LA GAZETTE DES BONNES NOUVELLES

Numéro 83
Septembre 2014

La citation du mois :

«Celui qui ne sait pas se contenter de peu, ne sera jamais content de rien»

EDITO

Comme vous tous… je vieillis !
J'ai 56 ans (très jeune, donc) mais déjà quelques petits signes me rappellent que les années passent…
Pas de panique ! J'ai, comme vous tous, ma trousse à outils.
En réalité, nous avons tous une trousse à outils : notre corps lui-même et surtout notre mode de vie.
Un médecin (le Dr Saldmann) vient d'écrire « le meilleur médicament, c'est vous ! ».
Nous le savons tous, nous le lisons régulièrement, nous l'entendons fréquemment, mais pas facile d'en prendre vraiment conscience : notre meilleur médicament, c'est nous.
Alors, j'ai relevé quelques faits « scientifiques » :
- 30 minutes d'exercice physique quotidien baissent de 40% toutes nos causes de mortalité.
☞ Régulation du poids, prévention des AVC, baisse du diabète type 2, prévention de l'Alzheimer, amélioration de la capacité cérébrale, donc de la mémoire, baisse des risques des cancers du colon, sein et prostate…
- Un accolade affectueuse ou amoureuse augmente la production de l'hormone « ocytocine », et lutte donc contre le stress et l'hypertension, tout en régulant le rythme cardiaque.
- On peut renforcer son immunité en mangeant des aliments à peau rouge (pruneaux, raisins secs, mûres), ou certains légumes (brocolis, choux de Bruxelles, oignons, épinards,…). Ils sont riches en antioxydants. A noter que le stress est très « oxydant », et attaque ainsi notre immunité.
- Et le meilleur : le chocolat à 100% est un excellent coupe faim naturel.

Voilà mon inventaire à « la Prévert ».
Nous avons réellement de quoi rester plus longtemps jeunes et améliorer nos conditions de vieillissement.
Alors… tous au chocolat à 100% et à l'exercice 30 minutes par jour !

Jean-Yves

Rencontre

Une rencontre dans un jardin public…

Rencontre : Ne jamais être trop pressé n'est pas toujours possible, mais…
Je suis un peu hors ville et je désire me rendre aux toilettes. Il y en a, je le sais, près du Vieux musée.
Dommage, la porte est fermée.
Je regarde le joli jardin tout autour, oui, c'est un joli jardin et je le dis à la personne qui est en train de le « fignoler ».
- «Il est un peu comme moi », me dit-elle, « …un peu sauvage ! Vous voyez ces petites fleurs jaunes, c'est de la chélidoine ou herbe à verrues; cela pousse partout à l'abri de mes arbres mais cela ne fait rien, je la laisse ».
Je me rappelle que j'ai fait une recherche sur internet sans réponse pour savoir où m'en procurer pour mon petit-fils, qui n'arrive pas à se débarrasser d'une verrue au pied et je le dis à la dame.
- « Oh, mais attendez, je vais vous en donner une, mais au fait vous vouliez aller aux toilettes, je vais vous ouvrir, j'ai la clé ».
Un moment plus tard, me voilà repartie, ma plante bien emballée sous le bras en remerciant la dame et lui disant qu'en fait, elle est comme son jardin : pas si sauvage

Andrée de K.

Fais-moi confiance…

Comment une grande sœur peut Réconforter sa cadette…

La toute 1ère rentrée des classes...
Une de mes élèves de moyenne section croise sa petite sœur de petite section dans la cour de récréation.
En la voyant inquiète et en pleur, elle lui dit en la regardant bien dans les yeux "fais-moi confiance, ca va aller".
Une scène très émouvante !!

Fanny L.

Une nouvelle lectrice…

Grace à vous tous, une nouvelle lectrice est enchantée…

Je reçois ce jour mon 1er numéro de la Gazette, que je viens de lire avec beaucoup de plaisir.
Merci de m'offrir ce regard sur "tout ce qu'il y a dans la bouteille à moitié pleine", quand les médias et l'ambiance planétaire se focalisent sur ce qui manque dans" la bouteille à moitié vide".
Je vous souhaite de passer une très agréable semaine.

