

la Gazette des BONNES NOUVELLES

n°111 - Septembre 2025

Voici que la saison décline

Auteur : Victor Hugo (1802/1885) Dernière gerbe
Photo : Canva

Voici que la saison décline,
L'ombre grandit, l'azur décroît,
Le vent fraîchit sur la colline,
L'oiseau frissonne, l'herbe a froid.
Août contre septembre lutte ;
L'océan n'a plus d'alcyon ;
Chaque jour perd une minute,
Chaque aurore pleure un rayon.
La mouche, comme prise au piège,
Est immobile à mon plafond ;
Et comme un blanc flocon de neige,
Petit à petit, l'été fond.

Dans ce numéro...

- **Des gouttes pour améliorer la vue** (page 2)
- **Chapeau de gendarme** (page 5)
- **La monnaie : l'Euro** (page 9)



actualités positives

Des gouttes pour améliorer la vue

Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva

Une société basée aux Etats-Unis "Lenz therapeutics", a mis au point des gouttes pour les yeux pour améliorer la vision. Ces gouttes corrigent la presbytie pour une durée d'environ 10 heures et sont efficaces en environ 30 minutes.

Ce produit n'est malheureusement pas remboursé par la sécurité sociale et devrait coûter environ 70 € par mois.

On devra attendre début octobre pour que ce remède soit commercialisé. Ce procédé éviterait de mettre des lunettes aux personnes qui n'en souhaitent pas !

Félicitations pour ces recherches !

Une chasse au trésor

Article écrit par Chanchan. Illustration : Wikipédia

Une chasse au trésor est organisée par Le Puy du Fou à la recherche de l'épée du roi Arthur ! Cette chasse se déroule dans toute l'Europe avec des énigmes à découvrir et à résoudre.

Pour avoir accès aux énigmes il suffit d'acheter le coffret de jeu, comme 13 000 personnes l'ont déjà fait pour l'instant !

L'objectif est de trouver l'épée d'Arthur, aussi appelée Excalibur, avec sa spinelle rouge (pierre fine) de plus de 6 carats.

Bonne chance à tous ces chercheurs !
Que le meilleur gagne !



Un sportif qui donne de l'espoir

Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva

Jonathan Pascual, un athlète cinquantenaire en phase terminale d'un cancer médiastinal (de la région des poumons et du cœur), a parcouru 3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42 km de course à pied lors de l'Ironman d'Hawaï !
Cet exploit donne de l'espoir et montre combien il lutte contre cette maladie.

Malgré des difficultés respiratoires lors de l'épreuve de natation (dues à une tumeur près du cœur), il a réussi à finir le challenge en un peu plus de 16h.

Il a aussi pu secourir un autre coureur étant lui-même infirmier de profession.

Bravo à cet athlète !





minute évasion poétique

Chapeau de gendarme

Article écrit par Monique S.
Illustrations : Canva/ Wikipédia

Un gendarme a perdu son chapeau
Près de Liçq, sur le bord de la route
Peut-être avait-il un peu trop chaud ?
Il l'aura déposé sans nul doute
Pour se donner un temps de repos,
Prendre un bain dans l'eau fraîche du Gave.
Puis il est reparti, frais, dispos
Absorbé par une affaire grave.
Au matin, les hommes d'Athérey D'Etchébar et de Lichans-Sunhar
Ont failli en perdre leur bérêt
Plus de champ, de vaches, de canards
Un monstre leur barrait le chemin
Fait de roches, d'herbe, de fougères
Il était né la nuit, c'est certain

Cependant sa forme singulière
N'avait rien d'effrayant, de suspect.
Ils revirent à Laguinge-Restoue
À tout hasard, pour se renseigner
Pas de chance !
On les prit pour des fous
Tout penauds ils revinrent chez eux.
Très longtemps paysans et fermières
En parlèrent à voix basse, entre eux
Essayant d'éclaircir ce mystère.
Seul un homme aurait pu les aider
Qui avait déposé son chapeau
Mais on ne l'a jamais retrouvé
Ce gendarme qui avait trop chaud



À propos du poème pages 5 & 6…

Chapeau de gendarme



Ce poème fait référence à une randonnée dans le Pays Basque, dans la province de la Soule.
« Le Chapeau de gendarme » est le nom de la randonnée.
Monique s'en est inspirée pour écrire cette histoire.

Bizarrement planté au milieu de la vallée du gave, le chapeau du gendarme (Lexantzümendi, en Basque) doit son nom à sa forme très particulière. Son ascension est courte, bien qu'un peu raide, mais, parvenus au sommet, vos efforts seront récompensés par une vue imprenable sur Tardets au Nord, et la chaîne des Pyrénées, au sud.
Le Lexantzümendi est une montagne isolée située entre Atherey et Lichans.

