

Le

Libérateur

Sans addiction... avec plaisir

La Croix Bleue association de prévention et d'aide aux personnes en difficulté avec des conduites addictives



Addictions : le combat des jeunes en 2022



N°24 PRINTEMPS 2022

Addictions,
parlons-en avec
La Croix Bleue

189 Rue Belliard - 75018 PARIS -
Tél. : 01 42 28 37 37
www.croixbleue.fr / cbleuesiege@gmail.com

“Quand on a 16 ans, on croit que tout le monde a son mot à dire ” tel est le slogan de La Poste sur l’une de leurs affiches de publicité que l’on peut voir dans toutes les gares de France.

Voici pourquoi, nous avons voulu, pour ce Libérateur de printemps, leur donner la parole avec tous leurs moyens d’expression.

Il est vrai que les « têtes blanches » qui peuplent nos groupes de paroles dans toutes les régions de France appellent de tous leurs cœurs un rajeunissement de ceux-ci

Il est vrai qu’à la Croix Bleue nous n’avons pas encore exploité tous les moyens de communication pour faire venir à nous tous ces malades en souffrance se trouvant dans toutes les générations, des plus jeunes aux aînés.

Saurons-nous prendre ce virage ?

Bonne lecture

Marie CONSTANCIAS, Présidente de La Croix Bleue



Sommaire

<u>EDITO</u>	Page 2	<u>LIBE-RETRO</u>	Page 11
<u>Les jeunes face aux addictions en 2022</u>		<u>VIE DES SECTIONS</u>	
La tendance « NOLO	Page 3	- Saint-Nazaire / Valentigney	Page 12
Les ados accros aux paris sportifs	Page 4	- Audincourt / groupe A.R.A.	Page 13
Les réseaux sociaux :	Page 5	- Montélimar	Page 14
pour le meilleur ou le pire		<u>ASSOCIATION</u>	Page 15
Dry January 2022 : bilan	Page 6	<u>Libre expression</u>	Page 16
<u>TEMOIGNAGES</u>			
- Marion	Page 7		
- Philippe	Page 8		
- Entourage	Page 9		
<u>DIVERS</u>			
Nous avons lu / Billet d’Henry	Page 10		

La tendance "nolo" : le peu ou pas d'alcool fait des émules

Alors que le "Dry January" s'est terminé, la tendance NOLO (pas ou peu d'alcool), séduit de plus en plus de consommateurs. Nombreux sont les curieux avides de découvrir des breuvages alternatifs tout aussi festifs, mais sans alcool. Qu'est-ce que ça donne ?

Vous reprendrez bien un petit verre... sans alcool ? Face aux spiritueux, les boissons "nolo" ("no alcohol") connaissent un franc succès. Selon les chiffres, les ventes boissons peu ou pas alcoolisées ont connu une progression de 20% en France entre 2017 et 2018 et de 30,5% entre 2018 et 2019. Et tout laisse à penser que ce marché ne va cesser de croître.



Le nolo, une tendance subversive ?

Le mouvement de sobriété joyeuse débute aux Etats-Unis où l'ouvrage de Ruby Warrington, "Sober Curious", fait des émules chez les adolescents américains, soucieux de leur bien-être et de leur santé. En France, la récente sortie de l'ouvrage de Claire Touzard, "Sans Alcool", s'inscrit dans la même veine. L'auteure n'hésite pas à qualifier le choix du zéro alcool de "subversif". Dans un pays où partager et célébrer est souvent synonyme de - beaucoup - boire, choisir la sobriété sonne comme un acte de rébellion. Car la consommation des Français, bien qu'en baisse, reste l'une des plus élevées au monde, selon l'Insee. Et l'Hexagone se situe au 8ème rang de l'Europe.

Plantes, cocktails et vie sobre

Alors que les jeunes délaissent l'alcool, de nombreuses marques choisissent de s'adapter aux nouveaux besoins de consommation. Parmi les nouveaux entrants on trouve des marques aux packagings léchés qui reprennent des alcools classiques. Mais côté saveur, elles jouent sur l'alliance d'herbes et fruits savamment équilibrée. C'est le cas des gins sans alcool Ceder's de Pernod Ricard, ou Atopia, extraits de plantes et d'arômes naturels. Dans la même veine, on trouve JNPR au bouquet floral ou encore Gimber, un concentré de gingembre pour l'apéro.



Côté bière, nombreux sont les brasseurs à proposer des alternatives : depuis 4-5 ans, les industriels ont développé des techniques de refroidissement, de désalcoolisation et d'interruption de la fermentation qui permettent de ne pas altérer le goût de la bière. Une tendance suivie de près, donc, par les quelque 2.000 brasseries artisanales françaises, mais aussi par les grands industriels, comme

Heineken avec sa bière 0%.

