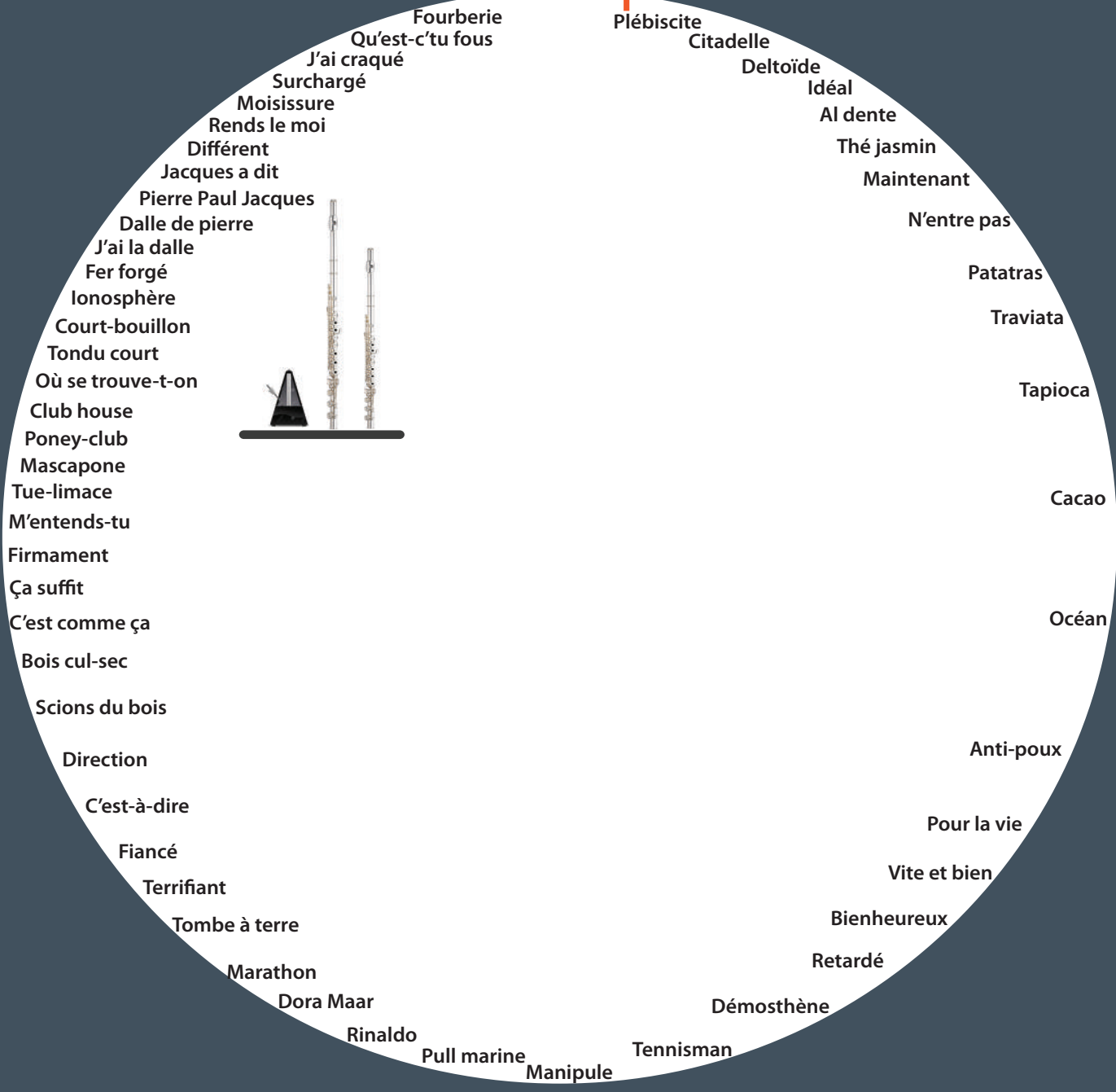


# Riz complet



Texte de Sandra Abouav et Alexis Morel

Chorégraphie Sandra Abouav

Musique Alexis Morel

Compagnie METAtarses

# RIZ COMPLET

## UN

Quand les spectateurs entrent en salle,  
Sandra et Alexis sont à l'avant scène.  
À côté des deux flûtes,  
le métronome est déjà en marche.



## TROIS

Dans l'aire de jeu, ils déposent le pied sur lequel reposent les flûtes.  
Yeux dans les yeux, elle arrête le métronome, le remonte de trois coups secs.

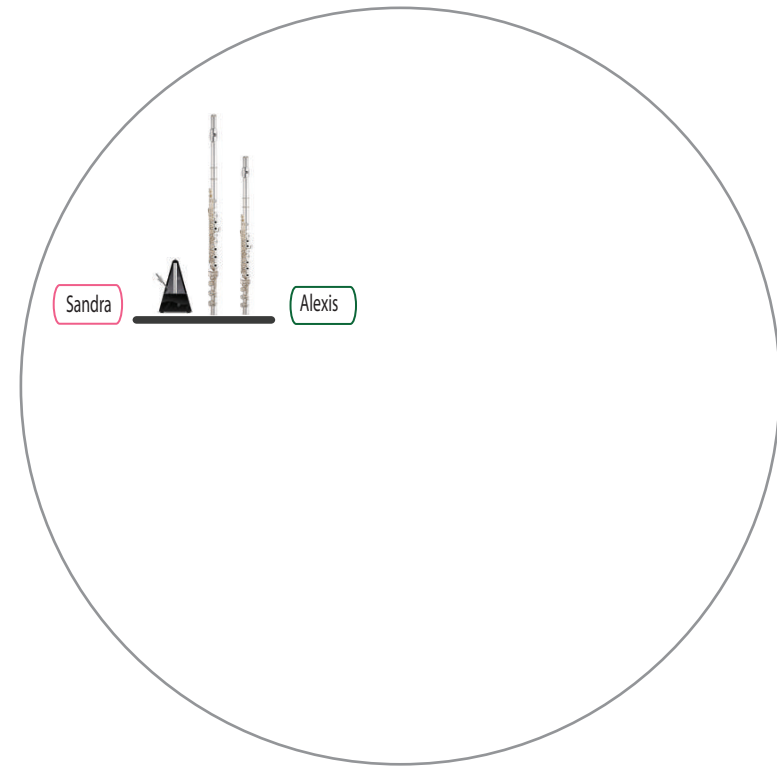
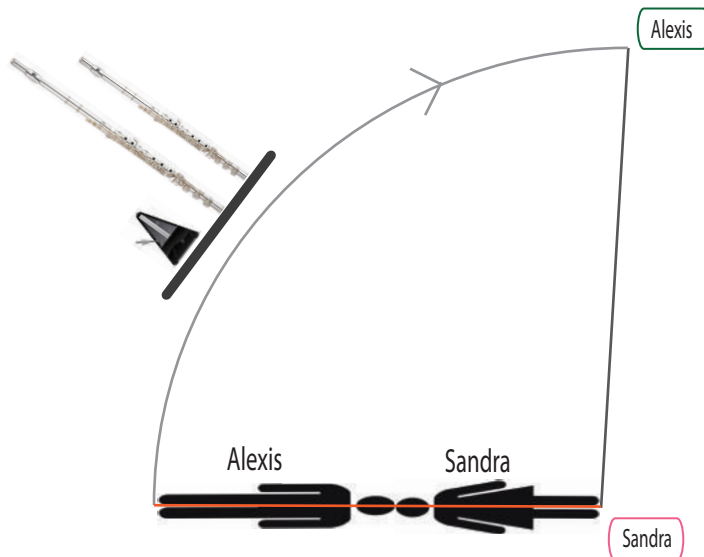
## DEUX

Une fois le public installé,  
ils se retrouvent au milieu du plateau.  
Ils tendent un *bout d'ficelle* pour prendre  
la mesure de leur deux corps allongés au sol.



