

la Gazette des BONNES NOUVELLES

n°114- Décembre 2025

Nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année

Auteur : Équipe de ReSanté-Vous. Photo : Canva

Toute l'équipe de ReSanté-Vous vous adresse ses meilleurs vœux de fin d'année.

Que 2025 s'achève en beauté et en douceur… que le chocolat coule à flot et que les friandises de Noël réchauffent nos cœurs.



Dans ce numéro…

- **Un exploit en escalade** (page 2)
- **Vrai ou faux sur le café** (page 6)
- **Cake aux marrons** (page 12)



actualités positives

Un exploit en escalade

Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva



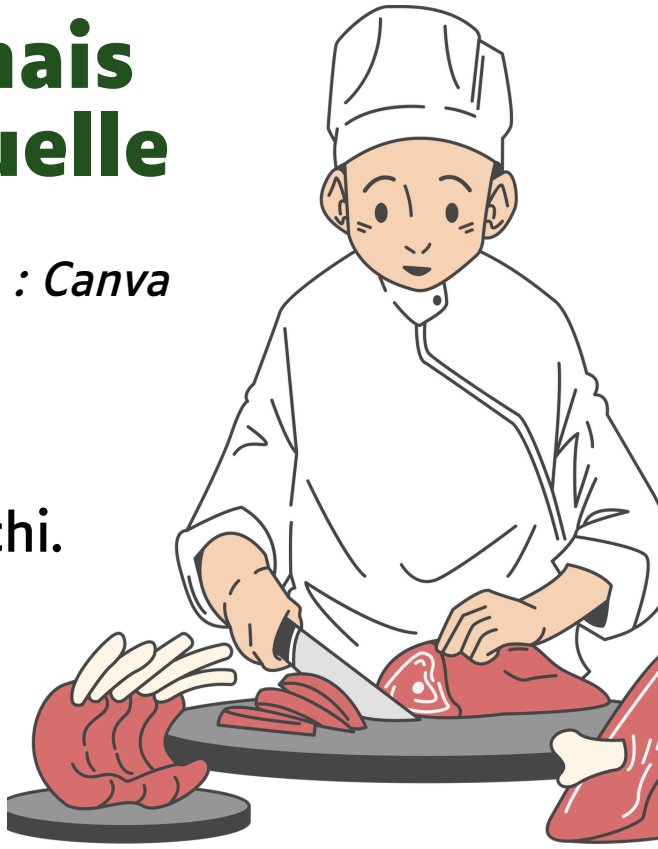
Un homme, Stephen Wampler, atteint d'une paralysie cérébrale depuis sa naissance, a escaladé "El Capitan", une falaise de 900 m de haut (soit deux fois la hauteur de l'Empire State Building !), en Californie aux États-Unis.
Il s'est entrainé pendant plusieurs mois en faisant des tractions.
Il était aidé par 2 autres grimpeurs.
Il est soulagé d'avoir vécue cette expérience qu'il a décrite comme "une torture" physique et mentale.

Ses parents l'ont toujours encouragé à faire ce genre de choses. Quand il était plus jeune, il a découvert des camps en plein air qui lui ont donné gout aux activités exterieures et aux défis.
Maintenant avec sa femme il a créé une association : "Stephen J. Wampler Foundation", pour aider les jeunes enfants à vivre des expériences en extérieures malgré leurs handicaps physiques.

Bravo à ce sportif pour cet exploit !
(Nous on ne l'aurait pas fait !!!)

De la viande oui mais pas n'importe laquelle

Article écrit par Gérard. Illustration : Canva



Les habitudes alimentaires évoluent : la viande n'est plus un réflexe mais un choix réfléchi.

Les Français cherchent un peu plus à concilier plaisir et responsabilité, en privilégiant la qualité, la provenance et le respect de l'environnement.

Le flexitarisme est le symbole de cette tendance : réduire sans renoncer, en donnant du sens à ses choix.

L'élevage durable retrouve ainsi une place centrale, car il préserve les paysages, les savoir-faire et la vie des campagnes.

Repenser notre consommation de viande, c'est construire une alimentation plus consciente.

On aime toujours la viande, mais les français la savoure autrement, moins automatique mais plus réfléchie.

