



la Gazette des **BONNES NOUVELLES**

n°103 - Janvier 2025

Les journalistes de la Gazette et toute l'équipe de ReSanté-Vous, vous souhaitent une très belle année.

Que 2025 soit synonyme de bonheur, de réussite et surtout de bonnes nouvelles dans nos vies et dans le monde qui nous entoure.

Ensemble, continuons à cultiver l'optimisme et à construire une année remplie d'espoir et de sourires !

Merci pour votre fidélité et votre confiance !

Dans ce numéro...

- **Un mariage insolite** (page 3)
- **Ma passion pour la voile** (pages 5 à 7)
- **Le Mont-St-Michel : première partie** (page A)



actualités positives

Découverte sur des écureuils

Article écrit par Chanchan.

Photo : Clément Bardot (Wikipedia)

Une université au États-Unis étudie le mécanisme de l'hibernation des écureuils.

En effet cela pourrait apporter des améliorations à certaines maladies, comme notamment la maladie d'Alzheimer, le diabète ou l'anorexie.

Ces recherches pourraient aussi représenter une avancée dans le domaine aérospatial pour aider les astronautes à économiser leurs ressources (nourritures et carburants).

Ses études pourraient aussi être bénéfiques pour le ralentissement du vieillissement.

Affaire à suivre !

Un mariage insolite

Article : Chanchan. Illustration : ChatGPT

Jo et Bernard, 96 et 98 ans, se sont unis après avoir été mariés plus de 60 ans puis veufs. Ils se sont rencontrés à la maison de retraite.



Bernard avait remarqué Jo et l'a invité pour son anniversaire. Il lui a offert un bouquet de fleurs et une glace au chocolat.

Ils se sont retrouvés plusieurs fois pour manger ensemble et de fil en aiguille ont décidé de s'unir en novembre dernier, devant leurs proches.

Le directeur et les professionnels sont enchantés de cette nouvelle.

Vive les mariés !

Des pneus innovants et écolos

Article écrit par Chanchan. Illustrations / Photos : Canva

Une entreprise néerlandaise, en partenariat avec une société allemande, a mis au point un pneu de vélo révolutionnaire.

Après 10 ans de recherche, ils ont créé un pneu en mousse haute résistance, sans air, et adaptable sur une grande gamme de modèles de vélos, y compris les électriques.

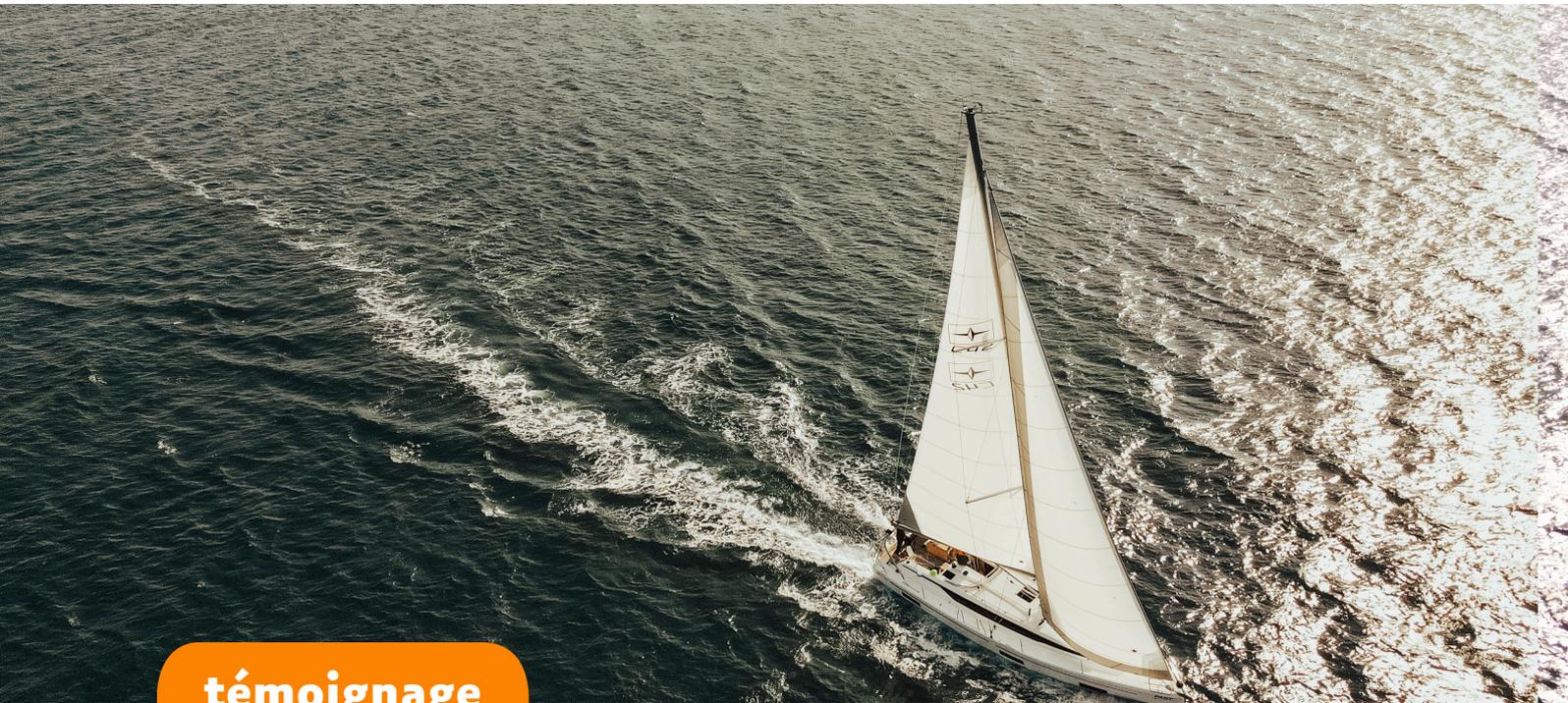
Ils ont une autonomie d'environ 20 000 km et évitent les crevaisons ! Plus besoin de changer la chambre à air !

