

LES AMIS DE LA SANTÉ D'ILLE ET VILAINE

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



« Quoique tu rêves d'entreprendre, commence-le. L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie. »

Johann Wolfgang von Goethe, romancier, dramaturge, poète allemand

JOURNAL TRIMESTRIEL N°133 - JUILLET 2024

Siège social :

N°ISSN 2109-5434



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.a.s35.fr>



amisdelasante35@gmail.com

Prix : 1,74€

*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
Responsable Rennes OUEST	Sébastien GARNIER	06 63 67 32 07
Antenne Rennes NORD	Marcelle GOURVEZ	07 84 74 43 53
	Aline TURBÉ	06 37 08 48 82
Antenne Rennes SUD	Isabelle POILÂNE	06 13 43 57 18
Responsable des Antennes et Sections		
Acigné & Châteaugiron	Gilles ROCHER	06 49 09 68 57
Betton	Patrick COUEDEL	06 16 21 31 63
Chantepie	Narcisse DA ROCHA	07 85 31 92 28
Corps-Nuds & Bourgarré	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



Difficile à croire, mais l'été est bien là et nous l'accueillons avec plaisir !

Pourtant ce mois de juin n'a pas vraiment tenu ses promesses. L'instabilité du climat, la pluie, les températures basses et le vent nous invitaient plutôt à nous réfugier sous la couette ! L'occasion pour certain.e.s de paresser et de rêver. Peut-être aussi l'occasion de se remettre en question, de s'interroger sur le sens de nos actions, de nos engagements ou aussi l'occasion de faire un retour sur un passé parfois difficile. A ce propos, vous trouverez dans ce journal l'article de Sarah qui nous invite à déguster le dernier essai de Charles Pépin « Vivre avec son passé – Une philosophie pour aller de l'avant ». Certain.es d'entre-vous l'ont sûrement déjà expérimenté sans avoir lu le livre. C'est un sujet qui nous concerne toutes et tous, addicts ou pas... et qui peut donner le vertige... ou générer des peurs. Pouvons-nous dire que c'est un voyage intérieur pour aller à la rencontre de soi ?

Et si ce voyage nous transportait 60 ans en arrière, en 1964, année de la création de notre association ! Et oui, cette année nous faisons le grand saut de 1964 à 2024 pour fêter l'anniversaire de notre association.

Rendez-vous le Samedi 26 octobre 2024

En 2004, dans un édito précédant le 40ème anniversaire, voici comment Raymond, alors Président de l'association, concevait l'évènement :

« Cette journée se devra d'être le reflet des valeurs que nous défendons chaque jour et de l'esprit associatif que nous mettons au service des malades et de leurs familles.

...une journée de plaisir, de fête, de convivialité, d'amitié, ce doit être surtout notre anniversaire. »

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 aimée, 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.

A mon père... (disparu le 9 novembre 2022)
 Mon père, cet alcoolique notoire qui lisait énormément des polars,
 S'en est allé dans sa tour d'ivoire,
 Dans un au-delà invisible et m'a transmis l'amour des livres et du jazz,
 Ah, c'est sûr, ce n'est pas Zaz !
 Mais, amoureux des surréalistes et de la poésie à la Queneau,
 Il buvait son tonneau et avait besoin de mots...
 Je ne sais pas s'il avait lu Zazie dans le métro,
 Mais il prenait souvent sa moto.
 Il aimait les voyages, le basket et la politique,
 Et avait toutes sortes de tics...
 Tic-tac... L'heure de la mort a sonné,
 Et je ne sais si de l'eau a coulé...
 Mais, à grandes marées ou à grandes goulées, les verres de whisky assoiffés,
 En rentrant du boulot avec son jean délavé pour décompresser...
 Il en a fait des cures,
 Et soignait sa manicure...
 Même à la fin...
 De l'humour, il en avait à grand renfort !
 De l'esprit, il était fort...
 Et brillant.
 C'était un alcoolique notoire qui aimait les polars,
 Mais pas seulement... aussi anar...
 Il était unique et magnifique,
 Avec ses défauts et ses maux bucoliques.
 Il parlait volontiers mais était assez solitaire et casanier,
 Il a aimé... Et a voulu jouir sans limites et sans entraves.
 Mais il n'aimait que la cave...
 Dans le fond sans trou, maintenant dans son trou lui qui a bu comme un trou et se faisait des trous
 dans la peau...
 Il aimait Gainsbourg... il est devenu Gainsbarre !
 Et Vian, et vlan il est parti dans son paradis...artificiel,
 A la Baudelaire...
 Il avait quand même des manières et son style bien à lui, lui qui est maintenant au ciel,
 Avec son chapeau et sa pipe, ses lunettes, grand, frisé et squelettique... quel drôle d'air...
 Il a voulu quitter ce monde
 A Bond*.

