

la Gazette des BONNES NOUVELLES

n°107 - Mai 2025



En langage des fleurs, le muguet symbolise le "retour du bonheur".
Offrir du muguet à une personne, c'est donc lui souhaiter beaucoup de bonheur.
Et si par un pur hasard, le brin comporte 13 clochettes, c'est le gage d'une félicité éternelle.

Dans ce numéro...

- **Dépollution** (page 2)
- **Un voyage à faire!** (page 7)
- **Créer un coeur en osier** (page 13)

Dépollution

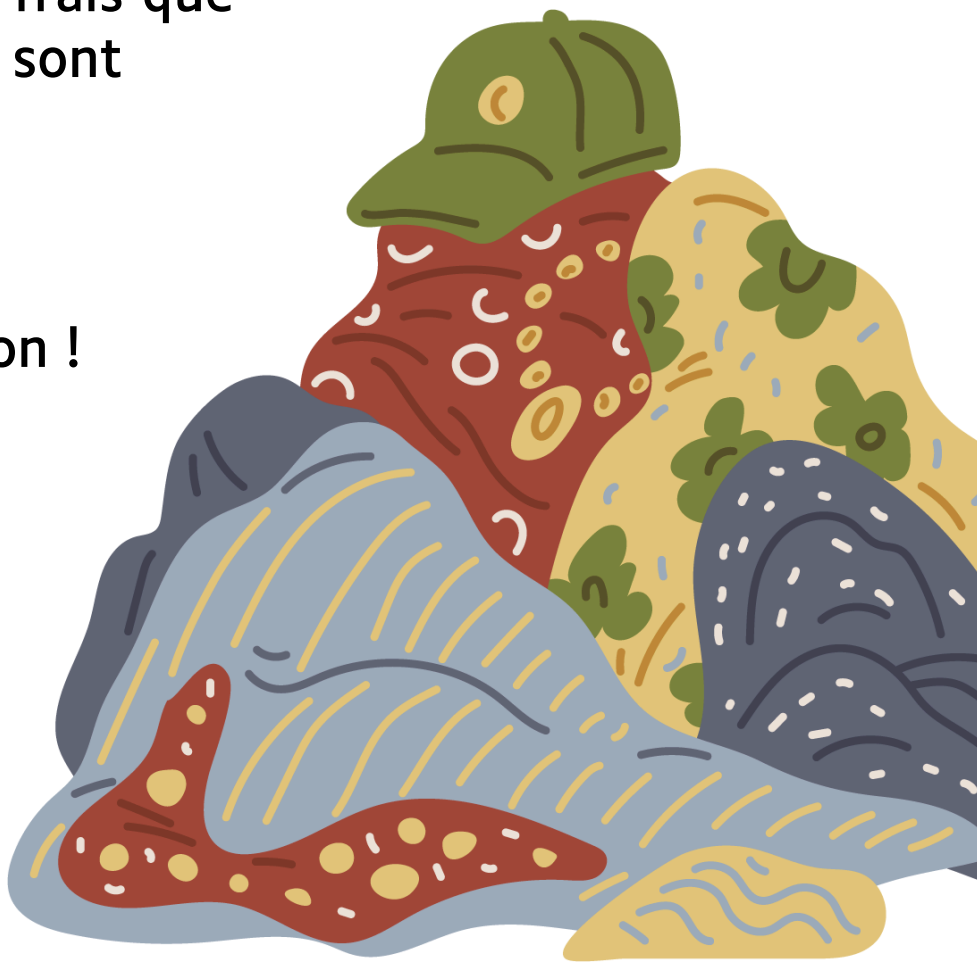
Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva

Dans le désert d'Atacama (au Chili), il existe un endroit où sont jetés des vêtements inutilisés de grandes marques de mode.

Une société, "Re-Commerce Atacama", redistribue les habits qui s'y trouvent, gratuitement, à travers une plateforme.

Récupérer ces vêtements participe donc à la dépollution de ce désert tout en étant utile et gratuit ! Les seuls frais que paient le client ce sont les frais de ports.

Bravo à ce site et vivement la prochaine collection !





Gymnastique à domicile

Article écrit par Chanchan. Illustration : Freepik

Une étude a été réalisée en Australie qui démontre que 5 minutes de sport par jour permettent de rester en forme et d'avoir le moral !

