



la Gazette des **BONNES NOUVELLES**

n°106 - Avril 2025

En Avril, c'est le temps du chocolat,
celui qu'on cache dans les jardins
pour les enfants.

C'est le mois de la gourmandise :
une joie simple et sucrée comme un
bel avant-goût de l'été.

Dans ce numéro...

- **Une rencontre dans une gare à Londres** (page 2)
- **Recette de la Piperade** (page 7)
- **Et si on partait à Cannes ?** (page 8)

Une rencontre dans une gare de Londres

Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva

Une jeune infirmière, Charlotte, a tenté de se suicider en se mettant sur les rails d'un train. Le conducteur, Dave, a arrêté son train et a engagé une conversation avec elle. Ils ont eu un échange plein de bienveillance et sans jugement.

Le lendemain, pour le remercier Charlotte a posté un message sur les réseaux sociaux. Les deux ont ensuite repris contact et se sont revus plusieurs mois après puis finalement se sont mariés et ont eu des enfants.

Quelques temps après, à la suite d'un mal de dos, Charlotte a incité Dave à consulter et il s'est avéré qu'il avait un cancer.

Il s'est soigné à temps et peut vivre pleinement maintenant.

Ils se sont donc sauvés l'un l'autre !

Bravo à eux !



Changement d'orientation heureux !

.....
*Article écrit par Nicole Rousseau et Yvonne Etavard.
Photo : Canva*

Élodie 39 ans, avant était nounou, elle s'est désormais engagée dans l'élevage de chèvres.

Aujourd'hui il n'y a pas beaucoup de nouvelles installations, Élodie est allée au lycée agricole pendant un an pour passer un brevet.

Avec son mari ils ont composé un cheptel de 330 chèvres avec une nouvelle salle de traite automatisée.

Ils sont courageux ces jeunes agriculteurs !

Véhicules de Transports avec Chauffeur (VTC) écologiques

.....
Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva

La société LeCab, une entreprise de VTC, fait évoluer son offre pour devenir écologique.

Cette société permet de transporter des personnes pour leurs trajets quotidiens (option Green), pour leurs trajets professionnels (option Green Pro) ou avec un véhicule haut de gamme (Green Prestige).

Depuis peu, elle s'est équipée de véhicules hybrides ou électriques, de façon à diminuer son empreinte carbone.

Félicitation pour cette idée !



Retour de 2 astronautes

Article écrit par Chanchan.

Illustration et photo : Canva



Butch Wilmore et Sunita Williams sont revenus sur Terre après 9 mois dans l'espace.

Ils sont, depuis le 5 juin 2024, dans la Station Spatiale Internationale, un laboratoire à 400 km au-dessus de la Terre dans lequel travaillent plusieurs astronautes pour faire des expériences et avancer la recherche.

Ces deux astronautes étaient initialement partis pour 8 jours mais suite à un souci sur leur vaisseau, celui-ci est reparti à vide pour leur sécurité. Ils ont donc dû rester 9 mois de plus !! Ils ont finalement amerri le 18 mars dans le Golf du Mexique !

Bon retour chez eux !!!





