

# *le* **Libérateur**

*Sans alcool... avec plaisir*

**N° ÉTÉ 2017**

**Nouvelle formule**

La Croix Bleue association de prévention et d'aide aux personnes en difficulté avec l'alcool



189 Rue Belliard – 75018 PARIS – Tél. : 01 42 28 37 37  
[www.croixbleue.fr](http://www.croixbleue.fr) / [cbleuesiege@gmail.com](mailto:cbleuesiege@gmail.com)  
[liberateurnouvelleformule@gmail.com](mailto:liberateurnouvelleformule@gmail.com)

## Sommaire

### Témoignages

*Renaissance ...* Page 3

*Ma propre infirmière..* Page 4

*Ma propre infirmière..* Page 5

### Association

*Dates, camping, engagement,,,* Page 6

*Assemblée Générale...* Page 7

### Addictologie

*Alcool et loi EVIN ...* Page 8

*Alcool et santé publique ...* Page 9

*Avis d'experts...* Page 10

*Principaux axes de* Page 11

*recherche ...* Page 14

### Congrès national 2018

*Programme* Page 12

*Programme* Page 13

### Nous avons lu...

*Alcool :* Page 15

*« plaisir ou souffrance ? »* Page 16

*Non ! J'ai arrêté !* Page 17

### Vie des sections

*Section en formation* Page 18

*De MIMIZIAN*

*CAMPING DU VERNOUX :* Page 19

*EN VIVARAIS*

*QUIMPERLE :* Page 20

*Les amis de MONTAUBAN:* Page 21

*Section d'AULNAY:* Page 22

*Groupe ILE de France* Page 23

*FORMATION*

*Libre expression:* Page 24



« **J'ai décidé de vivre** » Ainsi s'intitule le thème de notre prochain congrès.

Congrès qui va se dérouler les **12/13 mai 2018** dans le pays de Mistral qui sent bon la lavande, bercé par le chant des cigales... « Castel-renard »,

**Châteaurenard**, une ville façonnée d'histoire, de traditions sans oublier son marché agricole. Les plus proches voisins sont les habitants d'Avignon, d'Arles, de St Rémy de Provence, de Rognonas, d'Eyragues... aux portes de Camargue.

#### ***Nous avons décidé de vivre!***

A la Croix Bleue, c'est un choix de vie que nous transmettons, un engagement moral qui nous rassemble. C'est aussi un espoir qui nous transporte au-delà des souffrances engendrées par les problématiques d'addictions.

#### ***Une liberté retrouvée!***

Dans ce libérateur N°6, la nouvelle équipe a mis tout son cœur pour restituer les témoignages, la vie des sections, la libre expression, etc.;

***Guilaine, Sylvie, Ludovic et Chantal.***

Nous comptons sur votre participation active avec photos, textes, pour continuer à faire vivre notre fidèle journal.

Je vous souhaite une grande harmonie dans les équipes, et un très beau congrès 2018 !

Je termine avec une phrase de F.Mistral Poète de Maillane:

« *Lis aubre que van founs soun li que moun ton aut.* »

« *Les arbres aux racines profondes sont ceux qui montent haut* »

***La Croix Bleue a des racines profondes, vous êtes les branches élevées de ce Viel arbre solide, merci d'exister!***



**Chantal GINOUX**

**Responsable du siège**

## RENAISSANCE

Je m'appelle Joseph, facteur depuis 1974. A cette date j'avais 19 ans, et c'est là que j'ai connu le produit alcool. Ce dernier faisait partie des habitudes et liait à la convivialité. On buvait pour « être un



homme », faire comme tout le monde... Etre en phase avec ses collègues de travail et bref de la société tout en-

tière ; Je n'étais pas informé des dangers que pouvait causer ce produit. Je ne savais pas refuser et accepter tout ce que l'on m'offrait. Il était rare qu'un jus de fruits ou un café fût proposé à un facteur.

A 20 ans le service militaire, où l'alcool ne m'est pas épargné. La cavalcade continue.

De retour en 1976, nouvelle affectation postale à Arpajon où mon corps devenait de plus en plus imbibé.

En 1979 je me marie. L'alcool toujours présent j'essaie de contrôler ma consommation.

En 1980, mutation toujours postale pour RENNES où je me retrouve seul pendant un an, la vie rêvée si on peut dire.

En 1981 mon épouse vient me retrouver.

EN 1984, naissance de mon fils qui fut bien arrosée. Puis je me rendais compte que je ne pouvais plus me passer d'alcool et qu'il m'en fallait de plus en plus. Des observations par mon épouse, mon employeur, me faisaient réagir quelques jours et je remettais cela !

Le feu rouge s'est allumé lorsque je me suis rendu compte que je m'arrêtais seul au bar, que je n'avais plus besoin de copains alors

qu'auparavant c'était l'entraînement avec les collègues.

Plein de bonnes résolutions : « j'arrête demain ! » J'ai essayé plusieurs fois seul, avec un traitement médical qui n'est qu'autre que l'ESPERAL (beaucoup connaissent). Je tenais trois mois maxi et la vie infernale redémarrait.

Des propositions de divorce par mon épouse, des contrôles médicaux et des convocations par ma hiérarchie ne donnaient aucun résultat. Je voulais m'arrêter seul, sans cure en milieu hospitalier et sans association. Cela a duré jusqu'au 13 septembre 1990 où mon patron, suite à une consommation plus importante ce jour, m'a dirigé vers un collègue d'AMITIE PTT. J'ai assisté à quatre réunions. Puis il me fallait une complémentarité. J'ai choisi une association extérieure à la Poste où j'ai adhéré en 1991. Le fait d'entendre des témoignages, d'assister très assidûment aux permanences, aux réunions d'informations publiques, de participer aux repas, soirées dansantes, loisirs, m'ont encouragé à poursuivre l'abstinence. Militer, ne serait-ce que par son exemple d'abstinent interpellé, et oser en parler permet de s'affirmer.

J'ai tenu des responsabilités au sein de l'association pendant vingt-cinq ans. J'assiste encore assidûment aux permanences de ces deux associations ce qui est un besoin réel, et au sein desquelles je me sens très bien. L'avantage est que je reçois et en même temps je donne, ce qui permet de mieux s'affirmer et d'éviter la rechute.

Maintenant je peux très bien me dire que je n'ai plus besoin d'associations et partir librement. Mais nous ne savons pas ce que l'avenir nous réserve et je pense qu'il vaut mieux se garder une certaine protection. Cela fait énormément plaisir pour soi de gagner cette victoire, en restant toujours très vigilant.

