

# L A G A Z E T T E D E S B O N N E S N O U V E L L E S

Numéro 77  
Février 2014

## La citation du mois :

« Même quand l'oiseau  
marche, on sait qu'il a  
des ailes. »

Victor Hugo



## EDITO

Pas facile...

Non, pas facile d'écrire cet éditto : ma mère est décédée il y a quelques jours, et cela a été pour moi un temps très difficile, comme vous l'imaginez. Mais en même temps, je souhaiterais vous partager que, grâce à toutes les très belles choses vues, entendues, reçues et échangées, j'ai vécu ce temps également comme un moment extraordinaire, rempli de vie et d'espérance !

J'ai l'audace de croire qu'après cette vie sur terre, quelque part, nous continuons notre chemin et retrouvons ceux qui nous ont précédés. Cela bien sûr m'aide à traverser cette tempête, mais cela reste quand même une tempête...

Voici quelques fleurs du bouquet qui m'a été offert :

- Sa maladie a duré plusieurs mois, et cela a été l'occasion unique de me rapprocher de ma sœur et de mon frère, en faisant vraiment contact,
- Les dernières semaines, (dans la maison de soins palliatifs Jeanne Garnier), ont été riches en rencontres, avec un personnel exceptionnel, très à l'écoute des malades et des familles,
- Le jour des obsèques, entre les larmes et la pluie du ciel, il y a eu de vrais rayons de soleil : témoignages de ses petits enfants, participation de ses neveux, célébration simple, juste et poignante, retrouvailles avec des personnes pas vues depuis 40 ans !
- Des petits mots, des échanges et des soutiens innombrables.

Quelques jours avant la fin, Maman, très consciente, me disait :

*Je suis tellement bien entourée ! Cela me fait penser au proverbe « A toute chose, malheur est bon ». Les anglais ont une phrase beaucoup plus belle « Dans le ciel, chaque nuage, même le plus sombre, est bordé d'argent ».*

La phrase exacte, retrouvée quelques jours plus tard, est « Every cloud has a silver lining ».

Voilà, elle était comme cela, Maman, toujours à voir le bon côté des choses, à tempérer les événements, à construire du positif autour d'elle, en restant toujours à sa place, sans jamais se mettre en avant...

Et bien sûr, fidèle lectrice de la Gazette, dans laquelle elle avait écrit d'ailleurs quelques articles.

Quelque part, c'est bien grâce à elle et à ce qu'elle m'a transmis que j'ai la chance de pouvoir faire les lignes que vous lisez.

Alors, merci Maman, ta vie et ton optimisme continuent en moi !

Jean-Yves

*Une nouvelle  
lectrice adopte  
la Gazette pour  
son entreprise*

*Un setter anglais  
perd son maître  
dans la montagne et  
survit 5 jours dans le  
froid, avec des  
températures  
extrêmes...*



*Regarder  
la vie  
d'une autre  
place...*

## La Gazette pour un journal interne

Je trouve votre gazette formidable et aimerais faire partir de vos inscrits newsletter :) (nous sommes une entreprise de près de 100 employés)

Je réalise un journal interne bimensuel dans mon entreprise actuelle, en dernière page il y a une catégorie "on aime!" Je me suis ainsi permise d'inscrire votre gazette sur ce 3° numéro, en espérant que quelques employés se rajoutent à votre

newsletter :) (nous sommes une entreprise de près de 100 employés) Je me ferai un plaisir de vous envoyer l'exemplaire de la 3e édition lorsque j'aurai fini. Vous pourrez bien évidemment reprendre des catégories ou des mises en forme si vous les appréciez pour votre gazette...

Pauline B

## Frimousse au pays du froid...

Disparue dans une coulée de neige le 25 janvier lors d'une randonnée dans le Queyras avec son maître, Frimousse, petit setter anglais, a été retrouvée saine et sauve au bout de cinq jours... grâce à une forte mobilisation des habitants.

« C'était le 25 janvier dernier. Gérard Pellissier, 59 ans et habitant de Châteauneuf-de-Chabre, part pour une randonnée à ski dans le Queyras en compagnie de Frimousse, sa chienne, une setter anglais de 4 ans », raconte le site de la radio Alpes 1.

Mais au cours de la randonnée, ce passionné de montagne perd soudainement sa chienne au Pic de Maloquestre, "sans doute prise par une coulée de neige ou à cause d'une corniche qui a cédé", raconte l'intéressé à la radio locale. C'est alors que famille, amis et habitants vont se mobiliser pour tenter de retrouver l'animal.

