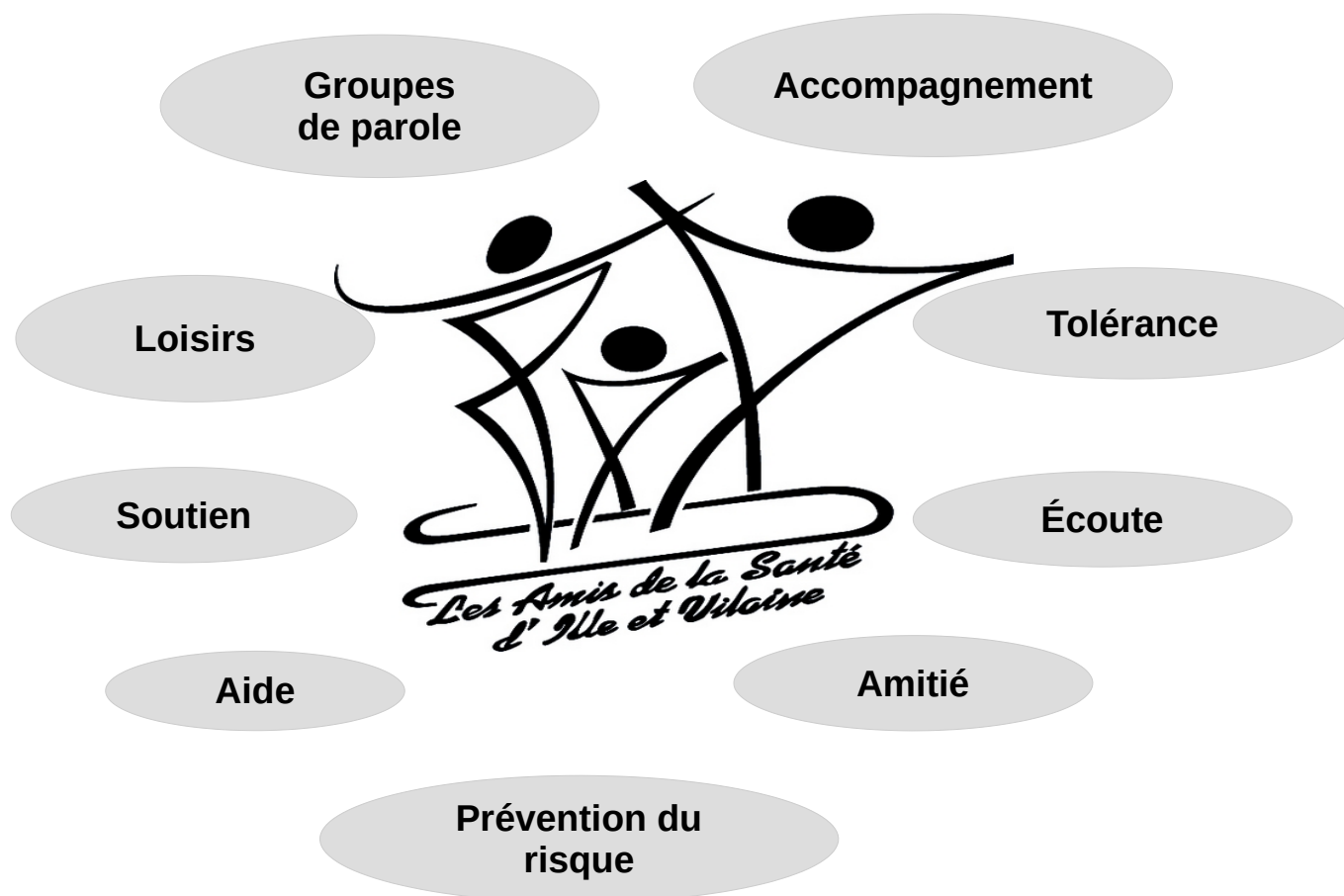


LES AMIS DE LA SANTÉ D'ILLE ET VILAINE

**La Liberté retrouvée sans alcool
pour le malade, pour l'entourage**



« L'obscurité ne doit jamais être une raison de ne pas croire à la lumière... SOCRATE »

