

39 L'EPEE MARRANTE

CHAPITRE 9 LE GPS DE L'AMOUR

LE MINI CHEF A GRENOBLE

NUMERO 39

DIMANCHE 21 09 2014

SOMMAIRE PAGE 2

2 EUROS SINON RIEN

AUTEUR : THIERRY LOMBARD

2 RUE LE CHÂTELIER 38000 GRENOBLE

AUTEUR PRINCIPAL DESSINS COULEURS

DIFFUSION A CARACTERE SOCIAL

SITE DE PRÉSENTATION

<http://redacteurenchef.free.fr>

A la fois grand et petit,

Amoureux et incompris,

**Vertigineux et plat, l'homme vit et
son journal se développe depuis 12
ans sans discontinuer, pour partager
son bonheur** <http://redacteurenchef.free.fr>

39 PAGE 01



SOMMAIRE 39

Toutes les pages de ce sommaire sont tissus du numéro 39. Cela signifie, qu'il y a 39 numéros distincts, regroupés en quatre livres. L'épée marrante, forgée d'un acier détrempe, résiste à la pluie (page 01) ce qui n'empêchera pas notre grenoblois de faire des repas gourmand-chantants (page 03) et l'hiver venu de faire une bonne descente...à ski (page 04) car, les caisses sont vides (page 05) car, tu es mon amie (page 06). Ensemble on sert la vie (page 07). THIERRY ...passer le temps (page 08) jusqu'à la naissance du jour (page 10) réveillé, direction le Zanzibar (page 11). J'AIME, l'Amour conjugal (page 13). Régime : comment prendre des kilos et perdre de bonnes habitudes !!?! 2 EUROS SINON ...RIEN. <http://redacteurenchef.free.fr>