## DEUX ET DEMI

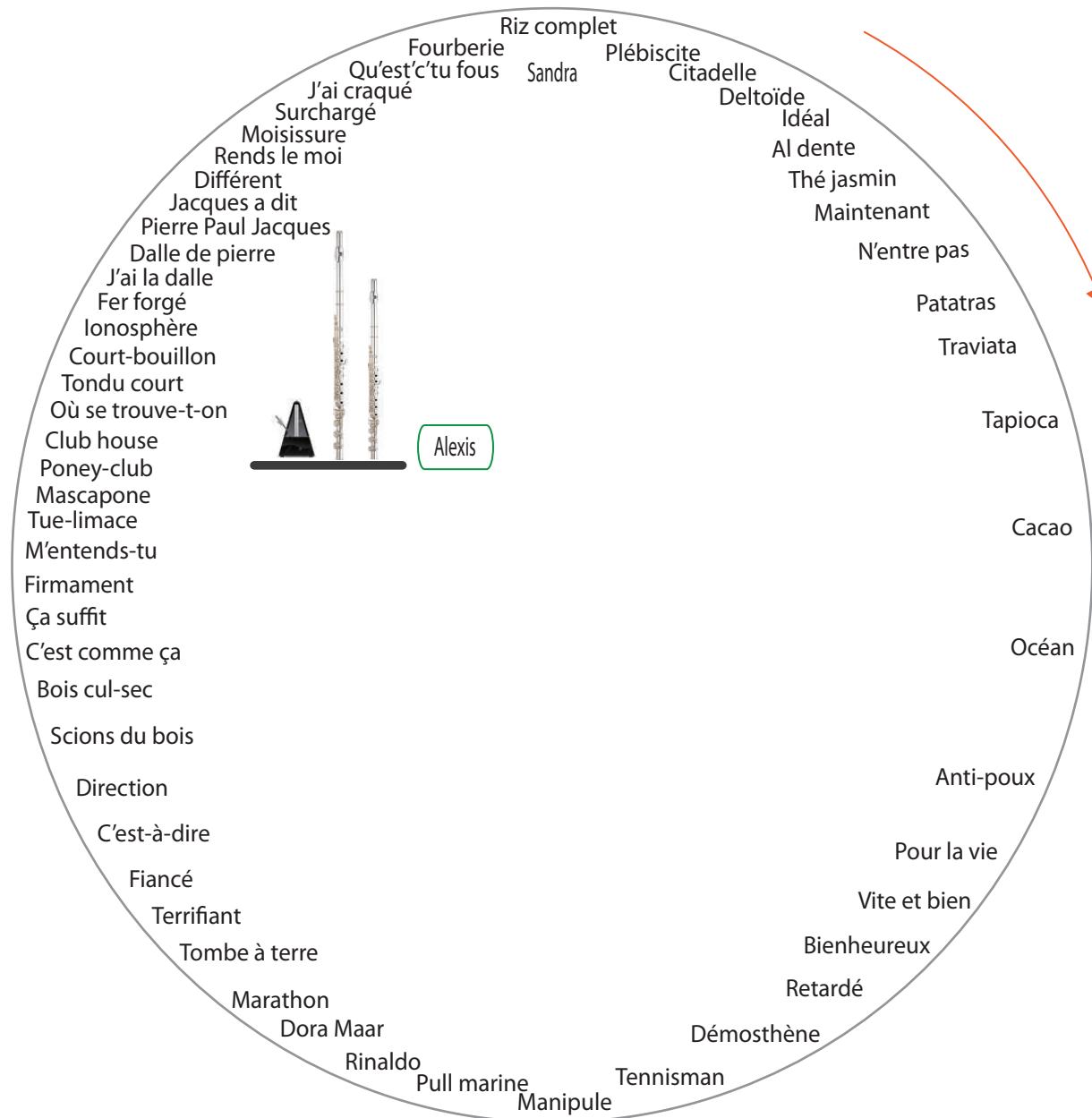
Cette mesure devient le rayon d'un cercle qu'ils tracent autour d'eux.



Le jeu commence

# HYMNE À LA BOUCLE

Chaque mot est composé de trois syllabes et se relie au précédent et au suivant par une syllabe commune.  
 À chaque mot, un geste, un lieu, une intention.  
 Désormais LA BOUCLE fait loi et peut être répétée à l'infini...



## LA BOUCLE

- 1 Riz complet
- 2 Plébiscite
- 3 Citadelle
- 4 Deltoïde
- 5 Idéal
- 6 Al dente
- 7 Thé jasmin
- 8 Maintenant
- 9 N'entre pas
- 10 Patatras
- 11 Traviata
- 12 Tapioca
- 13 Cacao
- 14 Océan
- 15 Antipoux
- 16 Pour la vie
- 17 Vite et bien
- 18 Bienheureux
- 19 Retardé
- 20 Démosthène
- 21 Tennisman
- 22 Manipule
- 23 Pull marine
- 24 Rinaldo
- 25 Dora Maar
- 26 Marathon
- 27 Tombe à terre
- 28 Terrifiant
- 29 Fiancé
- 30 C'est-à-dire
- 31 Direction
- 32 Scions du bois
- 33 Bois cul-sec
- 34 C'est comme ça
- 35 Ça suffit
- 36 Firmament
- 37 M'entends-tu ?
- 38 Tue-limace
- 39 Mascapone
- 40 Poney club
- 41 Club house
- 42 Où se trouve-t-on ?
- 43 Tondu court
- 44 Court-bouillon
- 45 Ionosphère
- 46 Fer forgé
- 47 J'ai la dalle
- 48 Dalle de pierre
- 49 Pierre-Paul-Jacques
- 50 Jacques a dit
- 51 Différent
- 52 Rends le moi
- 53 Moissure
- 54 Surchargé
- 55 J'ai craqué
- 56 Qu'est-ce tu fous ?
- 57 Fourberie