JOURNAL TRIMESTRIEL N°130 - OCTOBRE 2023

N°ISSN 2109-5434

Siège social :



Maison Associative de la Santé
7 Rue de Normandie 35000 RENNES
Mission reconnue d'utilité publique Arrêté du 17 Janvier 1991

Rédaction du journal : 7 Rue de Normandie 35000 RENNES

Directeur de la publication : Valérie RUELLAN

Rédaction & graphisme : Isabelle POILÂNE



Les Amis de la Santé 35



<https://twitter.com/amisdelasante>



<https://www.as35.fr>



amisdelasante35@gmail.com

Prix : 1,43€

*Les Amis de la Santé
d'Ille et Vilaine*



Adresses & téléphones utiles

SIÈGE DÉPARTEMENTAL

Maison Associative de la Santé
7 Rue de Normandie, 35200 RENNES T 02 99 53 48 82
Bus n°C4 ou Métro J.F.Kennedy

Site internet : <http://www.as35.fr> – Compte twitter : <https://twitter.com/amisdelasante>

Section de RENNES		
Responsable RENNES	Valérie RUELLAN	06 22 70 15 08
Antenne Rennes NORD	Marcelle GOURVEZ	07 84 74 43 53
Antenne Rennes SUD	Denis GIRARD	06 72 55 49 92
Responsable des Antennes et Sections		
Acigné & Châteaugiron	Gilles ROCHER	06 49 09 68 57
Betton	Patrick COUEDEL	06 16 21 31 63
Chantepie	Denis GIRARD	06 72 55 49 92
Corps-Nuds & Bourgbarré	Daniel BOTHAMY	06 33 29 73 78
Janzé & Saulnières	Christian VETIER	06 72 64 99 56
Liffré	Loïc BELLIART	06 49 77 68 94
Noyal sur Vilaine	Christian VETIER	06 72 64 99 56
	Marie VETIER	06 03 31 91 49
Noyal-Châtillon & Saint Erblon	Narcisse DA ROCHA	07 85 31 92 28
Plélan Le Grand	Valérie RUELLAN	06 22 70 15 08
Vezein Le Coquet & Pacé	Fabien CARILLET	06 50 55 07 61
Renseignements & Contacts		
Personnes en difficulté avec l'alcool	Valérie RUELLAN	06 22 70 15 08
	Patrick COUEDEL	06 16 21 31 63
	Aurélien BOUVIER (SMS)	06 32 36 29 86
	Daniel BOTHAMY	06 33 29 73 78
Autres addictions	Alan JUSOM	07 81 09 78 47
Entourage (conjoint, enfants, parents & amis)	Maryline BOTHAMY	06 75 06 98 78
	Isabelle POILÂNE	06 13 43 57 18
	Régine PINEL	06 13 06 35 91



En ce mois d'octobre, tout doucement, la lumière décline...

Et si nous faisons la lumière sur la Prévention en matière de conduites addictives pour ce trimestre automnal ! Cela tombe bien car vous le verrez un peu plus loin, notre association est intervenue dans un centre de formation de jeunes de 17 à 25 ans à Bruz. Cette intervention a permis de susciter chez ces jeunes une réflexion sur leurs propres consommations. Une porte s'ouvre...

En quoi la réflexion est importante ? Cette question peut nous amener à nous interroger sur nos besoins réels et notre manière de consommer... Je suis consommateur ou consom'acteur ? Suis-je animé par des engagements, des valeurs ? Le sujet est vaste mais montre un intérêt certain pour notre santé.

Notre association, agréée par l'ARS Bretagne pour représenter les usagers dans le système de santé, est affiliée à la FNAS dont la mission est reconnue d'utilité publique. C'est ainsi que nous avons des membres actifs formés pour intervenir dans les établissements scolaires, les centres de formations et les entreprises.