En cas de grand froid ils peuvent être utilisés car ils sont opérationnels même à des températures extrêmes.

Ces pneus sont aussi recyclables.

Vivement que l'on puisse les utiliser en France !





témoignage

Ma passion pour la voile

Article écrit par Jacques. Photos : Canva

En ce temps du Vendée Globe, nous avons rencontré parmi nos journalistes, un navigateur.

« La voile, c'est une passion qui est un peu innée, très naturel et elle ne date pas d'hier... c'était avec mon beau-frère, nous avons cette passion commune. J'étais déjà marié à ce moment-là, j'avais deux filles et je travaillais dans le garage de mon père.

Un jour, j'ai vu une annonce à la Rochelle pour un bateau en vente et j'ai pu me l'acheter. C'était un bateau d'occasion, un voilier avec une grande cabine au milieu, puis deux autres, l'une à l'avant et l'autre à l'arrière du bateau. Il s'appelait Mercurey, car j'aime le vin de Bourgogne.



Au début, avec mon beau-frère, nous avons navigué au large de La Rochelle, on se promenait à la côte dès que nous avions du temps libre. Ma femme a décrété avoir le mal de mer, elle s'occupait donc de nos filles pendant que moi je naviguais. Elle ne voulait même pas venir voir le bateau ou monter à bord.

Un jour, elle a quand même décidé de m'accompagner. Et ce n'était pas un petit voyage – nous avons traversé l'Atlantique, depuis le port de La Rochelle vers le Brésil! Ce voyage nous a pris 28 jours. Cette traversée s'est très bien passée, il y a juste eu une mini tempête, « un coup de chien » en cours de route, pas très loin de la Martinique.

Bien sûr, je me suis beaucoup documenté avant cette aventure et je n'avais peur de rien. J'ai aidé un jour un pêcheur pour réparer le moteur de son bateau. Lui, il me donnait des conseils pour attraper des poissons en pleine mer. Grâce à cette amitié, j'ai pris sept ou huit dorades coryphènes au niveau de l'Afrique pendant la traversée de l'Atlantique. Comme nous n'avions pas de frigo à bord, je les ai offerts à des jeunes que nous avons rencontrés en route et qui n'avaient pas d'argent. Mon plus beau souvenir c'est d'avoir fait la connaissance de personnes intéressantes et d'avoir partagé cette même passion. »



Et vous, avez-vous déjà fait de la voile?

