

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 95
Octobre 2015

La citation du mois :

« On ne juge pas un homme sur le nombre de fois qu'il tombe, mais sur le nombre de fois qu'il se relève ».

(Jigoro Kano, fondateur du judo).



EDITO

« Et n'oublie pas d'être heureux ! » : c'est le livre que je suis en train de terminer, du psychiatre Christophe André (publié chez Odile Jacob).

Il nous partage tous ses petits « trucs et astuces » pour mieux savourer le quotidien, en prenant du recul sur les petites difficultés que nous vivons inmanquablement.

Mais aussi, en faisant un véritable travail de fourmi, pour accueillir les moindres petits événements qui nous font du bien, alors que fort souvent, nous ne le réalisons même pas...

Et j'ai envie de m'y associer, en chaussant la paire de lunettes qui va bien. Ce dimanche, nous avons organisé une petite randonnée « gourmande », en compagnie d'une vingtaine d'amis.

L'idée était de passer un bon moment ensemble, tout simplement.

Une dizaine de kilomètres sous le soleil, un déjeuner partagé avec des bons petits plats des uns et des autres, des éclats de rire, quelques verres de vin et beaucoup de bonne humeur !

Un moment simple, finalement, bienfaisant et... heureux.

C'est d'ailleurs presque une prescription médicale, puisqu'il est maintenant prouvé que si le stress baisse notre niveau de défenses immunitaires, à contrario, une vie joyeuse et positive accompagne d'autant mieux notre corps pour se défendre contre virus et microbes.

Et comme l'hiver arrive bientôt....

Jean-Yves

Un 29 septembre contrasté...

La bonne nouvelle se trouve parfois à 19h (avec 40 jours d'avance).
dans les événements les plus tristes. Un chassé croisé d'amour inattendu !

Le 29 septembre, mon papa mourait à
15h12 et son arrière petit fils naissait

Isabelle G.

Feel Good song.

La musique adoucit les mœurs. Un chercheur en neurosciences cognitives a développé une formule mathématique qui évalue les effets positifs d'une chanson sur celui qui l'écoute.

Trois critères sont essentiels pour qu'une chanson devienne une "feel good song" (chanson qui rend heureux) : des paroles positives, un tempo de 150 battements par minute car cela "déclenche inconsciemment une sensation

La vie et ses
cadeaux....

Le côté scientifique
de la très
bonne musique.

d'énergie, et l'utilisation du mode majeur, "une note qui sonne de manière joyeuse à notre oreille et que nous associons à un sentiment de confiance".

A partir de cette combinaison, le chercheur a établi un classement. C'est le tube de Queen "Don't Stop me now" qui arrive en tête. "Happy" de Pharrell Williams est une des chansons récentes qui font se sentir bien.

Claude P.

Un paquet de 3 !

Trois bonnes nouvelles pour moi:

*Trois bonnes
nouvelles
d'un coup !*

- Shell suspend ses activités de forage au large de l'Alaska. C'est une bonne nouvelle pour la faune, la flore et les habitants de cette région. La motivation n'est pas environnementale pour le pétrolier mais le résultat est là : ce sera un risque de pollution et de dégradation du milieu en moins!

- Le sport sur ordonnance : Depuis le printemps 2015, dans le cas d'affection de longue durée, une nouveauté peut apparaître sur l'ordonnance parmi la liste de médicaments: faire du sport!

D'une manière générale, l'activité physique régulière et dosée est une garantie de bonne santé.

Dans le cadre de pathologies déjà présentes, elle améliore la qualité de vie et peut favoriser la guérison. Les médecins prescripteurs adressent les patients à des structures spécialisées pour une prise en charge adaptée.

