

la Gazette des BONNES NOUVELLES

n°121 - Juillet 2026

Tour de France 2026

Illustration : Canva

Le Tour de France est né en 1903 à l'initiative du journal sportif L'Auto, dirigé par Henri Desgrange. À l'époque, le journal cherchait un moyen original d'augmenter ses ventes face à son principal concurrent, *Le Vélo*.

Géo Lefèvre, un journaliste de l'Auto a eu l'idée d'organiser une course cycliste en faisant le tour du pays. La première édition débute le 1er juillet 1903. Les coureurs parcourent plus de 2 400 km en six étapes reliant les principales villes françaises. Le succès populaire est immédiat et les ventes du journal augmentent fortement.



Dans ce numéro...

- **Une maman courageuse** (page 2)
- **Le Monument de Philopappos à Athènes** (page 9)
- **Le 14 juillet** (page 11)

Une maman courageuse

Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva

Âgée de 25 ans, Laetitia reçoit le diagnostic d'une tumeur qui pourrait l'empêcher de devenir maman. C'est un cancer rare, le sacrome d'Erwing, qui attaque les vertèbres. Dans la suite, elle doit suivre la chimiothérapie et de radiothérapie. Au-delà de la maladie, elle se soucie de ne pas pouvoir être maman.

Une équipe médicale de Toulouse lui propose une solution de secours : prélever et congeler des fragments des tissus de ses ovaires.

Pendant plusieurs années, Laetitia lutte contre le cancer. C'est en décembre 2024, qu'elle est en rémission. L'équipe médicale lui propose à ce moment la réimplantation des tissus d'ovaires qu'ils avaient congelés sept ans plus tôt.



En juin 2025, elle tombe enceinte de manière naturelle, sans avoir besoin d'une PMA (procréation médicalement assistée). 9 mois plus tard, son petit garçon est né en parfaite santé. Félicitations à cette maman courageuse !

Une baisse de pollution ?

Article écrit par Mme P. Illustration: Canva

Une nouvelle étude annonce une baisse significative de la pollution de l'air depuis 2015 dans plusieurs grandes villes européennes.

Grâce aux politiques de transport durable (la pratique du vélo, trottinette...) la qualité de l'air s'améliore pour des millions de personnes. Les scientifiques observent déjà des effets positifs sur la santé publique, notamment chez les enfants.

De plus en plus de villes s'engagent à renforcer ces mesures écologiques. Cela montre qu'un effort collectif peut produire des résultats concrets.

Un signe encourageant pour l'avenir de l'environnement et des générations futures.



minute gourmande

Farci Poitevin de Micheline

Article écrit par Micheline
Photo : Canva IA et Sylvain



Ingrédients

- 600 – 800 g d'oseille
- 1 kg d'épinard
- 3-4 grosses laitues
- 800 g de lard (coupé en dés)
- 5 grosses gousses d'ail
- 1 bottes de persil
- Quelques tiges de ciboulette
- 3 c à s de farine
- 6 œufs
- Sel et poivre



1. Émincez les légumes.
2. Faites les cuire dans l'eau chaude pendant 3 min et égouttez-les
3. Ajoutez les œufs, le lard et la farine

4. Salez et poivrez
5. Mélangez bien tous les ingrédients
6. Faites bouillir de l'eau dans une cocotte haute
7. Mettez le farci dans une poche à farci et faites-le cuire pendant 3-4 heures à petit feu
8. Une fois cuit, sortez le farci de la poche et égouttez-le

Conseil de Micheline :
« Servez le farci froid ou chaud ; il se garde une semaine au frigo. »





