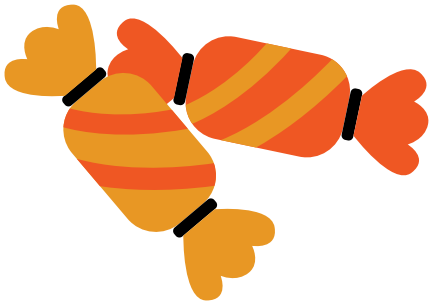


la Gazette des BONNES NOUVELLES

n°123 - Octobre 2026

Halloween: les origines



Article écrit par Mme G et Virginie
Illustration : Canva

Halloween trouve ses racines dans la fête celte de Samhain, célébrée il y a plus de 2 000 ans pour marquer la fin des récoltes et l'entrée dans l'hiver. Les Celtes pensaient que, durant cette nuit, le monde des vivants et celui des esprits était plus proche. Au fil du temps, cette tradition s'est mêlée aux célébrations chrétiennes de la Toussaint. Aujourd'hui, Halloween est devenue une fête conviviale connue pour ses déguisements, ses citrouilles illuminées et sa chasse aux bonbons.



Dans ce numéro...

- **Des livres pour tous** (page 2)
- **Le hasard et la nécessité** (page 6)
- **L'Hermione** (page 12)

actualité positive



Des livres pour tous

Article écrit par Michelle. Illustration : Canva
Photos : Wikipedia

De nombreuses collectivités développent des boîtes à livres en libre accès.
Chacun peut y déposer ou emprunter un ouvrage gratuitement.
Une initiative simple qui favorise le partage, la lecture et les rencontres entre habitants d'un même quartier.

Et vous, connaissez-vous les boîtes à livres?





actualité positive

La science au service de l'agriculture

Article écrit par Michelle. Illustration : Canva

Actuellement, le temps change. Il a très peu plu depuis le mois de mai, ce qui crée beaucoup d'inquiétude chez les agriculteurs.
Des chercheurs étudient ainsi, d'anciennes variétés de céréales afin d'identifier des caractéristiques leur permettant de mieux résister aux changements climatiques.
Ces travaux ouvrent, nous l'espérons, des perspectives prometteuses pour l'agriculture de demain.



minute gourmande

Gâteau galette Poitevine



Article écrit par Lucienne.
Photo : Canva

Ingrédients

- 200 g de farine de blé
- 50 gr de sucre
- 100 gr de beurre fondu (ou beurre doux)
- 3 œufs,
- 10 cl de lait,
- 1 sachet de levure chimique
- 1 gousse de vanille (ou 1 cuillère à café d'extrait de vanille)
- Le zeste d'un citron (optionnel) ,
- 1 pincée de sel

« La galette du dimanche, souvenir de mon père qui en était très gourmand... »



1. Préchauffer le four à 180°C. (th.6). Dans un grand bol, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le beurre fondu tiède, le lait, puis la vanille et le zeste de citron.

2. Mélanger farine, la levure chimique et la pincée de sel. Incorporer progressivement ce mélange à la préparation liquide, en remuant bien pour éviter les grumeaux..

3. Verser la pâte dans un moule à manqué beurré (ou un moule à tarte). Lisser la surface. Enfourner pour environ 30 à 35 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

Conseil de Lucienne :
« Pour un gâteau encore plus fondant, remplacer un tiers du beurre par de la crème fraîche épaisse. »





témoignage

Le hasard et la nécessité

Article écrit par Philippe
Photos : Canva

Tout a commencé il y a une vingtaine d'années. J'étais dans la rue, à côté du Musée maritime de La Rochelle, à l'abri du vent pour manger. C'est important, quand on vit dehors.

Une femme est sortie de sa boutique, s'est approchée de moi, m'a donné des gâteaux et dit : -*"Si ça vous dit, venez vous abriter un moment. On parlera."..*

Un autre jour, quelque temps après ou plutôt quelques mois plus tard, car je n'étais pas très porté sur la communication -, il faisait très froid. Un vent du nord-est soufflait.

Je me suis alors souvenu de sa proposition et je me suis dit : « Je vais aller me mettre à l'abri. »

En entrant dans sa boutique, je lui ai annoncé : -*"Voici une visite intéressée : je viens chercher un peu de confort."*

Nous avons parlé de tout et de rien. Elle m'a offert une tasse de thé et m'a dit que je pouvais revenir aussi souvent que je le souhaitais.
Très vite, nous avons pris l'habitude de nous retrouver deux après-midis par semaine pour discuter. Sa boutique était située dans un endroit où il y avait parfois peu de passage. Nous avions donc le temps de parler et d'écouter de la musique.

Plus tard, lorsque je suis entré dans un établissement d'assistance, nous avons gardé le lien.

Aujourd'hui encore, elle vient me voir au moins une fois par mois. Elle me parle de sa vie et je lui parle de la mienne.

