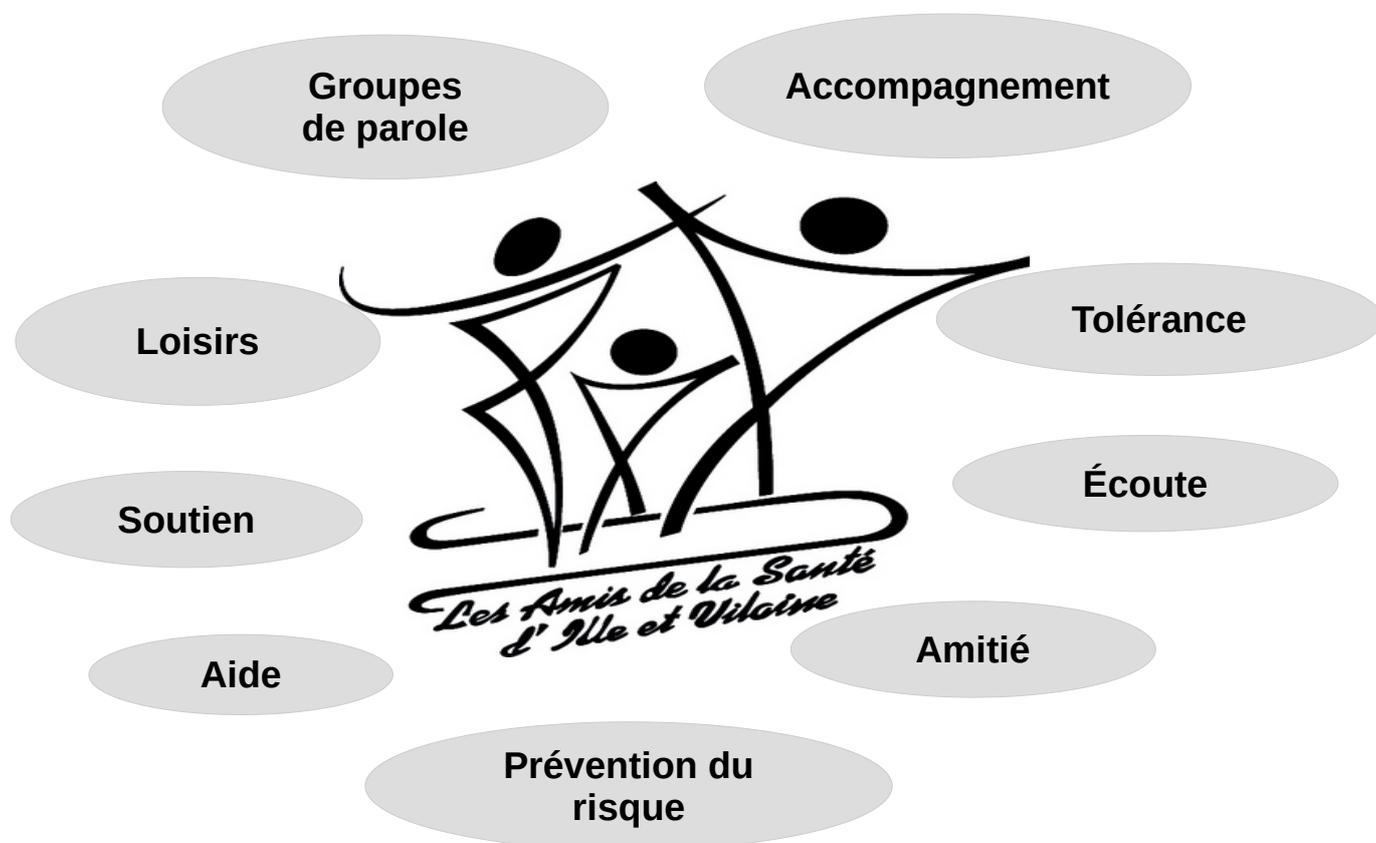


LES AMIS DE LA SANTÉ D'ILLE ET VILAINE

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



« Vous voulez la paix : créez l'amour. Proclamons la fin des orgueils, la fin des colères, la fin des glaives. Que le malheur de l'un soit toujours un appel à l'autre ; que partout où une faiblesse fléchit, une force se lève ; que toute main défaillante trouve un bras robuste ; que partout où naît un enfant, on sente naître l'innocence. Victor Hugo »

JOURNAL TRIMESTRIEL N°131 - JANVIER 2024

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
Vezin 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



Et 2023 s'achève... tandis que se déroule déjà devant nous l'année 2024 avec tous les meilleurs vœux formulés aux personnes que nous chérissons, à notre entourage, aux collègues et amis... Mais n'est-il pas difficile aujourd'hui de l'aborder allègrement sans évoquer la paix, la paix pour soi bien sûr mais aussi la paix dans le monde ? Celle-ci nous semble inaccessible, qu'y pouvons-nous ? Mais si elle commençait à notre niveau : être en paix avec soi-même ! Dans notre association nous savons que c'est un cheminement qui peut être long et difficile, qu'il faut parfois avoir l'humilité de se faire accompagner et que cela en vaut la peine.