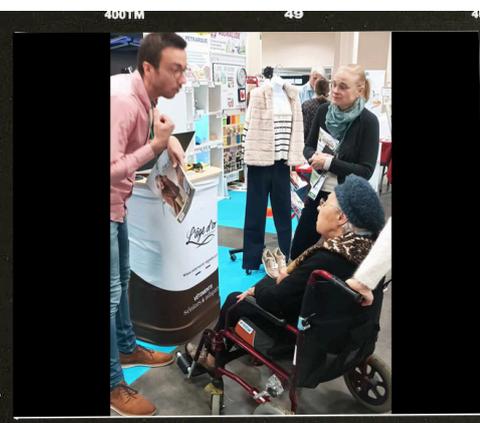
Au cœur du CNAAG 2024

Article écrit par Mme Senellier
Photos : Virginie Chaudat

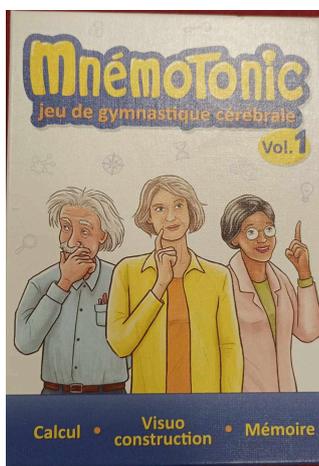


Le 26 novembre j'avais le plaisir de visiter le Congrès National de l'Animation et de l'Accompagnement en Gérontologie qui a eu lieu au Palais des Congrès du Futuroscope.

C'était une très belle découverte pour moi avec ces nombreux jeux que j'ai pu tester pendant cette visite. Les exposants ont pris le temps de m'expliquer, c'était très instructif. Je n'ai pas eu un coup de cœur particulier, mais je garde un bon souvenir avec une ambiance accueillante.



J'ai testé pour vous trois produits



Mnémotonic

Pour jouer avec les petits-enfants, ce jeu est très bien. Il faut que la mémoire travaille, donc ce jeu est parfait pour ça.

Tovertafel

Cette table lumineuse est parfaite pour la mémoire et pour jouer. Il y en a pour tous les goûts, il y a pleins de couleurs et beaucoup de jeux pour s'amuser.



Voléo

Je n'ai jamais voyagé donc cela permet de découvrir des paysages : "ça refait la jeunesse". C'est très simple à utiliser.

Le sport c'est la vie

Article écrit par les Sportifs Saintais

Illustration : Canva



Pendant trois mois, nous nous sommes lancés un défi : participer aux ateliers de sport santé une fois par semaine, pour découvrir plusieurs sports dont on n'aurait jamais imaginé pouvoir faire !

Nous avons pu tester du tir à l'arc, du badminton, du handball et même du hockey !! "Le sport, ça permet de se lancer des défis, de se prouver qu'on est encore capable de faire plein de choses, de repousser nos limites". "On oublie tout grâce au sport : nos douleurs, nos problèmes du quotidien, nos craintes..." on se retrouve dans une bulle qui nous vide la tête, et ça nous fait du bien !

Après les séances, on se sent plus détendus, plus sereins. On n'y croyait pas, mais c'est vrai que le sport apporte beaucoup de bien-être. En plus, on s'endort bien mieux le soir après une journée sportive !

En plus de cela, se retrouver en groupe est très agréable ; c'est un bienfait social du sport qu'on ignore souvent. Puis il n'y a aucun jugement car nos performances ne sont pas la priorité. Nous sommes bienveillants les uns envers les autres, et envers nous-même. "Le sport nous apporte une liberté d'action, c'est génial !"

Plus particulièrement, le tir à l'arc a été une grosse découverte, qui entraîne de nombreux bienfaits insoupçonnés ; ça permet de se concentrer sur un point, de poser sa respiration, de s'isoler et d'avoir un petit moment à soi parmi tout le groupe. Et malgré ce qu'on peut penser, c'est très physique pour le haut du corps. On renforce des muscles qu'on n'a pas l'habitude de faire travailler, puis on développe notre coordination et notre équilibre.





