

la Gazette des BONNES NOUVELLES

n°118 - Avril 2026

Le printemps

Auteur : Jeanne. Illustration : Canva

Le lilas est l'une des fleurs emblématiques du printemps.
Sa floraison annonce le retour des beaux jours et des températures plus douces.



Dans ce numéro...

- **Sous dialyse depuis deux ans** (page 2)
- **Recette de la Blanquette de veau** (page 5)
- **La bergeronnette** (page 10)

actualités positives

Sous dialyse depuis deux ans



Article écrit par Chanchan.
Illustration : Canva

C'est l'histoire d'un homme qui est sous dialyse depuis deux ans. Il fait de nombreux allers-retours à l'hôpital : un traitement lourd et contraignant. Il attendait un donneur depuis tout ce temps.

Et puis, par miracle, son épouse s'est révélée compatible avec lui après avoir effectué des analyses. Elle peut donc lui offrir un rein. Mais avant cela, il a dû passer de nombreux examens et subir d'autres analyses.

De plus, étant mariés, ils ont dû passer devant un juge afin d'obtenir son accord pour permettre ce don. L'opération s'est déroulée le 18 mars 2026. Pour eux, une nouvelle vie recommence, plus amoureux que jamais.

En espérant que le greffon tienne pour cette nouvelle vie à deux.
Nous leur souhaitons plein de bonheur à tous les deux et de nombreuses aventures.



Repas pour les sans-abri ou les personnes qui ont peu de moyens

Article écrit par Chanchan. Photo : Canva

Léo Le Couguic a créé un site internet pour distribuer des repas aux sans-abri ou aux personnes ayant peu de moyens depuis la mi-février. Cela consiste à récupérer des repas en surplus tout en luttant contre le gaspillage alimentaire. Il a eu l'idée d'en faire profiter les personnes dans le besoin.

Depuis 2021, les restaurateurs ont mis en place les doggy bags afin d'éviter le gaspillage. Léo Le Couguic souhaite les récupérer pour les redistribuer aux personnes en difficulté.

Il s'agit d'une application permettant de mettre en relation les donneurs et les bénéficiaires. Elle s'appelle FeedMe. C'est une très bonne idée, et pourquoi ne pas la développer à l'avenir pour les personnes vivant à la campagne ?



Une belle avancée

Article écrit par Christiane P. Photo : Canva

Selon une annonce faite au début du mois d'avril 2026, l'université de Strasbourg a décidé d'instaurer des congés menstruels pour ses étudiantes à partir de la prochaine rentrée universitaire.

Cette décision a pour objectif de mieux respecter la santé et le confort des personnes concernées. Les étudiantes pourront s'absenter sans que cela n'ait de conséquences sur leur parcours scolaire.

Cette mesure marque une avancée importante en matière d'égalité et d'inclusion. Elle est largement perçue comme un progrès social en France.

minute gourmande

Blanquette de veau



Article écrit par Marie Rose. Photo : Canva

Ingrédients

- 1,2 kg de veau, os à moelle
- 3 carottes, 1 poireau, 1 oignon, céleri
- ail, bouquet garni
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 20 cl de crème, 1 jaune d'œuf
- champignons de Paris
- jus de citron , riz blanc

1. Blanchir la viande, puis cuire 1h30–2h avec les légumes.
2. Réserver. Faire revenir les champignons.
3. Préparer un roux avec beurre/farine, allonger avec le bouillon filtré.
4. Ajouter crème, jaune battu + citron hors feu.
5. Réunir viande et champignons, réchauffer sans bouillir.

Conseil de Marie-Rose : *«Le céleri parfume beaucoup, à doser. Toujours blanchir la viande.»*

Œufs au lait



Article écrit par Jeanine C.
Photo : Canva



Ingrédients

- 1 litre de lait entier
- 6 œufs
- 150 g de sucre
- 1 gousse de vanille (ou sucre vanillé)

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Chauffer le lait avec la vanille.
3. Battre les œufs avec le sucre jusqu'à blanchiment.
4. Verser le lait chaud doucement sur les œufs en fouettant.
5. Verser dans un plat ou des ramequins.

   Cuire au bain-marie 35 à 45 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris mais tremblotants.

Conseil de Jeanine : *«Ajouter une pincée de sel.»*

La cuisine transmise par nos parents et grands-parents, ce sont bien plus que des recettes : ce sont des souvenirs vivants, empreints de gestes familiers, d'odeurs d'enfance et de voix aimantes qui résonnent encore dans nos cuisines.



Souvenons-nous

Le joli temps des mobylettes

Article écrit par Les copains du Duc.
Illustrations : Canva / Wikipédia

Le joli temps des mobylettes a permis à toute une génération d'accéder à un moyen de transport économique. Aussi bien à la ville qu'à la campagne la mobylette a su trouver sa place.