Un forum à Brive

Article écrit par Patricia. Illustration : Wikipédia



« Générations en scène » s'est déroulé toute la journée à Brive La Gaillarde, le jeudi 27 novembre 2025.

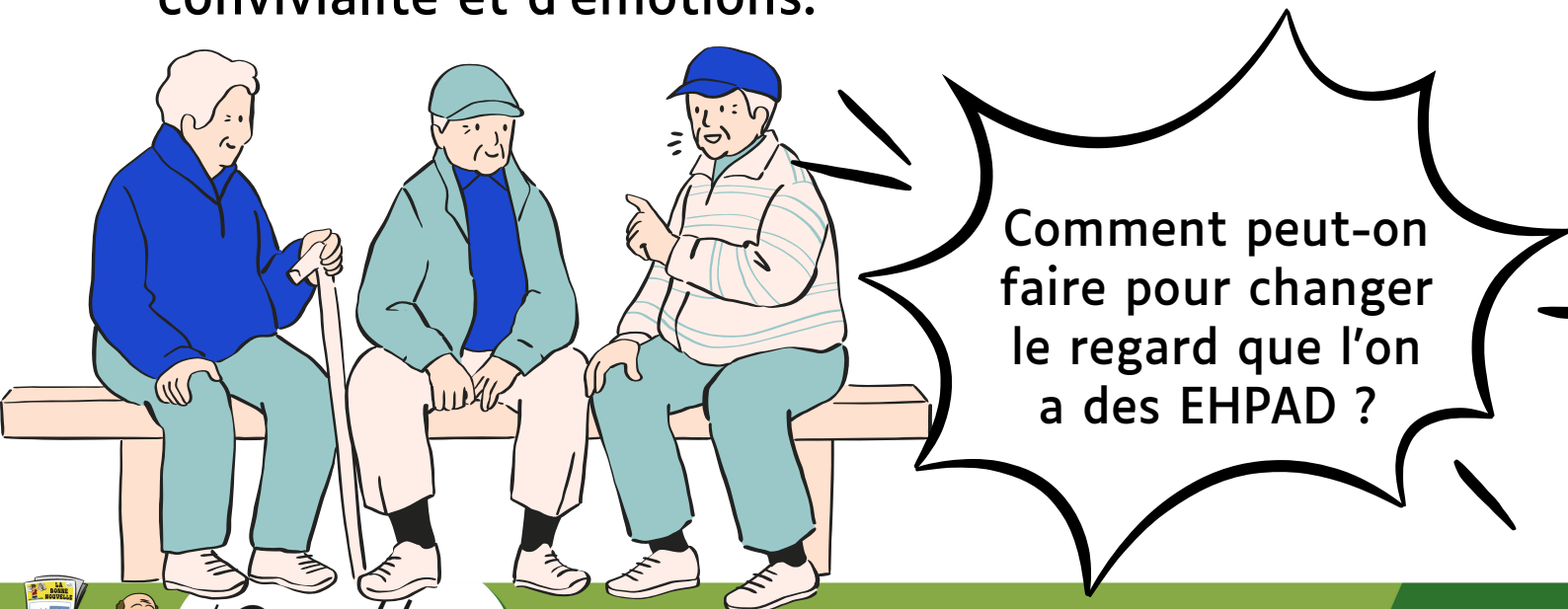
Cet évènement, initié par la Direction commune des Hôpitaux de Corrèze avec ses 7 EHPAD a regroupé de nombreux partenaires, 20 recruteurs et 11 écoles.

Objectifs du forum :

- Mettre en valeur les EHPAD : montrer leur rôle, leurs missions et renforcer leur attractivité auprès des futurs candidats.
- Faire découvrir les différentes filières des métiers du grand âge et les opportunités d'accompagnement.
- Créer des rencontres utiles : offrir un espace d'échanges entre recruteurs, écoles, partenaires de l'emploi et candidats.
- Changer le regard sur l'EHPAD : partager les bonnes pratiques et montrer une image positive et vivante de la vie en établissement.