**C'était son surnom, car il portait le nom de Léobon, et aimait beaucoup James Bond*



C'est par un gris matin de mai (ressenti : ah, tiens ! Il fait pas trop moche pour la Toussaint...) que nous partîmes à 3 à la rencontre d'un sage légendaire, répondant au prénom de Bastien. Après un voyage semé d'embûches dont je vous épargne ici les sombres détails, nous arrivions sur site. Nous découvrions avec nos yeux ébahis de jeunes jouvencelles (le premier qui dit un truc, j'en fais des lasagnes Buitoni), une auberge absolument charmante. Le tavernier et ses gens avaient même eu la délicatesse de nous concocter des breuvages chauds et goûteux, ainsi que quelques petites mignardises pour nous remettre de ce fabuleux périple jusqu'à sa contrée jusqu'ici inconnue.

Durant notre voyage, notre amie Alice nous avait alors vanté les multiples qualités du sage, non sans émoi, et je dois avouer que je ne fus pas déçue par cette rencontre ! Anabelle, toute fatiguée fût-elle d'avoir mené notre attelage d'une traite, retrouvait alors ses couleurs et son sourire, qui n'a d'égal que son regard pétillant.

Maître Bastien avait pour mission de partager son savoir à une douzaine d'apprentis... Ce petit troupeau de non-sachants buvaient ses paroles, échangeaient entre-eux, se questionnaient les uns les autres, parlaient de leurs expériences, car tous ne venaient pas de la même province et n'avaient donc pas les mêmes us et coutumes... Mais ils avaient tous en commun la même quête ultime : Apprendre à animer un groupe...

Alice, Anabelle et Sylvie aimaient beaucoup la dynamique et l'énergie de ce petit groupe, mais pas que !!! Leur nature gourmande elle aussi était comblée ! A la pause déjeuner et plus encore au festin du soir, organisé par les autochtones dans une gargote de la vieille cité où l'on fit ripailles !! S'en suivit une petite ballade digestive sur le port, avant de retrouver nos douces litières de l'auberge, où nous disposions, telles des princesses, d'une chambre individuelle avec toutes les commodités !

Le lendemain, dès l'aube, nos trois compères, n'y tenant plus, retournèrent en sifflotant, s'abreuver, non pas de mauvais vin ou autre boisson de mécréant, non ! Mais au puits de sagesse et de connaissances qu'était Maître Bastien... Le ciel était moins lourd (ressenti: ah! Tiens ! Il est timide le soleil pour un 20 mars...). Nous pûmes alors une nouvelle fois expérimenter ce nouveau savoir, le peaufiner, questionner le sage, et surtout nous demander intérieurement si nous serions capables d'être à la hauteur lorsque notre tour, en tant que maître de cérémonie viendrait. Le sage ne répondit pas à tout, non par manque de temps (Dieu que ce fût tout de même trop court !!!) mais aussi et surtout parce que son esprit taquin attendait de nous, qu'avec le savoir inculqué, nous puissions être libres d'assaisonner à notre sauce, avec nos propres ingrédients.

Et soudain, la cloche sonnait le glas, fin de ce trop bref instant. Comme par magie, le soleil vint alors nous honorer de sa divine présence, ce qui nous permit ainsi de faire un frugal mais néanmoins succulent déjeuner dans les jardins du domaine (ressenti : ah, tiens ! On est pas mal là...quelqu'un a de la crème solaire?).

Ainsi s'achève la parenthèse enchantée du fabuleux voyage d'Alice, Anabelle et Sylvie au pays de l'apprentissage. Nul doute qu'à la prochaine occasion, nos trois vaillantes héroïnes, se porteront volontaires pour repartir sur les chemins mystérieux de la connaissance !

Sophie

*Certains noms ont été changés pour le bien-être des protagonistes, car, bien qu'un tout petit peu romancé, cette histoire est inspirée de faits réels et ces personnes risqueraient de voir leur tranquillité dévastée par des hordes de fans hystériques.

Hard seltzers, ça vous parle ?

Venues tout droit des Etats-Unis, les boissons appelées hard seltzers ont débarqué sur nos étals en 2019. De quoi s'agit-il ? « Hard » en opposition à « soft » indique qu'il s'agit d'alcool, et seltzer indique qu'il s'agit d'eau gazeuse (Seltz est un village thermal allemand).

