

LES AMIS DE LA SANTÉ D'ILLE ET VILAINE

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



« Le monde ne mourra jamais par manque de merveilles mais uniquement par manque d'émerveillement. » G.K. Chesterton (1874-1936)

JOURNAL TRIMESTRIEL N°137 - JUILLET 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 : Isabelle POILÂNE & Patrick COUEDEL

Rédaction & graphisme : Isabelle POILÂNE



Les Amis de la Santé 35



Amis de la santé 35 [35amisdelasante]



<https://www.as35.fr>



amisdelasante35@gmail.com

Prix : 1,43€

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



Adresses & téléphones utiles

Section de Rennes		
Responsable Rennes	Valérie RUELLAN	06 22 70 15 08
Responsable Rennes	Sophie BOURREAU	06 79 63 85 96
Responsable Rennes Nord	Aline TURBÉ	06 37 08 48 82
Responsable 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 & 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



Et si l'humain était parfait ?

Cela se saurait ! L'humain est faillible et c'est rassurant surtout dans notre association. Il faut savoir raison garder et accepter parfois l'inefficacité, l'oubli, l'erreur... L'intention est là, mais les aléas de la vie nous empêchent parfois d'avancer comme nous le voulons. Et pour comble, ces aléas arrivent souvent en même temps, et avec toute la bonne volonté possible, les choses ne se font pas ! Bien sûr pour atteindre la perfection, des cerveaux y travaillent, la robotique est en plein essor et l'intelligence artificielle est déjà très active. Est-ce de cela dont nous avons besoin ?

Dans notre association, dont le fonctionnement mis en place devrait permettre d'atteindre « un niveau d'efficacité à toute épreuve », il est évident que tout ne se fait pas au pied levé : un évènement familial, un ordinateur en panne, une maladie... et hop, c'est un chaînon manquant ! La robotique ne prend pas le relais ! Et c'est tant mieux ! Avec l'empathie dont nous connaissons les bienfaits, ces non-réalisés, ces non-communications, ces imperfections organisationnelles nous invitent à nous remettre en question, toutes et tous sans exception ! Et cela doit se faire sans jugement et de façon constructive. Nous sommes tout simplement humains, chacun.e de nous débordant d'émotions, sensible, amical, altruiste, empathique, aidant, et dont les qualités constituent un véritable vivier pour la vie de notre association. N'est-ce pas l'essence même de notre association ? Chacun.e de nous est à sa place et contribue à faire avancer la machine ! Merveilleuse machine ! Chacun.e de nous apporte sa touche personnelle et quelle que soit sa couleur, elle contribue à former toutes les nuances de l'arc en ciel !

Et comme le dit l'écrivain anglais Gilbert Keith Chesterton « Le monde ne mourra jamais par manque de merveilles mais uniquement par manque d'émerveillement. »

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.

Frappez, et l'on vous ouvrira...

Libre expression

En France, pour ne parler que de ce pays, accéder à des soins médicaux devient de plus en plus difficile. Les rendez-vous médicaux s'espacent, le manque de personnel soignant s'accroît, les lits disponibles dans les hôpitaux diminuent, et les déserts médicaux s'étendent. Est-ce simplement un ressenti ou une réalité objective ? Une brève recherche révèle que la situation est préoccupante : selon les derniers rapports officiels, la France manque cruellement de médecins généralistes et spécialistes, particulièrement dans les zones rurales. Le vieillissement de la population et la faible attractivité des professions médicales sont parmi les causes majeures. Des solutions sont envisagées, telles que l'incitation financière à l'installation dans les zones désertées ou l'élargissement des délégations de tâches aux infirmiers et pharmaciens. Cependant, malgré ces initiatives, la crise perdure et s'aggrave.



C'est donc une réalité douloureuse à laquelle tous les malades doivent désormais faire face : en France, pays pourtant reconnu pour son système de santé performant et accessible même aux plus démunis, il devient de plus en plus difficile de se soigner correctement. Certains médicaments essentiels tombent régulièrement en pénurie, mettant directement en péril la vie des patients. Faut-il pour autant baisser les bras ? Non, évidemment.

Nous devons continuer à frapper à toutes les portes, sans relâche et avec détermination. Certes, cela peut être long, éprouvant, parfois même décourageant, surtout lorsque nos appels semblent rester sans réponse. Il arrive souvent que nous nous sentions seuls devant une porte fermée, sourde à nos besoins et à notre douleur. Pourtant, ce n'est pas une raison pour abandonner.

