

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

N°39 – Septembre 2010

La citation du mois : « Pas une carte au monde n'est digne d'un regard si le pays de l'utopie n'y figure pas » (Oscar Wilde)

Mensuel gratuit diffusé par courriel



EDITO

Après ces quelques semaines estivales, pendant les quelles certains d'entre-nous ont pu prendre un peu de détente, le temps de la rentrée est arrivé, avec la reprise, pour les uns et les autres, de nombreuses activités...

C'est à cette période qu'il est d'usage de faire le point, et de recentrer ses « orientations » pour la période qui vient. Par exemple, inscriptions aux forums des associations, (pour les sports et loisirs), choix d'un programme de lecture, de théâtre, de sorties...

Bref, je vous souhaite d'avoir la démarche de pouvoir nous remettre en question, ce qui n'est pas toujours facile, et ensuite de nous orienter, ou réorienter, vers des engagements qui nous font du bien, nous épanouissent, et nous aident à vivre plus positivement dans notre quotidien.

Les jours raccourcissent, l'hiver arrive : nous avons plus que jamais besoin d'activités constructives.

Soyons inspirés !

JY



A propos de l'article sur le livre de Nelson Mandela

Oui j'ai vraiment pris le temps de lire la Gazette des bonnes nouvelles, et j'ai vraiment apprécié l'article sur Mandela.

J'ai travaillé sur le sujet cette année avec la parution du film *Invictus* que je vous invite vraiment à voir s'il est toujours dans une salle parisienne et si vous ne l'avez pas encore vu; Morgan Freeman est saisissant dans le rôle de Mandela. Je peux vous passer le DVD. (*one team, one nation*)

J'ai eu l'occasion de faire un discours sur le parcours de Mandela dans le cadre de mon club de prise de parole en public. C'est un mentor pour moi au même titre que Martin Luther King.

Christiane R.



Des bons policiers... du Nord !

Une **première bonne nouvelle** pour les amateurs de romans noirs : les écrivains suédois représentent une mine de bonnes lectures très prenantes, qui renouvellent le genre. Même si leurs intrigues restent assez classiques (il paraît difficile d'innover totalement, alors que des milliers, voire des millions, de thrillers sont déjà parus dans le monde entier...), ils ont introduit un genre bien particulier, en campant un décor réaliste et en donnant une véritable épaisseur aux personnages: non seulement aux équipes de police, aux reporters, aux victimes et à leur famille, mais aussi à nombre de personnages secondaires attachants.

Pour commencer par le plus médiatisé, qui n'a entendu parler de *Millenium* de Stieg Larsson ?

Un peu moins connue, Camilla Läckberg est elle aussi publiée par Actes Sud et ses "fans" attendent avec impatience la suite de la série commencée par "La Princesse des Glaces". Avant elle, Liza Marlund, déjà publiée en France depuis une dizaine d'années, avait vendu à plus d'un million d'exemplaires son "Sex Studio", qui amorçait la série des reportages de Annika Bengtson.

Henning Mankell, né en 1948 et gendre du cinéaste Ingmar Bergman, a mis en scène dès 1991 son "anti-héros" si attachant, le policier enquêteur Kurt Wallander.

Une **autre bonne nouvelle**, pour les lecteurs infatigables dont je fais partie, est qu'il reste à explorer la veine des romanciers islandais. Pour ceux qui ne le connaissent pas encore, il faut découvrir d'urgence Arnaldur Indridason. Cet écrivain remarquable a été en outre le catalyseur de la "nouvelle vague" des Islandais, entraînant dans son sillage Arni Thorarinsson ou Jón Hallur Stefánsson et ouvrant les portes de l'Europe à des polars originaux, lunaires, dans lesquels le temps s'écoule précieusement.

Une **troisième**, et encore meilleure, nouvelle est qu'il reste aux Français quantité d'autres auteurs à découvrir, de Leif G.W. Persson, qui est aussi le plus célèbre criminologue suédois à Ake Edwardson, également Suédois, à Matti Yrjänä Joensuu (Finlande), en passant par Anne Holt, Kjell Ola Dahl et Pernille Rygg (Norvège), Leif Davidsen (Danemark) et bien d'autres, qui vont nous entraîner dans leurs enquêtes venues du froid.

Béatrice L.

Ouf il n'y a pas que le foot !