Tout au long de cette journée différentes manifestations se sont déroulées :

• Diverses conférences avec des professionnels de la santé
• Des stands d'animation pour apprendre en s'amusant, stimuler la curiosité et partager un moment intergénérationnel placé sous le signe de la convivialité et de la découverte : activités ludiques et participatives, parcours de motricité, casques de réalité virtuelle, ateliers connectés et innovants.
• Expositions photos
• Spectacles :
défilé de mode intergénérationnel « Années 50 », saynète de théâtre « un moment de vie » interprétée par les résidents d'un EHPAD, chorale partagée : des résidents de deux EHPAD unissent leurs voix pour un moment musical empreint de convivialité et d'émotions.



Vrai ou Faux sur le café

Article écrit par Huguette. Illustration : Canva, Freepick

Qu'il fasse chaud ou froid, un petit café est toujours apprécié. Mais d'où vient-il ?



Les premières cultures seraient originaires d'Amérique du Sud.

VRAI **FAUX**

Ce serait en Éthiopie que l'on aurait découvert le café autour du XII^{e} siècle.

VRAI FAUX

Boire un décaféiné provoquerait les mêmes effets que de consommer un café.

VRAI FAUX

Boire deux à trois tasses de café par jour diminuerait les risques cardio-vasculaires.

VRAI FAUX

Le café contribue à la perte de poids.

VRAI FAUX

Boire du café stimulerait l'hippocampe dont le rôle est important dans le maintien de l'attention.

VRAI FAUX

Le meilleur café est celui bu au saut du lit.

VRAI FAUX

Le meilleur moment pour boire son café est 4 h après le réveil, quand l'énergie commence à décliner.

VRAI FAUX

Faites-vous plaisir, buvez votre café comme vous l'aimez : chaud, froid, avec du lait, de la crème ou encore de la glace...





pause poétique

L'Hiver à Ascain

Poème écrit par Renée. Illustration : Wikipédia

La Rhune en majesté
Dans sa couronne de neige
Domine
Il a neigé, le ciel est gris froid
Cette froideur glaciale
a changé la douceur
de l'automne – c'est l'hiver
sous ce ciel gris
Les montagnes prennent
une couleur de velours foncé
À la tombée du jour –
quand arrive la nuit
La couronne d'Hermine Blanche
La robe de velours foncé
La blancheur des maisons du village

C'est alors que dans cette pénombre,
l'église s'illumine
Les lampadaires s'allument
Là, de ma fenêtre je reste
émerveillée à regarder
avec émotion toute la
beauté du village
Le mystère de la nuit
sur ce village endormi
de longs moments
Je reste à contempler
la nuit sur ce beau
village d'Ascain



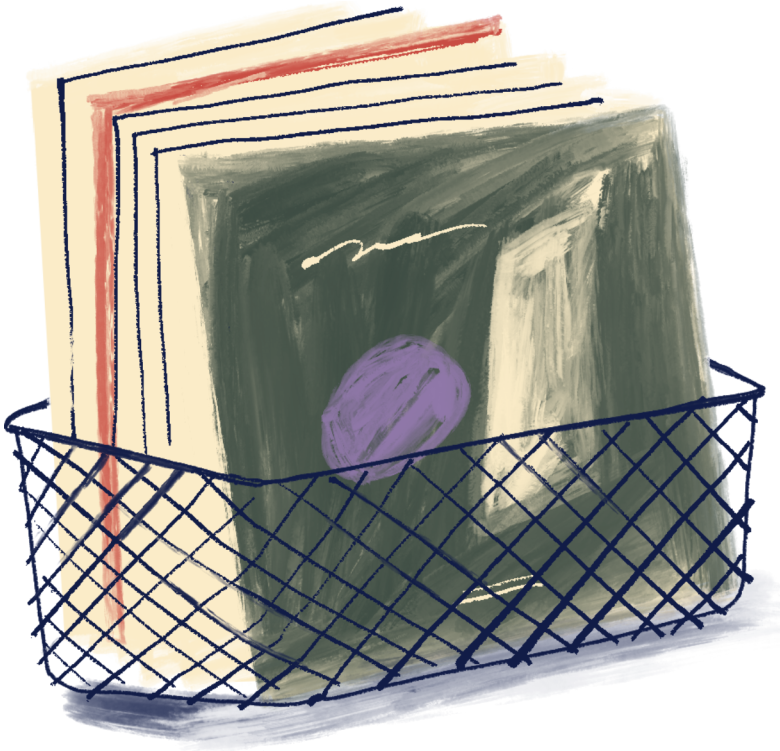
Un magasin de disque à Paris dans les années 70