Ce sommet est appelé "Chapeau du Gendarme" de par sa forme particulière.
Ce nom lui fût donné à l'époque Napoléonienne où les képis de gendarmes avaient cette forme-là.

minute gourmande

La Pissaladière



Article écrit par Mme F. Illustrations : Wikipédia/ Canva

Ingrédients

- 1kg d'oignons
- 1 tube de purée d'anchois (ou purée d'anchois faite maison !)
- Olives noires
- Branches de thym
- Huile d'olive
- Pâte à pizza



Dans une cocotte ou une grande poêle, faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive avec le thym, afin d'obtenir une compotée.
Y ajouter 2 bonnes cuillères à soupe de purée d'anchois.
Étaler la pâte à pizza sur une grande plaque.
Y étaler le mélange anchois/oignons.
Y déposer quelques olives noires.
Mettre à cuire au four à 180° (environ 30 min).

Sortir du four lorsque c'est doré, goutez !
Chaud ou froid, vous vous régalerez !



le saviez-vous ?

La monnaie : l'Euro

Article écrit par Huguette.
Photo : Freepik / Virginie Chaudat

Avec le mois de septembre et les journées du patrimoine, j'ai pensé à ces petites pièces que nous avons dans notre porte-monnaie.
Ces pièces sont frappées dans la plus vieille usine française, elle date de 864 et c'est "l'Entreprise du Patrimoine Vivant".

Elles sont l'œuvres d'artistes, dessinateurs sculpteurs, fondeurs, etc... On trouve ces pièces en or, argent (pour les collectionneurs), cuivre, nickel, bronze. Elles servent de monnaie d'échange, d'unité de compte, réserve de valeur. Pour faire simple, on les utilise au quotidien.

Un petit mot sur le franc qui est arrivé en 1360 en remplacement de la livre, du sou, du denier, du louis, du Napoléon, de l'écu. Il y a eu aussi le nouveau franc ou le franc lourd.

Tout ceci nous mène à l'euro arrivé en 2002. Il est alors monnaie Européenne et facilite les échanges entre les nations. L'euro se présente en 1, 2, 5, 10 centimes et 1, 2 euros.

Depuis 2007, la France frappe des 2 € commémoratifs. En 2008, c'était pour la présidence de la France à l'Union Européenne.

Chaque année, une pièce est frappée, cela peut être pour la Coupe du Monde de Rugby, les Jeux Olympiques ou tout autre évènement.





focus sur une de nos villes

Si Bordeaux m'était conté...

Article écrit par les copains et les copines du Duc
Photos : Canva/Wikipédia

Amoureux et fiers de notre capitale de Région, Bordeaux s'est parée au fil du temps, de nombreux monuments et lieux historiques... Nous aimerions vous en faire profiter... Êtes-vous prêts à nous suivre ?

Aujourd'hui nous vous conduisons « Place de la Victoire » !

La faculté de pharmacie toute proche explique la présence de nombreux étudiants qui animent ce lieu connu de tous les bordelais.

La place de la Victoire voit se dresser la porte d'Aquitaine du XVIème siècle ainsi qu'un obélisque et deux tortues en fonte.

La porte d'Aquitaine et une ancienne entrée de la ville. L'obélisque et les tortues datent de 2005.



Les tortues symbolisent la longévité du vin. C'est un des lieux les plus photographiés de Bordeaux.

La place de la victoire est une des deux extrémités de la célèbre rue « Sainte Catherine » (plus longue rue commerçante d'Europe). En plus du caractère historique, ce lieu est devenu un point de rencontre de la vie nocturne bordelaise.

De temps en temps c'est aussi un lieu de spectacle et de concerts.

Alors nous vous invitons à une des nombreuses terrasses ouvertes sur la place afin de déguster un verre de Bordeaux et admirer notre belle place de la victoire !

Une histoire d'amour sous la renaissance

Rencontre entre François Ier et Françoise de Châteaubriant

Article écrit par Renée.
Photos : Wikipedia



Il était une fois, le roi François Ier qui s'est pris de passion pour une jolie jeune femme mariée, Françoise de Châteaubriant.

Françoise de Châteaubriant fut mariée à l'âge de 12 ans à un homme plus âgé, Jean de Laval. Sa première maternité fut à l'âge de 13 ans. Les contemporains la décrivent, contrairement à la mode de l'époque, brune au teint mate.

Cousine de Anne de Bretagne, Françoise fut invitée à la cour de François Ier, où Jean de Laval, son futur époux, la remarqua immédiatement. Il se méfia de François Ier, connaissant son goût pour les femmes.

Il fit donc faire une bague en double exemplaires ; une première bague symbole de leur union officielle et l'autre plus précieuse encore aurait été donnée en secret comme une offrande silencieuse à ce qu'il pressentait déjà.