Pour ceux qui étaient en vacances et ne se sont guère intéressés aux sports, voici un petit rappel des résultats des championnats d'Europe d'athlétisme auxquels participaient 43 nations.

La Russie termine première avec 24 médailles réparties ainsi : 10 d'or, 6 d'argent et 8 de bronze. La France est seconde avec 18 médailles, 8 d'or, 6 d'argent et 4 de bronze.

Mon deuxième rappel concerne les championnats d'Europe de natation. La France termine première avec 21 médailles, 8 d'or, 7 d'argent et 6 de bronze. La Russie n'enregistre que 12 médailles, 7 d'or, 4 d'argent et une de bronze. Faites les additions et... c'est vous qui voyez !

Côté « people », Frédéric Bousquet (Fred pour les intimes) a remporté le 50 mètres nage libre, puis avec ses collègues le 4 X 100 mètres quatre nages et il termine deuxième au 50 mètres papillon. Bel athlète qui voit loin pour son pays puisque le 2 avril dernier il devenait le papa d'une petite Manon dont la maman n'est autre que Laure Manaudou. Voilà qui prépare excellemment le futur puisque *là où il y a des gènes il y a de l'avenir* ! Et maintenant à quand le prochain bébé « Cadum » ?

Charles.F



Un livre d'Emmanuel Carrère nommé "D'autres vies que la mienne", que j'avais envie de lire depuis un moment !

Carrère l'homme est témoin dans sa vie de deux événements : à savoir le tsunami et le décès de sa belle sœur et il raconte ces deux faits.

Très bonne écriture, j'ai été très émue par ce qu'il ressent à travers ses récits et je vous le recommande !!

Stéphanie B.

Les jeux vidéo au service de la science !

Avec le jeu vidéo Foldit, des milliers d'internautes ont contribué à une recherche de pointe sur le pliage des protéines. Cette expérience est une première en ce qu'elle fait appel à des non-scientifiques

L'expérience est extraordinaire à beaucoup d'égards.

D'une part, elle démontre qu'un cerveau humain ordinaire, même sans une culture scientifique avancée, cherchant une solution à un problème avec comme seuls outils son intuition, sa perspicacité et la capacité naturelle de notre espèce à trouver une logique dans le désordre, peut surpasser les algorithmes les plus sophistiqués, et les processeurs les plus puissants.

Dans cette recherche, ce sont plusieurs milliers de cerveaux, 57.000, qui ont été mis au travail.

Ce qui est extraordinaire également, c'est qu'il ne s'agit pas d'une corvée, même utile, mais d'un jeu en forme de casse-tête. C'est en s'amusant que quelques milliers de non-scientifiques font avancer quelques-uns des problèmes scientifiques les plus difficiles du moment. Combien de CPU humaine est gaspillée sur des casse-têtes inutiles, qu'il s'agisse de Rubik's cube ou de Sudoku!

Christophe M.

Une reconnaissance durable

Il y a quelques semaines, j'ai reçu une lettre de Solidarnosc, fondée il y a 30 ans par Lech Walesa, m'annonçant que j'allais recevoir la Médaille de la Reconnaissance, « pour l'appui inestimable » que j'avais apporté à la Pologne.

De bien grands mots ... En réalité, je m'étais contentée d'envoyer, pendant plusieurs années, à partir de 1980 des colis à une famille privée de tout. Quelle bonne nouvelle que la Pologne garde une reconnaissance si durable à ceux qui, vivant dans un pays libre et prospère, avaient fait un geste de solidarité envers ce peuple écrasé et prisonnier.

Nous étions cinquante, qui avons reçu cette médaille sur laquelle est inscrit, en quarante langues différentes, le mot « merci ». Merci pour le merci !

Claude L.

Guérison... miraculeuse !

Incroyable !

Samedi dernier, je sors de ma douche le matin, et je me dis : tiens, je vais me couper les ongles de pieds...

Événement terriblement banal, non ?

Je vous raconte la suite, attendez !

Petit retour en arrière : depuis quelques années, nos vacances estivales se passent en grande partie sur nos pieds, avec un sac sur le dos, à faire de la randonnée (chemin de Compostelle, par exemple...).

Et pour marcher, le randonneur a besoin de pieds en excellent état, c'est essentiel ! Et de mon côté, depuis un an, j'avais sur un petit orteil une anomalie assez curieuse, une sorte d'excroissance. Comme une grosse ampoule, mais qui n'arrêtait pas de grossir. Inquiétant !