L'expérience prouve que seul c'est impossible, mais en groupe on y arrive. L'association fut

pour moi une excellente école d'apprentissage à l'abstinence. Cette dernière permet de se redécouvrir, de se redonner et donner confiance à son entourage, d'aider ceux qui font appel, de retrouver la lucidité et la Grande Liberté, en somme VIVRE HEUREUX SANS ALCOOL !

D'importants problèmes familiaux dont plusieurs décès, de 2000 à 2002 ont perturbé notre vie. Ma santé s'est fragilisée par la récurrence d'une hernie discale qui m'a laissé jusqu'à présent en arrêt de travail deux ans et demi en juillet 2005. Si l'alcool avait été présent, aurais-je pu assumer ? Certainement que non et j'allais à la catastrophe ! Dans ces moments difficiles et douloureux nous apprécions encore plus les bienfaits de l'abstinence !

J'ai été veuf pendant douze ans puis j'ai retrouvé âme sœur fin 2011 et on s'est marié le 1er décembre 2012. On a 12 ans de différence : Moi 60 et Moïsette 72 ans. On est très heureux. Depuis un an on lui a découvert maladie yeux dégénérescence. Pas top. On fait avec ! J'ai changé de région : Bretagne à Anjou, passé d'un appartement à une maison et muté de la ville à la campagne. Je me suis très bien habi-

tué. Je jardine. Je marche avec un groupe et suis investi à Vie Libre

Pour celles et ceux qui me découvrent, qui sont sur le chemin de l'abstinence, réfléchissez bien : une personne qui a une maladie telle que le cancer ne peut rien faire et subit ! Nous, avec cette maladie de l'alcool, nous avons une grande chance : Nous arrêtons l'alcool et nous sommes guéris ! C'est quand même génial ! Alors je dis HAUT et FORT :

**ESSAYEZ ET VOUS Y ARRIVEREZ !**

L'ALCOOLISME EST UNE MALADIE QUI SE SOIGNE ET ON PEUT EN GUERIR !

Membre d'une Association de lutte et de prévention contre l'alcoolisme, pour Joseph :

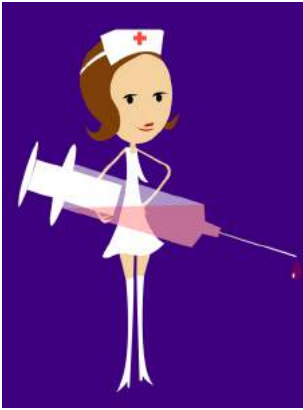
**Amitié PTT, Vie libre**

**Il y a aussi la Croix Bleue, Alcool Assistance, écoute joie et santé...**

**Joseph**

...





## MA PROPRE INFIRMIERE

J'ai été baignée dans l'alcool dès le plus jeune âge avec un papa alcoolique qui pouvait devenir violent. Il est mort d'un cancer des poumons et problème d'alcool à l'âge de 47 ans.

À l'âge de mes 7 ans, on me donnait, le dimanche, des canards, morceau de sucre trempés dans l'eau de vie et aussi la première bouffée de cigarettes. Tout cela avec l'approbation de mes parents. À l'âge de 16 ans on m'a fait goûter au cannabis, j'ai aimé tout cela. L'âge des premières cuites, des premiers joints et des premières cigarettes s'est transformé en pratique quotidienne. Je suis devenue petit à petit poly-addict.

À l'âge d'environ 30 ans tout s'est accéléré en raison d'un diagnostic de bipolarité mal accepté. Je suis infirmière et passer du côté des malades et les hospitalisations qui en découlent ont été terribles pour moi. Au bout de deux ans j'ai pu enfin reprendre le métier que j'aime et retrouver mes collègues, mais il fallait retrouver confiance en moi et je me suis enfoncée dans l'alcool et le cannabis.

Je vivais seule donc j'attendais de rentrer et d'avoir fini ma journée pour consommer. Mon mal-être se creusait mais je faisais bonne figure. On le croit toujours.

Les problèmes de santé ont fini par me rattraper et j'étais passé à l'alcool fort.

Un gastro-entérologue m'a dit la vérité : "vous buvez trop, il faut arrêter tout de suite sinon vous allez au-devant de gros problèmes", de toute façon j'en avais marre de me rendre mi-

nable seule tous les soirs et d'aller mal, j'ai arrêté l'alcool du jour au lendemain !

Cela fera dix mois. Je me suis fait aider par mon CMP, un CSAPA et l'association Vie Libre. Depuis j'assiste aux réunions assidûment. J'ai aussi arrêté récemment le tabac et le cannabis. Je me sens libérée délivrée et comme la chanson des enfants,



**je renais, je revis, je profite de tout ce que j'avais oublié et de ces plaisirs si simples qui apportent tant.**

**ANONYME**

## Bulletin de don

*Je désire soutenir l'action de la CROIX BLEUE et j'établis un chèque du montant choisi établi à l'ordre de la Croix Bleue que j'envoie*

**au siège, 189 rue Belliard, 75018 PARIS:**

**Dès réception du chèque, le siège établit un reçu fiscal.**

### Engagement d'abstinence

A découper et à renvoyer à

LA CROIX BLEUE

189 rue Belliard 75018

Forts 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 du .....au .....

Le signataire

Avec l'aide des amis de la Croix Bleue vous pourrez atteindre ce but.

### RAPPEL QUELQUES DATES

Conseil d'Administration au **SIEGE**  
**23 et 24 septembre**

Rencontre des Responsables au **DIJON**  
**24 et 25 novembre**

### **CAMPING de la CROIX-BLEUE**

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. : **06 12 60 73 79**

Email : [scherer.jeanclaude@neuf.fr](mailto:scherer.jeanclaude@neuf.fr)


[camping@croixbleue.fr](mailto:camping@croixbleue.fr)

Site :

[http://](http://cam-)  
[cam-](http://cam-)



## ASSEMBLEE GENERALE 2017

 L'Assemblée Générale de la CROIX BLEUE s'est déroulée le samedi 20 mai 2017 au CAMPANILE LYON LA PART-DIEU.

La présidente Guilaine MIRANDA, déclare à 9h20, ouverte l'assemblée générale 2017 des membres de la Société Française de la Croix Bleue portant sur l'exercice 2016.

Un quota de 50 sections était représenté, 70 membres dont 61 votants.

Le CA était présent avec les 10 membres qui le composent. Les membres du bureau ont fourni un travail assidu pour assurer le bon déroulement de cette journée.



**Photo de groupe des membres de l'AG 2017 au Campanile à LYON PART DIEU**

bien compris le rôle essentiel qu'il joue pour maintenir les liens et pour être les interlocuteurs privilégiés de la vie des sections. Je tiens à remercier également les responsables des sections et leurs bureaux respectifs. Quelques sections ont fermé cette année. D'autres ont du mal à se renouveler. Mais je connais et reconnais votre énergie pour continuer notre activité dont vous êtes le cœur par votre travail de terrain : la prévention et l'accompagnement des malades, sans oublier

leur entourage.

