



SYSTÈME D L'HEURE DE VÉRITÉ !

**TÉMOIGNAGE
AU COEUR
DE L'ENFER ORL**

**AUTONOMIE
ALIMENTAIRE
IL VOLE
EN PLEIN
CONFINEMENT !**

**EXCLU !
LA RECETTE
QUI VA SAUVER
VOTRE COUPLE**

5 BONNES RAISONS DE LIRE UNIQUEMENT LES TITRES DES ARTICLES

*Askip', dans ce monde, y'a des gens qui,
pour s'informer, ne lisent que les titres des articles !*

Il paraît même qu'elles relayeraient des informations concernant le contenu de ces articles alors qu'elles ne les ont même pas lus. La rumeur dit même que les analyses tirées de ces articles non lus alimenteraient d'houleuses discussions entre ami·es, des amalgames dans les repas de famille, et que certaines s'en serviraient pour perpétuer les clichés briller en société !

Nous, on ne les connaît pas ces personnes. Mais un individu, dont nous préserverons l'identité et ne faisant pas du tout référence à un titre* d'article qu'il avait vu passer lors d'une weberrance, nous a relayé cette info à la rédac. En apprenant la nouvelle, une grande inquiétude s'est alors installée petit à petit au sein de l'équipe. Au début, on n'y croyait pas vraiment. On

pensait que ça ne concernait qu'un nombre limité de personnes atteintes de cette manie. On s'est renseigné·e, et comme c'était loin de nous, on s'est vite dit que ça ne nous atteindrait pas.

On en a profité pour se rassurer avec des constats : « Nous on est plus malins que les autres », « ça n'arrive qu'à ceux qui ne font pas gaffe ! », « Ça n'arrive qu'aux gens faibles. »

Suite page 2...

5 BONNES RAISONS DE LIRE UNIQUEMENT LES TITRES DES ARTICLES

(SUITE DE LA PAGE DE COUVERTURE)

[...] Mais voyant grandir l'ampleur de ce phénomène, on a voulu sonder l'opinion dans notre entourage. On entendait surtout dire des : « *c'est surtout les vieux-vieilles qui sont touchées* ». Et puis avec les semaines qui passaient, on s'est rendu compte que certaines personnes autour de nous étaient vraiment inquiètes car d'autres commençaient à avouer le faire de temps en temps. Les justifications allaient bon train « *oui, mais, voilàà... Et puis aussiii. Enfin c'est sûr, mais bon, tout çaaa, tout çaaa.* » On s'est tout de même offusquées, avec l'envie de secouer les copaines pour qu'elles n'aient pas cette maladie aussi facilement qu'elle se répand, de réveiller les consciences. Et puis, il a bien fallu admettre que nous aussi on commençait à être touchées par cette tendance. Certaines ont avoué : « *On n'a pas le choix si on veut diffuser toutes les informations qui nous parviennent* », « *En*

tant que journal de bord de renom, nous sommes missionné-es pour éduquer la population et on n'a pas le temps de tout lire, de tout analyser, avant de partager. » On n'avait jamais pensé qu'on puisse être atteint un jour par cette pathologie, on se pensait protégé-es. A la rigueur cela atteindrait les chinois-es, parce qu'elles n'ont pas le temps de se poser dans leur rythme de vie imposé, voire les italien-nnes, avec leur goût de la farniente. De plus en plus d'articles apparaissaient sur la Toile, parlant de ce phénomène comme de quelque chose qui se répand progressivement et arrive même chez nous, en Frâânce. On a fini par être vraiment inquiet-es. Alors on a pris des précautions, pour ne pas se refiler ce satané virus, à mettre de la distance entre nous. On se lave même les cerveaux plusieurs fois par jour pour évacuer ce mauvais geste de diffusion-sans-connaissance que l'on a fini par

adopter malgré nous. Dans cette psychose de transmission entre nous, c'est notre jeune apprenti qui a eu le mot de la raison : « *Le problème c'est aussi que les*

dans la meilleure coloc de la Métropole Rennaise pour se protéger des gens qui continuent de lire les titres tout en faisant semblant de connaître le



articles ne sont pas à la hauteur de leur titre. » Et ça nous a tout de suite rassuré-es. Mais on s'est rendu compte que le reste du monde n'arrivait pas vraiment à changer cette habitude. Les gens aiment beaucoup trop être en contact et préfèrent s'envoyer n'importe quoi plutôt que de ne plus être en lien. Ça se comprend, nous sommes des Êtres sociaux qui nous aimons d'Âmouuur. Alors on s'est résigné-es à essayer d'arrêter cette épidémie. On s'est reclus

contenu des articles. Mais probablement que vous n'arriverez jamais jusqu'à cette ligne. Nous le savons pertinemment, personne ne lira cet article. Le titre était honnêtement bien trop percutant.