Pour les fans de vins de table, de nombreuses alternatives existent. Parmi elles, le Français Petit Bérêt, dont le cofondateur Dominique Laporte est meilleur sommelier de France, commercialise des vins rouges, blancs ou rosés façonnés à partir de sélection de cépages et d'assemblages, comme un grand cru classique.

Bar sans alcool

Et la tendance ne s'arrête pas là. Outre les nouvelles marques de breuvage sans alcool, des "dry bars" se sont adaptés et proposent des cartes sans alcool.

Les jeunes



C'est le cas du bar Gueule de Joie à Nantes. Si le bar est fermé pour cause de Covid, il n'en propose pas moins une sélection de boissons à se faire livrer pour buller sans éthanol.

Alcool, gare aux excès

Sous ses airs pop, la tendance "nolo" représente aussi un fort enjeu de santé publique. Selon Santé Publique France, la consommation d'alcool "fait partie des trois premières causes de mortalité évitable avec 41.000 décès en 2015". Pour rappel, elle ne doit pas dépasser 10 verres d'alcool maximum par semaine ou 2 verres d'alcool maximum par jour, et pas tous les jours.

ladepeche.fr

Les ados accros aux paris sportifs en ligne

Comment mieux protéger les mineurs face à la tentation des jeux d'argent ? L'Autorité nationale des jeux (ANJ) a dévoilé, mercredi 23 février, un plan d'action visant à prévenir le jeu excessif chez les plus jeunes, en encadrant les pratiques publicitaires par des "lignes directrices" et des "recommandations".

Six mois plus tard, au terme d'une consultation en ligne ayant réuni opérateurs de jeux d'argent, publicitaires, professionnels de santé, associations de soin, fédérations sportives, communauté éducative et grand public, l'autorité a voulu définir des règles claires, qui seront "pleinement opérationnelles" en

septembre, soit avant la prochaine Coupe du monde de football.

Les "scènes d'excitation d'une intensité disproportionnée" proscrites

Les "lignes directrices" dévoilées mercredi, qui interprètent le décret du 4 novembre 2020 sur les communications commerciales liées au jeu, sont "des outils de droit souples" adaptés à un "environnement numérique très éclaté". "Nous aurons un comité de suivi : si cela ne marche pas, nous aurons toujours la réponse législative et réglementaire : mais ce serait dommage pour les opérateurs eux-mêmes", estime la présidente de l'ANJ.

Ainsi, la publicité est interdite quand "elle incite à une pratique de jeu excessive", la "banalise" ou la "valorise", selon le décret : pour l'ANJ, cela proscribit les "scènes d'excitation ou d'émotion d'une intensité disproportionnée" ou qui assimilent le jeu à un "exploit", rapprochant le joueur d'"un sportif de l'extrême".

De même, elle ne peut "suggérer que jouer contribue à la réussite sociale", dit la réglementation, donc le jeu ne peut être associé à la "réussite financière", au "succès sentimental ou sexuel", "à l'admiration des tiers", complète l'ANJ. Les "signes extérieurs de richesse", les "produits de luxe" tels que "voitures de sport, villas de rêve", "voyage en jet privé ou yacht", seront proscrits.



Les jeunes

Un "modérateur de publicité" recommandé

La publicité pour le jeu ne doit pas non plus présenter celui-ci comme une option alternative au travail rémunéré, ni comme une "solution face à des difficultés personnelles", c'est-à-dire, "une échappatoire pour supporter une rupture amoureuse, une maladie" ou compenser un "travail répétitif et peu rémunérateur".



Ne pouvant viser les enfants ni les adolescents, la publicité n'utilisera pas d'activités ou d'œuvres culturelles prisées par eux. L'ANJ formule aussi des recommandations visant à faire baisser la pression publicitaire : pour la télévision et la radio, elle recommande trois communications par coupure publicitaire au maximum, tous opérateurs confondus.

Pour les sites internet et réseaux sociaux, elle précise aussi une limite de "trois communications commerciales par jour et par support" et veut qu'un "modérateur de publicité", permettant au joueur de choisir "le nombre, la fréquence et le type de notifications" qui lui seront envoyées, soit mis en place sur les applications ou sites des opérateurs de jeux.

francetvinfo.fr/sante



Les réseaux sociaux : pour le meilleur et pour le pire



Nombreux sont les jeunes, de nos jours, accros aux réseaux sociaux, ne pouvant s'empêcher de consulter leur téléphone pour connaître l'activité de leurs amis ou de leurs célébrités préférées.

Beaucoup de professionnels de la santé sont présents sur ces mêmes réseaux et ont réussi à faire de ces nouveaux outils numériques une possibilité de sensibiliser la nouvelle génération aux addictions.

- **Ketty Deléris** : Tabacologue, addictologue et diététicienne. Elle est spécialisée dans la communication et la prévention auprès des jeunes. Elle compte plus de 180000 abonnés sur TikTok
- **Laurent Karila** : On ne le présente plus, célèbre pour ses participations télévisuelles, il est aussi très actif sur Facebook ou twitter.