Le courrier des lecteurs

par 1 lettre 1 sourire



Je vous écris aujourd'hui avec beaucoup de respect et de bienveillance, en pensant à vous et à l'importance de briser la solitude, ne serait-ce qu'un instant. Je comprends ce que signifie parfois se sentir isolée.

Immigrante au Canada, puis en France depuis 2012, j'ai souvent ressenti la distance avec mes proches. Mais à travers cela, j'ai aussi découvert la richesse des nouvelles rencontres et des petits plaisirs de la vie.

La France est un pays magnifique, avec tant à offrir. Même dans les moments de solitude, j'ai appris à me tourner vers ce qui me fait vibrer : mes passions, ma foi, ou simplement l'envie de partager un sourire.

Ces petits gestes, comme offrir une pâtisserie faite maison à un voisin ou échanger quelques mots avec une personne dans la rue, peuvent transformer une journée - pour soi comme pour les autres.



Vous souhaitez répondre à Alexia ?

il suffit d'écrire votre lettre à l'adresse :
1 Lettre 1 Sourire, 5 rue Malar, 75007 Paris
ou par mail à : 1lettre1sourire@gmail.com

Je vous souhaite de pouvoir consacrer un peu de temps à une activité qui vous procure de la joie. Peut-être aimez-vous la couture, la lecture, la cuisine, ou autre chose qui vous inspire ? Surtout, n'hésitez pas à partager ces passions avec quelqu'un, car ce sont ces liens, même petits, qui illuminent nos journées.

Avec les fêtes qui approchent, c'est aussi un beau moment pour se recentrer sur ce qui nous fait du bien, sur le positif dans nos vies, et sur ce que nous pouvons partager avec les autres.

Une lettre, un sourire, un mot gentil...
Cela peut parfois faire toute la différence.

Je vous souhaite de très belles fêtes, pleines de sérénité et de chaleur humaine. Que cette période vous apporte un peu de douceur et vous permette de ressentir tout l'amour et la bienveillance qui vous entourent.

Avec toute mon amitié,

à vous de jouer

Illustration : Sting (Wikipedia)

Amateurs et amatrices de géographie, saurez-vous replacer les villes suivantes sur la carte ?

- Agen
- Amiens
- Annecy
- Aurillac
- Bidart
- Bourges
- Carcassonne
- Colmar
- Concarneau
- Menton
- Saintes
- Troyes





feuilleton Patrimoine

partie 1 sur 4

Le Mont-Saint-Michel comme on me l'a conté hier

Article écrit par Mme R.
Photos : Canva

Le Mont Saint Michel est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1971 au titre de « Merveille de l'Occident ». 3 millions de personnes viennent de tous pays le visiter chaque année.

Il y a 600 millions d'années (A l'ère primaire) une chaîne de montagnes aussi hautes que l'Everest occupait la Bretagne et une grande partie de l'Europe (En Bretagne, avec l'érosion, elle a laissé place aux Monts d'Arrhée).



Cahier spécial à découper

la Gazette des
BONNES NOUVELLES



Mais profondément, à l'intérieur de la terre, par endroits, des cheminées de lave remontaient jusqu'à la surface en répandant ce qui deviendra les rochers granitiques caractéristiques de la Bretagne.

Le Mont-Saint-Michel est donc un promontoire rocheux granitique, situé dans la baie entre Bretagne et Normandie.

Le granit servira pour la construction du monument.



Le site particulièrement difficile d'accès a pourtant déjà été occupé par les celtes comme en témoigne justement une pierre d'autel celte.

Au VIII^eS l'évêque d'Avranches Saint Aubert aurait reçu par trois fois le commandement par l'Archange Saint Michel de construire sur le sommet de cet îlot un premier monastère.

Pour marquer sa détermination, l'archange aurait appuyé son doigt sur le crâne de l'évêque et le crâne de celui-ci en aurait gardé la trace par la présence d'un orifice circulaire de sa boîte crânienne.



Ce crâne est encore visible dans son reliquaire, à la cathédrale d'Avranches. Récemment, des médecins légistes ont démontré que ce trou n'était que la trace laissée par le développement excessif d'un kyste épidermoïde du cuir chevelu de Saint Aubert. Des siècles durant les pèlerins ont afflué par millions au Mont-Saint-Michel. Mais revenons à Saint Aubert. Pour obéir à l'archange, il se rend en Italie à Monte Gargano pour prendre modèle sur un monastère existant déjà là-bas.

