

AVERTISSEMENT

Ce texte est protégé par les droits d'auteur.

En conséquence avant son exploitation vous devez obtenir l'autorisation de l'auteur soit directement auprès de lui, soit auprès de l'organisme qui gère ses droits (la SACD par exemple pour la France).

Pour les textes des auteurs membres de la SACD, la SACD peut faire interdire la représentation le soir même si l'autorisation de jouer n'a pas été obtenue par la troupe.

Le réseau national des représentants de la SACD (et leurs homologues à l'étranger) veille au respect des droits des auteurs et vérifie que les autorisations ont été obtenues, même a posteriori.

Lors de sa représentation la structure de représentation (théâtre, MJC, festival...) doit s'acquitter des droits d'auteur et la troupe doit produire le justificatif d'autorisation de jouer. Le non-respect de ces règles entraîne des sanctions (financières entre autres) pour la troupe et pour la structure de représentation.

Ceci n'est pas une recommandation, mais une obligation, y compris pour les troupes amateurs.

Merci de respecter les droits des auteurs afin que les troupes et le public puissent toujours profiter de nouveaux textes.

Pitika contre Glukos at Adipos

De Pascal MARTIN

Droits d'exploitation

Ce texte est déposé sur <http://www.copyrightdepot.com/> sous le numéro 36244 et son certificat de dépôt peut être consulté à l'adresse suivante :

<http://www.copyrightdepot.com/rep49/00036244.htm>

Toute reproduction, diffusion ou utilisation doit faire l'objet de l'accord de l'auteur.

Toute exploitation doit être faite par l'intermédiaire de la SACD.

L'auteur peut être contacté à l'adresse suivante : pascal.m.martin@free.fr

Les autres pièces de l'auteur sont présentées à cette adresse :

<http://www.pascal-martin.net>

Seul

- **Faims de mois (4F ou 3F+1H)**

Trois femmes, une « travailleuse pauvre », une chômeuse et une autre sur le point d'être licenciée tentent difficilement de s'entraider et de garder la tête hors de l'eau saumâtre de la précarité, des fins de mois difficiles et de la violence de la société.

Elles se heurteront à l'incompréhension et au cynisme d'une journaliste qui récupèrera à son compte leur détresse et l'exploitera pour son profit personnel.

Ces trois femmes tentent un coup d'éclat. Un cri de désespoir. Un moyen dérisoire de se prouver qu'elles existent. En vain.

- **Joyeuses Condoléances**

29 sketches. Situations cocasses, grinçantes, burlesques ou absurdes sur le thème des dernières volontés, des condoléances et des veillées mortuaires.

- **Un ange passe (3H, 3F)**

Antoine s'électrocute. Il meurt mais un ange se présente à lui pour lui proposer une seconde chance. S'il accepte de changer son attitude et de faire le bien autour de lui, il sera ressuscité. Il a 24 heures pour démontrer qu'il mérite sa deuxième vie.

En collectif

- **Opération canapé**

17 sketches. Il peut se passer tant de choses sur, sous, dans un canapé, fermé ou ouvert. On peut le déplacer, changer son apparence, la martyriser ou le bichonner. Tout le monde en a un (ou presque), vieux ou neuf, dans le salon ou au grenier. On peut y vivre des choses graves ou légères, insolites ou terriblement banales. Il peut s'y prononcer des phrases immortelles comme on peut y "entendre" des silences éloquentes.

- **Jésus, Marie, Joseph !**

18 sketches. Quelques personnages bien connus traversent ces scènes burlesques, décalées ou insolites : Jésus, Joseph, Marie, Satan, Dieu(e), Eve. Mais on y croise aussi quelques personnes moins connues, comme les femmes des Rois Mages. Une même situation absurde déclinée selon les sept péchés capitaux.

- **Qu'est-ce qu'on mange ?**

20 sketches traitant de l'alimentation, de la nourriture, des repas. Ces scènes courtes sont destinées à être jouées par des enfants de 6 à 10 ans. Mais certains sketches peuvent être joués par des adolescents ou des adultes.

- **Quoi ? Déjà Noël !**

Noël ?

Une belle fête de famille ou des coups de bûches en traître ?

La paix sur Terre ou la guerre autour de la dinde ?

Distribution de cadeaux ou de beignes ?

Les auteurs de ce recueil ont leur idée sur la question.