L'humoriste, acteur et chroniqueur tv, Maxime Musqua, est réapparu sur YouTube avec une vidéo dans laquelle il se livre sur ses problèmes d'alcool mais surtout sur sa décision d'arrêter d'en boire pendant un an.





Dry January – Défi de Janvier, il s'agit de prendre conscience du poids des normes sociales et d'identifier les moments plaisirs et les moments où on peut se passer de boire », précise la Fédération Addiction, estimant que « c'est en pariant sur l'intelligence collective, plutôt que sur la peur et la culpabilisation, qu'on peut agir pour la santé publique ».

quotidiendumedecin.fr

Dry January : 16 000 inscrits en 2022, un record selon Fédération Addiction

« L'édition 2022 du Dry January – Défi de Janvier est un succès sans précédent ! », s'enthousiasme la Fédération Addiction, qui rapporte 16 000 inscrits sur le site dryjanuary.fr, soit deux fois plus qu'en 2021.

Encore une fois boudé par le gouvernement, l'événement a réussi à s'imposer « comme un rendez-vous incontournable au service de la santé publique ». Au-delà de l'implication de sociétés savantes et des milieux associatifs et mutualistes, cette troisième édition française a aussi reçu le soutien des collectivités*. Différents outils sont ainsi mis à la disposition des participants pour les encourager dans cette démarche.

L'application Try Dry, disponible en version française depuis l'édition 2021, a comptabilisé 15 000 téléchargements (soit +9 % par rapport à 2021). L'application permet notamment de suivre l'argent et les calories économisés pendant le Dry January.

Prendre conscience du poids des normes sociales
Fédération Addiction rapporte par ailleurs le résultat d'un sondage BVA-la Ligue contre le cancer qui montre que 35 % des Français sont prêts à participer au Dry January.

Ce défi du mois de janvier a surtout vocation à inciter les consommateurs à s'interroger sur leur rapport à l'alcool et à réduire leur consommation. C'est aussi l'occasion de rappeler les bénéfices sur la santé d'une consommation moindre, en termes de concentration et de sommeil notamment. Nombreux sont les participants à ressortir les bénéfices de cette pause de janvier. « En trois semaines, j'ai perdu du poids, j'ai plus d'énergie, de concentration, de motivation et je suis plus productive. Surtout, je sais que je suis assez forte d'esprit pour contrer l'envie », témoigne ainsi Émeline, 30 ans.

La campagne Dry January cherche à influencer positivement les comportements par le biais de l'information et de messages motivationnels. « Car avec le

Que se passe-t-il dans le corps quand on arrête l'alcool pendant un mois ?

Au terme d'un mois de sobriété absolue, vous aurez plaisir à constater des effets positifs au niveau de votre clarté mentale et de votre mémoire. Cela peut vous faire bénéficier d'un regain de lucidité en plus d'améliorer vos réflexes.

Si vous avez du mal à trouver le sommeil et à bien dormir, vous verrez que le simple fait de ne plus boire d'alcool peut vous faire passer des nuits bien meilleures et moins agitées. L'alcool étant un dépressif, il peut déséquilibrer votre cycle de sommeil et ralentir votre système nerveux.

Pour être de meilleure humeur, on ne saurait vous conseiller d'y aller plus doucement sur la bouteille, car il faut savoir que boire de l'alcool en excès peut doucement développer votre anxiété et vous conduire vers la **dépression**.

Bon à savoir en ces temps de Covid, boire trop d'alcool participe à **affaiblir votre système immunitaire** et il est donc tout à fait probable que vous puissiez tomber ma-

lade très souvent.

D'un point de vue hormonal, vous n'êtes peut-être pas sans savoir que l'alcool peut provoquer **des dérèglements hormonaux** plus ou moins graves, qui peuvent conduire à des troubles de la reproduction ou à des problèmes de thyroïde. Enfin, votre foie vous remerciera, si vous réussissez à le mettre au repos pendant un mois. Qui dit zéro alcool, dit aussi des fonctions hépatiques plus saines, une bien meilleure digestion et un microbiome intestinal beaucoup moins perturbé.

grazia.fr



Marion

Marion est vice-présidente de la section de Saintes, depuis 2021. Elle gère l'association sur son temps libre, comme si elle était présidente. Elle nous raconte comment elle est arrivée à la Croix Bleue

« Je suis arrivée à La Croix Bleue en janvier 2021 via l'intermédiaire d'une de mes connaissances, qui était à l'époque présidente de la structure de Saintes. Elle m'a dit : « *On est en plein Covid, je suis toute seule, je n'arrive plus à gérer. J'ai besoin d'un coup de main.* » Donc, je me suis dit que j'allais voir ce qu'était cette association, sachant que je voulais déjà m'investir dans ce type de structure, ayant moi-même un parent alcoolique. C'était également pour permettre à cette structure-là de perdurer ; c'est important de maintenir un lieu en état d'accueillir des gens qui sont en difficulté avec l'alcool, même si actuellement, la section ne fonctionne pas aussi bien qu'on

Ette vice-présidente, ça aide à prendre les décisions, ainsi, je pouvais mener mes propres projets.

