LA GAZETTE DES BONNES NOUVELLES

Numéro 100
Mars 2016

La citation du mois :

«Les hommes construisent trop de murs et pas assez de ponts»

(Newton)

EDITO

C'est le numéro 100, à saluer dignement !
Mais en même temps, le mois dernier, je vous expliquais que le numéro 99 était en fait déjà la 100° parution de la Gazette, commencée en février 2007 par un exemplaire référencé « 00 ».
On ne va donc pas fêter deux fois l'événement !
Je voudrais plutôt attirer votre attention sur un autre anniversaire, que nous venons de fêter, et celui-là, pour plus de la 85° fois pour certains d'entre-nous.
Je veux parler du printemps.
J'ai été voir la semaine dernière le très beau film « les saisons », de Jacques Perrin.
Certains pourront dire que l'on commence à être un peu habitué par les images de la nature : entre Yann Arthus Bertrand, les reportages de la 5, voire même les précédents films du même Jacques Perrin, cela fait beaucoup...
Peut-être, mais la nature, avec ses différentes saisons, est tellement belle.
Cette année, je vais vivre mon 58° printemps, et je suis toujours aussi émerveillé par tous ces bourgeons qui explosent sur les végétaux qui nous entourent, alors même que les derniers froids sont toujours là.
Avez-vous déjà admiré un bourgeon de marronnier, ou encore une pousse de fougère ? Tout est déjà préparé, replié, empaqueté, prêt au déploiement en quelques heures…
C'est toujours un réconfort pour moi de réaliser que la nature est fidèle au rendez-vous, toujours à l'œuvre pour s'habiller des plus jolies couleurs, et parfumée des meilleures senteurs.
Oui, pour moi, un prunus habillé de sa robe rosée, ou un cerisier couvert de boutons, cela me donne la pêche ! Cela me donne de l'élan dans ma vie…
Et dire que certains restent dans leur canapé, à jouer avec des jeux vidéos, pendant les week-ends du printemps, plutôt que d'aller faire un tour dans leur jardin ou dans le parc de leur ville…
Quel dommage de se priver de ce véritable spectacle !
Je vous souhaite de vous émerveiller devant cette grande mise en scène printanière, c'est bon pour le moral et nous immunise contre la fatigue ou la lassitude qui pourrait nous guetter, en cette fin d'hiver.

Jean-Yves

Ressources

Un journal enrichissant pour le public de la Côte d'Azur

Bonjour, et oui, il aura fallu attendre la parution de cette nouvelle gazette pour penser à partager ma "découverte" :
Depuis quelques mois le nouveau magazine RESSOURCES, concernant le développement durable sur la Cote d'Azur est né !
Je n'y avais pas prêté beaucoup d'attention jusqu'à ce qu'il circule librement dans notre réseau d'amis...
Trop bien ! 100 % indépendant, il est truffé d'articles de qualité sur tout ce qui se fait ou est en cours sur le développement durable, l'écologie, les monnaies locales, l'éducation, la construction mais pas que...
On y trouve aussi des parcours de vie (JP Blanc DG de Malongo, Irina Brook nouvelle directive du Théâtre National de Nice, ou Noëlle Perna notre humoriste originaire du Vieux Nice), qui donnent envie d'agir enfin, sans attendre.
Des tas d'initiatives individuelles ou collectives qui prouvent que "demain" est déjà à nos portes et qu'ensemble tout est possible !
Et l'envie de partager cet élan de solidarités, d'idées, de savoirs. Une mine d'infos à essaimer.
Abonnement possible sur internet et vendu dans plusieurs boutiques azuréennes, sinon à faire circuler entre amis.

Marie-Noëlle C.

Grainotèque

Dans ma ville Vevey en Suisse, l'échange de livre avait déjà eu lieu mais depuis samedi dernier, une grainothèque est à votre disposition à la bibliothèque !
Qu'est-ce que c'est ?
Un système d'échange de graines où chacun peut déposer et prendre des graines issues de cultures sans engrais chimique, librement et gratuitement. Un geste citoyen bon pour le moral et la santé !

Andrée de K.

Les sacs plastique font de la résistance...!

Donnons l'exemple, et allons faire nos courses avec des sacs réutilisables !

