

***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 vie est un défi, vivez-là, sentez-là, aimez-là, riez, pleurez, jouez,
gagnez, perdez, trébuchez, mais relevez-vous toujours et avancez ! »***

Sandrine Fillassier – Poète & Romancière

JOURNAL TRIMESTRIEL N°140 – AVRIL 2026

Adresses & téléphones utiles

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 & 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
Montfort-sur-Meu	Sébastien GARNIER	06 63 67 32 07
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
Vezein-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
IDENTIC
IMPRESSION NUMÉRIQUE

Conception
et impression
de tous vos
supports de
communication

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

Éditorial

Bonjour à vous toutes et tous !

En cette saison, la nature s'éveille et s'active : les nids d'oiseaux abondent dans les arbres, les branches bourgeonnent, les semis sortent timidement de terre, les abeilles s'activent et déjà les premières fleurs du printemps rayonnent...

Et qu'en est-il pour nous Amis de la Santé ? Car si la vie est un défi comme le dit si bien Sandrine Fillassier « La vie est un défi, vivez-là, sentez-là, aimez-là, riez, pleurez, jouez, gagnez, perdez, trébuchez, mais relevez-vous toujours et avancez ! » Et bien ce défi, prenons-le ensemble pour faire vivre notre association, chacun et chacune de nous y a sa place. Nous ne sommes « rien » seul et nous sommes « tout » ensemble. Donnons un sens à cette force collective et mettons-là en action. Avec notre regard porté sur l'année passée lors de notre Assemblée Générale, nous ne pouvons que le constater, notre association est un lieu ressource, un point d'ancrage dans un parcours souvent difficile, un espace convivial et accueillant qui donne envie de se poser. Enrichissons-là et dynamisons-là. Pour que cela perdure, il faut oser bouger, oser s'investir, oser se former et rencontrer les partenaires. L'association ne peut pas reposer uniquement sur quelques personnes mais avec l'ensemble de ses membres. Si cela vous tente, vous pouvez rejoindre par cooptation le Conseil d'Administration. Osez ! L'engagement est un pas de plus vers un rétablissement pérenne.

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.

Sortie au Parlement de Bretagne le 15 Février 2026



Nous sommes un petit groupe de curieux qui attendons avec impatience notre guide-conférencier.

A son arrivée, il nous partage un petit retour historique de cet édifice dont la construction a débuté en 1618. Au fil du temps, le parlement est devenu un vrai repère dans la ville, Cependant, la nuit du 04 février 1994 fut un véritable cauchemar, une tragédie : le parlement de Bretagne s'embrase sous le poids les flammes.

Mais comme dans la vie, il faut rebondir, les travaux de reconstruction prendront 10 ans et aujourd'hui nous avons la chance de parcourir ce lieu majestueux.

Nous nous sentons « petit » dans la vaste salle des Pas Perdus, pièce lumineuse avec de magnifiques médaillons au plafond. Puis, nous rentrons dans la Grand'Chambre, joyau des

lieux qui a été épargné par l'incendie, tout de rouge et de boiseries dorées, ordonnée de tapisseries de la manufacture des Gobelins, nous restons tous rêveurs.

Cet édifice associe l'hermine, la fleur de lys, les emblèmes de la Bretagne et du royaume de France avec élégance.

Aujourd'hui, le parlement de Bretagne accueille des séances de justice en cours d'appel et d'assises, et bien sûr une partie du bâtiment a été modernisé.

La place du parlement est très animée, les passants peuvent flâner, se poser quelques instants, et c'est ce que nous avons fait à la fin de la visite avec une petite collation au Café de la Paix. Comme toujours, les discussions, les anecdotes et la bonne humeur de tous les participants ont clôturé cette belle après-midi.

Maryline

Expression libre



Texte composé lors de l'atelier d'écriture du Samedi 21 février 2026 avec Olivia.

Il était 20h, ce vendredi. Je m'ennuyais alors je suis allée à la gare. Je voulais partir. Où ? Je ne savais pas exactement.....quand j'ai vu ce train, je suis montée dedans : J'AI PRIS UN TRAIN À DESTINATION SURPRISE. Après tout, pourquoi pas ?! Enfin vivre une aventure, partir au hasard et ne pas savoir ce que l'on va découvrir à l'arrivée. Le soleil ou la neige ? La plage ou la campagne ? Un endroit isolé ou surpeuplé ?.....