Après visite chez la dermato, cette dernière m'explique que cela provient d'une rupture de la poche logée dans l'articulation, et qui contient le liquide pour que les mouvements soient possibles, comme la synovie pour le genou. Et elle ajoute que si l'on ponctionne, cela ne sert à rien, car la poche étant brisée, le liquide continuera à sortir...

Ou alors, opération de l'articulation, mais qui n'est pas évidente, avec toutes les contraintes qui s'en suivent...

Donc, cet été, j'ai marché avec mon orteil dans cet état. Et bien sûr, je l'ai cogné, malmené, écrasé, bref, pas chouchouté !

Mon excroissance a doublé de volume, et a viré au rouge, puis au noir, avec douleur au rendez-vous : réjouissant !

Et miracle, samedi dernier, je m'aperçois avec stupeur que tout a disparu ! Mon orteil s'est complètement réparé, la sorte de kyste s'est résorbée, et ma peau est redevenue rose comme celle d'un jeune bébé !

Conclusion, je suis une nouvelle fois émerveillé devant la faculté de notre corps à se soigner lui-même, à se réparer, sans intervention extérieure... Et là, on ne peut pas dire que c'est psychosomatique !

Jean-Yves L..

Un exemple sympathique de solidarité

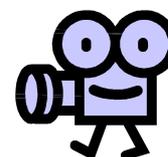
L'Institut de France se compose de cinq Académies: par ordre d'ancienneté : l'Académie Française, l'Académie des Inscriptions et Belles Lettres, l'Académie des Sciences, l'Académie des Beaux-Arts, l'Académie des Sciences morales et politiques.

L'usage veut que les amis d'un nouvel élu se cotisent pour lui offrir son épée d'académicien, qui fait partie de la tenue d'apparat, telle qu'elle a été établie par Napoléon.

Le dernier élu de l'Académie des Inscriptions et Belles Lettres a décidé de faire don de l'argent collecté pour son épée (la somme est loin d'être négligeable) à la Bibliothèque universitaire d'Haïti, dont le fonds documentaire a été ruiné par le récent séisme.

Ce geste généreux semble digne d'être mentionné parmi les bonnes nouvelles.

Georges Le Rider



Un bon film : " le bruit des glaçons " de Blier avec Dujardin et Dupontel.

Du pur Blier mais accessible à tous, un bon duo d'acteurs et un rapport sur le cancer et l'alcoolisme et le désespoir assez grinçant.

Mais on ne sort pas de ce film pour autant désespérés au contraire, les répliques souvent jubilatoires, font mouche et c'est assez drôle finalement

Stéphanie B.

Des mesures concrètes pour les malvoyants et les sourds...

Cet été le « handitourisme » a pris son essor en Bretagne.

A Fouesnant dans le Finistère : un sentier de randonnée a été équipé de fils d'Ariane. Grâce à ces bordures de talus, les non-voyants peuvent se diriger au toucher de leurs cannes.

Dans la ville, des plans en braille et en gros caractères ont été mis. On a mis à disposition des accompagnants une chaise à porteur pour se déplacer là où ne passent pas les fauteuils roulants. Sur la plage, 3 fauteuils adaptés permettent aux personnes à mobilité réduite d'y être bien. D'autres villes de Bretagne ont fait un effort important : à Redon, des plans de ville en braille aussi et d'autres thermo-gonflés, qui présentent le relief de la ville.

Beaucoup d'autres choses aussi se mettent en place dans le domaine de la surdité : des boucles magnétiques assurent la restitution dans l'appareil auditif les commentaires d'un guide.

Est-ce que toutes ces recherches pour améliorer la vie de certains parmi nous ne montrent pas que l'homme n'est pas que mauvais.....

Paul & Annie B

Mon expérience du yoga

Depuis l'âge de 25 ans je pratique le yoga.
J'ai 70 ans et je continue.

Le yoga n'est peut-être pas considéré comme un sport, mais lorsque on le pratique jeune, il y a des postures qui font appel à la souplesse, l'équilibre et une bonne gestion de la respiration.

De la sorte on arrive à avoir une bonne énergie pour atteindre des prouesses. Grâce au yoga, on gère mieux sa voix, pour le sport on sait se relaxer... et pour le travail on sait quoi faire en cas de panique pour se détendre.

