

la Gazette des BONNES NOUVELLES

n°117 - Mars 2026

La Saint Patrick

Auteur : Francis . Illustration : Canva

La Saint-Patrick, célébrée le **17 mars**, honore Saint Patrick, le missionnaire qui aurait christianisé l'Irlande au Ve siècle. Selon la tradition, il aurait expliqué la Trinité grâce à un trèfle, devenu l'un des symboles de la fête.

Aujourd'hui, la Saint-Patrick est un événement mondial marqué par des défilés, des vêtements verts et une célébration de la culture irlandaise.



Dans ce numéro...

- **De l'espoir pour la maladie de Parkinson** (page 3)
- **Recette du Gâteau de Savoie** (page 6)
- **Diane de Poitiers** (page 14)

actualités positives

De l'espoir pour la maladie de Parkinson



Article écrit par Chanchan.
Illustration : Canva

Une étude menée par une équipe de chercheurs suédo-norvégiens a publié en janvier 2026 que des marqueurs dans le sang pouvait prédire à 91% la maladie de Parkinson avant les premiers symptômes.

Cette maladie n'est pas soudaine mais évolue entre 5 et 20 ans pour la première phase de la maladie.

Cette découverte permettrait de pouvoir intervenir avant que les conséquences de la maladie (l'endommagement ou la destruction des céllules cérébrales) soit irréversible.
Cette pathologie touche environ 270 000 personnes en France et 12 millions dans le monde.

L'expérimentation de cette recherche ne sera à priori possible que d'ici 5 ans.
Bravo à ces chercheurs, on leur souhaite de continuer dans cette lancée !

Un jeune marche pour une association !

Article écrit par Chanchan. Illustrations : Canva

Mathis, un jeune de 18 ans, parcourt 30 km par jour pour rassembler de l'argent pour des jeunes isolés qui n'ont pas accès à l'école.

En effet, les dons récoltés servent à l'association "enfants du desert" qui reversent l'argent à des jeunes pour leur faciliter l'accès à l'école alors qu'ils habitent loin, dans des zones désertiques. Il marche pour se rendre à son lycée, ce qui doit environ représenter 15 km (ou 3h de marche), puis effectue le retour le soir.

Il ne pensait pas que cela allait être si dur mais il est content de le faire pour ces enfants. Il a appelé son projet "480 km pour apprendre" et il pense le faire pendant 3 semaines. Il a commencé le 26 janvier 2026 et il a déjà récolté plus de 11 000€ depuis le début.



Bravo à ce jeune homme et bon courage pour la suite des kilomètres.



Une course en Australie

Article écrit par Chanchan. Photo : Wikipedia

En 1983, un éleveur de moutons, Cliff Young a remporté la course Sydney-Melbourne, un ultra-marathon de 875 km, à l'âge de 61 ans !
Il était vêtu d'un pantalon de travail et de simples baskets mais pas d'un pantalon de sport ni de chaussures de courses !

Il n'était pas dans les premiers au début, il était même le dernier, mais jour après jour, il a rattrapé son retard car il ne dormait pas. Il a finalement fini premier, avec un temps de 5 jours, 15 heures et 4 min... soit plus de 10h devant le second, et quasiment 2 jours avant le record de l'épreuve !!



Le prix à gagner pour le premier de la course était de 10 000 dollars mais lui ne le savait même pas ! Il a donc partagé le chèque qu'il devait empocher avec les autres concurrents, estimant qu'ils avaient autant de mérite que lui.

Aujourd'hui encore on se demande comment il a réalisé cet exploit !

Peut-être certains parmi vous, lecteur de la gazette, vous souvenez-vous de cet évènement ?

minute gourmande

Gâteau de Savoie



Article écrit par Odette C.
Illustration : Canva.
Photo : Wikipedia Kinni1955

Ingrédients

- 6 œufs (blancs et jaunes séparés)
- 180 g de sucre
- 90 g de farine
- 90 g de maïzena
- 1 sachet de sucre vanillé ou zeste de citron (facultatif)
- 1 pincée de sel
- Beurre et farine pour le moule

1. Préchauffer le four à 170°C (chaleur tournante).
2. Beurrer et fariner un moule.
3. Battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le sucre vanillé.
4. Monter les blancs en neige avec la pincée de sel.