La CROIX BLEUE Internationale: Ludovic LANG a représenté la Croix Bleue Française lors de l'AG de la CBI à Madagascar à l'automne 2016. Cela a

permis de

renouer avec cette fédération dont nous nous étions éloignés et Ludovic est d'ailleurs invité à Stockholm le 7 juin prochain au CA de la CBI. C'est un engagement exigeant en temps et compétences et nous reconnaissons la valeur de nos efforts.

### Extrait du Rapport moral 2016 de la Présidente :

*Il y a un an, vous m'avez élue comme présidente nationale pour succéder à Linda Winter et je vous en remercie.*

*La tâche est lourde mais je m'y attelle de bon cœur, avec énergie et foi, soutenue par le Conseil d'Administration et le Siègne.*

*Les groupes et les sections : Je tiens à remercier les présidents et les bureaux des Collectifs qui sont un relais efficace entre le Siègne et les sections. Chaque collectif a*

L'engagement militant exige beaucoup de don de soi, d'écoute, de patience, d'humilité, de disponibilité. Le but de notre Association doit toujours respecter l'essentiel : les valeurs de la Croix Bleue, celui de venir en aide aux amis qui sont dans la difficulté avec l'alcool et autres addictions ainsi que leur entourage.

## Publicité alcool et loi Evin : Le juge déclare illicite la campagne Grimbergen VICTOIRE CONTRE LES LOBBYS

Par une décision du 9 février 2017, le TGI de PARIS a condamné les éléments de publicité diffusés sur le site [grimbergen.fr](http://grimbergen.fr).

S'appuyant sur l'image du Phoenix, emblème de l'abbaye de Grimbergen, le groupe industriel avait développé différents films surfant sur l'imagerie véhiculée dans certaines séries à la mode comme par exemple Game of Thrones.

Selon le juge, les différents territoires évoqués dans l'un de ces films n'ont aucun rapport avec les modalités de production ou les terroirs d'origine, mais « valorisent la consommation de cette **boisson auprès d'un public jeune**, en l'associant à des territoires imaginaires dont le visuel rappelle sans équivoque, ceux du générique de la série ».

De même, l'association de la boisson au **Phoenix**, animal légendaire doté de pouvoirs exceptionnels, dépasse ce qu'autorise la loi Evin dans une publicité, à savoir essentiellement les caractéristiques objectives du produit. Il en a été de même pour le slogan « l'intensité d'une légende », le mot légende n'ayant aucun rapport avec le goût. Le juge a enfin estimé que les jeux en ligne ciblaient les jeunes et de ce fait devait être déclarés illicites.

La bière Grimbergen est propriété du groupe Carlsberg / Kronenbourg qui, comme tous les



brasseurs industriels, développe sa gamme dans le domaine des bières premium, notamment en rachetant de petites brasseries afin de surfer sur les nouvelles possibilités de communiquer sur le terroir et les régions, ou comme ici, sur un univers traditionnel et médiéval. Cet uni-

vers n'a bien entendu rien à voir avec les modalités industrielles de fabrication d'un produit prétendument d'abbaye.

L'ANPAA se félicite de cette décision dans laquelle le juge s'est appuyé sur une lecture de la loi Evin fidèle à son esprit. L'ensemble des éléments soulevés par l'ANPAA ont été condamnés. **La loi Evin vise en premier lieu, rappelons-le, à protéger la jeunesse, ce qui est de plus en plus complexe du fait que les publicités sont massivement diffusées en ligne ou sur les affiches. La publicité a des effets sur la consommation des jeunes, et une campagne comme celle qui a été condamné contribue à rendre l'alcool attractif, et en banalise la consommation. L'alcool est responsable de 49 000 morts évitables chaque année en France.**

Contact :

**Franck LECAS, Chargé de mission loi Evin**  
Tél : - 01 42 33 53 37



## L'ALCOOL ET SANTE PUBLIQUE

Il y a un vrai problème de santé publique majeur, ne l'évitons plus !"

Deuxième cause de mortalité en France

L'alcool est la première cause d'hospitalisation (580.000 patients par an)

"Il y a un vrai problème de santé publique majeur, ne l'évitons plus !"

Deuxième cause de mortalité en France



Les associations contre l'alcoolisme se sont réunies afin de proposer des mesures pour s'attaquer à la surconsommation de boissons alcoolisées. Celles-ci pourraient être reprises dans un plan national, selon une source proche du dossier. Il y a quelques mois, l'État était épinglé par la Cour des comptes pour son manque d'investissement à ce sujet...

Les lobbies de l'alcool en France doivent-ils s'inquiéter ? D'après nos informations, les principales associations de prévention et de lutte contre l'alcoolisme (Anpaa, SFA...) se sont réunies afin de formuler des propositions pour lutter contre la surconsommation. La réunion inter associative a été *organisée* "en vue de l'élaboration d'un plan national alcool".

L'Etat pourrait donc serrer la vis après avoir été vivement critiqué **sur sa politique de santé publique sur l'alcool dans un rapport de la Cour des comptes, il y a quelque mois. Les** sages de la rue Cambon jugent que **"l'État ne s'est pas donné les moyens d'infléchir les comportements à risque"**.