Je dirais que c'est une relation unique, née du hasard et devenue, avec le temps, une nécessité.

Cette amitié me fait penser à une phrase bien connue de Michel de Montaigne, dans le chapitre « De l'amitié » des Essais.

Une phrase que j'oserais faire mienne : « Parce que c'était elle, parce que c'était moi. »



évasion littéraire

Les 4 saisons

Poème écrit par 10 adolescents et 10 résidents de l'EHPAD Les Figuères
Photo : Canva

Dès le réveil
Je vois le soleil
Et goûte le miel
De nos abeilles
A la perte des feuilles
En lisant un recueil
J'aperçois un chevreuil
Devant la porte, au seuil
Je regarde tomber la neige
Du haut de mon télésiège
Devant ce paysage d'Ariège
Je me croirai en Norvège
Mon bon monsieur miséricordieux
Rit aux éclats devant le ciel bleu
En repensant à ses aïeux
Il est désormais un homme heureux

Une belle histoire inspirante



Cadeau de Bienvenue



Article écrit par Madeleine et Mathilde
Photos : Mathilde

C'est l'histoire d'une rencontre.
Celle de Lilywenn 6 mois et
Madeleine 98 ans.
Et figurez vous que ce n'est pas
celle qu'on croit qui a été la plus
impressionnée.

Dans le cadre d'un projet associant
l'Ehpad de Doucets à la commune
de Val des Vignes en Charente, les familles qui
accueillent un nouvel enfant reçoivent une
invitation à revenir vers les résidents afin que ces
derniers confectionnent un petit cadeau de
bienvenue à la Vie à leur nouveau né.

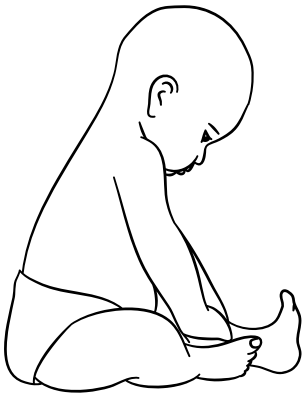


Et voilà ce qu'on fait Madeleine et Mathilde, la psychomotricienne: avec patience et détermination, elles ont créé un mobile fait de pompons rose, blanc et gris. Un nuage doux comme les doux rêves qu'elles souhaitent à Lilywenn née en début d'année et voisine de l'établissement.

Ce 15 juillet, Lilywenn et sa famille sont donc venus à la rencontre de Madeleine et des autres résidents. Après un temps de discussion et de partage autour de ce moment si particulier de la naissance et de l'enfance, Lilywenn a pu recevoir son présent.

Et pour ce qui du contenu de cet après midi, c'est Madeleine qui raconte:

"J'ai passé une très bonne journée même si j'étais bien fatiguée mais pas à cause du bébé plutôt à cause de la chaleur.
Cette petite et ses grands yeux qui me fixaient m'ont intimidé, vraiment. Elle me regardait avec tellement de sérieux.
Elle est belle et je crois qu'elle aura du caractère...comme moi !
Je suis contente de faire un peu partie de sa vie.
Et je suis contente d'avoir trouvé Mathilde avec qui j'ai passé des bons moments à faire des pompons pour Lilywenn.
On a fait des pompons mais on a aussi beaucoup discuté!
C'était un beau rendez-vous! Et je suis prête à recommencer!"



Et d'ailleurs, c'est décidé, pour multiplier les opportunités de ces rencontres si magiques, chaque naissance au sein du personnel se verra aussi ainsi célébrer! Et ça tombe bien puisque trois naissances sont prévues bientôt!



minute histoire

L'Hermione

Article écrit et illustré par M. Urrusty.

L'Hermione a été construite en 1778 à l'arsenal de Rochefort (Charente-Maritime).

En 1780, Louis XVI demande au Marquis de La Fayette d'aller soutenir les Américains pour la guerre de l'Indépendance contre les Anglais.



En mars, La Fayette embarque à bord de la frégate l'Hermione pour informer le général G. Washington du soutien de la France dans leur combat pour l'indépendance.

La Fayette traverse l'océan Atlantique et arrive à Boston en 38 jours.

La Fayette avec l'Hermione va devenir ainsi le symbole de l'amitié franco-américaine.
La réplique de l'Hermione a été reconstruit à partir des années 90.

En septembre 2014, après 17 ans de chantier, l'Hermione prend la mer.

Depuis 2021, la réplique de l'Hermione est au port de Bayonne pour le carénage.

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

Se libérer du regard des autres

Une phrase glissée sans méchanceté peut suffire à faire vaciller notre confiance en nous. Comme Une remarque de trop sur notre mémoire, sur notre âge…
Pourtant, ces paroles ne nous appartiennent pas forcément.