Humour noir, grincements de dents, Pères Noël en crise, manquerait plus que le p'tit Jésus reste au bistrot pendant la messe de minuit.

- **Scènes de footage**

Vous allez adorer ou détester !!!

Tout se joue sur scène : l'amour, la passion, la folie. Pourquoi pas le foot ?

17 textes à jouer... ou à lire.

17 sensibilités, 17 styles différents.

En 17 tableaux, le foot est chahuté par des fous de foot, des terrorisés du foot, des mécréants qui ne croient même pas au foot.

Scènes de vie, scènes de ménage, scènes de foot...age... de footage de g... de footage de m...

Rendez-vous à la buvette, à la mi-temps ou plutôt à l'entracte.

Bon match !

- **Les bienfaits de la colonisation**

Un collectif d'auteurs proposent d'apporter un point de vue décalé sur une initiative parlementaire pour le moins saugrenue qui fit inscrire dans un texte de loi (article 4 de la Loi du 23 février 2005) la reconnaissance du "rôle positif de la présence française outre-mer, notamment en Afrique du Nord". Cette reconnaissance devait de surcroît apparaître dans les manuels scolaires.

Cet article de loi a depuis disparu, mais nous avons pensé qu'il n'était pas anodin qu'il eut un jour existé. Aussi nous nous sommes proposés de collecter quelques textes pour tordre le cou à quelques idées nauséabondes.

- **Régimes totalitaires**

Dictature de la silhouette, tyrannie du pèse-personne, despotisme de l'excès pondéral.

Lundi je commence mon régime.

Oui mais quel lundi ?

16 sketches d'un collectif d'auteurs pour reprendre en main son corps.

Caractéristiques

Durée : 10 minutes

Costumes : Des légumes, des fruits, des fromages, du sucre, du gras. Des objets animés qui doivent être expressifs.

Décor : Des rayons de supermarché

Personnages

Pitika : le Doudou perdu

Adipos : le gras en trop qui se déguise en fruit, légume, pain... pour tenter de s'incruster. Visuellement c'est une grosse boule jaunâtre flasque et assez laide.

Glukos : le sucre en trop qui se déguise en fruit, légume, pain... pour tenter de s'incruster. Visuellement c'est un morceau de sucre qui doit avoir l'air vilain et benêt

Grokignon : le morceau de pain

Blaguette : la baguette qui fait des blagues

Toasty : le pain de mie au cœur tendre

Tomy : la tomate écarlate qui s'éclate

Poiroméo : le poireau amoureux transi, mais bon danseur

Grignotte : la carotte en botte, meneuse de revue

Naranja : Maganer de Zucco Banana et de ses choristes Las Nanass

Las Nanass : Les sœurs ananas, trio de chanteuses/danseuses exotiques, choristes de Zucco Banana

Zucco Banana : Chanteur de Mambo

Flanmou : il s'appelle comme ça parce qu'il est mou et qu'il est flan, c'est comme ça

Sakaï : Le fromage frais en portion individuelle.

Synopsis : Pitika est tombé du caddie pendant que Papa, Maman et Charly faisaient les courses. Personne ne s'en est rendu compte. Maintenant il est seul dans le supermarché fermé et il a faim. Le thème de ce texte est la nutrition. Il a pour objectif de sensibiliser les jeunes spectateurs à l'équilibre alimentaire : céréales, fruits, légumes et laitages en proportion équivalentes et surtout la chasse au sucre et au gras excessifs et ajoutés sans nécessité.

L'interaction est souhaitable avec une chanson simple et la personnalisation des « méchants » : Glukos et Adipos que l'on peut invectiver, dénoncer et moquer. Des éléments très visuels : les fruits, les légumes, le pain, les fromages, le sucre et le gras peuvent donner lieu à des créations amusantes.

La scène est dans le noir.

Bruit de grilles ou de portes qui se ferment.

Lumière serrée sur Pitika prostré.