5. Incorporer les blancs aux jaunes délicatement.
6. Tamiser farine et maïzena, les ajouter petit à petit à la préparation.
7. Verser dans le moule, enfourner pour 40 minutes.



Conseil d'Odette

« Laisser refroidir avant de démouler évite que le gâteau se casse et améliore sa tenue. »

« Mes amis de Savoie le trouvaient bon. »

minute botanique

Le lichen synthétique : une symbiose artificielle d'avenir.

Article écrit par Maxine.
Illustrations : Canva / Wikipédia

Normalement on cherche le lichen sur les branches des arbres ou les murets des cimetières mais aujourd'hui, on est capable de le fabriquer synthétiquement dans un laboratoire en créant un partenariat symbiotique entre une levure et une cyanobactérie.

Les lichens synthétiques reproduisent la symbiose des lichens naturels mais pousse beaucoup plus vite ce qui le rends très intéressant.

Ainsi ce lichen synthétique peut avoir de multiples utilisations comme dans l'industrie pharmaceutique, pétrolière ou encore dans le bâtiment pour réparer de vieilles structures en béton très abimées à travers le monde affirment certains scientifiques.

D'autres pensent même qu'il sera très utile pour lutter contre le changement climatique !

Ainsi, le lichen synthétique apparaît comme une innovation prometteuse tout en s'inspirant intelligemment des mécanismes du vivant.



le saviez-vous ?

Les vertus de la créativité



Article écrit par Maxine.
Illustrations : Canva

Tous les jours, nous recevons des quantités d'informations sur comment vivre plus longtemps une vie saine et plus heureuse mais il n'y a que peu de personnes qui connaissent celle-ci : être plus créatif est miraculeux pour notre santé !

Depuis la musique pendant les opérations chirurgicales pour réduire les doses de sédatif et d'opioïdes jusqu'aux programmes de danse pour aider les personnes atteintes de la maladie de Parkinson à marcher, la créativité est très utile.

Mais n'attendons pas d'être malade pour profiter des bienfaits des activités créatives !
Chant, théâtre, dance, lecture, écriture et dessin, nous avons tout à gagner à ce que ces activités fassent partie de notre vie de tous les jours.

On s'est rendu compte que les gens qui ont l'habitude de participer à ces activités artistiques et qui visitent des lieux culturels ressentent plus de bienêtre dans leur vie et voient les risques de dépressions réduits.

Cependant les bénéfices ne sont pas que psychologiques...
En regardant les data de 100000 personnes à travers 16 pays, une équipe du collège universitaire de Londres a trouvé que cela réduirait également le niveau de douleurs, aiderait à mieux dormir et lutterait contre l'hypertension.

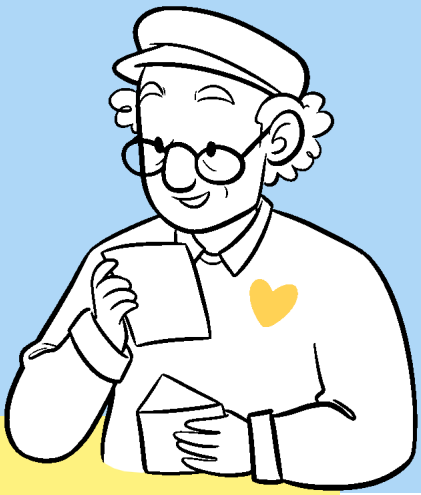
Des économistes travaillant avec le gouvernement au Royaume Uni atteste que cela permettrait une économie de 18,6 millions de livres au système de santé.

La beauté des arts, c'est que ce n'est pas un médicament et pourtant, la créativité est fondamentalement bonne pour nous, tout en prenant beaucoup de plaisir !



Le courrier des lecteurs

par 1 lettre 1 sourire



Chère Madame,

Je m'appelle Elisa Vaillant, j'ai 25 ans, j'habite à Paris, et je vous écris aujourd'hui avec beaucoup de plaisir. Je ne vous connais pas encore, mais j'avais envie de vous envoyer quelques mots. J'espère que vous allez bien et que cette lettre pourra vous apporter un peu de compagnie. (...)