Article écrit par Micheline. Photos : Freepik

C'est au sein du premier Conforama de Paris installé dans le 13e arrondissement qu'a vu le jour cet espace entièrement dédié à la musique. Beaucoup de monde passait dans le magasin où l'on pouvait essayer les vinyles avant de les acheter grâce aux tournes disques mis à disposition.

Les jeunes aimaient beaucoup traîner dans la boutique, écouter de la musique.

La sélection des disques commandés se faisait de plusieurs manières : à partir des programmes fournis par les maisons d'édition, mais aussi grâce à la découverte de nouveaux artistes ou albums lors de concerts auxquels les vendeurs étaient invités.



Ces invitations participaient activement à la promotion des artistes.
Les artistes profitaient aussi du magasin pour faire des sessions de dédicaces qui attiraient les fans... Sheila, Julio Iglesias ou encore Nicoletta sont passés par là !

Rock, variété, musique classique... tous les genres y étaient représentés, et la décoration évoluait au gré des tendances musicales du moment.

C'était un lieu bien vivant, vibrant au rythme de la musique !



minute gourmande

Cake aux marrons



Article écrit par Myriam. Illustrations : Canva

Voici la recette d'un délicieux dessert qui peut être très facilement adaptée pour les intolérants au lactose en remplaçant le beurre par de la margarine végétale :

Ingrédients

- 500 gr de crème de marron
- 50 gr de beurre
- 3 œufs
- 1 cuillère de rhum

1. Monter les blancs en neige. Les conserver au frigo
2. Faire fondre le beurre
3. Mélanger les jaunes d'œufs, la farine, le beurre fondu, le rhum et la crème de marrons

   Ajouter les blancs
4. Verser dans un moule à cake et cuire 30 minute à 180°

Laisser refroidir et déguster avec ou sans modération !

minute gourmande

Gâteau au yaourt aux pruneaux

Article écrit par Les Copines et Copains du Duc.
Illustrations : Canva, Freepick

Ingrédients

- Un pot de yaourt nature
- De la farine T45
- Du sucre en poudre ou au choix de la cassonade / du sucre glace
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs entier
- Du beurre
- 500 gr de pruneaux dénoyautés
- Armagnac

Matériel

- Un saladier de 28 cm de diamètre
- Un saladier de 24 cm de diamètre
- Un fouet ou une fourchette
- Une petite cuillère
- Un couteau à lame pointue
- Un moule à gâteau de 24 cm de diamètre et 8 cm de bord
- Un pinceau de cuisine en silicone



La veille

Dans le moule de 24 cm, disposez les 200 gr de pruneaux dénoyautés et recouvrir d'eau.
Réservez 2 ou 3 pruneaux qui vous serviront pour la décoration.

Le jour J

1. Préchauffez le four à 180°
2. Dans le moule de 28 cm, versez le yaourt nature à l'aide de la petite cuillère.
3. Conservez le pot qui vous servira de mesure pour la suite de la recette.
4. Versez ensuite 3 pots de farine dans le moule, 1 pot de sucre poudre (ou au choix de cassonade).
5. Ajoutez 2 sachets de sucre vanillé et 1 sachet de levure chimique.
6. Incorporez 3 œufs entiers battus en omelette sur la préparation.
7. Faites fondre 200 gr de beurre et le laisser refroidir avant de l'incorporer à la préparation.
8. Aromatisez votre préparation avec 20 cl d'Armagnac.





9. À l'aide du fouet, mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.
10. Badigeonnez le moule à gâteau de beurre pour faciliter le démoulage.
11. Disposez ensuite quelques pruneaux fond du moule.
12. Recouvrir ensuite de la moitié de la préparation.
13. Disposez le reste des pruneaux en recouvrant le tout du reste de la pâte.
14. Enfournez le gâteau et laissez cuire environ 30 minutes.
15. Surveillez la cuisson à l'aide du couteau pointu (enfoncez le couteau dans le gâteau et surveillez jusqu'à obtenir un couteau sec).