Christine P

Stimulation cérébrale profonde

Un neurochirurgien Français a été récompensé pour ses travaux au service des personnes atteintes de la maladie de Parkinson

Ses travaux ont permis l'amélioration de la vie de plus de 100 000 patients à travers le monde.
En apprenant qu'il avait reçu le prix Lasker de la recherche médicale, Alim-Louis Benabid, neurochirurgien de Grenoble a pu dire «cela fait partie des événements heureux de la vie d'un scientifique qui témoigne du fait que ce qu'on a fait a servi à quelque chose … »
Grâce à la technique de «stimulation cérébrale profonde», l'intervention chirurgicale permet d'améliorer les troubles moteurs d'un malade atteint de la maladie de Parkinson.
Cette stimulation adaptée et améliorée permet aussi de traiter des dizaines de maladies comme l'épilepsie, les troubles obsessionnels ou la dépression grave.
Bien qu'à la retraite, à 72 ans, il a fondé un centre de recherche médicale à Grenoble (Clinatec) et fonde beaucoup d'espoir dans une technique encore plus efficace pour les Parkinsoniens, au moyen de stimulation lumineuse, acheminée au cerveau par fibre optique.

Annie B.

Des vacances possibles pour les agriculteurs !

Comment la création d'une association permet en Dordogne les vacances des agriculteurs

Non, tout n'est pas «pourri» dans notre société, partout on essaie d'améliorer la vie quotidienne !

Ainsi, en Dordogne, la chambre d'Agriculture a mis en place un système de remplacement de «proximité», qui permet aux chefs d'exploitation d'avoir quelques jours de congé.

A L'échelle du canton, des employeurs se regroupent en association pour embaucher un salarié qui viendra les remplacer pendant leurs absences. Comme les employeurs l'ont recruté et formé eux-mêmes, ils le connaissent bien.

Il y a une relation de confiance qui amène ce dernier à les remplacer sur la durée dans diverses occasions.

Ce service a également une fonction sociale : il permet aux jeunes de s'insérer plus facilement dans le métier.

Dans ce département, 546 agriculteurs ont eu recours à ce service de remplacement qui emploie 80 personnes.

PAM

Une école de Marseille dit « non aux grandes marques» !

Enfin, du bon sens pour lutter contre la course en avant pour les marques…

Cette école a modifié son règlement intérieur pour décourager le port des grandes marques, facteur de discriminations sociales entre les élèves.

Obligation est faite de porter une tenue simple, sobre et décente.

Les tee-shirts, pulls, pantalons doivent être unis et sans logos.

A défaut de supprimer les marques, ils ont voulu en réduire la visibilité. «Si la marque est plus petite, l'intérêt de la porter pour exister est moindre.

Nous voulons faire réfléchir les élèves et leur permettre d'inventer une façon de se vêtir sans se définir par rapport à la valeur de ce qu'ils portent ! ».

« On a vu, ajoute le directeur, des enfants dont les familles sont en grande difficulté porter des marques très chères pour s'intégrer et parvenir à se faire des amis » ….

Annie B.

Une page de sport

Modestie et enthousiasme…

Dans le cadre de nos victoires réconfortantes aux championnats d'Europe à Zurich, on a pu lire dans les journaux combien ces titres récompensaient la patience, l'abnégation souvent, et le courage pour continuer l'entrainement de la part d'athlètes

Ces derniers ont eu à supporter des épreuves de santé diverses et n'ont pas baissé les bras.

Leur modestie et leur enthousiasme lors des interviews faisait plaisir à voir !!!