En ce moment je suis en train de travailler sur un projet de *serious game*, qui permettrait de prendre conscience de sa consommation d'alcool, à travers un jeu. Imaginez un Monopoly par exemple ; à la place de la rue de la paix, on mettrait « a trouvé la paix avec l'alcool » et à la place des noms, on mettrait des actions. L'idée c'est qu'un jeu de société soit complètement détourné pour sensibiliser les gens à la consommation d'alcool. On va essayer de roder ce jeu durant l'année 2022 pour ensuite pouvoir proposer une édition qui serait vendable à un grand public.

Mais ce qui nous fait défaut aujourd'hui, c'est qu'on a plus de personnes à aider que de personnes aidantes. On recherche sans arrêt des bénévoles qui veulent s'engager dans le fonctionnement de l'association et donner du temps.

En ce moment je suis en train de travailler sur un projet de *serious game*...

l'aimerait. Je me suis dit que je voulais tenter l'aventure.

À ce moment-là, il n'y avait plus vraiment de réunions, car la mairie avait interdit les rassemblements dans les salles et que c'était là-bas qu'on se réunissait. De plus, comme les membres sont un peu vieillissants, l'utilisation d'internet ou des webcams était inenvisageable. On a donc profité de ce confinement-là, pour surtout faire de l'administratif et essayer de mettre à jour notre plan de développement entre l'année 2021-2022 avec la présidente de l'époque. Mais son mandat étant arrivé à sa fin et ne souhaitant pas le renouveler, on a dû organiser une assemblée générale pour organiser la nouvelle élection. Je me suis alors présentée, mais comme je n'étais pas membre active, c'est-à-dire, une abstinence d'an, je ne pouvais pas être présidente. Je ne pouvais être que membre sympathisant. C'est donc Marie Constancias qui a pris la présidence et moi, j'ai pris la vice-présidence. Mais dans les faits, j'étais responsable de la section. Il fallait surtout chercher un moyen de la faire survivre.

Il y a un réel besoin sur cette section. Un de mes projets,

c'est aussi d'essayer d'augmenter le nombre d'adhérents aidants. À ce jour, on va dire qu'on est que deux ou trois à arriver à faire fonctionner l'association. Les bénévoles s'occupent d'encadrer les réunions, mais il n'y a pas de salariés. Je me rends aux réunions aussi pour voir les besoins en matériel des encadrants. Maintenant, il faudrait qu'on soit plus nombreux à s'occuper de la partie administrative et des projets à moyen ou long terme. On pensait notamment à la sensibilisation au niveau des scolaires ; nous faisons déjà de la sensibilisation ponctuellement lors d'expositions, qu'on aimerait développer à plus long terme. Et l'étendre aussi auprès des jeunes adultes, notamment les étudiants ou les personnes déscolarisées et déjà dans le monde du travail.

Cela nécessiterait un travail de fond sur les entreprises à démarcher. On pense également que grâce à la sensibilisation, on peut trouver des professionnels de la santé qui seraient vraiment aidants, pour prendre en charge l'addiction et apporter une expertise. »

Marion, section de Saintes

Philippe

Je réalise ma première cure en 2014 à Letra pour une poli-toxicomanie.

Ce qui est délicat dans mon cas c'est que mes troubles addictifs sont couplés avec une schizophrénie, diagnostiquée à l'âge de 17 ans, en 2001.

Depuis, j'ai connu des périodes d'abstinence conséquentes, parsemées de rechutes.

les grands buveurs s'exposent à de graves symptômes physiques et psychologiques dus au manque du produit.

Cette année j'ai entrepris le «Dry January», concept anglo-saxon qui propose de se priver d'alcool durant tout le mois de janvier ; tout le monde est invité à s'y frotter «ceux qui gèrent», «les festifs», «les mondains». C'est un bon test pour voir comment l'alcool impacte nos vies.

L'application prévient toutefois : les grands buveurs s'exposent à de graves symptômes physiques et psychologiques dus au manque du produit.

Chez les grands alcooliques, un arrêt brutal peut entraîner des crises d'épilepsie, des Delirium Tremens (hallucinations). L'état de manque peut même devenir mortel.

En ce qui me concerne, ce n'est pas tellement le manque physique des premiers jours qui est problématique, mais plutôt la tension psychologique accumulée aux travers des frustrations, de la difficulté à gérer mes émotions.

Côtoyer l'alcool lorsqu'on est abstiné est un long apprentissage ; il faut se donner des objectifs, être

confiant en sa «balance décisionnelle» (Que nous procure l'alcool ? Quels sont les dégâts, les risques? Comment le produit heurte nos vies ?).