C'était magique et stressant à la fois. Palpitant.

Je n'avais pris aucun bagage, comme ça je n'aurai pas tout faux : arrivée à la montagne avec le maillot de bain 🏊 par exemple ou au contraire sur la plage en anorak....

J'achèterai tout sur place, c'est aussi bien.

Voyager léger, quoi de mieux ?.....on part toujours avec trop et on revient avec encore plus..... Eh oui les fameux souvenirs de vacances.....

J'espérais juste ne pas arriver dans une jungle, ou une plage déserte, style Koh-lanta, ou je ne sais quoi.... moi qui ai peur des araignées 🕷, des serpents 🐍 et tout ça je ne serais pas aidée.....

Arrêtons d'angoisser, voyons le bon côté : je voulais vivre une aventure, j'en ai une. Mon Dieu mon cerveau s'agite aussi vite que ce train 🚆 qui va je ne sais où, voir plus vite même.

C'est un bon stress, une montée d'adrénaline.....

Vivement qu'on arrive, j'ai hâte de découvrir l'endroit où je vais passer ces quelques jours de vacances.....

La suite au prochain atelier d'écriture ou au prochain numéro du journal..... 😊

Sylvie

J'ai reçu l'Oscar de la plus belle patate !

« Merci à tous, je suis très heureuse d'avoir reçu cet Oscar.

En effet être une jolie patate n'est pas donné à tout le monde, mais en tant que Belle de Fontenay j'en suis très fière et merci à mon jardinier.

Encore merci à vous tous. »

Claudie

Expression libre

Inondation

L'histoire qui va suivre s'est réellement passée, faisant des victimes par noyade dans la bière ! Étonnant et triste bien sûr, c'était il y a si longtemps !

Inondation de bière à Londres

A la fin du XVIIe siècle, c'est la révolution industrielle. Si les machines à vapeur favorisent une production à plus grande échelle, elles produisent également pas mal de catastrophes dans de nombreuses industries. La fabrication de la bière ne fait pas exception. Les barons britanniques de la bière, avec les nouvelles technologies, se font vite concurrence. Beaucoup d'entre eux s'équipent de grandes cuves de brassage, renforcées par des courroies métalliques.

C'est ainsi que la brasserie « Horse Shoe Brewery » sur Tottenham Court Road, s'est équipée elle aussi de cuves gigantesques. La brasserie est située dans un quartier pauvre de St Giles, où vivent à proximité des familles entières dans quelques habitations.

Ça s'est passé le 17 octobre 1814 lorsqu'une gigantesque cuve qui contient plus de 610 000 litres de bière se rompt et entraîne par effet domino les autres cuves à proximité, laissant se déverser dans les rues plus de 1 470 000 litres de bière. C'est une vague de bière et de mousse qui s'infiltre dans les maisons, les sous-sols, les détruisant et piégeant quelques personnes qui périssent noyées, soit 8 personnes (femmes et enfants).

L'odeur de la bière s'étant imprégnée partout, il a fallu des semaines avant qu'elle ne s'estompe et disparaisse complètement. La brasserie, traduite en justice, n'a finalement pas été blâmée, le jury a conclu que cette catastrophe était simplement « un acte de Dieu ».

Démolie en 1922, c'est le Dominion Théâtre qui occupe en partie son ancien emplacement, avec en façade la statue de Freddy Mercury.

Finalement, ne vaut-il pas mieux « Se noyer dans un verre d'eau » ?

Isabelle

[Sources :

<https://www.thebeerlantern.com/london-beer-flood/>



Devinettes

Mes villes sont vides, mes montagnes sont plates, mes océans et mes fleuves sont secs. Qui suis-je ?

Une carte

Je parle toutes les langues sans en avoir appris aucune. Qui suis-je ?

L'écho

À la demande de Sébastien

Comment calmer un CRAVING en quelques minutes ?

Au moment où ton cerveau te martèle de boire un verre, le besoin monte comme une vague ! Tu peux résister juste avant qu'elle ne te submerge, même si tu as l'impression que tu n'en peux plus.