Suivant l'âge les postures ne sont pas les mêmes : en vieillissant la souplesse et la musculature s'amenuisent, les vertèbres pourraient se tasser si par des étirements et des exercices d'assouplissement on n'y remédiait pas.

Les yogis ont de belles silhouettes quand elles pratiquent régulièrement : bon maintien, taille fine, corps souple, fessier rebondi.

Notre professeur a demandé à ses élèves de définir le yoga par une phrase. Voici quelques témoignages :

« Le yoga c'est le bonheur ;

On vide sa tête, on oublie tout ;

Le yoga m'apporte une paix intérieure

De la souplesse et une bonne respiration ;

Étirements, assouplissements, prise de conscience de son corps et de ses placements

J'ai retrouvé des abdominaux et un dos solide ;

Le yoga me permet de mettre un lien entre la tête et le corps ;

J'arrive fatiguée, je repars pleine d'énergie. »

LE YOGA CE N'EST QUE DU POSITIF

Annette P.

(Une simple adhérente qui vous fait partager son expérience.)

Ne prenez jamais un professeur au hasard, il y a une fédération FNE yoga
3, rue Aubriot Paris 4ème qui vous donne une liste de professeurs diplômés...

Un jardin pour stimuler les sens des malades d'Alzheimer.

A Nancy, une unité du CHU a créé un jardin thérapeutique. Cela permet à ces malades de marcher (ce qu'ils veulent toujours faire, au risque de déranger les voisins).

Là ils le peuvent et le jardin a été conçu de façon à les aider à s'orienter, à prendre conscience des saisons etc.

De plus les familles sont invitées à y aller avec leur malade ; ce qui permet à celles-ci d'emmener les petits enfants sans qu'ils soient trop choqués.

L'expérience a montré que ces jardins, là où ils existent déjà réduisent l'agressivité et l'agitation des malades, améliorent aussi l'appétit et le sommeil.

PAM

Recul de la faim dans le monde

D'après les estimations de la FAO, le nombre de personnes souffrant de la faim est passé sous le milliard.

C'est une tendance de fond pour certains, un phénomène conjoncturel pour beaucoup, une bonne nouvelle pour tous. D'après les statistiques annuelles de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), le nombre de personnes souffrant de la faim dans le monde a baissé pour la première fois depuis quinze ans.

Le chiffre est passé en 2010 sous la barre symbolique du milliard d'habitants pour atteindre 925 millions contre 1023 millions en 2009 soit un recul de près de 9%.

Annette C..

Afrique : la lutte contre le paludisme progresse.

La lutte contre le paludisme a enregistré quelques succès, selon un rapport réalisé par l'OMS et l'organisation caritative Path. Le recours à des moustiquaires imprégnées d'insecticide, les pulvérisations de ce produit à l'intérieur des domiciles et les traitements préventifs pendant la grossesse ont permis de sauver la vie de plus de 730 000 enfants dans 34 pays d'Afrique.

Annette C..



Bonne nouvelle à lire

Ce n'est pas un livre de la rentrée littéraire 2010 : il est sorti il y a douze ans et de ce fait on le trouve en format poche, donc à un prix raisonnable, ce qui est déjà une bonne nouvelle.

Le thème n'est pas drôle : les gueules cassées, ces soldats défigurés lors de la première guerre mondiale.

Et pourtant « La chambre des officiers » de Marc Dugain m'a donné la pêche !

C'est l'histoire d'Adrien, officier du génie, qui a eu le bas du visage détruit par un tir allemand lors de sa première mission de reconnaissance en septembre 1914. Il n'a même pas eu le temps de voir un ennemi ! Il passera les 4 années de guerre à l'hôpital du Val-de-Grâce à Paris.

Refusant l'apitoiement (écrivant à sa famille, il minimise ses blessures pour ne pas les inquiéter et éviter qu'ils ne se précipitent à son chevet) il va se reconstruire, physiquement et mentalement, grâce à l'inventivité des médecins (que de progrès médicaux ont été faits pendant cette guerre !) mais aussi et surtout grâce à l'amitié qui le liera à trois autres gueules cassées : Penanster, Weil et Marguerite

Le livre se termine en 1946 : mis en présence de blessés de la seconde guerre mondiale (« certains avaient des pansements autour de la tête. D'autres portaient leurs brûlures à l'air libre. (...) Il y avait beaucoup de tristesse dans leurs regards »), il demande à Weil :

« - Qu'est ce qu'on va faire maintenant ?
Il eut un long silence avant de répondre :
- On va leur apprendre la gaieté. »
Je vous en conseille vivement la lecture

AnneClaude C.