Étant aussi consommateur de CBD, un chanvre peu concentré en THC (principe actif hallucinogène), il a été plus cohérent pour moi de m'en priver également. Tuons le suspens, j'ai réussi mon «Dry January»; je savais que je devais conduire une camionnette de Lyon à Paris fin janvier et cela m'a aidé (éviter une erreur d'inattention).

Parait-il que 25% de la population française aurait participé au «Dry January» : comme un élan de solidarité en ces temps troublés, ou peut-être pour des questions de dépendance, de santé mentale et d'auto-responsabilité ?

Un élément qui m'a motivé et soutenu lors de la réussite de ce challenge, c'est la statistique disant que 80% des participants retrouvent le contrôle de leur consommation.

Alors, est-ce que je fais partie de ces 20% qui ne boivent plus jamais boire ?.. Éternelle question...

Enfin, et parce que la famille n'est jamais si loin, me revient un post de mon cousin des Amériques s'étant astreint à un mois sans alcool : «Soyez certains que vos résolutions ne dépendent pas de la coopération des autres» et moi de dire «c'est justement cette coopération qui est intéressante»..

Et lui de conclure

C'est toujours ton choix!

Philippe, section de Villeurbanne



Comment l'amour peut résister à ça ?
Il ne peut pas. Il est piétiné, sali...

On fait quoi pour nous ? Tout quitter ? Faire souffrir ses enfants pour arrêter de souffrir soi ? En parler ? Pour s'entendre dire qu'on exagère... Forcément.

Un jour je partirai. Pour sauver mes enfants. Pour les empêcher de se détruire comme leur père le fait. Et pour arrêter de le voir se noyer sans pouvoir l'aider.

J'espère que je ne me serai pas perdue en route.

Témoignage anonyme

Lorsqu'une personne souffre d'addiction, elle entraîne très souvent son entourage avec elle dans son combat

Ce témoignage nous fait part du ressenti en tant que conjoint d'un malade.

L'alcoolisme, on sait ce que c'est. On en parle souvent. On parle de l'addiction. Du manque. De la souffrance du malade. On en parle beaucoup.

Mais parle-t-on des victimes collatérales de cette maladie ? Des mots, des insultes, des jugements... des excuses, des promesses jamais tenues... de la famille à porter à bout de bras ?

Je vais vous en parler
2 minutes de cette vie
à deux, de ces projets

...dans sa tête il n'y a que la boisson. En permanence.

faits, de ces promesses à la mairie... et se retrouver seule. Seule au milieu de tous. Parce que nos problèmes ne sont rien, sont balayés d'un "ça va aller"... parce que l'alcool est le plus fort.

L'alcool a pris notre place dans le couple. C'est le conjoint et sa bouteille. Le reste ce n'est rien. Ou alors mis dans le même sac que les autres... parce que nous on ne sait pas. On ne connaît pas la souffrance apparemment. Un alcoolique souffre PLUS !

Il est toujours plus malheureux que vous. Vos problèmes, vos joies, vos questionnements seront toujours relégués au 2eme plan. Parce que dans sa tête il n'y a que la boisson. En permanence.

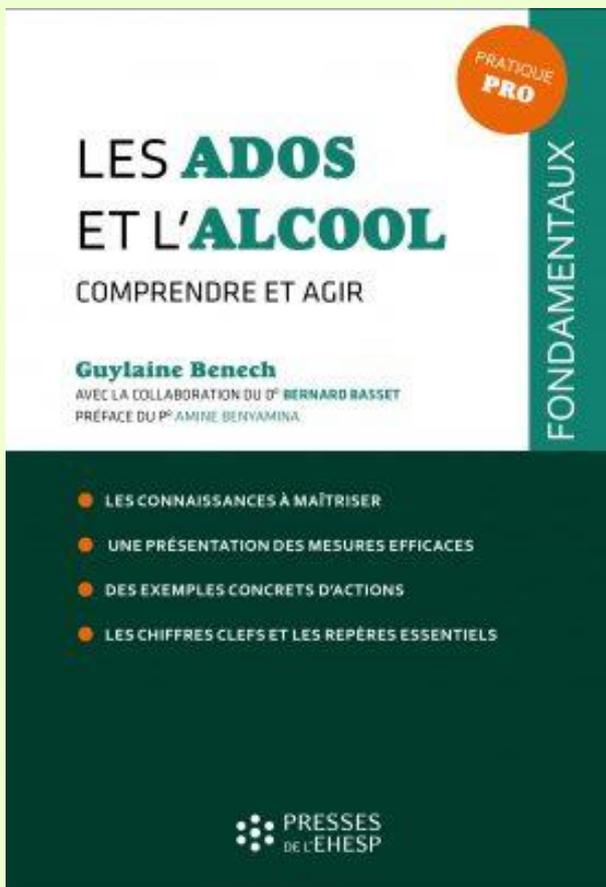
Alors on passe par toutes les phases. L'incompréhension (non pas lui, c'est juste un fêtard !), le déni (il va s'en sortir lui !), la colère (encore des insultes), du mépris, de la tristesse (pour lui) et ensuite le désespoir (où je suis moi dans tout ça...).

