

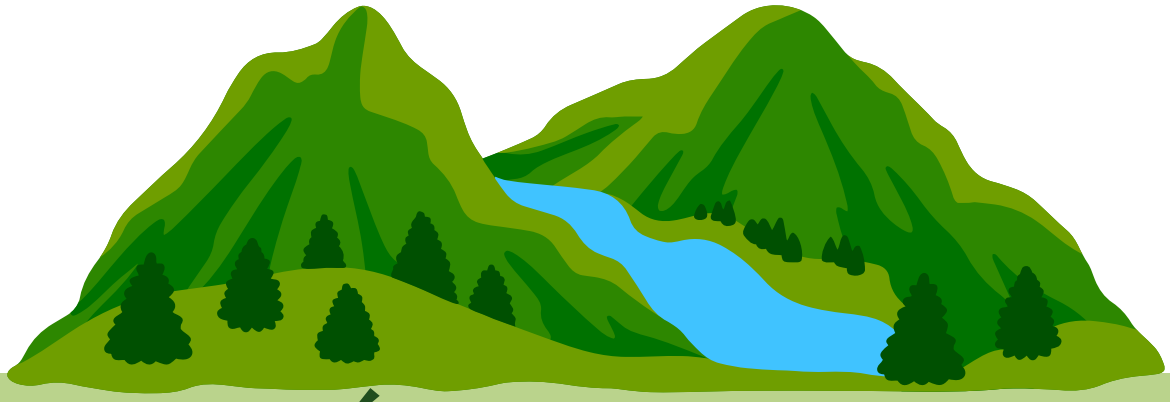
la Gazette des BONNES NOUVELLES

n°122 - Août 2026

Le vallon (extrait)

Poème d'Alphonse Lamartine
Illustration : Canva

Mon cœur, lassé de tout, même de l'espérance,
N'ira plus chercher loin un bonheur incertain ;
Je veux, pour apaiser ma soif de délivrance,
Habiter ce vallon paisible et souverain.
Là, sous les chauds rayons d'un soleil qui s'attarde
La terre ouvre ses bras comme un ami profond ;
Le vent tiède descend des collines et garde
Le parfum des étés dans son souffle blond.



Dans ce numéro...

- **Une lumière au milieu des incendies** (page 2)
- **Grand fan de St Etienne** (page 11)
- **Quand deux artistes s'inspirent** (page 15)

actualité positive

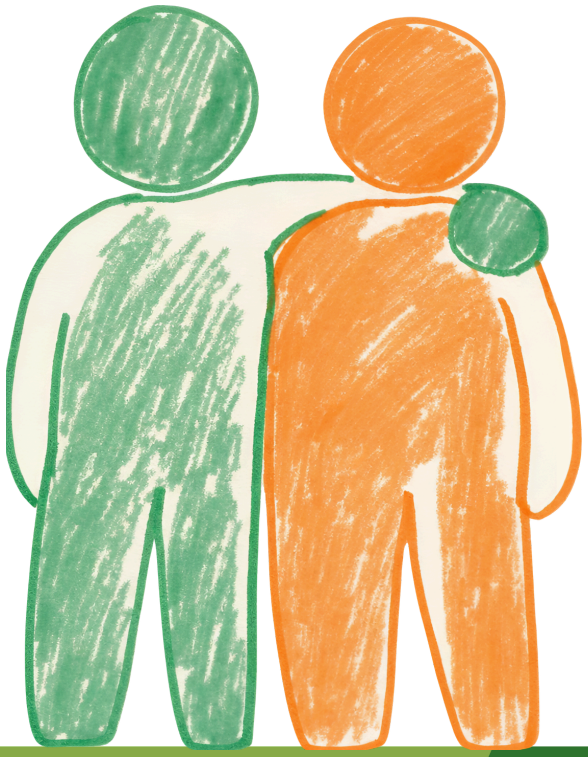
Une lumière au cœur des incendies

Article écrit par Mme G. Illustration : Canva

Lorsque les incendies se produisent dans une région, les conséquences peuvent être lourdes pour les habitants et pour l'environnement. Mais dans ces moments difficiles, on peut voire aussi de la solidarité.