Joie de vivre !

Notre secret ? C'est la joie de vivre", clament de concert Raymonde et Lucienne qui ont fêté leurs 98 ans jeudi 23 septembre à Saint-Georges-de-Didonne, devenant ainsi les jumelles les plus âgées du monde.

Ce nouveau statut - elles entrent dans le livre Guinness World Records 2011 - ne monte pas à la tête des deux sœurs, nées en 1912 à Paris et installées depuis la retraite dans cette station de Charente-Maritime. "Ce record, ça nous fait surtout plaisir pour les petits-enfants", confie Raymonde, l'aînée de dix minutes, la plus diserte.

Coquettes, élégantes, coiffures impeccables, maquillages parfaits (allez voir les photos sur internet, elles sont belles !), les sœurs partagent une même maison de famille depuis cinq ans. C'est chez elles que se tient le traditionnel tarot quotidien en fin de journée avec les amis jusqu'à l'heure de l'apéritif. "Je prends toujours un pastis", dit Raymonde tandis que "pour moi, c'est un whisky", indique Lucienne, en toute complicité.

Et la danse ? En parler éclaire encore un peu plus leurs visages. "Nous valsons toujours au casino", soulignent-elles avec un air gourmand sans se priver de donner un avis sur "un beau et élégant jeune homme" de passage. Lucienne, qui a créé longtemps des abat-jour de luxe, se souvient d'un voyage au Mexique où "on dansait avec les mariachis".

Pour expliquer cette longévité : joie de vivre mais aussi pratique du sport dès le plus jeune âge. "Nous habitons en face du gymnase Japy dans le XIe et à partir de 12 ans nous faisons beaucoup de sport : gymnastique, ping-pong et basket-ball avec une médaille de championnes de Paris", explique Raymonde, ex-responsable d'un laboratoire du Commissariat à l'Energie atomique, à Saclay.

Raymonde s'est mariée la première en 1934, fêtant ses noces d'or avant de devenir veuve, tandis que Lucienne, surnommée "Lulu ou Lotus", a attendu 1942 puis s'est remariée à deux reprises. Elle est veuve de ses trois maris. La fille aînée de Raymonde, Claudie Saumade, 70 ans, raconte que "les deux sœurs étaient amoureuses de [son] père et s'amusaient à le tromper avec leur ressemblance mais Raymonde l'avait vu la première".

Une grande famille les entoure avec deux filles pour Raymonde et deux fils pour Lucienne ainsi que sept petits-enfants et 13 arrière-petits-enfants. La compagne d'un des petits-fils, la photographe Diana Gran, qui a exposé à Royan sur le thème de la philosophie visuelle avec les jumelles comme modèles a eu l'idée du Guinness World Records (à paraître le 1er octobre).

Sur leurs vies et leurs projets, elles disent ne pas avoir de regrets. "On a presque tout fait... Le saut en parachute ? Il est peut-être un peu trop tard", estiment-elles dans un grand éclat de rire. "Si tu ne ris pas, tu ne vis pas", dit Lucienne.

Anne Claude C



Deux bonnes nouvelles :

- Pour mon anniversaire, j'ai eu la surprise de recevoir le dernier livre de Jacques Attali « Sept leçons de vie - Survivre aux crises »
- Et deuxième bonne nouvelle, que vous avez devinée, c'est un très très bon livre !

En effet, Jacques Attali nous emmène dans une démarche de résilience, par rapport à toutes les situations de crises, que cela soit dans les domaines politique, économique, professionnel, voire même sentimental !

C'est un livre qui est au début très dense, parce que les 10 premières pages sont un concentré d'idées fortes. Mais ensuite, les 200 pages qui suivent ne sont que le développement détaillé, illustré, imagé de ce qu'il énonce au début.

De la très bonne lecture, qui redonne la confiance requise pour se sortir des situations qui semblent impossibles à résoudre !

Jean-Yves L.

**Prochain numéro le :
Dimanche 31 Octobre 2010**



*2 articles au maximum par
lecteur*

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

Diffusion de ce numéro par courriel : 81 personnes
Blog partenaire : <http://www.des-bonnes-nouvelles.org/>