

la Gazette des BONNES NOUVELLES

n°112 - Octobre 2025

Octobre Rose : la gastronomie au service de la santé

Auteur : Pierrette. Photo : Canva



Des professionnels de la gastronomie à travers la France — chefs, pâtissiers et hôteliers — s'unissent en octobre pour soutenir la lutte contre le cancer du sein.

À l'occasion de cette campagne mondiale de sensibilisation, ils organisent des repas solidaires, imaginent des créations gourmandes teintées de rose et multiplient les initiatives pour récolter des fonds et inciter au dépistage. Une mobilisation généreuse et créative qui mêle saveurs et engagement.



Dans ce numéro...

- **Un danseur étoile noir à Grévin** (page 2)
- **La chicorée** (page 5)
- **L'histoire de Versailles** (page 12)

actualités positives

Un danseur étoile noir au musée Grévin



Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva

Un jeune garçon, Guillaume Diop découvre le plaisir de danser à 4 ans. À 8 ans il intègre le conservatoire du 18e arrondissement de Paris. Au début il pratique la danse contemporaine puis se dirige vers la danse classique.

À 16 ans, il réalise un stage dans une troupe afro-américaine avant de rentrer à Paris où il devient danseur à l'Opéra. Il participe aux jeux Olympiques de Paris, à la cérémonie d'ouverture pendant laquelle il danse sur les toits.

Il a fait différents ballets comme Casse-Noisette, Roméo et Juliette ou encore le lac des cygnes. Lors de sa représentation de Giselle il est devenu le premier danseur étoile noir de l'Opéra de Paris, à seulement 23 ans.

Lundi 22 septembre 2025, il a inauguré sa statue au Musée Grévin.

Bravo à ce jeune homme !

Coupe de cheveux gratuites

Article écrit par Chanchan. Illustration : Wikipédia



Vic Blends, né en 1999, a commencé à couper les cheveux gratuitement dans le garage de sa mère. Il a été ensuite en ville (aux États-Unis, en Caroline du Nord) pour proposer ses services, toujours gratuitement !

Grâce aux réseaux sociaux, il s'est fait connaitre, et beaucoup de gens sont venus le voir : Barack Obama, le joueur de NBA Dennis Smith Jr., le rappeur Lil Baby ou encore un autre joueur de NBA : Anthony Davis.

Il se filme coupant les cheveux avec sa caméra et publie ses vidéos sur Instagram et Tik Tok. Il a même créé des écoles de coiffures dans les prisons afin d'aider les personnes à se réinsérer.

Il a maintenant 20 millions d'abonnés.
Bravo à ce coiffeur !

Les Lions d'Inde tirés d'affaire

Article écrit par Geneviève. Illustration : Canva

La population de lions d'Asie en Inde a augmenté de 674 à 891 en cinq ans grâce à des efforts de conservation dans le parc de Gir.

Jadis menacés d'extinction, ces félins attirent aujourd'hui de nombreux visiteurs. Toutefois, leur concentration dans une seule région les rend vulnérables, et leur survie à long terme dépend d'une gestion attentive de leur habitat et de leur cohabitation avec les humains.





le saviez-vous ?

La chicorée

Article écrit par Philippe Tourat.
Illustrations : Canva/ Wikipédia

Une bagarre entre l'Angleterre et Napoléon 1er nous a apporté une belle invention. En 1806, un blocus entre les deux pays a provoqué une pénurie de café ce qui a fait découvrir la chicorée.

Dans le nord de la France, tout le monde a commencé à cultiver la chicorée. Cette tradition perdure encore aujourd'hui : les Hauts-de-France concentrent encore 95 % de la production française.

De nombreuses variétés sont cultivées comme plantes alimentaires, médicinales ou industrielles (feuilles d'endives) ou pour leurs racines.

La racine est d'abord lavée puis découpée en tranches de 6 mm (les cossettes). Elles sont ensuite déshydratées dans une « touraille » ou un four-séchoir. Pour terminer, on procède à la torréfaction afin d'obtenir une caramélisation, et c'est le torréfacteur qui choisit le goût final.