Pitika : Ohé ? Quelqu'un ? Charly où tu es ? Charly, au secours, je suis tout seul ! J'ai un peu peur ici moi, pas beaucoup peur, mais un peu peur quand même. (*Grincement sinistre de porte*) Charly m'avait emmené avec lui pour faire les courses au supermarché avec son Papa et sa Maman. Moi je suis Pitika, je suis le Doudou de Charly. Il commence à être grand Charly, alors il ne m'emmène pas partout, mais aujourd'hui, il m'a pris avec lui au supermarché. J'étais bien content d'aller au supermarché, mais voilà, je suis tombé du caddie. Patatras, j'ai glissé et personne ne m'a vu ! J'ai crié aussi fort que j'ai pu, mais personne ne m'a entendu. J'ai vu le caddie qui tournait au bout de l'allée. J'ai essayé de courir, mais je n'ai pas pu le rattraper. Quand je suis arrivé à la caisse ils avaient tous disparus : Charly, son Papa et sa Maman. Alors me voilà tout seul dans le magasin. Tout est fermé, il n'y a plus personne. Il n'y a plus que moi. J'ai un peu peur ici, pas beaucoup peur, mais un peu peur quand même.

Surtout, j'ai faim. En fait je crois bien que j'aie plus faim que peur. J'ai même plus peur du tout. J'ai que faim. J'ai même très faim. C'est chouette d'être enfermé dans un supermarché, on peut manger tout ce qu'on veut et on peut boire tout ce qu'on veut.

On entend des bruits de pas.

Pitika : Finalement je crois que j'ai un peu peur

Une ombre inquiétante envahit la scène, les pas approchent, Pitika a de plus en plus peur. Grokignon apparaît dans la lumière. C'est une bonne grosse miche de pain sympathique à l'air jovial.

Grokignon : Qu'est ce que tu fais là toi ?

Pitika : Même pas peur.

Grokignon : C'est bien vrai ça ?

Pitika : Même pas beaucoup peur.

Grokignon : Tu as raison mon petit ami de ne pas avoir peur, il n'y a rien à craindre ici. Bonjour, je m'appelle Grokignon et toi ?

Pitika : Je m'appelle Pitika, je suis le Doudou de Charly, je suis tombé du caddie tout à l'heure et je suis tout seul ici !

Grokignon : Mais non Pitika, tu n'es pas tout seul. Je suis là moi. Et puis j'ai tout un tas d'amis ici.

Pitika : Tu fais quoi ici ?

Grokignon : J'attends qu'on me prenne pour me manger. Je suis un bon gros pain de campagne. Je t'ai vu tout à l'heure dans le caddie dans les bras de Charly. Et quand j'ai vu le Papa de Charly, j'ai essayé de me faire remarquer pour qu'il me prenne dans le rayon. Regarde comme ma croûte est belle et croustillante. Tu peux toucher, vas-y ! Et si tu voyais ma mie ! Souple, avec des tas de trous, des petits, des moyens, des gros. Et je sens bon, sens-moi, sens-moi !

Grokignon s'approche de Pitika jusqu'à l'écraser.

Pitika : Eh ! Tu m'écrases !

Grokignon : Oh pardon ! Mais dis-moi je sens bon hein ?

Pitika : Mais oui, mais oui, tu sens bon.

Grokignon : Tu ne dis pas ça juste pour me faire plaisir ?

Pitika : Grokignon, je t'assure que tu sens super bon !

Grokignon : Attends, je vais te présenter mes amis. (*Il siffle. Blaguettes et Toasty entrent*). Je te présente Blaguettes, la baguette qui fait des blagues et Toasty le pain de mie au cœur tendre.

Pitika : Bonjour Blaguettes, bonjour Toasty. Eh, Grokignon, j'ai toujours faim moi !

Grokignon : Toasty, donne moi deux tranches.

Grokignon prend une tranche détachable du pain de mie. On entend alors un bruit immonde. Grokignon, Blaguettes et Toasty ont peur, Pitika est étonné puis voyant ses amis effrayés, il a peur aussi.

Adipos, le gras en trop entre en scène et tente de s'étaler sur la tranche de pain de mie détachée. Grokignon, Toasty et Blaguettes tentent de l'en empêcher.

Pitika : Qu'est-ce qui se passe Grokignon ?

Grokignon : C'est l'affreux Adipos, le gras en trop !

Pitika : Qu'est-ce qu'il fait Adipos ?

Grokignon : Il veut toujours venir s'étaler sur nous. Mais nous, on ne veut pas, on n'en veut pas d'Adipos, le gras en trop ! Il faut faire attention, il essaie toujours de revenir, il se cache, il se déguise. C'est un sournois. Il va falloir ouvrir l'œil Pitika. Je compte sur toi !

Pitika aide ses amis à repousser Adipos qui sort de scène. Toasty donne la tranche de pain à Pitika qui s'apprête à la manger.

