

**HARREMANA**  
**Hartu eta Eman**  
**Je te donne, tu me donnes**

Il y a des mots qui font peur,  
Comme cancer dépression ou douleur :  
Quand le mal a dit,  
C'est le corps qui nous avertit.

Il y a des mots qui font peur,  
Comme diabète obésité ou Alzheimer,  
Quand le corps accumule,  
Lentement, plus rien, il ne dissimule,

Depuis peu sur la toile, le monde des microbes sème la terreur :  
bactéries, champignons, parasites ou virus- On t'a désigné comme nouveau  
prédateur.  
Pourtant, petit monde invisible à l'œil nu, tu es en nous depuis que nous  
sommes né-e-s, tu vis parmi nous, bien avant le début de l'humanité.

10 fois plus nombreux que les cellules qui nous façonnent,  
Vous êtes au nombre de 1 avec 14 zéros derrière.  
Et comme le règne des nombreux mammifères,  
Vous formez plus de 1000 souches,  
Dont vos formes et natures diffèrent.  
Vous influez sur la santé et l'humeur,  
Comme la Sérotonine que vous synthétisez, hormone du bonheur.

Vous vivez sur la peau,  
Respirez dans les poumons,  
Mais, la plupart, squattez,  
Logez dans nos boyaux,  
Ce lieu reconnu intello  
Le nouveau Parthénon.

A vous tous, compatriotes,  
Bien le bonjour, mes chères cocottes,  
Surnommé « flore intestinale »,  
MICROBIOTE est ton nouveau futsal.

En symbiose avec moi,  
Très chère petite rose,  
Tu arbores ma masse close,  
Décomposes et composes.  
On vit alors en osmose,  
Quand je n'suis pas en surdose.

Sais-tu qu'il s'installe en toi,  
Au bout de neuf mois,  
Quand lumière t'aperçoit,  
Pour la première fois,  
En te badigeonnant,  
Sur les sensibles parois,  
De la petite fleur  
De ta chère maman.

Ensuite,  
Les trois premières années de ta vie,  
Dans ton ventre, il prend vie,  
S'enrichit de ce qui te nourrit,  
S'endurcit avec les méandres de ta vie.

Mais,  
Comme toi, cher humain, il peut avoir peur.  
Et il en a très très peur,  
Des produits destructeurs :  
Le sucre blanc, la cocaïne,  
Le glyphosate, ceux des lobbyings,  
L'antibiotique s'il dégouline,  
Les plats raffinés, quand ils dominent.

Toute cette malbouffe,  
Ça le chevrotine.  
Tous ces produits,  
Ça le rend fou,  
Surtout à outrance :  
Attention ! Kaxu !

Les chiffres par ailleurs,  
Ça leur fait aussi peur,  
Comme ces shoots imposteurs,  
Une, deux fois, trois  
Euh, non merci, docteur.

Pareillement, pour ces colorants,  
Conservateurs ou adjuvants,  
On les nomme d'un grand E,  
Suivi de chiffres cancéreux.  
Tous ces produits vraiment sans cœur  
Sont les additifs,  
Aliments menteurs.

Pour arrêter cette putain de peur,  
Et mettre fin à leur terreur,  
Apprendre à vivre, avec tes sœurs,  
Cuisine toi-même et mange bien, mec !  
L'exercice physique, vas-y aussi, meuf,  
Je peux te dire, ce n'est pas du bluff,  
Et le stress, enfin :  
Fuis comme le cobra,  
Pour que ta rose déstresse,  
Il t'en remerciera.

Voilà,  
Une proposition bien sensée,  
Pas si ridicule, cette vue de la santé.  
En résumé, car je l'admets,

Ce fut bien chargé...

Toi, microbiote,  
Tu m'offres santé et prospérité.  
Moi, le sapiens  
Je prends soin de nous,  
Avec aliments sains,  
Du sport sans faim,  
Le stress, je l'évapore enfin.

Finalement entre toi et moi, Diva,  
Je ne sais pas qui bien vivra :  
L'homo sapiens ou le microbiens...  
L'homo sapiens microbiens :  
J'aime bien cette idée-là !