

L₁ A₁ G₂ A₁ Z₁₀ E₁ T₁ T₁ E₁ D₂ E₁ S₁
 B₃ O₁ N₁ N₁ E₁ S₁ N₁ O₁ U₁ V₄ E₁ L₁ L₁ E₁ S₁

Numéro **134**
 Avril 2019

La citation du
 mois :

«Vous ne
 trouverez
 jamais
 ce que vous ne
 cherchez pas.»
 (Confucius)



EDITO

Je suis issu d'une famille très exposée à l'arthrose, probablement comme beaucoup d'entre vous.

La dernière phalange de mon auriculaire droit a littéralement « explosé » il y a 2 ans, me provoquant une douleur lancinante et quasi permanente.

Et du côté de ma main gauche, le même phénomène se prépare : le bout de la phalange gonfle dangereusement !

Si je m'arrêtais là dans mon récit, vous pourriez penser que j'en suis à partager mes petites misères, pour attirer votre compassion : pas du tout, vous allez voir la suite...

Ayant découvert un peu par hasard les vertus du curcuma, j'ai commencé un traitement quotidien, avec 3 petites gélules par jour.

Et là je dois reconnaître, le miracle s'est produit.

Non seulement, je ne ressens plus de douleur à droite, mais du côté gauche, l'explosion n'a pas eu lieu, d'où la grande satisfaction que je vous partage : le curcuma, cela marche!

Autre expérience encore plus récente : la semaine dernière, j'ai changé de lunettes, pour une nouvelle monture reposant sur mon nez à un autre endroit qu'avant.

Au bout de 3 jours, en raison des irritations que je commençais à avoir, je me suis souvenu que j'avais acheté le mois dernier un flacon de gel d'Aloe Vera (bio, à 9 € chez Nature & Découvertes).

J'ai appliqué soigneusement 2 gouttes de gel au bon endroit, et là encore, miracle, les irritations se sont arrêtées.

L'Aloe Vera, que l'on ne présente plus, est vraiment un miracle de la nature, connu depuis l'antiquité égyptienne.

Je ne suis ni médecin, ni naturopathe.

Mais si j'ai une suggestion à vous faire, c'est bien celle d'aller frapper à la porte de la médecine douce, et notamment celle très riche alimentée par toutes nos plantes médicinales, qui sont de véritables pharmacies pour notre corps, dans presque tous les domaines.

La médecine traditionnelle "allopathique" est bien sûre nécessaire pour de nombreux traitements.

La conclusion de tout cela, c'est que pour éviter les anti-inflammatoires et les crème à base de corticoïde, les options curcuma et aloe vera ont été deux choix que je ne regrette vraiment pas !

Jean-Yves

*Un vélo électrique
pour une
aventure à
rebondissements...*

On m'a volé mon vélo

On m'a volé mon vélo à assistance électrique (VAE), pas de quoi chroniquer dans la gazette des bonnes nouvelles.

Quoique, puisque vous êtes en train de me lire.

Un soir pluvieux de février 2019, il est 20h, je sors précipitamment d'une première réunion à Versailles pour être à l'heure à une seconde réunion que je dois animer à quelques kilomètres de là.

Stupéfaction !

Mon vélo attaché (cadenas 2/10) à la rambarde de l'escalier a disparu.

Malédiction !

Blême, je demande à un participant motorisé de me conduire à l'autre bout de la ville.

Je suis furieux à double titre : ce VAE était le cadeau des collègues pour mon départ en retraite, et le vol a eu lieu devant l'épicerie sociale pour laquelle je me suis engagé comme bénévole. C'est rageant, mais qu'y faire ? Racheter le même vélo chez Décathlon (900 euros) : je n'ai pas d'autre solution, car ce vélo me rend vraiment service pour monter vers mes 4 vacances hebdomadaires à l'épicerie dont j'ai pris la responsabilité.

Le lendemain matin, je veux d'abord déposer plainte, mais attendre 45mn me mènerait en retard à ma formation pour mes nouvelles fonctions.

