


la Gazette des BONNES NOUVELLES

**n°124** - Novembre 2026

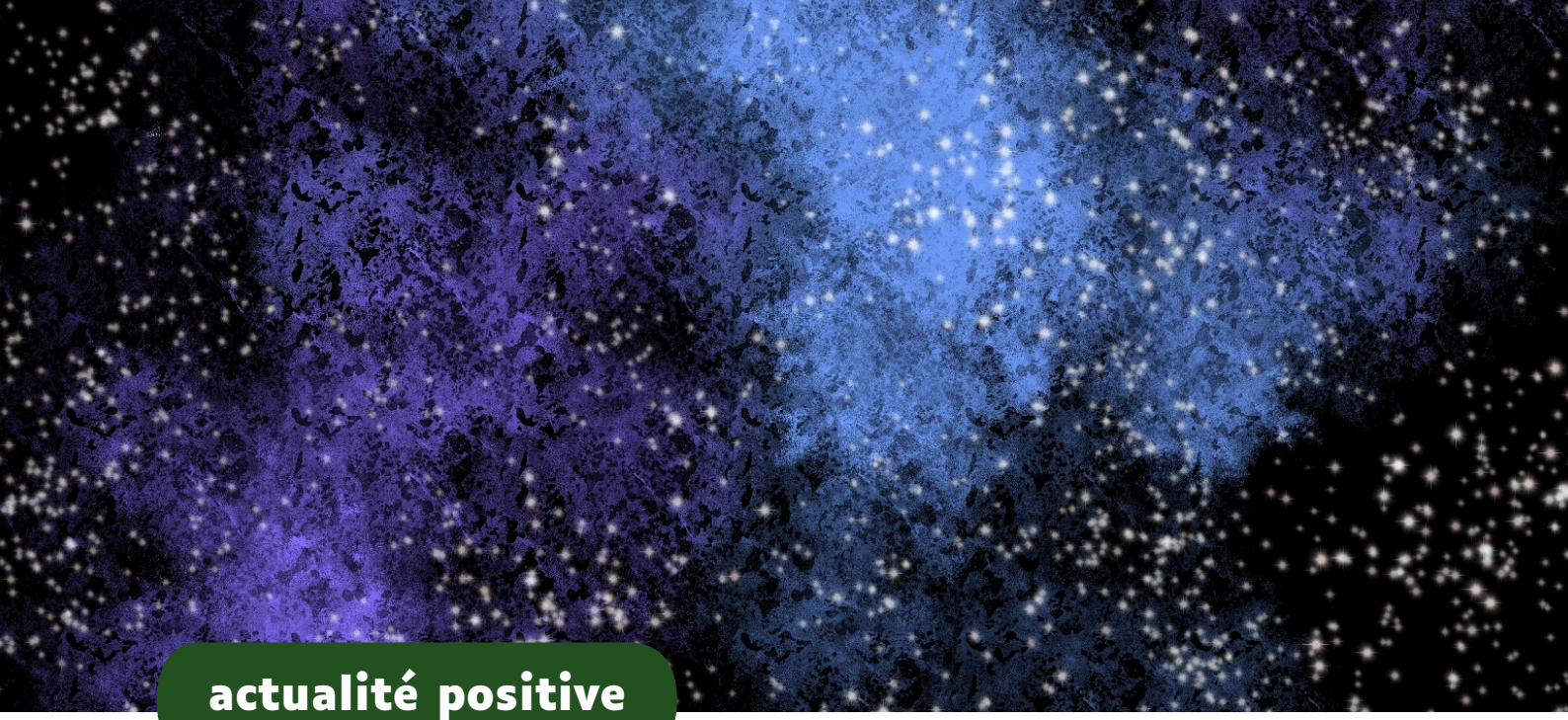
# Automne en poésie

*Article écrit par Les Amis du Clos des Chênes.*
*Illustration : Canva*

**A**utomne monotone annonçant
les prémices de l'hiver
**U**n champignon dans les bois
**T**ombent les feuilles
**O**range, jaune, marron, les arbres
s'habillent de différentes couleurs
**M**archer dans la forêt pour ramasser
les champignons
**N**ature merveilleuse, tu nous éblouis
par ta beauté
**E**tonné par l'agilité de l'écureuil
grimpant dans les arbres