Dans ce journal vous retrouverez des témoignages émouvants de nos adhérents. Ils nous permettent de comprendre, pour ceux-celles qui ne sont pas dépendants, le parcours si difficile et parfois long pour sortir de l'addiction. Une chose est certaine, notre association sera toujours présente pour les accompagner sur ce chemin vers soi...

Pour la Coprésidence



A toi lectrice ou lecteur de ce journal, tu peux l'enrichir en apportant ta contribution : texte que tu as écrit ou poésie, témoignage de vie, lecture que tu as aimé, dessin ou peinture que tu fais, humour, recette, bricolage... Chacun.e en a la possibilité. Il faut juste OSER SAUTER LE PAS ! Tu ne le regretteras pas. Tu peux demander si tu as des doutes.

Le serpent, le hamster et les oiseaux,

Le serpent enfile pour tenter d'atteindre, d'étouffer et avaler le hamster. Afin de lui échapper, ce dernier court mais il est dans la roue. Tant pis ! il continue quand même et y va de plus en plus belle ! Il se casse une patte, redouble d'efforts, s'étourdit, tombe mais ne lâche rien car le serpent grossit toujours!

L'oiseau qui quotidiennement vient gazouiller pour le hamster, se rend compte de l'infamie qui se déroule, Ni une ni deux, il piaille, s'égosille pour alerter ses congénères qui en arrivant, comprennent et s'ébahissent de la situation.

Après concertation trois groupes d'oiseaux se forment : le premier s'attaque au serpent, le griffe, le becquette, l'éloigne tant bien que mal de la roue, s'attaque à ses yeux ; le 2ème soutient le hamster pour que sa course reste constante, le rassure, l'aide avec sa patte démise, le troisième groupe quant à lui, essaie petit à petit de ralentir le tournoi de la roue pour faire baisser sa force d'inertie à coups de becs et de battements d'ailes.

Face à tout ce dévouement, le serpent affaiblit s'enroule sur lui-même pour se défendre et laisse tout ce petit monde tranquille. Avec les oiseaux qui se chargeaient déjà du reptile, le groupe ayant apaisé le hamster descendu de sa roue arrêtée par le dernier groupe, ils poussent le serpent afin de le faire déguerpir.

Ce dernier rampe finalement jusqu'à une distance respectable. D'un commun accord, les oiseaux et le hamster cohabitent tandis que le serpent reste dans son coin

Un soir, l'oiseau demande au hamster : « pourquoi tu n'as pas arrêté de courir ? » et lui de répondre « j'étais tétanisé et j'ai pensé aux 2 souris dans un bol de lait. Je souhaitais ne pas être la 2ème. »

Au bout de l'étroite, sombre et pavée « ruelle des efforts » se trouve l'immense et ensoleillée « place de la réussite »

Billy

Cette dictée est incroyablement surprenante !

On dira après que le français n'est pas compliqué ! Ce petit texte, que je vous laisse savourer est une dictée trouvée dans un vieil almanach :

Monsieur Lamère a épousé Mademoiselle Lepère.

De ce mariage, est né un fils aux yeux pers*. (*pers = entre vert et bleu).

Monsieur est le père, Madame est la mère.

Les deux font la paire.

Le père, quoique père, est resté Lamère, mais la mère, avant d'être Lamère était Lepère.

Le père est donc le père sans être Lepère, puisqu'il est Lamère et la mère est Lamère, bien que née Lepère.

Aucun des deux n'est maire.

N'étant ni le maire ni la mère, le père ne commet donc pas d'impair en signant Lamère.

Le fils aux yeux pers de Lepère deviendra maire.

Il sera le maire Lamère, aux yeux pers, fils de Monsieur Lamère, son père, et de Mademoiselle Lepère, sa mère.

La mère du maire meurt et Lamère, père du maire, la perd.

