

# 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 154

Mars  
2021

## La citation du mois :

« Dans la vie,  
il y a des hauts et  
des bas. Il faut  
surmonter les  
hauts et reprendre  
les bas.

*(Jacques Chirac,  
extrait d'un  
discours à  
Saint-Étienne –  
Janvier 1986)*



## EDITO

Si je vous évoque le mot « vaccin », vous pourriez penser que je me lance dans une tribune liée au Coronavirus, et que la sacro-sainte règle de la Gazette depuis l'origine, à savoir « pas de religion et pas de politique », risquerait d'être enfreinte !

Et bien pas du tout, je ne souhaite pas rentrer dans la polémique actuelle (et d'ailleurs bien française) sur l'utilité et/ou les risques liés à la vaccination contre le Covid 19.

Certains sont pour, d'autres sont contre, avec les espoirs, les peurs, la confiance à gérer : à chacun son discernement et sa liberté !

Mais il est indéniable qu'avec ce 4<sup>e</sup> nouveau vaccin qui vient de sortir, et d'autres qui sont annoncés, notre civilisation a fait la preuve qu'elle est capable de s'adapter, de se mobiliser, d'inventer de nouveaux remèdes pour sa survie.

Il serait tentant d'objecter : « facile, pour les labos pharmaceutiques de trouver un vaccin, ils ne sont motivés que par l'argent et par les milliards de doses à produire ! ».

Certes, c'est une partie de la vérité, mais ce n'est pas sur celle-là que je voudrais me focaliser, et il ne faut pas être dupe, chacun doit être rémunéré pour son travail, et les labos qui n'ont pas trouvé de vaccin auront perdu 100% de leur investissement de recherche.

Je voudrais plutôt saluer les énormes progrès dans la recherche que nos scientifiques ont réalisés dans le domaine médical ces dernières années.

Le principe « d'ARN messager » est quand même assez fabuleux, et impensable il y a quelques années.

Mais nos scientifiques n'ont pas trouvé que des vaccins pour aider notre population à survivre. Dans d'autres domaines, il y a également des avancées étonnantes : la culture de la peau artificielle (à partir de cellules souches du patient), ou les greffes de peau en filet (d'un tiers), qui permettent de multiplier jusqu'à six fois la surface de la partie de l'épiderme que l'on va rénover.

Le domaine des prothèses est par ailleurs époustouflant : piloter une main artificielle, grâce à un influx nerveux issu du cerveau !

Oui, dans le domaine de la santé, l'homme est capable d'inventions, de trouvailles et de révolution, pour le bienfait des malades, et donc de chacun de nous peut-être un jour ?

Soignez-vous bien, et faites-vous vacciner... ou pas !

Nous avons encore la liberté de notre choix, vive la démocratie !

Jean-Yves

Une source  
de  
bien-être !

## Suite du précédent numéro (\*)

Sur la petite table du corridor de l'immeuble, on vit un ou deux livres à donner. Pas des livres sortis d'un vieux galetas. Des livres de l'année, que les gens ont lus et trouvés intéressants. Personnellement avant le Covid, j'avais déjà supprimé ma bibliothèque pour faire de la place pour les gens dans mon appartement. Sitôt mes journaux lus (de plusieurs abonnements variés), je les mettais aussi sur cette petite table où siège un bouquet éternel choisi, par une ancienne locataire disparue depuis bien longtemps. Je plaçais les jouets que je désinfectais (les petits-enfants grandissent très vite et leurs intérêts changent, c'est normal). Dans notre maison, il y a des gens qui n'ont pas d'enfant et qui gardent ceux de leur famille pendant que la maman travaille. Ils ont certainement trouvé utiles ces jeux et ces jouets. L'autre jour, dans la discussion, une personne nous a parlé d'un endroit assez loin d'ici. Le train payait le voyage, si nous allions dans un hôtel de cette région. Nous avons pu faire un voyage gratuit en payant l'hôtel pas très cher, où nous avons pris demi-pension. En plus, ils avaient un jacuzzi qui venait de leur petite source d'eau chaude. Je termine en disant : « N'ayez pas peur, parlez avec les gens. Il y a des sources (un jeu de mot) et des ressources incroyables parmi nous. Nous les êtres humains, nous sommes faits pour avoir des échanges. Choisissons d'écouter et de parler, il en sort des choses magnifiques ». Des étincelles de joie, la peur disparaît, les nuages aussi. C'est une source de bien-être.