minute évasion

L'histoire d'une rivière devenue fleuve : le Lot

Article écrit par Claudine
Photos et illustrations : Wikipedia

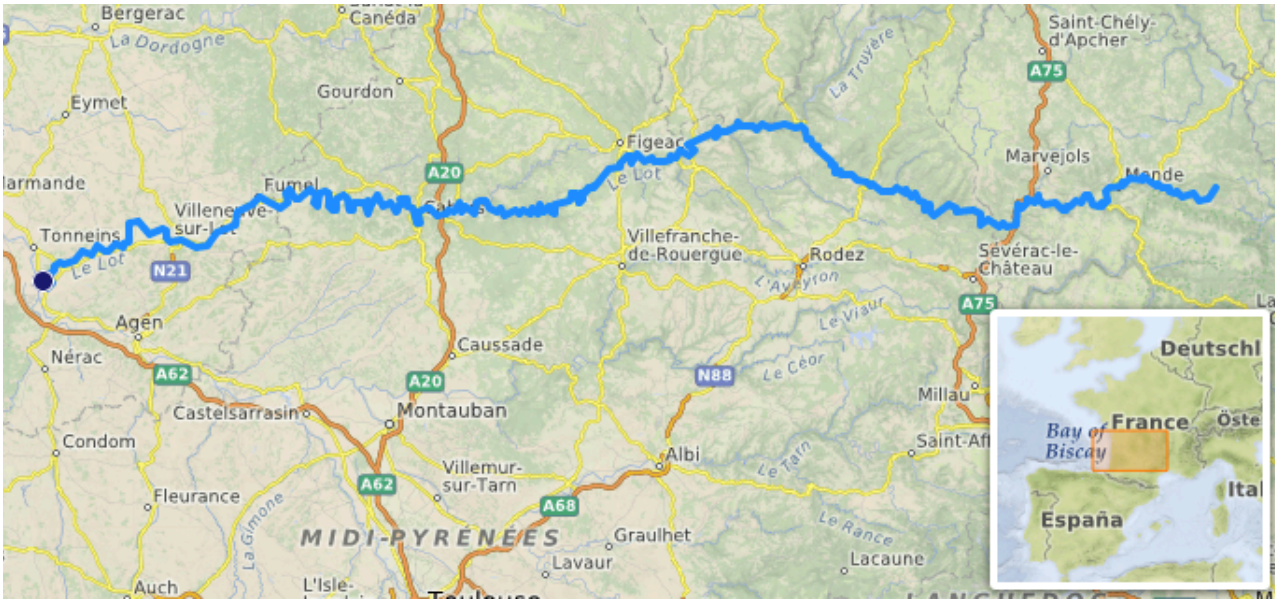
Le Lot prend sa source sur le Mont Lozère près d'un hameau qui s'appelle La Source du Lot, ça ne s'invente pas !

Au départ ce n'est qu'un simple ruisseau, il prend de l'importance au niveau de Mende, gagnant en largeur et en débit après avoir reçu bon nombre d'affluent tel que la Colagne qui passe par ailleurs sur la commune de Marvejol : gros bourg touristique associé à l'imaginaire de la bête du Gevaudan... on y retrouve d'ailleurs une statue de la mythique bête !

Il faut savoir qu'il reste encore au Lot environ 440 km à parcourir avant de rejoindre la Garonne. Il passera ainsi par l'Aveyron et notamment par le beau village d'Estaing et son château remarquable du même nom racheté en 2005 par l'ancien président de la République Valérie Giscard d'Estaing.

Avant d'arriver dans le Lot et traverser la ville de Luzech, presqu'île formée par un méandre spectaculaire et dominée par sa tour médiévale l'Impernal que l'on voit de loin.

Il rejoindra alors Cahors, étape dépaysante, évêché très ancien dont les origines remontent à l'antiquité et capitale historique du Quercy connue pour son pont Valentré avec ses trois tours dressées au-dessus de l'eau.





Point d'étape suivant et non des moindres, le Lot et Garonne et la traversée de Villeneuve sur Lot, « Ville nouvelle sur le Lot », qui a été, dès son origine, conçue comme une ville de rivière. Bastide fondée pour contrôler le commerce dans la vallée.

Le Lot finira alors sa course dans la Garonne, précisément à Aiguillon mais il faudra prendre un peu de hauteur et avoir le courage de grimper le Pech de Ber dominant les deux vallées, magnifique point de vue pour apprécier la beauté de la confluence.



le saviez-vous ?

