

la Gazette des BONNES NOUVELLES

n°109 - Juillet 2025

Aux champs

(extrait) Victor Hugo, Les Contemplations (1856)
Photo : Canva

"Les sillons sont pleins d'herbe, et les prés sont fleuris,
Les grands boeufs noirs, couchés, ruminent dans les prairies ;
Tout vit, tout est joyeux. — Le ciel rit, la mer chante ;
L'air est plein d'hirondelles ; l'arbre est plein de feuillage ;
La moisson mûrit ; l'épi penche son front d'or."



Dans ce numéro...

- **Dessins sur le sable** (page 2)
- **Le ragoût de veau de Nicole** (page 8)
- **Création d'une guirlande d'été** (page 14)

Dessins sur le sable

Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva

À Saint-Cast-le-Guildo, dans les Côtes d'Armor (Bretagne), un monsieur de 65 ans, Philippe, fait des dessins sur le sable.
On appelle ça du "Beach art".

Il a commencé un an après le décès de sa mère, il a fait une œuvre pour elle et pour se distraire. Il a ensuite continué et cela plusieurs fois par semaine, en fonction des marées et de ses inspirations. C'est une occasion pour lui de se détendre et d'être au contact des personnes qui regardent ses dessins.

Il utilise un râteau et parfois un drone pour prendre des photos et immortaliser ses souvenirs. Là-bas, on l'appelle le "jardinier des sables". C'est une plage où j'allais souvent étant plus jeune, que de souvenirs et bravo à ce monsieur !





Une plateforme de remplaçants des médecins

Article écrit par Chanchan. Photo : Canva

Une médecin radiologue a créé une plateforme en 2014 pour aider les médecins qui souhaitaient partir en vacances à se faire remplacer.

Dans certaines régions, on parle de désert médical, ce qui rend les remplacements pour les généralistes très compliqués, et encore plus pour les spécialistes.

Cette plateforme, qui s'appelle "docndoc" a donc pour objectif de réduire ces difficultés, en mettant en relation les médecins entre eux.
les congés d'été arrivant, on espère que docndoc fonctionnera bien !

Le thé vert préserverait-il notre cerveau?

Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva

Une étude a été réalisée au Japon sur 9000 personnes âgées et démontre qu'il y a moins de lésions cérébrales grâce au thé vert.

En effet, il a été observé que plus les personnes buvaient du thé, moins elles possédaient de lésions liées au vieillissement (jusqu'à 6% de réduction).

Cela pourrait être dû aux antioxydants contenus dans le thé qui limiteraient les altérations de la substance blanche du cerveau.
Cette étude doit continuer pour mieux comprendre les mécanismes à l'œuvre.





minute évasion

Une bonne région "La Camargue"

Article écrit par Michel C. Photos : Wikipedia

C'est une région que j'apprécie particulièrement ! Je serai bien resté pour y habiter, mais il y fait beaucoup trop chaud !
J'y allais en vacances chez ma tante, ma marraine, Raymonde et j'y ai toujours une cousine, Chantal.

La sous-préfecture s'appelle Arles, où vous pouvez admirer ses arènes, ancien amphithéâtre romain.

IL y a deux Rhône qui sillonnent la région :
le grand-Rhône qui se jette à Port-Saint-Louis-du-Rhône et le Petit-Rhône qui se jette aux Saintes-Maries-de-la-Mer. D'ailleurs, attention si vous vous y baignez, la mer est dangereuse !

Tous les ans, la ville accueille le pèlerinage de la communauté gitane, pour honorer la vierge noire.

Cette belle région abrite de nombreuses villes bien connues, à visiter :

- Salon de Provence et sa base aérienne,
- Nîmes et ses arènes couvertes, ainsi que ses nombreuses manades de chevaux et taureaux camarguais ou "biou",

Manade camarguaise





Croix camarguaise



Daube provençale

- Fontvieille, village provençal qui a inspiré Alfonse Daudet, un musée y expose ses souvenirs en hommage à l'écrivain,
- Le lavoir de Maussane, dans les Alpilles, de style second empire,
- Mouriès, ville de Charles Aznavour (on dit d'ailleurs qu'il y possédait un moulin !)

