolaines, **je déjeune** d'un poulet grillé aux pommes de terre et salade et eau pétillante

chez Anne avec Claire, **je dîne** avec Claire d'un ragoût et d'une purée maison déposés par Anne, et de deux mandarines, le tout accompagné de vin blanc, avant de la raccompagner à son hôtel, j'ai mal à l'oreille gauche

jeudi 17 janvier

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et de deux tasses de thé vert avant de rejoindre Claire pour la répétition aux Abattoirs, **je déjeune** d'un risotto préparé par Anne, **je grignote** de la charcuterie au buffet des Abattoirs après la représentation de la tbc avec Claire, Anne, Louis, et plusieurs personnes du public et du théâtre, le tout accompagné de vin blanc et vendredi 18 janvier 2019 **nous déjeunons** d'un risotto chez Anne avant un dîner de filet d'agneau au Bateau Ivre à Lombez après la représentation de la tbc et samedi 19 janvier **nous déjeunons** de filets de saumon purée de carottes chez Anne avant le buffet post représentation etc.

dimanche 3 février 2019

(Tandis que sous la plume de Violaine Schütz dans *Le Figaro Madame*, on apprend, émerveillés, que la femme du président maîtrise de mieux en mieux son virage streetwear, choisissant un tailleur pantalon porté avec des sneakers lors de son récent voyage en Égypte : un style audacieux qui affirme sa récente et séduisante décontraction. Un look qu'auraient pu arborer les tops Kendall

Jenner ou Bella Hadid, en plein dans la tendance athleisure du moment. À l'image du président, qui avait délaissé sa cravate pour une chemise à col officier portée un bouton ouvert, qui lui conférait un style plus décontracté que d'ordinaire, la décontraction de l'ancienne professeure de français détonnait par rapport aux tailleurs, robes sixties et talons hauts auxquels elle nous avait habitués au début du mandat présidentiel. Mais cette décontraction ne date pas d'hier. On l'a déjà aperçue en jean bleu et baskets en 2017, en slim rouge au Touquet la même année, en marinière en avril 2018, en veste militaire ou encore en minijupe. En septembre dernier, la première dame portait notamment en Finlande un autre modèle de sneakers de la maison Vuitton. Blazer + baskets ? Un dresscode décalé très français, s'enthousiasme la journaliste.) **je bois** trois verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de bruyère avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'un litre de thé vert avec du gingembre frais j'ai mal à la gorge, **je mange** deux tranches de radis noir, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre, d'un œuf sur le plat et d'une pomme, **je dîne** d'une pizza aux trois fromages et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura

mardi 12 février 2019

(La secrétaire d'État à l'Égalité entre les femmes et les hommes, « mélange étrange de niaiserie, d'ingénuité et de méchanceté, qui s'est spécialisée dans le jet quasi quotidien dans le champ politique de grenades dégoupillées », a reçu deux prix coup sur coup.

Le premier titre est celui de la « révélation politique de l'année », décerné par le *Trombinoscope*, la revue d'information professionnelle du monde politique. Autre distinction : la ministre compte parmi les quatre Français sélectionnés dans la promotion 2018 des jeunes leaders mondiaux désignés chaque année par le Forum économique mondial de Davos. Oh mon dieu.)

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'un litre de thé vert avec du gingembre frais j'ai mal à la tête toujours au-dessus de l'œil gauche, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre revenues à la poêle, d'un œuf et d'une pomme, **je mange** trois gousses d'ail mariné à l'huile d'olive et deux tranches de saucisson, **je dîne** d'une pizza aux trois fromages et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura

mercredi 20 février 2019

(Un détenu modèle comme en rêvent tous les surveillants pénitentiaires. Alexandre Benalla est arrivé, hier soir à 22 h 30, à la prison de la Santé, à Paris, accueilli par le directeur d'astreinte. Selon *Le Figaro*, c'est un homme détendu et visiblement bien préparé à la détention qui a été présenté. Admis en « quartier arrivant », il a immédiatement eu droit à une visite médicale. Il a été reçu dans la matinée par la directrice de l'établissement, Christelle Rotach. Dès son arrivée, Alexandre Benalla aurait poliment demandé dans quelle mesure il a bien droit aux livres, au sport, à la télévision et au parloir. Comme pour tout détenu, le

parloir avocat est automatique et immédiat, tandis que quelques formalités sont à mettre en place par le juge d'instruction avant qu'il puisse bénéficier d'un parloir famille. Comme tous les détenus de la Santé, il bénéficiera d'un téléphone dans sa cellule, etc. Alexandre Benalla est soupçonné : d'avoir menti sous serment sur l'utilisation de ses passeports ; sur les motifs de sa demande de permis de port d'arme ; sur son rôle dans le contrat passé avec un oligarque russe. Un dernier point sur lequel Vincent Crase est également visé. Si les faits sont avérés, les deux hommes risquent jusqu'à cinq ans de prison et 75 000 euros d'amende. Risquent.)

je bois trois verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je mange** cinq tranches de radis noir, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre revenues à la poêle, d'un œuf et d'une pomme, **je mange** des chips et deux tranches de saucisson, **je dîne** d'un plat de pâtes et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura j'ai mal à l'oreille gauche c'est toujours l'oreille gauche

mardi 26 février 2019

(Une semaine après leur placement en détention provisoire, Alexandre Benalla et Vincent Crase ont obtenu aujourd'hui leur remise en liberté sur décision de la chambre de l'instruction de la cour d'appel de Paris. Les avocats respectifs d'Alexandre Benalla et Vincent Crase, maîtres Jacqueline Laffont et Christian Saint-Palais, avaient décidé de contester devant la cour d'appel de Pa-

ris ce placement en détention en plaidant notamment l'origine potentiellement illicite des enregistrements clandestins qui ont confondu les deux hommes. Malgré les réquisitions du parquet général, qui réclamait le maintien en détention, les juges ont fait droit aux arguments des conseils de Benalla et Crase. Ces derniers retombent sous le régime du contrôle judiciaire. Les motivations exactes des magistrats ne sont pas connues. Or, en raison d'un mail qui n'aurait pas été envoyé à l'escorte policière chargée d'encadrer Alexandre Benalla et Vincent Crase lors de leur passage au TGI de Paris, les deux amis auraient pu échanger à loisir, violant à nouveau leur contrôle judiciaire.)