## BOUCLE À L'ENVERS

- 1 Elponkir
- 2 Ticibelpe
- 3 Lèdatisse
- 4 Diotlède
- 5 Laédi
- 6 Étnèdla
- 7 Inmsagéte
- 8 Ânétinme
- 9 Apeurtâne
- 10 Artatave
- 11 Ataillevarte
- 12 Acöipatte
- 13 Oacac
- 14 Áéço
- 15 Oupitan
- 16 Ivalroupe
- 17 Nüibétive
- 18 Eureunüibe
- 19 Édrateure
- 20 Netsométe
- 21 Namsinette
- 22 Lupinam
- 23 Niramlupe
- 24 Ódlanire
- 25 Ramaróde
- 26 Ontarame
- 27 Rètabonte
- 28 Áïfrette
- 29 Éçãïfe
- 30 Rídatéce
- 31 Óisquéride
- 32 Aobudöisse
- 33 Kessukaobe
- 34 Asmoquéce
- 35 Ifussace
- 36 Enmamrif
- 37 Utentanme
- 38 Samilute
- 39 Nopraxame
- 40 Beulkénope
- 41 Souabeulque
- 42 Ontvourtsou
- 43 Roucudonte
- 44 Óilloubrouque
- 45 Refsonoi
- 46 Ejrofrèfe
- 47 Ladalège
- 48 Reillepeudlade
- 49 Cajloprèpe
- 50 Idacage
- 51 Enréfide
- 52 Aomelenre
- 53 Russizaome
- 54 Ejrachrusse
- 55 Écarquège
- 56 Oufutsèque
- 57 Irebrouffe

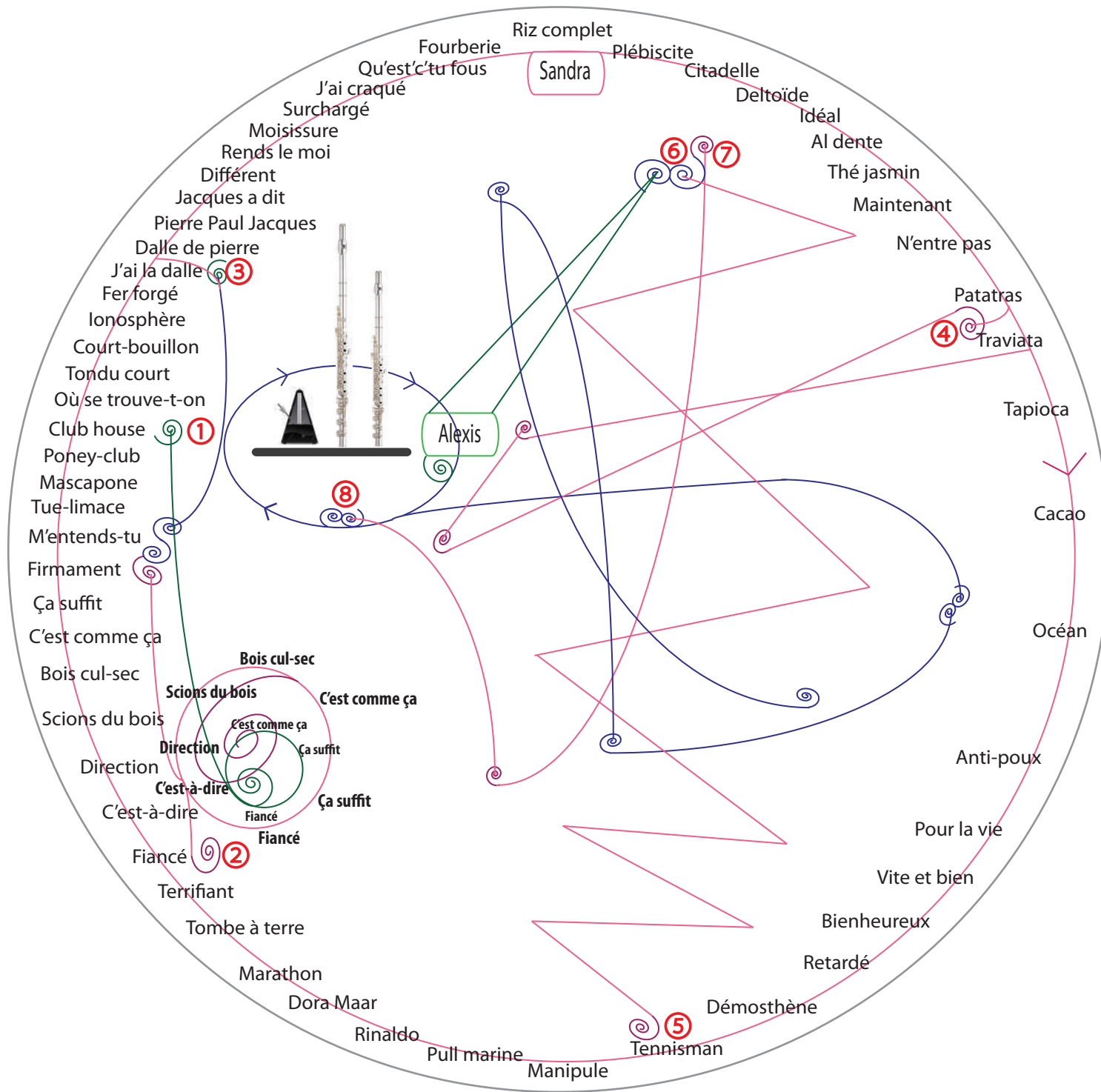
# SOMMAIREXQUIS

Au fur et à mesure, la répétition de LA BOUCLE fait disjoncter les mots, les mouvements, les voix, les corps.

Sandra et Alexis sont en clin aux différentes sorties de routes : digressions, divagations, nouvelles logiques, délires.

## BIFURCATIONS ET BUGS DE LA BOUCLE

- ① *LE CLUB DES CLUBS*
- ② *MINI BOUCLE INTENTIONS*
- ③ *J'AI LA DALLE*
- ④ *Sortie de route QUADRUPÈDES*
- ⑤ *Sortie de route GRAND CHELEM*
- ⑥ *BOUCLE INTENTIONS*
- ⑦ *Sortie de route MOISSURES*
- ⑧ *TOTEMS*
- ⑨ *BOUCLE ANGLAISE*
- ⑩ *GOOGLE TRADUCTION*
- ⑪ *MICRO-ANDALOUSE*
- ⑫ *COIN DU FEU*
- ⑬ *CACAHUÈTE*
- ⑭ *Sortie de route PATATRAS*
- ⑮ *BOUCLE ENCHAÎNÉE À L'ENVERS*
- ⑯ *ANDALOUSE*
- ⑰ *Sortie de route MARIINSKY*
- ⑱ *Bretelle CILS ET HANCHES*
- ⑲ *Sortie de route JACQUES A DIT*
- ⑳ *Flûte : DIVAGATION (extrait)*
- ㉑ *BOUTEILLE D'EAU*
- ㉒ *ARROSAGE*
- ㉓ *DUEL*
- ㉔ *MALÉDICTION*
- ㉕ *DÉCAPITATION DES FLÛTES*
- ㉖ *COMPLAINTÉ*
- ㉗ *EFFAÇAGE DU CERCLE*
- ㉘ *INTENTIONS PERDUES*
- ㉙ *Sortie de route DELTOÏDE*
- ㉚ *Thééééééé Jasmin*
- ㉛ *Sortie de route THÉ JASMIN*
- ㉜ *Boucle PÂTES AU BEURRE*
- ㉝ *BOÎTE DE NUIT*
- ㉞ *CADAVRABSRDES*
- ㉟ *SORTIE DE CERCLE*
- 36 *DÉPART DE LA BOUCLE*
- 37 *BIFURCATION DU PUBLIC*
- 38 *BOUCLE EN TRANSE ET EXORCISME*



- Trajet Sandra
- Trajet Alexis
- Trajets communs
- ⌀ Bug Sandra
- ⌀ Bug Alexis
- ⌀ Bugs communs
- ①... Bifurcation du texte