Andrée de K.

(\*) : article du numéro 153, relatant des échanges, des rencontres et des repas partagés dans l'immeuble d'Andrée (en Suisse), qui ont permis d'y créer une ambiance « familiale ».

## L'histoire d'une chanson

Une chanson  
peu  
ordinaire

Michel Dumergue, l'incontournable photographe de Marseillan me dévoile dans son atelier la photo d'une jeune femme amputée d'une jambe. La photo me bouleverse. Toute ma vie professionnelle de travailleur médico-social, j'ai été confronté aux personnes touchées par les accidents de la vie. Leur souffrance, leur combat à se relever, leurs mots m'ont appris que le prix de la vie est plus fort que tout. Et qu'au-delà de la mort, l'espoir vit de mille éclats différents faits de tendresse et de violence, de moments de peine, de chagrin, de larmes et de rires. La pluie, un virage, l'accident : pour cette jeune femme, l'hôpital, l'amputation et ...se reconstruire. J'écris alors un poème « Sur un pied, elle danse ». Un an passe et je découvre Stéphane Soulier, auteur, compositeur et chanteur de talent, qui sait dans ses chansons souffler le froid des hivers et la renaissance des lumières et des parfums du printemps. Avec Emilien Buffa, arrangeur, vidéaste, musicien, nous allons « peaufiner » le poème pour en faire une chanson. Charlotte, artiste chorégraphe, viendra y planter ses pas d'une élégance extrême pour un clip de grande émotion. Pour vous, la chanson « Sur un pied ». Pour toutes celles et tous ceux, pour leurs familles qui, un jour, ont pu connaître l'angoisse de ne plus pouvoir vivre, nous vous dédions cette chanson.

Faites connaître notre chanson partout où vous le pouvez. On espère les 20.000 vues, car elle est le fruit d'une magnifique collaboration entre plusieurs artistes issus d'univers différents

Alain M.

Chanson SUR UN PIED : <https://youtu.be/4as9riGWncI>

## Printemps 2021 ! Le renouveau !

Un an déjà que nous vivons... la tête dans le guidon, pleine d'infos, statistiques et autres gâteries !

Vous savez tous de quoi je parle.

Et nous sommes suffisamment abreuvés/nourris jusqu'à la nausée de toute cette nourriture lourde et indigeste pour que j'en rajoute.

Me promenant dans la belle campagne du Canton de Vaud en Suisse, j'ai découvert hier un nouveau LIBRE SERVICE proposé par un agriculteur du coin.

A nous les beaux radis, les fraîches courgettes, les œufs de poules qui caquettent en liberté dans le pré d'à côté, les poireaux et les pommes de terre fraîchement cueillis, les choux, les confitures maison etc... !

Un régal pour les yeux déjà ! Gratitude !

Une fois notre choix fait, il ne reste plus qu'à payer : en espèce dans la boîte posée dans un coin, par téléphone aussi. Le tout, vous l'aurez compris, est basé sur la confiance du vendeur et l'honnêteté de l'acheteur.

Ces jolis magasins de campagne ont fleuri ces 12 derniers mois dans nos campagnes. Et je vois avec plaisir qu'ils sont honorés.

Les habitants du coin jouent le jeu, désertent les grands magasins pour venir se régaler les papilles et les yeux chez nos paysans du coin, et ainsi encourager ces belles initiatives.

C'est pas beau, ça ?

C'est la goutte d'eau du petit colibri de la légende qui, courageusement, goutte après goutte, « fait sa part » pour éteindre l'incendie !