* « Selon une étude, 70 % des utilisateurs de Facebook avant de commenter les articles de science lisent seulement le titre. » C'est le titre d'un article vide paru sur le site de The Science Post, site satirique américain, qui a été partagé plus de 46.000 fois !



le conphiné libéré

(mais en fait on peut aussi dire le Conphi)

Tirage : 1 700 000 000 d'exemplaires

Équipe : La rédac' du conphi

Prochaine parution : la balle est dans vot' camp

PÂTES !!! PQ !!!

Maintenant que j'ai obtenu votre attention je vais pouvoir vous faire découvrir la merveilleuse recette des tomates farcies à l'indienne, sans tomates ni indienne.

Si, comme de nombreux confinés, vous avez fait un énorme stock de pâtes et que vous cherchez à vous en débarrasser sans tomber dans l'ennui culinaire, cette recette est pour vous. Suivez-la bêtement : vous transformerez votre plat de pâtes de la veille en un délicieux plat de tomates farcies à l'indienne... sans tomates ! Attention à être précise, c'est de la véritable sorcellerie. À défaut vous obtiendriez du nougat au camembert. Beurk !

INGRÉDIENTS

- Pâtes de la veille
- Jus de citron
- 1 Oignon
- Ail
- Crème de soja
- Huile d'olive
- Persil frais
- Graines à roussir (cumin, fenugrec, moutarde jaune)
- Purée de piment (on vous conseille la fameuse *Tương Ướt Sriracha* de chez Huy Fong)
- Basilic déshydraté
- Chapelure
- Noix

RECETTE

Dans de l'huile d'olive un peu chaude, faites revenir l'oignon, l'ail, le basilic déshydraté, le piment et les graines à roussir. Ajouter du jus de citron. Ça doit faire « PCHIII ! » Si ce n'est pas le cas, jetez tout et recommencez.

Dans un bol, mélangez la crème de soja avec elle-même. C'est bête mais ce détail est très important. Il faut que le mélange soit bien homogène. Si vous cuisinez pour des non-végans, vous pouvez la mélanger avec du parmesan, qui peut très bien remplacer l'absence de produits animaux dans cette recette. Récupérez les pâtes de la veille que vous aurez pris soin de ne pas finir lors d'une insomnie. Mélangez le « PCHIII » avec la crème soja et les pâtes, de préférence dans le saladier ayant servi à garder les pâtes. Recouvrir avec la chapelure et quelques noix.

Mettre à four chaud 13 min et 12 sec pour la métamorphose. C'est prêt ! Servez les tomates farcies bien chaudes.



Un résultat estoupouflant !

REMÈDE Y CALE

Vous qui êtes recluses dans votre collectif (aussi petit soit-il), on est d'accord qu'il y a des chances qu'on se refille nos petits virus entre (petit-es) ami-es.

Pas d'inquiétude, rien de dangereux ne se balade dans l'air en ce moment, c'est juste une proposition comme ça, pour la sortie de l'hiver.

Voici donc les recommandations de Lionel l'aromathérapeute pour renforcer nos gentilles cellules intérieures. Tout d'abord, cela nécessite en premier de se connecter à soi-même, d'envoyer de belles intentions à notre corps, tout ça, tout ça.

Ensuite, mélangez ce qui suit dans un petit flacon d'huiles essentielles (dosage pour adulte) :

- HE Ravintsara : 40 gouttes
- HE Laurier noble : 40 gouttes
- HE Saro : 40 gouttes
- HE Thym à Linalol : 20 gouttes
- HE Eucalyptus radié : 18 gouttes
- HE Citron : 25 gouttes

À prendre par voie orale sur un petit morceau de pain ou à mettre sous la langue ou dans une petite cuillère remplie d'huile alimentaire ou d'eau (astuce de la rédac' du Conphi : « avec du miel - ou du sirop d'agave pour les vegan - c'est 'achement meilleur ! »)

FORMULE D'ATTAQUE

2 gouttes > 3 fois par jour
(pendant 5 jours)
- Pause de 2 jours -
Ensuite, 2 gouttes par jour
(pendant 14 jours)

ATTENTION !

Bien respecter le dosage !
Pas de surdosage !

LA SINUSITE

UNE MALADIE RARE EN CONFINEMENT

Alors que Oliver respecte totalement le confinement ordonné par le gouvernement de M. Macron, il nous a confié avoir attrapé une sinusite sans avoir mis un doigt de pied dehors. Retour sur ce cas rarissime et encore inexpliqué.