Pour cela il suffit de faire : des squats, des pompes au mur, des fentes et des levers de talons, le tout par séries de 10, tous les jours, 5 minutes. Les bénéfices observés sont : une amélioration de la souplesse et de la musculation, et surtout un meilleur moral !

Plus besoin d'aller en salle de sport, ou d'avoir du matériel sophistiqué, on peut le faire chez soi sans contrainte !

5 minutes de sport par jour, ce n'est pas contraignant : bonne séance à vous !

Découverte d'un savon contre le cancer de la peau

Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva

Un jeune garçon de 15 ans a confectionné un savon pour lutter contre le cancer de la peau.
Il s'appelle Heman Bekele, est originaire d'Ethiopie mais vit aux Etats-Unis depuis ses 4 ans.

Passionné de recherche depuis ses 7 ans, il travaille aujourd'hui dans un laboratoire de Baltimore tout en poursuivant ses études.

Il a compris très tôt l'importance des dangers des rayons UV et s'est lancé dans la fabrication d'un savon à base d'imiquimod, un médicament utilisé dans certaines formes de cancer de la peau.

Il souhaite que son savon garde un prix abordable, ce qui est intéressant car il pourrait être utilisé aussi en prévention.
Bravo à ce jeune homme !



le saviez-vous?

Le rocher de Tombelaine

Article écrit par Mme R. Photo : Nitot et Velvet Wikipedia

Le Rocher de Tombelaine est un ilot granitique de 4 hectares situé dans la Baie du mont St Michel sur la rive droite du fleuve côtier la Sée. Il est situé à 3 km au nord du Mont St Michel.
Au début des temps historiques la baie était plus vaste qu'actuellement et seuls 3 ilôts émergeaient : le Mont Dol (maintenant à l'intérieur des terres), le Mont Tomb (actuellement le Mont St Michel), et l'ilot de Tombelaine.

Une légende raconte qu'une fille du roi Hoël appelée Elaine fut enlevée par un géant et inhumée sur ce rocher. D'où le nom de « tombe Elaine ».

Une autre légende plus tardive raconte qu'une jeune fille appelée Hélène n'ayant pu suivre son amant Montgomery qui partait conquérir l'Angleterre avec Guillaume le Conquérant se laissa mourir de chagrin quand elle a su que son amant était mort au combat.

Une autre étymologie, mythique celle-là associe Tombelaine au dieu gaulois Bélénos, dieu de la guerre, de la lumière, guide des morts. Ces trois fonctions seront reprises par l'Archange St Michel. En fait, il s'agit plus probablement d'un dérivé de Tumba : butte, donné également au mont St Michel.

Les Vikings y ont fait aussi quelques descentes ! Propriété de Nicolas Fouquet au XVII°S et devenue Place Forte, elle fut démolie sur ordre de Louis XIV après la disgrâce de Fouquet...

Actuellement, c'est une « zone humide protégée » par le Conservatoire du littoral. L'accès à l'ilôt est interdit du 15 mars au 31 juillet en particulier pour protéger la nidification des oiseaux marins qui y font escale.





minute évasion

Un voyage à faire !

Article écrit par Jacques. Photo : Canva

Le Sénégal est un fleuve qui se jette dans l'océan. On peut s'y baigner mais c'est plus agréable de se baigner dans l'océan.
Les gens sont gentils.

Le Sénégal, c'est vert car il pleut pendant la saison des pluies. Il y avait des moustiquaires aux fenêtres et aux portes.
Il peut faire froid la nuit. Il fallait prendre sa couverture pour aller au cinéma en plein air.
J'ai aimé la façon de manger, les recettes à base de poisson et de riz. On mangeait beaucoup de poisson.

Lorsqu'on vient de France, cela peut sembler curieux, toutes ces coutumes. Mais si vous pouvez y aller, c'est un voyage à faire.

témoignage

Mes souvenirs des Jeux paralympiques à Dublin en 2003



Article écrit par M. Tourat
.Photo : Canva/ ChatGPT

C'était en 1990 que j'ai commencé à jouer le tennis de table au club TTACC86 à Poitiers avec un entrainement par semaine, mais je jouais également en dehors du Club.

Un jour, mon entraineur m'a proposé de participer au championnat de France et dans la suite, j'étais sélectionné pour aller aux Jeux paralympiques de Dublin au mois de juin 2003.

