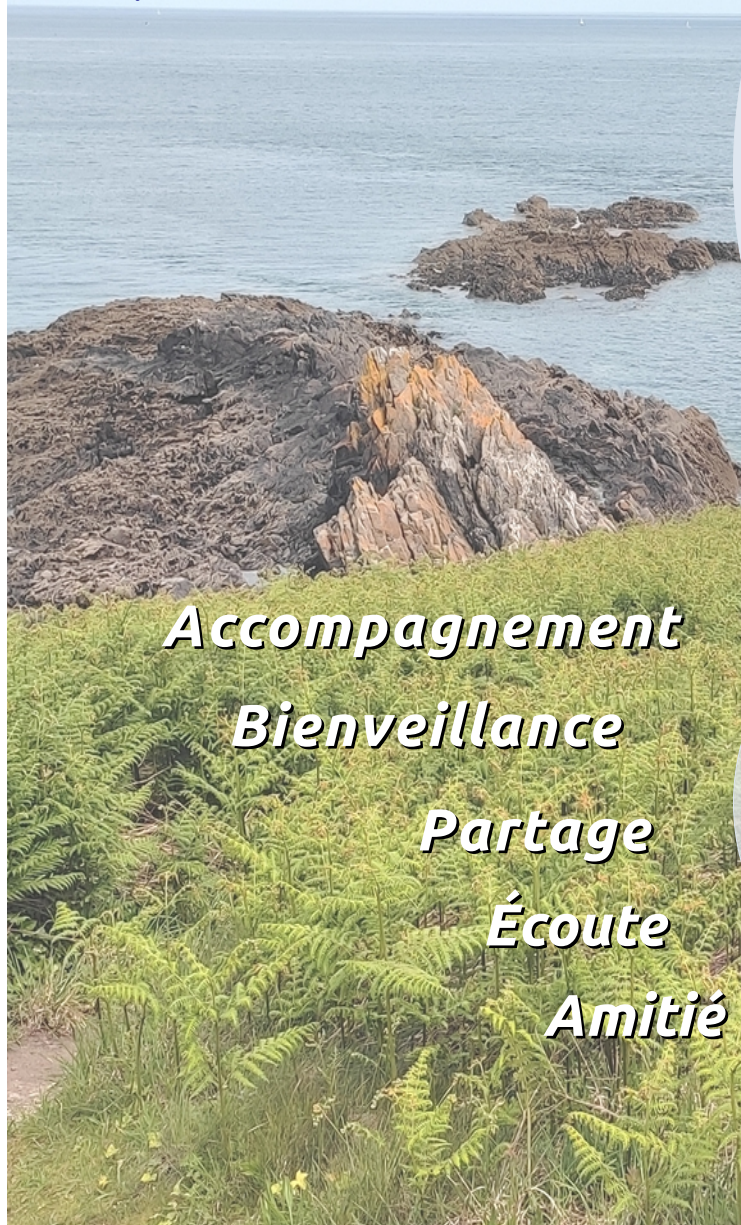


*La Liberté retrouvée sans produit
pour le malade & pour l'entourage*



Accompagnement

Bienveillance

Partage

Écoute

Amitié



LES AMIS DE LA SANTÉ D'ILLE ET VILAINE

*« La première étape est de dire que tu peux »
Will Smith [Acteur, scénariste et producteur américain]*

JOURNAL TRIMESTRIEL N°138 – OCTOBRE 2025

Renseignements & Contacts

Personnes en difficulté	Patrick COUEDEL	06 16 21 31 63
	Daniel BOTHAMY	06 33 29 73 78
	Aurélien BOUVIER (SMS)	06 32 36 29 86
	Loïc BELLIART	06 49 77 68 94
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

Rennes	Marcelle GOURVEZ	07 84 74 43 53
	Sophie BOURREAU	06 79 63 85 96
	Aline TURBÉ	06 37 08 48 82
	Isabelle POILÂNE	06 13 43 57 18
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
Vezin-Le-Coquet & Pacé	Fabien CARILLET	06 50 55 07 61

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 & Aline TURBE



Les Amis de la Santé 35



Amis de la santé 35 [35amisdelasante]



as35.fr



amisdelasante35@gmail.com

Prix : 1,43€



IDENTIC
IMPRESSION NUMÉRIQUE

Conception
et impression
de tous vos
supports de
communication

Rue de la Carrière - BP 11414
35514 CESSON-SÉVIGNÉ Cedex
02 99 26 10 10 / www.identic.com
N° Siret : 38845269000034 / N.A.F. : 8219Z
N° TVA : FR 82 388 452 690

Éditorial

Et bien oui, nous aimons le changement !