"Jumelles à la main, les habitants m'ont conseillé sur l'itinéraire à suivre pour accéder à l'endroit où était ma chienne. Dès qu'elle aboyait, tout le monde m'appelait », poursuit sur Alpes 1 Gérard Pellissier. Mercredi, après cinq jours de recherches en haute montagne, Frimousse est localisée sur un piton rocheux à près de 3.000 mètres d'altitude. "L'endroit était inaccessible. Il était impossible pour moi de la récupérer", raconte Gérard Pellissier.

Finalement, Frimousse finira par arriver "toute seule" à redescendre au village de Ristolas, où elle a été prise en charge par des habitants », précise la radio. "Frimousse a passé 5 jours, sans manger ni boire, alors que les températures étaient extrêmes. Elle est très amaigrie mais en bonne santé", conclut Gérard Pellissier, parlant de sa chienne comme d'une "miraculée". Et merci à l'internaute qui nous a signalé cette belle histoire.

Marie Pierre T.

## Tout est question de perspective ...

Ce matin, sur le chemin de l'école, ma fille me raconte qu'elle s'est assise en classe à une autre place que d'habitude, et qu'elle a perçu les choses différemment.

Que cela lui a vraiment ouvert l'esprit, et qu'elle se rend compte que c'est quelque chose qu'elle ne fait pas habituellement. Quelle magnifique prise de conscience à 15 ans !

C'est là que je me dis que c'est ce que je fais chaque jour. Aider les équipes et les individus à changer de place, à chausser une autre paire de lunettes, à porter leur attention sur ces petites

choses qu'on ne voit pas d'habitude. Parce que c'est en jetant un regard différent sur nous-mêmes et notre environnement que nous pourrions trouver nos solutions.

Pas celles que les autres disent être bonnes pour nous, mais bien celles qui nous correspondent, qui sont le fruit de notre expérience, de notre parcours, et de ce que nous sommes. Alors, partagez, réagissez, commentez, mettez en mouvement cette énergie positive qui nous fera tous aller plus loin !

Christelle D.

*Histoire  
en 2 épisodes,  
sur l'origine  
d'une nouvelle  
lectrice !*

*Papa et la SNCF  
au secours d'une pauvre  
étudiante  
de 20 ans...*

## De la pub chez un artisan

### Premier courrier de Sophie P :

Une bonne nouvelle pour vous...Grâce à une affiche présentant votre démarche dans une vitrine de ma petite ville, vous avez gagné aujourd'hui une nouvelle lectrice!

Merci de m'abonner à la gazette des bonnes nouvelles. Je vous souhaite une journée lumineuse.

### Et... le deuxième courrier :

Merci pour l'abonnement.

Des détails : l'affiche est faite artisanalement, elle explique en quelques mots l'historique de la démarche et propose de se rendre sur votre site, pour plus de renseigne-

ments. (des-bonnes-nouvelles.org).

C'est dans une vitrine du "centre ville" de Veynes (05 400), où ne perdurent que quelques rares commerces...

Cette vitrine est celle d'un artisan, me semble-t-il, mais n'est plus rattachée à un commerce. (D'ailleurs, je ne suis pas certaine que l'artisan exerce encore.)

Je ne suis pas sûre d'avoir répondu à votre curiosité.

Si vous souhaitez de plus amples renseignements, je peux...mener une enquête...!!

Sophie P.

## Les clefs de Ségolène

Ségolène, étudiante de 20 ans, de retour d'un week end à Lyon revient en train jusqu'à Nîmes où elle a laissé la voiture pour rejoindre son chez-elle, à Alès.

Que faire quand on est devant sa voiture parquée sur un stationnement payant et que les clefs ont été oubliées à Lyon... "Papa au secours"!

Ségolène est retournée à Alès en train, puis en taxi, en abandonnant sa voiture!

Le lendemain vers 14h, je me présente (*donc, le papa ndlr*) Gare de Lyon avec le double de clefs dans ma poche.

Avec mon air bête et ma vue basse, sur le quai d'un TGV partant pour le sud, je choisis d'aborder un couple, la soixantaine, et leur demande s'ils vont bien à Nîmes? Raté, enfin oui et non, "on y passe mais allons jusqu'à Perpignan", cela paraît difficile, imaginant les clefs allant jusqu'au terminus!