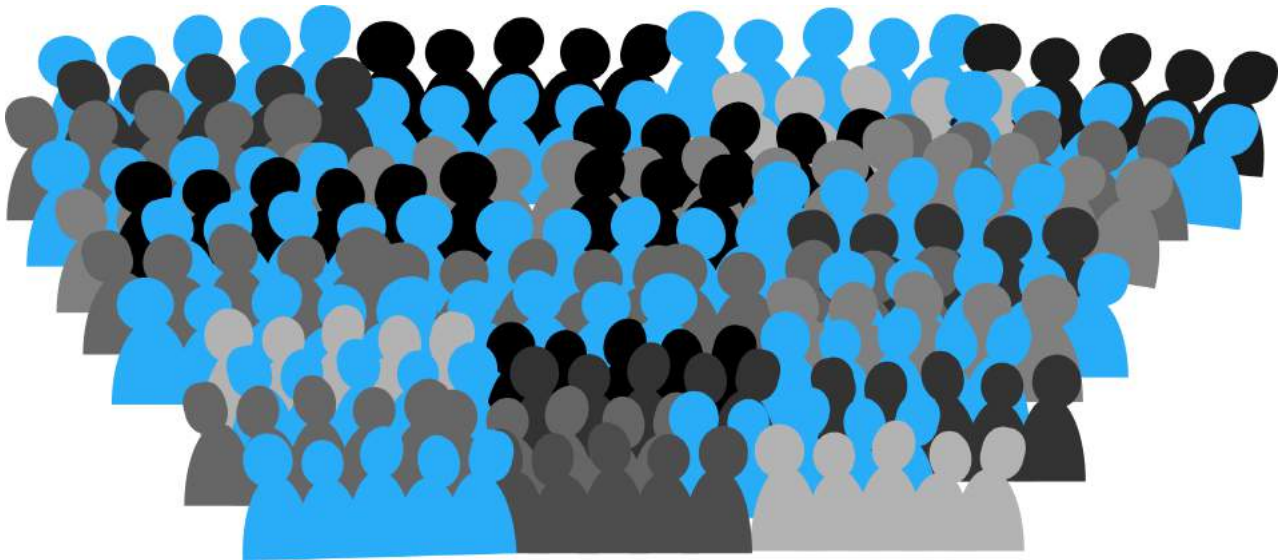
Le document déplore "une tolérance générale vis-à-vis de la consommation d'alcool" due à un "héritage social et culturel, renforcé par les enjeux économiques". Le secteur des boissons alcoolisées génère pas moins de 22 milliards d'euros de chiffre d'affaires annuel et représente plus de 550.000 emplois directs et indirects.

**La Cour des comptes regrette, en outre, des "assouplissements" de la loi Évin du 10 janvier 1991 encadrant la publicité des boissons alcoolisées** avec, notamment, la loi de modernisation du système de santé du 26 janvier 2016, qui inclut une mesure pour la défense des terroirs et de l'œnotourisme.

<http://www.latribune.fr/entreprises-finance/industrie/chimie-pharmacie/vers-un-plan-national-de-lutte-contre-la-surconsommation-d-alcool-662516.html>

## UN GOUFFRE ENTRE CE QUE LES EXPERTS DISENT ET CE QUI EST APPLIQUÉ EN SANTÉ PUBLIQUE !!

### AVIS D'EXPERTS RELATIFS À L'ÉVOLUTION DU DISCOURS PUBLIC EN MATIÈRE DE CONSOMMATION D'ALCOOL EN FRANCE **RECOMMANDATIONS AUX DÉCIDEURS**



#### Principes généraux

Selon le groupe d'experts, il est important que le discours des pouvoirs publics concernant l'alcool obéisse à un certain nombre de principes.

- Rendre accessibles les données issues de la littérature scientifique au grand public par des informations compréhensibles pour que les individus eux-mêmes puissent faire le choix de consommer ou pas ;
- Être cohérent entre les différentes institutions d'État et tout particulièrement les ministères chargés de la Santé, de l'Économie et de l'Agriculture ;
- Être cohérent avec la politique générale du pays en matière de consommation et tout particulièrement la politique réglementaire ayant cours en France en 2017 ;
- Rendre plus compréhensibles les ambiguïtés ressenties par le public dans les actions publiques qui visent à la fois le développement d'un secteur économique et la réduction des dommages sanitaires et sociaux liés à la consommation d'alcool ;
- Être soucieux du nécessaire équilibre entre d'une part la responsabilité collective de ré-

duire les dommages et d'autre part la responsabilité individuelle de choisir son niveau et son mode de consommation ;

Être suffisamment présent, audible et lisible pour équilibrer les nombreuses activités de promotion de la consommation menées par les marques.

Par ailleurs, il est de la responsabilité des pouvoirs publics de veiller à la santé de la population, et donc notamment à la protection de la santé de la population vis-à-vis des conséquences néfastes de la consommation d'alcool. À cet égard, il est important de rappeler que la politique de prévention relève de la responsabilité pleine et entière des pouvoirs publics et que ceux-ci ne peuvent laisser d'autres acteurs intervenir dans ces domaines sans exercer un contrôle strict des contenus de leurs messages.

#### Recommandations sur les conseils à délivrer au grand public en matière de consommation d'alcool

## Les risques liés à la consommation d'alcool pour la santé au cours de la vie augmentent avec la quantité consommée ;

- À long terme, la consommation d'alcool est une cause de morbidité et de mortalité pour certaines maladies chroniques comme la cirrhose du foie, certains cancers comme ceux des voies aérodigestives, du foie et du sein et certaines maladies cardiovasculaires, comme l'hypertension artérielle (HTA) et l'accident vasculaire cérébral (AVC) ;

À court terme, la consommation d'alcool est responsable de traumatismes intentionnels et non intentionnels, notamment des accidents pouvant causer des blessures (et la mort dans certains cas), la mauvaise évaluation des situations à risque et la perte du contrôle de soi.

C'est en particulier vrai en cas de consommation ponctuelle importante.

Si vous consommez de l'alcool, pour limiter les risques pour votre santé au cours de votre vie, il est recommandé de :

Ne pas consommer plus de 10 verres standard par semaine et pas plus de 2 verres standard par jour ; avoir des jours dans la semaine sans consommation.

Et pour chaque occasion de consommation, il est recommandé de :

- Réduire la quantité totale d'alcool que vous buvez à chaque occasion ;
- Boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau ;
- Éviter les lieux et les activités à risque ;

S'assurer que vous avez des personnes que vous connaissez près de vous et que vous pouvez rentrer chez vous en toute sécurité.

**Pour les femmes qui envisagent une grossesse, qui sont enceintes ou qui allaitent : pour limiter les risques pour votre santé et celle de votre enfant, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool.**

**Pour les jeunes et les adolescents : pour limiter les risques pour votre santé, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool.**

D'une façon générale, l'option la plus sûre est

de ne pas consommer d'alcool en cas de :

- Conduite automobile ;
  - Manipulation d'outils ou de machines (bricolage, etc.) ;
  - Pratique de sports à risque ;
  - Consommation de certains médicaments ;
- Existence de certaines pathologies.

Il faut noter qu'on autorise une alcoolémie à 0,5g/l ou à 0,2 g/l pour les détenteurs d'un permis de moins de deux ans, alors qu'il existe un sur-risque entre 0 et 0,5g/l.

## Recommandations sur les stratégies de prévention

Actuellement, la structure de la taxation dépend du type de boissons alcoolisées (vins, bière, etc.).

Or la nocivité de l'alcool est principalement liée à l'éthanol et à ses métabolites et non pas au type de boissons alcoolisées. Comme le rappelle la Cour des comptes, la structure actuelle des taxes ne vise pas les réductions de consommation. **Seules des taxes proportionnelles à la quantité d'alcool rendraient crédible la volonté de l'État de réduire les dommages par une action sur les prix.** L'idéal serait de modifier la structure des taxes au niveau européen. La législation européenne actuelle n'en fixe que les taux minimaux, laissant les États membres libres d'appliquer les taux qu'ils souhaitent.