Savez-vous que l'année 2024 est une année particulière ? Et bien oui, c'est une année bissextile avec 366 jours ou un 29 février. Cela arrive tous les quatre ans sauf exception. Et une journée de plus ce n'est pas négligeable, surtout lorsque nous courons après le temps. Ah ! s'il était extensible à souhait diraient certains ! Mais ne dit-on pas « chaque chose en son temps » ce qui évite à d'autres de « tuer le temps » ! C'est ainsi, nous sommes différents et c'est tant mieux n'est-ce pas !

En ce qui concerne notre association, nous avons bien occupé notre temps tout au long de cette année 2023 et nous pouvons remercier chacune et chacun de vous qui avez contribué à la rendre si vivante et dynamique ! Les fêtes de fin d'année, avec le dîner dansant au Lutécia, l'arbre de Noël, la Saint Sylvestre, nécessaires et incontournables, nous ont donné l'occasion de passer d'une année à l'autre dans la joie et la bonne humeur, seul.e ou accompagné.e.

Et la nouvelle année 2024 nous donnera l'occasion de nous remettre en question pour envisager de nouveaux projets ! Sans oublier qu'elle sera l'année des 60 ans de l'association, créée en 1964 ! Rendez-vous à ne pas manquer autour de cet évènement ! Les adhérents et les administrateurs montreront à n'en point douter une grande motivation pour le créer ! Nous pouvons ajouter qu'elle verra éclore notre nouveau site, nous avons hâte de vous le faire découvrir !

En attendant nos meilleurs vœux à vous tou.te.s !

Merci à vous !

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 Petit Prince

Je viens de relire le conte de Saint-Exupéry, et ce passage m'a interpellée, peut-être vous aussi ?

« La planète suivante était habitée par un buveur. Cette visite fut très courte, mais elle plongea le petit prince dans une grande mélancolie :

- Que fais-tu là ? dit-il au buveur qu'il trouva installé en silence devant une collection de bouteilles vides et une collection de bouteilles pleines.

- Je bois, répondit le buveur, d'un air lugubre.

- Pourquoi bois-tu ? lui demanda le Petit Prince.

- Pour oublier, répondit le buveur.

- Pour oublier quoi ? s'enquit le Petit Prince, qui déjà le plaignait.

- Pour oublier que j'ai honte, avoua le buveur en baissant la tête.

- Honte de quoi ? s'informa le Petit Prince qui désirait le secourir.

- Honte de boire ! acheva le buveur qui s'enferma définitivement dans le silence.

Et le Petit Prince s'en fut, perplexe. Les grandes personnes sont décidément très bizarres », se disait-il en lui-même durant le voyage. »

Le Petit Prince d'Antoine de Saint-Exupéry - Chapitre XII



Le Petit Prince d'Antoine de Saint-Exupéry est un conte poétique et philosophique adressé aux enfants, mais aussi aux adultes. Tout au long du livre, l'auteur invite le lecteur à déployer son imagination.

L'histoire se passe sur une planète à peine plus grande que le Petit Prince. Sur celle-ci poussent les baobabs et également une jolie rose avec des épines. Le Petit Prince se pose beaucoup de questions. Il a visité d'autres planètes et rencontré des gens importants mais qui ne savaient pas répondre à ses questions.

Il a apprivoisé un renard, qui est devenu son ami. Et surtout, il a rencontré l'aviateur échoué lors d'un atterrissage forcé et lui a demandé « S'il vous plaît... dessine-moi un mouton ! »

Ce livre est d'une grande sagesse, il réjouit le cœur et fait vibrer l'âme. La philosophie du Petit Prince pourrait se résumer par le secret du renard : « On ne voit bien qu'avec le cœur.