PAM

Pour du soleil…

4 petites citations positives

Quelques petites citations pour mettre du soleil au cœur :

- " Une mauvaise herbe est une plante dont on n'a pas encore trouvé les vertus"
- " Si vous voulez que la vie vous sourie, apportez-lui d'abord votre bonne humeur "
- "Maison de paille où l'on rit vaut mieux qu'un palais où l'on pleure"
- "Le bonheur est une habitude à cultiver"

Bonne journée ensoleillée

Crocus

« Un autre monde, à deux pas de chez moi ! »

Fin de week-end

Dimanche fin de journée.
Le traditionnel blues arrive. J'accompagne sur le parking mon compagnon et mon fils qui partent pour la semaine. Je vais me retrouver seule à la maison.
En rentrant, mon voisin m'interpelle. Il est d'origine turque et m'invite à venir sur sa pelouse.
Là, sa femme et deux amies sont assises par terre, et confectionnent des galettes traditionnelles qu'elles cuisent sur un four spécial. Le four est tout neuf, et cet achat leur permet de reproduire un moment de convivialité cher à leur enfance, en cuisinant et en partageant ces plats entre amis.
Je suis invitée à boire un thé savoureux, puis une boisson typique au yaourt et enfin ces délicieuses galettes.
Quelques instants plus tard, je me retrouve moi aussi par terre, à étaler les petits tas de pâte, et à pester sur leur forme qui ne veut pas s'arrondir.
On fait des photos, on rit.
Quel délicieux moment complètement inattendu. J'ai plongé en quelques secondes dans un autre monde, à trois pas de chez moi.
Je suis rentrée ensuite avec le sourire.

Christine D.

Un potager en bois

Cet été, sur le chemin, nous avons vu beaucoup de potagers « du moyen-âge », ou « potager carré » : de grands bacs en bois surélevés, remplis de terre végétale.
Alors, c'est devenu le projet de la rentrée !
Cahier des charges : 4 bacs de 2m x 1m ; avec arrosage intégré, pour pouvoir faire du goutte à goutte l'été.
Beaucoup de travail en perspective…
Mais heureusement, Perrine (25 ans) était là pour m'aider, et nous avons été ensemble chercher des planches de coffrage de 4ml, qu'elle a elle même coupées sur place, pour pouvoir les faire rentrer dans la voiture.
Et puis ensuite, toujours avec ma « meilleure ouvrière de France », nous nous sommes lancés dans l'assemblage des planches, avec des liteaux et des vis.
Un très bon moment passé ensemble, à se passer la perceuse, la visseuse, le mètre ou l'équerre à bois…
Le bricolage, c'est vraiment un loisir épanouissant. Et en plus, en compagnie de sa fille, c'est le « tip-top » des petits bonheurs passés en famille !
J'ai réalisé ensuite le circuit d'arrosage, il reste encore à mettre 4 m3 de terre et à planter quelques graines…
Mais tout cela, ce sera le thème d'un prochain article au printemps !

Jean-Yves L.

Pour une fois, les scientifiques sont optimistes !

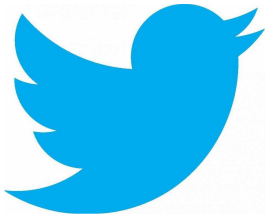
Couche d'ozone

Bonne nouvelle : La couche d'ozone va se reconstituer !
Le 12 septembre, Futura Sciences publie un article des plus réjouissants : La couche d'ozone va se reconstituer !
Le Programme des Nations Unies pour l'environnement (PNUE) et l'Organisation météorologique mondiale (OMM) viennent de publier un nouvel état des lieux de l'effet du Protocole de Montréal.
Fruit du travail de près de 300 scientifiques, ce rapport est très encourageant. La reconstitution de la couche d'ozone est en bonne voie et elle devrait être complète d'ici 2050, comme il était prévu initialement.
Ce nouveau rapport de l'OMM et du PNUE indique que le bouclier qui protège la biosphère des ultraviolets nocifs en provenance du Soleil est en voie de reconstitution, et que tout semble se passer selon les projections du

Protocole de Montréal qui prévoyait un retour de la couche d'ozone à son état d'avant les années 1980 à l'horizon des années 2050 au niveau de l'Antarctique et un peu avant pour les latitudes plus basses.