Aux obsèques, le père de la mère du maire, le grand-père Lepère, vient du bord de mer et marche de pair avec le maire Lamère, son petit-fils.

Les amis du maire, venus pour la mère, cherchent les Lamère, ne trouvent que le maire et Lepère, père de la mère du maire, venu de la mer, et chacun s'y perd !

Les autres

Déchue... Voilà comme je me vois. Les autres ne comprennent pas, et je crois bien qu'ils s'en foutent. Pour tout dire, c'est à peine s'ils se doutent que je me meurs et que la loi se fout d'eux-même autant que moi.

Déçue... De moi-même en premier lieu. Les autres je les déçois et je redoute que même si je parviens à faire ma route sans eux, ils trouveront encore le moyen de fermer les yeux.

Perdue... Que je sois bien sur un chemin, tandis que ma vision se trouble, ce long chemin je le vois double. À gauche peut être, on verra bien...

Mordue... Tel est le piètre état de ma langue, parce que je titube et je tangué. Le résultat est là, je trébuche et je me vautre. «Eh ouais les gars, c'était marrant. Riez de moi et à la vôtre!»

Foutue... C'est la vie à laquelle je pense, celle que j'ai jouée et ai perdue. Celle qui aurait pu m'être dûe si je n'étais pas entrée dans la danse du bal social. Mais qu'aurais-je pu...? Qu'aurais-je dû faire ou ne pas faire ?

Je n'ai rien fait, alors j'ai bu et me suis tue.

Puisqu'on en parle, les autres en fait ils étaient où ? Comme par hasard juste à côté. Et ça rigole et ça se gausse, ça s'apitoie et ça s'agite. Cette vision fautive qu'ils ont d'eux même, elle me renvoie à mes problèmes.

Ça fait de nous une grande famille ; j'en suis pas fière. Il faut vraiment que je me défaisse... et vite ! Que je quitte cette galère sur laquelle on est capable de faire l'amour, la paix, la guerre... et pire encore. Et pour éviter les âmes qui jugent, avec leurs yeux de presque morts, je fonce, je fuis, je gruge, comme un chien dans un jeu de quilles.

Vendu... Ce qui reste de mon âme... à l'étranger qui passe là, contre un peu de compassion, avec celui qui m'offrira peut être une autre boisson.

Mais dans ma main, ce qu'il dépose, n'est pas une mousse ou une dose. C'est sa main douce à la peau rose. Troublée, je n'ai pas peur. Il me relève, et sa chaleur s'engouffre en moi, touche mon cœur, et lisse mon âme. Cela m'aura sans doute évité le pire des drames.

Chemin faisant, main dans la main, nous marchons droit, sans discuter. C'est certain qu'on est moins con, surtout quand on n'est pas bourré...

Claire.

Témoignage

Ma vie sans alcool

Je suis abstinente depuis déjà plus de cinq années, et, je peux l'affirmer maintenant, je suis une abstinente heureuse.

Allez, on ne va pas se le cacher, les premiers temps de l'abstinence ne sont pas une partie de plaisir... Je me suis posé beaucoup de questions : comment vivre sans alcool du tout, comment tenir le coup quand les tentations sont aussi nombreuses ? Et puis voilà que les problèmes oubliés dans l'alcool se rappellent à mon bon souvenir, d'autant qu'ils se sont aggravés.

Malgré tout, les jours et les semaines, puis les mois qui passent me ramènent petit à petit à la vraie vie. Je redécouvre des joies simples. Je n'ai plus besoin de mentir, ni de me cacher. Quand mes enfants m'appellent, je ne réfléchis plus pour savoir si je décroche ou si je réponds par texto parce que je suis incapable d'aligner deux mots.

En parallèle, je redécouvre que je suis un être social, la solitude commence à me peser, je commence à m'inscrire à des activités diverses, j'essaie de me rendre utile, enfin je revis et j'ai l'impression de ressembler à nouveau à un être humain.

