

la Gazette des BONNES NOUVELLES

n°119 - Mai 2026

Nouveaux résidents en Ehpad

Auteur : Le pigiste. Photo : Wikipédia



Depuis plusieurs jours déjà, de jeunes résidents sont arrivés dans notre résidence. Un couple d'oiseaux, non de chez nous, égaye le hall du rez-de-chaussée : ce sont des diamants mandarins.

Ces oiseaux, originaires d'Australie, sont très sociables ; ils sont expressifs et de belles couleurs, mais il faut les adopter en nombre pair pour éviter qu'ils s'ennuient. Ce sont des architectes de la nature pour construire leur nid, pourvu qu'ils aient les matériaux à leur portée (des fibres naturelles, par exemple).

Souhaitons leur longue vie !

Dans ce numéro...

- **Quand les femmes osent le pantalon** (page 5)
- **Le Milan: un oiseau magnifique et gracieux** (page 13)
- **Les valeurs: une boussole du bonheur** (page 16)

actualités positives

Un orang-outan traverse une route dangereuse



Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva

En Indonésie, dans le nord de la forêt de Sumatra, un orang-outan a traversé pour la première fois et avec l'aide d'une passerelle une route dangereuse. Cet axe essentiel pour les habitants, pour se déplacer et faire vivre l'économie locale, est jusqu'à présent un obstacle pour les animaux. Cette route coupe leur habitat en deux.

Dans cette zone vivent environ 350 orangs-outans qui ont besoin de circuler pour se nourrir et se reproduire. Pour ces raisons, des associations ont décidé d'agir. Elles ont installé cinq passerelles qui servent désormais aux animaux à se déplacer librement dans cette zone.

Après les gibbons et les macaques à longue queue, un orang-outan a été filmé pour la première fois lors de sa traversée. Ces passerelles pourraient devenir un standard pour l'aménagement dans d'autres territoires pour soutenir la biodiversité.

Félicitations pour cette idée innovante.



Un nouvel exploit au marathon de Londres

Article écrit par Chanchan. Photo : Canva

Le Kényan Sebastian Sawe, 31 ans, a marqué l'histoire du marathon le dimanche 26 avril 2026. Il a terminé les 42,195 km devant le Buckingham Palace à Londres en moins de deux heures, 1h59 et 30 secondes.

Pendant des années, la limite des deux heures n'a pas été atteinte. Il a donc dépassé l'ancien record de 2023, qui était détenu par Kelvin Kiptum avec 2h et 35 secondes.

Ce marathon de Londres était également un moment inoubliable pour les femmes. L'Éthiopienne Tigist Assefa a battu son propre record du monde avec un temps de 2h15 et 41 secondes.

minute gourmande

Aïoli



Article écrit par Raymonde.
Photo : Wikipédia et Illustration : Canva

Un plat du midi, empreint de soleil. Cette recette ancestrale associe l'ail et l'huile d'olive, deux richesses du climat méditerranéen, dans le village où les habitants du Sud se retrouvaient pour partager des moments conviviaux, un goût de mon enfance.

Ingrédients

- Ail rose bien corsé
- 1 jaune d'œuf
- 1 filet d'huile d'olive



1. Écraser l'ail finement au pilon.
2. Ajouter le jaune d'œuf.
3. Monter avec l'huile en filet, sans s'arrêter de tourner, comme une mayonnaise.

Conseil de Raymonde : *« Idéal avec la morue, les escargots, les pommes de terre bouillies, mais aussi avec de nombreuses viandes et poissons. Cette sauce accompagne parfaitement une grande variété de plats.»*

Souvenons-nous

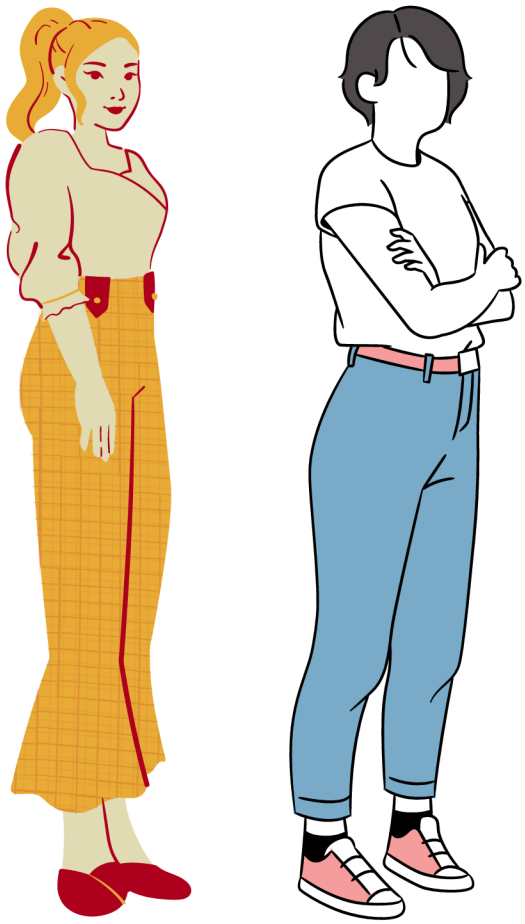
Quand les femmes osent le pantalon

Article écrit par Gilberte. Illustrations : Canva.
Photos : BnF / Gallica, Wikipedia