« Rien n'est permanent, sauf le changement » Héraclite d'Éphèse

Comme vous pouvez le constater, notre journal s'est refait une beauté ! Après bien des hésitations, nous avons opté pour ce graphisme. Parallèlement, le Conseil d'Administration a été très actif ces derniers mois, notamment pour réinterroger les valeurs que l'association porte. C'est ainsi qu'un nouvel outil a été créé, la Charte des Amis de la Santé. Celle-ci rappelle les principales valeurs que chacun.e de nous porte au sein de l'association. Elle rappelle aussi que chaque adhérent.e compte, chaque idée est bonne, chacun.e de nous est important.e pour l'association. C'est important de le dire, c'est important de l'entendre aussi !

Comme toute association, nous avons de nouveaux adhérents, nous avons aussi des adhérents qui partent. C'est toujours avec regret que nous les voyons partir, même si nous savons que c'est pour une vie plus heureuse, une nouvelle étape ! Peut-être pour rechercher le bonheur ! Mais c'est quoi le bonheur ? Trois chercheurs apportent leur réflexion sur le sujet en page 4. A lire absolument ! Vous verrez qu'au travers de nos activités nous aussi vivons plein de petits instants de bonheur, des petites doses de partage et de rires... Et la saison estivale a été propice à ces sorties, elle a été l'occasion de faire le plein d'énergie pour affronter l'hiver. Cette année nous avons la chance de pouvoir profiter de quelques belles journées ensoleillées d'Octobre. N'oubliez-pas notre habituelle sortie d'automne qui sera encore une fois l'occasion de nous retrouver dans un cadre naturel et convivial pour ramasser des châtaignes ou des champignons.

Octobre c'est aussi un mois où la fraîcheur peut s'installer dans nos maisons, alors vite, sous la couette bien calé.e pour paresser, lire, ou regarder un bon film. D'ailleurs, avez-vous vu le documentaire « Boire » ? Passé sur France 2 et encore visible en replay jusqu'au 9 février 2026. Surtout à ne pas rater ! Et si l'un.e de vous est inspiré.e pour donner son témoignage, votre journal est là pour cela ! Ne pas hésiter.

N'oubliez pas que « *En automne, les arbres nous montrent que lâcher prise peut être beau et qu'il n'y a pas de raison d'avoir peur : nos racines nous maintiendront.* » [Inconnu bien inspiré]

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.

C'est quoi le bonheur ?

Trois chercheurs se sont penchés sur la question : comment trouver le bonheur dans un monde qui inquiète ?

Plusieurs pistes étaient proposées dans l'article, j'en ai retenu deux :

- ► donner la priorité aux êtres plutôt qu'aux biens matériels,
- ► muscler sa capacité à savourer les bons moments.

Donner la priorité aux êtres plutôt qu'aux biens matériels.

« Les humains sont des animaux sociaux, dont la survie dépend de leur degré de coopération », souligne Stéphane Bohler, « Appartenir à un groupe (d'une centaine d'individus, dans l'idéal) protège de la solitude et de l'angoisse. La bonne action libère de la dopamine dans le circuit de la récompense, et son taux se maintient plus durablement que l'excitation produite par un achat compulsif, qui, elle, s'émousse vite. »

Muscler sa capacité à savourer les bons moments.

« Si nous avons la chance d'être épargnés par l'adversité, apprécions le bonheur vécu en comprenant qu'il aurait pu ne pas être. » nous

exhorte Charles Pépin. « Encore faut-il être capable de prêter attention à ce qui va bien, notre cerveau est câblé -survie oblige- pour remarquer les problèmes. Une personne traversant un épisode dépressif n'est pas en plein délire, elle évoque des problèmes qui existent réellement. En revanche, elle ne voit plus ce qui va bien et amplifie ce qui va mal » analyse Christophe André.