je bois trois verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je mange** deux tranches de radis noir et une tranche de saucisson, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre revenues à la poêle, d'un œuf et d'une pomme, **je mange** quatre ou cinq gousses d'ail mariné à l'huile d'olive, **je dîne** d'une pizza trois fromages et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura

lundi 4 mars 2019

(Les joueurs de football américain de la North Dakota State University, récents champions d'une ligue du championnat universitaire, ont été accueillis aujourd'hui dans un des salons de la Maison Blanche devant un buffet de hamburgers McDonald's, de frites et de poulet frit de la chaîne Chick-fil-A. « On aurait pu

avoir des chefs cuisiniers », a expliqué le président des États-Unis d'Amérique aux joueurs et au staff de l'équipe. « Mais vous, les gars, je vous connais bien », a-t-il ajouté.)

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'un litre de thé vert avec du gingembre frais j'ai mal à la gorge, **je mange** trois tranches de radis noir, **je déjeune** d'un steak haché, et de pommes de terre revenues à la poêle, d'un œuf sur le plat et d'une pomme, **je dîne** d'un artichaut, d'une tranche de jambon et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura

lundi 18 mars 2019

(En réponse à l'Acte XVIII des Gilets jaunes, Édouard Philippe a dévoilé un arsenal de nouvelles mesures parmi lesquelles, entre autres, l'utilisation de PMC (Produits marquants codés), une sorte d'encre indélébile et invisible qui permet de marquer des manifestants, a priori non toxique, qui a la particularité de pouvoir rester assez longtemps sur la cible sur laquelle elle a été propulsée. Elle est en outre encodée, c'est-à-dire marquée comme un ADN, ce qui permet d'attester qu'elle a été envoyée tel jour, à telle heure, à tel endroit.)

je bois un verre d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'une tasse de thé vert avec du gingembre frais, **je grignote** des tranches de saucisson et quelques petits fours en buvant un verre d'eau gazeuse au pot qui suit les obsèques de marion, **je mange** trois

tranches de radis noir au retour, **je dîne** d'un plat de pâtes sauce pesto et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura en buvant beaucoup de vin blanc

vendredi 22 mars 2019

(En début d'après-midi, le gouverneur militaire de Paris, le général Bruno Leray, n'a pas exclu le recours au feu, demain. Au micro de *Franceinfo*, il a déclaré : « Les consignes sont extrêmement précises. Ils ont différents moyens d'action pour faire face à toute menace. Ça peut aller jusqu'à l'ouverture du feu. (...) Les soldats donnent des sommations dans les cas éventuels d'ouverture du feu. Ils sont parfaitement à même d'apprécier la nature de la menace et d'y répondre de manière proportionnée. »

je bois trois verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je mange** trois tranches de saucisson, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre revenues à la poêle, d'un œuf et d'une pomme, **je mange** deux gousses d'ail mariné à l'huile d'olive, **je dîne** d'une pizza trois fromages et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura

samedi 30 mars 2019

(« Il est dans un état... Il est sous l'eau », s'alarme un familier. « Rincé », « essoré », s'affolent d'autres. « Il a perdu la queue du Mickey, il n'arrive plus à l'accrocher », constate un ami. Un de ses « textoteurs du soir » va plus loin. « On n'est pas loin du burn-

out », lâche-t-il très sérieusement. Une « petite main » abonde : « Heureusement qu'il est maquillé, sinon on verrait à quel point il est crevé... » Son épouse, elle, le voit sans fards. « Elle est très soucieuse. Elle sent que c'est coton », confie un compagnon de route. Pour ménager son mari, elle tente de préserver des bulles d'oxygène, de créer l'illusion de la normalité. Vendredi dernier, à l'issue du Conseil européen de Bruxelles, il rentre tard. La première dame congédie le personnel des appartements privés pour lui concocter un petit repas - une simple omelette - comme avant. Des attentions réconfortantes. Nous informe *Le Parisien*.)

je bois un verre d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de bruyère avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'une tasse de thé vert, **je déjeune** d'un risotto et d'eau gazeuse à La Folie du MacVal avec Frédéric, **nous dînons** chez Christian et véro d'un poulet mariné au citron accompagné de courgettes et aubergines en lamelles, fromages et vins.

mardi 2 avril 2019

(Une États-unienne a accepté de porter l'enfant de son fils et de son gendre. Le bébé, qui vient de naître, est en bonne santé. « Si tu veux que je sois ta mère porteuse, je le ferai sans hésiter. » C'est en ces termes que Cecile Eledge, une Américaine de 61 ans, a proposé à son fils de porter son enfant. Matthew et son compagnon Elliot ont accepté. Uma Louise est née la semaine dernière et se porte bien. L'enfant a pu voir le jour grâce à un embryon conçu avec les gamètes de Matthew et de Lea, la sœur de son conjoint.

Après deux ans de préparatifs et une batterie de tests médicaux, la fécondation in vitro a fonctionné au premier essai, alors que la future grand-mère était pourtant ménopausée depuis 10 ans. « Tout s'est passé sans encombre », s'est félicité Elliot.)

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'une tasse de thé vert, **je déjeune** au Yahmi avec emmanuelle d'un tajine de poulet accompagné d'eau gazeuse puis vais me coucher frissonnant toute la journée, je ne dîne pas

jeudi 4 avril 2019

(Julien Denormandie a répondu sous forme d'une lettre ouverte publiée sur Twitter à Blanche Gardin : « Mme Blanche Gardin, je me permets de répondre à votre post qui m'a interpellé. En tant que ministre du Logement je lutte sans relâche à tous les instants contre l'exclusion sous toutes ses formes, contre ces phénomènes de misère qui nous interrogent sur notre capacité à protéger. »)