Ce que dit l'autre parle souvent de lui

Imaginez : un voisin sans intention de blesser vous dit : « Ah, tu as pris quelques kilos, non ? »
En une seconde, le doute s'installe : Est-ce que ça se voit tant que ça ?
Pourtant, cette remarque en dit souvent plus long sur celui qui la prononce, sur sa propre fatigue, sur ses inquiétudes, sur ses habitudes.

Ce n'est pas la phrase elle-même qui blesse, c'est l'importance que nous lui accordons en la laissant s'installer.
« Les gens ne vous voient pas tels que vous êtes, ils vous voient tels qu'ils sont. » — Anaïs Nin

Choisir ce que l'on laisse entrer

Il ne s'agit pas d'ignorer tous les mots qu'on nous dit. Un conseil donné avec bienveillance, pour nous aider reste précieux. Par contre, une remarque blessante, elle, ne mérite pas de s'installer dans nos pensées et de tourner en boucle.
La prochaine fois qu'un mot vous touche, prenez un instant pour vous demander : Est-ce que cela me concerne vraiment ? Souvent, la réponse est non.



À vous de jouer :

La prochaine fois qu'une remarque vous pèse, demandez-vous : Est-ce que cela me concerne vraiment ? Est-ce que cela m'aide à grandir ?

Pour partager ces réflexions en famille ou entre amis, découvrez les jeux de cartes 2 minutes de bonheur et le podcast Bulle de bonheur.

feuilleton

Les carrières

Article écrit par Jacques .

A Saint Savinien, en Charente-Maritime, les carrières étaient organisées comme un véritable labyrinthe. Il ne faut pas imaginer 45 hectares d'un seul tenant : il s'agissait d'une multitude de petites salles séparées par quelques mètres de pierre, avec des chemins qui permettaient de passer d'une pièce à l'autre.
Tout au long des carrières, des piliers de fer, espacés de trois ou quatre mètres, avaient été installés pour renforcer les voûtes. Il y avait également un système de sécurité avec un fil de fer tendu : si une pierre venait à tomber et à faire bouger le fil, cela permettait d'arrêter le train entre deux passages à niveau. Apparemment, ce système n'a jamais réellement eu à fonctionner, puisqu'aucune pierre n'est jamais tombée.

Mon père, lui, ne s'est jamais perdu là-dessous. Une fois, Monsieur Baban lui indiquait simplement quelle carrière il fallait vider, et il y allait directement avec son tracteur. Il connaissait les lieux par cœur.

À l'époque, on travaillait avec une lampe à carbure. Quand nous, les enfants, descendions dans les carrières pour chercher des champignons, il fallait surtout faire attention à ne pas l'éteindre. Il y avait des endroits où l'air circulait par des puits, avec des ouvertures qui remontaient jusqu'à la surface.
Certains de ces puits avaient d'ailleurs une fonction particulière. Au-dessus du cimetière, il y avait notamment un ancien puits destiné à prendre de l'eau. D'autres étaient des « puits de jour », qui servaient à faire entrer la lumière ou à assurer une ouverture vers l'extérieur.
Et il y a une anecdote assez incroyable à propos de ce puits.



Un jour, une dame était venue chercher de l'eau. Nous passions justement à côté au moment où le seau descendait. Mon père, qui était un grand blagueur, a vu la poulie et le seau arriver à notre hauteur. Lorsque le seau se trouvait à environ un mètre de nous, il s'est mis à parler en prenant la voix d'un défunt qu'il pensait connaître.

Il lui a simplement dit :
« Je reviendrai te voir ! »
La dame a eu tellement peur qu'elle a lâché la corde. Le seau est alors tombé au fond du puits.

Nous avons finalement réussi à le remonter et nous l'avons laissé à côté du cimetière. Mais nous n'avons jamais su qui était cette dame. Et, quelque temps après, le seau avait disparu. Personne ne sait qui l'a pris.
Quand elle est rentrée chez elle, elle a certainement raconté son histoire... mais personne n'a probablement dû la croire !

A Suivre....

instant culture

Contemplons simplement

Œuvre peinte par M. Urrusty.



Maison à Cambo les bains

à vous de jouer

Réponses au jeu "les expressions locales"

Le chabrot → vin versé dans la soupe
Barre la lourde → fermer la porte à clef
Etre bourrin → être brusque
La goule → la bouche
La galoche → la chaussure
Débaucher → fin du travail
Chéti → espiègle
Je suis benèze → je suis bien
Asteur → à cette heure

CULTURE GENERALE



Quelle équipe nationale de rugby du Tournoi des 6 nations est surnommée le XV du poireau?

a) L'Irlande
b) Le Pays de Galles
c) L'Ecosse

Découverte insolite

Photo : Mathilde Lucas



Fleurs réalisées en dosettes Senséo

Prochaine Gazette : le 17 novembre 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