Comme point de départ, j'avais rendez-vous sur l'autoroute A10 pour aller à Paris où nous avons pris l'avion vers Dublin. Là-bas, nous avons logé à l'hôtel pendant les 15 jours de notre séjour.

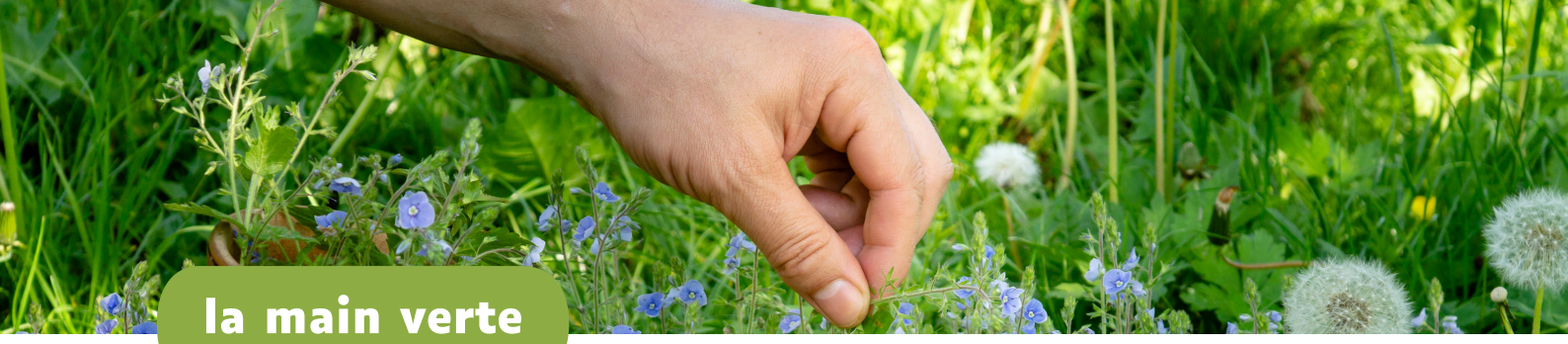
Il y avait plusieurs sports en compétition, tout sport confondu comme l'athlétisme ou la natation.

En tennis de table, nous avons joué par élimination et je suis arrivé en finale. J'ai perdu la finale, mais j'étais le vice-champion et j'ai reçu la médaille d'argent. Je me rappelle qu'il y avait Nelson Mandela qui était venu saluer les athlètes.

Ce qui était inhabituel pour Dublin, la météo était bonne et nous avions seulement un à deux jours de pluie. Pendant tout le séjour, nous avons eu une traductrice avec nous.

Je m'y attendais pas du tout de gagner une médaille. C'était pour le plaisir de jouer, gagner ou perdre, ça ne me faisait rien.





En souvenir de mon jardin

Article écrit par Les copains et les copines du Duc
Photo : Canva

C'est le passage du printemps à l'été.
Au début du printemps, c'est l'époque des premiers travaux au jardin. On vérifie son matériel. On plonge ses outils dans l'eau.
On plonge le manche des outils aussi, pour faire gonfler le bois séché pendant l'hiver, afin qu'il tienne bien à l'outil.

On ratisse, on ramasse les dernières feuilles. Une fois que c'est propre, on bine, on bêche. On prépare le terrain. On engraisse la terre, avec du bon fumier, ou un engrais chimique, mais pas trop.

On sème, on fait les premiers semis : les radis, les radis noirs pour ceux qui aiment, les fèves, les salades sous protection (on peut utiliser des tuiles pour protéger, ou des pots de fleurs), les petits pois, les melons, les courges, les choux-fleurs, les topinambours.

Puis, au mois de mai : les roses, les primevères, les pensées, les géraniums. Attention aux saints de glace, qui sont les 11, 12 et 13 mai.

Après cette date, on peut planter les tomates. Ne pas oublier d'utiliser des tuteurs, plutôt en ferraille ou en bambou, et bien les arroser au pied.

Quel plaisir de cultiver son jardin, de récolter soi-même et de planter ses propres légumes !