## Dans ce numéro...


- **Une bonne nouvelle pour la nature** (page 3)
- **Les pommes de terre farcies au saumon fumé** (page 6)
- **Hommage à Charlie** (page 10)



actualité positive

# Une découverte qui donne de l'espoir pour l'avenir de la recherche !

*Article écrit par M. P. Illustration : Canva*

Des scientifiques ont retrouvé sur un astéroïde des molécules essentielles à la vie.

Cette découverte nous aide à mieux comprendre nos origines et montre que les ingrédients nécessaires à la vie pourraient être bien plus répandus dans l'Univers qu'on ne le pensait.

Une belle preuve que la science continue toujours de repousser les frontières de la connaissance.
On a encore tellement de choses à apprendre et à découvrir...

# Une bonne nouvelle pour la nature

*Article écrit par Jacques. Photo : Wikipedia*

Longtemps menacé de disparition, le castor d'Europe fait son grand retour dans de nombreuses régions françaises.

Véritable ingénieur et maçon de la nature, il participe à la préservation de la biodiversité et à la protection des ressources en eau.

Une preuve que les actions de protection de l'environnement peuvent porter leurs fruits et redonner de l'espoir pour l'avenir.

Il faut continuer sur cette lancée.





# Une victoire pour les associations de défense de l'environnement en Martinique

*Article écrit par les journalistes de Jovinius*
*Photos : Wikipédia*

Saisi par cinq associations, le tribunal administratif de la Martinique a suspendu la chasse de 4 espèces pour la saison 2026-2027 jugeant leur chasse incompatible avec leur état de conservation.

Le pluvier bronzé, le bécasseau à échasses, le pigeon à cou rouge et le moqueur corossol sont ainsi épargnés cette saison.

Une victoire pour les associations mobilisées. Béatrice Ibéné, présidente de l'ASFA (Association pour la sauvegarde de réhabilitation de la faune des Antilles), regrette le manque d'études sur les espèces. « On n'a pas assez de données en Martinique ».

Par exemple, on ne sait pas quel est le chiffre de la population. On ne connaît pas la dynamique de reproduction, c'est-à-dire combien de petits peut faire une espèce.

C'est cet élément qui permet de dire : là, on peut prélever jusqu'à tant d'animaux sans risquer d'aggraver le statut de conservation. On ne peut chasser des espèces sans les connaître.

La suspension de chasse ne concerne que quatre espèces sur treize que défendaient les associations. Toutefois cette décision reste une victoire pour Béatrice Ibéné.



minute gourmande

# Les pommes de terre farcies au saumon fumé



*Article écrit par Nicole G. Photos : Chat GPT*



## Ingrédients

- 4 pommes de terre moyennes
- 1 paquet de 4 tranches de saumon fumé (ou truite fumée)
- Du boursin ou du fromage frais
- De la ciboulette
- 1 oignon
- Fromage râpé

1. Faire cuire les pommes de terre avec la peau
2. Couper le saumon en lamelles
3. Couper l'oignon en petits morceaux
4. Hacher la ciboulette
5. Mélanger le saumon, l'oignon et la ciboulette dans le boursin/fromage frais

6. Couper les pommes de terre en deux et creuser le centre
7. Mélanger la chair des pommes de terre avec le mélange saumon/fromage
8. Replacer le mélange dans les pommes de terre
9. Ajouter un peu de fromage râpé sur le dessus
10. Gratiner au four pendant 10 à 15 min à 200°C (chaleur tournante)



# Petit cahier



*Poème écrit par Renée.*
*Photos : Canva*

Toi mon confident
J'aime te retrouver
Pour te confier le présent
Te parler du passé.

Sur la page blanche
Symbole de pureté
Vers toi je me penche
Pour t'avouer
Tourments, peines, regrets.