Voici un exercice de pleine conscience créé par la Docteure Ellen Hendriksen qui vise à repositionner ton cerveau dans le moment présent en mobilisant tes 5 sens. Le CRAVING arrive :

Respire un bon coup et fait la méthode 5 4 3 2 1

Regarde autour de toi et repère :

5 choses que tu vois et décris-les : une chaise, le téléphone, la lampe,...

4 choses que tu peux toucher et décris-les : ton pantalon, tes cheveux, ta tasse, un livre,...

3 choses que tu entends, décris-les : une voiture dehors, un oiseau, une voix,...

2 choses que tu sens, décris-les : ton parfum, le café,...

1 chose que tu goûtes, décris-là : ta salive, un verre d'eau,...

Tu viens de ramener ton cerveau dans le présent.

Illustration proposée par Jacqueline



La Grande Vague de Kanagawa
Estampe de l'artiste japonais
HOKUSAI (1830-1831)

**Mon océan
préféré ?
Le Pacifique,
évidemment.**



C'est généralement au creux de la vague que tu en as plein les bottes.

Un marin qui se met à l'eau ne veut pas dire qu'il renonce à l'alcool !

Les marins qui ont jeté l'ancre ne savent plus écrire !

Une vague amoureuse du vent lui demande :
« Est-ce que tu peux me faire une petite bise aujourd'hui ? »

Assemblée Générale

C'était le 28 Mars à Chantepie !

Non, nous n'allons tout de même pas nous congratuler pour tout le travail de préparation de cet évènement, clef de notre association ! Non, tout de même pas ! Mais pourtant, rien ne se fait sans investissement, rien n'est réussi si nous n'y mettons pas notre cœur ! Avons-nous besoin d'encouragements ? D'une petite dose de reconnaissance ? Mais pour qui, pour quoi et pourquoi pas ? Et bien si !

D'abord pour toutes les personnes qui ont organisé, photographié, communiqué, parti-

cipé, aidé, accompagné, animé, réservé, accueilli, encouragé, covoituré, écouté et compris que chacun, chacune contribue à faire vivre l'association. Un grand merci pour ce qui a été réalisé durant l'année 2025 !

Allez, une toute petite congratulation : j'ai adoré le cocktail « Ginger Berry Splash » ! Merci Sophie d'avoir pris de ton temps déjà bien fourni pour faire ces cocktails !

Isabelle

Regards sur 2025

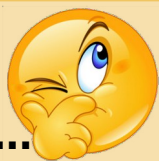


Puis Convivialité



Mais ...

**Voyons voir ...
Avons-nous oublié
quelque-chose ?**



Moment fort de l'association

Et bien oui, Marcelle fête ses 80 printemps !



Ces moments de convivialité sont toujours précieux. Les langues se délient, même avec des cocktails sans alcool, et c'est tant mieux ! Ci-dessous les recettes de Sophie !



Ginger Berry Splash

1 dose de ginger beer
1/4 de dose de jus de citron
1/2 dose de jus de pomme
1/4 de dose de sirop de framboise
Glaçons
Menthe fraîche



Virgin Pina Colada

1 dose de lait de coco
3 doses de jus d'ananas
1/4 de citron vert
1/2 CC de sucre vanillé
1/2 dose de jus de banane
Glace pilée



Animation

Et pourquoi pas un quizz !

Comme à son habitude, le conseil d'administration de l'association se creuse les méninges tous les trimestres pour proposer des activités ou sorties originales. L'objectif est simple : offrir à chacun un moment de plaisir, de partage et de convivialité. Parfois, les meilleures idées viennent aussi des adhérents... même si elles se font encore un peu timides en ce moment !

Cette fois-ci, c'est Narcisse qui a lancé une excellente idée : organiser un quizz, dans l'esprit de celui de la soirée du Nouvel An... mais en mieux, un peu plus varié !

Avec l'aide de sa compagne Florence, il a concocté une quarantaine de questions, inspirées pour la plupart du célèbre jeu Trivial Pursuit. Au programme : géographie, histoire, culture générale... il y en avait pour tous les goûts et tous les niveaux.