④ Sortie de route *QUADRUPÈDES*

⑤ Sortie de route *GRAND CHELEM*

⑥ *BOUCLE INTENTIONS* ♩ = 100

*mécanique émerveillé apostrophant italien enthousiaste ébahi*  
 Sandra Riz com-plet Ci-ta-delle Del-to-ïde Al den - Thé jas-

*surpris apostrophant sécurisant ébahi*  
 Alexis Plé-bis - cite Del - to-ïde I - dé - al Thé jas-

*sur la défensive démobilisé résolu*  
 S min N'en-tre pas! Hh! Pa-ta-tras Tra-via - ta Ta-pio - ca Ca - ca - aspiré

*interrogatif démobilisé résolu*  
 A min Main-te-nant Hh! Pa-ta-tras Tra-via - ta Ta-pio - ca Ca - ca - aspiré

*allègre en marquant les consonnes mécanique*  
 S o O - cé-an An-ti - Pour la Vite et Bien-heu-Re-tar - Dé-mos-Ten-nis-Ma-ni-Pull ma

*allègre en marquant les consonnes sur le souffle*  
 A o O - cé-an An-ti - pou! \_\_\_\_\_

*mécanique effrayant*  
 S Ma-ra-thon Ter - ri - fiant enfant de chœur

*lyrique*  
 Cont. A Ri nal - do Fi-an-cé Fi-an-

*mécanique*  
 A Do-ra Maar Tombe à terre enfant de chœur

*lyrique*  
 Bar Ri - nal - do Fi-an-cé Fi-an-cé

*rubato dubitatif directif mécanique hébété*  
 S C'est-à- dire? Di-rec-tion - on - on - on - on Scions du bois C'est comme ça?

*directif ivre agacé*  
 Cont. A cé Fi-an

*directif*  
 A Di-rec-tion - on - on - on - on Bois cul sec Ça suf-

*Fi-an Fi-an Fi-an-cé*  
 Bar

*contemplatif gourmand ingénu*  
 S Fir - ma - ment Tue-li-mace Mas-car - Po-ney-club Où s'trouv't-on?

*interrogatif gourmand snob militaire*  
 A fit! M'en-tends- tu? Tue-li-mace Mas-car-ponne Cluthouse Ton-du

*mécanique en colère neutre*  
 S Court-bouil-lon Fer for-gé J'ai la dalle! Dalle de pierre! Pierre Paul Jacques

*souple en colère neutre*  
 A court Io-nos-phère J'ai la dalle! Dalle de pierre! Pierre Paul Jacques

*question réponse amoureux*  
 question réponse

*mécanique*  
 S Jacques a dit Dif - fé - rent Rends-le moi Moi - sis - sure

*question réponse*  
 A Jacques a dit Dif - fé - rent Rends-le moi

*intrigué mécanique ad lib.*  
 intrigué mécanique ad lib.

⑦ Sortie de route *MOISSURES*

⑧ *TOTEMS*

Riz  
 Riz  
 Riz  
 Riz ta  
 Riz ta  
 Riz ta  
 Riz ta to  
 Riz ta to  
 Riz ta to  
 Riz ta toïde  
 Riz ta toïde  
 Riz ta toïde  
 Riz biscita toïde  
 Riz biscita toïde  
 Rizcom biscita toïde  
 Rizcom biscita toïde  
 Rizcom biscita toïde  
 Rizcomplébiscita toïde  
 Rizcomplébiscita toïde  
 Rizcomplébiscita toïde  
 Rizcomplébiscita toïde  
 Rizcomplébiscita toïde  
 Rizcomplébiscita toïde  
 Rizcomplébiscitadeltoïde  
 Rizcomplébiscitadeltoïde  
 Rizcomplébiscitadeltoïde





8 TOTEMS suite

BOUCLE enchaînée INTENTIONS (6) en canon jusqu'à INCANTATIONS

q = 100

Ri Con Plé Bi Ci Ta Del To I Dè Al Dèn Té Jas Min Te

7 inspirer bruyamment

N'en Tre Pa Ta Tra Via Ta Pio Ca Ca Cé An Ti Pour La

13 inspirer bruyamment

Vi Té Bien Neu Re Tar Dé Mos Té Nis Ma Ni Pul Ma Do Ra Ma Ra

18

Ton Ba Ter Rri Fi Rec Sion-on-on Du Boi Cu Cè Com' Ça Su

An Cé Ta Di

25

Fir Ma Men Ten Tu Li Mas Car Po Nè Cleu Ba Ous Trouv Ton Du Cour Bou Io Nos

30

Fer For Jè La Dal De Pierre Pol Djak Ah Di Fé Ren Le

35

Moi Zi Sur Char Jè Cra Kès Tu Fou Rbeuh

9 BOUCLE ANGLAISE

Where are we ?  
 Short broth  
 Court bouillon  
 Ionosphere  
 Wrought iron  
 I'm starving !  
 Paving stone  
 Peter Paul James  
 Simon says  
 Different  
 Give it back to me!  
 Mold - Overloaded  
 I broke down  
 What the fuck are you doing ?  
 Deceit - Whole rice  
 Plebiscite  
 Citadel  
 Deltoid  
 Ideal  
 Al dente  
 Jasmin tea  
 Now  
 Don't come in !  
 Crash ! Bang !  
 Traviata  
 Tapioca  
 Cocoa  
 Ocean  
 Anti lice  
 Forever

10 GOOGLE TRANUCTION

Für die Ewigkeit  
 Per la vita навсегда  
 Ömür Boyu Ilal abad  
 Pra Sempre Mai Mai Tsim Lein  
 Για πάντα Pentru totdeauna  
 Por la tuta vivo Voor Altijt Navždy  
 Za život Na večnosť Na večné časy  
 Az örökkévalóságnak Le Haïm  
 In aeternum 영원히  
 いつまでも Bada bada  
 Fokadjiniéba Ogassata  
 Hamaido Fo alkéama don

11 MICRO-ANDALOUSE

POR LA  
 VIDA Dalle, De  
 Pierre, Paul Jacques  
 a Differentle Moisissu  
 re, Chargécraquest  
 uFourberiecompl  
 et. Biscitadelt  
 oïdéal,

12 COIN DU FEU

h = 100

Voix (notes réelles)

Flûte alto mf

Vx. mf

FLA. mf

RizcomPlébiCita Del to i-déAl denThéjasMaitreN'entre Pa-taTravia

13 CACAHUÈTE

DuCon  
 Résidu  
 Sœur Thérèse  
 Et Ta Sœur  
 Cacahuète  
 Tapioca

9

Vx. Ta pioCa ca OcéAn tiPoula Vitet heRetarDémofemisManiPulhaRi

FLA. Bien

13

Vx. nal Do-ra Ma- raTombe-à Terri Fi an C'està Direc Sciens

FLA.

17

Vx. du BoisuC'estomnCasuffFirmM'tendSueli MasaPo- neyClubaOus'trouve

FLA.

21

Vx. Ton du Coutou lo nos Fer for'ala DallePiercaulla- ca Difé Rend

FLA.

25 reprises ad lib

Vx. le Moi- sis SurcharJ'raCraQu'est tueFourbe RizcomPlébiCita

FLA.