Je ré-aborde le suivant : un gars la cinquantaine, petit sac à dos, pas plus avenant que cela et un peu méfiant. Je lui repose ma question et explique à nouveau la situation. Là, avec un grand sourire, il me répond: vous ne pouvez pas mieux tomber, je suis le conducteur du train et me demande de le suivre... L'homme me "conduit" jusqu'à la tête du train, me fait monter dans la motrice du TGV, en profite pour me faire visiter, me donne son portable et m'explique la démarche pour réussir l'opération.

Je fais quelques photos avec mon portable pour immortaliser la situation. Je confie les clefs dans un sac, où quelques oublis complémentaires étaient venus s'ajouter. Je lui donne la copie de ma carte d'identité, ma carte de visite que j'avais préparée pour m'identifier et un sachet de chocolat que j'avais prévu de donner au "porteur".

Il refuse, mais en insistant, je lui dis que c'est pour lui donner des forces et mener son train à bonne destination...!

De retour à la maison, j'envoie un sms à Ségolène pour lui donner les démarches à suivre et un au conducteur du train pour le remercier.

Un peu plus tard, incroyable, il me répond: "mais ce n'est qu'un petit service, en Bourgogne, le temps est très gris et pluvieux, mais dites lui que nous serons à l'heure...!"

A 18h 03, la nuit est tombée, le TGV entre en gare de Nîmes, les phares et les coucous du cheminots font comprendre à Ségolène, positionnée toute seule,

en tête de quai (elle ne pouvait pas se tromper), que c'est gagné!  
 A l'arrêt du train, la porte de la motrice s'ouvre, le conducteur ne pouvant s'adresser qu'à cette jeune fille, dont le regard inquiet fixait le pare brise de la locomotive depuis son entrée en gare "je crois que vous attendez quelque chose?"  
 Deux minutes plus tard, après un échange de quelques mots, de regards et sourires compréhensifs, le train repart pour Perpignan, avec un ultime coucou du cheminot pour l'étudiante ébahie.  
 La suite n'en est pas moins incroyable: 5 minutes plus tard, Ségolène retrouve la voiture sans contravention et qui démarre!  
 La voiture s'en est retournée sur Alès avec juste 24h de retard et un jeu de clefs qui a pris le TGV!

Dominique L

*Raffinement  
de la langue de  
Molière... !*

### Entendu à la radio

A la radio, entendu qu'à New York, plusieurs écoles prônent le choix du Français comme langue étrangère choisie.  
 De nombreux élèves suivent cette directive; ceux des grandes écoles insistent sur le « raffinement de la langue française » entre autre.  
 Cela fait plaisir !!!!  
 Autre précision utile :  
 Il paraît que la culture bilingue est excellente pour le cerveau !

PAM

### Fournir de l'électricité avec les pieds !!! Vrai ou faux ?

*Des entrepreneurs  
qui pédalent  
en  
Afrique.*

VRAI : après avoir travaillé à la Silicon Valley, pour les riches, « maintenant je résous les problèmes pour les pauvres. J'ai tendance à trouver cela plus satisfaisant » dit Sameer Hajee, ingénieur d'origine indienne, installé maintenant en Afrique du Sud .  
 Ce pays manque cruellement d'énergie depuis des années. Ce qui a conduit cet homme à créer une entreprise NURU qui permet de vendre de l'électricité produite par le pédalage «d'entrepreneurs» rwandais, kényans ou ougandais. Ils sont 1200 à pédaler sur toutes sortes de vélos inclinés.  
 Vingt minutes de pédalage rechargent 5 lampes ou 5 téléphones portables (renseignements complémentaires sur nuruenergy.com) et le journal La Croix du 6 février dernier.  
 De plus cette solution est non polluante et, vu la façon dont il développe son entreprise, son système va se développer dans de nombreux pays d'Afrique.

Annie B.

### Vers une éradication de la mouche Tsé-Tsé

*Une méthode  
Efficace  
à 99 % !*

Au Sénégal, une campagne contre cet insecte a réduit considérablement la population de cette mouche.  
 La technique dite «de l'insecte stérile» consiste à utiliser les mouches mâles produites en grandes quantités en labo, stériles, et de les lâcher au dessus des zones infestées des mouches sauvages, avec lesquelles ils s'accouplent sans engendrer aucune descendance.  
 Toutefois, il faut avoir fortement réduit la population de mouches avec des pesticides.  
 Mais, après 3 ans d'études et de préparation, le lâcher de mouches mâles a commencé en 2012 et 2013 par voie aérienne : au bout de 6 mois, le taux d'élimination des mouches était supérieur à 99 % !!!  
 Merveille de l'esprit humain si inventif !!!