39 PAGE 02



REPAS GOURMAND

**LA MUSIQUE : NE ME QUITTE PAS DE
JACQUES BREL**

**PAROLES THIERRY LOMBARD NE EN 1969
GRENOBLE**

(NEM ET QUICHE PIZZA) X4

**PERSIL CUISSON TRES
SOMMAIRE**

BEURRE TOUT L'HIVER

ON A VU SOUVENT DE

NOUVELLES BERGERES

REUSSIR ENCORE LEUR PLUS

BELLES GOUGERES

(NEM ET QUICHE PIZZA)X4

39 PAGE 03



SAHEDI 24 MAI 2014 *chœur école Grenoble*
LA DAMEUSE (le petit Ratrac)*

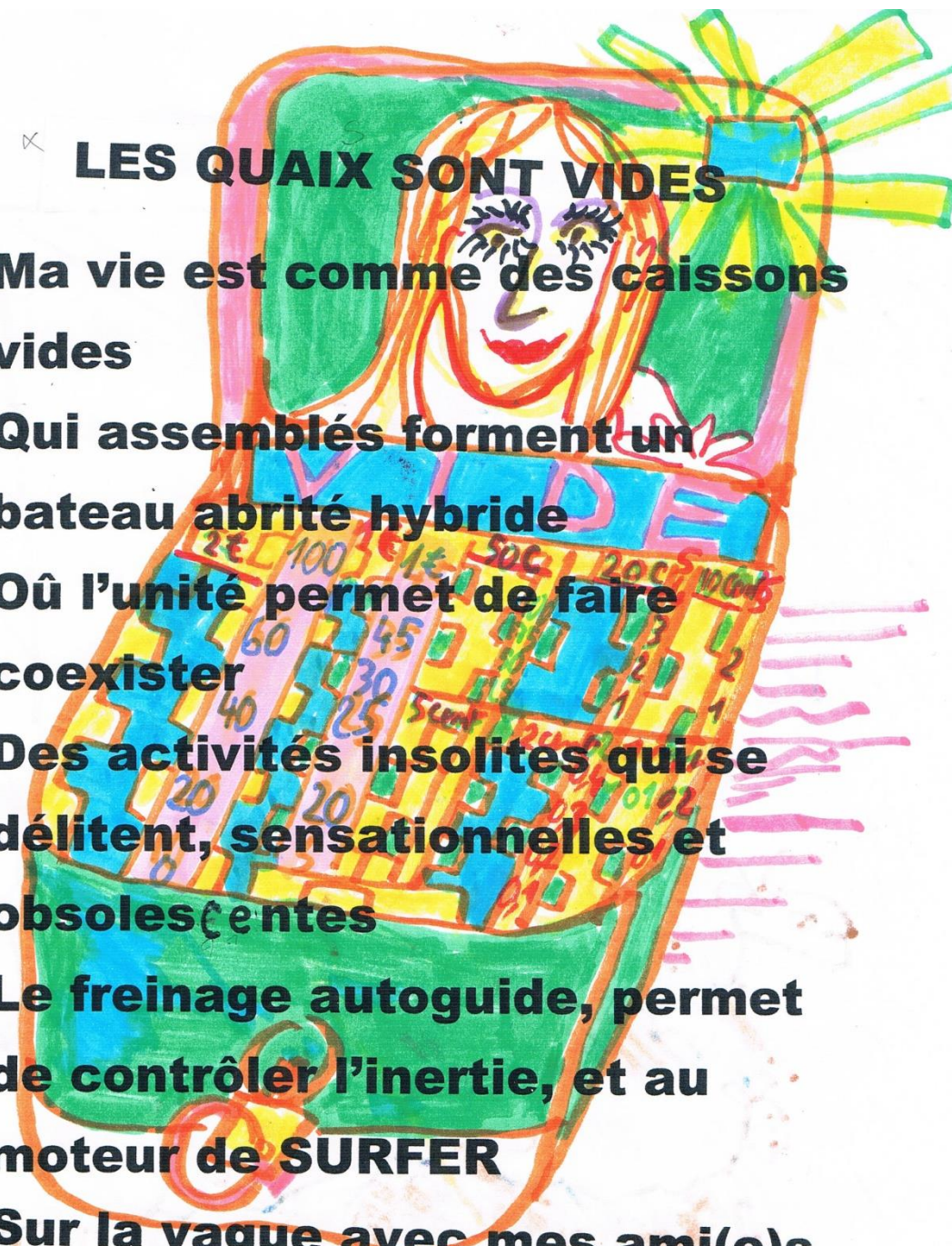


Handwritten musical score for the song "LA DAMEUSE (le petit Ratrac)". The score is written on a single staff with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The time signature is 4/4. The lyrics are written below the notes, with some words in French and some in a stylized, possibly invented, language. The score is divided into two systems, each with a repeat sign at the end. The lyrics include: "J'ai du bon Ra-trac dans ma petite mon-", "tagne j'ai du bon RA-TRAC à NO-el A", "PÂQUES 1. S'en ai du Froid et du bien PEN-", "2. EE CE SE RAIT pour ta bonne Am-", "Tû mais ce n'est pas pour le petit JÉ-", "née et ce se j'rait pour ta ran-do-", "sus née J'ai du bon Ra-trac dans ma petite mon-", "tagne j'ai du bon Ra-trac à Noël à PÂQUES".

• **Petit bulldozer à chenilles**
qui, la nuit ou le jour Aplatit
la neige, sur les pistes de ski