Les médecins, les infirmiers, et tous les professionnels de santé subissent eux aussi cette situation difficile ; ils sont épuisés, affectés personnellement, mais restent là, fidèles à

leur vocation, prêts à ouvrir la porte dès qu'ils en ont les moyens. Malgré les dysfonctionnements politiques et administratifs, ces femmes et ces hommes du terrain continuent de se battre avec acharnement pour soigner, pour sauver des vies, malgré tous les obstacles placés sur leur route.

Face à un système qui se dégrade continuellement, nous devons rester debout, dignes, et révoltés contre l'injustice. Notre rôle est de continuer à demander, à insister, même à déranger, pour faire entendre notre voix, pour montrer que nous sommes là et que nous avons le droit légitime de vivre et de recevoir les soins nécessaires.

Merci donc à ces soignants qui persévèrent. Suivons leur exemple et faisons preuve, nous aussi, d'une volonté inflexible de continuer à frapper aux portes. Parfois, après mille silences ou refus, une porte finit par s'ouvrir. Nous ne sommes jamais totalement ignorés. La vie elle-même est un combat que nous devons mener en restant solidaires et unis.

Sylvain Tesson a écrit un livre intitulé « Tomber sept fois, se relever huit ». Cette phrase rappelle qu'après chaque difficulté, chaque refus, chaque chute, il est essentiel de se relever encore plus fort, car c'est précisément cette persévérance dans l'adversité qui nous donnera la victoire.

À l'image du combat biblique de David contre Goliath, même si le système semble géant et invincible, notre constance et notre détermination à guérir seront nos meilleures armes. Ne restons pas malades d'un système malade : battons-nous pour rester en vie et en bonne santé.

Christian P.

Rendez-vous fou, Noyal sur Vilaine, 7 Juin 2025

Partenariat

Amis de la Santé 35 Am



Fête de la Musique à Rennes le 21 Juin 2025





Par une belle journée ensoleillée les Amis de la Santé se sont invités et sur la table, posés, salades, boissons et mets composés.

Un petit festin partagé, de la lumière et de la gaieté, robe rouge et robe bleue, les deux amies étaient en aparté !

Pour un jour de grande chaleur, l'ombre des arbres fût fort appréciée. Le bruissement du feuillage apportait une sensation de fraîcheur tout comme le froissement de l'éventail d'une danseuse de Flamenco.

Passons ensuite aux jeux fort prisés après s'être rempli la panse...

Pour le Molky, toujours beaucoup de volontaires, encouragés par les olé des commentateurs ! Il y a aussi les accros du palet qui sont autonomes et n'ont pas besoin d'encouragements.

Les journées à la Grésillonnais sont des incontournables !

Le bleu, histoire d'une couleur

Vous aimez les couleurs et peut-être peignez-vous ? Voici des considérations et associations d'idées sur la couleur **bleue**, que j'ai sélectionné aujourd'hui, liée à mon humeur matinale.

« Dans l'Antiquité, la couleur Bleue était le symbole du deuil, du malheur et du désarroi mais ces croyances se sont inversées à la fin du XIIe siècle. Le Bleu est devenu le symbole de la royauté et désignait les valeurs positives comme la force et le privilège. », selon internet. C'est une couleur primaire froide, que l'on observe dans la nature, notamment dans le ciel et l'océan, du moins c'est ce que perçoit notre œil. « Bleu » vient de l'ancien français *blef* (« pâle, livide »), selon l'étymologie. C'est la couleur de la lavande ou du bleuet, du turquoise, et du roquefort ou le bleu d'Auvergne pour le fromage, couleur de la moisissure.

C'est aussi le nom d'une émission de Laure Adler sur France Inter : « L'heure bleue », que l'on peut écouter avec intérêt d'ailleurs.

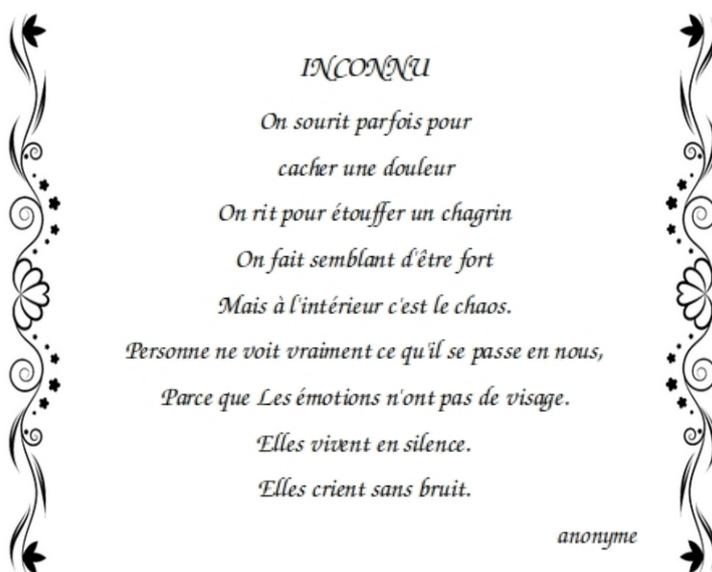
On peut également penser au livre « la bicyclette bleue » de Régine Deforges publié

en 1981, très connu : premier tome d'une trilogie qui relate les fresques d'une jeune fille de 17 ans pendant la seconde guerre mondiale, nommée Léa Delmas selon wikipédia.