évasion littéraire

Article écrit par Y. V.. Photo : Canva

Là bas au fond de la prairie
L'était une vieille bergerie
Les années la pluie les intempéries
L'avez complètement détruit
Là bas au fond de la prairie
L'était une vieille bergerie

Là bas au fond de la prairie
L'est une nouvelle bergerie
Les bénévoles d'un coeur vaillant
L'ont reconstruite plus belle qu'avant
Là bas au fond de la prairie
L'est une nouvelle bergerie

C'était un immense plaisir, dès le soir,
De voir, les agneaux et brebis,
Venir inaugurer leur nouvelle bergerie.

instant créatif

Créer un cœur en osier et le décorer avec des fleurs en papier crépon

Article écrit par les artistes de la Rose et des Tilleuls
Photos: Béatrice

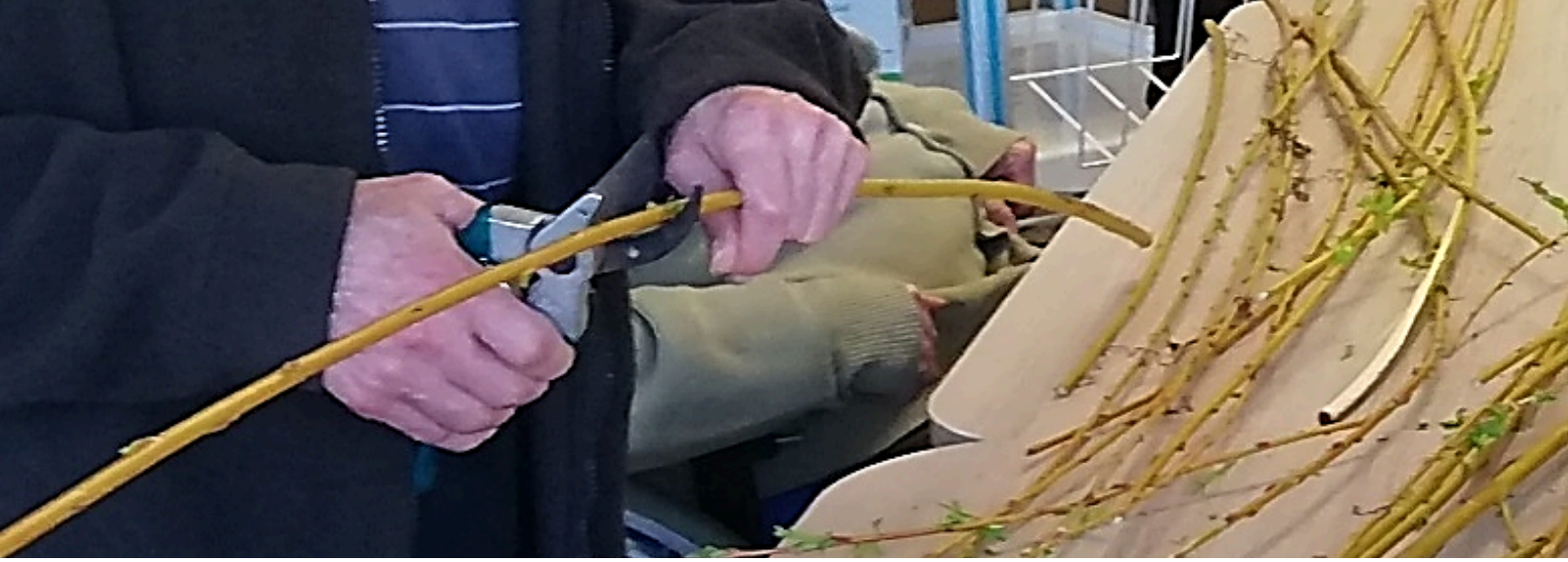
Matériel :

- Des branches en osier
- Sécateur et ciseaux
- Ficelle ou de la laine
- Papier crépon

Où trouver de l'osier ?

Au bord des rivières, car les saules (d'où provient l'osier) aiment les sols humides. La récolte peut se faire en hiver ou au printemps, après la chute des feuilles.





Former le cœur

1. Ajustez la longueur des tiges
2. Travaillez par 2-3 tiges pour former un côté
3. Assemblez les bouts
4. Terminez par former les deux rondeurs du haut
5. Si nécessaire, tirez les bouts du haut pour es fixer sur les côtés, le cœur aura plus de stabilité.