39 PAGE 04





LES QUAIX SONT VIDES

**Ma vie est comme des caissons
vides**

**Qui assemblés forment un
bateau abrité hybride**

**Où l'unité permet de faire
coexister**

**Des activités insolites qui se
délitent, sensationnelles et
obsolescentes**

**Le freinage autoguide, permet
de contrôler l'inertie, et au
moteur de SURFER**

**Sur la vague avec mes ami(e)s
et un traitement psychiatrique
adapté**

39 PAGE 05

Thierry lombard 05 06 2014

CAR TU ES MON AMIE

Car tu es mon amie

**J'aimerais ne serait ce qu'une
fois**

**Relire tes lettres et les
miennes**

**Si souvent réécrites ou
scannées**

**Car tu es mon amie
combien est difficile au
berger**

De voir ses membres,

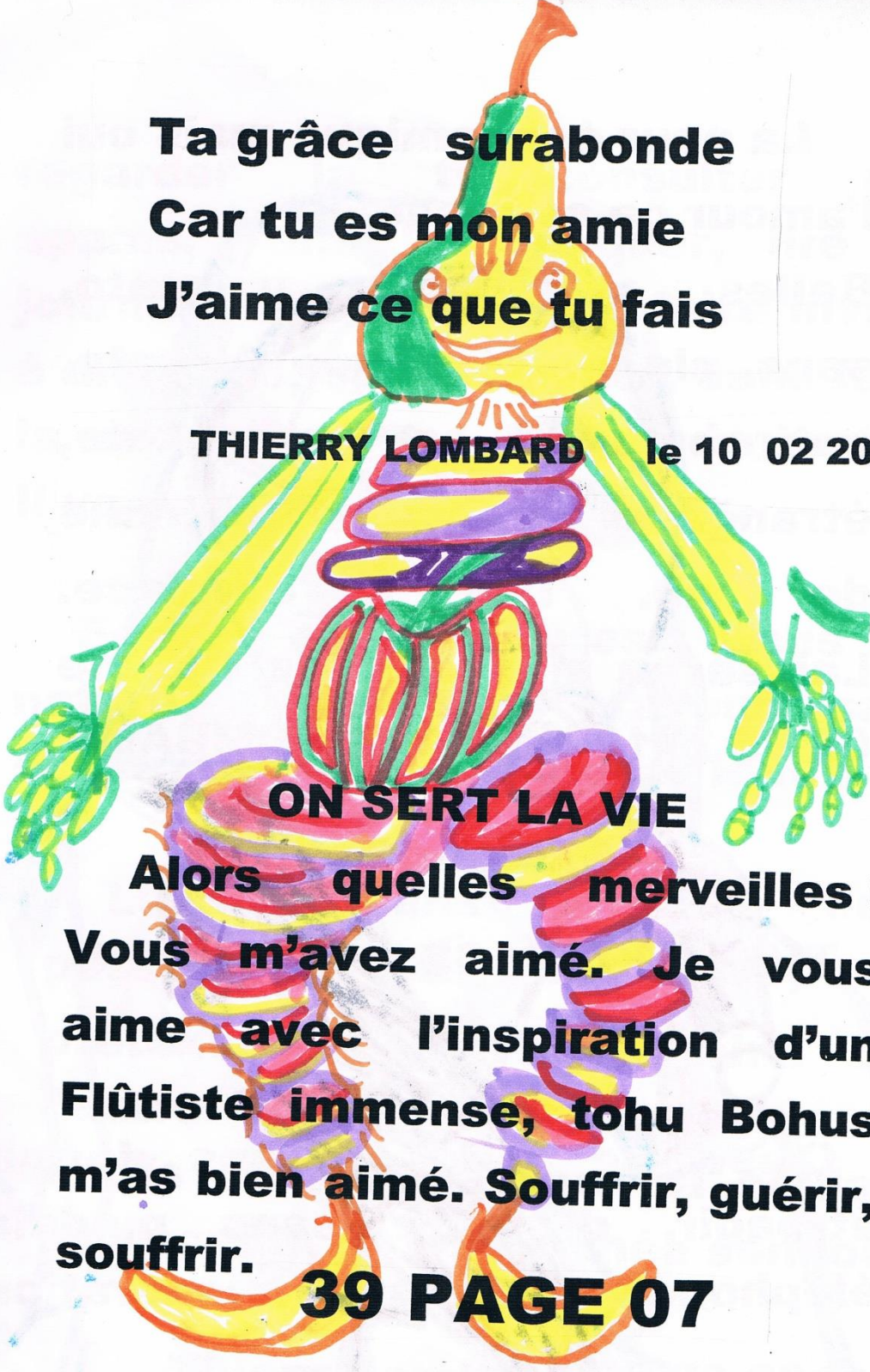
Son petit troupeau,

Se faire du mauvais sang

Quand l'orage abonde

39 PAGE 06





**Ta grâce surabonde
Car tu es mon amie
J'aime ce que tu fais**

THIERRY LOMBARD le 10 02 2014

ON SERT LA VIE

**Alors — quelles merveilles !
Vous m'avez aimé. Je vous
aime avec l'inspiration d'un
Flûtiste immense, tohu Bohus
m'as bien aimé. Souffrir, guérir,
souffrir.**

39 PAGE 07

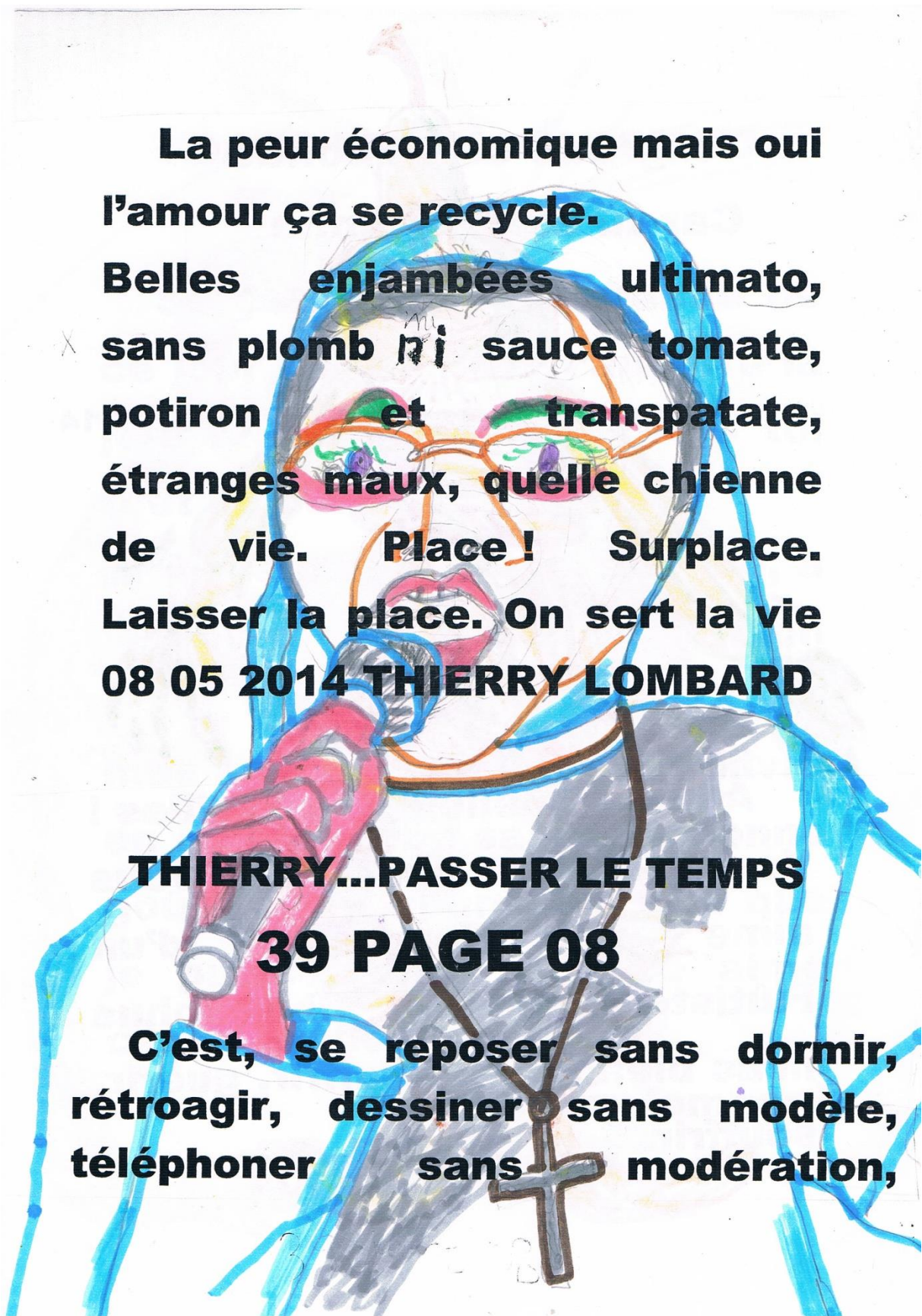
**La peur économique mais oui
l'amour ça se recycle.**