Enfin, vous pourrez y déguster quelques spécialités du coin comme le melon ou la daube provençale !

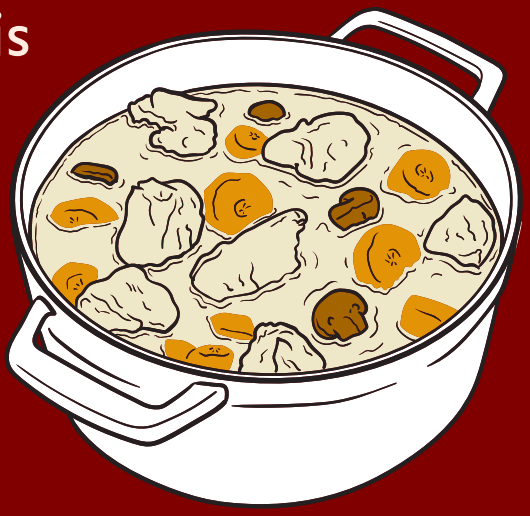
minute gourmande

Le ragoût de veau de Nicole



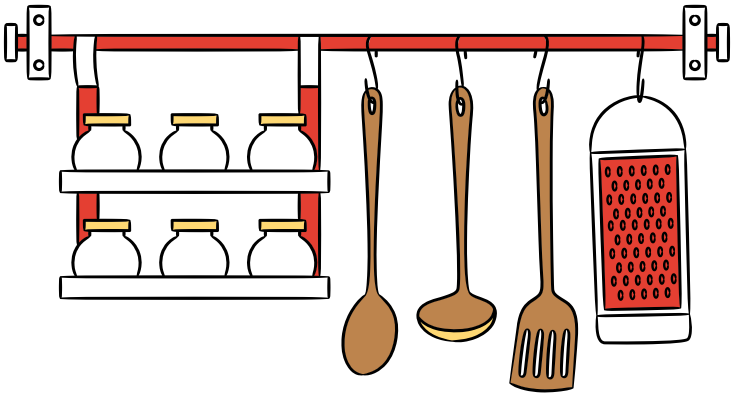
Article écrit par Nicole.
Illustrations : Canva

Ingrédients pour 6 personnes



- 1 kg de morceaux de veau pour ragoût
- 150g de champignons de Paris
- 4 Grosses tomates
- 4 Carottes
- 1 Oignon jaune
- 1 ou 2 têtes d'ail
- 30 cl de bouillon
- Huile de tournesol
- Persil plat, thym, laurier, sel et poivre
- (Crème selon les goûts)

1. Préparer les légumes : éplucher et couper les oignons, les carottes, les tomates, l'ail, les champignons. Couper le veau grossièrement.
2. Préparer les légumes : éplucher et couper les oignons, les carottes, les tomates, l'ail, les champignons. Couper le veau grossièrement.



3. Assaisonner la viande et la faire revenir sur toutes les faces avec de l'huile de tournesol ou du beurre.
4. Réserver la viande.
5. Dans la même récipient que la viande, faire revenir les oignons, les carottes, les tomates et les champignons. Couvrir quelques instants pour dégager les sucs.
6. Mouiller avec le bouillon et porter à ébullition.
7. Ajouter la viande, le thym/laurier/persil.
8. Saler et poivrer selon convenance.
9. Couvrir et laisser cuire à feu doux environ 1h.
10. Piquer la viande pour voir si c'est cuit !

NB : pour les plus gourmands, vous pouvez y ajouter de la crème!

Servez la viande accompagnée de pâtes sèches (nouilles) et bon appétit !

témoignage

Venez en Italie avec moi !

Article écrit par Ghislaine
Photos : Canva



Mes racines Italiennes sont très lointaines mais pourtant je me sens autant Italienne que Française.

Arrivée au collège, une nouvelle langue était disponible et devinez quoi c'était l'Italien... tout le monde se précipitait sur l'Espagnol mais moi j'ai préféré l'Italien.

Ma rencontre avec la professeure, une véritable passionnée, a marqué le début de l'aventure d'une vie... Une passion est née et c'est avec une bonne amie que nous avons nourri cette passion de livres, de film et bientôt de voyage ! L'Italie... !