29

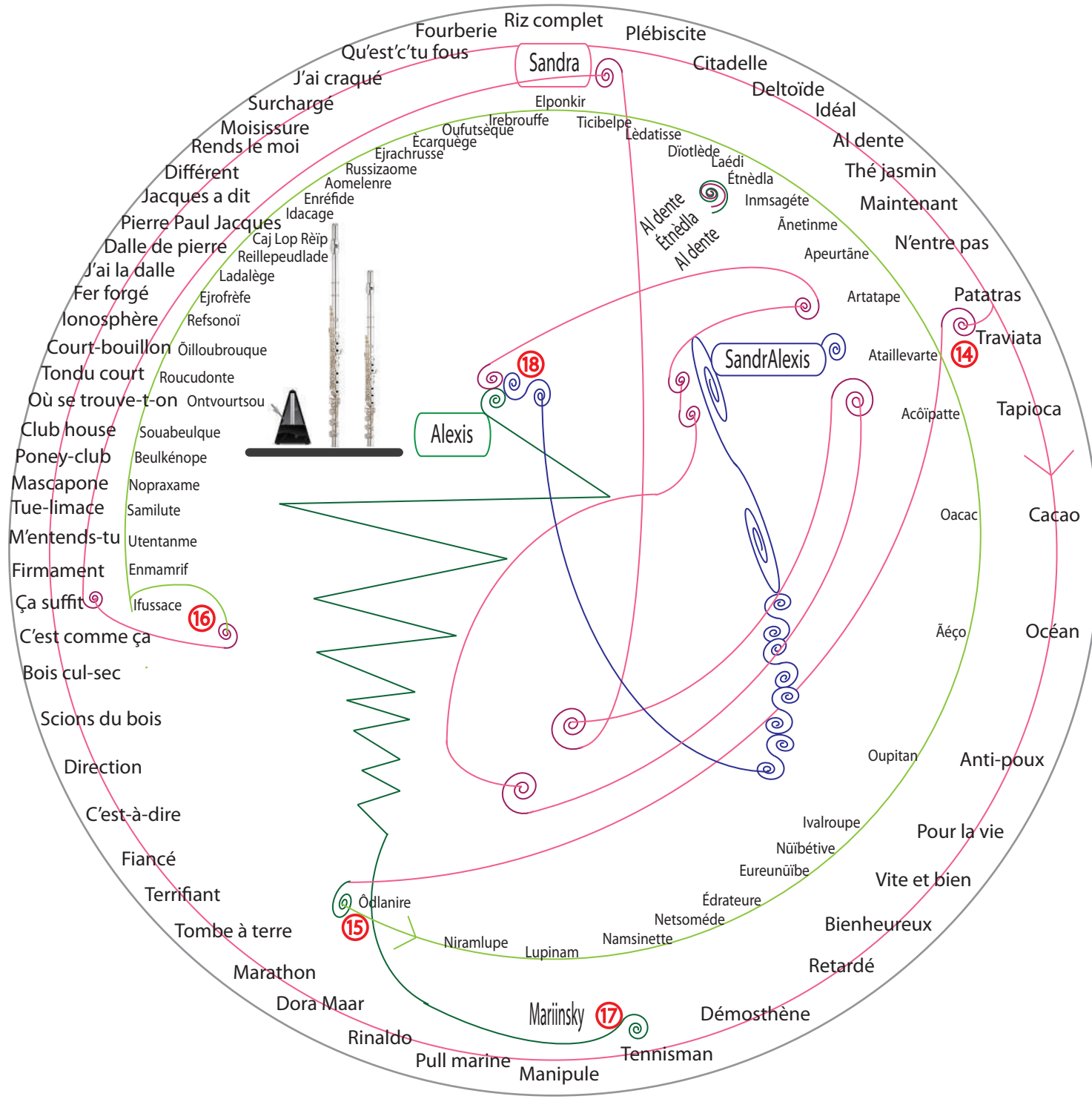
Vx. Del to i-déAl denThéjasMaitreN'entre Pa-taTravia Ta-pio-CacaOcé

FLA.

33

Vx. An- ti- Pour laVite et Bien het'arDémo- Ten-nisPullma-

FLA.



-  Trajet Sandra
-  Trajet Alexis
-  Trajets communs
-  Bug Sandra
-  Bug Alexis
-  Bugs communs
-  14... Bifurcation du texte

## 14 Sortie de route PATATRAS multiphoniques

Flûte

Fl. 1

Fl. 2

Fl. 3

Fl. 4

Fl. 5

## 16 ANDALOUSE

L'accompagnement de piano est donné à titre indicatif ; il n'est pas joué.

Voix

Piano

Voix

P.

Voix

P.

Voix

P.

## 15 BOUCLE ENCHAÎNÉE À L'ENVERS

Ôdla  
 NiramLupiNamsi  
 NetsomÉdratEureNu  
 ìbétlvalrOupitÀécOacAc  
 ôipAtaillevArtatApeurtÂnet  
 InmsagÉtnèdIAI dentÉtnèdla  
 Al dentÉtnèdlaAl denThéééééé  
 jasInmsagÉtnèdLaÉDïotLèda  
 TicibElponkIrebrOuufutsÉcarquEj  
 rachRussizAomelEnréfldaCajlop  
 ReillepeudLadalEjrofRefsonÕill  
 oubRoucudOntvourtSouaBeul  
 kéNopraxSamilUtentEnmamr  
 lfuÇa suFirmaM'entends-Tue  
 LiMascarPoney Club hoù se  
 trouve-Tondu Courtbou  
 lonosFerforJ'ai la

Voix

P.

Voix

P.

Voix

P.

Voix

P.

Voix

P.

Voix

P.