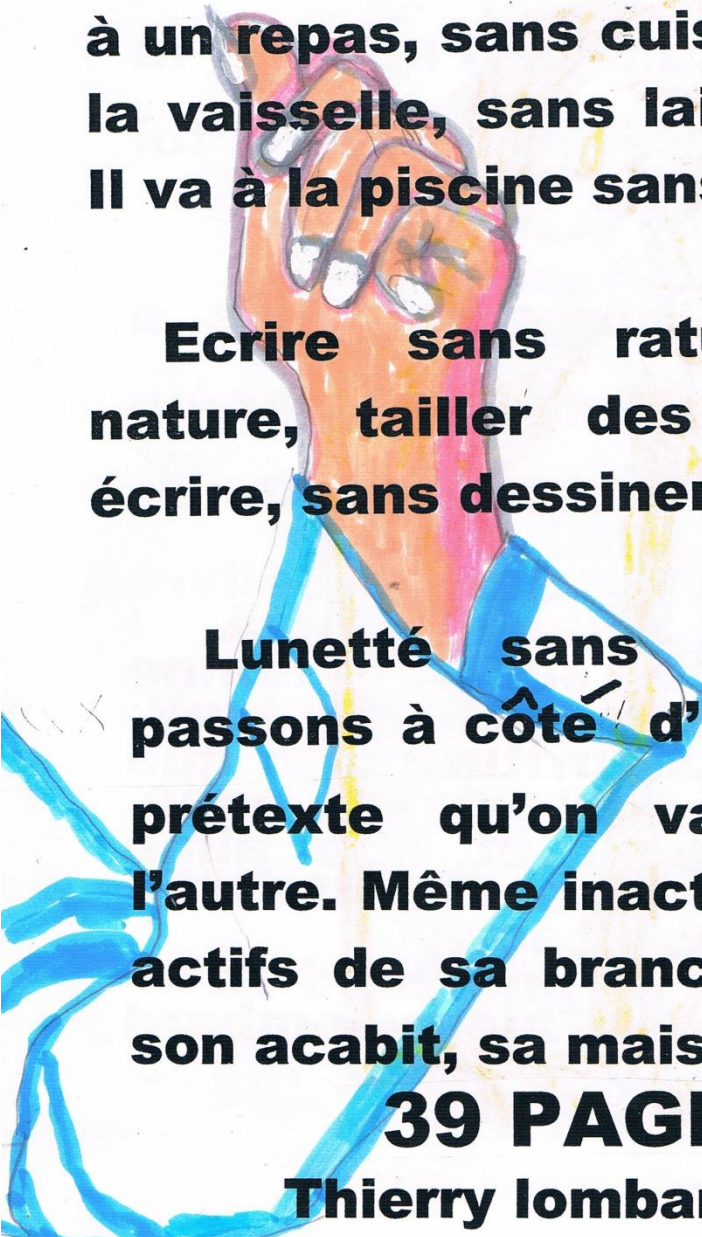
**Belles enjambées ultimato,
sans plomb ni sauce tomate,
potiron et transpatate,
étranges maux, quelle chienne
de vie. Place ! Surplace.
Laisser la place. On sert la vie
08 05 2014 THIERRY LOMBARD**

THIERRY...PASSER LE TEMPS

39 PAGE 08

**C'est, se reposer sans dormir,
rétroagir, dessiner sans modèle,
téléphoner sans modération,**





**regarder la tv,...consulter des
spams, sans les bloquer, lire un
journal gratuit. C'est se faire inviter
à un repas, sans cuisiner, sans faire
la vaisselle, sans laisser de restes.
Il va à la piscine sans nager.**

**Ecrire sans ratures, dans la
nature, tailler des crayons sans
écrire, sans dessiner, pour le fun...**

**Lunetté sans lunettes, nous
passons à côté d'une idylle, sous
prétexte qu'on vaut moins que
l'autre. Même inactif on relève des
actifs de sa branche, sa couleur,
son acabit, sa maisonnée son look.**