On est une bonne quinzaine, chacun prend place, feuille devant soi et stylo en main. C'est parti ! Les questions s'enchaînent dans une ambiance studieuse... du moins en apparence. Car très vite, l'esprit convivial reprend le

dessus : quelques regards complices, un peu de « copiage » bienveillant, et surtout beaucoup de rires. Ici, plus que la compétition, c'est le plaisir d'être ensemble qui prime.

Et comme tout bon moment partagé mérite une pause gourmande, après 20 questions, place au goûter ! Chacun avait apporté de quoi grignoter, ajoutant encore un peu plus de chaleur à cette belle soirée.

Un grand merci à Narcisse pour cette initiative, qui a remporté un franc succès !

Ces activités et sorties sont bien plus que de simples moments de détente. Elles jouent un rôle essentiel : nous aider à retrouver le plaisir de rire, de réapprendre à s'amuser et de partager... sans les produits qui nous ont tant pesé.

Alors pour la prochaine fois, n'hésitez pas à nous rejoindre ! Ces moments permettent de redécouvrir une chose précieuse : s'amuser simplement, ensemble... et croyez-moi, ça fait vraiment du bien 😊

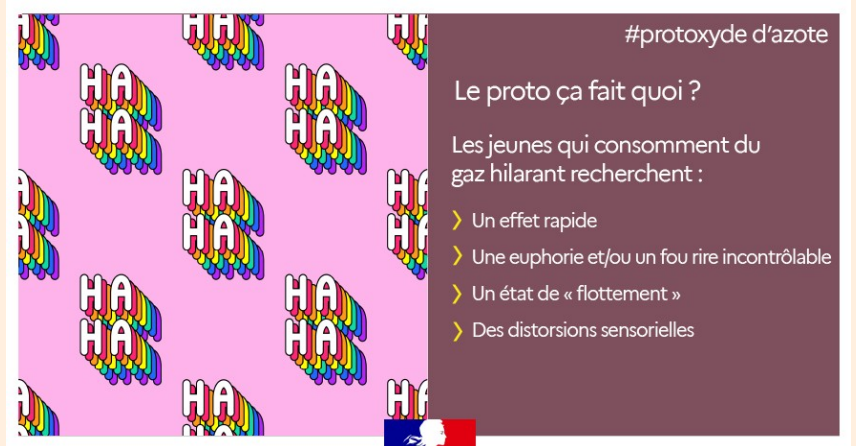
Patrick



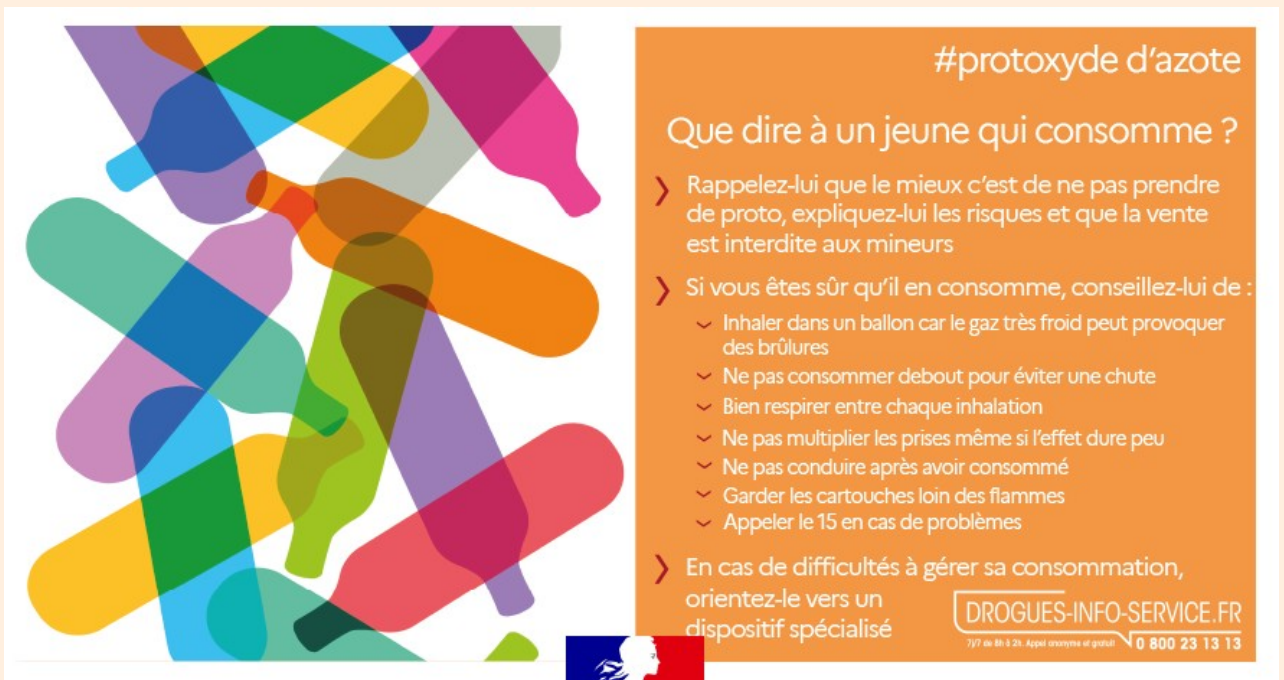
Protoxyde d'azote, attention danger ! [Source : www.drogues.gouv.fr]