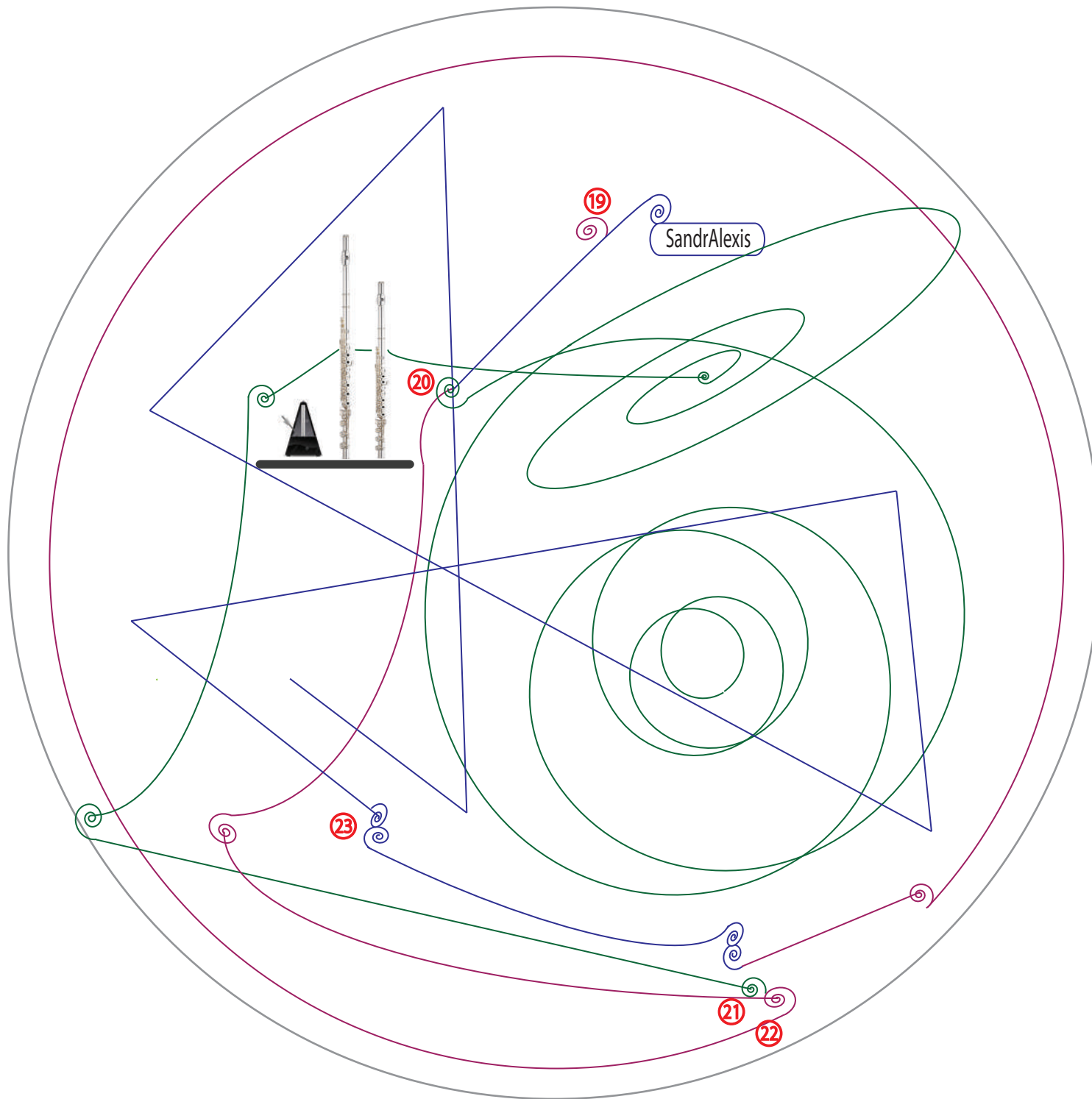
Voix

P.

17 Sortie de route *MARIINSKY*

Pour la Vite et BienheuRetarDémotennisManiPull maRinalDoraMariinsQuipro  
CoryFainéEmpourPréciPissenLiberThéoriqu'Manteau d'veLourdes séQuel gros bâTarata  
Tapis bouCléon transPyrénéUn mal des Morel AbouAvec ou C'en est aC'est un ouTragicoMicros-  
coPic du miDis-moi quelque Chauds et conforTable à repaCésar et BruTusauras plus Tartar'de sauMontre-  
moi tes Saint-Cyr ou l'ÉNatif du PoiTout me plaît chez Toi qui n'entends Rien n'est impoCibler le problémir  
d'impaSciences de l'artifiCiel d'un matin d'hiVerrons-nous le mois D'où tiens-tu cette inFaux cils et talons  
Ô rage, ô désesPoire cuite au siRotule et longsjuMotivez vos enVitrifiez vos parQuai de Loire au vingt-Sissi  
impéraTristement je m'en iRaie de tes fesses joYeux ébahis bouche Béluga ou dauphin Blanc cassé ou beige  
très Claire vient manger ce miDigressions et aparTétraèdre régulier ses mains avec ses Piédestalen plexiGlace  
au café cannelle et Rome ne s'est pas faite en un Journal de bord de la MéDu zèbre et de la peau d' serPenthé-  
silée sœur d'HippoLitanie du bruit des maChinon Bourgueil ou MadiRentabilisez les blancs Deux et deux  
font quatre et quatre font Huîtres fraîches du bassin d'OléRondes carrées ou rectanguL'air marin me  
donne la chaire de Poulidor en tête du peloTon parfum me hante et me poursuite et fin lors du  
prochain numéRhododendrons lauriers roses et liL'amour rend éloquents ceux qu'il aNi moi ni  
toi n'avons trouvé l'isSur mon litd'abricots je vers' le PorTôt ou tard la nature reprendra ses

18 Droit devant eux leur ombre barrait le passage      Ça joue des cils de la poitrine et des hanches  
En Charente on porte des charentaises      Taisez-vous et laissez-vous distraire !  
Très raisonnable bienséance      Encerle-moi guérillero !  
Rotterdam au printemps      Tant que tu voudras  
Drapé de soie      Sois mon mâle !  
Malsain      Sincère  
Serré      Régal  
Galbé      Bestial  
Haletant      Tendu      Tondu courtbouillionos fer forgé  
Ducat      Cafard      Où se trouve-t-on  
Fardé      Dévore      Poney club house  
Vortex      Excès      Mascarpone  
C'est bon      Bonbon      M'entends-tu  
Bondé      Délice      Tue-limace  
Lissage      À genoux !      Firmament  
Nourrice      Risqué      Ça suffit  
Qu'ai-je ouï ?      Jouissance      C'est comme ça  
Censé      Sévère      Bois cul sec  
Verre d'eau      Docile      Scions du bois  
Silo      Lopette !      Direction  
Pétri      Rinaldo      C'est à dire  
Dora Maar      Fiancé  
Tombe à terre      Terrifiant



- Trajet Sandra
- Trajet Alexis
- Trajets communs
- ⌀ Bug Sandra
- ⌀ Bug Alexis
- ⌀ Bug communs
- ① Bifurcation du texte

## 19 Sortie de route JACQUES A DIT

Jacques a dit : « C'est pas compliqué, et c'est la même différence qu'il y a entre les pâtes blanches, les pâtes complètes, le blé blanc, le blé complet et cetera. La céréale vient naturellement avec une petite écorce qui n'est pas comestible, d'accord ? qui est retirée, on appelle ça bluter. Et après elle est émondée, la céréale, pour devenir blanche.

« Émondée », ça veut dire qu'on va retirer le germe qui est un élément de vie et qui contient une très très bonne huile de qualité intéressante.

On va retirer le son qui est un élément de transit et de vitamines.

On va retirer toute la vitamine B qu'il y a dans le dans le, dans la la céréale, que ce soit le blé ou le riz. On va retirer les oligo-éléments et les, les protéines et les sels minéraux.

Et qu'est-ce qui reste ? Il reste de l'amidon et de l'eau. Que ce soit les pâtes blanches, que ce soit dans le riz blanc, que ce soit dans le pain blanc. Tu vois ? Voilà.

Donc de l'amidon et de l'eau ça va devenir du sucre, mais c'est vraiment pas intéressant sur un plan nutritif. Voilà.

Donc « émonder » c'est retirer l'écorce la plus intéressante. Euh, donc t'as de l'amidon et de l'eau, ça n'est que du sucre, ce qui veut dire que t'as l'estomac qui se remplit de calories vides, voilà, c'est ça le problème.

Donc tu manges des grosses quantités et puis ça te fait gonfler parce que l'amidon c'est pas quelque chose de très très intéressant.

Et bien sûr, euh, les marins qui sont partis avec du riz blanc sont revenus avec du Beriberiiii ! Le bérubéri, c'est les dents qui se déchaussent.

Le scorbut, c'est un manque de vitamines C.