39 PAGE 09

Thierry lombard 02-08-2014

**. DANS LA NAISSANCE DU
JOUR**

**Seigneur dans le silence de
ce jour naissant Je t'apporte la
joie la paix de venir vers toi
tout le jour**

**De te dire mon oui à la vie, à
l'amour, ma force et mon
chant c'est le seigneur. Ouvre
mes lèvres à ton amour. Délivre
en moi le verbe sacré. Redonne
goût à ma nourriture afin que
je puisse aimer et être aimé
car tu es mon trésor.**

Thierry lombard

AU CŒUR DES BARS

**Je les ai rencontrés au détour
d'une vie.**

**J'aime ces noms magiques :
arts plastiques, poésies,
Compagnies, musiques.**

**Elles me sourient toutes de
mille tendresses.**

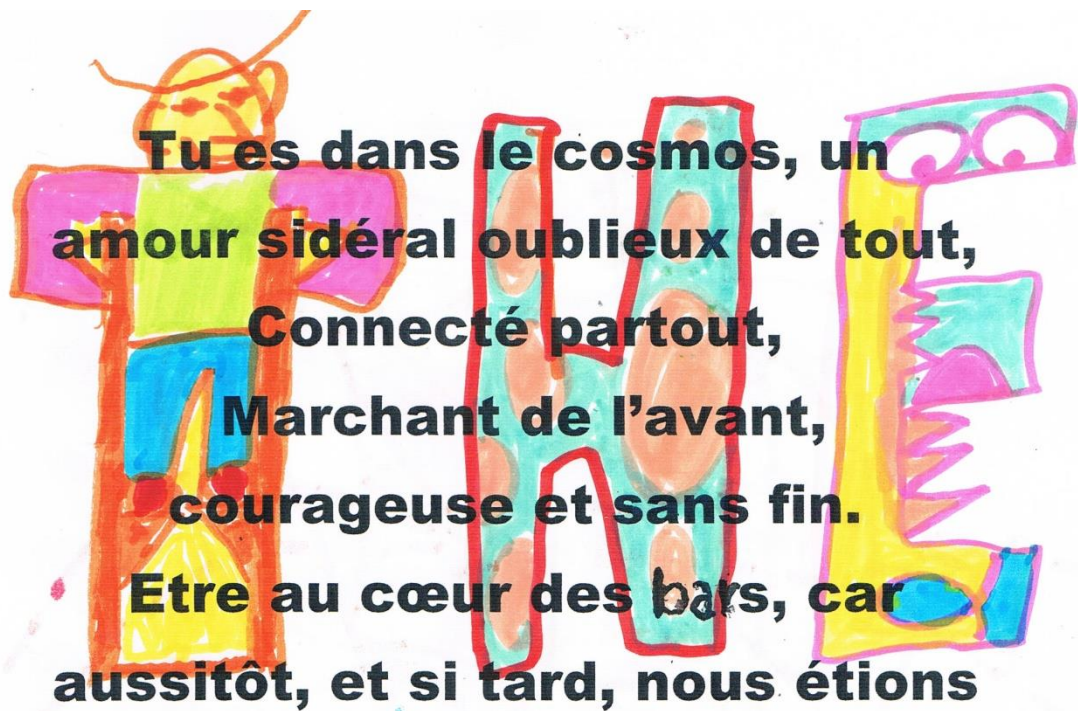
**Au milieu de roses de belles
adresses et de fleurs**