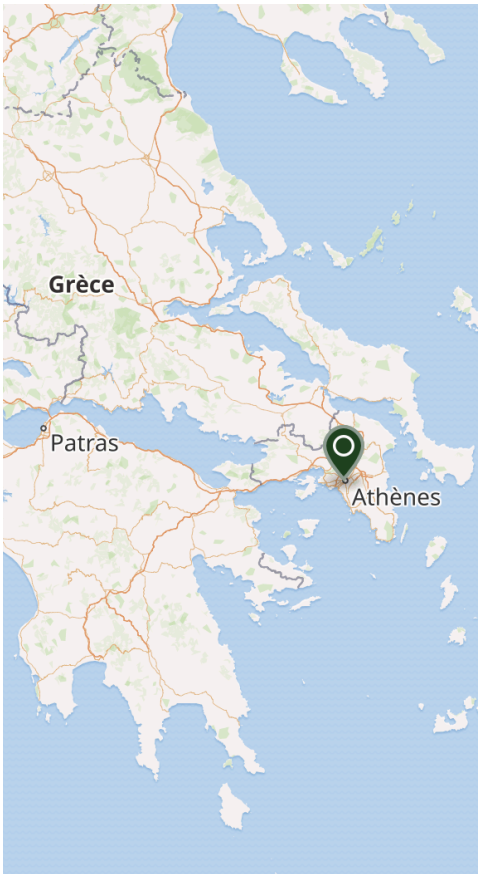
Le Monument de Philopappos à Athènes

Article écrit par Mme R. Photos : Wikipedia

Cette stèle funéraire est située au sommet de la colline des Muses au nord-ouest de l'Acropole à Athènes. Elle fut érigée vers 114/119 AJC en l'honneur d'un mécène réputé de la ville d'Athènes.

Ce mécène était un sénateur romain exilé à Athènes, Caius Julius Epiphanès Philopappos était le petit fils d'Antiochos IV le dernier roi de Commagène, dernier roi grec de Commagène destitué en 72 par Vespasien.





Le poète Musée aurait chanté sur cette colline c'est pourquoi cette colline s'appelle la colline des muses.

Le monument mesure 12 m de haut, il est en marbre blanc sur un socle de calcaire et présente 2 niches porteuses de personnages en rapport avec la famille du sénateur. Ceci pour rendre hommage à leur gloire. Il se détache de son entourage boisé sur le ciel bleu d'Athènes.

On appelle aussi cette stèle le « monument du grand-père ».



minute Histoire

Le 14 juillet

Article écrit par Renée. Photos : Wikipedia/Canva

Le 14 juillet est la fête nationale française. Cette date rappelle avant tout la prise de la Bastille, le 14 juillet 1789, à Paris, un événement qui marque le début de la Révolution française.

À cette époque, le peuple souffrait de la pauvreté, des mauvaises récoltes et des impôts. La colère grandissait et de nombreux habitants, notamment ceux du faubourg Saint-Antoine, se sont mobilisés. Ils décidèrent de prendre la Bastille, une forteresse qui symbolisait le pouvoir du roi.

Les révolutionnaires pensaient y trouver de nombreux prisonniers. En réalité, la Bastille n'en renfermait que sept. Mais sa prise eut une portée symbolique immense : elle montrait que le peuple pouvait s'opposer au pouvoir royal.
Dans les semaines qui suivirent, les privilèges de la noblesse et du clergé furent abolis dans la nuit du 4 août 1789.

Quelques années plus tard, la Révolution connut une période très difficile, appelée la Terreur, durant laquelle Maximilien Robespierre exerça une grande influence.

Le 14 juillet 1790 eut lieu la Fête de la Fédération, un grand rassemblement destiné à célébrer l'unité des Français. C'est cette double signification qui explique le choix du 14 juillet comme fête nationale.

Aujourd'hui, cette journée est célébrée dans toute la France par des défilés militaires, des feux d'artifice, des bals populaires et de nombreuses festivités. C'est également un jour férié, permettant à beaucoup de Français de se retrouver pour célébrer cette date importante de notre histoire.

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

S'émerveiller, un secret de longévité accessible à tous

Le chant d'un oiseau, l'odeur de l'herbe coupé, la lumière qui change au fil de la journée, le sourire d'un enfant : l'émerveillement nous saisit souvent là où nous ne l'attendons pas.

Le dictionnaire le définit comme un sentiment d'admiration mêlé de surprise.

En fait, s'émerveiller, c'est surtout retrouver ce regard d'enfant qui découvre le monde comme pour la première fois, encore et encore.