Dans le Larousse illustré de 1991, au mot « bleu », on note par exemple le *bleu de travail* qu'utilisent les ouvriers, mais aussi l'ecchymose sur nos corps suite à un coup porté, et en histoire « les bleus » étaient les soldats de la République, vêtus d'un uniforme bleu, pour les vendéens, pendant la période révolutionnaire. Le drapeau français porte cette couleur, avec le blanc et le rouge.

Pour finir sur cette couleur, ajoutons la chanson « **les mots bleus** » de Christophe dont le refrain est le suivant : « Je lui dirai les mots bleus. Les mots qu'on dit avec les yeux. Parler me semble ridicule. Je m'élançai puis je recule. Devant une phrase inutile. Qui briserait l'instant fragile. D'une rencontre. D'une rencontre... ». Cette chanson me touche particulièrement, et je finirais donc sur cette note et ce ton un peu nostalgique.

Sarah



Atelier d'écriture

Animation

Le 17 Mai dernier, nous avons eu la chance de retomber en enfance pour quelques heures grâce à Olivia et son atelier d'écriture.

Le principe : un thème différent pour chacun tiré du chapeau, évoquant parfois des situations incongrues, pouvant être assorties d'une ou plusieurs contraintes. Je vous donne un exemple : « Ce matin vous trouvez dans votre frigo le message d'un inconnu ». La contrainte : « le texte doit comporter un animal qui parle ».

Le texte devait être produit dans un temps limité, ensuite chaque écrivain en herbe pouvait, s'il le souhaitait, lire son œuvre devant ses pairs.

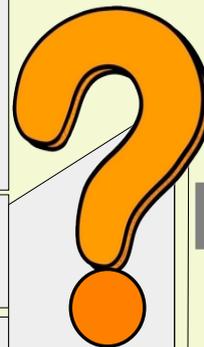
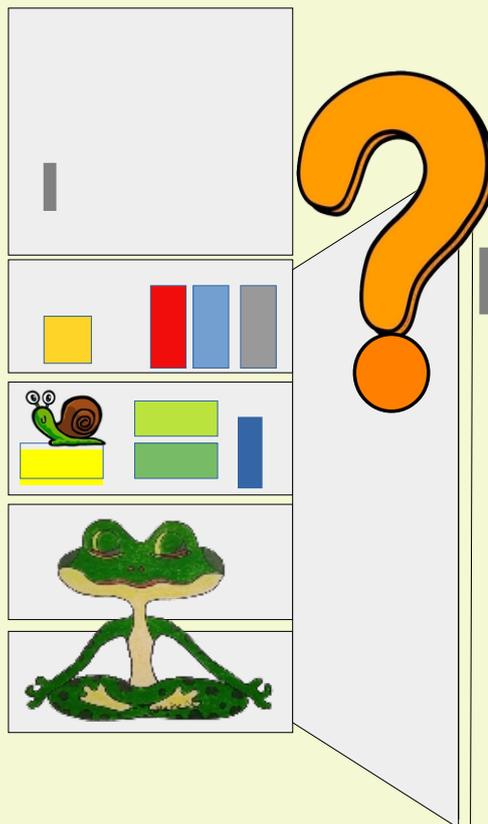
Et alors là, florilège !

Je vous confirme que les amis de la santé sont dotés d'une imagination débordante.

Et surtout nous avons ri, mais vraiment beaucoup, beaucoup ri ! Je ne peux que vous encourager à tester cet exercice, très bon pour le moral !

Un grand merci à Olivia, dont c'était le premier atelier d'écriture, et qui était au top !

Aline



« L'expérience de l'écriture est extatique. Il faut s'y jeter à corps perdu, pleurer et rire intensément, physiquement, entrer dans un état second. »

De Pierre Michon (Physicien) / Entretien avec Catherine Argand - Décembre 1998-
Janvier 1999

C'est par l'arrière cuisine, installée à proximité du terrain, que j'arrive avec mon siège sur l'épaule. Celui-ci va me permettre de me poser, me reposer et observer les joueurs. Nous sommes au kiosque de Chantepie, un lieu agréable au bord d'un étang. Nous y venons environ une fois par an en cette période printanière. L'arrière cuisine, c'est une table de pique-nique installée par la commune, sur laquelle sont placés les plateaux avec boissons, café, crêpes et galettes.