Autour de la table, nous sommes 5 femmes nées dans les années 30, 4 portent des pantalons mais cela n'a pas toujours été le cas... Il fut un temps ou cela était mal vu, il fallait avoir une autorisation pour le porter et il a fallu une loi pour abolir cette interdiction de port. Même dans les champs, nous étions en robe avec des bottes parfois on mettait des shorts sous les jupes pour monter plus aisément dans les charrettes ou sur le vélo.



En effet, **Andréa** nous confie qu'elle ne porte des pantalons que depuis 30 ans à la suite du décès de son mari car il ne voulait pas qu'elle en porte. Cela a commencé pour jardiner puis elle a continué car c'était plus confortable.



Aujourd'hui, elle ne met plus que cela mais a dû s'adapter à ses capacités motrices, elle enfile à présent toujours la jambe gauche en premier alors qu'avant c'était l'inverse. En revanche, ses filles ont porté des pantalons dès que cela a été la mode. Son mari n'a pu s'y opposer, il fallait suivre le mouvement pour les enfants, pas pour elle.

Pour **Angélina**, elle a été obligée de porter des pantalons pour la rééducation dans les années 2000, sinon elle ne portait que des jupes. "Les jupes, les robes c'était son style !" Aujourd'hui, elle ne met plus que des pantalons car elle est plus à l'aise mais aussi car il faudrait tout racheter, cela a un coût.



Pour **Yvette**, elle a commencé à porter des pantalons pour cacher une vilaine cicatrice déformant sa jambe. C'était plus élégant, elle se sent plus à l'aise et ne met plus que cela.

Quand à **Noëlle**, elle considère que les femmes doivent porter autant de robes, jupes que de pantalons. Les robes sont un habit très féminisant, elle aime les robes trapèzes créées par Pierre Cardin qui s'adapte à toutes les morphologies . Elle a tout de même porté des pantalons mais a arrêté en vieillissant car elle ne peut plus les enfiler seule et se trouve trop petite et trop large pour en porter. Elle a rapetissé, et considère que pour porter un pantalon, il faut être mince et grande, c'est plus harmonieux.

Quand à moi (Gilberte), c'est en visionnant une gravure de mode en smoking dans les années 70 dont le pantalon avec une base évasée et chic m'a donné envie d'essayer, je trouvais cela très beau. C'était également plus pratique, plus à l'aise, ce n'était pas pour me viriliser. Je considère que l'habit est un langage. Quand vous voyez quelqu'un pour la première fois, l'habit est un indice.

“Pour une femme, le smoking est un vêtement indispensable avec lequel elle se sentira continuellement à la mode car c’est un vêtement de style et non un vêtement de mode », analysera Yves Saint Laurent.



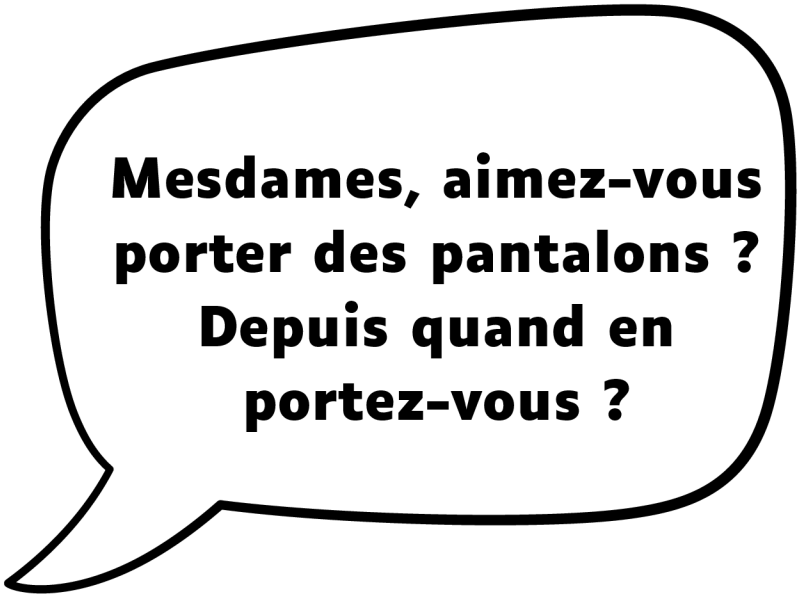
Nous avons connu la guerre, où il n’y avait pas de mode et pas de tissu, il fallait se débrouiller pour s’habiller. Nous avons appris la couture pour le certificat d’étude. Cette période a aussi démocratisé le port du pantalon avec l’utilisation fréquente du vélo pour se déplacer. Quand nous étions jeunes, notre préférence allait au pantalon de couleur foncée, noir ou bleu marine, avec un pli devant bien repassé, le summum de l’élégance !