Ordonnance bonheur des chercheurs

- ► faire l'effort de s'imaginer privé de l'essentiel pour mesurer sa chance,
- ► visualiser et ressentir dans sa tête et dans son corps, chaque soir, trois petits moments agréables de la journée,
- ► écrire régulièrement aux gens pour leur dire qu'on les aime et les remercier d'exister. On peut aussi tenir un journal de gratitude,
- ► changer de mode narratif : les événements sont rarement aussi graves qu'on le croit.

Stéphane Bohler : docteur en neurosciences

Charles Pépin : philosophe

Christophe André : psychiatre

[Vous pouvez retrouver l'intégralité de l'article dans la revue *Psychologie* n° 468 avril 2025]

Aline



Sortie Prairies Saint-Martin

Après une erreur d'aiguillage, nous avons rejoint le groupe bien installé à une table de pique-nique. Les conversations allaient bon train. Nous avons savouré les excellentes prunes de Régine et Jean-Pierre. Patrick a partagé sa tarte aux pommes (faite maison LOL)

Avant de rejoindre l'embarcadère, nous avons effectué une petite promenade digestive. On a rencontré des vaches de race Highland Cattle.

Arrivés aux bateaux électriques, nous avons formé deux équipages avec Patrick et Charly comme capitaines.

Charly aux manettes nous sommes partis sur le canal d'Ille et Rance. J'ai mis mon gilet de sauvetage, un iceberg est si vite arrivé, surtout que Yann et Charly avaient souvent les yeux tournés vers les joggeuses qui couraient le long du halage (dixit Isabelle, Christophe et Eric faisaient de même).

Dans l'autre bateau Bleuenn, qui avait mis elle aussi son gilet de sauvetage, prend les commandes du bateau sous les directives de Patrick. Après quelques tangages, attention aux algues, Bleuenn a eu haut la main son permis de bateau.



Au retour, changement de capitaine, Yann prend les commandes. Au fil de l'eau nous avons vu des canards, des poules d'eau et un héron a effectué un magnifique envol au-dessus de nos têtes.

Retour sur la terre ferme, pas de pertes humaines, équipage au complet.

Re balade dans les prairies Saint-Martin. Nous avons vu d'étranges structures au milieu des arbres (eucalyptus). Ce sont des refuges pour les chauve-souris.

Arrêt également devant des ruches et des pièges à frelons.

Le grand air ça creuse, un bon goûter est le bienvenu avant de se mettre à jouer aux palets et Molky. Au Molky, première partie gagnée par Patrick, la seconde s'avère plus disputée. Ah, cette quille n°10 qui est si loin ! Isabelle, la plus acharnée et dans son style bien particulier a réussi à la dégommer. Au final trois ex-æquo, Bleuenn, Patrick et moi, vainqueurs.

Aux palets, Eric et Christophe se sont inclinés, deux parties contre une pour Yann et Charly.

Comme d'habitude, la journée s'est passée très vite et on a bien profité. Merci à Patrick de l'avoir bien organisée, les onze participants ont passé d'excellents moments.

Jacqueline

Au fil de l'eau nous avons vu des canards, des poules d'eau et un héron a effectué un magnifique envol au-dessus de nos têtes.



FESTIVAL DE LA GACILLY



Si le Festival de la Gacilly est une sortie plaisir des yeux, il est aussi une sortie culturelle avec une grande ouverture sur le monde passé, présent et avenir ! Le thème de cette année, peut nous rendre nostalgique des années 1960

avec les photos de stars londoniennes de Terry O'Neill. Il nous invite aussi à l'émerveillement, mais nous rappelle l'urgence de préserver notre belle planète.



Sortie - Animation



1ère sortie avec les Amis de la Santé

Le 14 septembre, en fin de matinée, on est venu me chercher pour aller aux étangs de la Grésillonnaise. Arrivés sur place vers 11H30, on a descendu les affaires du pique-nique, puis on s'est dirigé vers le pêcheur qui était arrivé beaucoup plus tôt que nous. En chemin nous avons vu de magnifiques pêcheurs, nous avons donc ramassé des pêches délicieuses.

Lorsque tout le monde fut sur place, qu'on a enfin trouvé la clé de la cabane, nous avons installé la table et les chaises pour déjeuner.

Nous avons fait un bon repas constitué de sandwichs, de salades composées, d'une bonne tarte maison, d'un flan, ainsi que de boissons telles que coca, sodas et eau.