Le concassage permet d'obtenir des grains qui peuvent être stockés et conditionnés pour la vente en vrac ou pour la fabrication industrielle de chicorée liquide concentrée ou déshydratée soluble. En France, la chicorée Leroux a été commercialisée à partir de 1858.

La chicorée me rappelle un souvenir d'enfance : mes grands-parents avaient l'habitude d'ajouter quelques grains de chicorée dans le café pour lui donner un goût de caramel.



minute gourmande

Velouté de châtaigne



Article écrit par Mme P. Illustrations : Canva

Ingrédients

- 400 g de châtaignes cuites (sous vide ou fraîches pelées)
- 1 cube de bouillon de volaille ou de légumes
- 1 oignon
- 50 cl d'eau
- 20 cl de crème fraîche
- Sel, poivre, muscade



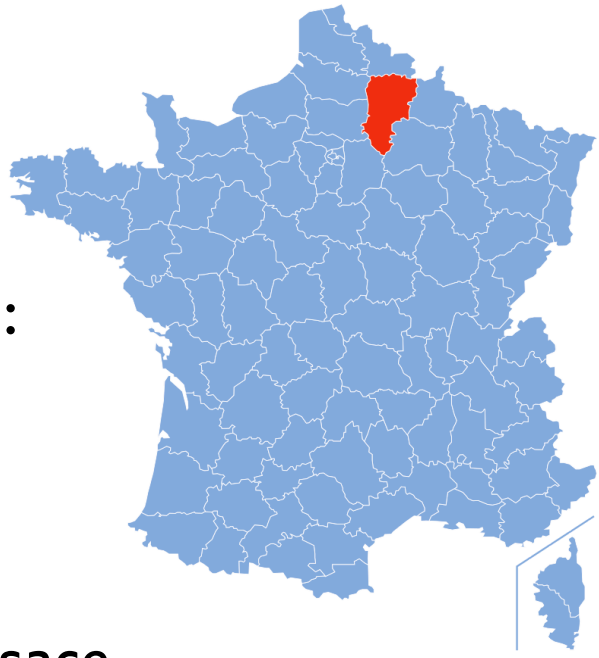
1. Émince l'oignon et fais-le revenir dans un peu de beurre.
2. Ajoute les châtaignes, l'eau et le bouillon. Laisse mijoter 15 min.
3. Mixe le tout jusqu'à obtenir une texture lisse.
4. Incorpore la crème, assaisonne avec sel, poivre et une pincée de muscade.
5. Réchauffe doucement et sers bien chaud.

Tu peux ajouter des éclats de noisettes ou quelques lardons grillés pour le croquant.

minute évasion

Connaissez-vous l'Aisne ?

Article écrit par Michel C.
Photo : Freepik / Virginie Chaudat



L'Aisne est traversée par 3 cours d'eaux principaux : la Somme, l'Oise et la Marne. La préfecture est Laon, ville fortifiée, connue pour sa cathédrale de style gothique, comprenant 2 tours et une rosace.

La ville est composée de deux parties : une partie basse et une partie haute, la plus ancienne.

À quelques kilomètres de Laon, vous trouverez la ville de Craonne, où passe la Chemin des Dames, où se sont déroulées plusieurs grandes batailles durant la 1ère guerre mondiale. Elle surplombe la vallée de l'Aisne.

"La chanson de Craonne", chanson contestataire composée durant cette période et chantée par les soldats français a été rapidement censurée, les paroles étant défaitistes. Elle sera republiée après la guerre.

Parmi les plus grandes villes de l'Aisne, on compte Saint Quentin, où vous pourrez faire un tour dans sa basilique, ou encore ses souterrains, construits durant la guerre.

Les villes de Vervins et d'Aubenton ont vu naître et évoluer Jean Mermoz, célèbre aviateur. Vous pourrez également vous promener dans la ville de Guise, où se trouve une fabrique de poêles en fonte très célèbre. Vous pouvez la visiter !

Elle abrite également "le Familistère", ancienne cité ouvrière "utopiste". Il est maintenant un musée de France, classé aux Monuments Historique et se visite. La ville a vu naître Camille Desmoulins.