Laissez le refroidir hors du four.
Une fois le gâteau froid, vous pouvez le décorer en plaçant en son centre les 2 ou 3 pruneaux que vous aurez réservés.
Saupoudrer d'un léger voile de sucre glace.
Bonne dégustation !



minute Histoire

Aliénor d'Aquitaine

Article écrit par Renée. Photos : Wikipedia

Elle naît en 1122 de la fille du duc d'Aquitaine qui possède un territoire plus grand que celui de la France. C'est une cour joyeuse où l'on pratique l'amour courtois, les troubadours, une cour donc fort joyeuse.

En 1130 elle perd son père qui la met sous tutelle du roi de France ; Louis VI le gros. Celui-ci voit l'avantage de marier Aliénor et son fils Louis VII le jeune. Ils sont mariés très jeune et Aliénor arrive à la cour de France.

En 1137 le roi Louis VI meurt et Louis VII le jeune accède à la royauté. C'est un couple mal assorti malgré la naissance de deux filles.

En 1147 Louis VII part en expédition en croisade, mais il ne s'entend pas avec l'oncle d'Aliénor. L'oncle meurt au cours de la croisade. Ce qui provoque le ressentiment d'Aliénor.



Le couple se ressoude péniblement, mais en 1152 il se sépare. À l'époque du haut Moyen Âge, les femmes ont beaucoup de droits comme : gérer ses biens, divorcer…

Ce qui ne sera plus le cas pendant plusieurs siècles.
3 mois plus tard Aliénor se remarie avec Henri Plantagenet roi d'Angleterre, dont les possessions de terre sont immenses. Elle deviendra donc reine d'Angleterre.

8 enfants naissent de cette union, dont Richard Cœur de Lion et Jean sans Terre.
Mais Henri prend une maîtresse, et Aliénor va soulever ses enfants contre leur père, ce qui vaudra à Aliénor 15 ans de prison.

En 1189 Henri meurt et Richard Cœur de Lion accède au pouvoir. Il règnera 10 ans avant de se faire tuer par une flèche empoisonnée en France.



Jean sans Terre prendra sa place mais c'est un roi faible qui perdra toutes les possessions françaises. À la fin de sa vie, Aliénor va chercher sa petite fille Blanche de Castille qui deviendra épouse de Louis VIII et la mère de Louis IX.

Après ce voyage, épuisée, elle meurt à Poitiers ou à Fontevraud vers 80 ans. Elle repose aux côtés de son époux Henri Plantagenet et de l'un de ses fils.

Mourir à 80 ans était exceptionnel vu la moyenne d'âge de 25 ans de décès du peuple. Sa petite fille Blanche mourra vers la soixantaine à Paris et Saint-Louis, lui, décèdera peu de temps après, de la peste.

Nous pourrons trouver seulement des portraits d'Aliénor idéalisés par les peintres du 18e siècle.

instant culture

Contemplons simplement

Œuvre peinte par Mme Sanchez Adina



Mont Fuji

instant créatif

Création d'un sapin en bois et laine

Article écrit par les artistes de la Rose. Photos : Béatrice

Matériel

- des branches de bois, de la laine, de la colle, des perles et des paillettes

1. Formez un triangle avec les branches en bois et ajoutez un petit tronc.
2. Faites un nœud avec la laine et enfilez-la autour des branches.
3. Collez des perles et des paillettes pour décorer les fils de laine.



1



2



3

à vous de jouer

Réponse au jeu "Qui suis-je ?"



Illustration : Wikipédia George Biard

Je suis... **Claude Piéplu** !

Qui suis-je ?

Illustration : Canva



Je suis américain.
J'ai porté des lunettes noires toute ma vie.
Mon titre Hit the Road Jack est mondialement connu.

Je suis ...

Sondage

Quand fêtez-vous Noël ?

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

découverte insolite

Après l'avoir vue à Rochefort, retrouvée au Pays Basque

Photos : Sophie Bernadet

Vu à Ascain



Prochaine Gazette : le 13 Janvier 2026

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