Je t'aime comme un amant
Doux et discret,
Quand la nuit s'achève
Au petit matin,
Alors je rêve.
Mon crayon à la main

Je noie les pages
De mots insensés,
Je redeviens sage,
Je suis apaisée.

J'ai vidé mon cœur
Sur la page blanche
Alors je pleure
Dans le calme et le silence.

Tu es mon ami,
Mon ami, mon maître
Je ne t'ai jamais menti
Tu es l'être Le plus merveilleux
Toi petit cahier tu es mon amoureux.






hommage

# Hommage à Charlie

*Article écrit par Agnès. Photos : Wikipédia*

C'était en janvier 2025, la baie des Sables d'Olonne était inondée de couleur rose, et le soleil pointait à l'horizon, le spectacle était magnifique !

Le Vainqueur Charlie Dalin, avançait sur son bateau (IMOCA), fatigué et heureux, dans le chenal si cher aux Sablais..

Des applaudissements, des félicitations, et Charlie brandissant les fumigènes et saluant la foule...

Il devait aussi être heureux de retrouver son petit garçon et sa femme, tout en prenant le temps de savourer la descente du chenal !

Quelques semaines plus tard, Charlie annonçait le cancer dont il était atteint, avant-même son départ pour le Vendée Globe, il avait maintenu ce départ, en accord avec son médecin !

Quel courage d'avoir entrepris une si grande aventure.... Il s'est soigné, a eu le temps d'écrire un livre, et puis quelques mois plus tard, nous avons appris son décès.

Je crois que le peuple des Sables est resté comme figé, suspendu, devant cette annonce....

Quant à moi, je m'incline devant cet immense marin, qui, envers et contre tout, voulait.... RÉALISER SON RÊVE.



minute évasion

# Pèlerinage à Lourdes

*Article écrit par Renée. Photos : Canva*

Je suis partie de mon EHPAD Lutxiberri du 18 au 21 septembre, pour assister au pèlerinage de Lourdes pendant quatre jours.

Je suis partie un vendredi matin en bus avec des pèlerins. Je suis arrivée à Lourdes aux alentours de midi.

J'ai été frappée par la multitude de pèlerins. Je voyais la basilique collée au rocher, très belle, toute blanche.



Les pèlerins se dirigent vers la grotte ou vers la grande statue de la Vierge qui surplombe les pèlerins. Ils mettent leurs mains sur la roche.
Il y a beaucoup de monde. J'ai assisté à la messe.
Le public est extrêmement nombreux.
L'atmosphère générale est très gaie.

Il y a beaucoup de jeunes qui font le service. Ils tirent les petits chariots pour éviter aux personnes en situation de handicap de marcher.

J'ai assisté à la cérémonie de l'eau où les pèlerins viennent se laver le visage, et je me suis lavé le visage avec cette eau bénie.

J'ai été émue par le nombre de personnes en situation de handicap, de toutes sortes de handicaps, qui étaient présentes.

Dommage que je n'aie pas pu voir le pape Léon XIV, car il venait une semaine après.

J'ai eu le plaisir de rencontrer des amis que je n'avais pas vus depuis plus de deux ans.

C'était un souvenir inoubliable.






témoignage

# Un bon bol d'air à Annecy

*Article écrit par les Magnolias. Photos : Les Magnolias*

Six résidents de notre EHPAD ont eu la chance de séjourner à Annecy pendant quelques jours, accompagnés de soignantes qui nous ont chouchoutés.

Il a fait très beau temps durant ces journées du mois de septembre. Nous avons logé dans un village vacances proche du lac.

