

la Gazette des BONNES NOUVELLES

n°115- Janvier 2026

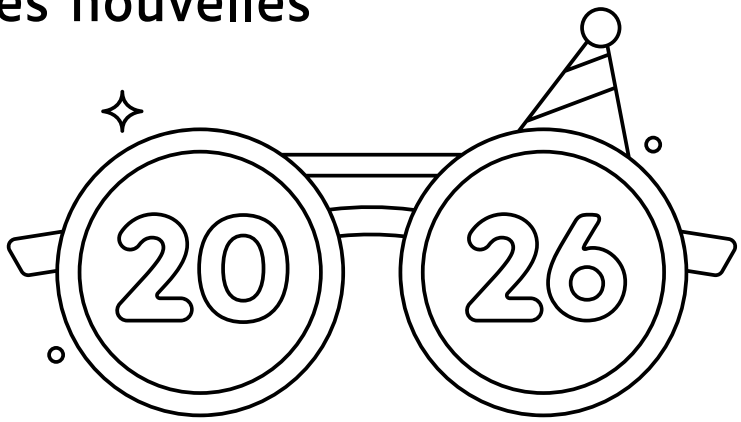
Belle année 2026

Auteur : Équipe de ReSanté-Vous. Illustration : Canva

Toute l'équipe de ReSanté-Vous vous adresse ses meilleurs vœux pour cette année 2026. Que nous puissions aborder ces douze mois avec un regard positif, curieux et confiant.

Puissions-nous voir la vie sous son plus bel angle et choisir de porter davantage notre attention sur les bonnes nouvelles que sur les mauvaises.

Belle année
à vous tous !



Dans ce numéro...

- **Retour sur la Lune** (page 4)
- **Les 12 mois de l'année** (page 6)
- **La ficelle picarde** (page 8)

actualités positives

Diverses opérations pour remettre de la verdure à Paris

Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva

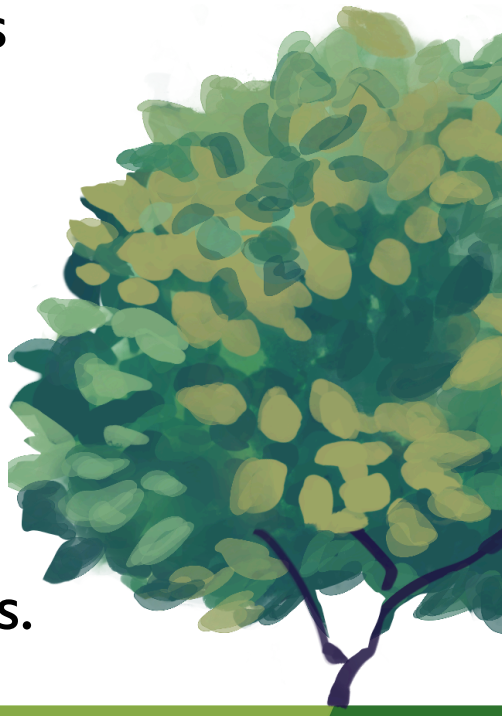
Depuis plusieurs années, divers projets ont été réalisés à Paris pour améliorer la qualité de vie des parisiens et réintégrer des potagers et jardins dans la ville !

Parmi ces projets on note que depuis 2024 ont vu le jour ces 5 propositions :

- **le jardin des traverses :** une voie de chemin de fer qui sert aujourd'hui de potager, serres, guinguette et lieu de promenade et détente !

- **le jardin du campus de Necker :** jardin en permaculture qui permet d'avoir des fleurs et des plantes comestibles pour des ateliers pédagogiques et accessible aux parisiens et étudiants.

- **projet "Sylvia" dans le 14e arrondissement :** il s'agit d'un jardin forestier sur le campus Jourdan qui permet de sensibiliser à l'écologie, faire des ateliers pédagogiques et scientifiques.