Grokignon : Attends ! Tu ne vas pas manger un sandwich à rien ! Va au rayon des légumes, c'est tout droit dans cette direction. Et surtout fait bien attention à Adipos !

Pitika : Au revoir Grokignon et merci !

Pitika arrive au rayon des légumes. Dans les cagettes tout le monde dort. Adipos apparaît sournoisement et grossièrement déguisé en carotte. Mais le fourbe ne trompe personne. Il essaie maladroitement de prendre des poses avantageuses afin de séduire Pitika. Adipos étant le seul réveillé, il parvient quand même à capter l'attention de Pitika.

Pitika : Bonjour, tu es qui toi ?

Adipos (avec une voix de fausset) : Je suis euh... Grignotte, la gentille carotte en botte, celle qu'on cuit à la cocotte ou qu'on croque ! Regarde comme je suis jolie, prend moi pour ton sandwich.

Adipos, ne reculant devant aucune bassesse, se lance dans une danse de séduction grotesque au cours de laquelle il perdra son approximatif déguisement pour révéler finalement sa vraie et immonde nature.

Pitika : Tu n'es pas Grignotte, la carotte ! Tu es Adipos le gras en trop ! Va-t-en d'ici.

Adipos : Je reviendrai ! Je n'ai pas dit mon dernier mot !

Pitika, plein de sagesse boute Adipos hors de scène. Ce faisant il a réveillé les légumes.

Tomy : Qu'est ce qui se passe ici ?

Pitika : C'est Adipos, le gras en trop !

Tomy : Tu l'as chassé, j'espère !

Pitika : Il s'était déguisé, mais je l'ai reconnu ! Allez hop, du balai ! Au fait bonjour, je m'appelle Pitika, et toi ?

Tomy : Je suis Tomy, la tomate écarlate qui s'éclate ! Et dis-donc Grignotte, tu entends ça ? Adipos, le gras en trop a essayé tromper Pitika !

Grignotte sort de sa cagette. C'est une bote de carottes nouvelles avec les fanes qui lui font une coiffe façon « Mon truc en plumes » à la Zizi Jeanmaire. Comme c'est une botte de carottes, cela lui fait plusieurs jambes ce qui peut donner lieu à une gracieuse et inattendue chorégraphie. Les carottes de la botte peuvent éventuellement se détacher les unes des autres afin de réaliser de magnifiques mouvements d'ensemble puis recomposer une botte.

Tomy : Avoue Pitika, qu'Adipos n'était pas capable de danser de manière aussi gracieuse ! Si on fait bien attention, on finit toujours par le reconnaître Adipos. Mais attention, il a aussi son compère qui se cache et se déguise encore mieux que lui. Tu le connais ?

Pitika : Non. C'est qui ? Il est méchant lui aussi ?

Tomy : Oh là, là oui ! C'est Glukos, le sucre en trop. Celui-là aussi c'est un malin ! Il essaie toujours de glisser par-ci, par-là. Mais en faisant attention, on peut le combattre !

Glukos, l'ignoble, entre en scène et se glisse sournoisement entre les deux tranches de pain de mie de Pitika.

Tomy : Mais dis-moi, Pitika, qu'est-ce qui t'amène ici ?

Pitika : J'ai faim. Regarde Grogignon m'a donné deux tranches de pain pour me faire un sandwich. Je cherche quelque chose à mettre dedans. Tu n'aurais pas une idée Tomy ?

Tomy : Tu ne pouvais pas tomber mieux. Dans la famille tomate, tu as tout ce que tu peux imaginer : des rouges, des jaunes, des violettes, des roses, des grosses, des petites, des rondes, des ovales et même en forme de cœur !

Une avalanche de tomates de toutes tailles, formes et couleurs envahit la scène. Lorsque la tomate en forme de cœur apparaît. Poiroméo entre en scène. Il s'ensuit une danse sensuelle entre Poiroméo et la tomate cœur de bœuf.

Pitika : C'est qui lui ?

Tomy : C'est Poiroméo, le poireau amoureux. C'est un grand sentimental... Nous avons vécu une grande histoire d'amour tous les deux... Mais il m'a quitté pour une autre... Je préfère ne pas en parler... Alors qu'est qui te ferait plaisir Pitika pour ton sandwich ?

Pitika : Les petites tomates là. Elles sont juste à la taille pour mon sandwich.