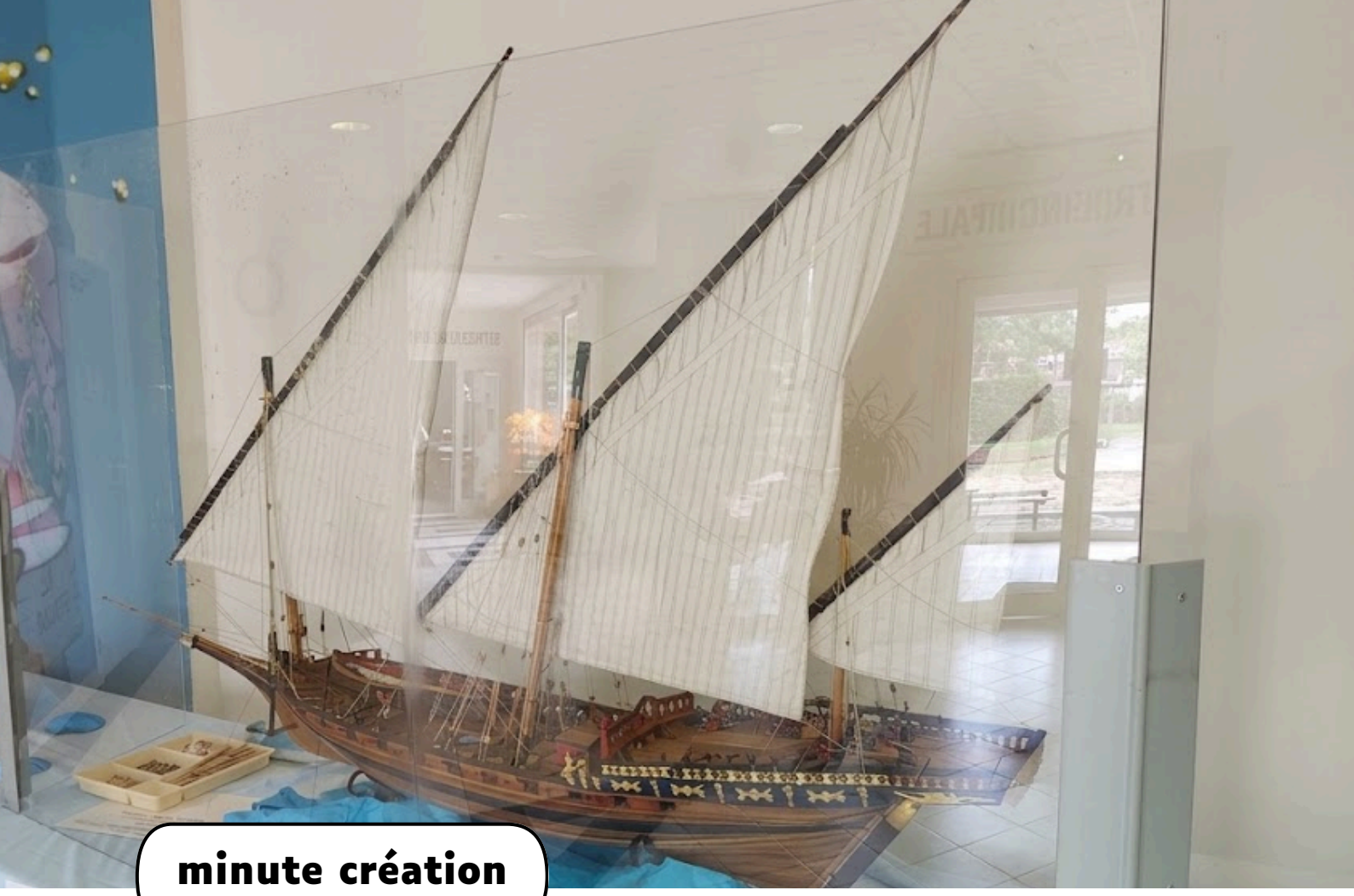
Le lendemain de notre arrivée, nous avons eu le privilège de faire une sortie croisière sur le lac, à bord du bateau « Libellule » de couleur blanc et rouge sur lequel nous avons déjeuné.

Au restaurant de l'hôtel, nous avons pu déguster une bonne fondue savoyarde ! Nous nous sommes promenés au bord du lac et avons pu observer de beaux cygnes ; l'eau était de couleur vert lagon, magnifique !

Le soir, nous nous sommes bien amusés en participant à un karaoké en fredonnant des airs d'Enrico Macias, certaines ont même dansé.