Julie P

Ils commentent… nous aussi !



Donner son avis aux journalistes, en toute vérité…

Dans notre presse quotidienne ou hebdomadaire, une belle analyse, complète et fouillée nous enthousiasme !
D'autres articles nous irritent, nous exaspèrent, comment ce journaliste peut-il écrire, à nos yeux, de telles stupidités, et par dessus le marché avec quelques fautes d'orthographe ?
Faites-le lui donc savoir !
Et comment ?
Il y a les réseaux sociaux comme « Twitter ». Votre message sera limité à 140 caractères, une bonne raison pour que la personne à qui vous l'adressez le lise et éventuellement vous réponde.
Et mieux encore… Pratiquement tous les journaux et magazines ont leur version numérique. Si vous n'êtes pas fan des versions numériques, dommage car les versions papier seront un jour ce que la règle à calcul a été à la calculette.
Un des avantages des versions numériques est qu'elles permettent, moyennant un pseudonyme et un mot de passe, de commenter, voire dire tout le bien ou tout le mal que vous pensez de tel ou tel article.
Par contre, ne déversez pas votre trop mauvaise humeur, les modérateurs sont là pour censurer votre message et cette attitude ne fera pas avancer votre point de vue !

Charles F.

Bonjour l'automne !

Pour nous aidez à changer de saison.

Saison aux couleurs chaudes, aux feuilles qui craquent sous nos pas dans nos balades en forêts, et aux odeurs de châtaignes grillées, le soir, au coin de la cheminée !

RESPIREZ ce bien être et appréciez ce temps !
Bonne journée ensoleillée !

Crocus

Sous le charme d'un roman…

De la très bonne lecture…

Une idée de lecture ?
Si vous ne l'avez pas encore fait je vous conseille très vivement la lecture d'un roman absolument charmant (au meilleur sens du terme, un livre sous le charme duquel je suis tombée toute entière) :
«Le cercle littéraire des amateurs d'épluchures de patates» de Mary Ann Shaffer et Annie Barrows.
En 1946, Juliet Ashton femme journaliste et écrivain, cherche l'inspiration pour écrire un nouveau livre.
Alors qu'elle fait une grande tournée pour présenter son livre précédent, elle reçoit une lettre de Guernesey, d'une femme qui a acheté un livre de poésie qui lui a appartenu et à qui elle demande si elle a des renseignements sur l'auteur de ces poèmes.
Il va s'en suivre une longue correspondance entre Juliet et des habitants de Guernesey qui ont fondé, pendant la guerre, un cercle littéraire pour justifier auprès d'un patrouille allemande d'avoir laissé passé l'heure du couvre feu (en fait de réunion littéraire, ils s'étaient réunis pour manger un cochon grillé, accompagné d'une tourte aux épluchures de pommes de terre).
Ce roman est plein de tendresse, d'émotion, d'humour britannique et aborde l'occupation allemande de l'île de Guernesey et les difficultés de l'immédiat

après-guerre sans dolorisme.
Si vous n'êtes pas passionnés par les romans épistolaires, ne vous inquiétez pas : les lettres ne sont jamais longues (certaines ne comportent que quelques mots, ancêtres des SMS), on ne se perd pas entre les personnages et finalement ce genre littéraire donne du rythme à ce livre très attachant.

Anne-Claude C.

Nous accueillons ce mois-ci 9 nouveaux lecteurs :

Charles Henri C.	Lyliane M.	Béatrice J.	Michel L.
Audrey H.	Alexia T.	Patricia T.	Marie-Françoise R.
Jean-Jacques C.			

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 26 Octobre 2014

Diffusion de ce numéro par courriel : 423 personnes
Courriel : gazette.dbn@free.fr
Blog partenaire : http://www.des-bonnes-nouvelles.org/