- projet "les fleurs de Sonchamp" : ferme-école qui produit des fleurs locales pour Paris puisqu'implantée en Yvelines.

- micro-ferme "la friche" au bord du canal Saint Denis : espace de culture de plantes aromatiques dans laquelle tout le monde participe et qui propose aussi des évenements culturels et d'insertion professionnelle.

Bravo pour tous ces projets et ces idées qui contribuent à améliorer le quotidien des parisiens.



Retour sur la Lune

Article écrit par Brigitte . Illustrations : Canva

La mission Artemis II marquera un tournant historique : pour la première fois depuis plus de cinquante ans, des astronautes retourneront autour de la Lune.

Prévue pour février 2026, cette mission habitée de la NASA embarquera quatre astronautes : trois Américains — Reid Wiseman, Victor Glover et Christina Koch — ainsi qu'un Canadien, Jeremy Hansen.

Elle sera notamment historique car Christina Koch deviendra la première femme à participer à un vol habité autour de la Lune, un symbole fort pour l'exploration spatiale.





le saviez-vous ?

Une minuscule grenouille pour une grande découverte

Poème écrit par Maxine. Photo : Wikipedia

La plus petite grenouille au monde vient d'être découverte ! De 14mm de longueur, elle n'est pas plus grande que l'ongle de ton doigt...

Des chercheurs, dans la forêt de la Serra do Quiriri au Brésil, l'ont remarqué grâce à l'appel unique qu'émets cette grenouille lorsqu'elle veut s'accoupler.

Ils se sont aperçus que cette grenouille, de la couleur d'un potimarron, n'avait jamais encore été observée... ce qui a été confirmé par une analyse ADN, ils l'ont alors appelé Brachycephalus Lulai d'après le nom du président Luiz Inacio Lula Da Silva.