Le bérubéri c'est, c'est un problème de dents qui se déchaussent. Tu te décalcifies, t'as plus de vitamines B, de sels minéraux et cetera et cetera.

Tu vois ?

Et à partir du moment où les marins d'Extrême Orient sont repartis avec leur traditionnel riz complet, il y a jamais eu de problème, de la même façon que les marins qui traversaient...

Alors le scorbut c'est un manque de vitamine C. Les gens qui partaient en mer avec des boîtes de conserve etcetera, revenaient avec le scorbut. C'est pareil.

Les dents qui se déchaussent, les yeux qui deviennent jaunes et cetera.

En fait, ils ont réussi à réduire ce problème en mangeant tout simplement du radis noir et du citron qui étaient riches en vitamines C, voilà.

Donc l'intérêt c'est de manger des céréales complètes OU demi-complètes. Demi-complètes, bon, ça permet à l'intestin de se préparer tout doucement à synthétiser les protéines. Par ce qu'en fait, quand tu manges des céréales complètes par rapport à un régime... carné, le corps, lui, va être obligé de les extraire, de les transformer ces protéines végétales pour que ça devienne des acides aminés essentiels pour le corps. Et quand tu lui donnes de la viande, c'est déjà tout près, donc le corps a pas beaucoup besoin de travailler. C'est déjà tout près. Maintenant que ce soit la viande, le poisson...

C'est comme ça que quelqu'un qui a une trentaine d'années ou une quarantaine d'années qui passe d'un régime carné à un régime végétarien, il est sûr d'avoir, pendant six mois, un gros coup de pompe. Le temps que le corps se réhabitue à extraire les protéines et à en faire des acides aminés.

L'idéal bien sûr, c'est de manger des choses complètes mais ponctuellement, tu peux manger de la pizza, du pain blanc, tu peux manger des pâtes blanches, mais je dis bien, ponctuellement !

C'est comme les gens qui utilisent le microonde, ça tue tout... Ça tue tout. Ce sont des calories vides que tu manges. C'est pas interdit le micro onde pour réchauffer du café, ce qui est beaucoup plus dangereux par exemple, c'est quand tu fais réchauffer les biberons du bébé qui ne se nourrit qu'avec ça. Ah oui, là c'est une catastrophe. C'est une catastrophe. C'est à dire qu'il est à même d'avoir toutes les déficiences possibles et imaginables. Mais le gars ou le pékin normal qui lui, met dans son micro onde vingt pourcent de sa nourriture, c'est pas grave, c'est compensé par le reste.

Tout ce qui est dangereux, c'est toujours dangereux à petite dose...

À grosse dose je veux dire. D'ailleurs, je crois que c'est Hippocrate qui disait : « Tout est poison, rien n'est poison, tout est une question de dosage. »

Alors il faut savoir une chose, j'ai rien inventé, c'est uniquement le fruit du travail de gens qui se sont intéressés à ça, que ce soit des médecins, des biologistes et cetera, enfin bon peu importe hein...

Toujours est-il que les céréales et les sucres lents, on appelle ça les sucres lents ou des hydrates de carbone, c'est la même chose, se digèrent par la salive, par une enzyme qui s'appelle la ptyaline. C'est quelque chose qui est basique. C'est le contraire d'acide, c'est comme si c'était de la soude caustique. C'est basique, c'est pas neutre hein, c'est basique. Ça a un PH bien particulier.

Donc ce qui est important bien sûr, puisque cet enzyme digestif, il est secrété par la salive, ce qui est important c'est de bien mastiquer les céréales et bien les insaliver, c'est à dire mélanger cette salive qui va pré digérer etcetera, et quand ça arrive dans l'estomac, c'est déjà pré digéré, c'est qu'un petit travail de rien du tout.

Quand tu manges du poisson ou de la viande, c'est un enzyme digestif qui se trouve dans l'estomac, qui est acide puisqu'il y a quand même cinq millions de petites glandes à sécrétion qui vont sécréter de l'acide plus ou moins fort. Ça s'appelle la pepsine. C'est un enzyme digestif acide.

Ce qui fait que quand tu manges des légumes ou de la salade qui sont tout à fait neutres en PH et que tu manges de la viande, de la charcuterie, du foie gras, il y a pas de problème tout va se digérer dans un milieu acide stomacal. Si tu manges, on va dire n'importe quoi, si tu manges dans un même repas de la purée de la semoule du riz du pain et puis des châtaignes, pas de problème, quelque soit la quantité c'est pas un problème il y aura toujours un temps de digestion très court si tu mélanges bien ta salive.

Les gens disent « mâche bien tes aliments, on devrait mieux dire « insalive bien ».

Par exemple, si tu mélanges du pain avec du pâté, du saucisson avec de la purée, du boudin avec des châtaignes, là t'as une incompatibilité digestive puisque tu as quelque chose qui se digère dans un milieu acide, et un autre qui se digère dans un milieu basique, et une contrindication complète et totale.

Ce qui fait qu'au lieu d'avoir des temps de digestion relativement restreints et bien tu vas avoir des digestions qui vont durer 6, 8, 10, 12 heures.

Tu me diras, c'est pas grave, je mange à midi, je me repose, je bouffe mon saucisson, mon pain, mes châtaignes, euh... mon riz mon poisson, mon prochain repas ce sera à minuit. Oui, pas de problème, tout sera digéré. Par contre l'estomac n'aura pas arrêté de travailler. Et à partir du moment où tu as un problème de digestion longue, l'énergie elle, est au niveau de l'estomac, elle est pas au niveau du cerveau.

Faudra pas demander aux gens de réfléchir, de faire une disserte, et composer de la musique ou quoique ce soit. Voilà, c'est ça le problème.

Il y a un deuxième problème qui est un tout petit peu plus grave, c'est là d'où viennent tous les problèmes qui conduisent à la maladie, à la dégénérescence, à la mort...

Avec une grande fréquence, je mange du saucisson avec un morceau de pain...»

