

la Gazette des BONNES NOUVELLES

n°110 - Août 2025

Sur la plage

Auteur: Tristan Derème (1899/1941)
Photo : Adobe stock



Sur la plage en fin d'été
Les enfants, fous de lumière,
Creusent dans le sable blond
Des palais pour des chimères.
La mer danse, recommence,
Caresse leurs orteils nus ;
Et le ciel peint ses nuances
Dans les seaux rouges et bleus.
On entend rire les vagues
Comme des mots dans le vent,
Et les crabes font des blagues
Aux coquillages dormants.

Dans ce numéro...

- **Une chaise innovante** (page 2)
- **Pivoine ou rose ?** (page 5)
- **Mes salades d'été** (page 7)



actualités positives

Une chaise innovante

Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva

Yannis et Clément, deux jeunes créateurs, ont eu l'idée de fabriquer une chaise pour l'un de leur grand-père qui avait la maladie de Parkinson et présentait des difficultés pour se relever.
Cette chaise permet de se relever avec une télécommande, de se déplacer (puisqu'elle est sur roulettes) mais aussi de rester sur place (avec l'aide de freins).

Pour cette idée, ils ont gagné la médaille d'or au concours Lépine. Bien qu'elle coûte plus de 1000€ aujourd'hui, nous espérons que le prix baisse pour qu'un maximum de personnes puisse s'en procurer.

Félicitations aux deux jeunes hommes pour leur ingéniosité !

Les bonbons font de la prévention



Article écrit par Jeanine. Illustration : Canva

Carambar collabore avec les sapeurs-pompiers de France pour sensibiliser le grand public aux risques du quotidien à travers ses célèbres bonbons. Pendant l'été, certains emballages remplaceront les blagues habituelles par des messages de prévention, écrits sur un ton léger, portant sur les incendies, accidents domestiques ou inondations.

Cette campagne, appelée « Carahéros », s'accompagne de sachets spéciaux où la mascotte Carambar est habillée en pompier. En plus des points de vente classiques, un bus aux couleurs de l'opération voyagera partout en France pour proposer des ateliers pédagogiques animés par des pompiers. L'objectif : transmettre des gestes utiles à tous, petits et grands.

Très belle idée!











minute évasion florale

Pivoine ou Rose, Rose ou Pivoine

Article écrit par Huguette G. Illustrations : Canva

Choix difficile, ces deux fleurs sont très belles, très appréciées des fleuristes et de nous tous. En bouquet dans un beau vase pour la pivoine, seule dans un soliflore pour la rose. Dame nature dans sa sagesse nous a envoyé les pivoines pour nous annoncer le printemps.

Elles nous arrivent très vite, échevelées, les pétales au vent (elles n'ont pas le temps de se coiffer !!!).

De teinte blanche, rose, rouge en massif souvent, quelques semaines au mois d'avril et elles se cachent pour nous revenir au printemps suivant. Merci.

Pivoine partie, rose arrive quelques jours en bouton, un rayon de soleil arrive et la floraison est là pour l'été.
En buisson, en arbuste, seule de couleurs variées multiples, beaucoup ont des noms prestigieux.
On va les trouver dans les jardins, jardineries, roseraies et aussi sur le bord des routes. La rose trémière perce le macadam pour nous saluer.
Alors on regarde !!!

La pivoine, simple fleur, incarne en chine une myriade de symboles. Elle représente le bonheur, la prospérité et l'amour.
La rose quant à elle est présente dans toutes les fêtes et autres cérémonies. Elle est là en toute saison, symbole de l'amour en rouge vif (St Valentin), naissance, mais aussi décès.
C'est la compagne de tous les instants.

Chaque fleur sa saison,
pas de choix possible, l'une
comme l'autre nous enchante
par leur, senteur, couleur
et beauté !!!