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'une tasse de thé vert, **nous déjeunons** avec christian et matthieu de cuisses de poulet revenues avec purée de courgettes et fromage, **nous apéritivons** chez édith et laurence d'un sublime foie-gras accompagné de vin blanc, en sorte que **nous dînons** tardivement de retour chez christian et véro d'un risotto aux asperges accompagné de vin blanc

vendredi 5 avril 2019

(Selon *Le Point*, les Français n'ont peut-être pas confiance en Christophe Castaner pour restaurer l'ordre le samedi sur les Champs-Élysées, mais il est un domaine dans lequel ils peuvent s'en remettre à lui les yeux fermés : trouver de bonnes adresses pour boire et manger à Paris. S'il travaille « beaucoup et très tard », selon ceux qui le côtoient au quotidien, le ministre de l'Intérieur sait aussi se relâcher. Véritable épicurien, connu pour son bon coup de fourchette, il adore la bonne cuisine, même s'il peut parfois se laisser tenter par des bonbons, notamment les Schtroumpfs Haribo, son péché mignon. « Casta » n'aime rien tant que de discuter des heures de la cueillette aux champignons et apprécie particulièrement la truffe et les morilles. Il aime boire aussi. Dans une interview accordée à *Paris Match* en août 2017, il expliquait que le mot « ivresse » est le plus beau de la langue française. Castaner s'inscrit dans la tradition très chiraquienne de ces hommes politiques amateurs de petites mousses, au point que le personnel du ministère des Relations avec le Parlement avait fait installer une tireuse à bière pour lui permettre d'évacuer la pression. Les adresses de Castaner lui ressemblent : elles sont conviviales, généreuses, gourmandes, insolites, sans être sophistiquées. S'il s'est fait surprendre en train d'enchaîner les shots de vodka au Noto, restaurant-discothèque italien fréquenté par des stars du PSG, l'ancien maire de Forcalquier (Alpes-de-Haute-Provence) préfère généralement les endroits moins guindés. Il n'a guère apprécié le Jules Verne, restaurant gastronomique situé au

deuxième étage de la tour Eiffel, et fuit les cafés Costes, qu'il juge trop « snobs » et « surfaits ». Le Point vous a mitonné un guide non exhaustif de ses lieux préférés pour trinquer et se sustenter de jour comme de nuit. À essayer avec modération. **Le Comptoir général**, aaah, le Comptoir général... Ses gros canapés dépareillés, ses tables en rotin, sa décoration coloniale, son patio rempli de plantes exotiques pour s'en griller une petite ; son cabinet de curiosités à l'étage garni de squelettes, plumes d'oiseaux, objets de sorcellerie africains ; sa seconde salle toute en bois conçue comme un bateau. Christophe Castaner adore jouer au pirate des Caraïbes dans cette ancienne étable de 600 mètres carrés située en face du canal Saint-Martin, où l'ambiance est aussi chaleureuse qu'un ti-punch bu trop vite. Mention spéciale au Secousse, un cocktail d'inspiration africaine à base de vodka, bissap (sirop de fleurs d'hibiscus), fruit de la Passion et concombre. Lorsqu'il était porte-parole du gouvernement, « Casta » a même, un temps, songé à y organiser une conférence de presse. L'art de joindre l'utile à l'agréable... **L'Entente**, de la nourriture anglaise, certes, mais avec des produits français ! Lorsqu'il était patron d'En marche !, dont le siège est situé à quelques encablures du restaurant, « Casta » appréciait cet endroit où il pouvait déguster à toute heure une polenta au cheddar, un fish and chips au lieu noir, une soupe de pois cassés à la menthe ou une crème figée au citron accompagnée d'un biscuit « shortbread », le tout arrosé d'un cocktail Pimm's Cup. Côté décoration, on retrouve son amour de l'exotisme : murs bleu marine, banquettes azur, tapisseries façon jungle et chaises

bistrot pour une ambiance digne d'un yacht-club. Cheers ! **Les restaurants japonais de la rue Saint-Anne**, en vrai gourmand, Christophe Castaner sait que la gastronomie japonaise ne se compose pas seulement de riz et de poisson cru. Lorsqu'il était délégué général de LREM, dont le siège est situé rue Saint-Anne, en plein cœur du quartier japonais de Paris, il allait souvent se repaître de tempura aux dorures légères, ramens (soupes de nouilles) réconfortants, ou gyozas (raviolis) grillés. Le tout s'arrose de bière japonaise (Kirin ou Asashi), voire de saké. On peut dire qu'il menait son parti à la baguette ! **Villa Dondelli**, Lorsqu'il officiait à En marche, « Casta » aimait casser la croûte avec ses équipes dans ce restaurant à la décoration encore plus kitsch que les adresses précédentes : sièges zébrés, tables rondes blanches laquées, petits palmiers aréca, lampe chinoise, et une salle repeinte en rouge Louboutin. La carte est garnie d'alléchantes pappardelles à la pistache, calamars farcis et épinards frais ainsi que de vertigineuses pizzas concoctées par un Napolitain. Un endroit idéal pour une bonne pâte comme notre ministre de l'Intérieur. **L'Orriu di Beauvau** – « refuge de Beauvau », en corse – porte bien son nom. Depuis qu'il est ministre de l'Intérieur, Christophe Castaner aime passer y boire un coup ou se régaler de charcuteries, de fromages et d'une cuisine « chaleureuse, goûteuse, au parfum des herbes et du maquis », après de longues journées passées à travailler. Il y a son rond de serviette et n'hésite pas à faire rouvrir le restaurant à des heures tardives. De quoi lui faire passer des lendemains corsés. **Jouer au poker**, entre 17 et 20 ans, Christophe Castaner a

fréquenté le milieu du grand banditisme marseillais et gagnait sa vie en jouant au poker. Si de nombreux cercles de poker ont fermé à Paris, il peut toujours se rendre au Paris Élysées Club qui propose 23 tables, un service de restauration et un bar. D'autant que le nom du lieu pourrait lui donner des idées...