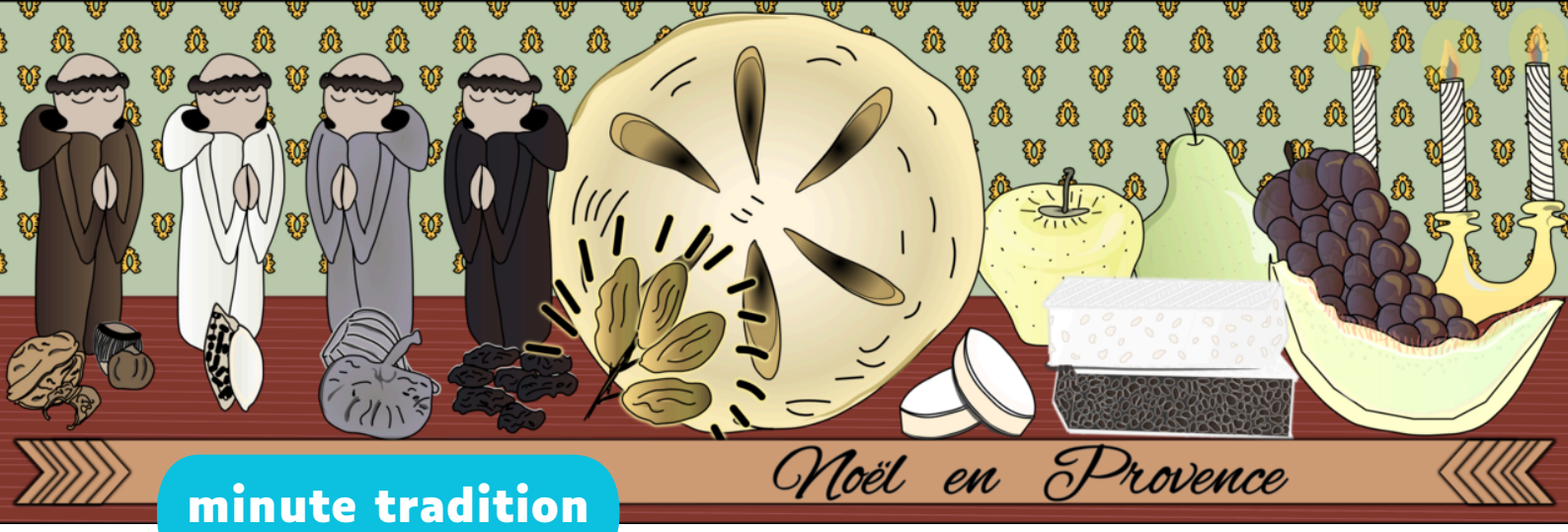
minute évasion

Les 12 mois de l'année

Article écrit par les poètes de la Rose. Photos : Canva

Ces lignes sont inspirées par le texte « les mois de l'année », écrit par Alain Bosquet, né à Odessa (Ukraine) le 28 mars 1919 et mort à Paris le 17 mars 1998.

Janvier pour tirer les rois.
Février pour célébrer le carnaval et la chandeleur.
Mars pour faire revivre la végétation.
Avril pour préparer le jardin.
Mai pour s'offrir des muguets.
Juin pour profiter du soleil et aller danser à la kermesse.
Juillet pour admirer les feux d'artifice.
Août pour jouer une partie de pétanque.
Septembre pour aller à la chasse.
Octobre pour cueillir les pommes et faire les vendanges.
Novembre pour ramasser les feuilles.
Décembre pour décorer le sapin.



minute tradition

Les 13 desserts "Un Noël en Provence"

Article écrit par Claudine et Myriam. Photo : Canva

À l'origine, c'est une tradition provençale dont le chiffre 13 symbolise le Christ et les douze apôtres lors de la Cène.

Au fur et à mesure, au cours du XXe siècle, la tradition se transforma au gré des coutumes locales.

Les 13 desserts représentent l'abondance, la générosité des familles et la convivialité. Ils se présentent sous forme de fruits frais et secs, de gâteaux et de petites douceurs. Chaque famille va aussi ajouter ses spécialités.
Servis au réveillon de Noël, ils restent à disposition sur la table jusqu'au 27 décembre permettant à tous de profiter d'un moment de partage.

minute gourmande

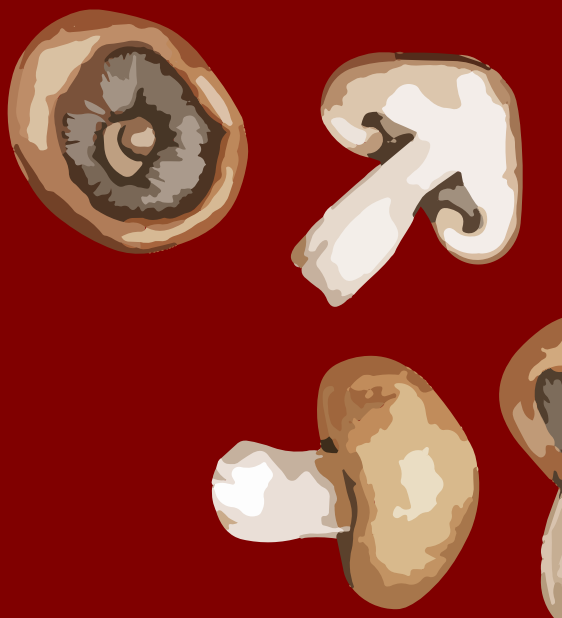
La Ficelle Picarde

Article écrit par Michel C.
Illustration : Canva. Photo : Wikipedia



Ingrédients pour 8 personnes

- 150g de farine
- 3 œufs
- 50 cl de lait
- 4 tranches de jambon blanc
- 250g de champignons
- 250g d'échalotes
- 50 g de beurre
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- 75 g d'emmental râpé
- sel et poivre



1. Préparez la pâte à crêpe avec la farine, les œufs entiers, le lait et une pincée de sel, laissez reposer pendant 20 minutes.
2. Épluchez les champignons, les échalotes et hachez-les menu.
3. Dans un premier temps, faites fondre les échalotes avec le beurre à feu doux pendant 30 minutes.