Pour continuer, vous retrouverez la ville de Soissons, célèbre pour son vase et sa cathédrale. Fait original : on y cultive des champignons blancs dans les nombreuses caves et souterrains que compte la ville.

Enfin, la promenade se termine par la ville de Villers-Cotterêts, ville de naissance d'Alexandre Dumas, où s'y trouve un musée qui lui est consacré.



une histoire, une vie



Changer de Pays et quitter sa famille à 11 ans

Article écrit par Anita Cousinié. Photos : Canva

Je suis née en Italie en 1937. J'ai trois sœurs. Alors que j'avais une dizaine d'années, mon oncle et ma tante, qui vivaient en France, ont perdu une petite fille de mon âge d'un cancer du rein et leur chagrin était immense.

Par crainte de revivre cette terrible épreuve, ma tante n'a pas souhaité avoir un nouvel enfant. Alors qu'ils étaient venus en visite chez nous, ma tante à demandé à ma mère si elle serait d'accord pour que j'aille vivre avec eux en France. Elle m'avait choisi car j'étais la plus proche en âge de son enfant décédé.

Ma mère qui aimait énormément son frère et qui savait que j'aurai une belle vie en France a accepté après m'avoir demandé mon accord que j'ai donné en miroitant une douce vie en France.

L'année d'après, ma tante est venue me chercher, nous sommes reparties en train. J'ai parfois regretté ce choix mais j'ai été heureuse en France.

Je suis arrivée en France au mois d'août. Dès le mois de septembre, j'ai intégré l'école sans parler aucun mot de français mais grâce à la bienveillance de la directrice, j'ai vite progressé jusqu'à avoir mon certificat d'étude, très grande fierté de mon oncle.

Chaque été, je retournais en Italie pour un mois de vacances, c'était parfois difficile de constater l'écart d'éducation entre mes sœurs qui avaient le droit d'aller au bal par exemple et moi qui avait une éducation bien plus sévère. Mais à chaque fin de vacances, la perspective de retrouver les amies m'aider à repartir vers la France.

À mes 15 ans, j'ai dû repartir à Turin pour renouveler des papiers, mon oncle a eu très peur que je ne revienne pas... j'ai hésité, ça a été un moment difficile. Ma mère m'a aidé à prendre ma décision et je suis revenue en France.

Finalement, à 20 ans, j'ai rencontré mon futur mari au bal à Pereuil en Charente et suis toujours restée en France même si au plus profond de moi, je suis toujours italienne.

Ma mère a fait un réel sacrifice pour le bonheur de son frère. Sans l'avoir jamais exprimé avant, un peu avant sa mort elle a pu dire sa douleur que ça a été pour elle de voir partir sa fille.