Beaucoup de personnes se mobilisent pour venir en aide aux sinistrés : associations, bénévoles, voisins, agriculteurs... Certains apportent des vêtements, d'autres proposent un hébergement ou participent à des collectes de dons.

Chaque geste, même modeste, peut faire une vraie différence. Ces situations rappellent également l'importance de se serrer les coudes pour protégernotre territoire et soutenir ceux qui traversent une épreuve. Face aux difficultés, l'entraide permet souvent de redonner un peu d'espoir et de réconfort.



minute gourmande

Gratin de morue

Article écrit par France.
Photo : Canva



Ingrédients

- 500 g de morue fraîche ou de cabillaud
- 4 pommes de terre
- Un peu de beurre pour le plat

Pour la béchamel

- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 50 cl de lait
- Poivre



« C'était la recette de maman, notre plat traditionnel du Vendredi. »



1. Pocher la morue 10 à 15 minutes dans du lait frémissant. Égoutter.
2. Cuire les pommes de terre, refroidir, couper en rondelles.
3. Préparer la béchamel : faire fondre le beurre, ajouter la farine, puis verser le lait progressivement. Poivrer.
4. Beurrer un plat, déposer la morue, les pommes de terre et napper de béchamel.
5. Cuire 30 minutes à 180°C.

Conseil de France : *« Ma maman utilisait de la morue salée en boîte, qu'elle prenait soin de dessaler avec attention. »*





le saviez-vous ?

Le Barbecue

Article écrit par Paula. Photos : Canva

Le mot « barbecue » viendrait du terme espagnol barbacoa, utilisé pour décrire une structure en bois sur laquelle les peuples des Caraïbes faisaient cuire ou sécher la viande au-dessus d'un feu.

Au fil du temps, cette méthode de cuisson s'est répandue en Amérique puis dans le reste du monde. Chaque région a développé ses propres traditions, en utilisant différentes viandes, épices et techniques de cuisson.

Aux États-Unis, le barbecue est devenu un véritable art culinaire, tandis qu'en Europe il s'est imposé comme un incontournable des repas au printemps et en été.

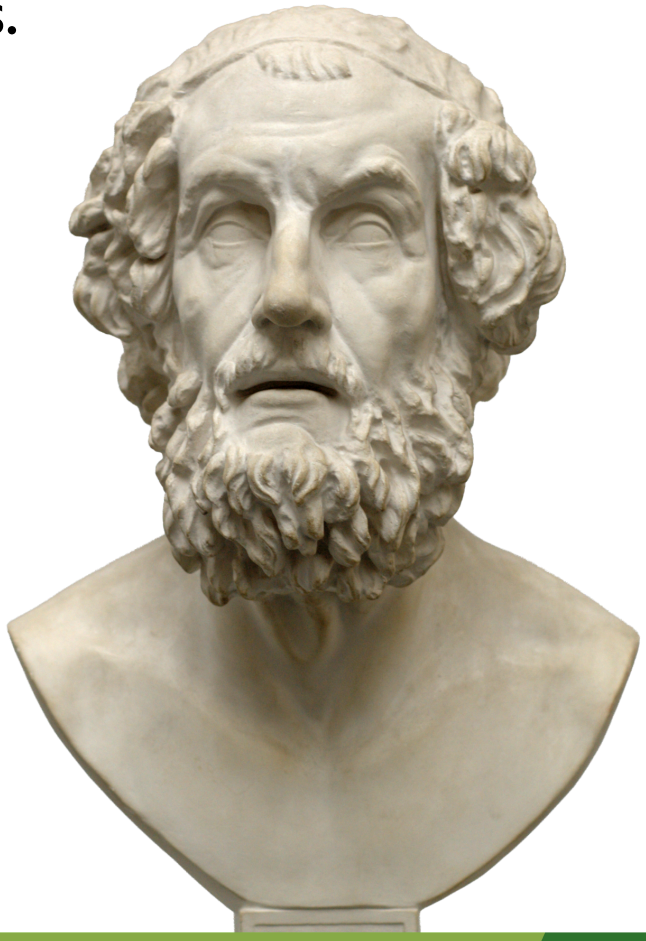
évasion littéraire

L'illiade Homère

Article écrit par Mme R. Photos : Wikipedia

Cette œuvre majeure de la littérature classique est attribuée à Homère, L'aède renommé, (poète errant de l'antiquité grecque). Il est célèbre au-delà des siècles pour ses deux longs poèmes que sont l'Illiade et l'Odyssée.