Et c'est une pie qui a entamé le tas de crêpes pourtant minutieusement emballé par notre trésorière préférée Maryline. Chassée sur le champ, elle feint de s'éloigner mais reste à proximité pour ne pas rater la prochaine occasion de revenir vers ce fabuleux festin. Mais les crêpes sont placées sous haute surveillance, à l'abri, comme un trésor inaccessible.

Pendant ce temps là, les joueurs de pétanque (2 groupes) et ceux de palets (un groupe) sont absorbés sur le terrain par leurs stratégies de jeux. Des silences, des rires, des onomatopées... puis j'entends « Et, c'est quoi ce terrain de merde ? » « Bien joué tu l'as ! » « On va tout foutre à côté, voire autour ! » « Bien, bien Marcelle ! » « Pas mal ! »...

Puis de l'autre côté je vois Madeleine qui va

et vient avec son cerceau rose. Non, elle ne va pas faire du hula hoop et c'est bien dommage d'ailleurs ! Mais pour la pétanque, c'est un accessoire qu'elle apporte systématiquement.

Les voix et les rires couvrent le chant des oiseaux, merveilleux concert tout là-haut dans les arbres ; ils babillent, gazouillent, jabotent, chuchotent, bavardent et surtout jacassent car les pies ne sont pas loin et je me demande même si la pie voleuse n'a pas mobilisé ses congénères qui doivent guetter le moindre affaiblissement de notre garde ! Ouf, ce ne sont pas encore « les oiseaux » de Hitchcock !

Une petite pause est prévue, c'est l'occasion de papoter, vapoter, prendre des nouvelles des uns et des autres. Merci à Maryline et Daniel qui assurent à chaque fois tout le matériel alimentaire ou non qui permet de bénéficier de cette pause conviviale.

Puis la finale des trois groupes démarre. J'entends un joueur désabusé auto-proclamer son équipe « équipe des nuls ». La motivation n'y est pas ! Auront-ils droit à un lot ? Car en fin de partie des lots sont distribués et chaque participant y a droit. Des petits riens qui font toujours plaisir !

Isabelle

Alors ? Voleuse ou pas voleuse ?

De nombreux tests ont été réalisés en plein air et d'autres dans un environnement clos. Le résultat a été sans appel : la pie ne fait preuve d'aucune attirance particulière pour les objets brillants. Elle n'est donc pas particulièrement portée sur le vol de bijoux.

« Le seul tort de la pie est probablement d'être intelligente. Selon une étude faite en 2004 comparant leur niveau d'intelligence à celui des grands singes (chimpanzés, orangs-outans et gorilles), la famille des corvidés ferait partie des oiseaux les plus intelligents de la planète.

[Cf. <https://lemagdesanimaux.ouest-france.fr/dossier-1146-pie-voleuse-vrai-faux.html>]. »



Un après-midi de plein-air (suite)

Sortie

Et devinez qui a le meilleur score à la pétanque ?



Et aux palets ?

Un après-midi ensoleillé, Intergénérationnel, et convivial !

Sortie à la Bintinais

Vous connaissez l'Écomusée de la Bintinais ? C'est une ancienne ferme appelée « la Bintinais », aménagée, qui met en valeur le patrimoine rennais avec des expositions permanente ou temporaires. Des animaux communs à l'Ouest de le France y vivent et y sont protégés. Le grand parc et son jardin sont un plaisir visuel et olfactif. Un bon moment à partager !



Sortie du 1^{er} mai 2025

SORTIE

Comme chaque année au 1^{er} mai, direction le bord de mer, cette année nous nous sommes retrouvés dans la jolie petite ville de Saint-Cast-le-Guildo.

Vers 11h sous un soleil radieux nous sommes partis pour une belle ballade le long de la côte, casquette et gourde obligatoires !

Nous nous sommes ensuite posés pour un pique-nique bien mérité, puis retour au point de départ, certains gourmands qui se reconnaîtront en ont profité pour une pause glace !

Enfin nous avons pris la direction de la plage de Pen Guen, et avons bu un pot quasiment les pieds dans le sable.

Merci Jean-Pierre d'avoir parfaitement organisé cette journée.

Aline



Qu'est-ce qu'une méduse dans un œuf en chocolat ?

Réponse : un Cnidaire surprise ! (les coraux méduses et anémones de mer appartiennent à la famille des Cnidaires)