minute gourmande

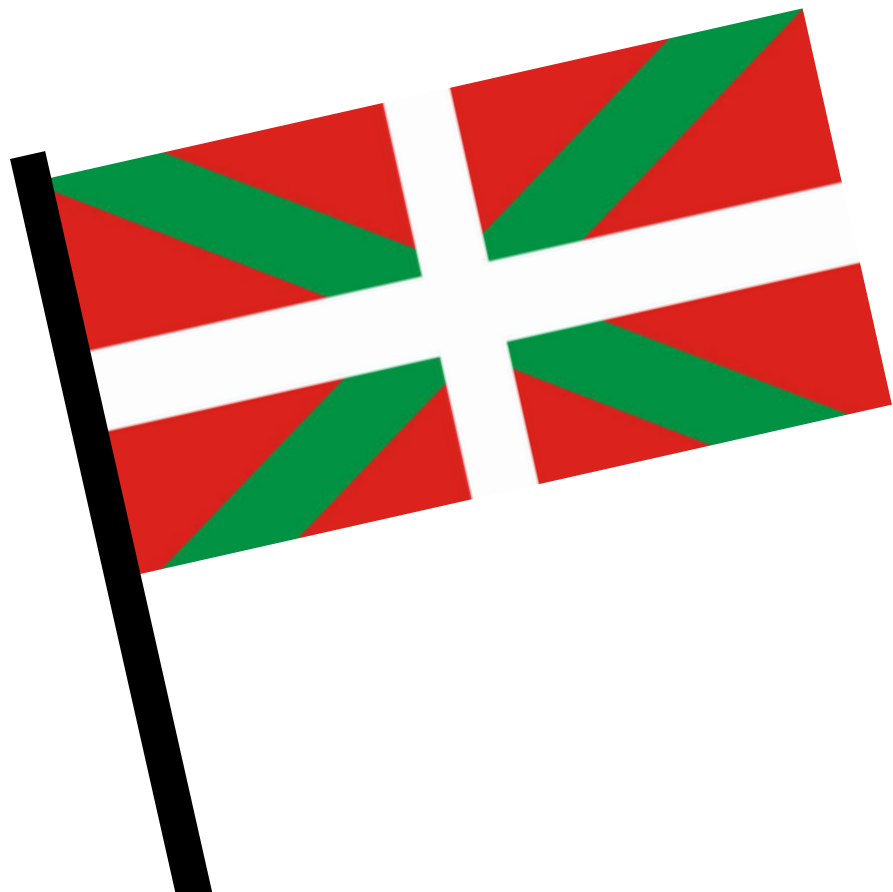
Recette de la Piperade

Article écrit par Papi Bonbon. Photo : iStock et Wikipédia

Ingrédients pour 8 personnes

- 1kg de piments corne de chèvre ou équivalent (doux surtout)
- 1kg de tomates « très mûres » + du concentré de tomate pour la couleur
- 1 à 2 courgettes « qu'elle soit tendre »
- 2 cuisses de poulet
- Assaisonnement : persil, ail, oignon, coriandre, basilic, huile d'olive, sel.

1. Couper les piments, les courgettes, les oignons dans la longueur comme des frites
2. Plonger les tomates dans l'eau bouillante, puis les peler et les couper.
3. Ecraser le persil, l'ail, la coriandre, le basilic, l'huile d'olive et le sel afin de faire un mélange
4. Désosser les cuisses de poulet et les couper dans la longueur
5. Faire revenir le tout ; les légumes, l'assaisonnement, le poulet. Une fois bien revenus, rajouter un peu d'eau et laisser cuire à petit feu pendant 1 à 2h.



Et si on parlait à Cannes ?

.....
Article écrit par Gabrielle. Photo : Canva

Cannes a été créée en 1530, son nom viendrait du mot latin "cannae" qui signifie "roseaux". Cela ferait référence aux nombreux roseaux qui poussaient autrefois dans les marécages autour de la ville.

C'était une ville ancienne qui était magnifique avant, elle perd actuellement un peu de son éclat avec ses nombreuses constructions. La baie de Cannes reste néanmoins sublime jusqu'à la voie ferrée.

Le Suquet représente le vieux Cannes, là où se trouve les anciennes maisons. C'est un quartier très cher.

A Cannes et sur toute cette côte, on y mange très bien : entre l'aïoli, le pissalat, la ratatouille, les farcis... on y mange de tout et on se régale.

Si vous ne connaissez pas Cannes, allez-y, ça vaut le détour !

Un conte bleu

Article écrit par Françoise Provot. Photo : Canva

La fée Nounette semblait irréaliste dans sa robe légère. Elle était là dans son jardin, si belle et si heureuse au milieu de ses amies les fleurs.

Elle parlait aux lilas, aux rosiers et aux arbres. Tous lui répondaient gaiement, mais elle avait une préférence « c'était la rose bleue ».

Celle-ci avait beaucoup de sagesse et la fée Nounette l'écoutait.

Elle partait alors à travers la campagne consoler un rouge-gorge et rassurer un saule pleureur. Et comme toute récompense elle chantait près de la fontaine tout en écoutant les cliquetis de l'eau.

La fée Nounette était la petite sœur de la nature, elle était aussi ma mère...

"Le printemps est arrivé, la belle saison"

Œuvre réalisée par les gens heureux





Le courrier des lecteurs

par 1 lettre 1 sourire



Bonjour à vous,

Je m'appelle Yasmina, j'ai 20 ans et je suis étudiante en sciences sanitaires et sociales. Je ne sais pas encore qui vous êtes, mais je peux vous dire qui je suis.

Je suis d'origine marocaine et algérienne et j'ai grandi en Seine-et-Marne jusqu'à mes 20 ans, plus précisément à Pontault-Combault.

Depuis maintenant 9 mois, je vis chez ma grand-mère pour mes études car elle est plus proche de mon école.

L'art est l'une de mes plus grandes passions. Visiter des musées, lire des livres, dessiner et écouter de la musique font partie de mon quotidien.

Dernièrement, j'ai visité le musée Rodin avec mon amoureux, et j'attends avec impatience une exposition sur Vincent Van Gogh dont je suis particulièrement fan.



Vous souhaitez répondre à Yasmina?