Puis est venu la mode du pantalon à pattes d’eph qui a féminisé le port, avec un ceinturon large en cuir, une grosse boucle et un pull chaussette.

Nous avons aimé nous habiller dans des maisons de marque où les vêtements étaient bien coupés, taillés, ajustés à notre morphologie pendant notre jeunesse. Ensuite, sont venus les achats sur catalogue en vieillissant, coût plus abordable.

Aujourd'hui, la mode n'est plus adaptée pour nous. Nous conservons nos habits depuis 10 ans, ils sont souvent mal ajustés, il faudrait les reprendre car les tissus sont de bonnes qualités mais on ne trouve plus de bons tailleurs et cela a un coût.

Nous sommes quand même assez unanimes sur la révolution que le port du pantalon a joué dans nos vies : apport d'élégance, de confort, de camouflage. Mais aujourd'hui, les jeans troués ne correspondent pas à nos critères, c'est insupportable !





Rosa Bonheur (1822/ 1899) : peintre animalière est l'une des rares femmes de son époque, à obtenir « un permis de travestissement » qui lui octroie le droit de porter le pantalon.



minute évasion

Au jardin de mes souvenirs

Article écrit par Les amis d'Antoine. Illustrations : Canva

Au jardin de mes souvenirs,
Mes parents m'y ont vu grandir,
Un carré de responsabilité,
Une terre à apprivoiser,
Gouverné par une jeune ou vieille lune,
Chaque graine pousse de manière opportune.
Une grelinette, une bèche ou un tracteur,
Sans oublier mes mains à toute heure.
Pour qu'une nature s'éveille,
À l'ombre de notre sommeil ;
On attend l'abeille au milieu des groseilles
Mais soyez sérieux quand je vous dis,
Qu'un jour le long de sa colonne, surpris,
L'arbre s'est vu pousser une courgette,
Bavarde, surement qu'elle lui contait fleurette.

Une fois, ces choux rosacés ont côtoyé l'ineptie,
Si leur grosseur nous apporte d'heureuses attentes,
Le secret de ses feuilles s'envole aux dents piquantes.
Une nuit alourdie d'une pénombre malfaisante,
Des mains furtives taisent la nature patiente.
A l'aube, les pétales manquent à l'appel,
Acte qui nous ramène à l'instant de l'essentiel.
La glèbe réchauffée par le soleil du printemps,
Apaisé tout l'hiver, protégé par une neige d'un temps,
S'éveille doucement en ouvrant un œil alangui,
Mon hêtre s'apaise sans un bruit.
Tout ce renouveau : une dentelle de rosée,
Un chapeau délicatement entamé,
Le doux chuchotement des oiseaux,
Qui survolent les méandres du ruisseau.
Quand enfin le brin du muguet réveil mes sens,
Mon corps s'assoupit, envahit par une joie intense.





le saviez-vous ?

Le milan : un oiseau magnifique et gracieux

Article écrit par Jacquie et Maxine. Photos : Wikipédia

Qui n'a jamais rêvé de planer dans le ciel tel un Milan ? Mais quel Milan... Car s'il fait partie de la famille des rapaces, il existe plusieurs espèces différentes qui ont la particularité d'avoir la même silhouette et des styles de vols pour chasser de manière similaire. C'est un cas classique d'évolution convergente !

On les retrouve dans plusieurs parties du globe comme le Milan « parasol » spécialiste des insectes vivant en Afrique ou encore l'Elanion à queue blanche présent dans l'extrême sud de l'Europe jusqu'en Inde !



Mais bien sûr aussi en France avec le Milan royal et le Milan noir.
Si le Milan royal laisse une impression de noblesse dans le ciel avec ses reflets couleurs châtaigne, le Milan noir n'est pas en reste lorsqu'il se retrouve avec ses congénères pour préparer leur grande migration vers l'Afrique subsaharienne, tournoyant par dizaine au gré des courants thermiques.
Vous les observerez au printemps, afférés à construire leurs nids qu'ils retrouvent souvent d'une année sur l'autre, l'améliorant au fil du temps.