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'une tasse de thé vert, **nous déjeunons** à Nérès d'une salade et de plats chinois surgelés et d'un tiramisu en rentrant de Paris, **je dîne** d'une pizza aux trois fromages et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura de retour au Truel

vendredi 19 avril 2019

(En moins de trois jours, ce sont plus de 850 millions de dons qui ont été promis pour la reconstruction du toit de Notre-Dame après l'incendie de lundi : 200 millions pour la famille Arnault, 200 pour la famille Bettencourt, 100 pour la famille Pinault, 100 pour le groupe Total, 20 pour le groupe JCDecaux, 20 pour BNP Paribas, 10 pour la famille Bouygues, 10 pour Marc Ladreit de Lacharrière, 10 pour Henri et Marie-Josée Kravis, 10 pour le groupe AXA, 10 millions pour Lily Safran veuve d'un banquier syro-brésilien, 5 millions pour le Crédit Agricole, 5 millions pour le groupe Disney, 2 millions pour la Française des jeux, 1 million pour le groupe Capgemini, 870 000 euros pour Château Mouton Rothschild, 500 000 euros pour le groupe Ubisoft... Ces dons devraient ouvrir droit à des réductions d'impôts de 60 %, au titre de la niche fiscale

sur le mécénat. Bernard Arnault a annoncé hier que son don ne serait pas défiscalisé. Il a précisé que le plafond de défiscalisation du groupe de luxe était déjà atteint avec la Fondation Louis-Vuitton. La loi Aillagon de 2003, du nom de celui qui est depuis 2011 le conseiller artistique du milliardaire, permet aux entreprises françaises qui investissent dans le mécénat de déduire 60 % des dépenses engagées mais dans la limite de 0,5 % de leur chiffre d'affaires. Bernard Arnault a dénoncé une « fausse polémique » qui serait dictée par « la mesquinerie et la jalousie ». Interrogé lors de l'assemblée générale de LVMH par un actionnaire sur la polémique portée par plusieurs partis de gauche et syndicats accusant les grandes entreprises et les plus grosses fortunes de mener « une opération de communication », il a répondu « C'est une fausse polémique, c'est assez consternant de voir qu'en France on se fait critiquer même quand on fait quelque chose » qui est « une preuve d'intérêt général », avant d'être longuement applaudi par plusieurs centaines d'actionnaires du groupe.)

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de bruyère avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'un litre de thé vert avec du gingembre frais j'ai mal à l'oreille gauche toujours à la même oreille, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre revenues à la poêle, un œuf et une pomme avant la permanence, **je dîne** d'une pizza aux trois fromages et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura j'ai très mal à la tête et toujours au même endroit précis au-dessus de l'œil gauche

vendredi 26 avril 2019

(Pas de prise en compte du vote blanc, pas de RIC, pas de recul sur l'ISF, etc. Rien, donc, après la conférence de presse du président de la République hier. Rien. Un simple satisfecit de deux heures et demie avant une dizaine de questions humblement posées par une dizaine de laquais bien courbés.)

je bois trois verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de bruyère avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'un litre de thé vert avec du gingembre frais tandis que je prépare un café pour marielle, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre revenues à la poêle, d'un œuf et d'une pomme avant la permanence, **je mange** trois gousses d'ail mariné à l'huile d'olive, **je dîne** d'une pizza aux trois fromages et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura

dimanche 28 avril 2019

(Dix-neuf manifestants gravement blessés par les forces de l'ordre venus de toute la France ont convergé vers Gennevilliers, ce matin. Ils y ont annoncé la création d'un collectif baptisé « les mutilés pour l'exemple », et ont lancé un appel à une grande manifestation nationale le 26 mai prochain à Paris, pour les blessés. « On réclame la vérité, la justice et l'interdiction des armes sublétales », indique Robin Pagès, handicapé depuis sa grave blessure au pied en 2017 à Bure (Meuse), où est prévu un site d'enfouissement de déchets nucléaires. Il énumère alors le prénom des manifestants qui ont été mutilés lors d'affrontement avec les forces de l'ordre

depuis le 17 novembre dernier. « Ça fait 22 personnes qui ont perdu un œil ou l'usage de leur œil, c'est ça la vérité, martèle-t-il. Cinq personnes ont eu une main arrachée et il y a eu d'autres mutilations. Axel a perdu son odorat et Fabien a reçu un tir dans un testicule qui a dû être amputé ».

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de bruyère avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre revenues à la poêle, d'un œuf et d'une pomme, **j'apéritive et dîne** chez pascale qui a préparé des canapés à la tapenade puis un gratin de légumes et des fruits, le tout accompagné de vin blanc

jeudi 2 mai 2019

(La scène a été filmée hier après-midi, lors du défilé du 1er-Mai. On aperçoit un policier récupérer un pavé au sol et le lancer en direction des manifestants. Le service d'information et de communication de la police nationale (Sicop) précise que, pour l'instant, l'IGPN n'a pas été saisie et qu'aucune plainte n'a été déposée. « L'IGPN n'est saisie que dans des événements graves, et on n'est pas sûr que le projectile ait atteint quelqu'un », explique-t-on. « Si ce policier a jeté un pavé, c'est peut-être car il n'avait plus de grenades sur lui », indique le Sicop. Le 6 janvier dernier, deux CRS avaient aussi été filmés en train de jeter chacun un pavé sur des manifestants, à Montpellier. La vidéo avait été diffusée sur les réseaux sociaux. Aucune enquête n'avait été ouverte.

Bilan à ce jour : 749 signalements, 1 décès, 271 blessures à la tête, 23 éborgné-es, 5 mains arrachées. Quant à la thèse de l'attaque de l'hôpital de La Pitié-Salpêtrière hier, lamentablement soutenue par le ministre de l'Intérieur, elle s'effondre : la trentaine de personnes qui s'étaient introduites dans l'enceinte de l'hôpital en marge du défilé du 1er-Mai ont été relâchées)

je bois trois verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je mange** cinq radis rouges, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre revenues à la poêle, d'un œuf et d'une pomme, **je mange** trois tranches de saucisson et trois gousses d'ail mariné à l'huile d'olive, **je dîne** d'une pizza trois fromages et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura

jeudi 16 mai 2019

(Le Conseil constitutionnel a validé aujourd'hui la grande majorité des 221 articles de la loi Pacte sur la croissance des entreprises, notamment les privatisations de Groupe ADP (ex-Aéroports de Paris) et de la Française des Jeux.)