PAM

### Jessica Cox, la vie du bout des pieds

*Etonnant !*

Elle s'appelle Jessica Cox, elle a 31 ans, à cause d'une malformation congénitale, elle n'a malheureusement pas de bras depuis sa naissance.  
 Ce qui est à la fois impressionnant et respectable, c'est que cette femme



*Un beau témoignage d'un mari fidèle, même dans la tempête...*

arrive tout de même à avoir une vie hors du commun et a réalisé plusieurs de ses rêves.

Tout ce qu'une personne valide fait avec ses mains, Jessica, elle, le fait avec ses pieds. Elle conduit, se coiffe, tape au clavier sans problème.

Elle est championne du monde de taekwondo, danseuse (passionnée depuis son enfance), diplômée en psychologie, et a même, pour vaincre sa peur de voler, passé son brevet de pilote.

Une véritable leçon, comme quoi dans la vie, bien des choses sont possibles si l'on a suffisamment confiance en soi.

© Barcroft Media / Abacapress.

Raoul C.

## Un homme pressé !\*

C'était une matinée chargée, environ 8H30, quand un homme d'un certain âge, dans les 80 ans, est arrivé pour faire enlever les points de suture de son pouce.

Il dit qu'il était pressé, car il avait un rendez-vous à 9h00. J'ai pris ses coordonnées et lui dit de s'asseoir, sachant que ça prendrait plus d'une heure avant que quelqu'un ne puisse s'occuper de lui.

Je le voyais regarder sa montre et j'ai décidé puisque je n'étais pas occupée avec un autre patient, de regarder sa blessure. En l'examinant, j'ai vu que ça cicatrisait bien, alors j'ai parlé à un des docteurs, j'ai pris le nécessaire pour enlever ses points de suture et soulager sa blessure. Pendant que je m'occupais de sa blessure, je lui ai demandé s'il avait rendez-vous avec un autre médecin ce matin, puisqu'il était pressé. L'homme me dit que non, qu'il devait aller dans une maison de retraite pour déjeuner avec sa femme. Je me suis informé de sa santé. Il m'a dit qu'elle était là depuis un certain temps et qu'elle était atteinte de la maladie d'Alzheimer.

Comme nous parlions, je lui ai demandé si elle serait contrariée s'il était en retard. Il a répondu qu'elle ne savait plus qui il était, qu'elle ne le reconnaissait plus depuis 5 ans. J'étais surprise et lui ai demandé : "Et vous y allez encore tous les matins, même si elle ne sait plus qui vous êtes ?" Il souriait en me tapotant la main et dit : "Elle ne me reconnaît pas, mais moi, je sais encore qui elle est."

J'ai dû retenir mes larmes quand il est parti, j'avais la chair de poule et je pensais, que c'était le genre d'amour que je voulais dans ma vie ! Le vrai amour, ni physique ni romantique, le vrai amour est l'acceptation de tout ce qui est, a été, sera et ne sera plus.

Les gens les plus heureux n'ont pas nécessairement le meilleur de tout, ils s'organisent du mieux qu'ils peuvent avec ce qu'ils ont.

La vie n'est pas d'échapper à la tempête, mais de danser sous la pluie !

Odile C

## Honneur à l'eau

Rester près d'une fontaine  
Pour boire de son eau.  
Courir dans la plaine  
Le long du ruisseau.  
Réciter l'alphabet  
En s'arrêtant sur le O.

Ne plus jamais dire :  
Je ne boirai pas de ton eau.  
Mais alors bien plutôt  
Mon corps: 65% d'eau.

L'eau nettoie et vivifie.  
C'est elle qui donne la vie.

Je veux me tenir près de la chute  
Afin de ne pas avoir de rechute

Je veux nettoyer mon corps  
Chasser de lui la mort.  
Repartir d'un nouveau port.  
Accompagné de la source  
Qui me garde et me ressource.

Andrée de K.



## Le redressement, c'est maintenant !

Au début des années 90, la Tour de Pise, cette merveille de marbre, entourée de huit niveaux de colonnades voûtées et surmontée d'un beffroi, risquait de s'écrouler !