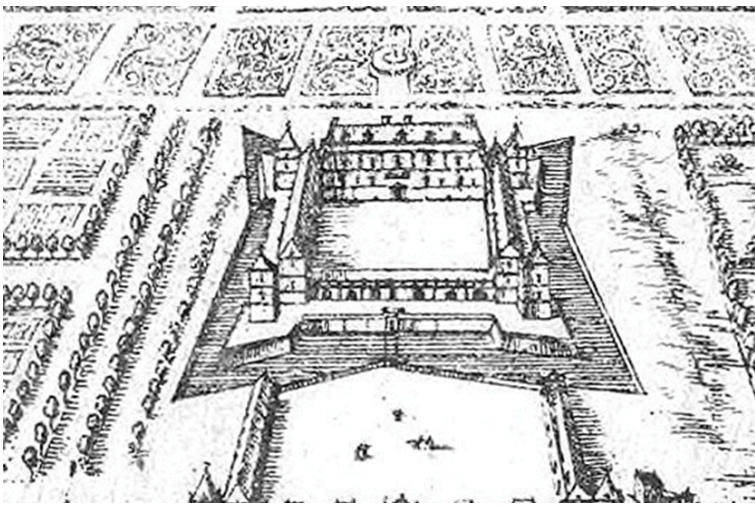
L'histoire de Versailles

Article écrit par Renée. Photos : Wikipedia

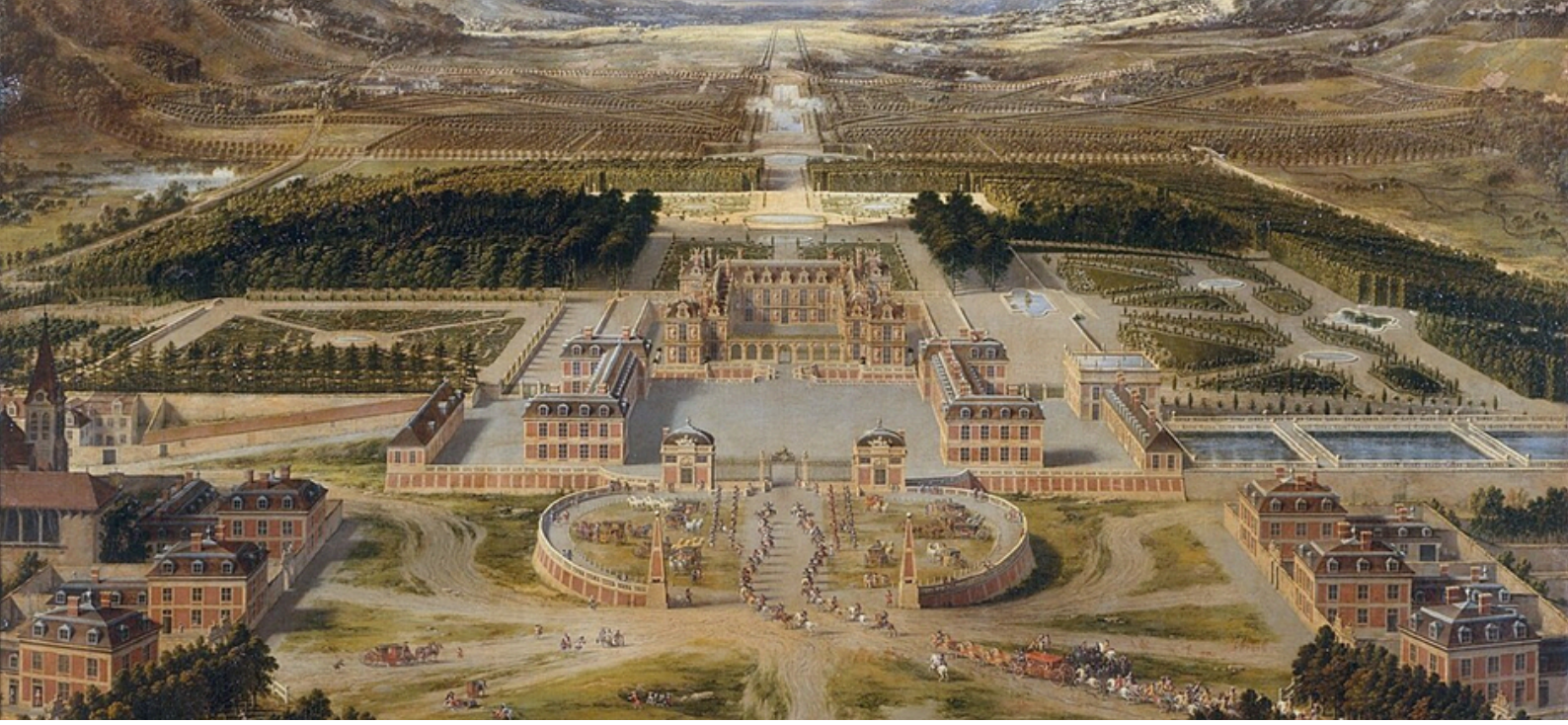
**"Mes vacances, c'était Versailles, on y allait en train et avant ce n'était pas payant de visiter les jardins.
Nous étions très attirés par les jardins magnifiques, les jets d'eau.
Laissez-moi vous raconter leur histoire."**

Au départ c'était un tout petit château, un relais de chasse où louis XIII aimait se reposer après sa partie de chasse. Louis XIV a vu partir son père à l'âge de 5 ans. Il a vécu avec sa mère, Anne d'Autriche, au château du Louvre dans Paris.