Le « cycle troyen » originel contient de nombreux poèmes épiques mais la postérité n'a retenu que l'Illiade et l'Odyssée. L'Illiade nous conte la mythique guerre de Troie. Elle se compose de 16 000 vers en 24 chants.



Ce long poème épique est complexe et plein de rebondissements où la mythologie se mêle à l'humain.

Les péripéties sont nombreuses et complexes. Les humains se mêlent aux dieux. Les combats opposent les grecs aux troyens (turcs actuels).

Tout part d'une tromperie conjugale.
Le roi Ménélas (roi de Sparte) et son épouse la belle Hélène reçoivent le beau prince troyen Pâris. Rien ne va plus. Pâris fou d'amour enlève Hélène. Le roi Ménélas veut venger cet affront et s'allie avec son frère Agamemnon.

De nombreux grecs se joignent à eux pour déclarer « la guerre de Troie » qui aurait duré 10 ans. À noter qu'Homère ne fait allusion à un quelconque « cheval de Troie » !!

On a donc d'un côté les achéens (grecs)
Et de l'autre les troyens et leurs alliés.
Chaque camp est soutenu par des divinités.
L'action se situe pendant les quelques semaines de la dernière année de guerre.



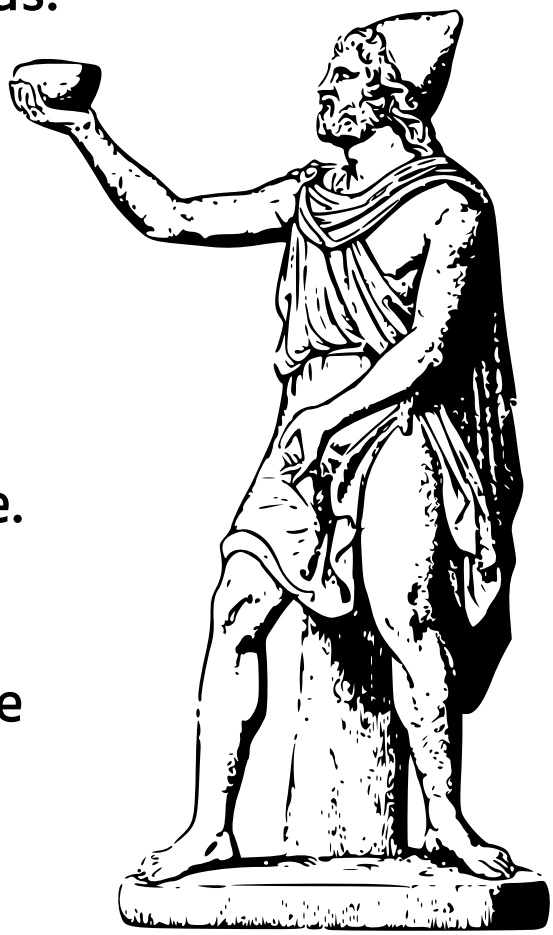
I. Les achéens (les Grecs)

Ils sont de plusieurs ethnies : Argans, Daniens...

• **Agamemnon :** glorieux roi Atride, chef des armées de son pays, père d'Oreste, objet de la colère d'Achille

• **Ménélas :** frère d'Agamemnon

• **Achille :** valeureux guerrier aux célèbres colères et au talon sensible (seul son talon n'a pas trempé dans le fleuve Styx protecteur. Il y sera mortellement blessé par une flèche à ce niveau et en mourra). C'est lui qui tue Hector pour venger la mort de Patrocle. Il est le père de Néoptolème, appelé aussi Pyrrhus.