Un séjour riche en émotions qui nous a rappelé notre jeunesse et ravivé quelques souvenirs.





minute création

# Les maquettes de René

*Article écrit et illustré par Mme Renée Papillier.*

Au début, je fabriquais des maquettes de planeurs en balsa, un bois très léger. Mais ça n'était pas très valable, parce qu'une fois terminé, il fallait l'essayer !

J'en ai cassé plus d'un ! Et j'en ai perdu aussi, parce que certains volaient bien !

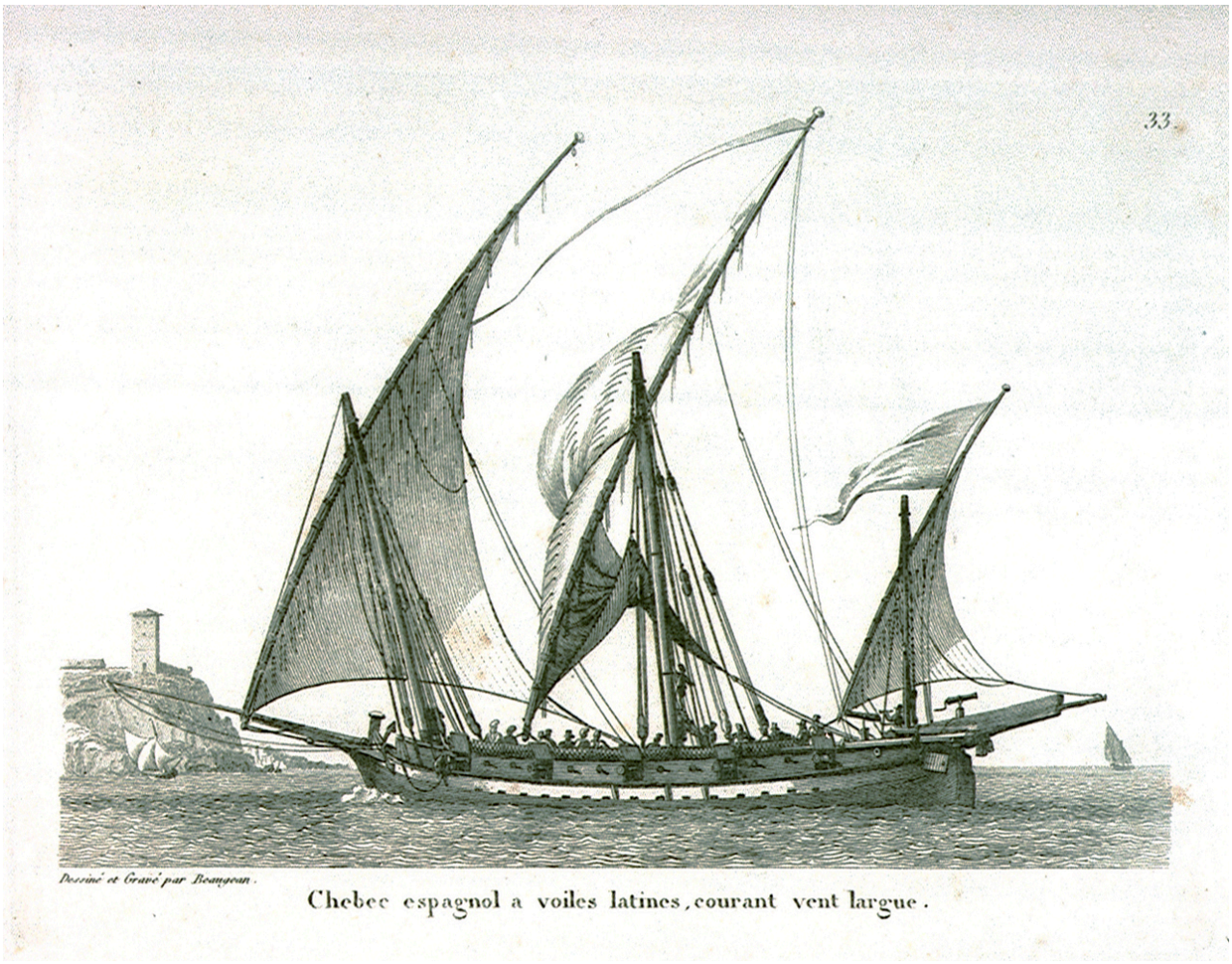
Mon tort, c'est de n'avoir jamais écrit mon nom dessus pour qu'on me les ramène.