**Bigarrées, toutes mes pensées
aiment t'écouter, chanter**

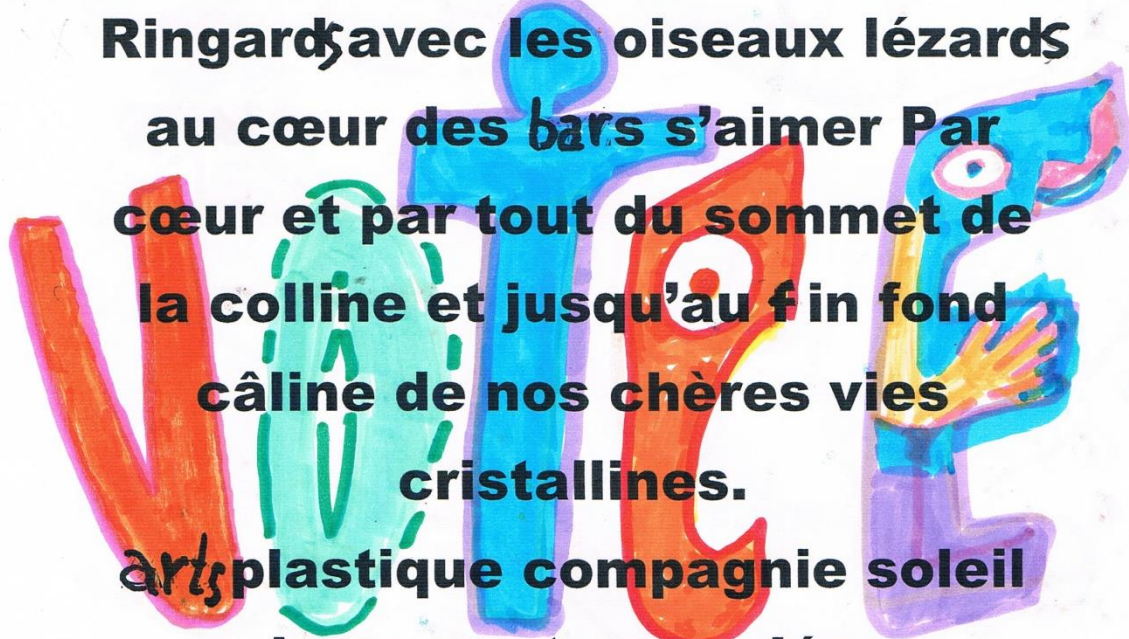
Seules, à deux et plusieurs,

**Autour d'un magnifique
bouquet de fleurs.**

39 PAGE 11



**Tu es dans le cosmos, un
amour sidéral oublieux de tout,
Connecté partout,
Marchant de l'avant,
courageuse et sans fin.
Etre au cœur des bars, car
aussitôt, et si tard, nous étions**

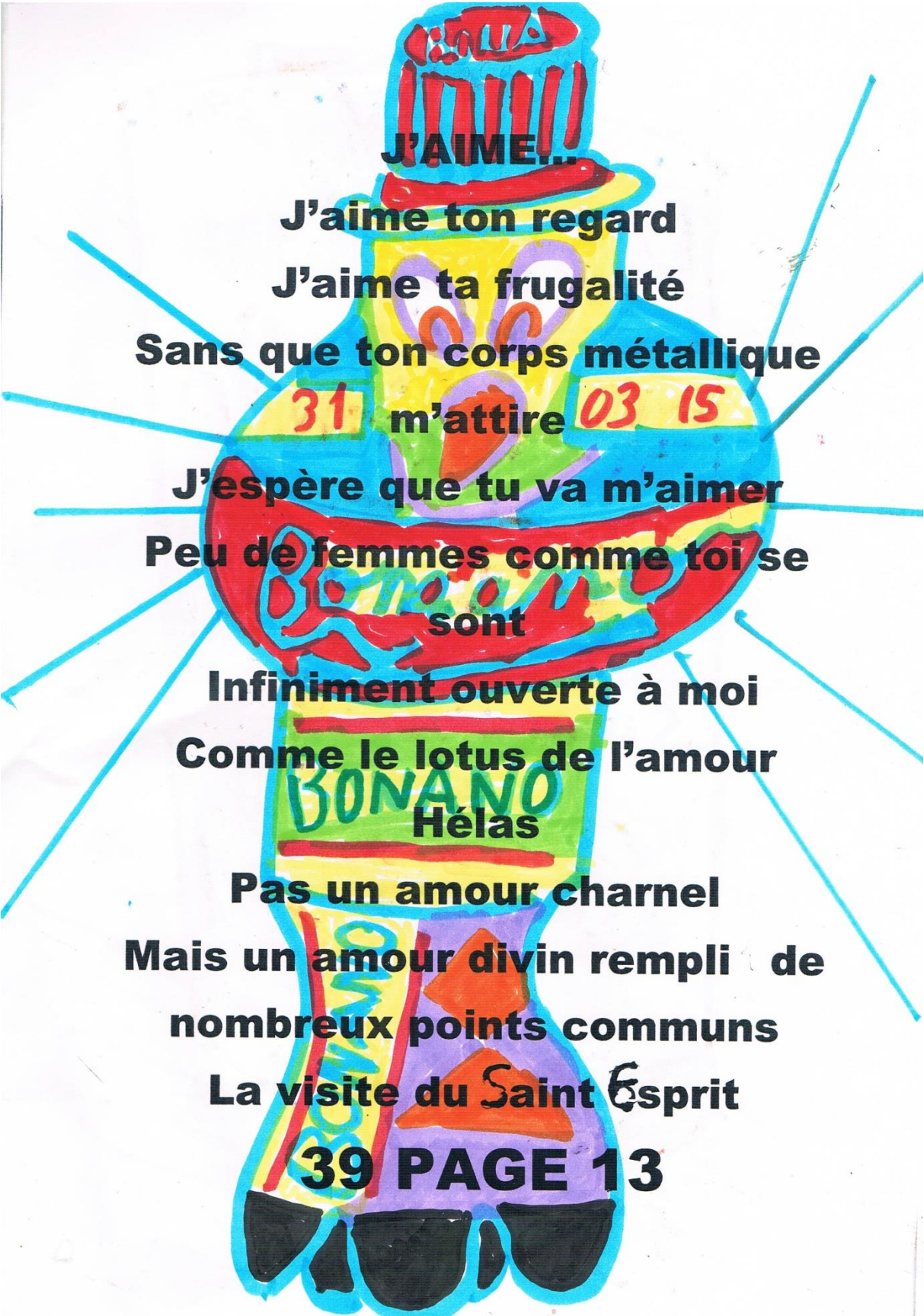


**Ringard avec les oiseaux lézards
au cœur des bars s'aimer Par
cœur et par tout du sommet de
la colline et jusqu'au fin fond
câline de nos chères vies
cristallines.**

**arts plastique compagnie soleil
chanson et accordéon.**

17avril 2014 THIERRY

39 PAGE 12 LOMBARD



J'AIME!!