Plus tard, il va étoffer le château, il y rajoutera des bâtisses en plus du relais de chasse et des écuries afin de pouvoir y habiter. À cette époque, Louis XIV se méfiait des Parisiens.



Il fit construire aussi le grand trianon, un lieu propice à la détente.



Les jardins sont faits par André Lenotre jardinier, il y crée des fontaines et des jets d'eau sous la demande de Louis XIV qui exprimait vouloir : "beaucoup d'enfant et de l'eau".

Le neveu de Louis XIV exerce la régence jusqu'à la majorité de Louis XV. Sous la régence de Louis XV la cour se déplace à Paris au palé royal. À la mort du régent, Louis XV réintègre Versailles, il y vivra jusqu'à sa mort.

Par la suite, Louis XVI a fait bâtir le petit trianon pour sa femme, un petit coin à elle. Il y avait une bergerie, des moutons. Elle jouait à la fermière, elle a perdu crédit auprès du peuple, elle sera ensuite accusée d'un tas de choses notamment d'être en alliance avec l'ennemie (l'Autriche son pays d'origine). Jusqu'à son exécution en 1793 après Louis XVI.

Les grandes heures de Versailles étaient jusqu'à la veille de la Révolution celle de louis XVI.
Et Versailles va tomber dans la révolution et ne s'en relèvera pas et restera à l'abandon. Jusqu'à Louis Philippe qui voulut remettre le château en état, et l'ouvrir au public en tant que musée des gloires de la France.

En 1999, il y eu une tempête et plein d'arbres centenaires sont tombés. Des architectes en ont profité pour remanier les jardins en se servant des anciens plans.

Aujourd'hui, le château de Versailles a une grande fréquentation et, en été, se déroule les grandes eaux de Versailles : spectacle sur la vie du château et les grands évènements qui s'y sont déroulés.



à vous de jouer

Réponses au jeu "et si on repassait le certificat d'études"

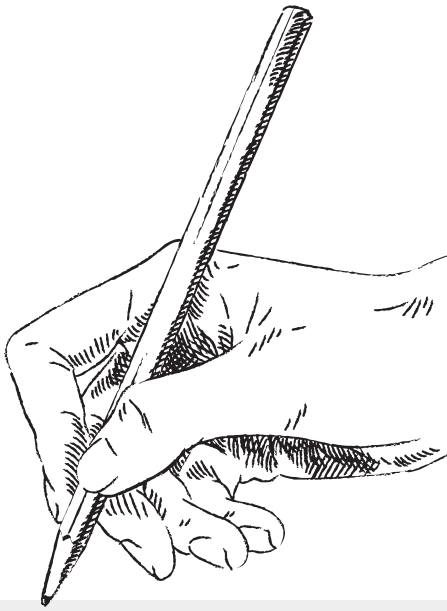


Illustration : Canva

Questions d'Histoire

1. Quel roi de France fit construire le Château de Versailles ?
   Réponse : ***Louis XIV***
2. De quelle manière gouvernait-il ?
   Réponse : ***le roi avait instauré la monarchie absolue, il jouissait des pleins pouvoirs.***
3. Citez deux de ses ministres.
   Réponse : ***Jules Mazarin / Jean Baptiste Colbert, Nicolas Fouquet…***
4. Citez 2 écrivains français de cette époque.
   Réponses : ***La Bruyère, Madame de Sévigné, La Fontaine, Fénélon…***
5. Quels artistes ont marqué son règne?
   Réponses : ***Molière, Jean Racine, Jean-Baptiste Lully, Charles Le Brun***

à vous de jouer

À la découverte de nos points communs

Illustration : Canva

Matériel
1 feuille de papier/ 1 stylo

L'idée étant de papoter et de se rencontrer!

1. Installez-vous face à face.
2. Prenez 5 minutes pour discuter librement autour de ces thèmes :
   - **Vos goûts** (musique, nourriture, films, sports...)
   - **Vos histoires de vie** (lieux de naissance, voyages, anecdotes...)
   - **Vos peurs** (insectes, parler en public, solitude...)
   - **Vos joies** (moments heureux, passions, réussites...).... etc.
3. Notez au moins minimum 5 points communs que vous partagez.