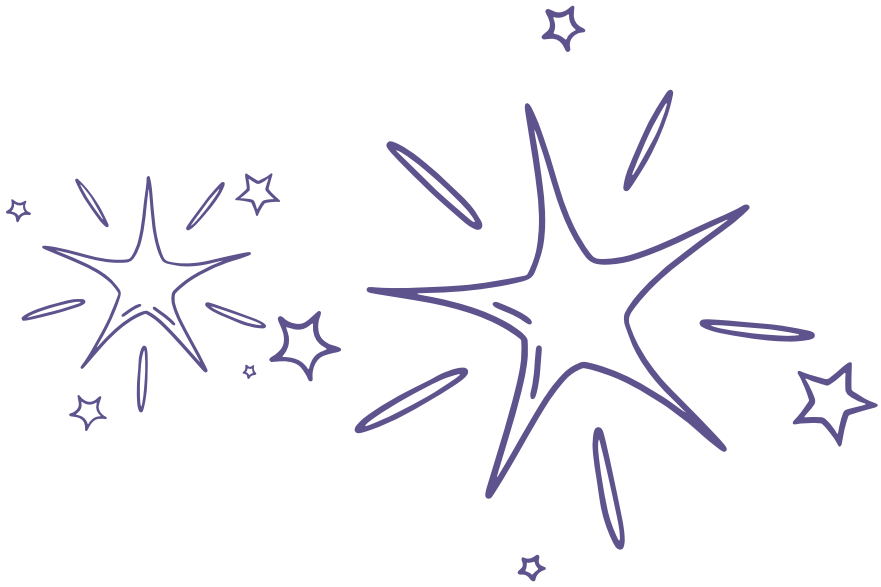


Une faculté qui ne s’use pas avec l’âge

Contrairement à une idée reçue, la capacité à s’émerveiller ne diminue pas avec les années : elle s’entretient. Le verbe « s’émerveiller » est pronominal, et ce détail compte.

Ce n’est pas le monde qui décide de notre émerveillement, c’est nous.

Il suffit de s’autoriser à accueillir ce qui nous entoure avec un œil neuf, qu’il s’agisse d’un visage aimé, d’un jardin ou d’un souvenir qui refait surface.



Lien vers le podcast
Bulle de bonheur #89



interview d'un journaliste

M. Urrusty

Photo : Sophie

- **Quel est votre nom et prénom ?**
  Pierre Urrusty, 82 ans
- **Où êtes-vous né ?**
  À Bayonne
- **Où avez-vous grandit ?**
  Au Boucau (à côté de Bayonne)
- **Quel était votre métier ?**
  J'étais décorateur au théâtre de Bordeaux.
- **Depuis quand peignez-vous ?**
  Je peins depuis que je suis enfant.

- **Quelle technique utilisez-vous pour peindre ?**
  Tout d'abord je fais un tracé au crayon à papier du dessin. Ensuite je peins par-dessus en utilisant de la peinture acrylique.
  Je rajoute parfois des petits éléments pour créer du relief sur le dessin.

- **Quels sont vos sujets préférés ?**
  Essentiellement les paysages, les natures mortes, les portraits et les sculptures.

- **Quelles sont vos inspirations au quotidien ?**
  Je cherche l'inspiration sur des magazines ou des cartes postales.
  Quand je vois une image qui me plaît, je la choisis et je la reproduis.
  Je regarde aussi les magazines « Match » (mes parents y étaient abonnés).

- **Qu'avez-vous ressenti en voyant votre peinture dans la Gazette des Bonnes Nouvelles ?**
  En voyant ma peinture, j'ai ressenti une grande joie et du bonheur.
  Cela m'a rendu fier.
  Pour moi peindre m'aide à m'évader du quotidien.

instant culture

Contemplons simplement

Œuvre peinte par Mme Aline Stringaro



à vous de jouer

Réponse au jeu "Connaissez-vous bien la cigogne ?"



Photo : Canva

Comment s'appelle le cri d'une cigogne ?

a) Le crequement
b) **Le craquètement**
c) Le ciquement

Les expressions locales

Reliez ces expressions charentaises à leur définition.

Les cagouilles ☐	☐ des vaches
Les gorets ☐	☐ les cochons
Le verra ☐	☐ un corbeau
Une amouillante ☐	☐ une cage pour animaux
Les brete ☐	☐ badigeonner, étaler
Jobrer ☐	☐ un frelon
Grolle ☐	☐ le mâle cochon
Beurgot ☐	☐ des escargots
Jhâbe / Jabe ☐	☐ qui rend humide

découverte insolite

Mais qu'est-ce donc ?

Photo : Sylvain

Réponse dans le prochain numéro !



Prochaine Gazette : le 11 août 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