"J'ai eu un rhume qui a dégénéré en sinusite"

Dans une petite bourgade, proche de Rennes, cette période de confinement est parfois une rude épreuve. Oliver, qui est employé dans une épicerie, n'est pas allé travaillé ce matin. La cause ? *"J'ai eu un rhume qui a dégénéré en sinusite"*, nous confi(n)e-t-il.

La consultation s'est déroulée chez *"un médecin standard, c'est-à-dire vieux et bourgeois"* qui, comme tout le monde fait des consultations vidéos, était très content de le voir. Celui-ci lui aurait *"raconté sa life"*, nous précise Oliver.

Il nous apprend que l'un de ses patients, qui est joggeur dans la forêt domaniale, s'est retrouvé nez à nez avec un garde forestier qui aurait dit *"Vas-y je suis trop zélé, j'aurais qu'à mettre une amende à ce joggeur."* 135€, c'est le prix pour avoir couru entre les arbres de manière non-confinée.

Oliver nous indique que, sous la menace, le joggeur aurait habilement répliqué qu'il venait de croiser dans la forêt *"une famille qui fêtait l'anniversaire de leur fils avec 10 enfants."* Abasourdi par la nouvelle, mais pas par la délation intentionnelle, le garde forestier serait allé verbaliser tous ces enfants.

Nous sommes en droit de nous demander comment la situation a autant dégénéré. Comment se fait-il que de dangereux joggeur-ses menacent la santé publique, mais aussi que des enfants soient laissées seules et non-confinées.



"Il était en train de retourner la pelouse devant sa maison à la grelinette"

Cette affaire a aussi grandement fait réagir le médecin. Étant conscient des dangers des regroupements, celui-ci pose une question : *"Quels parents inconscients auraient laissé tous ces enfants fêter cet anniversaire ?"* Si la réponse reste un mystère, Oliver aura au moins eu satisfaction. *"Finalement, j'ai eu des antibio."*



PEUT-ON FINASSER CONFINÉ·ES ?

Question cruciale en cette période où beaucoup de nos repères sont brouillés. Est-il encore possible de remplir ses poches de manière maline ou fortuite ? Humble journaliste du Conphi, j'ai accepté de jouer ce jeu dangereux pour vous.

D'abord, c'est la préparation. Exit les tongs-chaussettes, j'opte pour les bottines. Un coup de brosse à dents, deux coups de peigne, mais surtout : la veste, qu'un ami d'amie m'a dégottée pour une poignée de bitcoins sur le Dark Net. Encore quelques respirations profondes, et me voilà paré, liste de courses dans la poche.

Là-bas, je m'attendais à trouver une file interminable de caddies : rien. Il y a bien quelques âmes, mais tout est calme. Il faut dire que les rayons sont effectivement vides, ça

explique peut-être. Rayon fromage, j'attends que d'autres clients aient fait leur choix avant d'ouvrir la même vitrine, histoire de ne pas se croiser. Mon choix, lui, est fait : comté, chèvre, Saint-Féloche. La liste déroule, le cabas s'emplit. Les caméras sont bien là, impassibles, toutes immunisées au virus qu'elles sont.

Une goutte de stress glisse imperturbablement le long de moi. Il faut slalomer entre les angles de vue et les client.es-à-plus-d'un-mètre. Grâce à mes bottines, tout va bien.

Pif-paf, me voilà à la caisse. Pif-pouf, me voilà de l'autre côté. J'ai un sourire pour la caissière, payée les mêmes cacahuètes pour bosser dans un milieu encore plus hostile que d'habitude. Genre, il ne se passe rien ?

Paf-pouf, un encouragement et je m'en vais. Rien n'a sonné ; reste cet ultime instant où on se dit que peut-être quelqu'un-e a préféré faire du zèle derrière les moniteurs (c'est moins risqué) et a donc observé ma farandole, circonspect-e. Les dés sont jetés. Mais si c'est le cas, cette personne

osera-t-elle s'approcher ? Je n'ai pas de masque. Je passe bientôt la porte coulissante, l'instant où tout se libère, convaincu que j'ai une ultime parade : si on me hèle, fuir - mais en toussant. Personne ne suivra.