Ensuite après une joyeuse partie de Molky nous avons fait le tour d'un des étangs, puis une seconde partie de Molky.

À la fin de cette agréable journée passée dans la bonne humeur, nous avons pris le chemin du retour vers Rennes.

Sylvie



On va demander de l'aide, c'est trop lourd !



Sortie - Animation



La Grésillonnaise

L'étang de la Grésillonnaise
Est-ce que tu connais ?
Véritable havre de paix
Tu oublies et tu renaiss

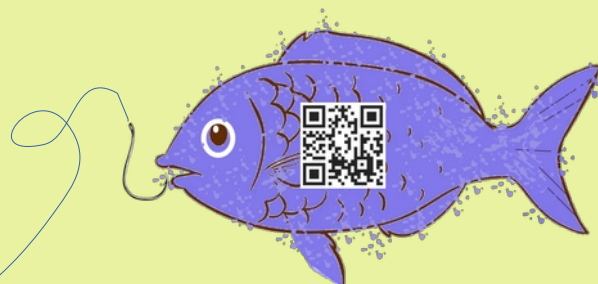
Pour les passionnés de pêche
Gaules tendues, flottent les bouchons
Attention à vous petits poissons !
Au bout, frétilent les esches

Pour les joueurs c'est le moly
Une, deux, trois ou quatre parties
Ambiance assurée aussi
Beaucoup de rires et de cris

Pique-nique, pêche, jeux...
Sieste du pêcheur bienheureux
Ou tour de l'étang stimulant
Avec un vent fou vivifiant

Petit clin d'œil au pêcheur !

Isabelle



Le poisson à QR Code

Partenariat

FORUMS 2025

Les Forums des associations sont des rendez-vous incontournables chaque année. C'est l'occasion pour notre association de nous faire connaître, d'aller vers les publics et de rencontrer d'autres partenaires. À cette occasion, sur notre stand de présentation de l'association, nous pouvons proposer une activité de prévention (parcours de plots avec des lunettes simulant l'état d'ébriété ou de consommation de cannabis).



Dès la fin de l'été, nous nous organisons pour être présents là où les communes nous sollicitent. C'est un investissement pour nos adhérents.



69 associations attendues au grand forum des assos ce samedi de 14h à 17h

Le forum des associations de Châteaugiron a lieu ce samedi 6 septembre, de 14h à 17h (et non plus de 14h à 18h comme les années précédentes) au Pôle de La Gironde. Cette année, 69 associations issues de la commune nouvelle et du pays de Châteaugiron communauté participeront à cette édition.

« Pour les habitants, il s'agit de prendre connaissance de l'ensemble des activités associatives disponibles sur la ville, tant sportives que culturelles ou solidaires. Les inscriptions et adhésions en sont d'autant facilitées », rappelle la Ville.

« Le Centre communal d'action sociale (CCAS) sera présent pour faire découvrir aux retraités de la ville le programme de l'édition 2025 de la Semaine du Part 'âge qui aura lieu cette année du 13 au 17 octobre et prendre les premières inscriptions. Mais aussi pour présenter aux habitants les missions et services, parfois méconnus que le CCAS peut rendre aux habitants. »

Animations et démonstrations

Les participants pourront retrouver et découvrir sur place toutes les associations sportives,



69 associations seront présentes. Mairie de Châteaugiron

enfance et jeunesse, solidaires et citoyennes à vocation culturelle et artistique...

Le service enfance et jeunesse tiendra également un stand qui renseignera entre autres les habitants sur ses actions culturelles.

Plusieurs nouvelles associations seront aussi à découvrir pour la première fois lors du forum : Mot'armoric, Castel Patch et Soie Jacaré Capoeira, USO tennis d'Ossé, Jouer avec

William.

Des animations et démonstrations seront proposées tout au long de l'événement pour découvrir les différentes disciplines : échiquier de Domloup, mini-tennis, badminton, judo, taekwondo, roller, billard, golf, danse country...

« Afin de sensibiliser le public aux risques de la consommation excessive d'alcool, l'association Les Amis de la

Santé proposera une mise en situation avec casque virtuel » ajoute la mairie de Châteaugiron.

■ Pratique : samedi 6 septembre de 14h à 17h, salles de la Gironde, du séminaire et dojo. Entrée libre et gratuite. Afin de fluidifier la circulation, il est fortement conseillé de venir à pied ou à vélo.