### CONTEXTE DANS LEQUEL DOIT S'INSÉRER L'ÉVOLUTION DU DISCOURS PUBLIC

Le renouveau du discours public sur l'alcool doit s'intégrer dans l'organisation de la prévention, des soins, de l'évaluation et de la recherche qu'il est important de préciser. Pour cette raison, certaines propositions d'évolution de ces thèmes ont été discutées par le groupe d'experts.

## L'accompagnement et le soin

Il est possible de distinguer plusieurs discours qu'il est nécessaire de hiérarchiser. En effet, on ne s'adresse pas de la même manière aux professionnels de santé et aux usagers, et parmi les usagers, à ceux qui ont un trouble

## 51<sup>ème</sup> CONGRÈS NATIONAL

### 12 et 13 MAI 2018

*Sans alcool avec*  
**La Croix Bleue**



*"J'ai décidé de vivre"*

### REGION SUD-EST



# PROGRAMME

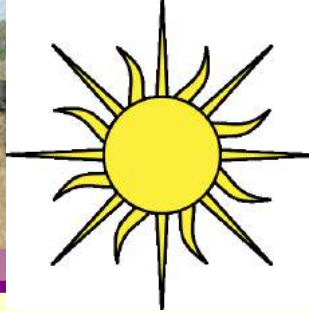


**Le congrès 2018 va se dérouler à CHATEAURENARD à la salle de l'étoile au cœur de la Provence, à côté de la Camargue...**

**LE SAMEDI 12 mai 2018 : OUVERTURE DU CONGRES par la Présidente Guilaine MIRANDA :**

- \* **Accueil des élus**
- \* **Accueil de BIENVENUE avec les gardians et chevaux de Camargue**
- \* **DISTRIBUTION DES SACS DU CONGRESSISTE**
- \* **CAFÉ**





\* Le samedi soir repas avec la gardianne de taureaux et son accompagnement ( produits locaux)

\* **MUSIQUE ET DANSE AMBIANCE GITANE** avec le groupe Flamenca .

Le dimanche 13 mai 2018:

\* La ronde Provençale avec la Farigoulette!

Invitation de la reine d'ARLES

\* **PAELLA**

Tables rondes avec intervention des addictologues, psychologues, professionnels de la santé !

**Bon congrès à toutes et tous venez nombreux !**



lié à l'usage de l'alcool et à ceux qui ont juste un usage récréatif.

**Ainsi, toute diminution des consommations d'alcool améliore la qualité de vie (qualité relationnelle, cohésion familiale, efficacité professionnelle...), la vie psychologique (sommeil, sexualité, mémoire, moral...), et le vie physique (espérance de vie...).**

Les dispositifs d'information de prévention ou d'aide

(Consultations Jeunes Consommateurs - CJC, Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie - CSAPA...) devront relayer cette information. Il sera nécessaire d'intégrer les nouveaux repères dans les outils d'intervention qui est l'affaire de tous les professionnels de santé.

## Les besoins de développer la recherche

Les travaux notamment envisageant le problème de l'alcool sous un angle populationnel sont inexistant au profit d'une problématique le situant à l'échelle individuelle : étude des comportements, des mécanismes biologiques et génétiques de l'addiction ; la recherche sur la prévention est pratiquement inexistante.

Développer la recherche au niveau populationnel des consommations d'alcool et la recherche sur les politiques de prévention.

Globalement, les comportements individuels sont largement déterminés par ceux de l'ensemble de la population et la proportion des individus en situation d'abus est dans un rapport de proportionnalité avec les

consommations à l'échelle de la population.

## Principaux axes de recherche à développer

La collecte et l'analyse régulière de données permettant l'estimation de l'impact populationnel des consommations d'alcool sur la morbi-mortalité et ses conséquences socioéconomiques sont des activités indispensables pour définir et évaluer les politiques publiques.

L'étude approfondie des déterminants socioéconomiques et culturels de la consommation d'alcool et de ses modalités, notamment chez les jeunes, est un élément nécessaire pour construire des politiques de prévention primaire efficaces et efficientes. L'optimisation et l'évaluation des actions de prévention concernant le marketing social (choix des populations cibles, des messages d'information, des actions diverses) et les actions de prévention collective (réglementaire, taxation, prix).

**Les aspects éthiques** concernant les choix de seuils de risque acceptables à l'échelle individuelle et collective, en considérant que si la consommation d'alcool est un acte individuel, elle est largement déterminée par le contexte social.

**Le renforcement de la recherche interventionnelle dans le domaine de la prévention et de la prise en charge.**

**L'analyse du rôle des industriels dans les décisions de santé publique concernant l'alcool, de leurs stratégies dans les messages de prévention combinant messages de prévention et messages de promotion.**

## Propositions

**Elles s'inscrivent dans le Plan gouvernemental de lutte contre les drogues et les conduites addictives 2013-2017.**



## Alcool : plaisir ou souffrance ?

de *Mickael NAASSILA*



Editeur [Le Muscadier](#)

Date de parution 12/05/2017

EAN 979-1090685697

ISBN 1090685696

Prix : 9.90 euros

L'alcool occupe une place particulière dans notre société. Ses propriétés désinhibantes et euphorisantes en font un accélérateur de sociabilité, et un compagnon quasi indissociable des moments festifs. Pourtant, certains de ses usages peuvent engendrer des dommages sanitaires loin d'être anodins – addiction, comportements agressifs ou dépressifs, augmentation de la mortalité et de la morbidité, etc. Impliqué dans près de 50 000 décès chaque année en France, il engendre un coût annuel d'environ 120 milliards d'euros pour la société française. À partir de quelle quantité consomme-t-on trop d'alcool ? À quels risques cela expose-t-il ? Comment sensibiliser les jeunes et les moins jeunes aux dangers d'une conduite addictive ? Quel message efficace de prévention faut-il tenir ? Comment l'entourage peut-il venir en aide à une victime d'ivresses répétées ?

S'appuyant sur les études les plus récentes en la matière, cet ouvrage répond à ces questions – et à bien d'autres. Il apportera à chacun les outils nécessaires pour évaluer son rapport à l'al-

cool et, le cas échéant, pour (re) prendre le contrôle de sa propre consommation. Il permettra également de guider ceux qui ont besoin de l'être, et de conseiller leur entourage quant au meilleur comportement à adopter.