Isabelle

Hélène Jégado, l'empoisonneuse

Cette adorable petite fille de paysans bretons, de Plouhinec précisément, s'initie très jeune à la connaissance des plantes et de leurs nombreuses propriétés grâce à sa mère, Anne, qui lui parle souvent de l'Ankou* pendant les veillées au coin du feu. Sa mère sera sa première victime, elle l'empoisonne avec de la belladone, elle n'a que sept ans.

A la mort de sa mère, son père, ruiné, la confie à ses tantes pour devenir domestique. Bonne cuisinière, elle va pendant des années empoisonner ses maîtres à l'arsenic, mais ne sera soupçonnée de rien car le choléra sévit en Bretagne, et dans cette région où la vie est très dure, les morts sont nombreux.

Son périple meurtrier commencé en 1833 à Guern, dans le Morbihan, va s'achever en 1851 à Rennes. Elle travaille à l'auberge du bout du monde place Saint-Michel, elle empoisonne une servante et sa patronne, mais celle-ci survit. Les médecins consultés alors se posent des questions et alertent le procureur de la république. Devant les enquêteurs qui se présentent chez son dernier employeur, elle jure qu'elle est innocente avant même d'être interrogée. Les autopsies pratiquées concluent vite à l'empoisonnement par arsenic.

Le procès d'Hélène Jégado a lieu en décembre 1851. Elle est accusée de cinq meurtres et de cinq autres tentatives à Rennes. En prison, elle avouera avoir tué deux fois plus de personnes, mais le nombre de ses victimes se situerait entre 30 et 60 (hommes, femmes, vieillards mais aussi enfants, le plus jeune avait 3 ans), même si aucune preuve n'a pu être apportée.

Le 26 février 1852, elle est guillotinée sur le Champ de Mars à Rennes. Sa dépouille, et notamment son cerveau seront autopsiés à la Faculté des Sciences de Rennes, afin de trouver la « bosse du crime ».

Le destin incroyable de cette Bretonne ne peut laisser personne indifférent.

Une chocolaterie rennaise propose par exemple le Gâteau d'Hélène Jégado : la même recette que les gâteaux qu'elle offrait à ses victimes, l'arsenic en moins.

C'est en dégustant ce gâteau que Jean Teulé découvre ce personnage hors norme qui lui inspire son roman « Fleur de tonnerre » (c'est ainsi qu'Hélène Jégado était surnommée par sa mère). Il relate avec humour le parcours funeste de cette froide meurtrière, qui bercée par les légendes et les superstitions bretonnes, se serait crue obligée de remplir la mission de l'Ankou.

Le cinéma s'intéresse aussi à Hélène Jégado. Stéphanie Pillonca-Kervern adapte le roman de Jean Teulé avec l'actrice Deborah François dans le rôle de « Fleur de Tonnerre ».

Une BD créée par Jean-Luc Cornette et Jürg s'intéresse aussi à Fleur de Tonnerre : humour noir assuré et assumé par les auteurs.

Enfin l'Office du Tourisme de Rennes propose une visite guidée : « sur les traces d'Hélène Jégado ».

* **Ankou** : figure mythique bien connue des Bretons, elle représente non pas la mort elle-même, mais son serviteur. Son rôle est de collecter les âmes des défunts. Elle est représentée par un squelette recouvert d'un linceul, se déplaçant sur un char aux essieux grinçants. Ces grincements annonceraient la mort imminente d'un proche.

Sources : Destination Rennes Office du Tourisme « Sur les traces d'Hélène Jégado, la serial killer bretonne » publié le 26/08/2017 par Fabrice Mazoir.

Hélène Jégado



Hélène Jégado at her trial, historical print (ca. 1851)

Sortie châtaignes

Nous étions douze au rendez-vous châtaignes à l'étang du Baron. C'était un beau dimanche d'Octobre. Bottes, gants, paniers, sacs, nous étions parés pour la cueillette.

Il faisait bon dans les sous-bois. Nous nous sommes éparpillés. Soudain, un appel de Narcisse, il avait trouvé un filon d'or, non, de châtaignes !

Cyrielle, Eric et moi étions perdus au milieu des fougères. Comme disait Cyrielle, c'était Koh-Lanta. Eric ouvrait le passage, Cyrielle et moi suivions, toujours guidés par la voix de Narcisse. C'est périlleux la cueillette des châtaignes !

Enfin, nous sommes arrivés. Les sacs et paniers bien remplis, nous sommes retournés à l'étang. Noël a commencé le barbecue avec l'aide de Loïc et Eric et nous avons pu déguster les premières châtaignes : succulentes ! Ensuite sont arrivées les grillades.