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 rêve d'indépendance, d'avoir un chez-moi où je pourrais être libre de faire ce dont j'ai envie et de décorer mon espace comme je le veux. Une balançoire au milieu de mon salon, un tourne-disque, une bibliothèque géante, des figurines de ma série préférée (c'est assez dystopique mais un beau reflet de la société).

Et vous ? Qui étiez-vous à mon âge ? Quels étaient vos rêves ? Est-ce que vous y êtes parvenu.e ?

J'espère que cette lettre vous fera du bien et que j'aurai un retour de votre part.

Avec tendresse,
Yasmina.



à vous de jouer

La réponse à la dictée

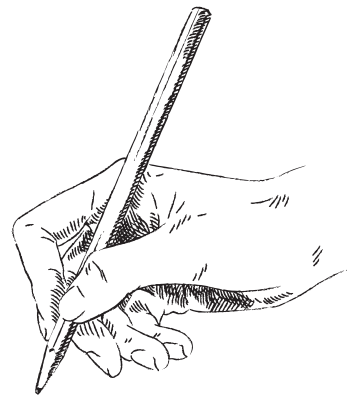


Illustration : Canva

Aviez-vous trouvé les 9 fautes dissimulées dans ce texte ?
Voici les réponses.

Rien n'est charmant à mon sens, comme cette façon de voyager. A pied ! On s'appartient, on est libre~~s~~, on est joyeux ; on est tout~~T~~ entier et sans partage aux incidents de la route, à la ferme où l'on déjeune, à l'arbre où l'on s'abri~~T~~e.

On part, on s'arrête ; on repart, rien ne gê~~n~~e, rien ne retient. On va et on rêve devant soi. La marche berce la rêverie, la rêverie voile la fatigue. La beauté du paysage cache la long~~U~~eur du chemin.

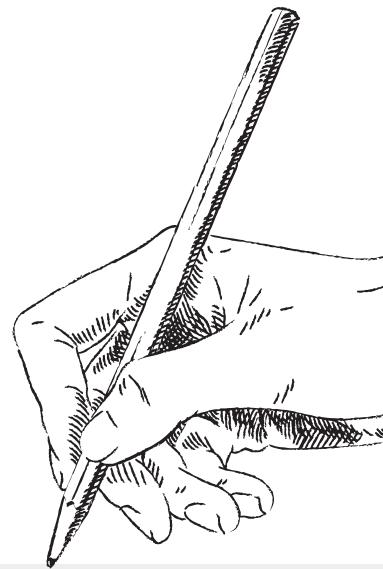
Bien des fois, assis à l'ombre, au bord d'une grande route, à côté d'une petite sour~~C~~e vive d'où sortai~~ent~~, avec l'eau, la joie, la vie ; la fraîcheur, sous un ~~X~~orme plein d'oiseaux, près d'un champ plein de faneuses, reposé, heureux, doucement occupé de milles~~s~~ songes, j'ai regardé avec compassion passer devant moi la diligence.

Victor Hugo, *Le Rhin*

à vous de jouer

Et si on repassait le certificat d'études ?

Illustration : Canva



Problème de maths

Un provençal possède un terrain en forme de trapèze : 82 m de grande base, 45m de petite base et 38 m de hauteur.

Il y cultive des olives dont on sait qu'elles fournissent environ 12% de leur volume en huile. On sait aussi qu'un olivier donne en moyenne 30 litres d'olives en un an.

Dans la mesure où chaque olivier a besoin d'une superficie d'environ 9 m² pour se développer, quel volume d'huile fournira le terrain du provençal par an ?



Et si on se ressortait les blagues de Toto ?

Article écrit par Marcel et les deux André

Toto dit à son père :

- Papa, je suis prêt à parier que tu n'es pas capable d'écrire les yeux fermés !
- Bien sûr que si, je suis capable de le faire !
- Alors, ferme les yeux et signe-moi mon carnet de notes, pour voir.

« Il a raison Toto, il faut essayer... ça peut marcher ! »

« Je me rappelle que je n'étais pas à la fête lorsque je ramenaï des mauvaises notes. On nous distribuait plus souvent des calottes que des bonbons... »

« En cas de mauvaises notes, mes parents me faisaient « la leçon » mais m'encourageaient aussi à faire mieux la prochaine fois. »

« Comme mon frère avait des notes plus mauvaises que moi, mon père me fâchait rarement... »



feuilleton Patrimoine

partie 4 sur 4

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

Article écrit par Mme R. Photos : Canva, Wikipedia

Le répit est de courte durée. La guerre de 100 ans commence en 1337. Seuls 300 moines demeurent sur le mont pendant cette période troublée.

Sa position géographique isolée le protège un peu. Des familles y cherchent refuge et des habitations garnissent ses pentes. Des installations défensives comme des canons sont réalisées. La résistance y est héroïque au moment des attaques anglaises. Le culte de l'Ange défenseur est au paroxysme.