Création des fleurs en papier crépon

1. Préparez des bandes de papier crépon d'une largeur de 6 – 8 cm
2. Coupez un côté en zigzag arrondi
3. Enrouler la bande en formant une fleur
4. Votre fleur est prête pour être attachée au cœur en osier.







Dans votre vie,
avez-vous déjà travaillé l'osier ?
Quel objet avez-vous créé ?

Un nichoir pour les oiseaux ou tressé un panier et pourquoi pas installé une clôture en osier dans votre jardin ?

à vous de jouer

La réponse au problème de mathématiques

Illustration : Canva

Alors, vous avez trouvé combien de litres d'huiles ?

La surface du terrain est de
[(82+45) x 38] ÷ 2 = 2413 m2

Le provençal peut y planter
2413 ÷ 9 = 268,11 oliviers

On sait que 268 oliviers donnent
268 x 30 = 8040 litres d'olives

Et 8040 litres d'olives fournissent
(8040 x 12) ÷ 100= 964,80 litres d'huiles



à vous de jouer

et si on repassait le certificat d'études ?

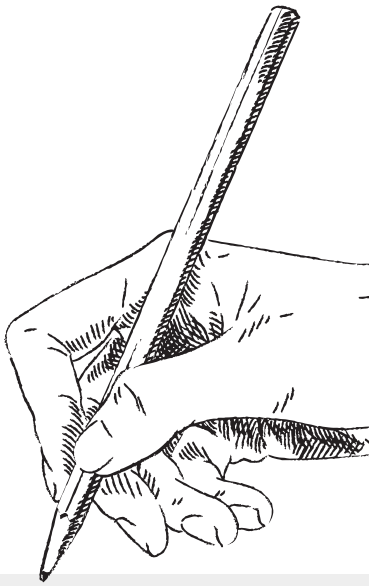


Illustration : Canva

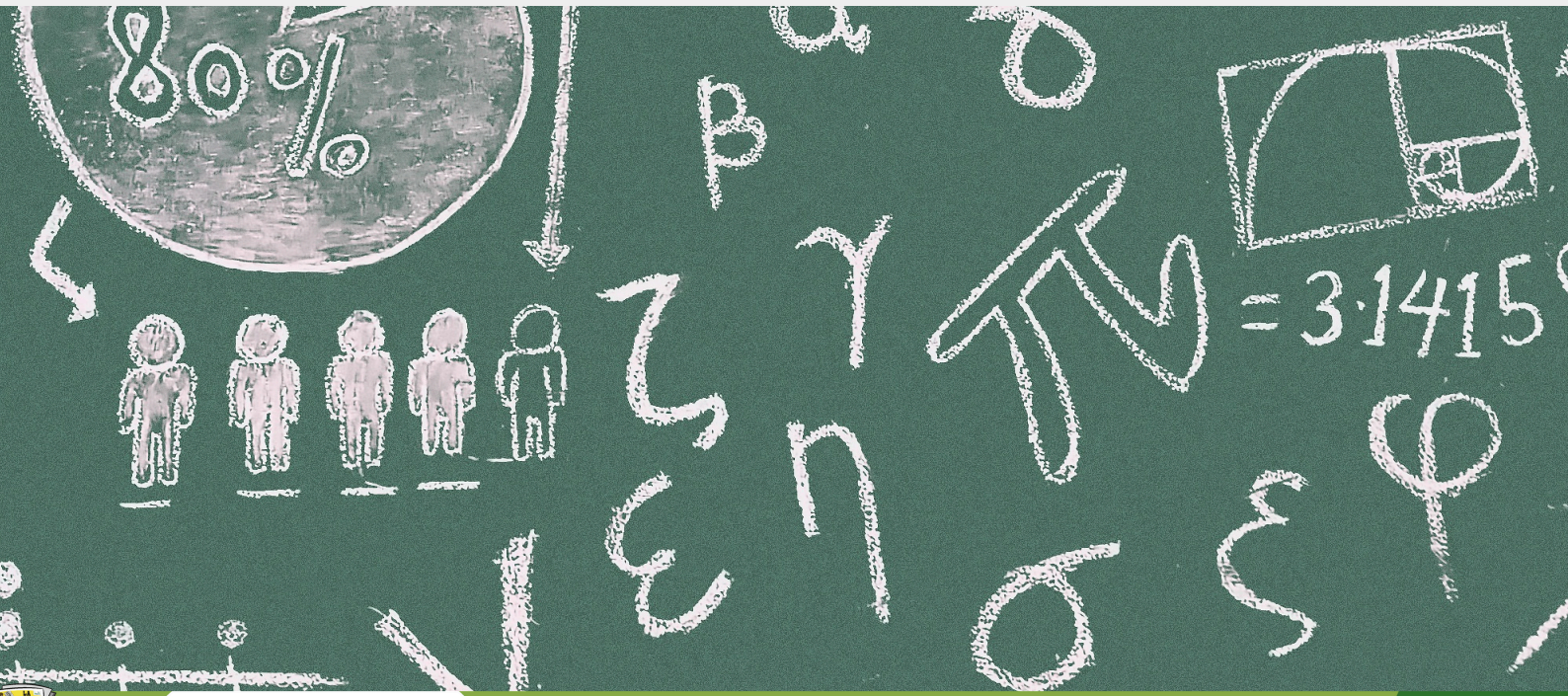
Problème de maths

Un commerçant achète 4,70 NF le kg sur pied 12 porcs pesant au total 2 275kg.

Les animaux donnent 80% de leurs poids de viande qui est débitée au prix moyen de 7,10 NF le kg.

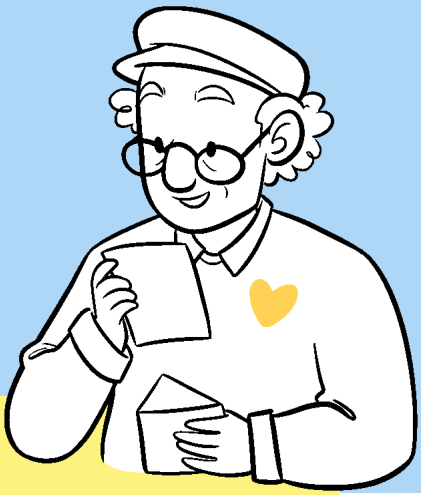
Les abats sont revendus 567 NF.

Quel est le bénéfice du commerçant?



Le courrier des lecteurs

par 1 lettre 1 sourire



Chère Madame,

Je suis une jeune fille pleine de joie et de motivation. Je m'appelle Roumaïssa. J'aime donner mon temps aux autres et partager de bons moments avec les petits, les jeunes et même les plus âgés.

J'ai toujours aimé aider, et c'est pourquoi je suis bénévole depuis deux ans au Secours Populaire Français.

Je vous écris cette lettre avec le cœur rempli d'émotions car j'aimerais partager avec vous une belle rencontre que j'ai faite.