En plus, passer à l'action, aussi petite soit-elle, croire en un avenir meilleur, espérer, c'est... excellent pour le système immunitaire !

Apportons donc aussi notre petite goutte d'eau sur le brasier des chiffres, mauvaises nouvelles, ambiance délétère !

Faisons notre part à notre niveau !

Janick Q

## Une révolution chez les ophtalmos

Comme toutes les personnes qui portent des lunettes, je dois prendre régulièrement rendez-vous chez mon ophtalmo, pour surveiller ma vue et éventuellement changer mes montures.

La prise de rendez-vous pour ces professionnels de la santé est toujours un peu fastidieuse au niveau de l'agenda, et il faut souvent s'y prendre plusieurs mois à l'avance...

Cela faisait déjà 3 mois que j'attendais de pouvoir obtenir un rendez-vous avec celle qui me suit depuis plusieurs années, quand j'ai découvert sur Doctolib un nouveau « centre ophtalmologique », ouvert depuis 4 mois dans ma commune, et avec des rendez-vous possibles pour J+3 !

Intrigué, je vais sur leur site, et découvre un nouveau concept, auquel j'ai tout de suite adhéré, et que je vous relate ici :

Je prends donc rendez-vous un dimanche pour le jeudi suivant, pour un créneau précis : de 10h50 à 11h00.

J'arrive à 10h45, rencontre une secrétaire qui s'occupe de toute la partie administrative, puis à 10h50 pile, je suis convié pour rencontrer une orthoptiste (diplômée bac + 3).

Sans perdre de temps, elle commence les examens (fond de rétine, pression de l'œil, analyse de la vue, ...), qui vont durer 10 mn chrono.

*Des initiatives  
locales à  
encourager  
et à imiter*

*Un nouveau  
concept  
révolutionnaire !*

Puis elle m'annonce que son bilan va être analysé dans la journée par un médecin ophtalmologiste, et que j'aurai mon ordonnance au maximum 3 jours plus tard par mail.

Tout cela en étant souriante, attentive et précise.

Je suis ressorti du cabinet 15 mn après mon arrivée, ayant payé 39 €, prix imbattable pour ce genre de consultation spécialisée !

Je tire mon chapeau à cette équipe, qui a su repenser complètement le concept de la visite chez un spécialiste, pour le plus grand profit des patients : prix modéré, rendez-vous sans attendre et pas de temps passé (perdu) dans la salle d'attente.

Un vrai bonheur !

Jean-Yves L.

## Nouvelles mesures saluaires

Port du sourire obligatoire.

Rapprochement social sous la forme de solidarité, entraide, services rendus.

Eviter de s'en laver les mains, de ce qui nous arrive et aux autres, s'en sentir concerné.

Désinfecter son esprit de toutes les mauvaises nouvelles vues ou entendues, et aérer ses idées en allant se promener dans la nature qui nous offre son printemps.

Profiter du couvre-feu pour allumer un feu de cheminée et des étoiles dans les yeux de ceux qu'on aime, et des autres.

Eteindre la TV quand les infos nous plombent.

Eviter les échanges infectieux, s'éloigner des gens qui parlent de cette sinistre actualité en boucle.

Virer le virus par une hygiène de vie irréprochable : ballades, chants, rires, cuisine saine et équilibrée.

Rêver, projeter, désirer ce qui nous met le feu aux joues, congédier les peurs bleues et le noir qu'on broie, colorer la vie en rose.

Réinitialiser son cerveau quand il mouline, redémarrer.

S'émouvoir sans restriction et s'indigner à qui mieux mieux.

Être en joie et en émoi.

Inviter les autres à ce programme haut en bonheur.

Catherine M.

## Des chênes pour la flèche de Notre Dame

Nouvelle étape pour le chantier de la reconstruction de Notre Dame de Paris : les chênes nécessaires pour refaire à l'identique la flèche ont été donnés par des propriétaires forestiers et abattus ce mois-ci.

