

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 92

Juin 2015

La citation du mois :

« Vous ne pouvez pas arrêter les vagues mais vous pouvez apprendre à surfer ».

(Jon Kabat-Zinn)



EDITO

J'ai été opéré il y a 32 ans d'un cancer de la thyroïde.

Je suis depuis en pleine forme, très rarement malade, mais, comme toutes les personnes ayant eu ce genre de maladie, je suis suivi très régulièrement, notamment pour mes dosages d'extraits thyroïdiens que je prends tous les matins (Levothyrox, pour ceux qui connaissent).

Il y a un an, ayant regardé une excellente émission sur le jeûne, j'ai pris conscience que maigrir un peu, tout en mangeant un peu moins, ne pourrait que me faire du bien.

J'ai alors réussi à perdre presque 7 kg, soit 10% de mon poids.

Du coup, lors de ma prise de sang de contrôle, il y a 3 mois, mes dosages étaient très mauvais : il fallait que je baisse significativement mon Lévothyrox !

Ce matin, j'avais rendez-vous avec mon médecin, pour analyser ma dernière prise de sang, après 3 mois de baisse de dosage.

Elle m'a fait faire un mini test d'effort (30 flexions), avec prise de pouls et de tension avant et après, et en a conclu que j'étais en excellente santé.

Et je suis ressorti de son cabinet avec une sorte de bien-être intérieur, me faisant apprécier que la bonne santé, un cœur qui bat bien, un sang avec le bon dosage de tous ses composants, étaient vraiment un cadeau au quotidien, que l'on n'a pas suffisamment l'occasion d'apprécier. En tout cas pour moi !

Etant en vélo pour rentrer ensuite à la maison, je montais une côte, et un homme m'interpelle : «C'est dur, hein ?». Et moi de répondre, bouillonnant d'énergie intérieure : «Non, non, cela va très bien ! »...

Je sais que parmi ceux qui me lisent, certains ne sont pas en bonne santé, ont des difficultés pour se déplacer, ont des maladies chroniques, qui leur rendent le quotidien bien difficile.

Donc, je suis un peu confus, lorsque j'avoue être heureux de ma bonne santé, pardonnez-moi...

Mais apprécions, apprécions à leur juste valeur tous ces éléments qui font que nous pouvons vivre un certain bien-être (dans notre corps, notre cœur ou notre tête).

L'équilibre est souvent fragile, rien n'est acquis : justement, savourons, dégustons et nourrissons-nous de toutes ces joies du quotidien !

Jean-Yves



Petite souris
et plaisir
de parler
avec un chinois...

*Des joueurs
de foot
qui sont
solidaires.*

Gratitude
échangée
et
récompensée

Couleur verte

Une amie est en train d'enseigner les couleurs à son enfant. Elle lui dit : Gris, mais oui, tu sais : gris comme la souris.

Le petit garçon répond : Ah non maman, pas comme la souris. La souris, elle est verte !

J'en profite pour dire ma reconnaissance de voir tous ces enfants qui progressent et se construisent, un jour à la fois. C'est beau de voir cette petite enfance. Soyons présents pour les encourager.

A propos de la couleur verte. Je viens de commencer un cours de la langue Espéranto.

Vous savez cette langue mise au point par un certain Zamenhof. Il n'a que 19 ans lorsqu'il présente un projet baptisé «Langue Universelle» à ses camarades de lycée.

Ce qui m'a surpris en commençant d'apprendre cette langue, c'est que c'est la langue la plus facile du monde ! Dix à douze cours suffisent pour en faire le tour. Ensuite, vous construisez... car si vous connaissez les racines, vous y ajoutez les préfixes (avant) et les suffixes (après).

Ainsi les parties de mots s'emboîtent tels que des lego et vous permettent de parler avec une précision absolue.

Pour moi, c'est vraiment une découverte. Quand nous sommes allés à Pékin, je n'ai pas pu utiliser mon anglais dans mes rencontres. L'autre jour, j'ai eu tant de plaisir en découvrant un chinois parlant cette langue. C'était vraiment la première fois que je comprenais un chinois !

Andrée de K

Une initiative qui fait chaud au cœur...

En région PACA, à compter du 15 juin 2015 et pour un mois environ, une compétition de football de la réserve professionnelle, créée par Mazri Kheir, s'intitule «foot anti-chômage».