Bel été à vous tous !





minutes gourmandes

Mes Salades d'été

Article écrit par Papi Bonbon. Illustrations : Canva

L'été j'adore manger des salades je vais vous dévoiler ma recette. Mais attention ce n'est pas une simple recette personnelle puisqu'elle peut s'ajuster selon les gouts et les couleurs à vous de décider des options. Bon appétit.

Ingrédients

- Des légumes frais au choix par exemple : tomates, poivrons, petit pois, haricot vert, persil, coriandre, basilic, ail, oignon, salsifis, asperge
- Condiment au choix : Riz ou pâte (coquillette), ou lentille cuite, ou patate froide
- Une viande : agneau ou poulet
- Huile d'olive douce
- Sel et poivre



1. Je mets mes légumes sur la table, je concasse les tomates, les asperges, le persil, ail, oignon. Je cuis à la vapeur certains des légumes comme le haricot vert, petit pois.



2. Mettre le riz ou les pâtes à cuire dans l'eau bouillante salée. Laissez mijoter jusqu'à cuisson selon vos gouts.

3. Je fais cuire dans une poêle avec un filet d'huile d'olive d'abord les poivrons pelés et après je rajoute la viande, les oignons, l'ail. Cuire la viande va faire sortir son jus afin de donner du gout à la salade ensuite.

4. Pour l'assaisonnement moi je préfère seulement l'huile d'olive car sa conserve le gout des légumes. Mais vous pouvez réaliser une vinaigrette selon le gout de chacun.

5. Je rassemble le tout dans un grand plat ou saladier et assaisonné d'un filet d'huile d'olive, de sel, de poivre, de persil, de basilic.
Je mélange le tout énergiquement.

Pour accompagner cette salade vous pouvez boire un petit verre de jus au choix raisin, pomme, orange... Moi je ne bois pas d'alcool.

L'Aïoli

Article écrit par Mme F. Illustration : Canva

Ingrédients

- 1 ou 2 gousses d'ail (selon les goûts)
- Jaunes d'œuf
- Huile, moutarde
- Jus de citron

1. Écraser la ou les gousses d'ail en pommade à l'aide d'un mortier, ou dans un bol.
2. Dans un saladier/bol, déposer la purée d'ail et monter une mayonnaise : fouetter les jaunes d'œuf avec l'huile jusqu'à ce que la sauce monte.
3. Assaisonner. Mettre au frais jusqu'au moment de servir.
4. Quand l'aïoli est monté, ajouter un trait de jus de citron.



L'aïoli peut accompagner des légumes, des œufs durs ou encore des escargots !

La dame aux lilas

Article écrit par Françoise Merlet Provot .
Photo : Canva

Les bois d'alentour chuchotaient qu'elle avait été une amazone aux yeux d'azur,

Arrogante, superbe et enflammée.

Puis ce printemps-là alors que les lilas refleurissaient,

La guerrière vaincue confia sa mélancolie aux bourgeons éclatants, et nul ne sut jamais les pleurs et les peines qu'elle leur confia.

Mais les âmes simples la surnommèrent la « Dame aux lilas ».
Lilas mauves, lilas blancs gémissez
au son d'un cœur humain mélancolique
Car il cherche courageusement
la leçon de sagesse
d'un automne
naissant.



Visite inattendue ou histoire vraie



Article écrit par Huguette G
Photos : Canva

Nous sommes à la fin du mois,
la journée à été un peu pluvieuse,
un peu ensoleillée.
Je suis en « Résidence » dans
une petite chambre très agréable.
Elle se trouve dans l'Allée des Boutons d'Or
à l'EHPAD « Les Grillons ».

Il est 19h, sonnerie de téléphone, c'est l'appel de mon fils et alors que je viens de décrocher, j'aperçois à mes pieds une bête, qui va vite (les petites bêtes ne mangent pas les grosses), je n'ai pas peur, mais je ne connais pas, un petit cri de stupeur !!

L'intruse est noire-marron avec un corps velu, beaucoup de petites pattes fines, longues et elle va vite !!! Réflexe immédiat, je l'écrase.