J'y ai voyagé pour la première fois en 1966, j'avais 11 ans à l'occasion d'un voyage scolaire. Une belle découverte, plein de belles choses à voir et surtout le premier d'une longue série! jusqu'à plusieurs fois par an...

Les lacs, Florence, Naples, la Sicile… c'est beau… J'ai tellement adoré converser en Italien, j'y ai rencontré des gens très ouverts.
Cette langue est chantante, elle dénote une certaine joie de vivre.

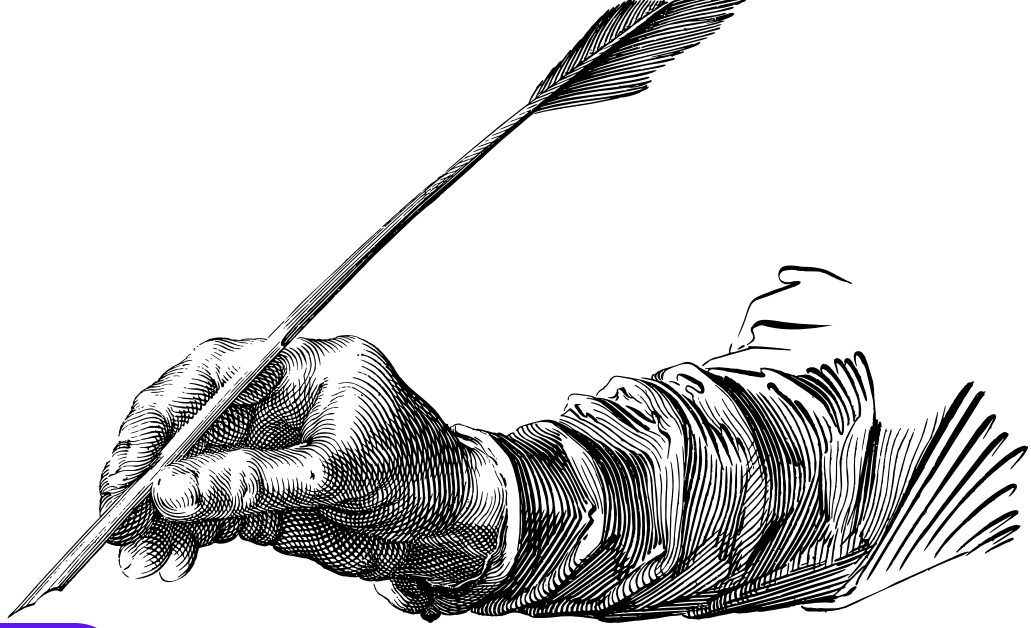
Mon dernier voyage remonte à un certain temps maintenant mais je retourne tout de même en Italie aujourd'hui mais à travers les documentaires et les livres !



En Italie, on y mange tellement bien!
Et vous, êtes-vous plutôt pasta ou pizza ?

Votez ci-dessous et dites-nous ce que votre cœur (et votre estomac) choisit !

Pour y répondre, rendez-vous sur la page internet de la Gazette ou scannez le QR code ci-contre.



évasion littéraire

Je suis sourde au monde !

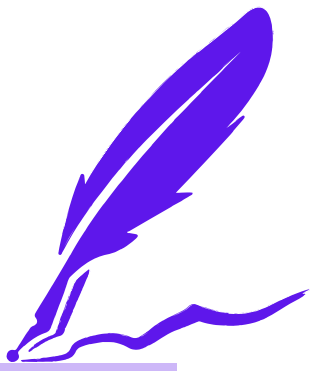
Article écrit par Myriam. Photo : Canva

J'ai rencontré un jour, un metteur en scène qui m'a demandé de raconter quelque chose de moi, de mon histoire... et a proposé de le transformer en un texte poétique.