Il dit à Françoise de Châteaubriant de ne paraître à la cour que si elle recevait cette bague. Mais la supercherie fut éventée et Françoise se rendit à la cour.

François Ier commença sa cour qui dura 2 ans avant qu'elle ne lui cède. Il ne cessait de lui envoyer des poèmes, des mouchoirs brodés et des bijoux. Françoise rentra donc dans son duché où elle teint une cour réputée pour les intellectuels et les différents artistes du moment. Leur grand amour dura près de 8 ans.

Jusqu'à ce qu'il rencontre une autre femme plus jeune, Anne de Pisseleu, à laquelle François restera fidèle 20 ans. Elle eut l'audace de réclamer les bijoux que Françoise possédait.

À la suite de cette nouvelle, Françoise fit fondre tous ses bijoux et renvoya le tout à François Ier. Blessée et humiliée, elle quitta la cour et revient en Bretagne, au château de Châteaubriant. On suppose que la relation entre Françoise et son époux Jean de Laval a été assez glaciale, malheureusement elle mourut assez jeune. Le mari de Françoise fut accusé de meurtre, mais cette accusation semble erronée.

François Ier, en apprenant sa mort, versa quelques larmes. L'ironie de l'affaire, c'est que la maîtresse qu'il avait depuis 20 ans dû s'effacer elle aussi devant une autre maîtresse. Une légende prétend que tous les ans au mois d'octobre Françoise de Châteaubriant sort des murs suivis de son mari qui est poursuivi par des démons.

Les maîtresses à cette époque possédaient un réel pouvoir d'influence sur leurs amants. Elles étaient présentées à la cour du roi devant les hauts personnages. Les temps ont bien changé, siècle sont passés, seul les légendes demeurent.



à vous de jouer

Réponse au jeu Mythologie de la Gazette n°110

Illustration : Canva

Avez-vous réussi à trouver les dieux ?
Voici 3 exemples…

Dieux Grecs	Dieux Romains	Domaines
Aprhodite	Vénus	Amour et beauté
Dionysos	Bacchus	Vigne et Vin
Gaia	Terra	Terre



… mais il en existe bien d'autres !

à vous de jouer

et si on repassait le certificat d'études ?

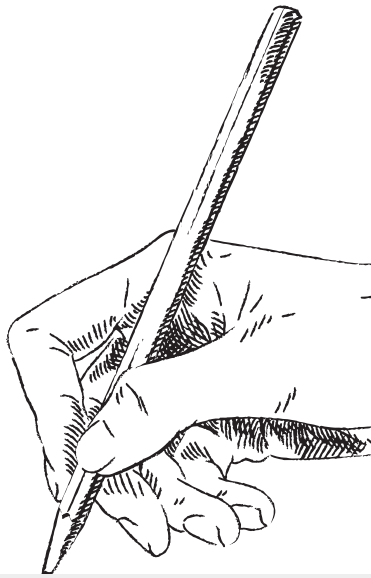


Illustration : Canva et Flickr (Jori Avlis)

Questions d'Histoire

1. Quel roi de France fit construire le Château de Versailles ?
2. De quelle manière gouvernait-il ?
3. Citez deux de ses ministres.
4. Nommez deux écrivains français de cette époque.
5. Quels artistes ont marqué son règne?



2minutes de bonheur

Pour prendre le temps d'être heureux

Article écrit Raphaëlle de Foucauld
Photos : Canva et Raphaëlle de Foucauld

Cultiver la joie

La joie est cette petite étincelle qui illumine un visage, réchauffe une pièce et change une journée entière. Elle se glisse dans un sourire partagé, un souvenir raconté, une chanson fredonnée ensemble. Même fugace, elle a un pouvoir immense : elle relie, dynamise et donne envie de savourer l'instant.

Elle se distingue du bonheur par sa brièveté : elle naît d'un déclencheur (comme la satisfaction, l'amour, le partage ou la réussite), traverse le corps (sourire, chaleur, énergie, voix plus vive) et se traduit par des comportements spontanés (envie d'agir, de partager, d'avancer).

Chez nos aînés, ces moments de joie prennent naissance lors d'une histoire d'enfance qui fait rire tout le groupe, d'un mot glissé à l'oreille, d'une réussite aux cartes ou d'une danse improvisée...

Et voilà que les yeux pétillent, les épaules se détendent, le rire fuse. Dans ces instants, le cerveau libère un véritable cocktail d'hormone du lien et du bien-être, ocytocine, dopamine, sérotonine, qui nourrit la confiance et apaise le stress.