Ainsi toute une génération peut encore témoigner d'une jeunesse heureuse en quête de liberté et d'émancipation. Pour les nostalgiques, sachez qu'il existe des clubs de mobylettes et de solex en France.

« Â l'âge de 20 ans, j'habitais à Colombes dans les Hauts de Seine et je travaillais à Boulogne Billancourt.



Pour faire le trajet, je traversais le bois de Boulogne en mobylette.

J'étais l'heureux propriétaire d'un Mosquito.

Contrairement au Solex (entrainement de la roue avant), le Mosquito avait un moteur situé au-dessous du pédalier qui entrainait la roue arrière.

Ainsi le mosquito était beaucoup plus performant en terme de vitesse (40 km/h). C'était un modèle répandu à l'époque, il fonctionnait au mélange (essence + huile) et s'avérait économique. Il était équipé d'un éclairage. Le casque à mon époque n'était pas obligatoire.

Mon Mosquito était de couleur grise ; sa cylindrée de 49 cm3 et son réservoir contenait 3 litres. »



« Moi lorsque j'étais encore chez mes parents (18/19 ans), j'effectuais la trajet Arcachon – Bordeaux à l'aide d'une Moto bécane jaune, ce qui représentait un trajet d'environ 2 heures.

A l'époque je fréquentais une jeune bordelaise... J'avais la chance de pouvoir dormir chez mon oncle à Bordeaux. Le lendemain matin il me fallait effectuer le trajet inverse pour aller travailler... Amour quand tu nous tiens...

Cette mobylette nous permettait de nous voir le plus souvent possible. À cette époque c'était un bon moyen de me déplacer. Il m'est arrivé de tomber en panne sur le parcours (60 km) et de me faire dépanner par des habitants.

J'ai gardé de bons souvenirs de cette époque qui a précédé mon départ à l'armée. »

le saviez-vous ?

La bergeronnette



Article écrit par M. C.
Illustrations : Canva

La bergeronnette est un petit oiseau reconnaissable à sa longue queue qu'elle agite sans cesse. Elle vit près des cours d'eau, des jardins et des champs, où elle se nourrit d'insectes.

Élégante et vive, elle est souvent considérée comme un symbole de printemps. La période de reproduction a lieu au printemps.

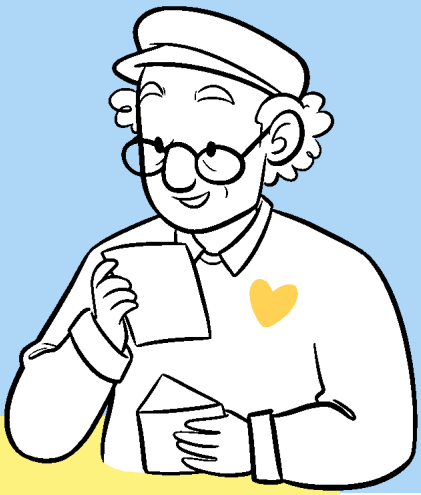
La bergeronnette construit son nid dans des endroits discrets comme des crevasses, des murets, sous des ponts ou dans des bâtiments agricoles. La femelle pond généralement 4 à 6 œufs, qu'elle couve pendant une douzaine de jours.

Regardez par votre fenêtre, vous allez surement en apercevoir une.



Le courrier des lecteurs

par 1 lettre 1 sourire



Chère Madame,

(...)Je vous adresse ces quelques mots simples porteurs, je l'espère de douceur et d'espérance. Même si nous ne nous connaissons pas, sachez qu'en ce jour, je vous envoie mes pensées bienveillantes avec mon coeur. J'ai 59 ans, une fille de 29 ans qui vient d'avoir un petit bébé qu'elle a appelé Léon. Je suis donc mamie pour la première fois.

Cette année 2025 s'est donc achevée avec un bonheur et une joie incommensurables. Ma maman qui a 92 ans est donc maintenant arrière-grand-mère pour la deuxième fois, une petite fille de 2 ans Lou et maintenant, Léon. Il lui tarde de voir ce joli poupon.

À la maison, j'ai un joli chat qui s'appelle Manoucha, recueillie dans mon jardin, et vraiment toute douce et gentille.

Vous souhaitez répondre à Anne-Marie ?
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

Ah, j'oubliais, je fais du théâtre, nous venons de jouer une pièce dans un hôpital et pour l'instant, je n'ai pas encore joué de pièce dans une maison de retraite, j'espère qu'en 2026, je pourrai le faire avec toute la troupe.