J'ai choisi un passage inattendu.
Tel un ouragan, il a bouleversé le reste de ma vie:

Je n'entends plus ce monde
Je ne le comprends plus
Je suis sourde à ce monde
A moins que le monde ne soit sourd à moi
J'ai besoin de la musique
J'ai besoin de danser ma vie

Non ce n'est pas un détail
Pour moi c'est vital
Comment je fais pour décoller sans la musique
Sans la musique tu vis au ras du sol
Terre à terre
Dans le silence tout le temps
Toi et ta solitude
Ta solitude et toi
Comment faire pour mener ma vie comme je l'entends
Si je n'entends plus rien
Toi et moi on ne s'entendais plus
Alors tu es parti
Je me tends plus
Je m'agrippe
Je ne suis pas capable de lâcher prise
Je ne sais pas me laisser aller
A écouter mon dedans pour l'entendre
Entendre la musique dans ma tête
Ecouter la musique souvenir
La laisser venir
Je suis vivante pourtant
Mon cœur qui bat je l'entends



Vous aimez écrire des poèmes ?
Envoyez-nous vos écrits

instant créatif

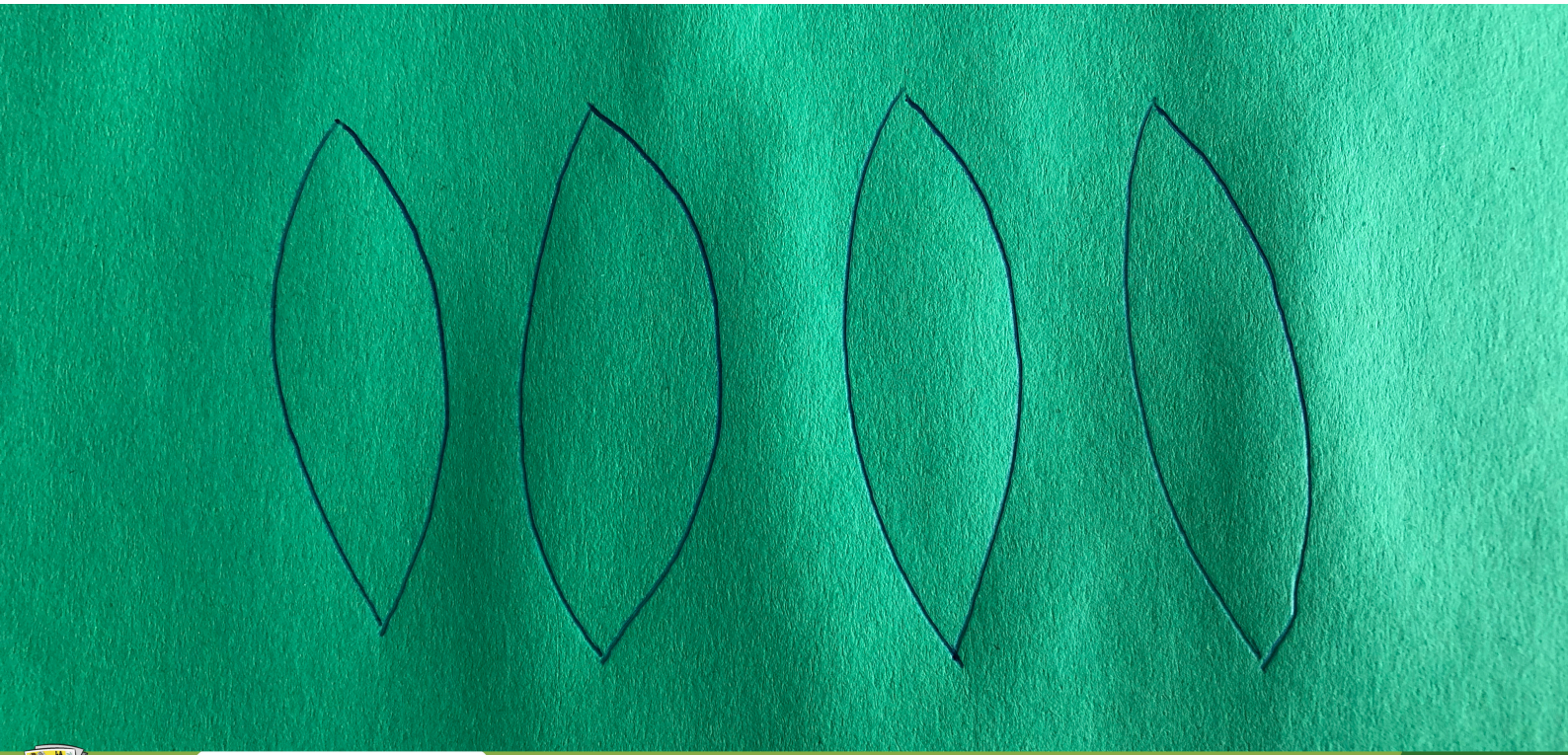
Création d'une guirlande d'été

Article écrit par les artistes des Tilleuls
Photos : Béatrice

Matériel :