### EXTRAITS :

#### Un tribut social et individuel

#### Les dommages sanitaires et socioéconomiques

Les Français étaient en 2015 les huitièmes plus gros consommateurs d'alcool dans le monde. Avec 11,9 litres d'éthanol pur par habitant et par an en moyenne, nous consommons près de deux fois plus d'alcool pur que la moyenne des autres pays (la moyenne mondiale est de 6,2 litres). La consommation tend toutefois à diminuer depuis quelques décennies, puisqu'elle était plus de deux fois plus importante en 1961 (environ 26 litres). Cette baisse, essentiellement liée à la diminution de la consommation de vin, tend toutefois à stagner sur les cinq dernières années. En 2014, 46,9 millions d'habitants de l'Hexagone âgés de 11 à 75 ans avaient déjà consommé de l'alcool au cours de leur vie – dont 42,8 millions de consommateurs au moins une fois au cours de l'année, 8,7 millions de consommateurs au moins trois fois dans la semaine (usage régulier) et 4,6 millions de consommateurs au moins une fois par jour (usage quotidien). Environ 10 % des usagers de plus de quinze ans sont des consommateurs quotidiens (avec une moyenne de 13,5 grammes d'éthanol pur consommé par jour). Avec 55 litres consommés par an et par habitant en 2015, le vin est la boisson alcoolisée la plus consommée (7,1 litres d'alcool pur), suivi des spiritueux (2,4 litres d'alcool pur) et de la bière (2,2 litres d'alcool pur).

L'alcool est une drogue licite. Comme les autres drogues, la molécule d'alcool a la capacité d'induire une addiction, mais à la différence des autres drogues, la boisson bénéficie d'une image et de représentations encore très positives.

L'alcool est la drogue pour laquelle le score élevé des dommages sur l'individu est également associé au score le plus élevé des dommages pour l'entourage. (D'après David Nutt et alii, « Dommages induits par les drogues en Angleterre », in Lancet, 2010.)

La molécule d'alcool touche de nombreux organes, comme le cœur et le foie, et elle constitue l'une des molécules les plus toxiques pour le cerveau, surtout pendant le développement. En outre, l'alcool peut pénétrer dans le noyau des cellules, et il peut alors modifier l'expression de nos gènes. C'est ainsi que l'alcoolisme était dans le « top 3 » des facteurs responsables de la perte d'années de vie en bonne santé en 2009. L'année suivante, la boisson était même le principal facteur de perte d'années de vie en bonne santé chez les 15-49 ans.

Bien que l'usage d'alcool soit banalisé, les seuils de consommation à risque restent encore largement méconnus de l'ensemble de la population. En dépit des dommages connus liés à l'alcool, sa consommation n'est considérée « très dangereuse » que par 30 % des quinze ans et plus (enquête EROPP, 2013).

L'expression alcoolisme passif, au même titre que tabagisme passif, prend ici tout son sens. L'alcool est directement impliqué dans un nombre très élevé d'infractions et de condamnations mentionnant explicitement cette drogue. Ainsi, en 2011, les condamnations pour délits routiers liés à l'alcool représentaient un quart de l'ensemble des condamnations prononcées en France. L'alcool est impliqué dans 40 % des violences familiales et conjugales, 30 % des faits de violence générale, 30 % des viols et agressions sexuelles et un quart des faits de maltraitance à enfants. En 2013, 701 accidents de la route mortels se sont produits avec au moins l'un des conducteurs présentant un taux d'alcoolémie supérieur au taux légal de 0,5 gramme par litre de sang. Parmi les personnes décédées lors de ces accidents mortels, 70 % sont les conducteurs eux-mêmes, 15 % sont les passagers de ces conducteurs, 11 % sont les usagers de véhicules tiers, et 3 % sont des piétons. Selon l'OMS, environ

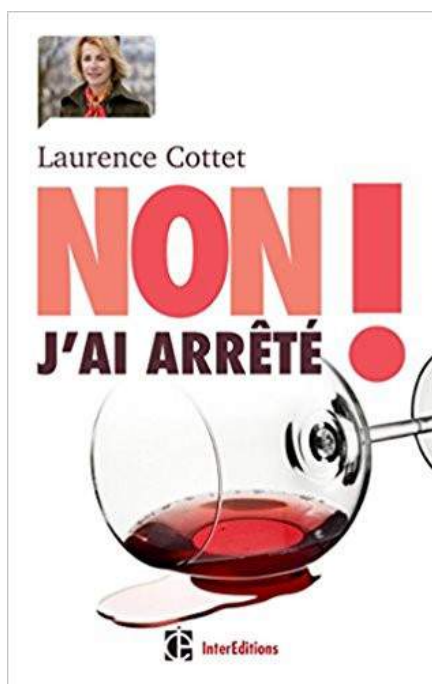
deux cents maladies (incluant les blessures) sont attribuables à la consommation excessive d'alcool, et le Impact et usages de l'alcool a relevé qu'en 2015, l'alcool constituait la première cause d'hospitalisation en France. En 2012, les hospitalisations liées à l'alcool ont représenté 580 000 séjours en médecine, chirurgie, obstétrique et odontologie, 2 700 000 journées en psychiatrie et 2 000 000 de journées en soins de suite et de réadaptation. Le cout estimé s'élève à près de 3,6 % de l'ensemble des dépenses hospitalières en 2012. Le poids des troubles directement liés à l'alcool est considérable dans le système hospitalier français, et il est véritablement urgent et impérieux de déclencher une prise de conscience pour que ce problème soit enfin pris en compte à la hauteur des enjeux de santé publique.

Si la consommation occasionnelle bénéficie encore d'une image positive, la consommation nocive, bien qu'à l'origine de dommages psychiques ou somatiques, n'est pas encore associée à des représentations claires. En revanche, la dépendance à l'alcool est dorénavant clairement attachée à une image négative, au point que les personnes dépendantes peuvent être stigmatisées. Le fossé entre les qualités attribuées au produit lui-même et la perception négative de la dépendance s'explique vraisemblablement par la dépréciation de la personne alcoolodépendante, souvent considérée comme atteinte d'une maladie honteuse, ou comme manquant de volonté de s'en sortir. Cette position dénote une mésestimation totale des capacités addictives de l'alcool, ainsi que de la difficulté réelle que l'on peut rencontrer pour s'émanciper de cette substance, que tout, dans notre contexte social quotidien, nous incite à consommer.



# Non ! J'ai arrêté

## Trouver un chemin de sortie face à l'alcool avec la méthode H3D de Laurence COTTET



**Prix : EUR 15,90**

**Éditeur : Inter Editions**

**Collection : Épanouissement**

**« Quand on se suffit à soi-même, on arrive à posséder ce bien inestimable qu'est la liberté. » Épicure**

« Ce livre, je l'ai écrit pour vous, pour vous aider à en finir avec l'alcool.