A 17h30, sur mon vieux vélo « mécanique », je tourne en rond dans le « maudit quartier », espérant sans trop y croire y retrouver mon vélo : peine perdue, il ne faut pas rêver.

Je m'apprête à rentrer chez moi, quand j'aperçois une bande de jeunes au pied d'un immeuble.

Je m'approche d'eux, je les salue et leur demande de l'aide en expliquant l'injustice de la situation, puisque cela pourrait être pour leurs parents que je consacre une partie de mon temps de retraité. Je me dis qu'ils se connaissent tous dans le quartier, que les nouvelles circulent.

J'annonce donc que je veux « racheter » mon vélo, et je donne à l'un des jeunes mon numéro de mobile.

Deux jours plus tard, je reçois un texto : « c'est pour le vélo ». Fébrile, j'appelle le correspondant, je négocie les modalités et je vais immédiatement à l'endroit de la 1ère rencontre.

Deux jeunes montent dans ma voiture, et un peu plus loin, miracle, mon lourd vélo réapparaît comme tombé du ciel : les jeunes le soulèvent dans le coffre, prennent l'enveloppe contenant la somme prévue, et sans même vérifier, disparaissent dans la nature.

Moralité : j'ai été imprudent, car il existe de bons cadenas, que j'utilise dorénavant. J'ai osé une démarche qui montre qu'on peut dialoguer avec tous, sans préjugés, si on reste calme et humble.

Dans un dernier texto, je souhaite naïvement à mon correspondant (qui n'est évidemment pas le voleur, mais qui a pu le retrouver) qu'il soit fait bon usage de mon argent, en investissant par exemple pour améliorer la vie de la cité.

Claude P

La Web radio de l'économie sociale et solidaire

*Une radio dédiée à
l'« E.S.S. ».*

Les initiateurs de ce projet expliquent humaine, plus solidaire, plus qu'il s'agit de rassembler les démocratique et innovante.

citoyens, les entrepreneurs, les Ils sont soutenus par le Crédit bénévoles, les salariés, les dirigeants, Coopératif.

les associations qui souhaitent porter Site : www.actifsradio.fr

collectivement une autre vision de l'économie : plus

Anny B.

*Dialogue improbable
grâce à un paquet de
café*

Le colibri de ma semaine

Je l'avoue, je fais mes courses hebdomadaires au supermarché sans enthousiasme et, de plus en plus avec une pointe de culpabilité de ne pas savoir m'organiser pour aller au marché.

Or ce soir-là, une femme, visiblement de condition très modeste, m'interpelle au rayon bio avec un paquet de café lyophilisé dans chaque main, me demandant lequel choisir, les critères pour que son café soit bon, au juste prix, que l'emballage ne soit pas un déchet indigérable de plus par la planète.

«Ça coûte cher la planète » me dit-elle dans un grand sourire, sans que je sache si cette affirmation correspond au prix supplémentaire qu'elle choisit de mettre dans ses achats ou de la valeur inestimable de notre planète.

Nous voici parties à partager nos goûts en confiture, notre intérêt pour la cuisine maison plutôt que l'achat de plats tout prêts, elle me raconte aussi son choix de ne plus manger de viande, son goût pour le bon café et le très bon chocolat qu'elle déguste rarement mais avec plaisir après les avoir choisis avec soin.

Merci Madame d'avoir ouvert mon cœur à cette discussion qui m'a profondément empli d'espérance.

Merci pour votre sourire qui a fait naître un sourire sur mon visage.

Merci pour vos choix si courageux et déterminés, emprunts de respect et d'engagement.

Vous êtes le colibri de ma semaine, vous faites votre part.

Aurélie C.

C'est encore mieux en vrai !

*A la découverte
des riches musées
de province*

Chaque année, ma maman me demande ce qui me ferait plaisir pour mon anniversaire. Maman a 85 ans, moi 55, et malgré l'âge, nos anniversaires sont toujours une fête.