Ce nid accueillera 2 ou 3 œufs couvés par la femelle pendant que le mâle subviendra à ses besoins.
Une fois éclos, les petits resteront dans le nid pendant une période de 50 à 60 jours au cours de laquelle les deux parents prendront soins d'eux ! Ils resteront encore en famille pendant quelques semaines après leur envol pour l'apprentissage de la chasse.
Alors oui, on s'imagine bien planer à leurs côtés portés par un sentiment de liberté...



2minutes de bonheur

Pour prendre le temps d'être heureux

Article écrit par Raphaëlle de Foucauld, psychothérapeute, autrice et fondatrice de 2 minutes de bonheur
Photos : Canva

Les valeurs : une boussole du bonheur



Qu'est-ce qu'une valeur ?

Le mot "valeurs" est partout, et pourtant il reste souvent flou. Le psychologue Shalom Schwartz nous éclaire : les valeurs, ce sont tout simplement ce qui est profondément important pour nous.

Elles forment une boussole intérieure qui oriente nos choix, donne du sens à notre vie et nous met en mouvement. Ce ne sont pas des objectifs à atteindre. C'est un fil conducteur permanent.



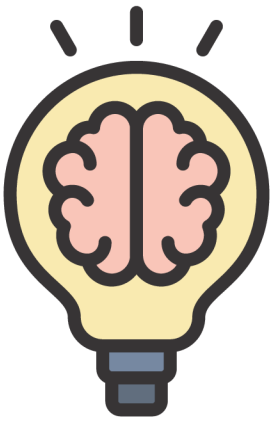
Pourquoi est-ce si personnel ?

Nos valeurs naissent de notre histoire, de notre famille, de notre culture. Elles touchent à notre intimité la plus profonde. C'est d'ailleurs pour cela qu'il n'est pas toujours facile de les identifier.

Des chercheurs ont constaté que lorsqu'on interroge des gens sur ce qui les rend heureux, les réponses sont souvent hésitantes ou superficielles.

Se connaître vraiment demande de une curiosité bienveillante envers nous-mêmes, sans jugement, à l'écoute de nos émotions et de nos élans.
Vivre en accord avec ses valeurs : un vrai bienfait
Lorsque nos actes sont cohérents avec nos valeurs, quelque chose de beau se produit : une joie profonde, durable, une sensation d'être à sa place.

À l'inverse, trahir ses valeurs génère stress et malaise intérieur. Ce sentiment d'alignement nourrit notre confiance en soi, facilite nos décisions, réduit l'anxiété et nous redonne de l'énergie pour avancer.



Comment les découvrir ?

Quelques pistes simples
et accessibles à tout âge :

- Listez ce qui compte vraiment pour vous, ce à quoi vous donneriez volontiers de votre temps.
- Écoutez vos sensations : qu'est-ce qui vous procure une joie sincère, un apaisement profond ?
- Revisitez vos souvenirs heureux ou agaçants — ils sont riches d'enseignements.
- Pensez aux personnes que vous admirez et demandez-vous pourquoi.

Connaître ses valeurs, c'est mieux se connaître soi-même. Et se connaître, c'est une belle façon de prendre soin de soi et c'est possible tout au long de sa vie !

Lien vers le podcast
Connaitre ses valeurs
#75

minute philo

Et si on continuait à s'exprimer autour des valeurs ?

Article écrit par Renée

Les Valeurs

" Les valeurs se diluent dans la masse de bêtise que proposent aux enfants ces téléphones.
De simples mots, dits simplement aux enfants : leur apprendre à aimer, travailler, ne pas mentir.
La valeur de l'argent, le respect de la nature, aimer les autres, s'aimer soi-même.
Respecter tant de choses... Prendre le temps de leur dire.
C'est la valeur que je garde, malgré mes 91 ans, de mes grands-parents.
Cela n'a pas de prix. "



instant culture

Contemplons simplement

Œuvre peinte par M. Pierre Urrusty



San Juan de Gaztelugatxe



L'artiste dans son atelier, en train de peindre le village de Ciboure (64) .

Réponse au jeu "Un peu de géographie"

Photos : Wikipedia / Canva



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

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

"Un peu de Français"

Photo : Canva

Quelle figure de style est utilisée quand on dit "je suis mort de rire"

a) Une anagramme
b) Une litote
c) Une hyperbole



découverte insolite

Une installation photo dans la grand'rue de poitiers par le photographe Piko Paseos

Photo : Béatrice Fankhauser



Prochaine Gazette : le 16 Juin 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