- Du fil en laine verte
- Des feuilles de papier (vertes ou blanches)
- De la peinture verte
- Des ciseaux

1. Peignez les feuilles de papier en vert. Dessinez les feuilles à découper.



2. Assemblez et collez les feuilles en les croisant sur le fil de laine.







Envoyez-nous vos guirlandes d'été en photo sur notre adresse mail, nous les publierons lors d'un prochain numéro !

à vous de jouer

La réponse à la charade de la Gazette n°108

Illustration : Canva

Mon premier se saute à cheval ou à pied
Mon deuxième fait peur
Mon troisième est un nombre ou se boit
Mon tout est un auteur

Réponse :
Je suis……un écrivain
haie – cri – vin



à vous de jouer

Désordre chronologique

Illustrations : Canva

Classez ces 5 objets de la vie quotidienne du plus ancien au plus récent et devinez la date!



la machine à coudre



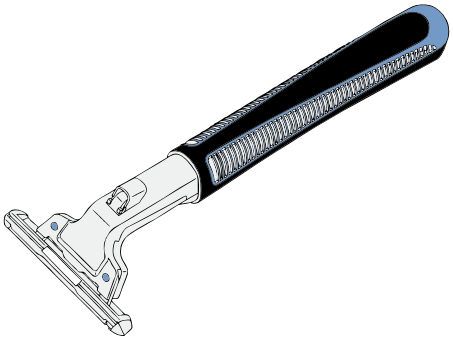
le réfrigérateur



l'allumette



l'imperméable



le rasoir mécanique

Réponse au prochain numéro 😄

2minutes de bonheur

Pour prendre le temps d'être heureux

Article écrit Raphaëlle de Foucauld
Photos : Raphaëlle de Foucauld

Changer de regard, cultiver le positif

Nos pensées sont souvent biaisées... et bien trop souvent orientées vers le négatif. Et ces pensées négatives nous fatiguent. Elles nous volent notre énergie, installent une petite musique intérieure de contraintes et de frustrations. Impossible de vouloir les faire disparaître complètement, elles font partie de tout être humain vie cependant nous pouvons apprendre à les apprivoiser et surtout, à ne pas les laisser prendre toute la place.

Comment faire ? Saviez-vous que nous avons **un pouvoir sur nos pensées**. C'est là qu'intervient un outil précieux : **le recadrage positif**.

Le recadrage positif consiste à changer de perspective, à revisiter une situation sous un angle différent, plus constructif. Il ne s'agit pas d'enjoliver la réalité ou de faire l'autruche, mais d'élargir le champ de vision.

Par exemple, au lieu de rester focalisé sur ce qui a mal tourné dans une journée, on se demande : *« Qu'est-ce que j'ai appris ? Qu'est-ce qui a tout de même été agréable ? ».*

Cette gymnastique mentale permet d'éviter les pièges du cerveau, qui a naturellement tendance à retenir le négatif (c'est ce qu'on appelle le biais de négativité). Grâce au recadrage, nous reprenons la main : nous choisissons de ne pas laisser une contrariété colorer toute notre journée.

Les pensées positives sont de véritables alliées, elles agissent comme un anti-déprime naturel et elle nous place dans un cercle vertueux qui nous tournent vers le bonheur.

Un petit exercice tout simple peut aider : en deux minutes, repérez une situation récente où vous avez ruminé. Puis, inversez la tendance : pour chaque élément négatif, trouvez trois éléments positifs. Rien que ce changement d'angle suffit souvent à alléger le cœur et redonner le sourire.

Finalement, voir le verre à moitié plein n'est pas être naïf, c'est choisir de nourrir ce qui fait du bien. C'est apprendre à orienter notre regard vers la lumière, même les jours nuageux. Un véritable muscle intérieur... qui se travaille, jour après jour. À vous de jouer !

et si on échangeait ?