En effet, nous apprend Mme Sophie Rahal dans le Journal Télérama du début janvier 2016, si les sacs plastique sont interdits depuis le 1er janvier 2016 aux caisses des supermarchés, grâce à la loi sur la transition énergétique, le décret d'application de cette loi ne sera pas publié avant la fin mars 2016.
Ce décret très attendu fixera notamment les modalités de l'interdiction (composition des sacs, taille, sanctions en cas de non respect...). La faute en revient à La Commission Européenne qui souhaite examiner le texte au regard des règles du marché unique, afin d'éviter d'éventuels recours.
Les associations de défense de l'environnement s'impatientent, tandis que le ministère relativise la situation.
Néanmoins, les consommateurs que nous sommes peuvent d'ores et déjà privilégier les sacs réutilisables en tissu, papier ou amidon.
Quant aux commerçants, qui finissent dans l'intervalle d'écouler leurs stocks, ils peuvent déjà prévoir une option plus écologique.
Il y va en effet de la pollution de notre environnement avec 17 milliards de sacs plastique utilisés chaque année en France. On les retrouve partout dans la nature et jusque dans les mers et océans!
D'autres pays européens comme l'Italie ont mis en pratique cette interdiction depuis des années.
Alors à quand une application stricte des décisions législatives dans notre pays?
Donnons l'exemple et allons faire nos courses dès aujourd'hui avec nos sacs réutilisables!

Lylian M.

« Gentil taxi »

Sachons remettre en cause certains préjugés…

J'habite en grande banlieue, et depuis quelques semaines, je suis amenée à me rendre à l'hôpital St Louis à Paris pour soigner une longue maladie.
Avec la Caisse primaire d'assurance maladie, je peux bénéficier d'un taxi conventionné qui peut me conduire gratuitement, mais cet avantage n'est obtenu qu'au bout de quelques semaines, en attendant, je dois avancer le prix de la course.
J'ai rencontré un chauffeur de taxi qui conduisait une malade, de son domicile en banlieue, à St Louis, gratuitement car elle n'avait pas les moyens d'avancer le prix de la course.
Evitons de porter des jugements sur certaines professions.
Quant à moi, j'ai un "gentil taxi" qui selon ses disponibilités accepte toujours de me conduire...

Annette C.

Un voilier avec des panneaux photovoltaïques

Des progrès significatifs dans les énergies de substitution

Vu au journal télévisé : les fibres photovoltaïques sont intégrées au tissu de la voile par encapsulage ou des sortes de «patchs» sont fixés sur les voiles.
La lumière du soleil est captée ainsi que sa réflexion à la surface de l'eau.
Avec un rendement jusqu'à 14%, 5 m² en 16 panneaux sur chaque face de la voile conduisent à une puissance de 1 kW. : un voilier électrique peut se passer de réserve de carburant.
Des progrès vont sûrement être réalisés, surtout au niveau des coûts.
L'énergie solaire pourra être utilisée pour d'autres applications : pour équiper des tentes, des campements...

Martine G.

Deuil et baume

Pleurer quelqu'un de cher, c'est surtout pleurer sur soi-même, sur la perte qu'on ressent.
La personne qui s'en est allée est partie vers la Lumière, comme dans l'étonnant tableau de Jérôme Bosch, et pourrait-on lui souhaiter meilleur sort ?
Faire son deuil, c'est s'acclimater à l'absence, à la fin d'une relation tangible, qu'il faut essayer de remplacer par une nouvelle intimité, celle de la pensée, ou, pour les croyants, celle des âmes.
Lors des funérailles, si les éloges adressés aux défunts sont pimentés de l'un ou l'autre défaut, le témoignage n'en sera que plus vrai.
Les retrouvailles familiales et amicales qui s'ensuivent soulignent la solidarité des vivants.
La gentillesse et l'affection s'y montrent sous leurs meilleurs jours.
On s'y amuse, pourquoi pas ?
Ce qui compte, c'est qu'on en revient réconforté, avec le sentiment que les défunts y ont aussi participé, et qu'ils sont là, quelque part, à nous observer avec bienveillance.

Patrick de C.

Arénicoles

Des recherches très prometteuses, grâce à ces petit vers des bords de l'océan…

Avez-vous déjà vu au bord de l'océan, ces petits tortillons sur le sable mouillé. Ce sont les traces laissées par des arénicoles, des vers qui vivent sur l'estran, c'est-à-dire la zone du littoral recouverte à marée haute et découverte à marée basse.
Franck Zal, biologiste breton a découvert que l'hémoglobine de ces invertébrés est 40 fois plus efficace que la nôtre pour transporter de l'oxygène. Elle est directement dissoute dans le sang de l'arénicole au lieu d'être dans les globules

rouges et de ce fait (si j'ai bien compris) peut convenir à tous les groupes sanguins. Il a créé un élevage d'arénicoles en Bretagne pour extraire cette hémoglobine « universelle » et poursuivre ses recherches dans le domaine médical.

Des essais cliniques sont en cours, en particulier pour améliorer la conservation des organes destinés à la transplantation Un cœur, aujourd'hui, a une durée de vie de 4 heures, un foie ou un poumon, de 6 à 7 heures, un rein, de 12 heures. C'est toujours une course contre la montre. Les molécules extraites de l'arénicole permettraient de conserver les greffons dans de meilleures conditions, et donc de doubler la durée de vie d'un cœur, d'un foie ou d'un rein.