Pour ce chantier, les charpentiers ont besoin de pièces de bois de grandes dimensions. Heureusement nous avons en France les plus belles forêts de chêne qui soient, avec par endroit des arbres de très grandes dimensions, parfaits pour refaire la flèche en suivant les plans de Viollet le Duc.

Un millier de chênes de l'hexagone ont été offerts, en majorité de cinq régions (Bourgogne, Centre Val de Loire, Grand Est, Pays de la Loire, Normandie).

Ils sont issus pour moitié de forêts publiques, pour moitié de près de 150 forêts privées.

Certaines personnes se sont émues que l'on coupe ces arbres plus que centenaires, mais ces chênes particulièrement grands et droits ont été cultivés pour être un jour utilisés dans la construction de bâtiments qui sortent de l'ordinaire ; la flèche de Notre Dame de Paris est un bien beau projet pour ces arbres.

Ce sont des chênes arrivés à maturité et qui, dans le cadre de la gestion durable de ces forêts, devaient être récoltés. Là où ils ont été prélevés, il y a maintenant la place pour que de jeunes chênes puissent s'« épanouir » et grandir à leur tour.

Deux chiffres pour finir de rassurer :

Selon l'ONF (Office National Des Forêts), ces mille chênes représentent 0,1% de la récolte annuelle de bois de chêne destiné à la construction ou l'ameublement.

*Demandez  
le  
programme !*

*Des arbres  
au destin  
centenaire.*

Des artistes  
de la ville de Paris  
pour aider  
les malades

« Il pousse plus de chênes qu'on en récolte : 3 millions de mètres cubes, contre 2 millions, chaque année », estime Aymeric Albert, chef du département commercial de l'Office national des forêts.

*PS : gérants de deux scieries de chêne en Normandie, mon mari et moi nous sommes portés volontaires pour scier une partie de ces chênes.  
Prochain épisode, l'arrivée des chênes à la scierie....*

Anne Claude C.

## Il nous faut regarder ce qu'il y a de beau

Par exemple ce clarinettiste de l'Opéra, J.M Crocq, qui a créé l'Association Papageno pour aller jouer dans les hôpitaux, les prisons, les maisons de retraite.

Partie de 3 musiciens volontaires, puis 30, c'est maintenant 300 musiciens professionnels qui sont impliqués dans le projet, et qui se déplacent partout en France pour apporter un peu de beauté et de réconfort à ces isolés.

Il a écrit aussi un livre : Fosses Notes, une autre histoire de l'Opéra . . .

Dans le même esprit, sous le titre : « La Poésie danse au chevet des malades », notre journal du 24 février nous apprenait que, chaque mercredi, des artistes du Théâtre de la Ville à Paris proposaient des séances poétiques et chorégraphiques à l'hôpital d'Ivry.

Ainsi, Fama, comédienne, choisit de réciter des poèmes en fonction de ce

que lui dit la personne malade, « la poésie dit-elle, ouvre le champ des possibles...Je pense qu'elle a le pouvoir de redonner de l'Espoir aux gens ».

Il en est de même pour Claire, danseuse, qui a discuté avec les personnes en fauteuil avant de danser.

Elle danse et leur offre sans compter une énergie communicative. Un pied bat la mesure, deux mains tapent l'une dans l'autre, un grand sourire illumine les traits de Simone dont les bras accompagnent le mouvement dessiné dans l'air par ceux de Claire !

Leur duo, simple et beau, dure plusieurs minutes « ça m'a fait tellement de bien articule Simone, j'aime la danse, elle permet d'exprimer tant de choses. Quand on danse, c'est tout l'être qui est là ... ».

Le professeur souligne : la culture, par les mots, la musique, leur apporte du réconfort. Belle idée de ces acteurs inventifs et généreux ....

PAM

## La brosse à dents après le coucou et la serrure !

Pour celles et ceux qui reçoivent régulièrement la Gazette, vous avez dû lire l'article que j'avais écrit sur la réparation du coucou, qui m'avait émerveillé par son ingéniosité, et il y a 2 ou 3 ans, l'expérience que j'avais relatée de la remise en état d'une serrure, autre source d'émerveillement !