Placée vers l'arrière de la cathédrale et non vers l'avant, comme cela se fait habituellement, elle est visible de n'importe quel endroit de la place. L'attraction touristique incontournable du XIV siècle d'un beau style roman allait-elle disparaître ?

Etait-il urgent d'aller admirer le Campanile de la cathédrale de Pise avant qu'il ne disparaisse ?

Et aujourd'hui, est-il urgent d'aller admirer la merveille avant que son redressement ne soit total ?

Grâce aux quinze ans de travaux de réhabilitation titanesques et achevés en 2003, le campanile se redresse naturellement. L'urgence était là car en plus, en 1838, un chemin fut creusé autour de la base, déclenchant une inondation qui renforça l'inclinaison. Les fondations renforcées et la nappe phréatique drainée font que la tour haute de 58 mètres ne sera pas fermée au public... elle est « Place des Miracles » !

Redressée de cinquante deux centimètres et demi en dix ans, elle devrait se stabiliser car aujourd'hui son redressement naturel n'est que de quelques millimètres par an... c'est peu, mais dans le bon sens !

Lors de notre prochaine visite et pour celle des générations futures, nous continuerons d'admirer une Tour toujours penchée qui fait partie de son charme et toujours ouverte au public...

Charles F..

## La technique du miroir

Cette méthode étonnante permet d'effacer la douleur fantôme d'un membre amputé, de supprimer le syndrome algodystrophique (*douleurs internes, dues à un mauvais contrôle des artères et veines*) circulation ou de rééduquer un membre paralysé.

Elle s'appuie sur les travaux du Docteur Vilayanur Ramachandran, neurobiologiste, directeur du centre de recherche sur le cerveau et la cognition à l'université de San Diego Californie. Ses travaux sur des syndromes neurologiques tels que le membre fantôme chez l'amputé et l'algodystrophie ont démontré que la souffrance du membre était corrélée à une réorganisation corticale.

Le but de l'exercice est de désapprendre au cerveau la perception de la lésion grâce à une réalité virtuelle. On crée l'illusion virtuelle que l'amputé a récupéré son membre et que le patient atteint d'algodystrophie a retrouvé un bras ou une jambe normale, mobile et sans douleur, et cela grâce à l'utilisation d'un miroir.

C'est à faire chez soi – il n'est nul besoin d'une assistance médicale puisque ce n'est pas dangereux, et enfin.....c'est gratuit !

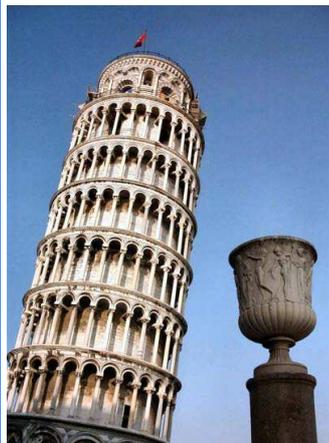
### Application pour un bras amputé :

Le patient doit se placer côté amputé contre le mur juste à côté d'un miroir mural.

S'il s'agit du bras gauche, il voit donc dans le miroir le reflet de son bras droit, donnant l'illusion que c'est son bras gauche.

1 – On lui demande alors de rapprocher sa main du miroir, et même de toucher le miroir, ce qui donne l'impression que les deux mains gauche et droite se touchent.

2 – On lui demande ensuite d'effectuer à courte distance de la glace des mouvements des doigts et des poignets : ouvertures, fermetures des doigts,



*Sauvée !*

*Comment  
rééduquer le corps,  
pour maîtriser  
la douleur,  
grâce à un  
simple miroir*

flexions-extensions des poignets, cercles des poignets, rotations des avants bras – cela donne une sensation de synchronicité des deux mains

3 – On demande ensuite au patient d'écartier sa main du miroir de façon à ne plus avoir que son bras gauche du miroir dans son champ de vision. Tout en faisant les mouvements du bras droit, il doit imaginer qu'il en donne l'ordre uniquement au bras gauche.

Puis le patient recommence les 3 étapes plusieurs fois.

Au cours de ces exercices, la vision et la conscience du corps s'opposent et finissent par perturber le cerveau. Au retour visuel direct le patient à l'impression que son membre fantôme bouge.

Corrine L'H

## Des chiens visiteurs en maison de retraites

Rompre l'isolement des personnes âgées et handicapées, leur procurer un moment de mieux-être : c'est la mission d'Enzo et Samba, compagnons à quatre pattes de l'association Parole de chien.