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de bruyère avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je mange** cinq tranches de radis noir, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre revenues à la poêle, d'un œuf et d'une pomme, **je mange** deux tranches de saucisson et une gousse d'ail mariné à l'huile d'olive, **je dîne** d'une pizza trois fromages et d'un yaourt grec avec du

sucre rapadura

lundi 27 mai 2019

(Aux élections européennes d'hier, seulement 50,7% du corps électoral s'est déplacé. De ces 50,7% de participation, il faut exclure 2,3% de votes blancs et nuls. Le vote exprimé est ainsi ramené à 49,5%. La liste gouvernementale, ne représente ainsi pas 22,4% des Français mais seulement 8,9%. En d'autres termes, 91,1% des Français n'ont pas voté pour le parti présidentiel. En même temps, l'ancien ministre Manuel Valls enregistre un lourd revers aux municipales de Barcelone et échoue à la 4e ou 5e place, avec moins de 12% des voix. Voilà une bonne nouvelle.)

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de bruyère avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je mange** une tranche de saucisson, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre revenues à la poêle, d'un œuf et d'une pomme, **je mange** trois gousses d'ail mariné à l'huile d'olive, **je dîne** d'un plat de pâtes sauce pesto et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura

mercredi 5 juin 2019

(Après une tournée dans vingt-deux villes européennes, il a joué à guichets fermés, deux soirs au Théâtre Antoine à Paris, la pièce qu'il a écrite contre le danger de la montée du populisme afin de sauvegarder l'Europe. Seul en scène durant une heure et quarante minutes, dans un décor de Vincent Darré, il a ébloui les spectateurs par son texte brillant d'homme archi-cultivé,

fin connaisseur de l'histoire et combattant infatigable. Une longue standing ovation salua la fin du spectacle que certains n'hésitèrent pas à qualifier d'exploit. Il, c'est BHL, et ce dithyrambe, c'est dans *Paris Match*, sous la plume lustrée d'Agathe Godard, qui poursuit : Parmi les invités qui se retrouvèrent pour le cocktail dans le foyer du théâtre, Ségolène Royal « époustouflée » ; Nathalie Loiseau, admirative ; Patrick Bruel, fan ; Patricia d'Arenberg et Jean-Paul Enthoven qui voyaient le spectacle pour la troisième fois ; Maurice Lévy, l'ex-président de Publicis, et son petit-fils, Nicolas ; Marisa Berenson, ravie d'aller jouer « Berlin Kabarett », son succès parisien, au festival de Spolète ; Olivier et Christine Orban, dont le prochain livre sortira à la rentrée ; Michel Drucker et Claire Chazal, dithyrambiques ; l'ex-ministre Philippe Douste-Blazy, impressionné ; l'écrivain Pascal Bruckner, le créateur Alexis Mabille et son copain le réalisateur Etienne Chatiliez ; Anne Sinclair, subjuguée ; Marc Lambron et Delphine Marang Alexandre ; Bruno de Stabenrath, entouré de deux jolies filles ; Marie Saldmann, l'épouse du célèbre cardiologue et nutritionniste, et leur fille Manon ; Anne Hidalgo, accompagnée de Christophe Girard ; Chantal Thomas et son mari Michel Fabian ; Emmanuelle Seigner et Roman Polanski qui parla longuement avec BHL au milieu de la foule qui attendait pour congratuler le philosophe pour son incroyable performance. Heureuse que le Théâtre de Poche ait repris « Michel Forever », Macha Mériel, conquise, avait, disait-elle, « apprécié, outre la beauté du texte, les moments d'humour ». Sexy dans une mini-robe de Jean

Paul Gaultier, Arielle Dombasle savourait le succès de son grand homme.)

je bois quatre verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je mange** quatre radis rouges, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre revenues à la poêle, d'un œuf et d'une pomme, **je mange** trois tranches de saucisson, **je dîne** d'une pizza trois fromages et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura en buvant du vin blanc

samedi 22 juin 2019

(Près de 12.000 personnes ont participé aujourd'hui à la 32e journée d'action des Gilets jaunes, un chiffre en hausse par rapport à la semaine dernière. Les services du ministre Castaner ont compté 11.800 participants dont 1.100 à Paris, contre 7.000 manifestants dont 950 dans la capitale la semaine dernière.)

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je mange** deux tranches de saucisson, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre revenues à la poêle, d'un œuf et d'une pomme, **je mange** trois tranches de saucisson, **je dîne** d'une pizza trois fromages et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura en buvant du vin blanc

vendredi 28 juin 2019

(Le record absolu de température en France a été battu au-

jourd'hui, avec 45,1 °C relevés dans le Gard. Selon l'Organisation météorologique mondiale, la vague de chaleur qui touche actuellement l'Europe « correspond parfaitement » aux phénomènes extrêmes liés à l'impact des émissions des gaz à effet de serre. L'agence prévoit une année 2019 parmi les plus chaudes jamais enregistrées. En même temps, ou quasi, Steve Maia Caniço, 24 ans, a disparu dans la nuit du 21 au 22 juin, lors de la fête de la musique. Il n'a pas été aperçu depuis l'intervention policière très controversée qui s'est déroulée vers 4 h 30 du matin sur l'île de Nantes. Au moins 14 personnes sont tombées à l'eau, cette nuit-là, dans ce périmètre. Mais lui n'est pas revenu. En même temps, pour son premier anniversaire à la tête du Medef, Geoffroy Roux de Bézieux voulait casser les codes de la traditionnelle rentrée du patronat français. Des figures des Gilets jaunes sont invitées à débattre avec des ministres mais aussi des députés insoumis. Mais la table ronde organisée avec Marion Maréchal a mis le feu aux poudres. Dès l'information connue, plusieurs (combien) députés de La République en marche ont annoncé qu'ils boycotteraient l'évènement (quel courage). L'ancienne patronne du Medef Laurence Parisot s'est elle aussi insurgée (oh). Vingt-quatre heures plus tard, Geoffroy Roux de Bézieux a fini par reculer (ah). « Il n'y aura ni intervenants RN ni intervenants LFI » à l'université d'été du Medef, a-t-il écrit sur Twitter. Ouf.)

je bois trois verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de bruyère avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un kiwi et d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je bois** un verre de jus

d'orange, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre revenues à la poêle, d'un œuf et d'une pomme, **je mange** six gousses d'ail mariné à l'huile d'olive, **je dîne** d'un plat de pâtes au parmesan et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura en buvant du vin blanc

samedi 13 juillet 2019

(Convoqué à Matignon jeudi à la suite des révélations de *Mediapart* sur sa « vie de château », ses dîners au homard organisés par sa femme et ses travaux dispendieux financés par les deniers publics, le ministre de l'Écologie François Goullet de Rugy, aka « Homard m'a tuer », déclare qu'il assume tout mais s'engage à rembourser « chaque euro contesté ».)