Frédéric avait pris des saucisses pour tout un régiment !

Nous étions bien attablés sous un agréable soleil d'automne. Les conversations allaient bon train. Pour digérer, rien de mieux qu'une partie ou deux de Molky. Florence et Maud étaient en pleine forme. Marcelle et Pierre surveillaient le bon déroulement de la partie, car avec Gilles et Narcisse il fallait avoir l'œil !

Puis l'heure du retour a sonné et comme d'habitude nous avons passé une super journée avec les Amis de la Santé !

Jacqueline



Vœux de Pierrot

Meilleurs vœux à toutes et tous, que cette nouvelle année soit basée sur le bonheur, la santé et la joie.

Le bonheur qu'il soit personnel, professionnel et associatif.

Personnel, chacun de nous peut le vivre chaque jour, il suffit de le demander aux anciens malades. Pour Pierrot c'est d'avoir la liberté de choisir ce que nous allons consommer, c'est aussi être respecté en demandant votre avis pour ce que vous voulez boire, que ce soit en famille, avec les amis ou dans un lieu public.

Professionnel, quand il n'y a plus cette inquiétude d'aller au bureau, voir votre directeur. La confiance est de retour et parfois vous devenez un référent.

Associatif, c'est dire aux nouveaux qui viennent pour la première fois que rien n'est impossible. Peut-être qu'il faudra du temps, de la patience et de la confiance en soi. Et à tous ceux qui nous tendent la main car sans eux nous ne serions plus parmi vous.

Merci mille fois à tous ceux qui nous viennent en aide.

À écouter !

https://www.canalb.fr/frequencefollementcurieuse/5401?fbclid=IwAR0MOuYKg5BUa6KGwVmAvmAvCLA7-PhihkAiQ9deBemRM-QsVMlctErFX2_LY



On vous souhaite une année vraiment très chouette !



FRÉQUENCE FOLLEMENT CURIEUSE

Animée par Beryl



Les addictions, volume 1

15/12/2023 60 mn

Nous commençons l'émission avec Beryl qui proposera une introduction à la définition de l'addiction d'un point de vue médical et biologique en y apportant quelques questionnements. Puis, Yann interviewera Valérie qui nous parlera de son parcours avec l'alcoolodépendance et de l'association dont elle est membre : "les Amis de la Santé". Yann proposera ensuite une critique engagée sur le rôle que joue notre société sur les addictions. Enfin, Anne-Pauline développera l'impact du capitalisme et des nouvelles technologies sur nos modes de consommation.

Histoire drôle

Un homme entre dans un bar et passe commande :

- deux bières s'il-vous-plaît !
- des pressions ?
- non, alcoolisme !!



Quel est le comble pour un prof de géo ?

De voir une rivière suivre son cours.

Devinette

Soirée film documentaire

Évènement

Cela s'est passé le Jeudi 23 novembre 2023 au Palais des Arts à Vannes. Avec Valérie, nous sommes allées voir en avant première le documentaire du GESD Groupe d'Entraide Soutien Dépendances.



AVANT PREMIERE à VANNES :
diffusion du documentaire du Groupe d'Entraide
Soutien Dépendances «place et rôle des associations
dans le parcours de soin en addictologie»

JEUDI 23 NOVEMBRE 2023 à 19 h 30



Le titre du documentaire « LES PASSEURS D'ESPOIR – Addictions : combattons ensemble ! » La diffusion du documentaire était suivie d'une table ronde. Le thème transversal était la place et le rôle des associations dans le parcours de soin en addictologie.

Dès notre arrivée, l'amphi était pratiquement comble avec 280 personnes.

Le documentaire était passionnant autant par les témoignages émouvants des adhérents du GESD que des professionnels spécialisés en addictologie. Ce film est un véritable outil qui me semble-t-il est promis à un bel avenir. En attendant il pourrait déjà être visionné à Rennes.

Isabelle

Bibliographie

De l'eau dans ton vin – Olivia Leray – Édition Fayard

C'est le récit de ce que l'on vit quand on a un parent alcoolique.

De l'enfance cabossée et des « il faut faire avec » qu'on a trop entendus. Jusqu'au jour où le compte n'y est plus.

Comment se construire avec un père qui boit ? Comment grandir quand il va de cure en rechute ? Comment devenir quelqu'un quand il n'est plus personne aux yeux de la société ?