Ainsi, cette association organise régulièrement avec ces chiens « visiteurs » des animations dans des hôpitaux, maisons de retraite et établissements spécialisés.

La médiation de l'animal est effectivement un excellent vecteur de sociabilité et d'éveil, notamment auprès de personnes atteintes d'Alzheimer, stimulées au niveau de la concentration et de la mémoire (demander au chien de donner la patte, le brosser, le promener, cacher des croquettes..).

E-pattes-ant !

Perrine L.

*Nos amis  
les chiens  
au service  
des séniors*

*Le retour de  
Tante Honorine,  
après 10 mois  
qui nous  
ont manqués !*



**Résolutions  
de  
début  
d'année...**

*Des bonnes nouvelles  
chez nos amis du  
Québec !*

## Pour une émission au Canada

J'aimerais être abonné à la gazette des bonnes nouvelles.

J'ai une émission de radio aux îles de la Madeleine, au Québec, et je dois

souvent livrer des bonnes nouvelles aux auditeurs.

Jean-Pierre T.

## Des garages pour faire route ensemble

A Baugy, dans le Cher, un garage associatif solidaire redonne vie et autonomie à un public rural, touché par la précarité.

Un concept qui se développe de plus en plus...

Posé en plein champ, un grand hangar gris-bleu ne laisse pas deviner l'activité trépidante qui règne à l'abri de ses portes fermées.

« Nous réparons près de 500 voitures par an, Et grâce aux dons de véhicules,

*Une association  
qui réinsère  
des personnes en  
précarité, en leur  
proposant  
un vrai projet  
professionnel !*

que nous réhabilitons, nous en vendons d'occasion trois à cinq par mois, entre 1000 et 1500 € », explique Jacques Masca, le trésorier de l'association. Dans ce département très rural, la problématique de la mobilité est exacerbée : « Etre en situation précaire ou bénéficiaire des minima sociaux à la campagne, sans aucun moyen de locomotion, c'est pratiquement n'avoie aucune chance de s'en sortir. Vous êtes assigné à résidence dans une grande solitude ! ».

Créé en 2007, le garage repose sur un concept simple.

Il embauche des bénéficiaires des minima sociaux et leur offre un parcours de réinsertion.

En retour, ses prestations s'adressent à des usagers du département, eux-mêmes précarisés. La structure, encadrée par un mécanicien professionnel, emploie une dizaine de salariés : huit techniciens et deux administratifs, en contrat aidé de 20 à 26 heures hebdomadaires, pour 18 mois en moyenne.

« Au moins, je sais pourquoi je suis fatigué le soir », raconte Sébastien, salarié depuis juin 2013, ancien chauffeur routier.

« Le garage est une passerelle. Je reprends contact avec la société, je reconstruis du lien social ».

D'autres pistes de réflexions existent : un projet, bien avancé, d'auto-école associative, et un service de réparation de mobylettes. On parle aussi de covoiturage.

Un seul objectif : bouger !

Jean-Yves L.

## La solidarité sur les réseaux sociaux

*Des bonnes  
actions pour  
se mettre  
en valeur ...*

Un jeune Français a pris le contre-pied de la "NekNomination" (plus on boit d'alcool, plus on est cité!...) en lançant la "SmartNomination".

Le blog met à l'honneur une série de

bonnes actions puisque les participants sont invités à se filmer, en train d'offrir des burgers... et de l'eau à des sans-abris.

<http://bit.ly/N59g3j>

Béatrice Le R.

## Nous accueillons ce mois-ci 15 nouveaux lecteurs :

Christine D.  
Denis C.  
Charlotte T.  
Julie L..

Dolores E-S.  
Pauline B.  
Mathieu N.  
Martine M.

Ségolène L.  
Jean-Pierre T.  
Marianne L.  
Catherine N.

Sophie P.  
Caroline L.  
Camille L.

**2 articles (2 500 caractères au maximum) par lecteur.**

**Du vécu de préférence !**

**Les sujets d'ordre politique ou religieux sont à éviter, tout le monde n'ayant pas la même sensibilité**

**Prochain numéro le :  
Dimanche 30 Mars 2014**



**Diffusion de ce numéro par courriel : 383 personnes**

**Courriel : [gazette.dbn@free.fr](mailto:gazette.dbn@free.fr)**

**Blog partenaire : <http://www.des-bonnes-nouvelles.org/>**