Et puis j'entends parler des Amis de la Santé. Après avoir lutté seule pendant trois ans, je contacte l'association et découvre ses adhérents. Une nouvelle vie commence pour moi, je ne me sens plus seule face à l'alcool, et surtout je ressens le besoin de m'engager pour aider celles et ceux qui veulent suivre le même parcours.

Je tiens ici à remercier ma famille proche, en particulier mes enfants qui ont toujours été présents, même dans les moments difficiles, et qui m'ont fait confiance.

Merci pour leur grande patience, je les aime plus que tout.

Aline

A LIRE

Jacqueline vous propose...

Bibliographie

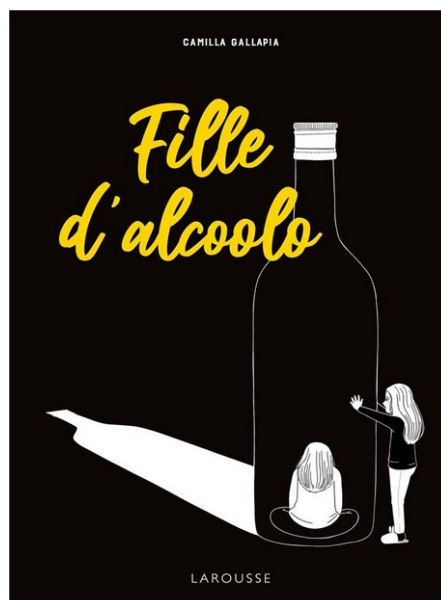
Fille d'alcool – Camilla Galapia – Édition Larousse

Camille fête ses 40 ans : seize ans déjà depuis le décès de sa mère. Qui était-elle au même âge ? Et à 30 ans ? Qui était-elle, avant l'alcool ?

Dans ce roman graphique, Camilla Gallapia revient sur l'histoire de sa mère, de sa naissance à Marrakech à son installation dans l'Oise, en passant par la rencontre avec le père de ses enfants. Comment l'alcool s'est-il infiltré dans sa vie ? Comment a-t-elle essayé de s'en sortir ?

Camilla raconte aussi le poids de ce secret sur son enfance et la honte qui l'accompagnait au quotidien, ainsi que ses vaines tentatives pour encourager sa mère à soigner son alcoolisme.

Avec ce récit fort et poignant auquel beaucoup s'identifieront, Camilla Gallapia a à cœur d'aider celles et ceux qui ont été touchés par l'alcoolisme d'un ou d'une proche, et de leur montrer qu'il est possible de se libérer d'une histoire qui n'est pas la leur.



Les Jardins de Brocéliande

Ce dimanche 20 août fut une belle journée, le soleil était au rendez-vous, il est environ 11h30 quand nous arrivons sur le parking, Pierre, toujours le 1^{er} arrivé nous a rapidement rejoint, nous attendons avec impatience de savoir avec qui nous allons partager cette agréable journée...

Tout le monde est arrivé, bien que nous ne sommes pas nombreux, la bonne humeur est au rendez-vous. Nous décidons d'aller déjeuner en toute convivialité sur l'aire de pique-nique à l'entrée du site.



Le début d'après-midi arrive, nous commençons la visite des jardins de Brocéliande par les différentes races de poules dans leurs beaux enclos qui sortent un peu du temps, ensuite nous découvrons de belles grandes statues en métal rouge qui ont inspiré Narcisse le courageux de la journée à nous jouer un petit passage du « TITANIC » (cf. Photo).

La visite se poursuit avec le début des parcours sensoriel, notamment « le réveil des pieds », que Patrick et Narcisse s'empressent de commencer pieds nus. Patrick un peu sensible préfère abandonner au bout de 3 mètres pour nous rejoindre sur la petite balade qui longe tous les parcours, Narcisse ira jusqu'au bout de tous les parcours ...