## 20 Flûte : DIVAGATION (extrait)

Flûte alto

5 Fl. A.

9 Fl. A.

13 Fl. A.

17 Fl. A.

21 Fl. A.

25 Fl. A.

29 Fl. A.

33 Fl. A.

## 21 BOUTEILLE D'EAU

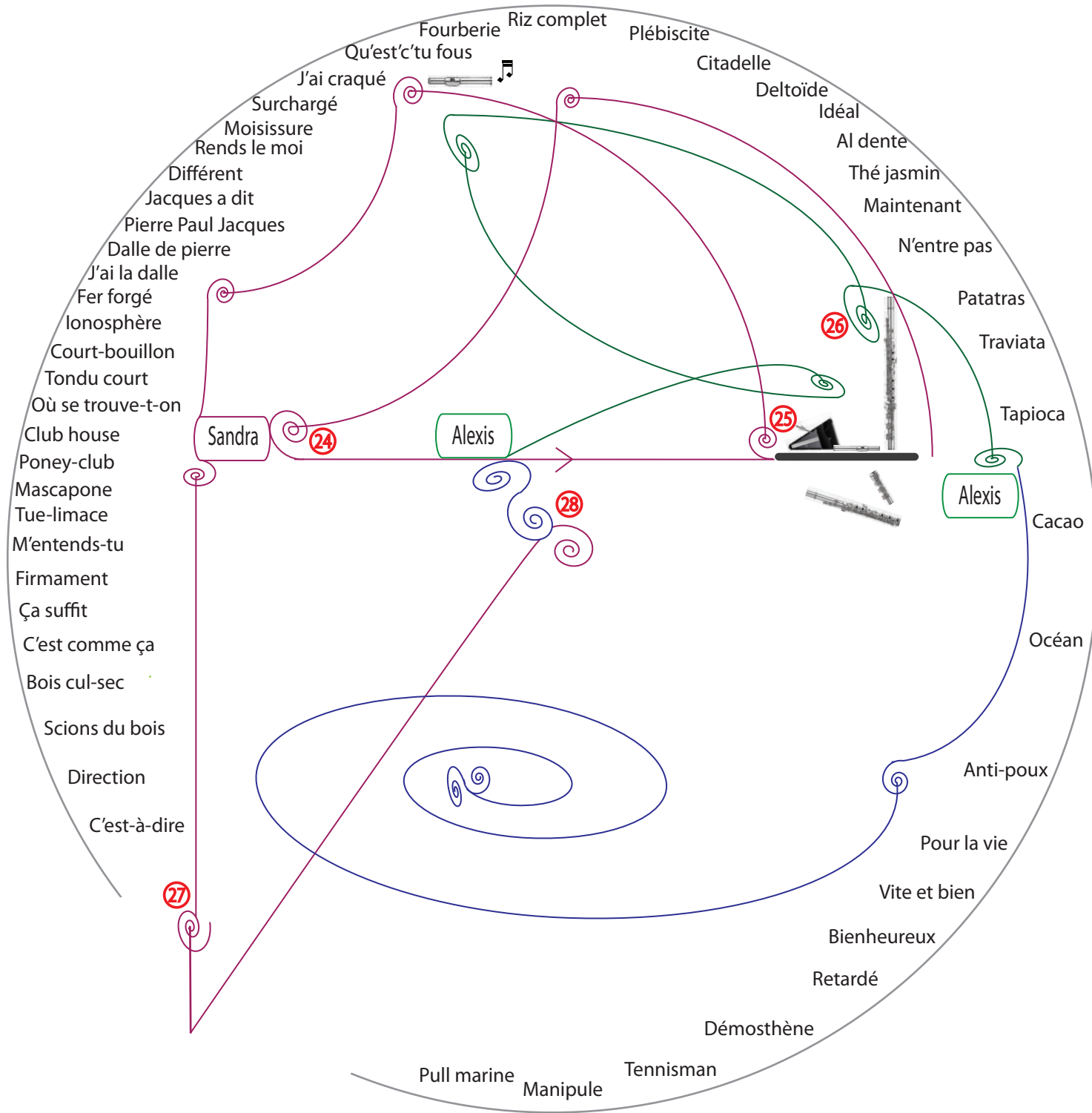
Tu veux de l'eau ?

## 22 ARROSAGE

Je vais faire un tour, je reviens.

## 23 DUEL

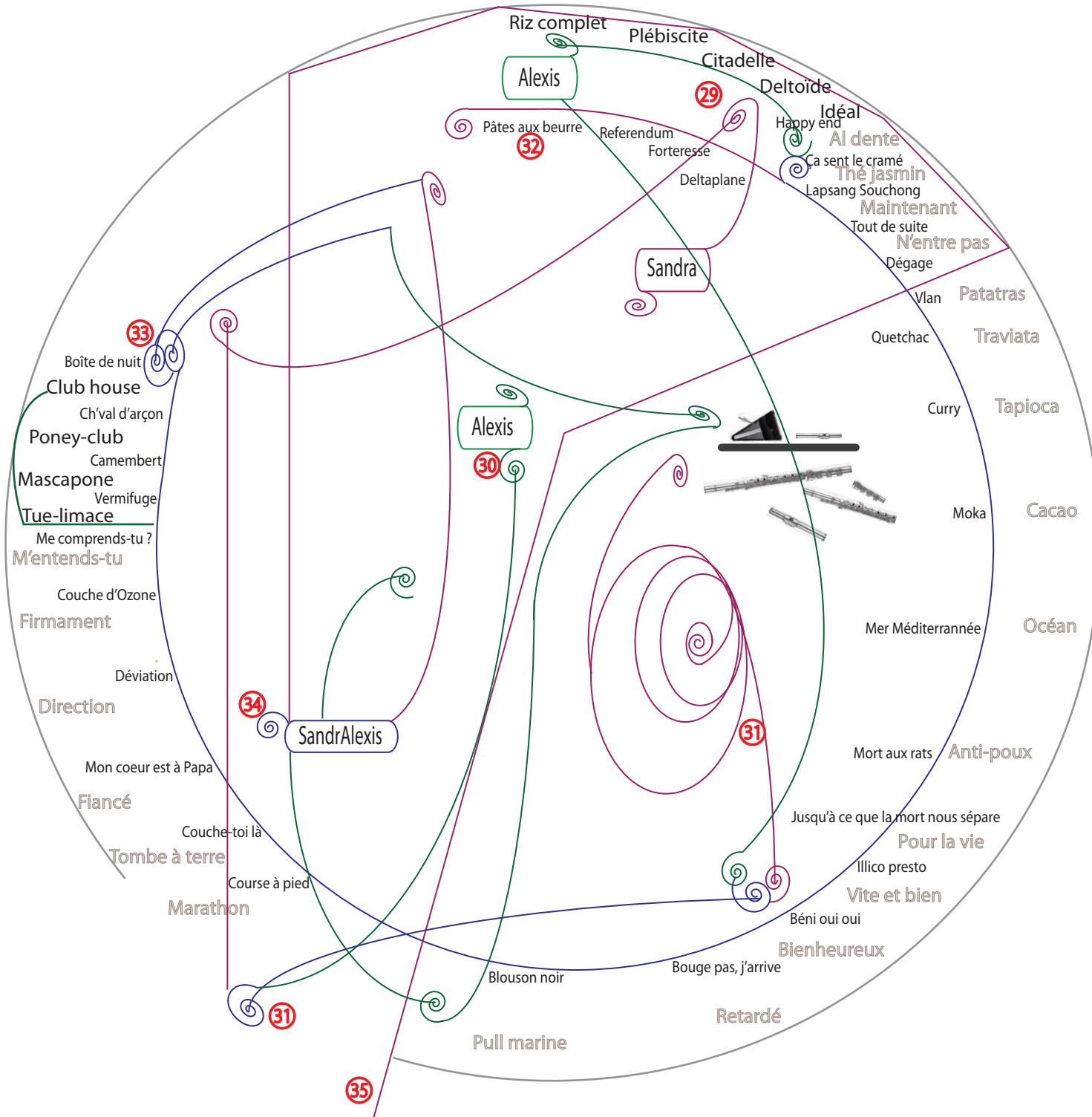
ATTRAPPE - MOI ! MOISSURE !



- Trajet Sandra
- Trajet Alexis
- Trajets communs
- ⌀ Bug Sandra
- ⌀ Bug Alexis
- ⌀ Bug communs
- 24... Bifurcation du texte







-  Trajet Sandra
-  Trajet Alexis
-  Trajets communs
-  Bug Sandra
-  Bug Alexis
-  Bug communs
-  29... Bifurcation du texte