Mon interlocuteur est toujours là, il attend patiemment la fin des opérations et alors que je reprends l'appareil, il me dit que c'est une scutigère véloce, lui connaissait, il en avait déjà vu.

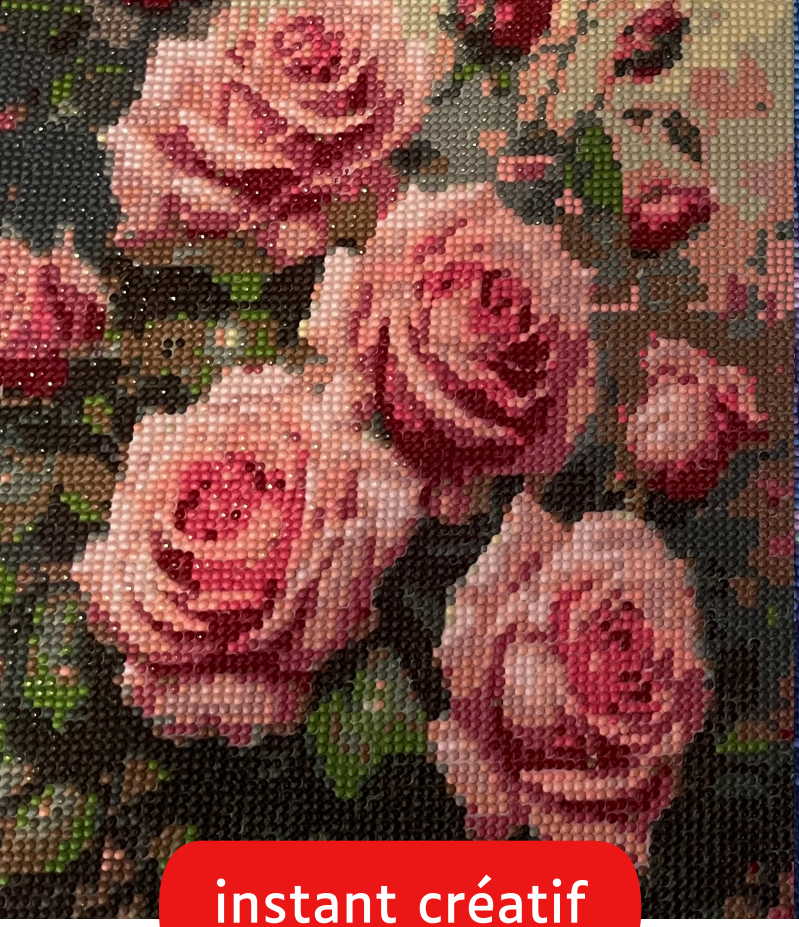
Ça pince, ça mord, ça a du venin, si on la dérange sinon pas de problème et ça vit dans les endroits humides.

Voilà pour les premières informations, une bonne nuit de sommeil et la curiosité aidant. J'ai un téléphone, il doit savoir, il sait beaucoup de choses, même faire les photos... : Ma petite bête est de la famille des coléoptères (myriapodes très répandus dans le monde entier) elle évite la lumière.

Prédateur nocturne, elle chasse les insectes à la vitesse de 40cm (seconde) 15 paires de pattes, elle se nourrit de moustiques, punaises de lit, poissons d'argent et araignées.



Réflexion faite : il faut lui laisser la vie, mais je préfère ne pas avoir sa visite !!!





instant créatif

Diamond painting

Article écrit par Claudine. Photos : David Neumann

Ma fille et ma petite fille m'ont offert pour noël une magnifique toile dans un cadre avec un bouquet de fleur réalisée en « diamand painting » Ça m'a tellement plu que ma belle fille m'en a offert à réaliser moi-même... Et j'ai adoré !

J'ai découvert un loisir créatif qui consiste à coller des petites perles colorée (les "diamants") sur une toile adhésive imprimée (le modèle) pour créer une sorte de peinture artistique, un peu comme une mosaïque.