2minutes de bonheur

Pour prendre le temps d'être heureux

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

Dire 3 mercis par jour

Dire trois mercis par jour, c'est offrir à votre quotidien une dose de bonheur simple et puissante. Ce petit mot, si anodin en apparence, possède un pouvoir immense.

Issu du latin merces – salaire, prix, récompense –, « merci » portait à l'origine l'idée d'un échange entre deux personnes, presque d'un marché.

Cette racine explique peut-être pourquoi certains peinent à remercier : dire merci serait reconnaître une dette. Pourtant, ce mot est avant tout un geste d'ouverture, de reconnaissance et de lien.

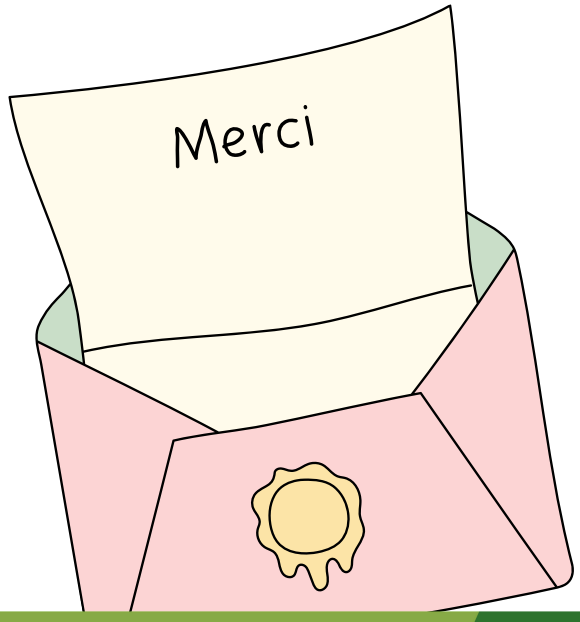
Remercier, c'est reconnaître l'autre et lui accorder une place dans notre monde. C'est une attitude essentielle apprise souvent dès l'enfance pour s'ouvrir à la relation. Trop souvent réduit à une formule de politesse automatique, le merci mérite pourtant que nous lui redonnions du sens.

En étant sincère et précis, un merci devient un véritable marqueur de gratitude. « Merci de m'avoir laissé passer », « Merci pour ton sourire », « Merci pour ta présence »...

La psychologie positive, à travers les travaux de Rebecca Shankland et d'autres chercheurs, a montré combien la pratique régulière de la gratitude nourrit le bien-être et renforce les liens sociaux. Dire merci, c'est se recentrer sur ce que nous avons plutôt que sur ce qui manque. C'est activer un cercle vertueux où reconnaissance et joie s'alimentent mutuellement.

Alors, pourquoi ne pas transformer ce mot en rituel ? Chaque jour, prenez deux minutes pour dire trois mercis : un merci à vous-même, un à un proche et un à votre environnement. Trois petites attentions qui, répétées quotidiennement, changent la perception du monde et cultivent le bonheur au quotidien.





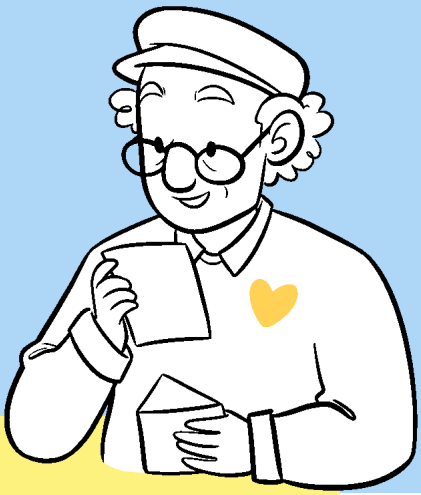
et si on échangeait ?

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 suis Nicole, j'ai 55 ans et deux grands enfants, Marius qui a 27 ans et habite Grenoble et Félix qui aura bientôt 24 ans et qui habite la même ville que moi : Angers.