En effet, le produit de la vente de billets et d'espaces publicitaires sera mis à la disposition des chômeurs, qui auraient un projet pour créer leur propre emploi.

Pour en savoir plus, consulter le site Internet: www.ongelix.fr

Ces derniers mois, les sommes fabuleuses drainées par le football dans le monde entier avaient été pointées du doigt.

Voilà une bonne occasion de montrer que les footballeurs peuvent également se montrer solidaires !

Et de quoi donner des idées à tous les sportifs, afin de faire un geste en faveur des personnes en difficulté!

Lyliane M.

Un panier de nèfles

Tous les jours, je passe à vive allure (route nationale oblige) devant une propriété ayant un néflier géant dont les fruits paraissent délicieux, d'une couleur chaude et vive et j'ai du plaisir rien qu'en le regardant ...

Ayant vu une émission parlant d'augmenter son bien-être en se permettant de montrer notre gratitude, je m'arrête prudemment pour glisser un mot dans une des 10 boîtes aux lettres abritées sous cet arbre (il n'y a pas de hasard ?).

Et devinez qui m'attend ce soir sur la route, avec un beau panier, rempli de nèfles ?

Merci pour votre générosité !

Je ne pensais qu'accroître mon bien-être, et ce partage a embelli bien plus que mon repas : à mon tour je laisserai de la confiture faite avec les fruits offerts par ma voisine.

A quelques kilomètres de là il y a aussi un magnifique cerisier....oserai-je ?

Marie Noëlle C.

Une musique sublime, pratiquée par de jeunes prodiges...

La musique est un bruit qui coûte cher.

Ce propos iconoclaste est de Léopold II, ce roi "trop grand pour son pays", mais qui avait aussi certaines opinions un peu petites.

On n'est cependant pas loin de lui donner raison, quand on doit subir, tous les 21 juin, le boucan qui sévit à tous les coins de rue de France et de Belgique sous prétexte de fêter la musique.

Nul ne sait si Euterpe se munit ce soir-là de boules Quiès... Mais il existe heureusement une autre musique, celle qui est le résultat sublime de longues années d'exercice et d'efforts dans les conservatoires.

Le concours Reine Elisabeth de Belgique, créé en 1937, en est une des consécutions. Chaque année, à tour de rôle, le violon, le piano, le chant et la composition sont à l'honneur. Le violoncelle s'y ajoutera désormais.

Pendant plus d'un mois, les mélomanes se passionnent pour ces jeunes interprètes dont le programme est extrêmement lourd. Ils doivent présenter, en récital ou avec orchestre, une œuvre de Bach, un concerto de Mozart et, pour les douze finalistes, outre un concerto du grand répertoire (les plus souvent choisis sont, pour le violon, Brahms, Sibelius et Tchaïkovski), une œuvre inédite pour orchestre et leur instrument.

Cette œuvre a été composée spécialement pour le concours et elle reste évidemment secrète jusqu'au jour où les finalistes en reçoivent la partition en entrant, deux par jour selon l'ordre de leur passage en concert sept jours plus tard, à la Chapelle musicale Reine Elisabeth.

Ils y sont isolés du monde, mais une très grande camaraderie s'installe entre eux. Les séances de la finale sont évidemment les moments les plus forts du concours. La reine Mathilde est présente toute la semaine, et 2200 auditeurs ovationnent, souvent debout, les meilleurs interprètes. Le dernier soir, la tension monte encore, car tout le monde veut connaître les résultats, qui se font attendre jusqu'au-delà de minuit.

Lors de la proclamation, on se croirait dans un stade, car les clameurs d'enthousiasme (mêlés parfois de quelques cris de désappointement) se succèdent. Les jeunes musiciens, habitués au calme de l'étude et à la concentration des épreuves, sont abasourdis par tant de succès.

Ils sont félicités par chaque membre du jury, tous parmi les plus grands virtuoses de leur discipline, et se jettent ensuite dans les bras les uns des autres, car s'il y a certes un classement des six premiers, ils sont tous les douze finalistes. Des concerts de lauréats se donnent ensuite dans les principales villes du pays.

Ils font salle comble et les séances de dédicaces permettent d'échanger quelques mots avec ces jeunes souvent encore un peu timides et tout étonnés qu'on leur dise qu'ils ont donné du bonheur. En mai prochain, ce sera au tour du violoncelle...