Nous avons lu

En quelques décennies, le rapport des adolescents à l'alcool a considérablement évolué, posant de nouveaux défis à la santé publique: précocité et féminisation des ivresses, banalisation de l'alcool, dommages sanitaires et sociaux élevés. Les professionnels se sentent souvent démunis face à ce qu'ils perçoivent comme un phénomène de société qui les dépasse. Ils ressentent des difficultés pour aborder le sujet avec leurs publics, qu'il s'agisse de jeunes ou de parents.

Cet ouvrage a pour objectif de les aider à améliorer leurs pratiques pour participer à la prévention, à la réduction des risques et à la prise en charge des jeunes en difficulté avec l'alcool.

Médecin spécialiste en santé publique, le docteur Bernard Basset est vice-président de l'ANPAA (Paris). Ancien haut fonctionnaire, il est l'auteur de nombreux rapports sur la politique de l'alcool. Il est le directeur scientifique de cet ouvrage.



Le billet d'Henry



**CELUI QUI COMBAT RISQUE
DE PERDRE MAIS CELUI QUI
NE COMBAT PAS A PERDU**

D'AVANCE

Bertold BRECHT



Vous savez quand ça commence, pas quand ça s'arrête. Cette lecture laissera des traces indélébiles ! Impossible de décrocher de cette histoire "pas rêvée" d'un jeune hypersensible entraîné dans les bas fond de la vie par sa consommation d'alcool. Qu'on se le dise, ce livre sort le lecteur de sa zone de confort. Pur, brut, sans fioriture, il est passionnant, déroutant, dérangeant et si authentique qu'il éclairera de sa lumière bien des zones d'ombres que nous préférons ne pas trop bousculer de peur que tout n'explode. D'avoir trop trinqué ma vie s'est arrêtée, un livre autofictionnel écrit par Judith Lossmann et Baptiste Mulliez. La presse et la radio en parle !

LE

LIBERATEUR

ORGANE DE LA CROIX BLEUE
Reconnue d'utilité publique

Fondé en 1893

N° 56 Juin-Juillet 1990



L'œil réagit de manière très sensible

La consommation de boissons alcooliques affecte tout particulièrement la vision. Deux petites quantités d'alcool suffisent, en effet, à provoquer des troubles de la vue. Ce fait peut avoir des conséquences néfastes lorsque l'on conduit un véhicule surtout pendant les mois d'hiver où il fait déjà nuit l'après-midi. Car, même si le conducteur du véhicule se sent encore en pleine forme, la capacité de réaction de ses yeux est déjà sérieusement réduite.

Après un éblouissement dû à une lumière violente, la capacité des yeux à se réaccoutumer rapidement à l'obscurité et à distinguer correctement les contours dans le noir est primordiale lorsque l'on conduit la nuit. Or, la consommation d'alcool a justement pour effet d'inhiber cette capacité pendant plusieurs heures. Un test a montré que, chez des personnes dont le taux d'alcoolémie atteint 0,75‰, le temps de réadaptation de l'œil était de 12 % plus long que celui des personnes sobres. Et ce n'est que 5 heures après la consommation d'alcool que ces personnes retrouvent leurs capacités habituelles.

Mais l'acuité visuelle est elle aussi affectée : cela est dû au fait que le globe oculaire est voilé à cause d'une insuffisance de cillement, insuffisance provoquée par l'alcool. La conséquence est une altération

de la profondeur du champ visuel qui se traduit par une évaluation erronée des distances.

À cela vient s'ajouter le rétrécissement du champ visuel qui prend la forme d'un tunnel. Le conducteur voit trop tard ce qui se passe latéralement. Ainsi, il remarquera moins bien les signaux de stop, les cyclistes, les routes qui débouchent sur celle qu'il emprunte... lorsque le taux d'alcoolémie augmente encore, le champ visuel se rétrécit davantage pour devenir comme tuyau.

Consommation d'alcool en Europe par habitant (en litre) en 1989

Pays	Consommation
France	13
Luxembourg	13
Espagne	12,7
Suisse	11
Hongrie	10,7
Belgique	10,7
R.F.A.	10,6
Portugal	10,5
R.D.A.	10,5
Italie	10
Autriche	9,9
Danemark	9,6
Bulgarie	8,9
Tchécoslovaquie	8,6
Pays-Bas	7,6

SAINT-NAZAIRE

La Présidente nationale, Marie CONSTANCIAS, et le Vice-président, Bernard ROMAIN, ont entamé les rencontres entre le Conseil d'Administration et les groupes à Saint Nazaire ce week-end de printemps (19 mars 2022). Ils ont pu rencontrer les responsables des sections du groupe de Bretagne. Ils ont été superbement accueillis et après une grande matinée de travail, ils ont fini le repas par un bon dessert fait maison : un Paris – Brest naturellement.