Nous attaquons les yeux masqués un passage qui nous permettra de mettre en éveil notre ouïe et odorat pour quitter ce chemin parsemé d'embûches... Je pense que certains d'entre nous ont un peu triché, voire quitté le chemin pour prendre des photos de cette belle journée (je ne citerai pas de nom : Gilles).



Cela nous a tous permis de vivre de nouvelles expériences. Marcelle a fait la découverte de la boîte sur le parcours, Florence et Maud ont pu continuer leur communion avec la nature et on même initié Marcelle ainsi que Pierre à l'Amour de la nature qu'ils ont d'ailleurs eu l'air d'apprécier... [...]



[suite]

Pendant ce temps Gilles et Florence découvraient le chaudron magique et ses effets...

La bonne humeur nous accompagne toujours, nous continuons la découverte des différents parcours qui s'invitent à nous, Narcisse fait le parcours des poteaux un peu à la façon « KOH-LANTA » ainsi que l'accrobranche, le reste de l'équipe préfère observer les prouesses de ce dernier...

Le labyrinthe s'annonce à nous avec ses miroirs déformants qui ont bien fait rire et intrigué Marcelle et Pierre.

L'équipe de choc que nous sommes décide d'aller au stand des glaces et rafraîchissements bien mérités.

Nous ne pouvons pas quitter les jardins de Brocéliande sans passer par les jeux d'eau et brumisateurs.

Je pense que ce fut une belle journée pour nous tous...

Maud & Gilles



Journée au Temple à Romillé

Le dimanche 13 août, nous étions douze pour partager un pique-nique, et profiter des plaisirs de la pêche.

Fous rires assurés avec nos pêcheurs Patrice et Sébastien, mais aussi Marcelle et Valérie, « la Miss ». Les prises étaient tellement nombreuses que personne n'avait le temps de s'asseoir, à tel point que nous avons oublié de faire des jeux. Pour les absents, sachez que c'est bien dommage d'avoir raté une journée d'éclats de rires, gratuite.

C'est moi qui vous ai proposé cette journée, c'était la première fois et je suis très heureux d'avoir partagé avec vous ces moments de bonheur, ils resteront longtemps gravés en moi.

Quand je suis rentré chez moi, j'étais comme un gamin à qui l'on vient de faire plaisir. Merci à vous pour ce beau cadeau, merci, merci, merci...

Pierrot

Pêche miraculeuse au Temple !
Dimanche 13 Août
Les pêcheurs sont satisfaits ! Et aussi tous les participants à cette journée !



La pêche miraculeuse

Pierrot nous a gentiment invités le 13 août dernier à l'étang de sa sœur situé au lieu-dit Le Temple à Romillé.

Patrice et moi étions là pour pêcher !

Pour attirer les poissons, nous avons décidé de faire nager les asticots à la surface de l'eau, et, miracle, dès la première minute une belle tanche avait déjà mordu. Malheureusement, pas d'épuisette, mais juste une filoché. Patrice, aux commandes de la gaule, a manœuvré « l'énorme poisson » pour le guider vers la filoché que je tenais en équilibre instable.

Ce poisson fut le premier d'une longue série, puisque tout le monde s'est pris au jeu, y compris Marcelle.

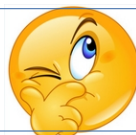
Bonne partie de rigolade, comme en témoignent les photos ci-dessous !

Sébastien



Devinette

Que se passe-t-il lorsque la pêche est ouverte ?



On enlève le noyau.

DÉTENTE

Sortie



**Autre lieu de sortie
« Les étangs de la
Grésillonnais »
Le Dimanche 10 Septembre
C'est convivial, et aussi sport !**

BIEN-ÊTRE

Atelier

ATELIER BIEN-ÊTRE

LE 14 OCTOBRE 2023

Les Amis de la Santé vous invitent à venir découvrir les bienfaits de la réflexologie plantaire.



Rozenn vous propose 2 séances limitées à 10 personnes :
9H30/11H00 ou 11H00/12H30
SUR INSCRIPTION



FORUMS

PARTENARIAT

Et comme chaque année, nos adhérents se déploient sur les communes environnantes pour faire connaître notre association.