La ville de Strasbourg, a mis en place depuis 2012, un dispositif «sport santé sur ordonnance». Munis de leur ordonnance, les patients sont pris en charge par des éducateurs sport-santé spécifiquement formés qui vont leur proposer une activité adaptée. 900 patients ont bénéficié du programme et la majorité d'entre eux disent que, sans la prescription du médecin, ils n'auraient jamais commencé d'activité physique. Au bout d'un an, 70 % des personnes sont toujours dans le dispositif.

Faire entrer l'activité physique dans la vie des personnes malades leur apporte du mieux-être, leur permet de consommer moins de médicaments, la sécurité sociale fait des économies...Que demande le peuple!

Alors, en prévention ou pour recouvrer la santé : bougez! Le mouvement, c'est la vie.

- Et en bonus, une vidéo que j'adore et qui vous plaira certainement :)
https://youtu.be/OtiAG_HeZTc

Pauline H.

Fin le trou de mémoire

Demetri Kofinas avait une tumeur au cerveau depuis sa naissance.

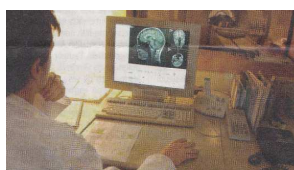
Il oubliait de plus en plus de choses, ne pouvait plus lire, retrouver le sens des mots, attacher les lacets de ses chaussures.

Un chirurgien propose de retirer la tumeur en creusant un trou de la taille d'une petite pièce dans son crâne.

L'opération réussit, la tumeur est réduite. En deux jours, le patient voit ses souvenirs revenir, « comme une révélation », alors qu'il pensait que tout ce qu'il avait fait pendant ses périodes amnésiques n'avait pas été enregistré par son cerveau.

Comme quoi, notre corps a vraiment des capacités étonnantes...

Raymond L.



Le chemin de Compostelle

*Un voyage intérieur,
sportif
et
culturel...*

Oui je sais Jean Yves, on ne doit pas parler de religion !

Mais le chemin de Compostelle peut aussi bien être abordé sur le plan spirituel (réflexion sur sa vie passée, présente et à venir), que sur le plan sportif, culturel C'est une parenthèse exceptionnelle.

Les personnes rencontrées, aussi bien les pèlerins venus du monde entier que les habitants, sont toutes plus accueillantes, généreuses et bienveillantes les unes que les autres

Un monde idéal !

De chaque côté du chemin, de magnifiques paysages, toutes sortes de fleurs sauvages et d'animaux et de très belles petites chapelles romanes !!!

C'est un moment apaisant et ressourçant, fait de bonheurs purs et simples.

Si vous pouvez le faire et si vous y pensez depuis quelques temps, surtout lancez-vous vite !

Chantal B.

Normale Sup'

*Une école
accessible
grâce à une aide
efficace*

L'Ecole Normale Supérieure créée pendant la révolution française avait pour vocation de former des professeurs "habiles dans tous les genres".

Cette année, un jeune garçon de 16 ans, atteint de la maladie des os de verre vient d'y faire son entrée grâce à l'aide de ses parents et d'auxiliaires de vie ultra diplômés et sélectionnés par lui, pour l'aider sous sa dictée dans ses révisions.

"C'est une mémoire immense, une curiosité folle et une capacité hors normes à se dépasser".

Chantal B.

« Mon corps ne m'obéissait plus »

*Un burn-out
salutaire.*

Armand Dupuis n'oubliera jamais ce matin de février 2004. « J'ai essayé de bouger mes jambes pour sortir du lit, mais mon corps ne m'obéissait plus, raconte-t-il. Pris de panique, j'ai commencé à pleurer. Mon épouse a contacté le médecin. »

Le généraliste lui donne des somnifères, Arnaud dort, presque en continu pendant 6 mois. Mais que dire à son entreprise ? Il est dans une position d'autant plus délicate qu'il en est le Directeur Général.

Il avoue à ses plus proches collaborateurs son « syndrome d'épuisement professionnel », mais prétexte aux autres une mononucléose.