Je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je mange** deux tranches de saucisson, **nous déjeunons** d'une salade de chou rouge, de côtelettes d'agneau et carottes confites au curcuma, oignon et miel, **nous dînons** d'un farcin aux blettes et restes de salade, brocolis et oignons accompagné de vin blanc.

samedi 20 juillet 2019

(Christophe Castaner a décoré, le 16 juin, un certain nombre de ses agents, parmi lesquels au moins cinq sont impliqués dans des enquêtes concernant des violences policières. Parmi eux, on retrouve Rabah Souchi, à la tête de la charge de police ayant pro-

voqué les blessures de Geneviève Legay à Nice ou encore Bruno Félix, qui commandait les CRS auteurs des tirs ayant tué Zineb Redouane à Marseille, ainsi que Grégoire Chassaing, commissaire divisionnaire à Nantes, qui, le 21 juin, lors de la fête de la musique, a ordonné de gazer les jeunes rassemblés près d'une berge de la Loire, parmi lesquels Steve, porté disparu depuis ce jour.)

je bois trois verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je mange** trois tranches de saucisson, **nous déjeunons** d'une salade de quinoa aux courgettes fraîches, de tomates au basilic et au citron et d'œufs durs, **nous apéritivons** au champagne et aux grissins pour l'anniversaire d'alexandra avec julia, yves et marcel, **nous dînons** d'un risotto aux asperges et morilles et d'un gâteau aux fruits rouges, le tout au champagne puis au vin blanc

lundi 29 juillet 2019

(Un corps a été retrouvé dans la Loire à Nantes au niveau du quai Ferrand non loin du quai Wilson, lieu de la disparition de Steve Maia Caniço. Selon nos informations, après les premières constatations, il s'agit bien du corps de l'animateur scolaire de 24 ans, porté disparu depuis la fête de la musique, le 21 juin dernier. Pour l'heure, aucune confirmation officielle n'a encore été donnée.)

je bois trois verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de bruyère avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **nous déjeunons** d'une salade de tomates

et d'un gratin de carottes et courgettes suivi de tranches de pastèque, **nous dînons** d'un gaspacho et de melon au basilic

jeudi 1er août 2019

(« À la lumière des faits connus aujourd'hui, je cite, « il ne peut-être établi de lien entre l'intervention des forces de police et la disparition de Steve Maia Caniço », a déclaré Édouard Philippe, en s'appuyant sur le rapport de l'IGPN. Le premier ministre a annoncé une enquête de l'Inspection générale de l'administration. Mais les zones d'ombre de cette enquête sont patentes : le responsable de l'unité de CRS, présent sur les lieux, n'a pas été auditionné, et l'IGPN n'a pas rendu publiques les conclusions d'un compte-rendu d'opération sur l'appréciation de l'usage de la force.)

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de bruyère avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **nous déjeunons** d'une salade de pommes de terre aux câpres et aux oignons suivie de tranches de pastèque, **je mange** une tranche de saucisson, **nous dînons** d'un gaspacho et de melon au basilic

dimanche 4 août 2019

(Des centaines de personnes ont célébré aujourd'hui la mémoire de Steve Maia Caniço, et dénoncé les violences policières à Nantes. Quarante personnes ont été interpellées après des heurts.)

je bois trois verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je mange** une tranche de saucisson, **nous**

déjeunons d'une salade de tomates et d'une côte de porc, **nous prenons** du foie-gras et du champagne pour l'apéritif avec johan, kaïa et lautl, pour mon anniversaire **nous dînons** d'un gaspacho, de foie-gras, d'un tajine d'agneau aux abricots, de salade, de fromage et de gâteau aux framboises le tout préparé par frédéric et arrosé de champagne Heidsieck et de vin blanc

mardi 13 août 2019

(Le *New York Times* rapporte ce jour que les deux gardiens qui auraient dû vérifier ce qu'il se passait dans la cellule toutes les trente minutes se sont endormis : ils ont laissé Epstein sans surveillance pendant environ trois heures. Pis, les deux hommes ont caché leurs manquements en maquillant leurs comptes-rendus. Ils ont été suspendus et le directeur de la prison a été muté.)

je bois trois verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de bruyère avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **nous déjeunons** d'une salade de tomates et d'un gratin de carottes et courgettes suivi de tranches de pastèque, **nous buvons** une bière à Cassagnes pour le concert de pascalle et niel, **nous dînons** rapidement d'un gaspacho au retour et de tranches de la noix de jambon de christian, en buvant du vin blanc, mais je crains d'avoir attrapé froid sur le causse

jeudi 22 août 2019

(Le Japon envisage très sérieusement de rejeter dans l'océan plus d'un milliard de litres d'eau radioactive qui provient de la centrale

nucléaire dévastée de Fukushima. Cette eau hautement contaminée provient des nappes phréatiques situées sous la centrale et elle est pour le moment conservée dans des centaines de réservoirs. Selon les experts nucléaires, la seule « option réaliste » pour s'en débarrasser est « un rejet contrôlé » dans l'océan Pacifique. Une « option » qui horrifie le voisin sud-coréen... 1 400 tonnes d'eau radioactive sont récupérées chaque semaine sous la centrale de Fukushima. Les technologies pour décontaminer cette eau ne sont pas au point et le gouvernement japonais pourrait donc autoriser son rejet dans l'océan Pacifique dès l'année prochaine.)

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de bruyère avec 5 gouttes de propolis, j'ai mal à l'oreille gauche, **je petit-déjeune** d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **nous déjeunons** d'une salade de tomates et d'un gratin de courgettes suivi de tranches de jambon et de pastèque, **je mange** une tranche de saucisson, **nous dînons** d'un gaspacho et de melon au basilic avec la noix de jambon de christian

vendredi 30 août 2019

(À la fin du mois de juillet, *The Guardian* et *El País* révélaient que des centaines de personnes étaient chargées d'écouter les conversations d'utilisateurs de Siri, l'assistant vocal d'Apple, afin de corriger ses résultats. Après avoir suspendu le programme qui reprendra à l'automne, la société vient d'annoncer le licenciement de 300 salariés.)