Patrick de C

Je vends, donc je donne !

Vous avez un objet à vendre ? Vous êtes sensible à une association ? Je viens de découvrir ce site qui vous permet de faire les 2 en 1 : CESTBONESPRIT.fr est une plateforme de commerce électronique entre particuliers, permettant au vendeur de partager tout ou une partie du prix de sa vente avec une association de son choix. (c'est pas très personnalisé mais bon je n'ai pas encore utilisé le site..)

Fanny P.

Comment partager une partie de ses gains, en faisant une « B.A. »

Un artiste pour soutenir la Gazette !

Bonjour,
Merci pour cette gazette toujours agréable à lire.

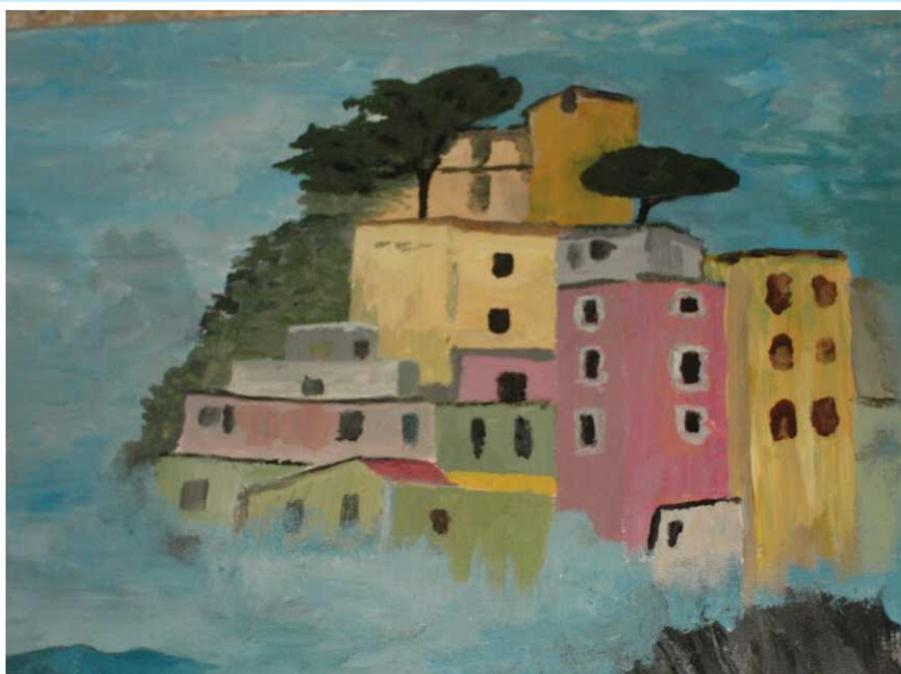
*Une proposition
bienvenue,
pour contribuer
à la
« décoration »
de
la Gazette*

Je suis artiste-peintre amateur (je ne vends pas) et je me suis demandé si cela vous plairait d'ajouter l'un ou l'autre de mes dessins dans votre gazette pour "l'égayer" un peu - sans aucune obligation. Voici le lien vers mon album https://picasaweb.google.com/hoenigbernard/DessinsDrawings?authkey=Gv1sRgCMalidafuN_GTg en espérant que mes dessins vous feront plaisir.

J'aime beaucoup votre gazette en raison des bonnes nouvelles, mais aussi parce qu'il s'agit d'une action positive simple et sans prétentions.

Si je peux y contribuer un peu cela me fait plaisir.

Bernard H.



Céder sa vieille voiture à un chômeur

*Des vieilles voitures
qui recommencent
une nouvelle vie.*

En Poitou-Charentes, les garagistes associatifs font appel aux dons de particuliers. Les voitures retapées permettent à des chômeurs de sortir de leur isolement.

Ils ont baptisé leur association commune "plate-forme" pour l'accès à la mobilité (PRAM). Quatre garages associatifs de Niort, La Rochelle, Cognac et Angoulême ont décidé de prolonger l'aide qu'ils apportent déjà aux automobilistes peu fortunés des quartiers et des campagnes où ils sont implantés".

Pour les chômeurs de longue durée, l'absence de voiture est un frein au retour à l'emploi, "affirme Julie Colineau, unique salariée de cette

plate-forme.