La bonne nouvelle ? La joie peut se cultiver. Les jeux de conversation comme 2 minutes de bonheur ensemble® sont des alliés précieux : ils suscitent des rires, réveillent des souvenirs heureux, ouvrent des portes vers la complicité.

En quelques minutes, ils transforment une rencontre en un moment d'énergie positive partagée.

👉 Offrir de la joie, c'est offrir plus qu'un sourire : c'est semer du lien, créer de la vitalité et donner à chacun l'envie de vivre pleinement l'instant présent. Et dans une résidence, c'est peut-être le plus beau cadeau à partager, encore et encore.



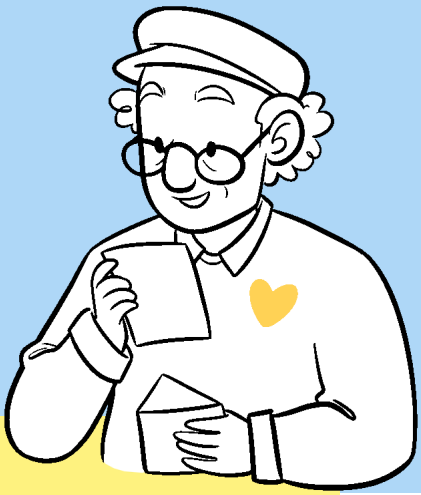
et si on échangeait ?

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



Le courrier des lecteurs

par 1 lettre 1 sourire



Bonjour,

Je vous écris cette lettre dans l'espoir de vous adresser un peu de joie et de tendresse comme un petit rayon de soleil glissé dans une enveloppe.

Même si nous ne nous connaissons pas, je pense à vous aujourd'hui avec affection. J'imagine que certaines journées peuvent sembler longues et parfois silencieuses. J'espère que mes mots viendront vous réconforter comme une visite amicale.

Je suis maman de deux enfants, une adolescente de 13 ans qui s'appelle Elena et d'un petit garçon de 8 ans qui s'appelle Dan.

Ce n'est pas facile tous les jours. J'ai deux emplois qui me permettent de m'en sortir. Je suis professeur de danse, c'est mon métier "passion".

Je donne cours à des enfants de quatre ans à neuf ans et un des adultes.

Vous souhaitez répondre à Élisa ?
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

Avez-vous déjà dansé ?

Avez-vous fait une activité ou un sport que vous vous aimiez plus que tout ?

La danse me fais vivre cela me fait vibrer. J'espère que vous avez de beaux souvenirs de vous passionné par quelque chose.

Je vous envoie de tout mon cœur, mes pensées les plus douces. Continuez de rêver, de sourire, de vous souvenir.

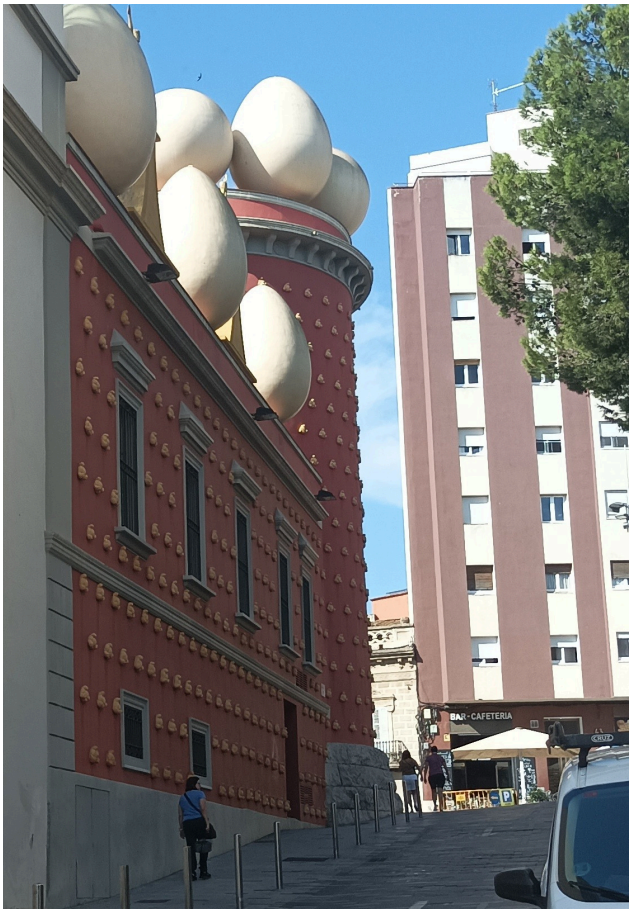
Avec toute mon amitié,
prenez soin de vous.



découverte insolite

Le musée Dali à Figueras

Photo : Virginie Chaudat





Il aimait les œufs, le pain…
son musée en est le symbole

Prochaine Gazette : le 14 Octobre 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