Septembre, c'est le mois des forums des associations

Comme chaque année, différentes communes organisent une manifestation simple sur une soirée ou une matinée pour que les familles découvrent sur leur territoire le dynamisme du secteur associatif dans le domaine du sport, bien-être, culture, loisirs, santé, social et solidarité.

Notre association était présente dans les communes de Chantepie, Châteaugiron, Corps-Nuds, Liffré, Noyal-Châtillon-sur-Seiche et Noyal-sur-Vilaine

C'est l'occasion de faire découvrir notre association. Nous avons eu de bons échanges avec les participants qui désiraient avoir plus de renseignements sur les addictions auprès d'un proche ou tout simplement pour améliorer leur connaissance personnelle.

Maryline



Par un jeudi après-midi...

Par un jeudi après-midi ensoleillé, le 5 octobre l'association des Amis de la Santé 35 était mandatée par le CFA Hygiène et Propreté de Bruzzz pour une intervention prévention addictions...

C'est dans un cadre moderne et dynamique que l'équipe pédagogique accueillait nos intervenants : Nos 3 mousquetaires au féminin : Valérie, Marilyne et Isabelle, nos valeureuses Marcelle et Aline, nos experts : Dr Aurélien, Alan & Sophie sans oublier nos nouvelles recrues : Loïc et Vanessa sur la planète CLEAN...

C'est avec enthousiasme que notre premier Binôme intervenait devant un parterre de jeunes intéressés et intéressants qui constituait notre premier groupe : un panel de jeunes aux profils divers et variés, curieux, intéressés par notre démarche et parfois reconnaissants. C'est en toute liberté avec aisance qu'ils évoquaient leurs difficultés.

C'est avec stupéfaction que lors de la présentation de notre diaporama d'informations nos jeunes découvraient que leurs produits de nettoyage décapants en tout genre entraient dans la composition de nombreuses drogues... c'est sans attendre leurs réactions que nous ouvrons le débat dans un partage mutuel certes parfois un peu turbulent comme les adolescents et jeunes adultes peuvent l'être.

La plupart ignorant les conséquences de la conduite sous produits ont été « choqués » de découvrir en cas de verbalisation le montant des amendes forfaitaires pouvant s'élever jusqu'au montant du dernier I phone... ou la possibilité d'ajouter à son album un magnifique selfie derrière les barreaux... C'est la dose qui fait le poison !

Des solutions radicales ont été évoquées pour éradiquer les dommages de la consommation : Interdisons la vente d'alcool et de cigarettes aïe aïe aïe ! Programmons des coupures d'électricité pour limiter les écrans ouïe ouïe ouïe ! Et pourquoi pas l'attention, la bienveillance mutuelle ???

La fin de la séance se faisait attendre, l'attention était tournée vers l'extérieur verdoyant où les jeux les attendaient... C'est avec nos hôtes de plein air Aline et Marcelle que nos jeunes pouvaient évoluer sur un parcours en simulation de vision sous l'emprise d'alcool ou de cannabis avec de magnifiques lunettes bien sûr !

Pendant ce temps-là nos animateurs intervenant recevaient avec proximité et bienveillance les membres du 2-ème groupe sur nos différents stands... Les jeunes se prêtaient aux jeux « du testons nous » auquel vous pouvez vous-même participer chers lecteurs et pourquoi pas remporter le privilège de participer à notre soirée « belote et jeux » à la Maison Associative de la Santé le samedi 18 novembre à 18H.

A l'issue de cette intervention les jeunes pouvaient nous évaluer à l'aide du questionnaire de satisfaction Formation Prévention. Mieux que l'élection de Poutine, qu'elle ne fut pas notre surprise de récolter un 99 % de satisfaction sans aucun dessous de table évidemment...