J'aime ton regard

J'aime ta frugalité

Sans que ton corps métallique

31 m'attire 03 15

J'espère que tu va m'aimer

**Peu de femmes comme toi se
sont**

Infiniment ouverte à moi

Comme le lotus de l'amour

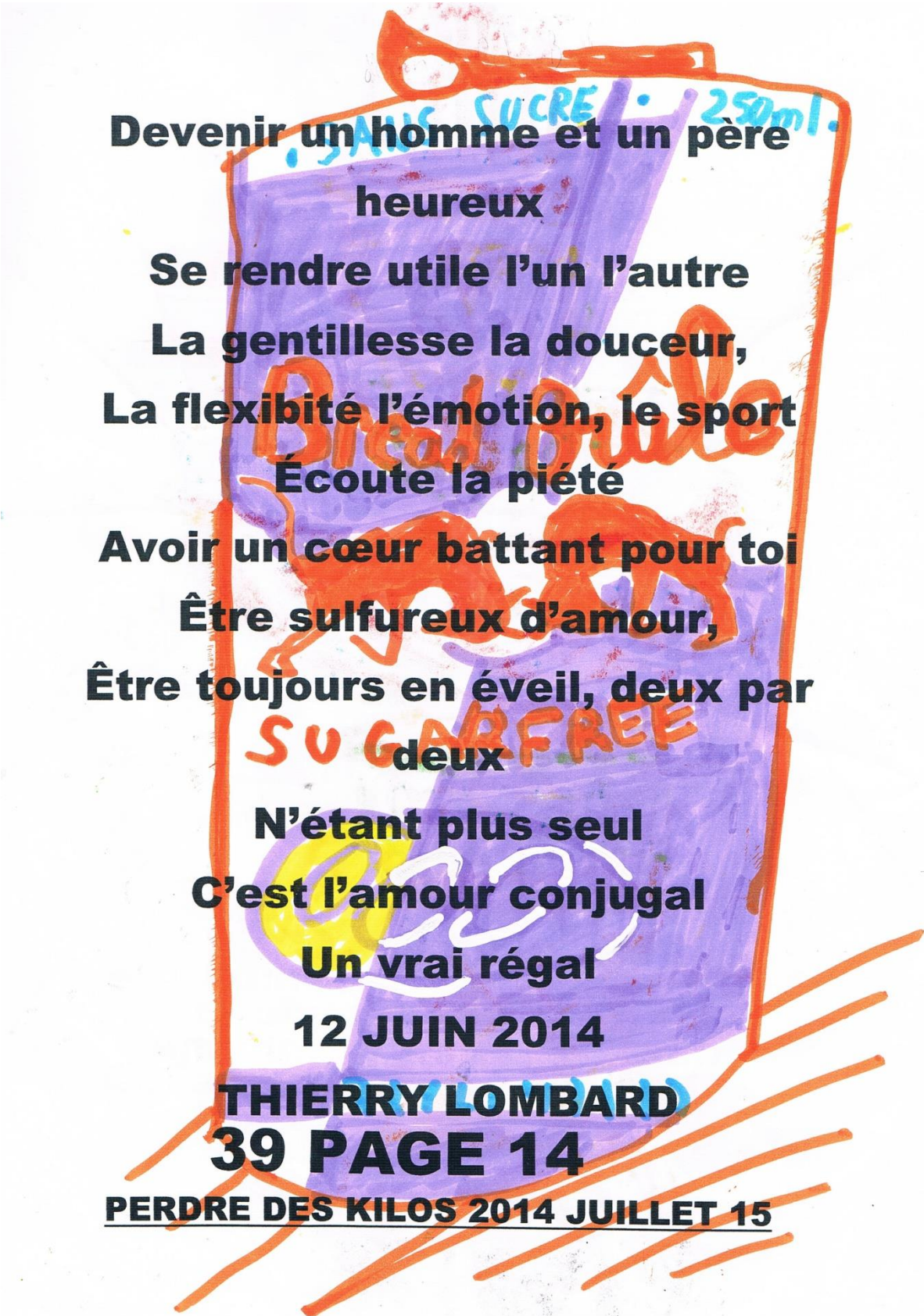
**BONANO
Hélas**

Pas un amour charnel

**Mais un amour divin rempli de
nombreux points communs**

La visite du Saint Esprit

39 PAGE 13



**Devenir un homme et un père
heureux**

Se rendre utile l'un l'autre

La gentillesse la douceur,

La flexibilité l'émotion, le sport

Écoute la pitié

Avoir un cœur battant pour toi

Être sulfureux d'amour,

**Être toujours en éveil, deux par
deux**

N'étant plus seul

C'est l'amour conjugal

Un vrai régal

12 JUIN 2014

THIERRY LOMBARD

39 PAGE 14

PERDRE DES KILOS 2014 JUILLET 15



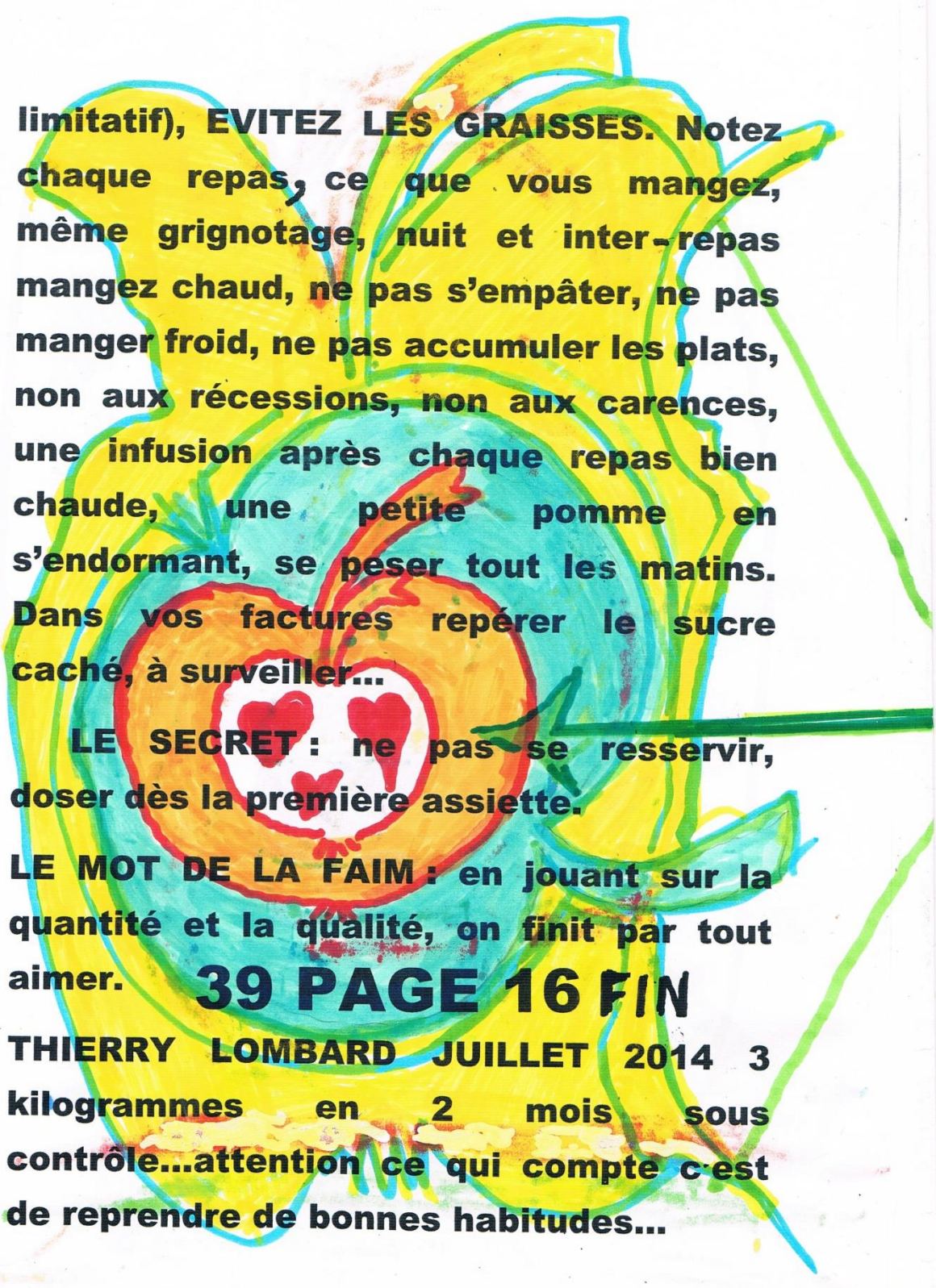
**Manger tranquillement la salade en
début de repas endives, mâche...
BOISSON EAU DU SPORTIF AU TAQUET**

**Un repas léger, deux desserts par jour,
une tranche de pain frais (congélateur),
un peu de viande une fois par jour
(sensation de faim), un yaourt naturel.**

**Mangez joyeusement, sans se priver
de régularité dans les horaires. A force