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un litre de thé vert avec du gingembre frais et deux calissons, **je mange** une tranche de saucisson, **nous déjeunons** d'un gaspacho, de tranches de melon puis de pastèque, **je dîne** d'une tarte fine de boudin noir et pomme avec émulsion Colombo, d'un mignon de veau rôti accompagné de polenta aux figues et de sa confiture d'oignon et sauce crémeuse au cidre, à l'Alicanta pour l'anniversaire de Frédéric, en buvant du vin blanc

mardi 3 septembre 2019

(Dix membres d'une tribu inconnue et en voie d'extinction auraient été massacrés par des orpailleurs dans la vallée du Javari, en Amazonie brésilienne, en août. Ils récoltaient des œufs sur le bord du fleuve quand ils ont rencontré les chercheurs d'or. La tribu n'avait eu aucun contact avec le monde extérieur auparavant. Les orpailleurs se seraient même vantés d'avoir découpé les corps et de les avoir jetés dans la rivière.)

je bois trois verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un litre de thé vert avec du gingembre frais et quatre calissons, **je mange** deux tranches de saucisson et trois radis, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre revenues à la poêle, un œuf sur le plat, et une pomme, **je bois** un verre de bière et un verre d'eau gazeuse, **je mange** trois tranches de saucisson, **je dîne** d'un plat de pâtes avec un coulis de tomates fraîches avec ail, oignons, thym et romarin

que j'ai préparé à partir du cageot de tomates que m'a apporté jean-philippe, et un yaourt grec avec du sucre rapadura

jeudi 5 septembre 2019

(Après dix ans d'enquête, les juges d'instruction ont décidé d'ordonner un non-lieu pour Airbus comme pour Air France. Tous deux avaient été mis en examen en 2011 pour « homicides involontaires » dans le crash du vol Rio-Paris d'Air France, qui avait fait 228 victimes le 1er juin 2009.)

je bois trois verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je mange** une tranche de saucisson, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre revenues à la poêle, d'un œuf sur le plat, et d'une pomme, **je bois** un verre d'eau gazeuse, **je mange** deux gousses d'ail mariné à l'huile d'olive, **je dîne** d'une pizza aux trois fromages et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura

lundi 9 septembre 2019

(Selon une étude de l'université d'Oxford, le régime sans viande ni poisson augmenterait de 20% le risque d'avoir un AVC. L'étude a été menée sur 48 000 personnes sur une durée de 18 ans.)

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un litre de thé vert avec du gingembre frais et quatre calissons, **je mange** deux tranches de saucisson et deux gousses d'ail mariné à l'huile d'olive, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre reve-

nues à la poêle, d'un œuf sur le plat, et d'une pomme, **je bois** un verre de bière et un verre d'eau gazeuse, **je mange** trois tranches de saucisson, **je dîne** d'un plat de pâtes avec le coulis de tomates fraîches que j'ai fait, et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura

mardi 10 septembre 2019

(Coupes de champagne, huîtres, « king crabe », Saint-Jacques, homard... *Mediapart* avait déjà mis en lumière le goût de l'actuel député La République en marche (LREM) Jean-Jacques Bridey pour les bons repas payés par la Société d'économie mixte locale d'aménagement de Fresnes (Semaf), qu'il présidait lorsqu'il était maire PS de cette commune du Val-de-Marne – entre 2001 et 2017. On découvre aujourd'hui que plusieurs de ces copieux déjeuners et dîners lui ont été remboursés... deux fois. Selon notre nouvelle enquête, cet ex-socialiste devenu marcheur de la première heure, l'un des premiers élus à avoir soutenu Emmanuel Macron en 2016, a en effet bénéficié, au moins pour les années 2016 et 2017, d'un double remboursement de certaines de ses notes de frais au restaurant « À la marée », un établissement de Rungis qu'il fréquentait régulièrement. Une fois par la Semaf et une deuxième fois par la mairie de Fresnes. Le tout pour un montant total de 4 807,70 euros – 3 975,90 euros en 2016 et 831,80 euros en 2017. De l'argent public. Pour ne prendre que l'exemple de mars 2016, la mairie de Fresnes et la Semaf ont toutes deux remboursé 724,20 euros – soit 1 448,40 euros in fine – pour un déjeuner (le 14 mars, trois couverts, 303,80 euros) et deux dîners (le 2 mars, trois

couverts, 215,60 euros et le 23 mars, deux couverts, 204,80 euros). Le détail des repas laisse entrevoir un rituel gustatif immuable : quelques coupes de champagne (14 euros l'unité) en guise d'entrée en matière, suivies d'huîtres, de gambas, de Saint-Jacques, de poissons fins... Le tout souvent accompagné d'une bouteille ou de plusieurs verres de vin.)

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un litre de thé vert avec du gingembre frais et quatre calissons, **je mange** deux tranches de saucisson et trois radis, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre revenues à la poêle, un œuf sur le plat, et une pomme, **je bois** un verre de bière et un verre d'eau gazeuse, **je mange** trois tranches de saucisson, **je dîne** d'un plat de pâtes avec le coulis de tomates fraîches qui tient toute la semaine, et un yaourt grec avec du sucre rapadura le tout accompagné de trois verres de vin blanc

mercredi 11 septembre 2019

(*Le Canard enchaîné* révèle que l'enquête de la police judiciaire contredit celle... de l'IGPN. La police des polices avait laissé entendre que Steve Maia Caniço s'était noyé avant l'intervention des forces de l'ordre. L'étude de la téléphonie de la victime prouve le contraire.)

