

# LES AMIS DE LA SANTÉ D'ILLE ET VILAINE

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



*« Ne trahissez jamais vos origines, n'oubliez pas qui vous avez été. La vie est un voyage et si vous ne voulez pas vous perdre, vous devez toujours vous rappeler d'où vous venez. »*

*Antonio Curnetta*

JOURNAL TRIMESTRIEL N°135 - JANVIER 2025

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](mailto:amisdelasante35@gmail.com)

Prix : 1,43€

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



## Adresses & téléphones utiles

<b>Section de RENNES</b>		
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
<b>Responsable des Antennes et Sections</b>		
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 & 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
<b>Renseignements &amp; Contacts</b>		
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



Bonjour à toutes et tous !

Notre association Les Amis de la Santé a le plaisir de commencer cette nouvelle année 2025 après avoir fêté ses 60 premières années à l'automne dernier. Nous sommes donc partis sur une nouvelle dynamique après avoir fait le constat de la réussite de ces 60 dernières années. Nous continuerons à nous réinventer, à évoluer vers de nouveaux projets.

Pour poursuivre cette grande aventure, celle-ci sera possible avec de nouvelles personnes ressources. La ressource c'est la vie n'est-ce pas !

Ne nous arrêtons pas à des détails et gardons la spontanéité comme celle de nos débuts dans l'association, avec naturel, bienveillance et émerveillement ! Ces valeurs sont essentielles pour faire vivre pleinement cette aventure collective et conserver notre philosophie.

Souhaitons-nous le meilleur ! Belle année 2025 !

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.

## « Quand l'asso devient tripot »

Tout a commencé un peu comme un film d'action : des regards déterminés, des jeux de cartes alignés, une concentration à couper au couteau et une tension à 7,6 sur l'échelle de Richter...

Laissez-moi vous raconter l'histoire vue par les vainqueurs... (l'humilité m'a quittée depuis ce jour)...

La première partie a été remportée assez facilement, tout comme la seconde... Mais, une pause dîner s'est tout de même avérée utile pour recharger les batteries ! (Un grand bravo d'ailleurs à Maud et aux autres cuisiniers, c'était très bon!)

Puis le tournoi reprend. Je découvre alors des talents insoupçonnés chez certains de mes adversaires... Mais je découvre aussi que les arbitres, qui détiennent le tableau avec les comptes, sont à la solde d'un grand stratège dont je tairais le nom...

Malgré tout, après un capot magistral, des litres de sueur et 3 ulcères à l'estomac, la victoire est proclamée !

Alors, très discrètement, sur la pointe des pieds et dans la plus grande empathie pour mes adversaires qui n'ont pourtant pas démérités, je vais récupérer mon lot.

Mes derniers mots ne seront donc pas jeu, set, et match, mais bien Belote, Rebelote et 10 de DER !

So Sophie



On gagne toujours à jouer cartes sur table, surtout lorsqu'on a la réputation de cacher son jeu. Isaac Asimov [Artiste, écrivain, Romancier (1920 - 1992)]

### Sans alcool et vraiment festif

(Source : article de Jessica Xavier paru dans le magazine Télé-Loisirs de Janvier 2025)

28 % des Français sont adeptes des boissons désalcoolisées (baromètre 2024 Sowine/Dynata).

Qu'est-ce que le no-low ? Contraction anglaise de « no alcohol » (sans alcool) et « low alcohol » (faible en alcool), le no-low fait référence aux boissons non alcoolisées ou contenant peu d'alcool, une tendance qui se démocratise. « En 2023, 29 % des Français ont consommé ce type de boissons », indique Sylvain Dadé, cofondateur de l'agence Sowine.

Du sans-alcool alcoolisé ? Il faut chercher sur l'étiquette la mention 0,0 % vol pour être sûr d'avoir une boisson sans alcool.

Des boissons pour tous les invités ? A priori, tous les abstèmes (qui s'abstiennent de boire de l'alcool) peuvent se retrouver autour des boissons sans alcool, avec une nuance toutefois pour les alcoolodépendants. « La plupart des patients engagés dans l'abstinence complète trouvent qu'il est plus facile d'éviter toute boisson évoquant l'alcool, afin de ne pas créer de confusion dans leur esprit » explique Henri-Jean Aubin, psychiatre et addictologue à l'hôpital Paul-Brousse de Villejuif.

**Alors, pour une fête sans alcool, on jette d'abord un œil sur l'étiquette !**

Jacqueline

**A savoir !**

**Agence SOWINE** [Agence Conseil Verticale]

Agence conseil en marketing et communication dédiée à l'univers du vin, du champagne, de la bière et des spiritueux.

Développe au quotidien les recettes qui permettent de susciter l'émotion et la mémorisation auprès des différentes cibles. Dans le respect des lois (maîtrise de la loi Évin) et de l'éthique liées à la consommation d'alcool.