Je pense bien à vous, et j'espère que ces quelques mots auront égayé votre journée. Que cette nouvelle année vous apporte des instants de paix, de sérénité et de petits bonheurs quotidiens, un petit mot gentil, un sourire échangé, un rayon de soleil, une rencontre, tous ces instants précieux sont autant de sources de joie.

Depuis mes belles Pyrénées, je vous adresse tous mes voeux les plus sincères pour une année 2026 paisible, lumineuse et réconfortante. Je vous enveloppe de toute ma bienveillance, et de mes pensées les plus chaleureuses.



minute Histoire

Marguerite, princesse de Bourgogne



Article écrit par Renée.
Photos : Wikipedia

Marguerite est la petite fille de Charles le téméraire, toute petite vers 3 ans, elle est promise au futur Charles VIII et donc elle quitte le royaume des Pays Bas pour la France.

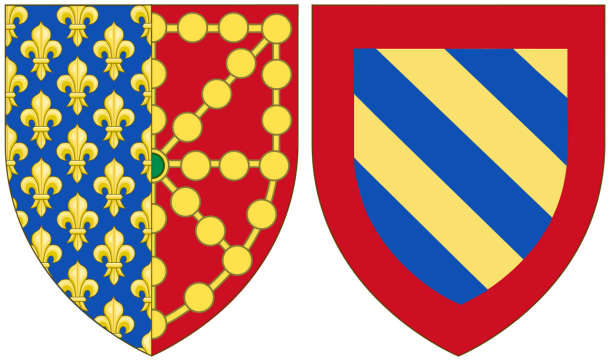
Elle reçoit un accueil très chaleureux des Français, c'est un beau bébé blond couvert de cadeaux, de poupées... Elle commença la chasse très jeune vers 5 ou 6 ans. Elle grandi parmi les futurs grands du royaume dirigé par la fille de Louis XI. Mais à 13 ans, Louis XI change son orientation politique et remplace Marguerite par Anne de Bretagne. Marguerite regagne donc les Pays-Bas avec nostalgie.

A l'âge de 18 ans elle va devenir princesse Espagnol, par son mariage avec Juan d'Espagne. Tout de suite les deux amoureux se plaisent et vivent un grand amour. Hélas au bout 6 mois de mariage, Juan décède probablement de dysenterie laissant sa femme enceinte.

Le chagrin de Marguerite est immense, elle accouche péniblement d'une petite fille mort-née. Elle se retrouve seule loin de sa famille.
Les alliances politiques lui font rencontrer le Duc de Savoie Philibert le Beau, elle a 20 ans à cette époque. Et à nouveau le couple s'entend à merveille, elle commence à s'initier aux affaires du royaume, ils adorent chasser ensemble, tout semble aller pour le mieux.

3 ans plus tard, au cours d'une chasse Philibert bois de l'eau glacé, il rentre très affaiblie de la chasse et décède 48h après. Le père de Marguerite veux la remarier mais elle refuse. Son neveu Charle Quint la nomme gouvernante des Pays-Bas Bourgignon.

En souvenir de Philibert de Savoie, elle fera édifier un tombeau magnifique en l'église de Brou que l'on peut encore visiter actuellement et qui est magnifique. Elle participera à ce que l'on appelle la paix des dames entre Louise de Savoie pour apaiser les tensions entre la France et l'Espagne.



Elle tombera amoureuse d'un Anglais mais sans donner suite à ses penchant. A Maliles, où elle réside, elle écrit beaucoup de poèmes, qui sont nostalgiques.

Elle atteint la cinquantaine après une vie politique bien remplie, mais elle a un abcès aux jambes qui lui déclenche une gangrène. Les médecins incisent la jambe ce qui semble la soulager mais elle tombe dans le délire, évoque des gens de son entourage et eu temps de faire son testament.

On peut voir son mausolée au Brou face au statut de Philibert représenté en gisant. Michel a dit d'elle qu'elle était le seul homme du royaume.



instant culture

Contemplons simplement

Œuvre peinte par M. Pierre Urrusty



Bayonne

Réponse au jeu Culture littéraire

Photos : Wikipedia / Canva



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

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

Un peu de géographie

Photo : Canva



En Afrique, quel pays n'a pas de frontières avec le Tchad?

a) La Libye
b) Le Niger
c) L'Egypte

découverte insolite

Un gâteau surprenant

Photo et article : Virginie Chaudat

La pine de Barbezieux est une spécialité pâtissière emblématique de Barbezieux-Saint-Hilaire, en Charente. Elle est traditionnellement confectionnée au moment du dimanche des Rameaux, annonçant l'arrivée du printemps.

Cette gourmandise puise son héritage dans de vieilles traditions symbolisant le renouveau et la fertilité, étroitement liées au retour de la belle saison et à la forte production d'œufs à cette période de l'année.



Prochaine Gazette : le 19 Mai 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**