J'ai rencontré une personne spéciale, quelqu'un avec qui je ressens une connexion unique. Vous savez, parfois on croise des gens et on se rend compte qu'on est sur la même longueur d'onde, sans forcer.

C'est exactement ce que je vis avec lui.
Il me protège. Il me fait vivre. Nous nous connaissons depuis peu.

Vous souhaitez répondre à Roumaïssa ?
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 voulais vous dire que je vous aime même si on ne s'est jamais vu, mais j'espère qu'un jour on rencontrera.

Je viens de voir mes neveux, et comme toujours ils m'ont rempli de bonheur ! J'adore jouer avec eux.

Je vous souhaite une belle journée pleine de douceur.

Mon plus grand souhait serait que vous ressentiez à travers ces mots, toute la chaleur et la sincérité de mon cœur.

Avec toute mon affection,
Roumaïssa.



blague et réflexions

Et si on se ressortait les blagues de Toto ?



Article écrit par Marcel et les deux André

Toto et Roro jouent
dans la cour de récréation.
Soudain, Toto demande à Roro :
– Quel est ton métier de rêve ?
– J'aimerais bien être pompier, dit Roro.
– J'aimerais être Père Noël comme ça, je ne travaillerais qu'une fois par an, répond Toto.

Pas très courageux Toto !

Quand j'étais petit, j'avais envie de devenir boucher... sûrement parce que j'aimais beaucoup la viande... et je suis devenu boucher !

Moi aussi, j'ai pu faire le métier dont je rêvais quand j'étais petit : je suis devenu Mécanicien Automobile et ça m'a toujours plus.

découverte insolite

Photo : Virginie Chaudat

Vu dans les rues de Bilbao!

Un magasin où toutes les figurines font caca !



Prochaine Gazette : le 17 juin 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