J'ai toujours eu un lien très fort avec mon arrière-grand-mère et ma grand-mère, et encore aujourd'hui avec ma grand-mère. J'ai fait de mon mieux pour être présente pour elles, surtout dans les moments où la solitude se faisait sentir. Cela a été particulièrement le cas pour ma grand-mère après la perte de sa mère, mon arrière-grand-mère. Ces épreuves m'ont profondément marquée et m'ont appris à quel point une présence, même discrète, peut compter.

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

C'est pour cette raison que j'ai décidé aujourd'hui de soutenir d'autres personnes âgées qui pourraient, elles aussi, connaître des moments de solitude. Je pense que cela peut arriver à tout le monde, à n'importe quel moment de la vie, mais je suis convaincue qu'il y a toujours, quelque part, quelqu'un qui pense à nous. Si je peux être cette personne pour vous, à travers quelques mots ou quelques lettres, je le ferai avec plaisir et avec fierté. (...)

Si vous en avez envie, vous pouvez bien sûr me répondre et me raconter ce que vous aimez ou comment se passent vos journées. Je vous souhaite une très belle journée et vous envoie mes pensées les plus chaleureuses.

Elisa



minute Histoire

Diane de Poitiers

Article écrit par Renée.
Photos : Wikipedia



Nous sommes au lendemain de la bataille de Pavie, en 1525.
Le roi François Ier est prisonnier de Charles Quint. Celui-ci exige de prendre les deux enfants de François Ier en otage.

Au moment de partir, une jeune femme très belle, prise de pitié, s'approche et embrasse le jeune Henri pour le consoler. Elle se nomme Diane de Poitiers. Elle a vingt ans de plus que le jeune Henri, mais celui-ci ne pense qu'à elle pendant sa captivité. Les années passent et Henri doit épouser Catherine de Médicis.

Diane est devenue la maîtresse d'Henri ; elle a tout pouvoir à la cour. Elle porte toujours le noir et le blanc. Elle insiste pour que le roi rende tout de même visite à sa femme.

Catherine aura dix enfants avec Henri.
Le roi offre le château de Chenonceau à Diane, alors que celui-ci appartient à la couronne.

Cet amour durera vingt ans, jusqu'au tournoi fatal où Henri reçoit une lance dans l'œil et agonise plusieurs jours.

Catherine ne se vengera pas de Diane, mais elle récupérera Chenonceau.

Diane décédera à l'âge de soixante-six ans.



Diane de Poitiers visitant l'atelier de Jean Goujon
Alexandre-Évariste Fragonard (1780–1850)

instant culture

Contemplons simplement

Œuvre peinte par Mme Sanchez Adina



Une plage en Espagne

Réponse au jeu Culture musicale



Photo : Wikipedia

Complétez la chanson "Je suis venu te dire que je m'en vais..."
Réponse bonne : b
et tes larmes n'y pourront rien changer

Culture littéraire



Photo : Canva

Qui a écrit " Le Crime de l'Orient Express " en 1934?

a) Conan Doyle
b) Mary Higgins Clark
c) Agatha Christie

découverte insolite

La Reine de Los Mayores



Photo et article : Kevin Deloulay

Chaque année, l'île de Tenerife, se métamorphose en un tourbillon de couleurs, de rythmes et de costumes spectaculaires.

Le Carnaval de Santa Cruz est considéré comme le deuxième plus grand carnaval du monde, juste après celui de Rio de Janeiro.
Parmi ses temps forts, l'élection de la Reine de los Mayores occupe une place à part, à la fois festive et profondément humaine.
Il s'agit d'une cérémonie mettant à l'honneur des femmes d'un certain âge : elles incarnent l'élégance, la vitalité et une joie de vivre communicative.

Cette année, **la Reine de los Mayores est Dominga Jiménez Pérez.** C'était un symbole fort : au carnaval, la fête appartient à tout le monde et l'âge ne devrait jamais être un frein à l'éclat.

Prochaine Gazette : le 14 Avril 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