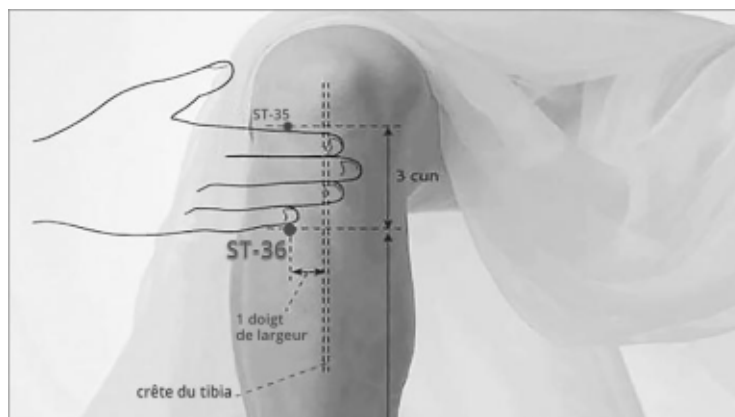
When the capitalist state fails its people, the people make do
<https://t.me/anarchomemes/6617>

36-15 ESTOMAC

Le point d'acuPuncture
36 Estomac, Zu San Li, 3 distances

Localisation : 3 cun (cf. image) en dessous de 35E, à un travers de doigt de la crête tibiale antérieure. Le 35E se situe dans le « trou » externe du genou. Il y en a deux qui forment comme un nez de veau.

Pour trouver le 36E une fois que vous avez la zone, vous pouvez contracter le muscle en relevant le pied et relâcher, votre doigt doit se caler dans un trou, c'est là et c'est sensible normalement.



Pour booster votre système immunitaire et votre énergie de défense, prenez une clope, une braise, une tige de métal incandescente ou un bâton de moxa (armoise séchée utilisée en

acupuncture) et chauffez, voire brûlez le point d'acupuncture 36 Estomac. Vous pouvez entretenir la brûlure lorsqu'elle se cicatrise si vous êtes un peu maso, c'est comme ça qu'on garde l'énergie de défense bien en éveil...

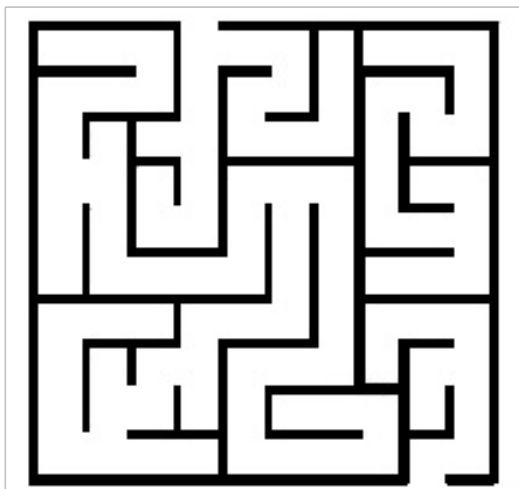
Pour la petite histoire, des pilotes de chasse du Japon pendant la seconde guerre mondiale se brûlaient ce point pour tenir contre la fatigue, des prisonniers de guerre pendant la guerre du Vietnam faisaient de même avec des cigarettes.

LES NOMS DE JOURNAL AUXQUELS VOUS AVEZ ÉCHAPPÉ

- > Le Confit-ne-ment Jamais
- > Le Finement Con
- > D'accor-on-a
ce qu'il vous faut !
- > "Heyyyy macorona !" 

GRAND JEU !

Aidez Jill à retrouver son ami-e confiné-e Max.



BONS PLANS CONFINEMENT

LIVRES ET PDF GRATUITS PENDANT LE CONFINEMENT !

Plutôt que de traîner sur Netflix, profitez-en pour lire des choses intéressantes. Voici des éditions qui rendent des ouvrages accessibles librement :

- <https://www.monstrograph.com/>
- <https://editionsladecouverte.fr/>

PODCAST

Une préférence pour écouter des émissions radios ? En voici des super chouettes, à mettre dans toutes les oreilles :

- *Quouïr* - Nouvelles écoutes
- *Un été à ne rien faire* - Radio nova
- *Kiff ta race* - Binge audio
- *Un podcast à soi* - Arte radio

BONUS VIDÉO

Viva la vulva - https://www.youtube.com/watch?v=0k-_4WloY6Y

On est foutu on pense trop - Serge Marquis

APPEL À CONTRIBUTION

Comme vous pouvez le voir, Le Conphiné Libéré n'est pas ultra fan des trucs sérieux :) Mais il a vocation à voyager, à continuer ses aventures dans d'autres lieux de confinement, avec d'autres expériences...

*Pour le prochain numéro,
envoi nous des dessins, photos, textes, à leconphi@riseup.net !*

Voici ce qu'il te faut pour pondre un chouette article :

- *Un espace de confinement*
- *De l'imagination*
- *Si tu n'en as pas, utilise tes ami-es*
- *Et surtout, il te faut l'envie d'avoir envie*