En 1998, à 38 ans, je suis alcoolique dépendante. J'ai perdu mon bien le plus précieux, la liberté face à l'alcool. »

Ainsi débute le livre de Florence COTTET.

Elle alerte :

« Dans ce livre, j'évoque des souffrances qui peuvent se cacher derrière l'alcool.

C'est ma propre expérience de l'alcool que je révèle. Cette addiction que j'ai connue. Lors de mes consultations médicales d'alcoologie pour femmes, j'ai pu constater que c'est la HONTE qui émerge. Le secret et la très grande solitude... Tolérée pour les hommes, l'addiction à l'alcool pour une femme ne l'est pas. Le mot qui revenait le plus souvent dans ma bouche était la honte de mon état. Celle qu'éprouvent ces femmes qui peuvent vite être croquées de « pochtronnes »... alors on

culpabilise et on boit pour oublier... et on le fait en cachette, loin des regards.

Dans mon parcours solitaire de dix années de dépendance à l'alcool, cette drogue, j'ai malheureusement souffert du manque de structures d'accueil adaptées à ma maladie. Je témoigne sur les pratiques addictives au travail dont l'alcool « à col blanc ». Celui qui se conjugue aussi au féminin... Synonyme de convivialité et incontournable pour faire la fête entre amis, l'alcool est, pour certaines femmes, devenu une habitude alimentaire. Pour d'autres, il est souvent utilisé comme anxiolytique et antidépresseur. Alors, art de vivre ou véritable drogue ? Sachez que l'alcoolisme est la seconde cause de mortalité évitable en France.

L'alcool a aussi une place importante dans le monde du travail.

Mais j'ai surtout continué à boire au travail, avec d'autres femmes qui souvent présentent des profils professionnels avec des postes à responsabilités. Les déjeuners d'affaires qui se répètent, les pots au bureau, les déplacements professionnels et les soirées en « open-bar ». Et ensuite l'alcoolisation chez soi, seule, à l'abri des regards.

La dépendance à l'alcool se soigne. Par la parole, l'écriture, les témoignages en sachant qu'aujourd'hui, ce sujet ne doit plus être tabou.

La prise en charge est d'ordre médico-psychologique. Lors de ma première consultation, on a démarré une thérapie qui m'a sauvée. Une fois sortie du déni, le déclic a eu lieu, et le sevrage s'est opéré en douceur. Mais il faut beaucoup de volonté et de chance aussi. Aujourd'hui, en toute humilité, je parle de cette maladie et je témoigne. »

Adapté de D'après <http://maveritesur.com/laurence-cottet/mon-combat-contre-l-alcoolisme-levons-enfin-les-tabous/205>

## SECTION EN FORMATION DE MIMIZAN

La Croix Bleue de MIMIZAN a été à l'honneur dans un article consacré à l'action locale de la section en formation intitulé « Se libérer de la dépendance ».

Les coordonnées de la responsable : Michelle DUMAS : 09 81 78 99 45 ou 06 65 42 29 27 ou encore par e-mail : [michelledumas48@gmail.com](mailto:michelledumas48@gmail.com)



## Hommage à Raymond



Cher parrain,  
Oui, cher parrain, car je suis toujours ton filleul depuis plus de 25 ans. Tu fais partie des nombreux membres de la Croix Bleue qui m'apportent leur aide, m'ont permis de m'en sortir. Cette aide pré-

cieuse qui nous permet, une fois acquise, de vivre une abstinence heureuse. Depuis plus d'un siècle, la Croix Bleue a fait preuve de réussite pour tant de personnes qui y ont adhéré.

Je ne trouve pas assez de mots pour parler de ton parcours et ta présence dans le mouvement, tant ton activité, ta ténacité, ton courage, ton dévouement sont grands !

Il a d'abord fallu que tu quittes ta Franche-Comté, dont nous sommes natifs tous deux, pour quitter ce milieu dépravé dans lequel tu baignais. Le commissariat de Besançon n'avait plus de secret pour toi. Chaque policier connaissait M. KASSAI. L'alcool avait fait de toi un individu infréquentable. Mais ton arrivée dans le Midi a été salutaire pour toi. Libéré de l'alcool, tu as su transformer toute ta fougue XXXX qui était en toi en énergie follement généreuse pour les pauvres bougres encore dans l'enfer de l'alcool.

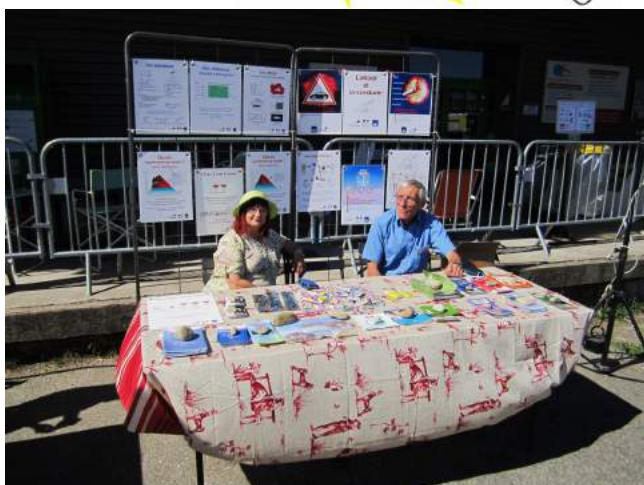
Dans le mouvement qui t'a sauvé ; tu apportes toute l'énergie et Dieu sait qu'elle est grande ! La section d'AIX EN PROVENCE te doit son salut. Ne te connaissant pas, il est impossible d'imaginer l'immensité du travail que tu fournis au sein du groupe. Et que dire de ta compagnie qui nous fait vivre parfois des moments délirants !

### CAMPING DU VERNOUX EN VIVARAIS:

Jeudi 25 Mai, jour de l'ascension à Vernoux en Vivarais (village de notre camping) a été organisé une rencontre autour de la bière, représentée par 19 brasseries venues de nombreux départements. La Croix Bleue a été sollicitée par la responsable de la malterie pour tenir un espace d'information et prévention sur le risque alcool, en distribuant des dépliants et des alcootests.

Malgré nos craintes d'être au milieu de tous les revendeurs de bière, notre présence a été bien acceptée, nous avons eu un accueil sympathique et avons attiré quand même pas mal de personnes toute la journée.

Michelle et Dominique PAUPARDIN



## QUIMPERLE:

Dimanche 2 juillet la section de QUIMPERLE organisait un repas champêtre.