Cette fois-ci, il s'agit d'un objet beaucoup plus moderne, et qui est le reflet caractéristique de ce que l'on pourrait appeler « l'obsolescence programmée ».

Il s'agit de la brosse à dents électrique la plus vendue en France : le modèle Oral B. En possédant une depuis plusieurs années, j'avais constaté que sa batterie commençait à faiblir, et demandait d'être rechargée de plus en plus souvent.

Naïvement, j'ai d'abord pensé que je n'avais juste qu'à en racheter une neuve et la changer.

C'était sans compter la redoutable stratégie de son fabricant : on ne change pas les batteries, on change toute la brosse !

Effectivement, après avoir passé plus d'une heure sur les blogs dédiés à cette problématique, j'ai compris que choisir la solution de la réparation était un vrai parcours du combattant, pour lequel certains illuminés avaient malgré tout opté.

Vu la technicité de l'opération, j'ai été voir les prix des modèles neufs, et puis ma petite conscience sur le « respect de la planète » m'a remis dans le droit chemin : « essaye, et si tu n'y arrives pas, alors seulement tu changeras toute la brosse ! ».





Donc, j'ai commandé une batterie, ressortis mon vieux fer à souder et regardé les « tutos » en faisant des arrêts sur image toutes les 5 secondes !

Parce que ce n'est quand même pas évident, cette opération à cœur ouvert, il faut tout d'abord tout dessouder (6 points d'attache), démonter le circuit imprimé, la bobine de rechargement par induction, etc...

Tout cela étant très fragile, et absolument pas fait pour être manipulé : l'option « poubelle » est vraiment celle décidée par le fabricant !

A tel point que j'avais choisi, sur les conseils d'un blog, de mettre une batterie 50% plus puissante pour 1 € de plus et quelques millimètres supplémentaires.

Quelle mauvaise idée j'avais eue : une fois toute ressoudée, la brosse ne voulait pas se refermer, car la batterie dépassait de 2 millimètres.

Il a fallu que je redessoude tout, que je recoupe le support intérieur au couteur (dangereux !), que je grignote les pattes pour maintenir la batterie avec ma perceuse, bref, j'y ai bien repassé 2 heures.

Mais le résultat était à l'arrivée : la lumière de la brosse a clignoté, je l'ai rechargée, et bonne nouvelle, la brosse a retrouvé une nouvelle jeunesse !

J'ai maintenant la capacité d'origine pour le brossage des dents, j'ai évité de mettre à la poubelle un objet bourré d'électronique et de métaux polluants, et j'ai économisé 40 €, soit le prix d'une neuve moins une batterie à 8 €.

Bon, d'accord, j'y ai passé 4 ou 5 heures, mais quelle satisfaction !

Jean-Yves L.

## Cocorico

Deux belles réussites !

Deux succès français :

- Thomas Pesquet nommé chef de l'ISS dès le 22 avril et pour 6 mois.
- Et le Pritzker d'architecture, équivalent Nobel à 2 français pour Anne Lacaton et Jean Philippe Vassal.

De quoi s'occuper en lisant leur biographie élogieuse.

Odile R.

*NDLR : ISS = Station Spatiale Internationale*

## Partout il y a de la bonne volonté :

Un maire sachant mobiliser les habitants de sa commune.

En racontant à nos petits enfants que la Gazette était à la recherche des Bonnes Nouvelles, rares en ce moment, je leur demandai s'ils avaient une idée de quelque chose à raconter.

Ils ont alors parlé d'un événement qui s'était passé dans leur petit village d'Ariège : plusieurs familles émigrées qui étaient hébergées dans le Centre de leur département s'étaient vues menacées d'expulsion vers leurs pays d'origine.

Le Maire du petit village a alors fait appel à la population et plusieurs habitants ont spontanément accepté d'héberger chez eux ces familles qui ne vivent plus, désormais, la peur au ventre.