C’est grâce à un quadrillage de chiffres et de lettres qui correspondent à un code couleur que le dessin va prendre forme.
L’utilisation d’un stylet permets de positionner les perles facilement mais cela demande de la patience et de la précision.

C’est l’occasion de créer toute sorte de support comme des dessous de verre ou de table...





à vous de jouer

La réponse au jeu de la Gazette N°109

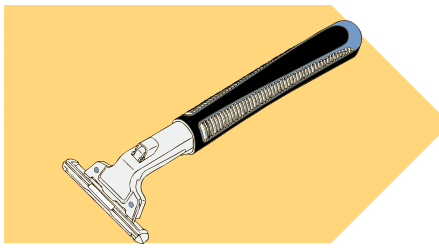
Illustration : Canva

Avez-vous réussi à classer ces 5 objets de la vie quotidienne du plus ancien au plus récent ?

1823 **1830** **1846** **1858** **1895**







Le Saviez-vous?



L'inventeur de l'imperméable est Charles Macintosh, un chimiste écossais. En 1823, il met au point un tissu imperméable en collant deux couches de tissu avec une solution de caoutchouc dissous dans du naphta (un solvant issu du pétrole).

Ce procédé permettait de créer un vêtement résistant à l'eau, tout en étant relativement souple.

Mythologie

Illustration : Canva

Citez au mois trois dieux grecs, leurs équivalents romains et leurs domaines consacrés (chasse, guerre, etc).

Dieux Grecs	Dieux Romains	Domaines



Réponses au prochain numéro 😄

2minutes de bonheur

Pour prendre le temps d'être heureux

Article écrit Raphaëlle de Foucauld
Photos : Raphaëlle de Foucauld

La curiosité, un secret de jeunesse

Comment retrouver cette joie de la curiosité de l'enfance, tout en étant pleinement à sa place, avec ce que nous sommes aujourd'hui, avec ce que la vie nous a appris ?

La curiosité, c'est bien plus qu'un petit clin d'œil malicieux. C'est une énergie intérieure, un souffle de vie. C'est l'élan qui nous pousse à dire : « Tiens, je ne connais pas ça... et si j'allais voir ? »

Avec l'âge, nous pourrions croire que l'essentiel est déjà derrière nous, que nous en avons fait le tour... Et pourtant ! La curiosité reste un **puissant moteur de jeunesse intérieure**.

Elle nous garde vivants, éveillés, en lien avec les autres et avec notre époque. Elle nous aide à nous étonner, à nous émerveiller, à ne pas laisser la routine s'installer pour de bon. Attention, bien sûr, à ne pas confondre curiosité et indiscrétion.

Quels sont les bienfaits de la curiosité ?

1. **Elle nous aide à mieux nous connaître.**
À tout âge, nous pouvons être surpris, nous pouvons faire la paix avec certaines zones d'ombre ou faire émerger de nouvelles passions.

2. **Elle nous rend plus souples.**
Changer nos habitudes, comprendre les nouvelles technologies, s'adapter aux jeunes générations... La curiosité garde nos pensées en mouvement.

3. **Elle nourrit nos relations.**
Nous intéresser aux autres, poser des questions, découvrir un point de vue différent : voilà ce qui entretient le lien, surtout entre générations.

4. **Elle casse la monotonie.**
Un nouvel atelier, un livre inhabituel, une émission que nous n'aurions jamais regardée...

5. **Et elle fait du bien à notre santé mentale !**
Être curieux stimule notre cerveau, entretient les connexions neuronales et favorise la libération de dopamine, l'hormone du plaisir et de la motivation.

Prenez 2 minutes pour identifier un domaine qui vous titille. Ce peut être une activité qui vous a toujours intrigué, une question que vous aimeriez poser à un proche, un lieu à découvrir...
À vous de jouer

et si on échangeait ?

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



découverte insolite

Un marque verre estival

Photo : Sylvain Olivier



Prochaine Gazette : le 16 Septembre 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