L'hard seltzer est donc composé d'eau gazeuse, de sucre et de levure nécessaires à une fermentation alcoolique, ensuite sont ajoutés les arômes, fruités le plus souvent.

La cible des brasseurs qui s'occupent de cette fermentation : les 14/24 ans ! Leur marketing propose des packagings fluos, utilise un vocabulaire choisi « eau désaltérante », « peu calorique », « pas de gluten », voulant faire oublier le principal, les hard seltzers sont des boissons alcoolisées, 4 à 5 % alc vol, soit autant que 25 cl de bière, 10 cl de vin ou 3 cl de vodka !

Donc non, le hard seltzer ne désaltère pas, comme tous les alcools, il déshydrate !

Soyons vigilants avec nos jeunes qui risquent une alcoolisation précoce !

Aline

Le Gâteau au chocolat de Maud

200g Chocolat noir
250g Mascarpone
4 Oeufs
65g Sucre
40g Farine



1. Chemiser le moule de papier sulfurisé et préchauffer le four à 180°
2. Faire fondre le chocolat doucement au bain-marie. Mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien lisse et réserver au chaud.
3. Mettre la mascarpone dans un saladier, mélanger et mettre un à un les œufs.
4. Ajouter le chocolat fondu, la farine et le sucre.
5. Verser dans un moule et enfourner pour 25 minutes. Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace.

Et
Sarah nous
propose...

Podcast sur France Culture

Série « Ivresse et démesure »

Délices et horreurs d'être saoulé : épisode • 2/5 du podcast Ivresse et démesure

Épisode 2/5 : Délices et horreurs d'être saoulé

Mardi 25 juin 2024

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/avec-philosophie/delices-et-horreurs-d-etre-saoules-9717740>

Randonnée du 1er Mai Tour de l'étang de Paimpont

SORTIES

Nous étions 14 au rendez-vous à la MAS. Il pleuvait et de nombreux.e.s participant.e.s avaient renoncé. Un point sur la météo « Éclaircie de 10H à 12H à Paimpont ».

C'est décidé, nous partons !

A notre arrivée, grand soleil... les lutins, les elfes, les korrigans et la magie de Brocéliande avaient opéré.

Casquettes, lunettes de soleil, crème solaire « OK, j'exagère un peu ! », nous voilà parés pour la balade de 5km. Le chemin bien aménagé sinuait le long des berges.

Madeleine caracolait en tête. Chacun allait à son rythme et ça discutait pas mal.

Après 2 heures de marche, la faim se fit sentir. Pique-nique, toujours sous un ciel bleu et dans la bonne humeur.

L'après-midi se poursuivit avec la visite de la grotte de Notre Dame de Paimpont et du parc.

Petite anecdote, on s'est retrouvé avec « Deux René ». Un couple présent dans le parc avait appelé leur chien « René » ! N'importe quoi d'après Madeleine.

Retour à Paimpont avec la visite de l'Abbaye. Après, quartier libre. Marcelle et Yvonnice se sont offerts un bouquet de muguet.

On s'est tous retrouvés pour prendre un pot en terrasse et toujours sous le soleil.

Nous avons passé une excellente journée sans une goutte de pluie !

Jacqueline



Voilà longtemps que j'entendais parler de la Grésillonnais comme d'une sortie incontournable. J'y suis donc allée pour la première fois le 9 juin dernier, avec toute une bande de pêcheurs et de non pêcheurs, mais joueurs.

Le soleil, timide en début de matinée a fini par s'imposer au moment du pique-nique.

Les pêcheurs ont pêché (peu, ce n'est pas leur faire offense, les poissons étaient planqués), et les joueurs ont joué : Molky, palets, belote pour les plus calmes. Au Molky, beaucoup de stress, beaucoup d'enjeux sans doute, Isabelle au coaching, Valérie à l'arbitrage, les deux parties furent fort disputées. A la belote, pas un bruit, et au palet, concentration extrême.

Je confirme, nous avons passé un très bon moment à la Grésillonnais, nous avons beaucoup ri aussi, j'y retournerai volontiers.



Aline



Hello ! Il paraît que vous êtes allés à Vern ?



L'éloge de la lenteur



La lenteur n'est pas
le contraire de la vitesse
C'est son complément
Sa raison
Sa fantaisie
Son grain de folie
Tendez les mains
Prenez le temps
Gardez-le
Serrez-le contre votre cœur

Tahar Ben Jelloun



Un peu d'humour !

Ce sont 2 suisses qui se promènent.
Tout à coup, il y en a un qui se
retourne et qui écrase un escargot.
- Il m'énervait, celui-là !
Cela fait une demi-heure qu'il nous
suivait.