L'augmentation de la consommation de protoxyde d'azote par un jeune, voire très jeune public a poussé les pouvoirs publics à communiquer largement sur les réels dangers du produit.

Afin de diffuser un message uniforme de prévention, l'administration en charge de ces problèmes a mis à disposition des intervenants auprès des jeunes ainsi que plusieurs messages courts et clairs, dont voici une sélection.



Aline



Où en est la réglementation ?

« Depuis le 1er juin 2021, le N2O (protoxyde d'azote) est interdit de vente aux mineurs et interdit de vente pour tous dans les bars, discothèques, débits de boissons temporaires (foires, fêtes publiques...) et dans les bureaux de tabac. Depuis le 1er janvier 2024, la vente aux particuliers est limitée à une quantité de dix cartouches dont le poids individuel ne doit pas excéder 8,6 g. Aucun autre conditionnement ne peut être vendu ou distribué aux particuliers. La vente et la distribution d'accessoires facilitant la

consommation (crackers et ballons dédiés à cet usage) sont également interdites. » Source : OFDT

« Le 26 février 2026, le Sénat a adopté la proposition de loi visant à restreindre la vente du protoxyde d'azote aux seuls professionnels. Les élus ont pressé le gouvernement d'inscrire au plus vite ce texte à l'ordre du jour à l'Assemblée nationale. » Source : publicsenat.fr [Lu sur <https://www.addictaide.fr/le-protoxyde-dazote-un-gaz-psychoactif-a-lusage-detourne-par-les-jeunes-attention-danger/>]

Agenda

Samedi 25 Avril 2026	Soirée Belote & autres jeux 18H [Atelier sandwiches 16H]
Vendredi 1 ^{er} Mai 2026	Journée à Saint-Jacut-de-la-Mer – Départ 9H de la MAS
Jeudi 14 Mai 2026	Palets & Boules au Kiosque à Chantepie
Dimanche 14 Juin 2026	Journée nature à l'étang de la Grésillonais
Dimanche 21 Juin 2026	Fête de la musique
Samedi 4 Juillet 2026	Conseil d'Administration AS 35
Dimanche 19 Juillet 2026	Journée à Nantes : Machines de l'île & excursion
Dimanche 30 Août 2026	Journée nature à l'étang de la Grésillonais
Dimanche 13 Septembre 2026	Journée à Saint-Benoît des Ondes – Pêche aux coques
Inscription lors des groupes de parole !	
N'hésite pas à émettre tes envies de sortie ! Nous envisageons de faire un atelier d'écriture tous les 4 mois et un atelier bien-être pour ce 1 ^{er} semestre.	
A noter que les musées rennais sont gratuits les 1 ^{ers} dimanches du mois. Il est possible de s'organiser en mini groupe pour s'y rendre, c'est mieux que seul.	

Inscription aux sorties & activités lors des groupes de parole ou lors des accueils du samedi !

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	

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

Vous pouvez soutenir notre association, le montant de l'adhésion 2026 reste inchangé, soit 30€. Merci de nous contacter.