4. Ajoutez les champignons, mélangez l'ensemble et faites mijoter pendant 10 minutes.
5. Retirez du feu, ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel poivre et mélangez le tout.
6. Faites les crêpes, garnissez chaque crêpe avec une demi tranche de jambon, 1 cuillère à soupe et demi de duxelle *(NDLR : le mélange aux champignons)*, roulez l'ensemble, mettre la ficelle dans un ravier légèrement beurré, nappez chaque ficelle avec le reste de crème fraîche et saupoudrez avec le fromage râpé.
7. Faites gratiner au four pendant 8 à 10 minutes, servez chaque ravier frémissant

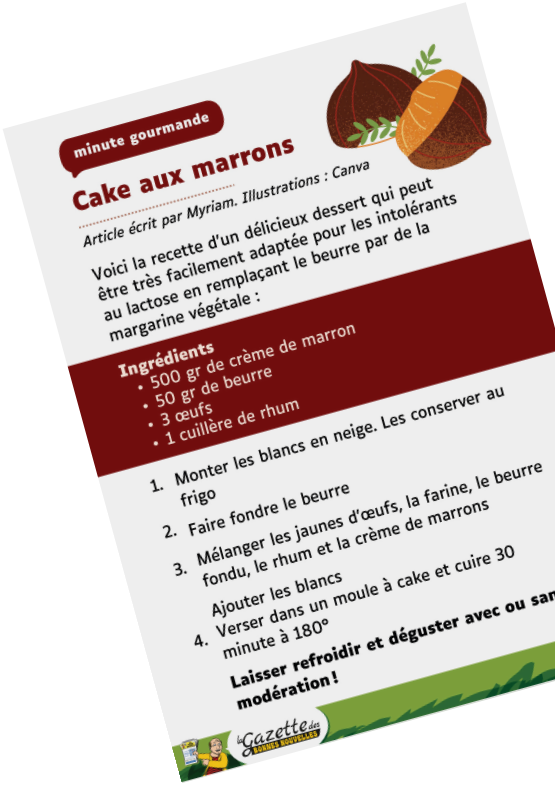


minute gourmande

On a testé…
Le cake aux marrons

Article écrit par Patricia.
Illustration : Canva. Photos : Patricia

Merci Myriam pour votre belle recette : ce gâteau fut un délice pour le soir de Noël.


minute gourmande

Cake aux marrons

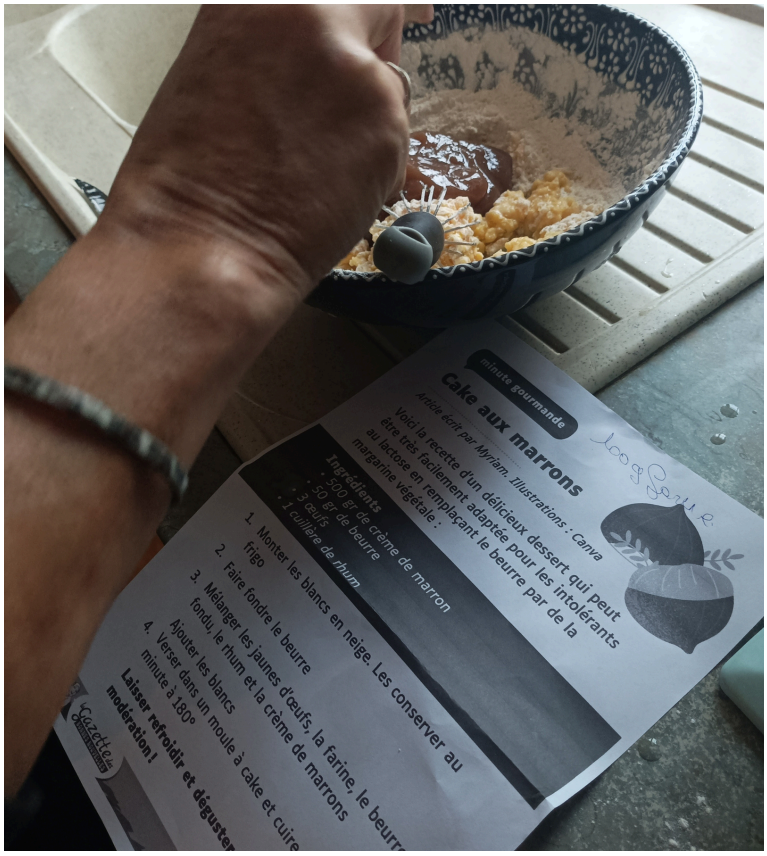
Article écrit par Myriam. Illustrations : Canva