La plate-forme propose une solution à ce problème. Elle sollicite les particuliers qui changent de voiture. "Nous recherchons des voitures autour de 200.000 kms au compteur, parfois plus". Celles-là peuvent encore faire de l'usage après révision et réparation. Les freins, la direction, les distributions sont systématiquement étudiés." Nous remettons ces voitures en état pour les revendre à petit prix à des personnes sur prescription sociale. Les acheteurs doivent nous être présentés par des travailleurs sociaux."

Annette C.

Je vote « végétal » !



Avec les beaux jours, comment ne pas être sensible à la renaissance de la végétation : les arbres remplument leur squelette, les fleurs se parent d'une palette de couleurs qu'aucun artiste n'a jamais eue sous la main ...

C'est la vie ...

En ville, le « végétal » est aussi en train de faire sa percée.



La cagette offerte de nèfles va peut-être aboutir à l'achat d'une voiture...

La nature est vraiment extraordinaire...

Comment favoriser la vraie mixité sociale.

Le goût de planter revient avec par exemple des tomates, de la menthe et aussi depuis plus longtemps des fleurs sur les balcons.

Phénomène bien typique chez nous Français.

Des terrasses sont transformées en jardin. Des jardins de pied d'immeubles (les JPI d'Angers par exemple) favorisent la convivialité et le lien social.

Certains penseront que c'est bien petit.

Alors, que penser de la façade du musée du Quai Branly ou du parc André Citroën, ne serait-ce pas la marque d'un passage du « minéral au végétal » ?

Charles F.

Nèfles : la suite de l'histoire

Dans mon dernier mail, j'allais "récupérer" une magnifique cagette de nèfles offerte par Jean-Baptiste avec qui j'avais partagé mon plaisir de voir son énorme arbre en bordure de route.

La cagette était tellement remplie que j'ai partagé avec une voisine !!

Pendant que je lui racontais comment j'avais eu ces nèfles (délicieuses) un autre voisin m'apostrophe : "vous aimez les nèfles ? Moi aussi, j'en ai et

sûrement meilleures, quand vous aurez fini les siennes, dites-le moi, je vous en cueillerai !! "

Miam-miam, la vie est bonne...

J'habite un quartier tellement sympathique que nous envisageons d'acheter une voiture à plusieurs, avez-vous des renseignements concernant ce genre d'initiatives ?

Merci, au plaisir de lire cette future gazette.

Marie-Noëlle C.

La nature a déjà (presque) tout inventé

Dans le numéro du Point du 16 Avril, très bon article sur le « bio mimétisme » : la science d'aujourd'hui s'inspire de la nature, pour mettre au point les dernières technologies.

Quelques exemples :

- des combinaisons ultrarapides, en fausse peau de requin,
- un béton hyper léger, résistant et même compostable, imitant les squelettes des éponges calcaires,
- une aiguille de pique, indolore, car adoptant la forme conique de la trompe des moustiques,
- des gilets pare-balles et des pare-chocs, composés d'un matériau calqué sur le fil d'araignée...

De plus en plus, l'homme redécouvre la nature, et son extraordinaire architecture.

Léonard de Vinci avait déjà copié les chauves-souris, pour dessiner les ailes de ses machines volantes : ce n'est donc pas nouveau !

Mais depuis peu, c'est la ruée : il ne se passe pas une semaine, sans qu'une nouvelle innovation revendique une paternité « naturelle ».

La France, qui était très en retard en ce domaine, regagne du terrain, et une cinquantaine d'entreprises font déjà du bio mimétisme leur cheval de bataille.

Jean-Yves L.

Des logements sociaux au cœur des quartiers prisés

En 15 ans, 3000 familles ont bénéficié d'une offre immobilière « responsable ».

Ceci grâce à l'idée d'un homme qui a fondé la société PERL (Pierre Epargne Retraite Logement).

Celle-ci propose à des particuliers de se porter acquéreurs de biens immobiliers en nue-propriété et d'en céder l'usufruit, pendant une durée fixe (15 ans minimum) à un bailleur social (par exemple Domofrance, Habitat ...).

Au terme de ce temps, le propriétaire peut récupérer son logement, le bailleur s'engage à lui rendre le bien en bon état. Ce système a été reconnu par l'Etat en

*Il n'y a pas que
l'argent que
l'on peut offrir...*



*Il y a bien sûr
d'autres langages
que celui qui
passe par la
parole...*

2006. Des familles peuvent ainsi bénéficier d'un appartement dans un quartier «chic». Manière efficace d'introduire de la mixité sociale.