Cette année, je lui ai demandé que nous passions une journée ensemble avec au programme visite de musée et/ou d'exposition et déjeuner dans un bistrot.

Nous avons donc été toutes les deux, un jeudi matin, au Musée des Beaux-Arts de Tours.

Une partie du musée était fermée, mais nous avons pu voir, dans d'excellentes conditions (il n'y avait presque personne) de nombreuses œuvres du XVIème au XIXème siècle, en particulier des peintures italiennes et hollandaises.

Dans une salle dédiée au XVIIIème siècle, j'ai été attirée par un tableau plus petit que les autres (la toile fait 24 cm sur 26).

On y voit un homme conduisant un âne sur lequel est installée une femme tenant un nourrisson dans les bras.

On ne voit pas le paysage, ils sont dans le noir, mais une lumière dorée les éclaire et semble les guider.

Vous aurez peut-être reconnu le thème de ce tableau: "la fuite en Egypte", thème classique à cette époque. Il se dégage quelque chose de particulier de ce tableau: une force, une émotion.

Et en regardant la petite étiquette fixée à côté du cadre j'ai compris: c'est un Rembrandt! Nous l'avons découvert un peu par hasard, et ce fut un grand bonheur.

Vous pouvez voir cette œuvre sur internet :

http://www.mba.tours.fr/TPL_CODE/TPL_COLLECTIONPIECE/97-17e.htm?PIECENUM=71&NOMARTISTE=REMBRANDT+Rembrandt+Harmensz+van+Rijn

Mais c'est encore mieux en vrai!

Le gros avantage de ce type de musée c'est qu'il y a beaucoup, beaucoup, beaucoup moins de monde que dans les grands musées parisiens et qu'on peut pleinement profiter des œuvres voir des chefs-d'œuvre qui y sont présentés.

Mon conseil : allez au musée près de chez vous, même (et surtout) si vous n'habitez pas Paris: je suis sûre qu'il y a de très belles choses à voir.
Quant à moi je retournerai au musée de Tours pour mes 56 ans, revoir ce Rembrandt et les salles qui étaient fermées ce printemps.

Anne Claude C.

L'Amitié

*La solidarité pour
remonter
à la surface*

Vivant en Espagne avec ma compagne et ayant plus de 50 ans, il m'est difficile de trouver du travail, à part de temps en temps un contrat de 2-3 semaines avec mon ancienne entreprise, qui depuis la crise a du totalement se restructurer.

Cela durait depuis déjà 3ans et je ne pouvais me résigner à ne plus pouvoir subvenir normalement aux besoins financiers de ma famille, laisser toute la responsabilité à ma compagne et chaque fois m'entendre dire (par l' office du travail ou les agences) que les emplois sont le plus souvent réservés aux jeunes et que de plus, sans diplômes, il ne reste pratiquement pas de chance de trouver un nouveau travail.

Ayant toujours beaucoup voyagé (vacances ou travail), j'ai des amis qui sont disséminés dans plusieurs pays d'Europe et j'ai donc demandé à certains s'ils pouvaient m'aider à trouver de l'emploi.

Après 2 mois d'attente, trois d'entre eux viennent de me proposer 3 postes différents plus possibilité de loger.

Évidemment, je ne peux revenir chez moi tous les week-ends (c'est à plus de 1500 km. de distance), mais qu'importe, notre situation va s'améliorer superbement.

Cela, grâce au miracle de l'amitié et tous ces amis sont pour moi comme des frères et sœurs, nous sommes une vraie grande famille disséminée dans plusieurs pays et dont les liens d'amitié sont réellement scellés pour la vie et je les remercie encore de tout cœur.

Rice Rice

Chic !

*Bonne
résolution...*

Ressentez-vous la même double sensation en recevant un nouveau numéro de nos chères Bonnes Nouvelles?

Chic : ces informations optimistes et apaisantes vont me faire passer un bon moment !

Oups : je n'ai encore rien envoyé pour ce numéro !