VALENTIGNEY

La section de Valentigney de la Croix Bleue a tenu son assemblée générale le mardi 15 mars 2022. Elle compte actuellement 47 membres actifs, adhérents ou sympathisants.

Tous oeuvrent pour aider les personnes en difficulté avec l'alcool. « Nos membres sont sur le terrain pour permettre à des vies humaines de se restaurer et de grandir dans une vie sans alcool » a précisé Bernard Romain, responsable de la section boroillote. Le cheminement est long pour ces malades de l'alcool qu'il faut écouter, accompagner et soutenir.

La section de Valentigney offre 4600 heures de bénévolat par an en faveur des malades de l'alcool ou d'autres addictions. Elle organise des réunions régulières pendant lesquelles on écoute divers témoignages ou on débat de divers thèmes comme le sevrage, le déni ou l'écoute.

Des sorties sont également mises sur pied, ainsi que des rencontres diverses. Les membres se relaient pour des permanences à Héricourt, pour des formations, pour suivre les personnes en demande d'aide. Ils organisent des actions pour collecter des fonds : emballages de cadeaux dans un magasin de jouets, brocante, fêtes qui sont autant de lieux de convivialité sans alcool.

Article du journal L'Est Républicain du 17 mars 2022



AUDINCOURT

Les membres de la section d'Audincourt se sont réunis également pour leur assemblée générale annuelle. C'est à la fois l'occasion de faire le point sur les activités qui se sont déroulées, celles à venir, d'élire si nécessaire de nouveaux responsables mais aussi de partager des moments conviviaux.



GROUPE A.R.A.

Le 6 mars 2022, par un beau dimanche de printemps, l'ensemble des responsables des sections du groupe Auvergne-Rhône-Alpes se sont retrouvés en présentiel pour leur réunion trimestrielle. De l'Allier (03) jusqu'à la Haute Savoie (74) en passant par la Drôme (26), la Loire (42) et le Rhône (69), tous étaient présents.

Ils ont pu profiter du beau temps pour faire des projets et en discuter. Enfin !!!

Tout cela a fini par un bon repas.



Pour toute information concernant nos sections (coordonnées du responsable, horaires et lieu de rencontre...) vous pouvez consulter notre site internet www.croixbleue.fr dans la rubrique « Annuaire »

MONTELMAR

L'antenne locale du journal La Tribune s'est intéressée à la section de Montélimar en posant quelques questions à sa responsable Elisabeth Coeuillet.

Peut-on survoler l'historique de cette association ?

À Montélimar, les locaux historiquement étaient boulevard Meynot, à côté de ceux de l'Eglise Réformée. Mais lorsque j'ai rejoint l'association en 2009, ils avaient déjà déménagé dans le quartier de la Gondole, à la maison de quartier face à l'école. Quant à la création de la Croix Bleue, elle remonte à 1877 en Suisse sous la pulsion du pasteur Louis-Lucien Rochat. La toute première section française sera celle de Valentigney qui verra le jour en 1883 grâce à de Lucy Peugeot. Pour Montélimar, je ne peux pas vous apprendre grand-chose, car nous n'avons retrouvé aucune archive en arrivant dans la section. Parallèlement, nous sommes affiliés à la CAMERUP, une coordination d'associations qui oeuvrent toutes dans le domaine de l'addictologie.

Comment vient-on vers vous ?

C'est assez difficile, pour certains, de pousser notre porte. Le premier contact se fait généralement par téléphone. Et bien sûr, c'est une demande d'aide que nous entendons. Lorsqu'on se trouve en centre d'addictologie, ou en cure, on se sent quelque part protégé. En revanche, lorsqu'on est de retour chez soi, on se sent un peu perdu. Nous sommes là pour remédier à

cet isolement. Pour s'en sortir seul, c'est souvent très difficile voire insurmontable. Nous invitons les personnes à rejoindre un groupe de paroles, ce qui sous-entend un gros travail de mise en confiance en amont. Inutile de rappeler que les débats sont à huis clos et ne sortent pas à l'extérieur. On retrouve des personnes qui connaissent les mêmes difficultés avec les produits, abstinents ou non, malades ou personnes de l'entourage. Un groupe se réunit en général tous les 15 jours. Il est important de se voir régulièrement, sachant que les rechutes sont toujours possibles.



Native de Roubaix, elle est arrivée dans la Drôme en 1982, à Montélimar en 1995. Sa route lui a fait croiser celle de la Croix-Bleue, dont elle dirige la section montilienne aujourd'hui...

Comment vous placez-vous sur l'échelle paramédicale ?