• **Ajax le Grand :** il est différent de l'autre qui est aussi un combattant.

• **Patrocle :** amant d'Ulysse, frère de combat.

• **Idoménée :** vieux roi de Crête.

• **Nestor :** le conseiller

• **Diomède :** autre compagnon de combat d'Ulysse.

• **Tencros :** frère de lait d'Ajax.

II. Les Troyens

• **Hector :** roi de Troie, fils du vieux roi Priam à la grande humanité

• **Priam :** vieux roi de Troie, héros malgré lui à la mort de son fils Hector tué par Pyrrhus le fils d'Achille. Il ressent un très grand chagrin au moment de cet assassinat. Priam a 2 fils Hector et Pâris).

• **Pâris (ou Alexandre) :** frère d'Hector. Il est très beau, devient l'amant d'Hélène et est ainsi à l'origine de la guerre de Troie (ne pas le confondre avec Alexandre le Grand). D'après Virgile, il serait à l'origine de la fondation de Rome (Eneide).



III. L'intrigue

La guerre de Troie dure depuis bientôt 10 ans et oppose les grecs aux troyens. Des centaines de navires grecs reposent sur la plage en face des fortifications de Troie.

L'Illiade raconte les 6 derniers jours et les 6 dernières nuits de guerre

Quelques points à retenir

1. Les dieux sont tout-puissants. Ils sont constamment liés aux hommes.
2. Il n'y a pas de monstres dans l'Illiade contrairement à l'Odyssée. Le merveilleux s'inscrit dans l'expérience du quotidien. Cependant une pluie de sang survient à la mort de Sarpédon et Achille est prévenu de sa mort par son propre cheval. Le merveilleux intervient pour souligner un moment décisif.
3. Les héros ne sont pas décrits physiquement mais restent humains. Ce sont des mortels accessibles au doute. Ils ignorent la haine et le racisme
4. Aucune autre épopée au monde ne s'achève sur un sceau de fraternisation.
5. La mort est affrontée de face et commence souvent par un duel. Ce sont des antihéros.



témoignage

Grand fan de St Étienne

Article écrit par M. Ligonniere. Photos : Philippine Fournier

J'avais exactement 11 ans lorsque je suis devenu fan de Saint-Etienne, c'était grâce à mon beau frère de Bordeaux qui lui était un joueur de foot. Certains week-ends, j'allais chez lui et nous allions voir des matchs. Un jour, nous sommes allés voir Bordeaux qui jouait en 1ère division et ce jour-là, il affrontait Saint-Etienne.

C'est à partir de ce match que tout a basculé... un véritable déclic qui a marqué le début d'une belle histoire avec l'équipe de Saint-Étienne. Depuis ce match, ma famille m'achetait beaucoup de tenues, des goodies, des drapeaux, des casquettes et des écharpes.

À ce jour, je n'ai plus jamais arrêté de suivre Saint-Etienne qu'on prénomme Les Verts car c'est la couleur de leur maillot. Vers mes 60 ans j'ai enfin pu me rendre à Saint-Etienne pendant 15 jours pour des vacances. Bien sûr, j'en ai profité pour aller au stade de Saint-Etienne qu'on appelle Geoffroy-Guichard.

Il y avait le match Saint-Etienne-Clermont-Ferrand je m'en rappelle comme si c'était hier. Je peux vous dire que l'ambiance était géniale et ça a confirmé ma passion pour cette équipe et les supporters. Je me rappelle aussi de la finale de la coupe d'Europe en 1972, j'écoutais le match à la radio, ils ont perdu 1 à 0, mais c'était un moment inoubliable malgré la défaite.



Un autre souvenir beaucoup plus récent, en 2017 Les Verts rentrent dans l'histoire moderne du football français en remportant la Coupe de la Ligue face à Nice, c'était un moment historique que j'ai pu vivre devant ma télévision. Cette passion m'a apporté beaucoup de choses, des amitiés avec des supporters, des moments un peu tristes mais surtout beaucoup de joie.