Bien-sûr, ce burn-out n'est pas venu subitement. Un an avant la « rupture », Arnaud est chargé de piloter une restructuration très dure, qui passe par le licenciement de 300 des 600 salariés.

« Mes niveaux de stress et de culpabilité étaient énormes ».

Mais Arnaud veut mener à bien cette mission.

Ses insomnies, ses problèmes gastriques, ses pertes de mémoire ? Peu importe : il doit continuer.

Pour l'entreprise, il commence à s'écouter seulement après son burn-out.

Au bout de ses 6 mois de sommeil, il rencontre des spécialistes et modifie son style de vie : « j'ai renoué avec mes amis, je me suis mis à la poterie, au sport et à la méditation. »

Au travail aussi, il change tout. « Je me suis dit qu'au lieu de fixer des objectifs, j'allais découvrir les talents de mes collaborateurs, reprend-il. Je me suis intéressé à ce qu'ils savaient et voulaient faire ».

Avec cette stratégie, l'entreprise renoue avec la croissance. Aujourd'hui, Arnaud n'a « plus du tout honte » de son burn-out. Vaincre sa dépression lui a pris 7 ans. Des années pendant lesquelles il a « fait semblant » jusqu'à « enfin retrouver le goût de la vie ».

Jean-Yves L.

Enfin un traitement efficace contre le paludisme

Un camping-car aménagé en douche pour les sans-abri.

Travail pour le commerce équitable

Nobel de médecine

Le Nobel de Médecine récompense une scientifique chinoise pour un traitement anti-paludisme : «c'est un véritable enthousiasme qui a déferlé chez les spécialistes de maladies parasitaires, face aux 3 noms désignés pour le Nobel, puisque celui-ci a récompensé ceux qui ont mis au point un traitement anti paludisme à base de plantes, traitement mis au point pendant la guerre du Vietnam ».

La directrice médicale de MSF, Brigitte Vasset, se souvient de l'arrivée au milieu des années 1990, de nouveaux traitements à base d'artémisine : «on a commencé à s'en servir à la frontière birmane, à un moment où les médicaments classiques anti-palu, à base de quinine, connaissent de gros problèmes de résistance.

L'effet de l'artémisine était vraiment spectaculaire. Elle nous a permis de sauver des centaines de milliers d'enfants» dit-elle.

Aujourd'hui les combinaisons à base d'artémisine sont le traitement de référence de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Anne B.

Une douche itinérante pour les sans-abri

Avec un camping-car aménagé, l'Association Mobil'douche propose aux personnes SDF un service d'hygiène mobile dans le Sud Parisien et dans les Hauts de Seine. Du mardi au vendredi «on ouvre les yeux, on s'arrête, on se gare puis on propose nos services», dit la responsable.

L'association n'offre pas seulement la douche mais aussi des produits d'hygiène et des boissons chaudes.

Pour mieux répondre aux besoins, cette année un 2ème camping-car est acheté. Le financement est assuré par des donateurs dont des entreprises, et 3 députés qui lui font bénéficier de leur réserve parlementaire. Cette bonne initiative semble faire école puisqu'il y a des appels de l'étranger pour faire la même chose !!

PAM

Trois citations

- "Un sourire est une clé secrète qui ouvre bien des cœurs" (*Robert Baden-Powell*)
- "Ne pensez pas : je suis stressé, mais plutôt : je traverse une période de stress. Moins vous vous identifiez à votre stress, moins il aura de prise sur vous !"
- "Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages mais à avoir de nouveaux yeux" (*Marcel Proust*)

Crocus

Au Bangladesh, le jute aide à tenir droit.

Un réseau de production d'artisanat équitable, fondé sur le jute, permet à des milliers de femmes d'assurer leur subsistance.

Organisées en coopératives ou en communautés villageoises elles font travailler des handicapés, des peuples indigènes.