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 sar modération !





Et vous, avez-vous déjà testé les recettes de la gazette ?



minute évasion

On prend la route

Article écrit par Michel C. Photo : Freepik

Nous voici en route vers les Ardennes, département qui touche la Belgique et est voisin de l'Allemagne et du Luxembourg. Sa préfecture est Charleville-Mézières, je vous conseille d'y visiter le musée de la Marionnette. Non loin de là, vous pourrez vous balader à Rethel, capitale du boudin blanc.

Du côté de la Marne voisine, vous pourrez visiter Reims et sa superbe cathédrale, boire du champagne dans ses nombreuses caves voûtées. À la sortie de Reims, vous trouverez le Fort de la Pompelle, vestige et souvenir de la première guerre mondiale.

Pour continuer notre chemin, rendez-vous en Alsace, plus précisément à Strasbourg pour déguster une bonne choucroute et visiter sa cathédrale. Continuez vers Dole, dans le Jura où est né Pasteur et où s'y trouve d'ailleurs un musée. Vous pourrez également vous arrêter pour déguster du vin jaune, mais également du "vin de paille"!

instant culture

Contemplons simplement

Œuvre peinte par Mme Sanchez Adina



Le chant de l'oiseau

instant créatif

Création en fleurs séchées



Article écrit par les artistes des Tilleuls. Photos : Béatrice

Matériel

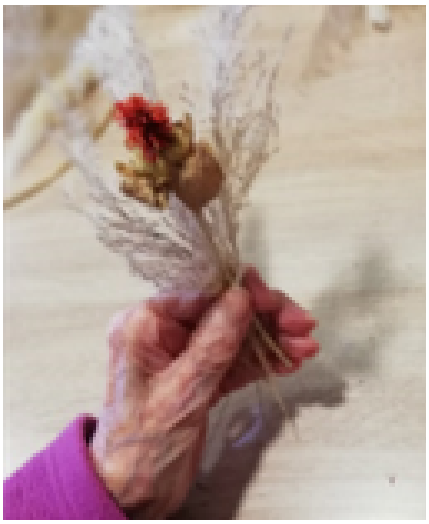
- Fleurs séchées
- Ciseaux, anneau métallique, laine

1. Préparez les fleurs, coupez les tiges.
2. Rassemblez les fleurs à votre goût.
3. Attachez les fleurs avec un file de laine sur l'anneau ou assemblez-les en petit bouquets.

Terminé !



1



2



3

à vous de jouer

Réponse au jeu "Qui suis-je ?"



Article écrit par Patricia.
Photo : Wikipedia

Je suis... Ray Charles !



Culture générale

Photo : Wikipédia

Quand l'alouette s'exprime, on dit qu'elle :
a : elle turlutte
b : elle chicote
c : elle jabotte

découverte insolite

La féerie à Castel Novel

Photos : Virginie Chaudat





Prochaine Gazette : le 10 Février 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