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'une tasse de thé vert, **je mange** une tranche de saucisson, **je ne déjeune pas, je**

bois un demi-litre de Coca, **je mange** 8 morceaux de sucre au secrétariat en frôlant l'hypoglycémie, **je mange** deux tranches de saucisson au retour et deux gousses d'ail mariné à l'huile d'olive, **je dîne** d'un plat de pâtes avec le coulis de tomates fraîches et un yaourt grec avec du sucre rapadura en buvant du vin blanc

jeudi 19 septembre 2019

(Le président déchu Zine El-Abidine Ben Ali est décédé jeudi 19 septembre en Arabie Saoudite, où il vivait en exil depuis la révolution de 2011, a indiqué à l'AFP le ministère tunisien des affaires étrangères. « Nous avons eu la confirmation de sa mort il y a 30 minutes », a ajouté le ministère, sans plus de détails. Il aura tenu vingt-trois ans au pouvoir, mais sera tombé en moins d'un mois. De Zine El-Abidine Ben Ali, les Tunisiens garderont sans doute le souvenir de sa dernière apparition télévisée, le 13 janvier 2011 : l'homme qui les a fait trembler pendant presque un demi-siècle semble défait, presque apeuré. « Je n'étais pas au courant », « on m'a trompé », « je vous ai compris », dit-il, presque suppliant. Mais c'est déjà trop tard : ce troisième discours en une semaine sonne comme un aveu de faiblesse. La rue ne veut plus d'un homme dont elle sait qu'il ne tient jamais ses promesses. Elle continue d'exiger sa démission. Vingt-quatre heures plus tard, Ben Ali quitte le pays. Ce départ a l'allure d'une fuite et achève de ruiner son image. Le « rais » apparaît soudain comme un tigre de papier. Il n'inspire plus que des sarcasmes, mais cette fois-ci les Tunisiens peuvent clamer haut et fort ce qu'ils disent tout bas

depuis des années : ils haïssent cet homme que l'Europe, France en tête, soutenait.)

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je mange** deux pommes, **je ne déjeune pas**, **je bois** du vin blanc en revenant de l'accident de voiture, je ne dîne pas, j'ai très mal à la tête

jeudi 26 septembre 2019

(Mort de Jacques Chirac, grand amateur de bière et de tête de veau.)

je bois deux verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je mange** quatre radis, **je déjeune** d'un steak haché, de pommes de terre revenues à la poêle, un œuf sur le plat, et une pomme, **je bois** deux bières avec colin et laurence, **je mange** un steak tartare et un peu de tarte au citron meringuée et bois deux verres de vin blanc avec colin, laurence, daniel et éric-maria au Grillon, à Aix, j'ai mal à la gorge

vendredi 27 septembre 2019

(Selon Guillaume Gomez, chef cuisinier de l'Élysée : « Ce n'est pas un secret, Jacques Chirac, tout le monde lui a servi de la tête de veau, c'était une légende urbaine, le président aimait la tête de veau mais c'était loin d'être son plat préféré »)

je bois deux verres d'eau, **je petit-déjeune** d'une salade de rai-

sin frais, de trois tasses de thé et de six tartines de pain frais beurré avec éric-maria, colette et claude, **je déjeune** d'une galette de fondue de courgettes et de poireaux frais aux médaillons de Saint-Jacques accompagnée d'une salade et de trois verres d'eau gazeuse au Tourne-Midi avec colin, éric-maria et laurence, **je bois** un demi-litre de Coca, **je dîne** d'une salade accompagnée d'une chiffonnade de jambon italien, d'un pluma de porc sauce champignons et purée maison, d'un fondant au chocolat et bois pas mal de verres de vin blanc après la représentation de Ceci est une sonate avec colin, éric-maria, laurence, daniel, katherine, martine, velibor, etc., au Moulin de Caro

lundi 30 septembre 2019

(La foule massée sur le parvis a applaudi l'entrée et la sortie du corps de l'ancien président. Clin d'œil aux racines de l'ancien président, une salade corrézienne a été servie aux 69 dirigeants reçus à l'Élysée après la messe.)

je bois trois verres d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je petit-déjeune** d'un litre de thé vert avec du gingembre frais, **je mange** une tranche de saucisson, **je déjeune** d'un steak haché et de pommes de terre revenues à la poêle, **je bois** du Coca et **je mange** huit biscottes beurrées, **je mange** une tranche de saucisson, **je mange** deux gousses d'ail mariné à l'huile d'olive, **je dîne** d'une pizza aux trois fromages et d'un yaourt grec avec du sucre rapadura, j'ai mal à la gorge et à l'oreille droite, un peu fébrile

vendredi 11 octobre 2019

je bois un verre d'eau, **j'avale** une cuillerée de miel de lavande avec 5 gouttes de propolis, **je mange** du gingembre confit dans la voiture jusqu'à Montpellier, **je mange** neuf tartelettes bio à la framboise puis deux wraps au jambon et au fromage de brebis dans le train jusqu'à Paris encerclé par un comité d'entreprise qui échange croissants, pains au chocolat, puis bière, puis rosé, puis vin rouge, puis pizza, puis rhum, le tout évidemment très bruyamment, **je bois** un Coca dans le train jusqu'à Nantes à proximité d'un nourrisson hurleur, **j'avale** un Doliprane arrivé à l'hôtel, **je bois** un Coca puis **je bois** une coupe de champagne puis deux verres de vin blanc en **dînant** d'un mi-cuit d'espadon mariné, d'un filet de daurade royale à la plancha, beurre blanc nantais et risotto d'épeautre, et d'un crêmet nantais aux framboises avec magali, olivia, pascale, véronique, alain, thomas et éric à La Cigale, avant de venir ici.

Maison de la Poésie de Nantes :

Direction : Magali Brazil

Administration : Annaïck Berret

Communication : Yoann Durand

Médiation bibliothèque : Camille Moyon

Conception graphique : Victor Duzelier

Conseil d'administration :

Président : Alain Girard-Daudon

Trésorière : Sophie G. Lucas

Trésorier adjoint : Yves Arcaix

Secrétaire : Roland Cornthwaite

Vice-Secrétaire : Alain Merlet ; Frédéric Laé ; François-Xavier Ruan ;
Thomas Giraud



maison de la poésie de nantes

2 rue des Carmes, 44000 Nantes 02 40 69 22 32

info@maisondelapoesie-nantes.com

www.maisondelapoesie-nantes.com

La Maison de la Poésie de Nantes est une association loi 1901 soutenue par la Ville de Nantes, la Région des Pays de la Loire, le Département de Loire-Atlantique et la DRAC des Pays de la Loire.