Une soixantaine de personnes ont répondu à l'invitation : les sections CROIX BLEUE de BRETAGNE, d'autres mouvements ayant le même but et de nombreux amis de l'association

Les convives ont dégusté des moules frites, fromage et tartes aux pommes. Après une partie de boule pour certains, une promenade digestive pour d'autres.

Café, crêpes far breton ont clôturé cette fête.

Jean Paul CLERO



## ANNIVERSAIRE DE MA LIBERTE RETROUVEE

Le 8 avril est comme mon autre anniversaire. Il y a vingt-trois ans j'arrivais à LA PRESQU'ILE à Longuenesse, le centre de postcure dans le Pas de Calais. J'y restais trois mois et retournais à Saint-Rémy-de-Provence où je vivais avec ma fille Sarah.

Je pense en premier à elle pour son soutien malgré sa jeunesse, de la section d'ARLES, la section de SALON DE PROVENCE et bien sûr à LA PRESQU'ILE

Ce matin le temps est maussade sur Bruxelles où je vis avec Pilou et Félix, les chats qui se prélassent dans le jardin et qui m'enchantent.

Greta RAEMDONCK  
BRUXELLES



### LES AMIS DE MONTAUBAN :

Bonjour à tous nos Amis de la Croix Bleue

Nous voici au début d'une grande aventure qui, pour nous, **Éric et Carmen**, a commencé il y a quinze ans



Éric m'avait avoué quelques mois avant notre mariage qu'il avait un problème avec l'alcool depuis très longtemps mais qu'il avait décidé de ne plus consommer pour ne pas entrer dans notre nouvelle vie avec un gros boulet au pied. C'est-ce qu'il a fait et il a été accompagné par les amis de la Croix Bleue de Mazamet dans le Tarn.

Avec le temps et les réunions j'ai eu envie d'entrer dans le groupe et m'y intéresser pour comprendre, écouter et accompagner.

Nous avons déménagé de Toulouse aux environs de Montauban et avons mis des petites cartes format : cartes de visite dans l'église, les pharmacies et les magasins.

Nous avons eu la joie d'avoir quelques réponses. Bien sûr nous étions rattachés à Mazamet et allions aux réunions. Avec l'aide et le soutien de ces amis nous avançons, il y a eu quelques petites victoires mais aussi une tristesse.

Notre action ne nous satisfaisait pas complètement. Après avoir longtemps stagné plusieurs choses se sont mises en place, en particulier l'arrivée d'un ami, Serge Azruffi.

Nous avons su que c'était le moment d'aller de l'avant et de faire des demandes officielles. C'est-ce que nous avons fait auprès de la mairie pour avoir un local, nous avons rencontré le staff du service d'addictologie du Centre Hospitalier de Montauban puis celui de l'ANPAA.

Notre but est celui-ci : que des personnes sur le chemin de la guérison se lèvent et avancent dans l'esprit Croix Bleue (aide, écoute, amitié). Notre désir toucher un maximum de personnes.

Nous voulons avancer pas à pas. Nous remercions l'équipe d'Albi de nous former et nous conseiller. Nous sommes complémentaires et savons que nous pouvons compter sur eux et sur les amis Croix Bleue dans toute la France.

Nous sommes encouragés par nos actions sur le long terme et ça c'est chouette !

Nous vous remercions à tous d'être là, d'exister et restez disponibles humbles et fiers.

Merci à tous et soyez heureux !



Éric et Carmen

## SECTION D'AULNAY:



La section d'Aulnay, entraînée par sa responsable super motivée Nadine DUPONT et tout le bureau, a décidé de fêter le printemps en avance et a organisé une petite fête le 10 mars. Etaient conviés les bénévoles bien sûr, mais aussi l'entourage et le conseil presbytéral. Tout le monde avait apporté un plat maison, une boisson, des fruits...



La joie fut de mise. Les retrouvailles étaient émouvantes. Mais ceux qui venaient pour la première fois ont découvert la solidarité et l'unité de notre petite section pleine de dynamisme. Encore bravo à cette équipe d'Aulnay, là où j'ai découvert la Croix Bleue et où la Croix Bleue continue d'aider et d'accompagner. Merci à toutes et tous.

**Guilaine MIRANDA**

# FORMATION INITIALE

## Groupe ILE DE FRANCE



Le 18 mars 2017, le groupe ILE DE France a participé à une formation initiale animé par Daniel ALLANIC.

Les sections d'AULNAY, POISSY et VERSAILLES étaient réunis pour journée d'échanges et de culture Croix Bleue.



Ludovic  
LANG



# Recette



## La Soupe au pistou

Préparation : 30 min

Cuisson: 1h

Temps total : 1h30

1. Faites tremper les Haricots environ deux heures dans de l'eau froide.
2. Pendant ce temps, coupez tous les légumes en petits cubes.
3. Une fois les haricots rincés abondamment, faites-les cuire à très petit feu couvert dans 3l d'eau froide.
4. Lorsque l'eau frémit, ajoutez les légumes, augmenter le feu jusqu'à gros bouillon, puis réduisez-le et laissez à découvert.



Salez, poivrez (avec des graines de poivre à peine concassées, c'est encore meilleur).



### 1. Faire cuire environ 1h30.

Pour le pistou : jetez les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante, puis les éplucher et les épépiner.

Dans un mortier, pilez le basilic avec l'ail, jusqu'à obtenir une espèce de crème, ajouter le fromage, piler, puis ajouter un peu d'huile d'olive au fur et à mesure. Réservez le mélange obtenu.

Pilez les tomates dans le mortier, jusqu'à obtenir une purée, puis ajoutez-les au précédent mélange. Mélangez à nouveau et conservez au réfrigérateur.

1. Servez la soupe chaude ou froide, en y ajoutant à votre goût le pistou et de l'huile d'olive.

### Apprendre à s'aimer

Il le faut, un petit peu,  
S'aimer soi-même,  
Assez pour se respecter,  
Assez pour s'accepter,

Il le faut, un petit peu,  
Apprendre à s'aimer,  
Pour à son tour aimer,  
Pour à son tour donner,

Il le faut, un petit peu,  
S'aimer soi-même,  
Afin de ne pas se blesser,  
Afin de ne pas en chagriner,

Il le faut, un petit peu,  
Apprendre à s'aimer,  
Dans cet amour, s'abriter,  
De ses racines, se relever,

Il le faut, un petit peu,  
S'aimer soi-même,  
S'estimer et s'en habiller,  
Se mouvoir avec dignité,

Il le faut, un petit peu,  
Apprendre à s'aimer,  
Éducation inachevée,  
Celle qui ne l'a enseigné.

Il le faut, un petit peu,  
S'aimer soi-même,  
Contours clairement tracés,  
De cette âme, à toujours respecter.

Nashmia Noormohamed,  
2016