De plus en plus de particuliers ont envie de donner du sens à leurs investissements, observe l'un des dirigeants de la société. Au début, peu de gens croyaient que ce concept fonctionnerait, dit-il, mais, depuis 2000, Perl a collecté près de 500 millions d'euros d'épargne et a permis à 3 000 foyers d'accéder à des logements sociaux de qualité dans 85 villes françaises.

Annie B

Solidarité : les RTT du cœur

Depuis mai 2004, les salariés du secteur privé peuvent donner des jours de RTT à un collègue confronté à une situation d'urgence. Ainsi, à Nice, un conducteur de bus dont la femme était hospitalisée, a reçu 362 jours de ses collègues pour s'occuper de son nouveau-né.

Ces dons solidaires vont maintenant être possibles dans le public et la loi va être signée rendant légale cette pratique entre les fonctionnaires. Mieux, ils pourront aussi céder des jours de congés payés ou de récupération.

PAM

Une forêt comestible...

Dans leur jardin de Mouscron, en Belgique, Josine et Gilbert Cardon ont créé une forêt bio et comestible de 1 800 m². L'histoire d'un « délire » qui a marché et qu'on peut visiter le jeudi après-midi.

Le sol est couvert de feuilles et de branches. La canopée qui intercepte les rayons du soleil laisse passer une lumière diffuse et apaisante. Ici, il fait bon se balader, à condition de faire un peu attention là où l'on met les pieds et d'avoir une carte pour ne pas se perdre. Bref, c'est une véritable forêt. Sauf que tout ce qui pousse là se mange.

Dans ce jardin de 1 800 m² trônent pas moins de 2 000 variétés d'arbres, du

néflier du Japon aux figuiers en passant par les pommiers, pêchers et nashis. Sur ces arbres grimpent en prime des mûriers, des groseilles ou des ronces sans épines, tandis qu'au sol rampent plusieurs milliers d'espèces de plantes comestibles. L'ail des ours, par exemple, forme par endroit un véritable tapis et parfume tout le jardin.

Quand vient l'été, on peut donc cueillir ici plusieurs kilos de fruits et légumes très différents sans même bouger les pieds (comme le montre le très beau documentaire «La Jungle étroite », tourné en 2013 par Benjamin Hennot).

Nathalie T-B

Les braves bêtes...

" Ah, ces braves bêtes. Il ne leur manque que la parole !"

Combien de fois avons-nous entendu de telles sornettes ?

Saint François d'Assise, ayez pitié de nous qui sommes si bêtes.

Pas la parole ? Qu'est-ce que vous en savez ?

Tenez : le soir d'une journée sans grâce, vous arrivez fourbu, regard absent, le cœur à rien.

Et puis soudain : "chlac ! ", ce coup de langue tiède, râpeux et tendre qui vous lèche les joues, irrésistiblement. D'un coup, vous voilà consolé.

Alors, pas la parole, vraiment ?

Ah, certes, il n'a pas sa langue dans sa poche, lui.

Mais entre nous, ça vaut bien tous les câlins, tous les bisous, non ?

Sa langue à lui ? C'est celle de l'affection.

D'après Gilles Baudry, moine poète.

Crocus.

Un livre émouvant et rempli d'optimisme !

100 ans, c'est vite passé !

Conseil de lecture : 100 ANS C'EST VITE PASSE de Gisèle Casadesus.
Ce livre n'est pas seulement une petite «somme» des nombreuses pièces de théâtre et films dans lesquels a joué cette actrice remarquable.
Mais c'est aussi une réflexion profonde et cependant «primesautière» sur la

Vie, les rapports avec ses enfants (elle est la mère du célèbre chef d'orchestre Jean-Claude Casadesus, sa vie de couple.
Un vrai petit traité d'optimisme et de générosité.
A lire absolument !!!!!

Paul B

Du très bon travail sur le terrain...