La propreté c'est l'affaire de tous, dans tous les sens du terme... : Et si nous étions clean de tout « produit » qui modifie le comportement ? Dans une heure je relève vos copies

Bravo à cette équipe de choc militante, prenons soin de nos jeunes, de leur avenir... Longue vie aux interventions Formation Prévention !!!

Sans Alcool la fête est plus folle !

Sophie et Alan

PRÉVENTION

Partenariat

Au CFA INHNI de Bruz - Le 5 Octobre 2023- Jeunes CAP-BTS Nettoyage-



Amis de la Santé 35 Amis de la Santé 35 Amis de la Santé 35 Amis de la Santé 35 Amis de la Santé 35 An

Recettes de cocktails
proposés aux jeunes.
Merci Sophie !

Le Punchy

- 1.5 l de jus d'orange frais
- 1 l de jus de fruits exotiques
- Le jus d'un citron
- 3 bananes en rondelles

Dans un shaker écraser la menthe au pilon, ajouter le gingembre râpé, puis le jus de citron et le sirop de sucre de canne. Fermer le shaker et secouer. Verser le contenu dans une verre refroidi, garni de quelques glaçons. Compléter avec l'eau pétillante. Décorer avec une feuille de Menthe.

Le Ginger Tonic

- 1 phalange de Gingembre
- 1 petit bouquet de feuilles de Menthe
- 100 ml de jus de citron vert
- 50 ml de Sirop de sucre de Canne (facultatif)
- 400 ml d'O pétillante

Dans un shaker écraser la menthe au pilon, ajouter le gingembre râpé, puis le jus de citron et le sirop de sucre de canne. Fermer le shaker et secouer. Verser le contenu dans une verre refroidi, garni de quelques glaçons. Compléter avec l'eau pétillante. Décorer avec une feuille de Menthe.

Addict'Aide

Testez-vous (anonyme)



Flashez le QR CODE

A venir dans le
Journal de Liffré

LIFFRÉEN MAGAZINE – NOVEMBRE – DÉCEMBRE 2023 // 15

**ADDICTIONS : VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS SUR VOTRE CONSOMMATION
OU CELLE D'UN PROCHE ?**

L'association des Amis De La Santé vient en aide à toutes personnes souhaitant se sortir d'une addiction sous forme de conseils, d'accompagnements individualisés mais surtout sous la forme de groupes de paroles qui ont lieux tous les mercredi soirs de 20h à 22h à Rennes (covoiturage depuis Liffré possible). Des groupes de parole pour l'entourage sont également proposés les 1^{ers} et 3^{èmes} mercredis du mois aux mêmes horaires. L'association a également créé des « Visio groupes » pour permettre aux personnes qui ne pourraient pas se déplacer de s'exprimer.

« Ne vous laissez plus dicter votre vie par une addiction ! »

Contact : amisdelasante35@gmail.com - 06 49 77 68 94 (Loïc)

La CocoLada

- 1 l de jus d'ananas
- Ananas frais tranché pour la déco
- 1 briquette de 20 cl de Lait de Coco
- Le jus d'un citron jaune
- Une douzaine de glaçons

Mélanger le jus d'ananas avec le lait de coco puis ajouter le jus de citron.
Déposer des glaçons au fond du verre puis verser La Coco Lada par-dessus.

La SangriFruits

- 120 ml de jus d'orange
- 250 ml de jus de canneberge
- 250 ml de jus de raisin rouge
- 250 ml de jus de canneberge
- 400 ml d'O pétillante
- 1 orange et un citron coupés en rondelles
- 1 pomme type granny coupée en cube
- 1 batônnnet de Cannelle
- Quelques canneberges

La veille dans une carafe disposer les rondelles d'orange de citron et le bâtonnet de cannelle, versez les jus. Mélanger le tout. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.
Retirer les fruits, jeter le bâton de cannelle.
Compléter avec de l'eau pétillante. Server les verres et ajoutez y quelques morceaux de Fruit.

A la Vôtre ! Tchîn Tchîn ! Yec'hed mat ! Santé !