Pour ce bateau, j'ai simplement trouvé un plan dans le magazine "Sciences et Vie". Comme l'échelle était trop petite, j'ai décidé de la faire plus grand. Il fait presque 2 mètres de long.

C'est un Chébec, un bateau pirate méditerranéen à voiles latines. Il attaquait les autres navires, les pillait et prenait l'équipage en esclavage.

Contrairement aux planeurs, je ne l'ai jamais mis sur l'eau, il est bien trop léger pour naviguer.

Après le Chébec, je me suis mis aux maquettes d'églises, mais c'est une autre 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*

# Se libérer du regard des autres

Longtemps jugé futile, le jeu est en réalité une affaire très sérieuse. Pendant des siècles, il était même réservé aux adultes : courses de chars, théâtre, cerf-volant...

En France, le mot « jouet » désignait autrefois les bijoux ou les animaux de compagnie qui divertissaient les grands.
Aujourd'hui, nous le savons : jouer fait du bien à tout âge et ses bienfaits ne s'arrêtent pas avec les années.

**Un esprit qui reste vif**
Cartes, mots croisés, jeux de société, quiz...
Chaque partie sollicite la mémoire, l'attention et la réflexion. Plus nous jouons, plus nous entretenons nos fonctions cognitives.




Le jeu apporte aussi un regain de vivacité, comme un nouveau souffle. Jouer ne fait pas vieillir moins, en réalité le jeu aide à se sentir moins vieux !

**Une parenthèse de plaisir**

Pour la psychiatre Lenore Terr, les adultes jouent pour s'oublier et se dépasser. Le temps d'une partie, nous laissons de côté les soucis du quotidien, nous rions, nous nous surprenons nous-même.

**Un lien entre les générations**

Avant tout, jouer, c'est être ensemble. Le jeu rompt l'isolement, crée des rituels et permet de découvrir autrement ceux qui nous entourent. Une partie de cartes avec ses petits-enfants, un quiz en famille ou un après-midi jeux entre voisins ou avec d'autres résidents sont autant d'occasions de partager, de transmettre ses souvenirs et d'écouter ceux des autres.

Les plus jeunes y gagnent aussi : ils apprennent à attendre leur tour, à respecter une règle, à perdre avec le sourire.

**Deux minutes suffisent**

Pas besoin de matériel compliqué ni de longues heures : quelques minutes autour d'une question suffisent pour créer un vrai moment d'échange. C'est tout l'esprit du jeu 2 minutes de bonheur® ensemble, dont les questions s'adressent à tous les âges, des petits-enfants aux grands-parents.

Alors, cette semaine, pourquoi ne pas proposer une partie à un proche ? Parce qu'à tout âge, jouer reste une source de plaisir et de lien.




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 (suite et fin)



*Article écrit par Jacques. Photos : Canva*

Les carrières étaient aussi le lieu d'une importante activité de culture des champignons. Monsieur Baban a dû arrêter dans les années 1980. Après lui, l'exploitation a été reprise par Mathieu. Mais les conditions de travail devenaient difficiles.

Mathieu avait notamment des problèmes cardiaques et trouvait de moins en moins de personnes prêtes à venir travailler à cinq heures du matin.

Dans les carrières, la température pouvait également changer rapidement. Lorsqu'il y avait un coup de chaud, une carrière pouvait passer de 13 à 14 ou 15 degrés.
Or, les champignons poussent très vite dans ces conditions.