### Mort de Martial Solal, pianiste de jazz.

Ce matin, j'apprends la mort de Martial Solal sur France Culture, pianiste de jazz qui avait 97 ans et qui est mort de vieillesse. La musique conserve ! Ce grand pianiste, qui excellait dans l'improvisation et qui a fait la musique de film d'« A bout de souffle » de Godard (Nouvelle Vague), s'est éteint aujourd'hui le 12 décembre 2024, juste avant les fêtes. C'est une triste nouvelle et une grande perte, qui me fait penser à celle de mon père (paix à son âme), grand amateur de jazz et qui m'a transmis cette passion.

J'écoute d'ailleurs Télénious Monk en son hommage, l'album « Misterioso » qu'il aimait tant.

Pour en revenir à Martial Solal, qui a débuté le piano à l'âge de 6 ans, il jouissait d'une renommée mondiale et a enregistré plus d'une centaine de Cd. Un hommage lui est rendu sur les réseaux sociaux.

Selon France Info, « Né le 23 août 1927 à Alger dans une famille juive, Martial Solal apprend les rudiments du piano avec sa mère, qui chante de l'opéra, avant de prendre ses premières leçons vers l'âge de 6 ans. » (sources : internet).

Je vous invite donc à découvrir avec plaisir ce virtuose si vous ne le connaissiez pas encore, et si vous êtes, vous aussi, amateurs de jazz !

Sarah L.

Je venais à peine de descendre de la voiture qui m'avait emmené ici, vivant par miracle. Pas de traîneau, pas de rennes cette fois. Juste un petit bolide noir, garé en bordure d'un parking couvert de givre. L'air de décembre était vif, piquant, mais étrangement doux dans sa morsure. À travers les grandes baies vitrées de la salle communale, je voyais des silhouettes s'agiter, des éclats de lumière se refléter sur des guirlandes modestes. Les rires, étouffés par les murs, m'arrivaient pourtant distinctement.

Je remis ma barbe en place, ajustai mon manteau rouge et hissai le grand sac sur mon épaule. En franchissant la porte, une chaleur presque tangible me saisit. Pas celle du chauffage, non : c'était celle des gens. Ils étaient là, rassemblés autour de tables simples, un café fumant dans des gobelets, des regards échangés comme des promesses silencieuses. Pas d'effervescence tapageuse comme dans les fêtes d'enfants auxquelles j'étais habitué. Ici, c'était autre chose. Plus calme. Plus brut.

Je m'avançai au centre de la pièce, lançant mon habituel « Ho, ho, ho ! » accompagné de quelques blagues qui, je dois l'avouer, n'étaient pas toutes drôles. Quelques rires timides fusèrent en réponse, et on m'accueillit avec une sincérité qui avait quelque chose de désarmant. Ce groupe-là n'était pas comme les autres. On m'avait prévenu : ces hommes et ces femmes avaient traversé des tempêtes invisibles, affronté des démons que peu peuvent comprendre. Ils étaient là, debout, réunis, contre toute attente. Des gens qui, parfois, avaient vu la vie comme un gouffre et décidé, coûte que coûte, de ne pas y sombrer.

Je me mis à distribuer les ca-deaux : un livre ici, une écharpe là, une boîte de chocolats... Ils souriaient, me remerciaient, mais très vite, je réalisai que ces objets n'étaient qu'un prétexte. L'essentiel, c'étaient les liens entre eux, cette façon qu'ils avaient de se tourner les uns vers les autres avec une attention palpable : un mot, un geste, une main sur une épaule. Chaque paquet devenait une excuse pour eux de partager plus qu'un instant : un fragment d'espoir, une reconnaissance silencieuse.



Vers la fin de la soirée, quelqu'un s'approcha, le regard hésitant, il me dit : « Père Noël, je voulais juste dire... Merci. Pas pour le cadeau, mais pour être là, avec nous. Vous savez, il y a un an, je ne pensais pas voir un autre Noël. Mais aujourd'hui... Aujourd'hui, je suis là. Et c'est grâce à eux. Grâce à cette salle, à ces visages. On s'est relevés ensemble. C'est ça, notre Noël. Une seconde chance. »

J'étais figé. Il ne s'adressait pas vraiment à moi, mais à eux, à ces visages autour de lui. À ces mains tendues, à ces épaules qui avaient porté le poids des jours avec lui. Mes mains tremblaient un peu. Je n'avais jamais imaginé qu'un Père Noël pouvait se sentir aussi petit, aussi dérisoire face à des gens qui portaient en eux une telle force.

En quittant la salle ce soir-là, je ne ressentais pas la fatigue habituelle des longues soirées de distribution. J'étais léger, presque porté par quelque chose de plus grand que moi. Les étoiles bril-  
[...]