Tomy : Très bon choix Pitika. Allez, les filles, hop, hop hop, on vient s'installer dans le pain de Pitika.

Les tomates cerises approchent, Tomy écarte les tranches de pain pour qu'elles s'installent et là, stupeur, Tomy découvre l'infâme Glukos qui se prélassé ignominieusement !

Tomy : Attention ! Glukos, le sucre en trop s'est caché ici. Toutes avec moi pour le mettre dehors.

Les vaillantes tomates, n'écoutant que leur courage, se liguent contre Glukos et l'éjectent de la scène. Bien fait.

Tomy : Tu vois, Pitika, il faut toujours se méfier, Glukos, le sucre en trop, peut se cacher partout ! Tout va bien maintenant, il est parti. Allez les filles on y va maintenant.

Les tomates cerises s'installent confortablement entre les tranches de pain.

Tomy : Pitika, il faut que tu continues à préparer ton repas. Va au rayon des produits laitiers. C'est la première à gauche puis la première à droite. Et rappelle toi: Fais bien attention à Glukos le sucre en trop et à Adipos le gras en trop.

Pitika : C'est promis Tomy. Je vais ouvrir l'œil. Mais ne t'inquiète pas, je sais les reconnaître maintenant. Au revoir Tomy et merci pour tout !

Pitika repart et se dirige vers le rayon des produits laitiers.

Quand il y arrive, il y a là Glukos, ridiculement grimé en portion individuelle de Babybel et Adipos pitoyablement déguisé en Liégeois au chocolat. Mais bien sûr nul n'est dupe ! Il y a aussi Flammou et Sakāi

Pitika : Il me faut un produit laitier pour mon repas. Qu'est ce que je pourrais bien choisir ?

Glukos et Adipos, toujours prêts à toutes les bassesses, se dandinent sans honte pour attirer l'attention de Pitika.

Pitika (s'approchant de Glukos) : Celui-ci me semble bien appétissant. J'ai bien envie de le prendre.

L'objectif est ici de faire réagir les jeunes spectateurs pour qu'ils empêchent Pitika de choisir Glukos ou Adipos.

Pitika (s'approchant d'Adipos) : Ou alors celui-là, il a l'air pas mal non plus. J'hésite, je suis bien tenté aussi. On ne sait que choisir !

Jeu d'hésitation entre Glukos et Adipos.

Pitika : Mais on dirait bien que... mais oui, je vous ai reconnu !

Pitika, qui décidément fait preuve d'un grande clairvoyance, reconnaît in extremis Glukos et Adipos. Il leur arrache leurs déguisements de fortune et les chasse de la

scène avec une vigueur surprenante pour un Doudou qui n'a pas mangé depuis un bon moment.

Pitika : Toi tu es Glukos le sucre en trop et toi tu es Adipos, le gras en trop. Allez-vous-en, sortez d'ici !

Glukos et Adipos : On reviendra !

Flanmou : Je suis fier de toi jeune voyageur ! Tu as réussi à démasquer ces deux vilains. Tu nous a débarrassés de Glukos et d'Adipos et je t'en remercie. Grâce à toi nous sommes tranquilles maintenant.

Pitika : Ils étaient bien cachés, mais maintenant je sais les trouver. Je n'ai pas peur d'eux, je sais comment m'en débarrasser. Mais qui es-tu toi ?

Flanmou : Je suis Flanmou. On m'appelle comme ça parce que je suis mou et que je suis flan. Et toi qui es-tu ?

Pitika : Je m'appelle Pitika et je prépare mon dîner. J'ai déjà du pain, des légumes et je viens chercher un produit laitier.

Flanmou : Alors, j'ai ce qu'il te faut. Voici mon ami Sakaï, le fromage frais. Regarde comme il est beau dans sa combinaison en aluminium. Allez Sakaï, mon vieux, c'est à toi de jouer retire ta combinaison et glisse toi entre ses tranches de pain.

Dans un sursaut inopiné de pudeur, Sakaï qui avait commencé à se déshabiller refuse de poursuivre. Un paravent est alors approché afin qu'il termine et puisse se glisser en toute décence entre les tranches de pain.

Pitika : Merci Flanmou. Je continue ma route. Je vais au rayon des fruits, tu peux me dire où c'est s'il te plaît ?

Flanmou : A gauche au bout du rayon, puis tout droit. Et gare aux méchants Glukos et Adipos.