Sensibilisation aux risques de la consommation excessive d'alcool par les Amis de la Santé

Cocktail au pamplemousse sans alcool

Pour 4 personnes Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients

- 2 pamplemousses, 2 cuillères à soupe de sucre, Perrier & Feuilles de thym

Préparation

1. Dans le shaker, mettez le jus de pamplemousse et le sucre. Secouez.
2. Versez ensuite dans les verres et additionnez le perrier. Remuez délicatement à l'aide d'une cuillère.
3. Décorez ensuite en utilisant les brins de thym et placez-les sur une planche en bois pour la présentation.



Lu dans la presse

Publicités pour l'alcool : protégeons nos enfants

Une pétition déposée à l'Assemblée nationale par Auriane, mère de deux jeunes enfants, « choquée de leur exposition quotidienne aux publicités pour les boissons alcoolisées ». C'est par le biais de Philippe Sayer, président de la Camerup, qu'Addict'AIDE a pris connaissance de la pétition d'Auriane.

Addict'AIDE
LE VILLAGE DES ADDICTIONS



Addict'AIDE soutient la pétition d'Auriane. Comme elle et de nombreuses associations, Addict'AIDE est aussi choqué par cette exposition permanente des mineurs à la publicité pour l'alcool, que ce soit dans l'espace public ou sur les réseaux sociaux. Si vous aussi, vous êtes convaincus qu'il faut protéger nos enfants de l'exposition à des publicités pour l'alcool, Addict'AIDE vous invite à signer la pétition d'Auriane : <https://www.addictaide.fr/publicites-pour-lalcool-protegeons-nos-enfants/>

Documentaire « Boire » sur France 2 - Disponible jusqu'au 09/02/2026

En France, boire de l'alcool est culturellement ancré, considéré comme un art de vivre. Mais derrière l'euphorie, il y a l'autre face : celle des risques, des excès, des maladies et des violences. Réunis au sein d'un cercle de parole, Lou, Charlotte, Baptiste, David, Marie, Jean-François et l'artiste Rose décryptent les pouvoirs de l'alcool, ses illusions et ses mensonges, de l'initiation à l'addiction, du déni à la sobriété, ils livrent des récits sans tabou, souvent drôles, de rencontres, de



fous rires, de fêtes et de gueules de bois, mais aussi de dépendances et de violences conjugales ou sexuelles. Au gré d'histoires personnelles fortes et émouvantes et d'archives cultes, ce film raconte une prise de conscience et de distance avec l'alcool.

*Maison de production : Bangumi, France Télévisions
Réalisé par Elise Le Bivic, Julie Lazare & Mathias Denizo / Avec Virginie Efira. [Source France TV]*

« L'addiction et l'alcoolisme c'est une pathologie de la liberté, c'est la perte de la liberté de s'abstenir. » Professeur Amine Benyamina

Agenda

Samedi 11 Octobre 2025	Atelier d'écriture avec Olivia
Dimanche 12 Octobre 2025	Sortie châtaignes à Guipry-Messac (pique-nique)
Dimanche 9 Novembre 2025	Concours de belote & jeux – 15H à 20H
Samedi 22 Novembre 2025	Atelier Bien-être – Matin
Mercredi 17 Décembre 2025	Arbre de Noël – 19H
Mercredi 31 Décembre 2025	Réveillon Saint-Sylvestre à Chantepie
Samedi 10 Janvier 2026	Conseil d'Administration
Dimanche 11 Janvier 2026	Vœux & Galette des rois
Inscription lors des groupes de parole ! Merci pour vos idées à venir !	

Une boîte à idées pour les sorties est disponible lors des permanences & groupes de parole !

Accueil AS 35 à la Maison Associative de la Santé		
Tous les samedis de 14h à 17h00		
Groupes de parole ou Libre Expression AS 35 à la Maison Associative de la Santé		
Addicts	Tous les mercredis	DE 20H à 22H
Entourage	Les 1 ^{er} & 3 ^{ème} mercredis	
Groupe mixte	Le 5 ^{ème} mercredi du trimestre	



Vous pouvez soutenir notre association, le montant de l'adhésion 2025 reste inchangé, soit 30€. Merci de nous contacter.