Dans ce livre, une jeune femme a donc décidé de redonner sa place à un père qui a trop bu. Pour elle, pour lui, pour la dignité, elle a retracé sa route. Et dans cette quête, elle a trouvé l'indulgence, le pardon, la tendresse. Elle a même trouvé la paix.

Olivia Leray est journaliste et chroniqueuse. De l'eau dans ton vin est son premier livre.

Olivia Leray

*De l'eau
dans
ton vin*



fayard

Soirée belote & jeux

ANIMATIONS

Le 18 novembre dernier, les Amis de la Santé se sont retrouvés pour le traditionnel concours de belote. Pour certains, c'était une première. D'autres se sont affrontés sur d'autres jeux hilarants (grâce aux mimes).

Pas de perdants, chaque participant est reparti avec le lot qu'il a choisi, visiblement ravi !



Soirée au Lutécia



Lors de la soirée au Lutécia, Patrick notre « ancien » adhérent, a été mis à l'honneur à l'occasion de son tout nouveau statut de « jeune » retraité !



Les coulisses du réveillon de la Saint-Sylvestre

Menu concocté par Maud et Florence : foie gras avec sa compotée de figes et d'oignons ou cassolette de St-Jacques au homard en entrée. Les deux plats proposés étaient : bar crème Saint-Jacques ou veau crème de morilles accompagnés de gratin de pommes de terre ou de gratin de courgettes.

Dessert : bûche aux fruits et bûche au chocolat

Les courses

Marcelle, Aline, Noël et moi sommes allés faire les achats pour le réveillon. Aline avait la liste en main et Noël la douchette pour scanner les prix. Marcelle et moi roulions les chariots, c'est déjà pas mal ! Comparer les marques, les prix, ça discutait ferme. « Mais où se trouve la compotée de figes ? Aline cochant la liste, surtout ne rien oublier : clémentines, salades, citrons et bien sûr plateau de fromages. La liste était totalement cochée, et les chariots bien remplis. Nous avons bien rigolé, pour une fois les courses n'étaient pas une corvée. Nous avons passé un bon après-midi.

Préparation de la salle et agencement des tables

Pendant que Florence et Maud s'organisent pour la soirée et commencent les préparatifs en cuisine, les hommes, Pierrot, Eric, Gilles et Narcisse installent les tables. Facile, vous me direz, eh bien faut pas croire ! C'est pire qu'un puzzle ou un casse-tête chinois. Comment bien installer les vingt-sept convives ? Tables en carré, en U, pourquoi pas en losange ?

Ils essaient toutes sortes de possibilités, rien ne plaît. Enfin, après bien des palabres, deux rangées de tables en long obtiennent tous les suffrages. Ouf ! On a failli manger sur nos genoux !

Un chemin de table, des bougies, des branches de houx et, touche finale, les jolies serviettes pliées par Maud et sa cousine, il n'en faut pas plus pour obtenir une magnifique table de réveillon !



Merci à Maud et Florence qui ont assuré comme des chefs !



Devinette

Qu'est-ce qui est vert et qui se déplace sous l'eau ?

Un chou marin

ANIMATION



Le 31 décembre dernier, les Amis de la Santé de Rennes ont dignement fêté le passage à l'année 2024. L'apéritif et le dîner servis étaient savoureux. Narcisse et Sébastien assuraient l'animation avec brio !

Aux douze coups de minuit, nous avons bien sûr échangé nos vœux et sacrifié à la tradition des cotillons, chapeaux, serpentins et sarbacanes.

Puis place à la danse, avec DJ Patrick à la sono. Quoi de mieux que des photos pour comprendre à quel point nous étions tous heureux d'être ensemble !

Aline

Florence et moi-même avons participé à l'organisation du réveillon, nous avons la tâche d'organiser le repas. Nous nous sommes concertées à plusieurs reprises durant deux mois pour faire le meilleur choix et satisfaire les goûts de chacun.

Nous voulions que les festivités commencent dès l'apéritif jusqu'au bout de la nuit...

Avec notre équipe de choc, Aline et Jacqueline à nos côtés, tout s'est déroulé dans une ambiance conviviale et chaleureuse, chacune de nous avons mis tout notre coeur pour que le repas se passe le mieux possible...

Narcisse a su animer entre chaque plat et ambiancer la soirée pour que chacun d'entre nous mette le feu à la piste de danse...

De mon côté, ce réveillon était un peu spécial pour des raisons personnelles mais cette soirée fut un des meilleurs réveillons que j'ai passé, ce qui annonce une belle année 2024...

Je souhaite à tout le monde une très belle année 2024.

Maud