Disons que notre rôle vient en plus de celui du médecin ou du psychologue. Pour nous, c'est beaucoup d'écoute lors de nos permanences, que nous tenons aussi au centre d'addictologie de l'hôpital de Mon-

télimar. Les rôles de chacun sont parfaitement définis. Notre rôle est aussi de montrer aux addicts que nous serons là pour eux en toutes circonstances. L'échange de nos expériences est quelque chose de très positif. La période de COVID a accentué les addictions, et le centre hospitalier a dû m'établir une dérogation, à l'époque où les réunions étaient interdites. Pour le futur, il est question que l'on fasse intervenir d'autres professionnels de santé pour des réunions d'information. Nous allons également continuer notre action d'information et de mises en garde auprès des jeunes. Notre soutien doit se faire à tous les niveaux d'âge et pour tous les types d'addictions.

CERNAY

Ils ont 200 ans !

Oui vous avez bien lu, la section de Cernay compte, cette année, dans ces membres 4 adhérents qui cumulent ensemble près de 200 ans d'abstinence.

Ils sont un exemple pour tous et donne l'espoir qu'une vie longue et heureuse sans addiction est possible.

Association

Engagement d'abstinence

A découper et à renvoyer à

LA CROIX BLEUE

189 rue Belliard 75018

Fort de leur expérience, femmes et hommes de la Croix Bleue ont acquis la conviction que peut devenir possible ce qui ne l'a pas été jusqu'alors. Ils affirment qu'à partir de la rupture avec l'alcool, un renouveau intervient. La guérison est possible. Nombreux sont ceux qui vivent la confiance en Dieu comme une force essentielle.

Nom, Prénom :

Adresse :

Je promets de m'abstenir de toute boisson alcoolique pendant :

Motif de la signature :

engagement duau

Le porteur du carnet

le signataire

Si vous ne parvenez pas à tenir cet engagement, dites-le sans tarder, reprenez un engagement. C'est avec l'aide des amis de la Croix Bleue que vous pourrez atteindre ce but.

« Il y a un avenir pour votre espérance »

CAMPING de la CROIX-BLEUE

Ouverture du 26/06/2022 au 21/08/2022

Il est situé à Vernoux en Vivarais, première station verte de l'Ardèche. C'est un site idéal et propice pour la vie au grand air, la détente et le repos. Si vous souhaitez vous inscrire ou avoir des renseignements vous pouvez contacter :

Jean-Claude SCHERER

Tél. : 03.88.89.70.77 / 06 12 60 73 79

Email : jeanclaud2951@gmail.com / camping@croixbleue.fr

Site : <http://camping.croixbleue.fr>



Calendrier Croix Bleue

- 29 mars : C.A. en visio
- 21-22 mai : C.A. à Paris
- 10-12 juin 2022 Assemblée Générale et Rencontre des responsables à Bourges
- 2-3 octobre 2022 : C.A. à Paris

Les activités de l'association sont sous réserve des décisions gouvernementales liées au COVID.

Bulletin de don

Vous souhaitez soutenir l'action de la CROIX BLEUE en faisant un don, plusieurs solutions sont possibles :

- Par chèque à l'ordre de la Croix Bleue et l'envoyer au siège, 189 rue Belliard 75018 PARIS. Dès réception du chèque, vous recevrez un reçu fiscal.

- Vous pouvez également faire un don via la plateforme HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/societe-francaise-de-la-croix-bleue/formulaires/2>

- Vous pouvez donner directement sur le site www.croixbleue.fr

L'association, reconnue d'utilité publique, est habilitée à recevoir legs et dons.

La déduction fiscale est de 66 % du montant du don.



L'ESPRIT DE FETE

Chant Croix Bleue

*Il suffirait d'un arc-en-ciel
Pour faire chanter l'enfant ;
Il ne faudrait qu'un brin d'amour
Pour se donner la Paix*



*Il suffirait d'un peu d'espoir
Pour faire grandir l'amour ;
Il ne faudrait que nos deux mains
Pour partager le pain.*



*L'esprit de fête éclatera
Dans nos mains, dans nos yeux, dans nos
cœurs.*

*Et nous verrons notre terre
Fleurir d'amour sous le soleil.*



*Il suffirait d'un peu de cœur
Pour faire germer le grain ;
Il ne faudrait que le printemps,
Peut-être aussi le vent*

*Il suffirait de quelques mots
Pour faire danser la Joie ;
Il ne faudrait que des chansons,
Pour fredonner ton nom.*



Ils nous soutiennent

La Croix Bleue fait partie



Le Libérateur N° 24 PRINTEMPS 2022 • Directrice de Publication : Marie CONSTANCIAS • Rédaction, administration et Maquette: Samuel CHAMBAUD • Photos : Pixabay, responsables de sections • Comité de relecture : Alain CHARPENTIER, Frédérique SANDEL