Pour le prochain ... je ne dirai que Chic...

Il ne tient qu'à moi que ce soit ainsi à chaque fois, me direz-vous !

Chantal B.

Plus de prospectus papiers

*Enfin,
des initiatives
des grands
groupes français*

De plus en plus d'entreprises se mettent à essayer de respecter l'environnement. Et c'est une très Bonne Nouvelle !

Ainsi, j'apprends dans le journal que la grande marque d'eau Cristalline œuvre depuis 25 ans pour réduire l'empreinte environnementale de son activité.

Elle fabrique son plastique recyclé à partir des bouteilles vides collectées transformées en une nouvelle matière de qualité alimentaire.

En installant depuis 2015, 72 machines de collecte de bouteilles vides sur les parkings des hypermarchés, Cristalline participe à faire progresser le taux de recyclage en France.

Dans le même ordre d'idées, j'ai lu que l'enseigne Monoprix avait décidé de se passer des prospectus papier.

Plus question « d'inonder » des boîtes aux lettres en forçant les gens à recevoir des prospectus qu'ils jettent sans jamais les lire !

Cela conduisait à y déverser 18 milliards d'imprimés soit l'équivalent de près de 40 kg par an pour chaque ménage !

A peine croyable !

Paul B..

Le « Marsoins » à St Nazaire, pour la santé de tous

*Au service
des démunis*

C'est un camion qui circule tous les MARdis pour faire de la prévention, donner des SOINS (d'où le nom !) et accueillir la parole.

- «L'idée, précise son directeur, c'est de lutter contre les inégalités de santé en allant là où sont les gens. Près des écoles pour toucher les enfants, sur les marchés pour les personnes âgées, maisons de quartiers, etc... »

- «Chez le médecin, ça va très vite. On n'a pas le temps de poser toutes les questions que l'on souhaite», souligne une personne venue simplement, pour un modelage mais qui pourra avoir beaucoup d'autres conseils.

A cette écoute bienveillante s'ajoute dans 60% des cas une orientation vers un autre professionnel de la santé (dentiste, sage-femme, etc..).

Tous les 6 mois, un planning est édité indiquant quel type de dépistage il propose, dans quel quartier de la ville et à quel moment de la semaine.

Les intervenants sont des bénévoles, prestataires ou mis à disposition par leur employeur. (Association A Vos Soins)

Encore là une bonne nouvelle que cette bonne idée lancée par un couple au retour d'une mission en Haïti.

PAM

Devoirs dans la rue

*Un jeune écolier qui
mérite de réussir
sa vie.*

Victor Martin Angulo Cordoba a 12 ans et vit dans la ville de Moche, au Pérou. Le jeune écolier a été filmé par les caméras de surveillance de la police, assis, en train de faire ses devoirs sur le trottoir, avec pour seul éclairage les lampadaires du quartier.

Sa maman n'ayant pas les moyens de payer l'électricité, c'est la seule manière qu'il a trouvée pour continuer son apprentissage.

Malgré des demandes successives ces dix dernières années, aucun compteur n'a été installé chez lui, par manque de garanties. Les images du petit garçon ont fait le tour des réseaux sociaux, si bien que sa situation a été prise en compte par le maire.

Il s'est rendu en personne chez le jeune enfant, lui a offert des fournitures scolaires et lui a promis d'installer un compteur, aux frais de la ville, relate Au Féminin.

En attendant, le petit Victor pourra se rendre à la bibliothèque pour apprendre ses leçons puisqu'une navette sera mise à sa disposition, grâce au maire.



J. Quenet

Nous accueillons ce mois-ci 1 nouvelle lectrice :

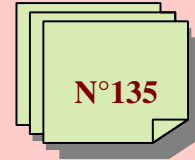
Marguerite B.

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 30 Mai 2019**



Diffusion de ce numéro par courriel : 529 personnes

Courriel : gazette.dbn@orange.fr

Blog partenaire : www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/

Pour vous désabonner : gazette.dbn@orange.fr