Si l'on sait regarder, il y a des bonnes nouvelles !

PAM

## Muscaris

Splendide

Sur une table au balcon, j'ai une terrine avec des muscaris, à peine visibles les années précédentes, à cause de toute leur verdure. Depuis quelques mois j'ai une chatte en pension, qui se délecte de cette verdure et jamais je n'ai vu autant de fleurs, c'est splendide !

Anne-Marie R

## La vie peut être belle !

Rencontre enrichissante !

J'écris de temps en temps mon opinion sur un sujet ou un autre qui m'interpelle dans un quotidien, ce qui me vaut des lettres ou coups de téléphone de personnes, qui ne me connaissent pas, me remercient et m'encouragent de continuer.

La semaine dernière j'ai même été invitée par un couple de ma région et j'ai passé deux heures des plus sympathiques, comme si nous étions des amis depuis toujours !

La vie peut être belle !

Anne-Marie R

Belle  
entraide entre 2  
associations  
caritatives.

## Des galettes pour Stella

Jeudi dernier a eu lieu la remise d'un chèque de 1300€ au profit de l'association Stella, que je préside avec quelques parents, dans le cadre d'un projet d'habitat inclusif, qui concerne aujourd'hui 6 adultes en situation de handicap, dont 4 trisomiques (le projet concerne 9 enfants à terme).

L'association qui nous a aidé à collecter cette somme en fabriquant des galettes est l'association Agora, club services féminin, qui met en place des actions basées sur la solidarité et la tolérance.

Ce fut un moment d'émotion et de partage très positif.

Je joins la photo de ma fille, qui porte le chèque devant les 2 logos des associations ainsi que le petit texte de remerciement que j'ai écrit à l'occasion.

Jean-Pierre D.



« Pour Agora,  
Permettez aujourd'hui que je vous dise merci,  
Pour avoir cuisiné ces délicieux biscuits  
Qu'on appelle galettes, qui nous régalaient tant  
Issues de ces recettes de nos chères grand-mamans...

Un poète a écrit il n'est pas de hasard mais que de  
rendez-vous,  
Alors soyez-en sûres ce fut encore le cas entre Stella  
et vous...

Agora dans l'histoire est un espace public  
Où s'exercent les droits où naît la politique  
Au sens où Aristote disait que sans Cité  
L'homme peut n'être plus lui-même voire être  
dégradé.

Alors dans ce projet d'habitat partagé  
Où demain nos enfants dans un nouveau quartier  
Auront une vie nouvelle, voire de nouveaux projets,  
Il était naturel que vous soyez bonne fée...

Aujourd'hui donc ensemble nous partageons la Joie  
Et la belle réussite de votre action menée,  
C'est avec grand plaisir aussi avec émoi  
que je reçois de vous, cadeau inespéré

Ce qui nous permettra, avec tous nos enfants,  
de préparer ensemble cette nouvelle aventure,  
vous en êtes, bien sûr, marraines, dorénavant,  
nous bâtirons ensemble d'agréables futurs

Dans la ville de Maubeuge, cité du clair de lune,  
Stella demain sera une étoile dans le ciel,  
et veillera chaque jour à cette histoire commune...

A défaut de pouvoir toutes vous embrasser,  
je vous envoie chacune du fond de tous nos cœurs,  
un bouquet de mercis comme autant de belles fleurs,  
pour ce joli moment, d'amour, d'humanité..... »

## Nous accueillons ce mois-ci 2 nouveaux lecteurs :

Tristan R.

Alain J.

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 25 Avril 2021



Diffusion de ce numéro par courriel : 542 personnes

Courriel : [gazette.dbn@orange.fr](mailto:gazette.dbn@orange.fr)

Blog partenaire : <https://blog-bonnes-nouvelles.fr/>

Pour vous désabonner : [gazette.dbn@orange.fr](mailto:gazette.dbn@orange.fr) / RGPD : aucun nom ni courriel n'est communiqué.