de se priver on découvre, que la
nourriture est belle. 39 PAGE 15**

**SE DONNER UN OBJECTIF pour
maigrir valable : perdre trois tailles,
plaire à une amie selon ses propres
armes, remettre cette jupe que j'aime,
perdre 3 kilos sans reprendre.**

**BEAUCOUP DE LEGUMES : achetez-
les, vous finirez par les consommer.
Evitez soigneusement le coca-cola, pas
de céréales, évitez les croissants, pas de
sucre ajouté, pas de biscuits (ratio**



limitatif), **EVITEZ LES GRAISSES.** Notez chaque repas, ce que vous mangez, même grignotage, nuit et inter-repas mangez chaud, ne pas s'empâter, ne pas manger froid, ne pas accumuler les plats, non aux récessions, non aux carences, une infusion après chaque repas bien chaude, une petite pomme en s'endormant, se peser tout les matins. Dans vos factures repérer le sucre caché, à surveiller...

LE SECRET : ne pas se resservir, doser dès la première assiette.

LE MOT DE LA FAIM : en jouant sur la quantité et la qualité, on finit par tout aimer.

39 PAGE 16 FIN

THIERRY LOMBARD JUILLET 2014 3 kilogrammes en 2 mois sous contrôle...attention ce qui compte c'est de reprendre de bonnes habitudes...