Il est venu !

[...]

laient au-dessus du parking désert, et la nuit, froide, mais étrangement douce, semblait plus claire.

Sur la route du retour, je réfléchissais. Noël, pour moi, avait toujours été une affaire de cadeaux, de joies simples, d'instantanés légers. Mais ce soir, j'avais découvert autre chose. Ces hommes et ces femmes, avec leurs rires, leur résilience, leur humanité... Ils étaient le plus beau cadeau qu'on m'ait jamais fait. Ce sont eux qui m'ont rappelé ce que Noël signifiait vraiment. Pas des paquets sous un sapin, mais la lumière qu'on trouve, même au cœur des nuits les plus noires.

Et dans mon cœur, je savais déjà que ce Noël-là resterait gravé. Ce n'était pas seulement leur fête ; c'était aussi la mienne. Un Noël où, pour une fois, c'était moi qui recevais.

Christian P. Alias le Père Noël

## Les vœux

*"Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir.  
Et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns.  
Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer,  
et d'oublier ce qu'il faut oublier.  
Je vous souhaite des passions.  
Je vous souhaite des silences.  
Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil,  
et des rires d'enfants.  
Je vous souhaite de respecter les différences des autres  
parce que le mérite et la valeur de chacun  
sont souvent à découvrir.  
Je vous souhaite de résister à l'enlisement, à l'indifférence  
et aux vertus négatives de notre époque.  
Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer à la recherche,  
à l'aventure, à la vie, à l'amour,  
car la vie est une magnifique aventure  
et nul de raisonnable ne doit y renoncer  
sans livrer une rude bataille.  
Je vous souhaite surtout d'être vous,  
fier de l'être et heureux,  
car le bonheur est notre destin véritable."*

JACQUES BREL - 1968

## SORTIE CHÂTAIGNES

## Sortie



La sortie châtaignes fût l'occasion de respirer l'air pur de la campagne. Et aussi de découvrir ou redécouvrir l'étang de Baron à Guipry-Messac.

Si l'étang de Baron est un lieu très fréquenté par les pêcheurs, c'est aussi un lieu riche dans une commune chargée d'histoire, dont seuls subsistent parmi les nombreux monuments mégalithiques, le menhir des Grées à Messac, ainsi que l'alignement des Chevaleries à Guipry



Il y a également l'histoire très ancienne du premier pont du port de Guipry-Messac (en 1543 avec un droit de péage !) [Source Web : « Le pont du Port de Guipry-Messac » Texte écrit par Pierre Lebreton]. L'étang de Baron, lui, est situé sur un site archéologique datant du XI<sup>ème</sup> siècle avec une motte (féodale) de terre d'environ 8M de hauteur. Des fouilles ont été effectuées révélant la présence d'une forteresse entourée de douves...

Le moulin de Baron est toujours alimenté en eau par l'étang situé juste au-dessus. Son activité de meunerie s'est maintenue jusqu'en 1960. C'est devant celle-ci, devenue auberge que nous posons sur la photo !

Et vous pouvez constater la récolte de châtaignes !

Isabelle

Ce samedi matin j'arrive à la MAS dès 9H pour le 1er atelier « Garder la forme en hiver avec les huiles essentielles ». C'est Rozenn la formatrice qui nous accueille dans son univers. Elle ouvre devant nous sa petite mallette qui contient... une trentaine de petits flacons dans lesquels se trouvent des huiles essentielles, de l'huile végétale, du gros sel, du miel, etc. Tout cela pour être au top pour affronter l'hiver.

Comme il existe des dizaines de milliers de plantes aromatiques dans le monde, chacune d'elles sécrétant des huiles essentielles avec des spécificités, il faut donc en sélectionner quelques-unes.

Nous avons ensuite inhalé différentes odeurs, pour faire la composition de notre choix. Certaines de ces odeurs sont basiques, d'autres plus agressives, puissantes, douces, florales ou musquées... Les huiles essentielles HE sont toutes à base de feuilles ou de fleurs. L'utilisation est différente selon les personnes et il faut être vigilant par rapport aux enfants ou aux personnes asthmatiques qui doivent éviter les huiles essentielles issues principalement de feuilles.

Rozenn nous propose un atelier créatif afin de concocter un mélange à des fins personnelles ou magiques.

Elle nous apprend à doser et à réaliser quelques recettes mais il est tout à fait possible d'inventer son propre mélange, c'est tout de même tout un art l'association des huiles pour obtenir l'efficacité souhaitée.