Mais ce très long conflit n'est pas sans le laisser très détérioré. L'église romane est effondrée et il faut la reconstruire, la renforcer.



Cahier spécial à découper

la Gazette des
BONNES NOUVELLES



Pour la première fois on fait des voûtes en croix d'ogive maintenant que l'on sait placer des clés de voûte. Les fenêtres sont plus grandes et plus hautes. Des arcs-boutants apparaissent à l'extérieur. « L'escalier de dentelle », escalier extérieur qui mène au sommet du clocher repose sur le versant du toit. La construction du chœur se poursuit avec des piliers pour un jubé, des salles reliquaires. Le style gothique devient « flamboyant ».



Le temps passe, les siècles s'écoulent, la société change aussi et le Siècle des Lumières arrive. Les pèlerinages perdent de leur intérêt, les éléments ne sont pas tendres avec le Mont : la foudre, les tempêtes et l'usure du temps ne l'épargne pas non plus. Cependant au XVIII^eS à la suite d'un incendie, on édifie la terrasse ce qui donne de l'espace aux visiteurs.





La révolution de 1789 le touche aussi.

Devenu « Bien National », les moines et les prêtres réfractaires y sont emprisonnés et les locaux sont peu ou pas entretenus.

Sa transformation en prison se poursuit sous le Premier Empire. Les conditions d'incarcération y sont terribles et perdurent une grande partie du XIX^eS.

Comme pour beaucoup de monuments gothiques de l'époque (Notre Dame de Paris, le château de Pierrefonds...), les adeptes du mouvement romantique s'émeuvent du mauvais état de conservation d'autant que les visiteurs attirés par ce style de construction deviennent de plus en plus nombreux. Les « Monuments Historiques » de l'époque, les architectes contemporains de Viollet le Duc vont se mettre à l'œuvre pour le restaurer.

En 1850 on tente même un assèchement de la baie pour faciliter la venue des visiteurs en construisant une digue. Les monuments reprennent figure peu à peu. La flèche de l'abbatiale s'enrichit même d'une statue monumentale de l'Archange St Michel en 1897.



Sur l'armature en fer sont posées les plaques de cuivre repoussé et dorées à l'or fin (plus de 2,8 m de haut pour un poids de 800 kg en 1897.

Elle a nécessité des moyens de levage exceptionnels pour le hisser jusqu'à la flèche. On en a profité pour l'équiper d'un paratonnerre qui évitera bien des départs d'incendie dus à la foudre. Ailes déployées, armé de son épée pour terrasser le Dragon qu'il asservit sous son pied, l'Archange scintillant au soleil s'expose en défenseur de son Mont. Au XXI^oS l'afflux des touristes est tel qu'il faut prendre des mesures

Au XXI^oS l'afflux des touristes est tel qu'il faut prendre des mesures conservatoires. La digue est détruite. Un barrage astucieux sur le Couesnon est construit.

A marée basse, rempli de l'eau douce de cette rivière il projette cette eau sur la grève et en système de chasse d'eau celle-ci rejette les sables vers le large...Une passerelle sur pilotis longue de 760 m relie le continent au Mont. Elle est accessible aux piétons et un espace pour les navettes permet des transports en commun. Provisoirement, le Mont redevient une île.



La baie, toutefois, présente les mêmes dangers pour les promeneurs, marées rapides et amples, sables mouvants. Chaque année des touristes imprudents s'y laissent prendre.

Des guides proposent même des promenades très encadrées dans ces sables mouvants.

Tout est fait pour le tourisme ! Des mushers vont jusqu'à proposer des balades en traîneaux tirés par des chiens sur la grève ! La Grande Rue n'est qu'une succession d'échoppes à touristes. Le summum est la dégustation de la fameuse omelette de la

La mère Poulard dans son restaurant dont la maison garde jalousement le secret.





Une dizaine de religieux (moines et moniales) de la Fraternité Monastique de Jérusalem animent la vie religieuse de l'abbaye et accueillent les pèlerins encore nombreux. Ils sont reconnaissables à leurs chaussures de marche, leur chapeau, leur coupe-vent et surtout leur long bâton de marche en bois : le bâton de pèlerin.

Et la nuit venue, le mont saint Michel peut reprendre sa méditation. Les oiseaux même se sont tus, le chat, tranquille, peut se promener dans le dédale des vieux pavés, la lune fait un clin d'œil à l'archange Saint Michel, tout va bien.

Fin



découverte insolite

Photo : Virginie Chaudat

Etrange silhouette aperçue à Darwin sur Bordeaux



Prochaine Gazette : le 13 mai 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 