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

Le sourire, une énergie qui se partage

Saviez-vous que sourire mobilise seulement 15 muscles, contre 40 pour faire la tête ? Une bonne raison d'en abuser !

Tous les sourires ne se valent pas. Il y a le sourire poli, le sourire compatissant, le sourire forcé… et le vrai sourire, dit « sourire de Duchenne », qui illumine aussi le regard, pas seulement la bouche. C'est celui qui trahit une émotion sincère.

Le sourire a plusieurs rôles dans nos vies. Chez le bébé, il est d'abord un réflexe, puis devient un moyen d'entrer en relation avec les autres. Chez l'adulte, il peut aussi devenir un choix : celui de sourire à la vie, même quand tout n'est pas parfait.



Bonne nouvelle : la science le confirme. Sourire libère de la sérotonine et des endorphines, ces hormones du bien-être. Il fait aussi paraître plus jeune, et surtout, il est contagieux : plus on sourit, plus les autres nous imitent.

Autre découverte surprenante : même un sourire « forcé » a des effets positifs. Des études montrent qu'il peut réduire le stress et aider à mieux supporter une situation difficile.

En pratique, un petit exercice tout simple : dès le réveil, souriez à la première personne que vous croisez : un voisin ou un membre du personnel. Ou même à vous-même, dans le miroir !

Comme le dit le professeur Philippe Gabilliet, le sourire est une « vraie énergie renouvelable » : elle augmente à mesure qu'on la partage.



quand deux artistes s'inspirent

Le joli village d'Ascain au Pays Basque

Poème écrit par Renée et illustré par M. Urrusty.

Note : Après avoir vu les peintures de M. Urrusty dans la Gazette, Renée est devenue fan de ses œuvres. Cette dernière écrivant des poèmes, la thérapeute a proposé à M. Urrusty de faire une peinture inspirée d'un de ses poèmes (sur le thème d'Ascain). L'idée a de suite plu à M. Urrusty, qui, dans les jours suivants, a fait la peinture. La semaine suivante, la peinture a été remise à Renée, qui décida de la faire encadrer pour l'accrocher dans sa chambre.

Je rêve, je rêve
Je dessine dans ma pensée
Je peins de mes yeux
La beauté du village
Ses façades blanches ensoleillées
Ses toits de tuiles rouges
Dans un écrin de verdure
Qui donne à ce village
Toute la beauté du monde.
C'est là, de ma fenêtre,
Que je reste émerveillée
À contempler des heures
Ces majestueuses montagnes
Qui veillent sur le village.
La Rhune en majesté
Là-haut parfois
Emmitouflée dans un nuage
De brume légère.
Balayé par le vent
Apparaît un doux soleil câlin
Qui caresse de ses rayons
Les montagnes et ce beau village d'Ascain.
J'ai peint avec mes yeux
J'ai dessiné avec mon cœur
Ce que je vois de ma fenêtre
J'ai trouvé mon paradis sur terre
C'est merveilleux.

instant culture

Contemplons simplement

Œuvre peinte par Mme Aline Stringaro



à vous de jouer

Réponses au jeu "les expressions locales"

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

Nouvelles expressions à relier

Le chabrot ☐	☐ la chaussure
Barre la lourde ☐	☐ je suis bien
Etre bourrin ☐	☐ fin du travail
La goule ☐	☐ fermer la porte à clef
La galoche ☐	☐ badigeonner, étaler
Débaucher ☐	☐ un espiègle
Chéti ☐	☐ le vin versé dans la soupe
Je suis benèze ☐	☐ la bouche
Asteur ☐	☐ à cette heure



découverte insolite

Réponse au « Mais qu'est-ce donc ? »

Photo : Sylvain

Il s'agit d'une dent de cheval !

Plus précisément, d'une dent de lait d'une jeune pouliche. Âgée de 4 ans, Tempête est une jeune pouliche qui voit ses dernières dents de lait tomber. À 5 ans, elle aura toutes ses dents permanentes (entre 36 et 44 dents !).

Fresque réalisée en coquillages

Photo : Virginie



Vue dans une ruelle des Sables d'Olonne

Prochaine Gazette : le 15 septembre 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