Ce que j'aime faire, c'est partir en vacances avec mon conjoint dans notre camion, et surtout avec nos vélos accrochés derrière car nous aimons aller visiter de nouveaux territoires en empruntant les petits chemins.

Dans les derniers voyages, celui que j'ai préféré c'est la Slovénie que j'ai vraiment trouvé très belle et propre.

Et vous, où habitez-vous ?

Je suis curieuse de savoir quel âge vous avez et où vous habitez.

Quel type d'activité vous propose-t-on ?



Vous souhaitez répondre à Nicole ?
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

J'ai vu récemment qu'en Belgique, certaines résidences proposent des après-midis en boîte de nuit !

J'ai trouvé ça surprenant, mais les résidents avaient vraiment l'air d'apprécier.

Et vous, aimeriez-vous cela ?

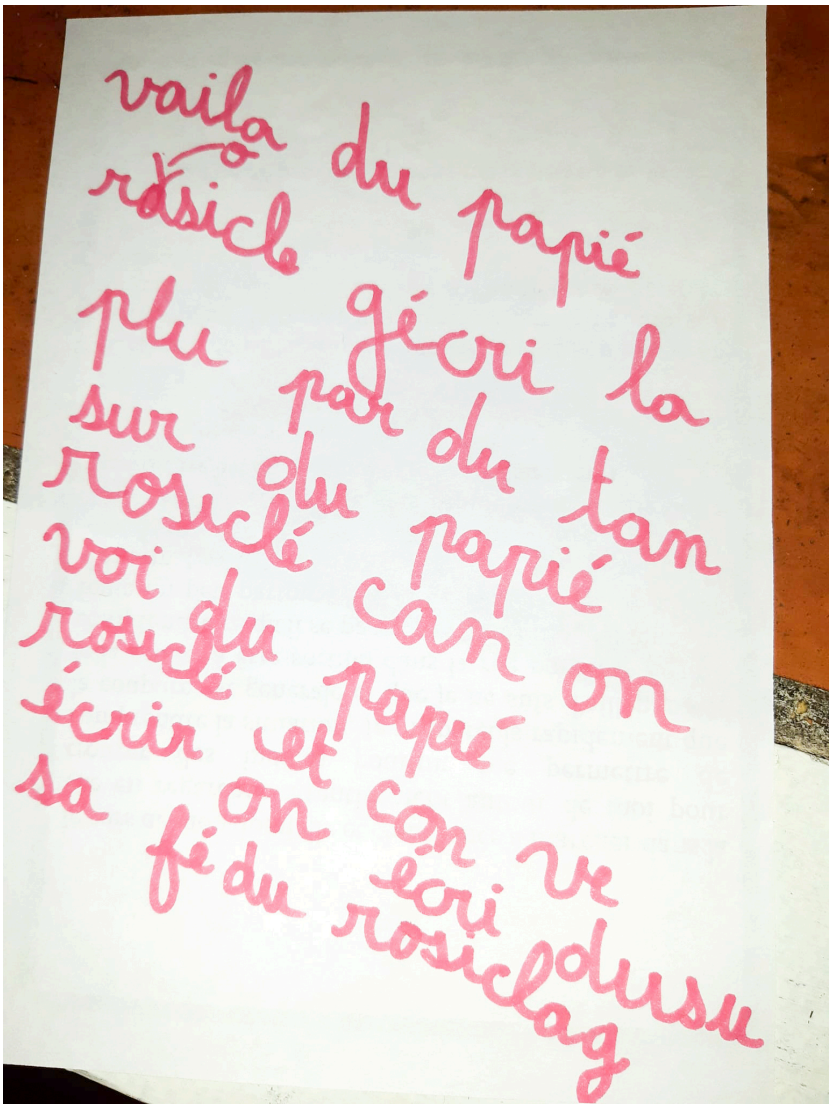
J'espère que ce courrier vous fera plaisir et vous souhaite une belle journée.



découverte insolite

Du papier "rosiclé", quand on en a, on écrit "dusu"

Photo : Mathilde L



Lison, 6 ans, nous explique la bonne utilisation du papier recyclé.

Prochaine Gazette : le 18 Novembre 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**