PRÉVENTION



Nos 3 Mousquetaires à
LA FÊTE DE LA MUSIQUE
Place de la Mairie à Rennes



TOP DÉPART !



ARRIVÉE !

LE BAL FOU
à Noyal sur Vilaine

« Le succès est la somme des petits efforts, répétés jour après jour »
Robert Collier [Auteur américain 1885-1950]

GROUPE DE PAROLE

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 Ar

Thème d'un Groupe de parole Addicts

Trouver du plaisir à faire des efforts. Ne pas boire !

Les efforts deviennent routine quotidienne.

Se fixer de petits objectifs : faire une petite liste d'objectifs réalisables.

Être raisonnable dans ses objectifs (évite la frustration).

Trouver un point positif sur lequel se concentrer dans sa journée.

QI Gong – Régularité du rythme de vie (Instaurer une routine saine).

Sport quotidien (Activité physique).

Investissement associatif.

Suivi administratif.

Apprendre pas à pas à se connaître.

Apprendre à s'apprécier soi-même petit à petit.

Se pardonner, accepter son passé.

Mettre en place des activités routinières (musique, lecture, sport, etc.). En tirer du plaisir quotidien.

Ne pas se mettre la pression, prendre du recul.

Accepter ses émotions, même négatives, les affronter.

Venir aux réunions.

Efforts : spécifique, mesurable, atteignable, réaliste, temporel.



Le livre dont il est ici question est tout à fait accessible à tous, de vulgarisation, en philosophie, sur le thème du passé suite à un café-philo auquel j'ai participé récemment. Il s'agit du dernier essai de Charles Pépin, qui se déguste comme une madeleine de Proust ou comme un bon vin, pour ceux qui peuvent (encore) se permettre une consommation modérée... L'auteur est fin connaisseur des vignobles...et évoque d'ailleurs l'alcoolisme dans cet ouvrage, comme tentative d'oublier le pire.

Ce philosophe nous parle de la mémoire, du passé qu'il soit heureux ou douloureux, voire traumatique. Il parle des stratégies d'évitement en cas de graves traumas tels que les viols, où les sujets s'épuisent à refouler ou vouloir consciemment oublier... Il donne par ailleurs des astuces pour bien vivre avec son passé et ses souvenirs, nostalgiques, mélancoliques, ou au contraire joyeux. Charles Pépin nous livre sa recette, à travers ce livre, pour bien



composer sa partition avec son passé, et vivre au présent en se projetant vers l'avenir. Il évoque cette maladie bien connue de la mémoire, la maladie d'Alzheimer, et les différents types de mémoire qu'on a cherché à localiser dans notre cerveau d'êtres humains : mémoire sémantique, mémoire sensorielle, etc.

L'auteur convoque la littérature, dont évidemment Proust, mais aussi des philosophes comme Bergson, et l'art comme les peintures de Turner. Le cinéma sert aussi d'illustration avec Mulholland Drive, de David Lynch.

L'écrivain nous parle de notre identité empreinte de notre passé, et des souvenirs que l'on invoque pour nous aider dans le futur.

Alors, nous abstinentes et anciens alcooliques, comment se projeter dans un futur sans l'alcool d'Apollinaire, pour plus de bien-être et moins de souffrance ? Ce livre peut nous donner des clés de réussite pour mener une existence (plus) heureuse sans ce poison, qui nous a tant détruit, dans notre passé lointain ou... proche. Sortir de cet enfer est désormais possible, et la philo peut nous éclairer.

Nous nous souvenons tous combien nous avons lutté pour nous en sortir, et combien la vie est précieuse et peut être belle sans le produit que chérissait tant Gainsbourg par exemple, pour ne citer que lui... Et si nous doutons encore de la promesse d'un avenir radieux *sans* la boisson, nous pouvons lire cet essai de philosophie qui peut nous rappeler comment composer avec ce passé, qu'on voudrait parfois oublier... comme le chantait Brel. Ce philosophe parle aussi de Bowie...

Les sages antiques nous prévenaient des dangers des passions, comme peut l'être ce paradis artificiel que nous avons tant recherché, pour de multiples raisons. Je vous invite à un peu de philosophie et à prendre du recul pour plus de sagesse, tout en gardant des petits plaisirs épicuriens mais plus sains. Savourez chaque instant, et prenez le temps de lire cet ouvrage qui peut vous aider à aller de l'avant...

Enfin, « Charles Pépin nous montre que nous pouvons entretenir un rapport libre, créatif, avec notre héritage » peut-on lire en quatrième de couverture.

Sarah L.