Autre application : utilisation de cette hémoglobine lorsque lorsqu'un organisme en a temporairement besoin (suite à un accident, ou au cours d'une opération chirurgicale).

L'hémoglobine extraite de l'arénicole sert alors à transporter l'oxygène dans l'organisme, en remplaçant temporairement le globule rouge. Ce transporteur reste cinq jours dans l'organisme, qui l'élimine et re-synthétise ses propres globules.

Et pendant ces cinq jours, l'hémoglobine de l'arénicole transportera l'oxygène dans l'organisme de l'homme. Génial non ?

Pour en savoir plus : http://www.hemarina.com/

Anne Claude C.

Une rencontre intergénérationnelle et inter régions...

Des écoles qui se rencontrent, pour faire du lien et s'ouvrir à la découverte des autres…

.

Des élèves d'un lycée professionnel d'Hazebrouck ont rédigé des contes de Noël pour mes élèves de moyenne section de Montmartre.

Les maternelles ont illustré leurs contes et leur ont remis en main propre lors d'une rencontre dans notre classe

Nous avons ensuite réalisé un jeu de piste ensemble pour leur faire découvrir le quartier.

Pour beaucoup d'entre eux, c'était leur première visite de Paris.

Ce fut une très belle rencontre animée par une grande affection entre ces élèves qui ne s'étaient jamais vus auparavant.

Et la cerise sur le gâteau : nous sommes parus dans le journal de la Voix du Nord !

Fanny P.

Parcours médical

Quelle chance, de pouvoir se soigner !

Tous les ans, au printemps, je me lance dans un parcours médical de « prévention ».

Je ne suis pas comme Argan, dans le malade imaginaire, loin de là !

Mais à 58 ans, j'arrive à un âge où les problèmes de santé peuvent être relativement importants.

Je commence donc mon parcours par une prise de sang complète, avec dosage de PSA pour le cancer de la prostate. Puis je me rends chez le dentiste, pour une inspection de contrôle, avec d'éventuelles reprises de carie (ce qui arrive quand même une fois tous les 2 ans).

Ensuite, séance préventive chez l'ostéopathe, pour bien remettre chaque os et chaque organe à sa bonne place : là encore, il y a souvent des surprises dont je n'avais pas conscience…

Je programme également une petite cure de gélules « pro-biotique » ou « radis noir artichaut », pour faire plaisir à mon système digestif !

Un petit tour chez le dermato, pour surveiller tout ce qui pousse d'indésirable, et qui pourrait être suspect.
Et puis je termine par un rendez-vous annuel chez le médecin, pour faire un point général.
Tout cela prend un peu de temps et un peu d'argent, bien sûr.
Mais comme c'est bon de pouvoir s'occuper de sa santé, en accompagnant sa personne « physique », pour l'entretenir et tout simplement la respecter.
J'avais un oncle qui disait à ses enfants : « n'oublie-pas ton frère le corps ! ».
Alors oui, nous avons beaucoup de chance, dans notre civilisation occidentale, de pouvoir prendre en charge notre santé, afin d'être soulagé au mieux de toutes nos petites (ou grandes) affections qui jalonnent forcément notre quotidien…
Merci la médecine, et merci les médecins !

Jean-Yves L.

Le bon camion

Un camion qui lutte contre le gaspillage alimentaire, à Rio de Janeiro.

L'idée vient d'un double et triste constat : 40% des denrées alimentaires dans le monde sont jetées, pendant que de très nombreuses personnes n'ont pas de quoi manger.
C'est pourquoi, à Rio de Janeiro, l'association « Make them smile » (faites-les sourire) a lancé il y a quelques mois un « feed-truck » (le camion qui nourrit).
Sur le modèle des très tendance « food truck » qui fleurissent dans les métropoles – ces petits camions qui stationnent dans les villes pour vendre des repas.
Dans le feed-truck de Rio, les repas sont offerts aux SDF et cuisinés à partir de nourriture jetée, mais encore consommable.
Les bénévoles du feed-truck la récupèrent notamment dans les restaurants et les magasins d'alimentation, avant qu'elle soit jetée. Ils préparent un délicieux repas chaud offert chaque jour à des centaines de personnes de la rue.
Au-delà de l'aspect généreux et social, l'objectif est donc aussi de sensibiliser les habitants de la ville au gigantesque gaspillage alimentaire, afin de le réduire.
Les restaurants donateurs peuvent afficher sur leur vitrine qu'ils sont partenaires de l'opération, et améliorer leur image sociale.
Du gagnant-gagnant s'un bout à l'autre de la chaine !

Cécile L.

Citation

Rions!

"Le rire est une poussière de joie qui fait éternuer le cœur"

Crocus

Nous accueillons ce mois-ci 1 nouvelle lectrice:

Elsa B

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 1er Mai 2016

Diffusion de ce numéro par courriel : 482 personnes
Courriel : gazette.dbn@free.fr
Blog partenaire : http://www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/