Réinventer la mixité sociale

A Cergy, l'Association pour un urbanisme intégré (APUI) a mis en place un lieu de vie commune, comportant à l'origine un foyer de jeunes travailleurs et une résidence pour personnes âgées.
Elle héberge maintenant près de 2 000 personnes et en accueille plus de 10 000 dans différentes structures (foyers, abris de nuit, centres de loisirs, etc...)
Le but est de permettre à chacun d'acquérir son autonomie. Une charte de la laïcité a été mise en place qui impose, entre autre, d'apprendre le français : la langue est le premier outil d'insertion.
Les dispositifs d'accueil sont temporaires : seules les personnes âgées restent hébergées à terme. 61 salariés travaillent au quotidien pour permettre à ces populations différentes sociologiquement de vivre en commun.
L'Association compte 550 Adhérents.

PAM

Découverte révolutionnaire !

Bois électrique

Encore une nouvelle découverte qui va dans le bon sens !
Avec de la cellulose, extraite de pulpe de bois, des chercheurs de Stanford et d'une université suédoise ont élaboré une batterie à la consistance d'une mousse, résistante aux chocs et capable de prendre n'importe quelle forme.
Elle peut aussi stocker d'avantage d'électricité qu'une batterie conventionnelle.
Est-ce le début d'une nouvelle ère pour les transports ?
A suivre...

Raymond L.

La révolution en douceur, dans un petit village du Bangladesh

Une héroïne dans son village !

Grâce à l'énergie et au courage d'une femme, Arjina Khatun, aidée d'un groupe de femmes, tout un village du Bangladesh prospère désormais.
Khatun a été mariée à 13 ans, après avoir perdu sa mère, sans avoir pu aller à l'école car trop pauvre. 13 mois plus tard, son mari divorce après l'avoir battue et blessée, sa famille n'ayant pas pu payer sa dot...
Elle revient vivre chez son père qui meurt peu de temps après. Elle travaille dur chez des villageois pour survivre, a su économiser et réussi à mettre un peu d'argent de côté pour acheter 2 chèvres et 9 poules ! Les poules ont pondu, les chèvres ont mis bas...
A commencé alors pour elle un beau combat pour mettre fin au mariage des enfants et à l'oppression des femmes. Et son ingéniosité a permis à son village de prospérer doucement mais sûrement.
Un jour elle invite d'autres filles pauvres dans sa maison et les encourage ainsi : « A partir de maintenant vous mettrez chaque jour une poignée de riz de côté avant de préparer le repas ». Elles décident alors de constituer une cagnotte de riz, puis de la vendre pour faire quelque chose de plus grand.
En 2002 A. Khatun a créé une association de 40 villageoises. En fin de semaine ces femmes organisent un tirage au sort : l'heureuse gagnante retire cette

cagnotte et va s'acheter canards et poules.

En 40 semaines, le village fourmille de canards et de poules ! Belle source de revenus pour ces femmes et leur famille !

Après les poules et les canards, elles ont pu s'acheter des chèvres, toujours sur le principe du tirage au sort.

En 2006, un quotidien publie un portrait de cette femme. Suite à cela, l'ONG CARE la contacte et décide de former les femmes du village à l'exploitation de potagers, à la culture de champignons en intérieur.

Le groupe de femmes au travail ne cesse de prospérer. Elles sont désormais 170 à mettre de côté chaque semaine une petite somme d'argent et partagent leurs économies tous les 3 ans. Elles ont pu acheter 21 vaches et leur tirelire compte 500 000 takas (6 mille francs suisses).

L'effort d'A. Khatun ne s'est pas arrêté là ! Elle a poursuivi sa lutte contre le mariage des fillettes, le système de dot, les divorces abusifs, l'oppression des femmes. Des fournitures scolaires sont distribuées aux enfants.

Et elle a maintenant un beau jardin, des arbres fruitiers, 8 chèvres, 4 vaches, des canards et des poules.

Elle a une maison, des toilettes, un puits, des terres...

Toutes les maisons du village ont également un toit en tôle ondulée robuste, des toilettes, une installation d'eau potable et d'électricité. Les jardins regorgent de légumes, les étangs de poissons !

Elle rêve du jour où les femmes travailleront d'égal à égal avec les hommes du village, dans la dignité et le respect.

D'après un article de Rahidul Miah (Bangladesh)

Cette femme mérite toute notre admiration et notre respect ! Cela fait chaud au cœur de savoir que de tels êtres existent !

Janick Q

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 Août 2015
(numéro double pour l'été)**



**Diffusion de ce numéro par courriel : 462 personnes
Courriel : gazette.dbn@free.fr
Blog partenaire : <http://www.des-bonnes-nouvelles.org/>**