Environ 6000 travaillent à fabriquer des objets artisanaux à base de jute. Depuis le terrible accident de 2013, ce réseau est sollicité par les grands noms

de la distribution comme Carrefour par exemple, mais les réseaux spécialisés du commerce équitable représentent 65% des ventes, ce qui est bien car, dit la directrice, les commandes des grandes marques sont irrégulières et peuvent arrêter du jour au lendemain, privant ainsi de revenus les ouvrières, ce qui n'est pas le cas du système du Commerce Équitable.

Paul B.

Comment aider à recharger 600 millions de téléphones en Afrique...

Téléphoner grâce au soleil ou au vélo

Un entrepreneur africain a développé le concept d'une station mobile de recharge de téléphones portables. Ce continent compte 600 millions de téléphones portables. Les recharger pose problème puisque, par exemple, au Rwanda, moins de 20% de la population est raccordée à l'électricité.

D'où l'idée des unités mobiles de recharge électrique : le jour, deux panneaux solaires chargent la batterie centrale ; la nuit, par temps nuageux ou si l'on est en déplacement, la batterie est alimentée manuellement si l'on peut dire (!) en pédalant.

On peut recharger jusqu'à 16 tél mobiles en même temps. L'inventeur, Henry Nakarundi développe son concept dans toute l'Afrique australe.

Annie B

Le panier d'ordures

Un petit conte pour nous interpeller...

Un jour, un jeune homme riche donna un panier rempli d'ordures à un paysan pauvre. Le paysan lui sourit et s'en alla avec ce panier. Il le vida, le nettoya et le remplit de fleurs magnifiques.

Il retourna chez l'homme riche et lui rendit le panier propre et fleuri.

Le jeune homme riche s'étonna et répliqua: "Pourquoi me donnes-tu ce panier rempli de belles fleurs alors que je t'ai donné des ordures?"

Le paysan lui répondit: " Chaque personne donne ce qu'elle a dans le cœur."

Christine L.

Give-box... ? ou boîte à dons.

Une caverne d'Ali Baba

C'est un espace où chacun peut déposer ce qui ne lui est plus utile, mais peut l'être à d'autres.

Et dans l'autre sens, chacun peut accueillir la perle rare (qui sait ?), qui illuminera sa journée.

C'est dans le vieux Conflans, on y accède par une ruelle qui descend de la place de l'église vers la Seine.

Ma sœur, l'autre jour, est repartie avec un jeu de dominos anciens, ra-vie !

Et du coup, j'ai déposé cette semaine un carton « divers » pour la caverne d'Ali Baba.

Cécile L.

Un guide du routard pour les réfugiés

Un Routard pour les demandeurs d'asile.

Une édition spéciale du célèbre manuel de voyage sera diffusée gratuitement dans les associations d'accueil et de réinsertion du réseau de la FNARS.

Ce volume, dédié aux réfugiés, nommé "Hello" doit être imprimé à 4 000 exemplaires, et ce n'est qu'un début. Une version augmentée est déjà envisagée. Il sera mis à disposition lors des maraudes, dans les centres d'hébergement, les structures de jour et les plates-formes de premier accueil des demandeurs d'asile.

Ce manuel de 96 pages n'a pas recours à l'écriture. Il est composé de pictogrammes universels répartis en cinq grandes catégories (pratique, hébergement, santé-hygiène, nourriture, loisirs).

Cet outil constitue un vrai progrès. Il va aider les travailleurs sociaux à détecter au plus vite le niveau de vulnérabilité des personnes, leur état de santé, leur niveau de détresse psychologique, l'âge des enfants, etc.

En revanche le responsable tient à préciser que ce guide ne pourra pas se substituer au travail des traducteurs, essentiel pour obtention du statut de réfugié.

Annette C.

Nous accueillons ce mois-ci 3 nouveaux lecteurs :

Elisabeth L.

Jacques B.

Catherine 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 29 novembre 2015**



Diffusion de ce numéro par courriel : 465 personnes

Courriel : gazette.dbn@free.fr

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