Rozenn nous précise que quelques précautions s'imposent :

- Toujours diluer les HE dans une huile végétale pour l'application cutanée
- Éviter une utilisation prolongée par voie orale sans avis médical
- Privilégier une diffusion douce pour un usage familial
- Éviter le surdosage



En résumé, pour renforcer mon immunité, je vais commencer par la cure de citron qui agit en prévention de l'hiver, et aussi assainir l'atmosphère grâce à un petit diffuseur (pin sylvestre et orange douce) et il ne faut pas oublier le petit roll on de secours (Thym à Linalol ou Tea tree) que l'on glisse dans le sac à main....

Bonne santé à tous

Maryline

*(Attention les conseils de Rozenn s'inscrivent en complément et prévention mais ne remplacent pas une consultation médicale)*

## DEVINETTES

**Tourne-moi sur le côté, et je suis tout. Coupe-moi en deux et je ne suis rien.  
Que suis-je ?**

Réponse : Le nombre 8

**Je suis quelque chose qui t'appartient mais que les gens utilisent plus que toi, qui  
suis-je ?**

Réponse : Ton prénom

Faut-il le dire ? Oui, la journée fût une belle réussite !

La coprésidence se félicite d'avoir réuni avec les adhérents du 35, le Président National FNAS Jean-Claude Tomcsak, le Président de la CAMERUP Philippe Sayer, Guylaine Benech Formatrice Consultante en santé publique, les adhérents des Côtes d'Armor et ceux de la Vendée... pour célébrer le 60ème anniversaire de l'association « les Amis de la Santé d'Ille et Vilaine ». C'est bien grâce à vous tous, fidèles, amis et adhérents que cet événement a pu être une belle réussite ! Les adhérents peuvent en être fiers.

Les interventions étaient touchantes, toutes sans exception.

Le Quizz sur les addictions, concocté par Aurélien nous a fait passer un bon moment d'échanges. Nous étions attentifs pour apporter les bonnes réponses. Les interactions grâce aux questions posées nous ont permis d'échanger et de réviser nos connaissances. Merci à Aurélien pour son dynamisme.

Cette journée était clôturée par un délicieux repas, animé par les animateurs de Sono Light, et suivi d'une soirée dansante.

Isabelle

### Merci pour vos témoignages !

« Merci pour cette magnifique soirée. Amitiés à tous. » Yann, Élisabeth des Côtes d'Armor

« Un grand merci pour cette invitation. Soirée très réussie, conviviale et surtout humaine. Quelle belle famille « Ces Amis de la Santé », Mille fois Merci. » La Vendée

« Superbe journée ! Bravo, la relève est assurée » C.C.

« Quelle belle journée ! Merci à tout ceux qui l'ont rendue possible » Valérie

« Après le 50ème, le 60ème est toujours un groupe réussi, sympa, performant et super content de traverser la France pour les Amis de la Santé. » Jean-Claude

« 60 ans, l'âge de la sagesse. Merci à toutes et tous pour cet anniversaire. Rendez-vous pour le 70ème. » Philippe



## “60 ans : le jubilé de diamant pour Les Amis de la Santé”

## Temps fort

2024... Les 60 ans de Valérie Lemerrier, de Monica Bellucci, Benoît Poelvoorde ou encore de Keanu Reeves... je trouve l'association toute aussi jolie, fringante et bien conservée ! Elle non plus ne fait pas son âge (et sans Botox en plus !)

Pour fêter cela dignement, nous nous sommes toutes et tous réunis, certains venant même de loin, autour d'un apéritif et d'un repas. On a pu se rappeler de choses plus ou moins vieilles, grâce aux nombreuses photos retraçant la jeunesse, l'adolescence et l'âge de la maturité pour notre association. Certains souvenirs étaient drôles, des anecdotes ont été racontées... D'autres souvenirs amenaient quelques larmes face à des visages qu'on ne reverra plus... Mais remercions les personnes qui ont capturé sur papier glacé tous ces précieux moments.

Mais avant le repas, il y a eu aussi le temps des discours... Ce que l'on peut en retenir, c'est l'émotion, l'attachement, et l'importance que l'association a pour nous tous.

L'association c'est vous, nous, nos familles, nos amis, ceux qui la dirige et la font marcher droit. Elle a aidé tellement de personnes ! Continuons de prendre soin d'elle comme elle prend soin de nous ! Sa mission continue, car malheureusement, il reste encore beaucoup de malades en souffrance.

Soyons fiers d'elle et de son âge. Elle ne prendra pas sa retraite de suite !!!

Soyons fiers de nous : nous avons grandi, appris les uns des autres, nous nous sommes soutenus...

Faisons là grandir, faisons là connaître au plus grand nombre.

Cette association mérite qu'on la chouchoute, qu'on l'aide à tenir debout.

A nous de veiller sur elle comme elle veille sur nous.

J'aimerais, dans 30 ans, écrire un texte d'une vieille main tremblotante pour lui souhaiter encore un bon anniversaire !

So Sophie