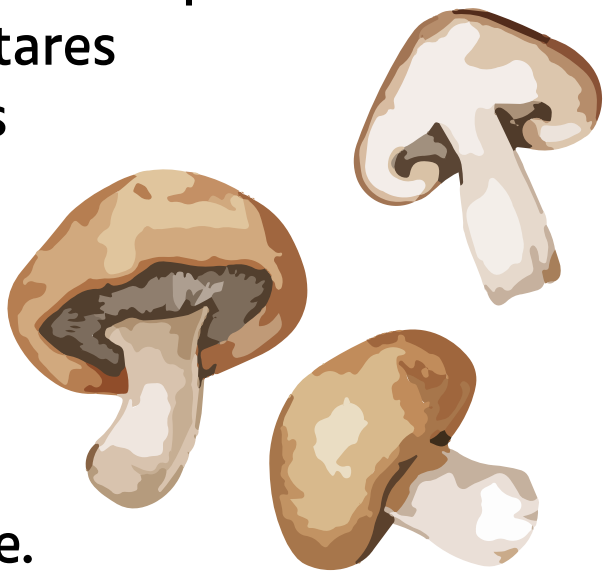
Cette croissance rapide pouvait avoir des conséquences importantes sur la valeur des champignons. S'ils devenaient plus gros que le calibre habituel du petit champignon de Paris, ils n'étaient plus destinés à la même conserverie.

Ils étaient alors coupés en tranches et leur prix au kilo était beaucoup plus faible.

Il est assez étonnant de retrouver ici une activité de champignonnière, car on pense souvent aux grandes zones de production situées autour de Paris. Il y en avait également énormément le long de la Loire, notamment vers Loudun et Saumur, où les anciennes maisons et carrières troglodytiques étaient particulièrement adaptées à cette production.

Les méthodes de culture ont beaucoup changé depuis. Aujourd'hui, les champignons sont davantage cultivés sur plusieurs étages, avec des systèmes d'étagères et des cagettes superposées. Cela permet d'obtenir une production importante sur une surface beaucoup plus réduite.

À l'époque, il fallait beaucoup plus d'espace. Ici, on comptait plus de 45 hectares exploitables. Cela ne voulait pas dire 45 hectares d'un seul bloc, mais l'ensemble des espaces où l'on pouvait installer les sillons de champignons dans le réseau de carrières. Cela représentait un réseau immense.





Il y avait environ deux kilomètres de galeries dans cette partie-là. Deux kilomètres sous terre, dans toutes ces petites salles reliées entre elles, avec leurs chemins, leurs puits et leurs piliers...

Il fallait vraiment connaître les lieux pour s'y retrouver. Mon père, lui, ne s'y perdait jamais. Il suffisait que Monsieur Baban lui dise quelle carrière il fallait vider, et il prenait son tracteur pour s'y rendre directement. Même le maire de l'époque et les anciens avaient participé à l'entretien des galeries.

Un jour, ils avaient réussi à tout balayer en environ une heure. C'est dire la connaissance et l'habitude qu'avaient les gens d'ici de ce monde souterrain. Un monde de pierre, de travail et de champignons, mais aussi un monde d'histoires.

Des histoires parfois très sérieuses, parfois étonnantes, et parfois simplement racontées pour faire peur à une dame qui venait chercher son seau d'eau. Et, des années plus tard, c'est surtout ce genre de souvenirs qui reste.

à vous de jouer

# Réponse au jeu Culture Générale



*Illustrations : Canva et Wikipedia*

**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

Ce surnom vient du poireau, emblème national gallois. Selon la tradition, les soldats gallois portaient un poireau sur leur casque pour se distinguer lors d'une bataille.

Aujourd'hui encore, le poireau est un symbole fort de l'identité galloise.



à vous de jouer

# Culture Générale

*Photo : Wikipédia*

**Qu'est ce qui a inspiré à Salvador Dali le tableau " *Les Montres Molles* " ?**

a) Une pâte à crêpes
b) Une fondue savoyarde
c) Un camembert ramolli



# Découverte insolite

*Photo : Virginie Chaudat*





## Dans les rues de Bayonne



## Prochaine Gazette : le 15 décembre 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