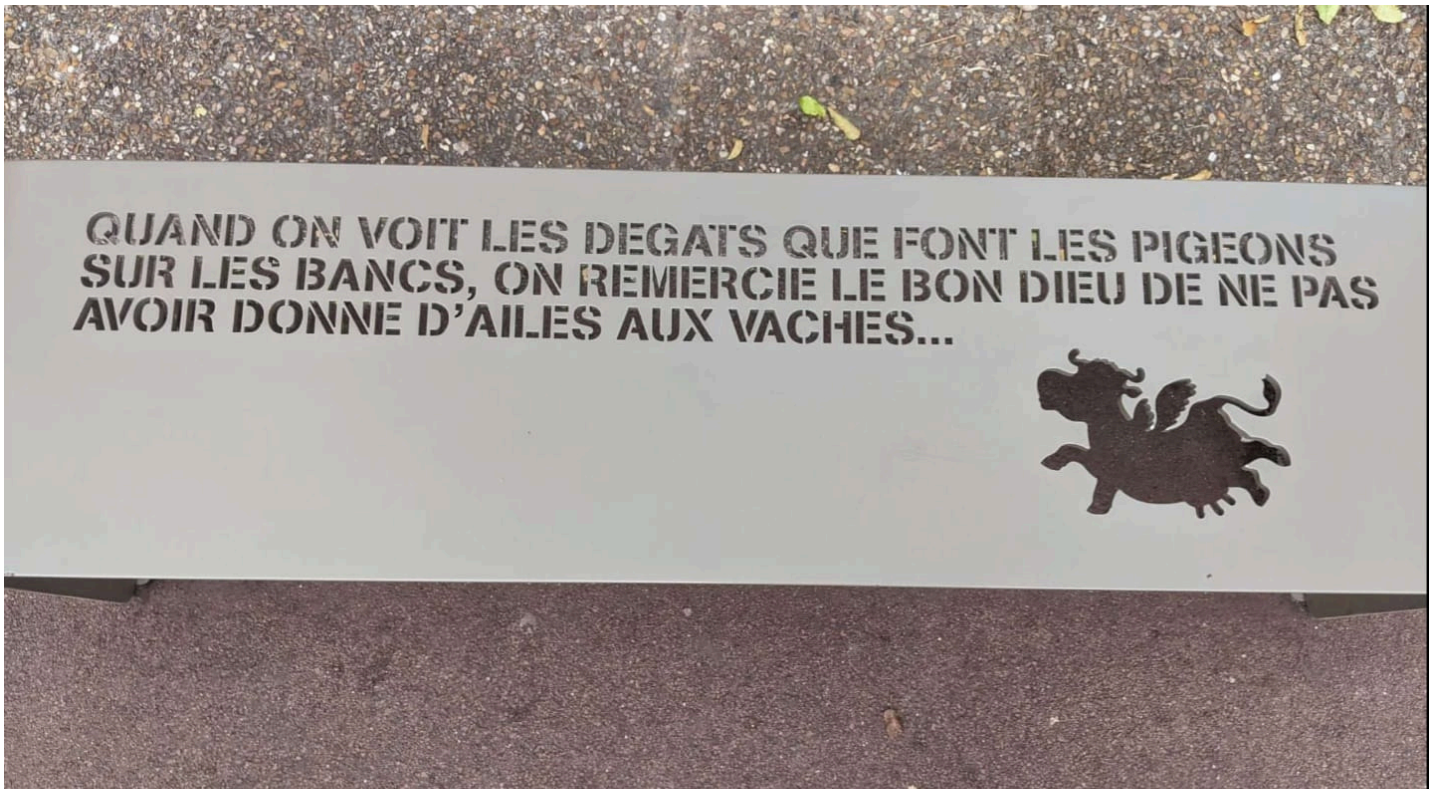
Piochons 3 cartes du jeu "2 minutes de bonheur ensemble" et partageons nos souvenirs.



découverte insolite

À m'asseoir sur un banc 5 minutes avec toi...

Photo : Anne D



Prochaine Gazette : le 12 août 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