De retour, les travaux peuvent commencer. Un premier oratoire est construit par Saint-Aubert.

12 moines ou plutôt 12 chanoines occupent les lieux. La réputation grandissante du Mont-Saint-Michel est telle qu'il faut agrandir. Et dès le IX^oS une première église de style carolingien est édifiée sur les lieux mêmes. Ce sera Notre Dame Sous Terre.

A suivre...



Cahier spécial à découper

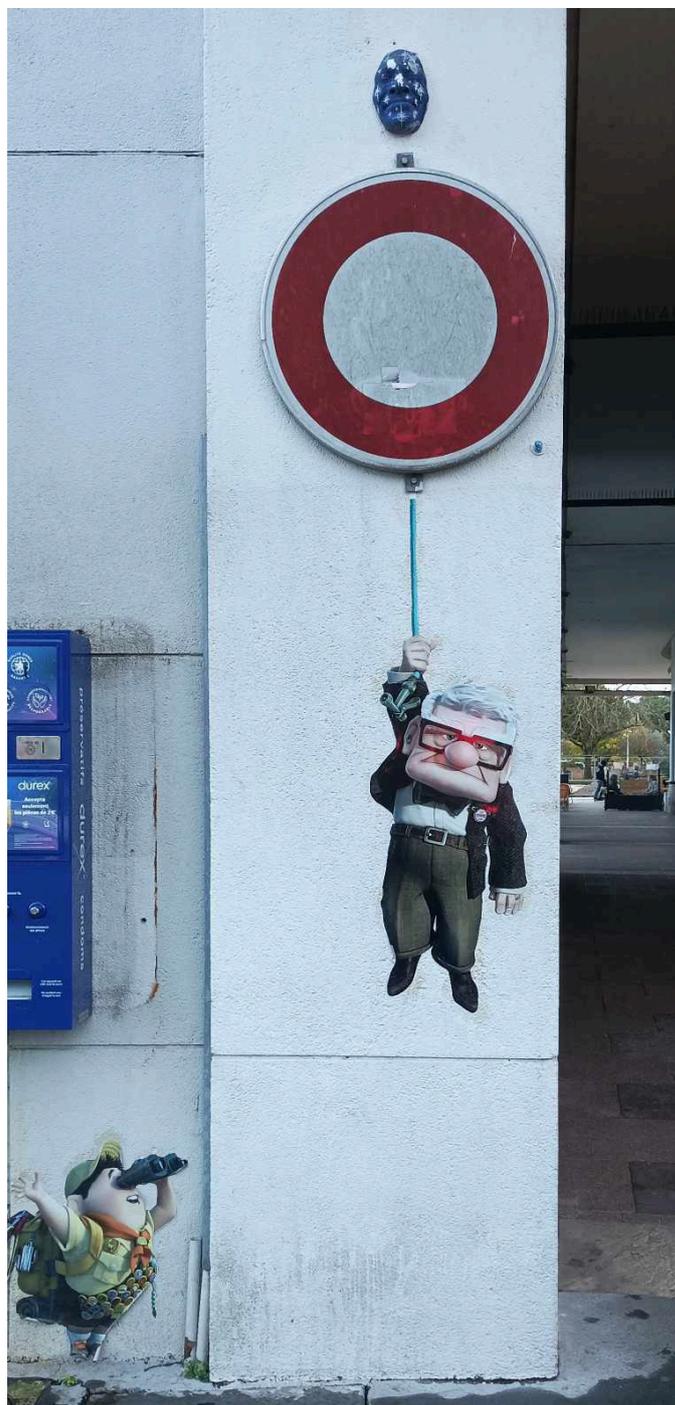
la Gazette des
BONNES NOUVELLES



découverte insolite

Photo : Virginie Chaudat

Dans les rues
de Royan



Prochaine Gazette : le 18 février 2025

La Gazette des Bonnes Nouvelles est un projet collectif mené par les thérapeutes de ReSanté-Vous en collaboration avec les aînés, qui, dans cette nouvelle version sont les rédacteurs de la Gazette. + d'infos sur resantevous.fr/la-gazette-des-bonnes-nouvelles

ReSanté-vous