Pitika : Pas de problème Flanmou, ils ne m'auront pas !

Pitika, toujours vaillant part vers le rayon des fruits et légumes. Autant dire qu'il revient sur ses pas et que ce trajet n'est pas très optimisé, mais bon, c'est la liberté de l'auteur après tout.

Durant le trajet on peut envisager de faire apparaître Glukos et Adipos et de faire réagir les enfants. A voir...

Pitika arrive au rayon des fruits, où il y a une ambiance très festive avec de la musique, des couleurs et des lumières colorées, un peu esprit Mambo ou Samba. Naranja est en train de faire répéter Zucco Banana et ses choristes, il ne se rend pas compte de l'arrivée de Pitika.

Nous les fruits on nous mange tout crus

Ou alors on nous boit en jus

On aime bien finir en compote

Ou en salade avec nos potes

Naranja parle avec un accent sud-américain très cliché.

Naranja (*interrompant la répétition*) : Stop, stop ! Ca ne va pas du tout ! Il me faut plus de rythme, plus d'énergie, plus de vie. Allez cinq minutes de pause.

Naranja découvre Pitika.

Naranja : Salut toi. Tu viens pour chanter toi aussi ?

Pitika : Non, je prépare mon dîner. Je cherche des fruits pour mon dessert.

Naranja : Tu tombes bien. Ici il y en a plein de fruits, et puis nous avons besoin d'un chanteur de plus. Mais qu'est ce que tu vas nous chanter ?

Pitika : Je ne suis pas venu pour chanter moi...

Naranja : Taratata, ici tout le monde chante. C'est comme ça, on déborde d'énergie nous, alors on chante et on danse.

Pitika : Oui mais moi je ne connais pas ta chanson.

Naranja : Je vais te l'apprendre, tu vas voir c'est facile. Mais d'abord présentons-nous. Comment t'appelles-tu ?

Pitika : Je suis Pitika.

Naranja : Enchanté Pitika, moi je suis Naranja, et voici Zucco Banana le chanteur des tropiques accompagné de ses danseuses exotiques : Las Nanass. Allez, on reprend.

Zucco Banana et Las Nanass reprennent leur chanson.

Nous les fruits on nous mange tout crus

Ou alors on nous boit en jus

On aime bien finir en compote

Ou en salade avec nos potes

Naranja : Qu'est ce que tu en penses Pitika de cette chanson ? Elle te plait ? Tu veux essayer de chanter avec eux.

Pitika : D'accord, mais j'ai faim et j'ai soif, je voudrais bien un jus de fruits Naranja.

Naranja (*interpellant Las Nanass*) : Oh, les filles, préparez un rafraîchissement pour notre ami Pitika.

Par un habile dispositif, un jet de jus d'ananas est propulsé de chacun des trois ananas et tombe dans un verre.

A ce moment, Glukos tente de plonger dans le verre de jus d'ananas, mais Pitika, vif comme l'éclair déplace le verre au dernier moment, si bien que Glukos s'écrase comme une merde, n'ayons pas peur des mots.

Naranja : Bien joué Pitika ! Pas de sucre ajouté dans le jus de fruits ! Je crois que Glukos, le sucre en trop à son compte cette fois ci ! J'espère qu'Adipos le gras en trop ne va pas venir nous gâcher le spectacle.

Pitika prend le verre de jus d'ananas et boit un coup.

Adipos, est apparu. Si tout se passe bien, les enfants devraient réagir et signaler sa présence.

Pitika s'apprête à mordre dans son sandwich quand Adipos, tentant le tout pour le tout, s'élançe pour venir atterrir sur le sandwich de Pitika. Mais celui-ci esquive habilement et Adipos vient s'écraser à son tour comme une merde aussi sur Glukos.

Au moment de l'esquive, Naranja, Zucco Banana et Las Nanass crient Olé !

Naranja : Bravo Pitika ! Nous voilà maintenant débarrasser de cet affreux Adipos. On va pouvoir profiter de la vie. Sans Glukos le sucre en trop et sans Adipos le gras en trop, on se sent plus libre non ? Allez on reprend la chanson tous ensemble. Uno, dos, tres.

Nous les fruits on nous mange tout crus

Ou alors on nous boit en jus

On aime bien finir en compote

Ou en salade avec nos potes

Les enfants sont invités à reprendre la chanson.

Fin