

# Le Libérateur

*Sans addiction... avec plaisir*

N°34 AUTOMNE 2024

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

---

## Le syndrome de Korsakoff



C'est le cerveau qui trinque...

---

# Sommaire

<b><u>EDITO</u></b>	<b>Page 2</b>	<b><u>DIVERS</u></b>	<b>Page 14</b>
<b><u>LE SYNDROME DE KORSAKOFF</u></b>	<b>Page 3</b>	- Lire et voir	
- Définition		- Nos réseaux sociaux	
- Traitement de la maladie		<b><u>ASSOCIATION</u></b>	<b>Page 15</b>
- Encéphalopathie de Wernicke		<b><u>LIBRE EXPRESSION</u></b>	<b>Page 16</b>
<b><u>TEMOIGNAGES</u></b>	<b>Page 6</b>		
- Jeanne			
- Nathalie			
- Olivia			
<b><u>Assemblée Générale (partie 2)</u></b>	<b>Page 9</b>		
<b><u>VIE DES SECTIONS</u></b>	<b>Page 10</b>		

## Édito

En ces journées d'automne, où la chaleur s'évanouit peu à peu, les couleurs de la nature deviennent plus vives et chatoyantes. C'est le moment parfait pour s'informer avec le dernier Libérateur, une tasse de thé fumante à portée de main.

Cette édition se penche sur une maladie incurable directement liée à la consommation excessive d'alcool : le syndrome de Korsakoff.

Le syndrome de Korsakoff est une maladie neurologique caractérisée par des troubles de la mémoire, des polyneuropathies et des manifestations de paranoïa.

En 2023, le 9 novembre plus précisément, la CAMERUP, l'association RESALCOL et l'association « Aidons les Korsakoff » (association venant en aide aux malades Korsakoff et à leurs familles) ont organisé un colloque au ministère de la santé à Paris. Ce colloque a bénéficié de la participation de la MILDECA et du Professeur Mickaël Nassila.

C'est ce précieux événement que nous avons décidé de retranscrire avec le tout nouveau comité de rédaction du Libérateur, composé de Jean-Jacques Dietsch, Frédérique Sandel, Frédéric Blaser, Samuel Chambaud et moi-même.

Nous espérons que cette lecture vous éclairera et vous fera réfléchir sur les dangers de l'alcool et l'importance de la prévention.

Bonne lecture et bel automne !

Marie CONSTANCIAS  
Présidente de La Croix Bleue



# Le syndrome de Korsakoff

## Définition : qu'est-ce que le syndrome de Korsakoff ?

Le syndrome de Korsakoff caractérise une atteinte cérébrale qui impacte, aux premiers stades, la mémoire à court terme. Ce trouble neurologique résulte généralement d'une carence en thiamine (vitamine B1), qui peut être causée par une consommation d'alcool excessive, des carences alimentaires, des troubles du comportement alimentaire ou un traitement par chimiothérapie. Les chercheurs ignorent encore, à l'heure actuelle, la manière dont le syndrome de Korsakoff altère la région du cerveau impliquée dans la mémoire. Les scientifiques ont toutefois établi ceci : une carence en vitamine B1 (thiamine) dérègle la production de différentes substances biochimiques jouant un rôle dans la transmission des signaux entre le cerveau, et dans le stockage et la remémoration des souvenirs. Ce dérèglement détruit certaines cellules cérébrales, et entraîne des épanchements sanguins microscopiques et l'apparition de tissus cicatriciels dans le cerveau. Des études récentes ont déterminé que des mutations génétiques et une mauvaise alimentation pourraient élever le risque de développer un syndrome de Korsakoff.

La grande majorité des cas de syndrome de Korsakoff sont dus à l'alcool. Une forte consommation d'alcool provoque chez certaines personnes une carence sévère en thiamine, alors que d'autres souffriront de



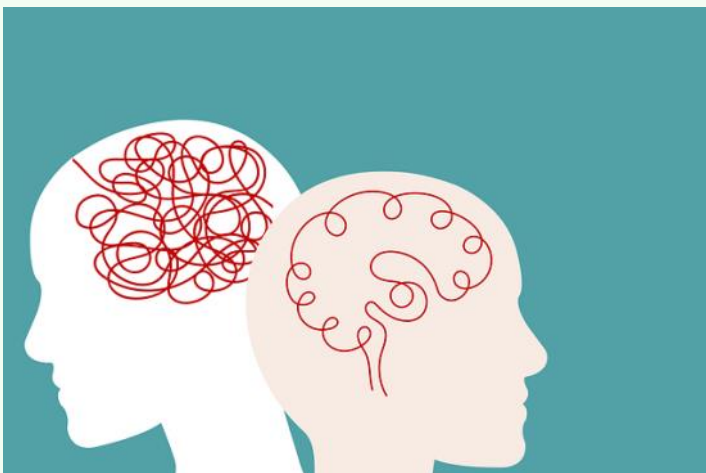
Sergueï Korsakoff (1854-1900) est un neuropsychiatre connu par les médecins du monde entier pour le syndrome amnésique portant son nom. Ses principales recherches ont porté sur la psychose alcoolique. Korsakoff a insisté sur la nécessité de l'abord individuel du patient et sur l'importance des relations humaines entre les patients et les soignants. L'ensemble de ses activités a donc amplement participé à la modernisation de la psychiatrie. Il meurt à Moscou d'une crise cardiaque à l'âge de 46 ans n'ayant pu aller au bout de ses recherches.

complications au niveau du foie, de l'estomac, du cœur ou des intestins.

### Troubles du comportement alimentaire

Syndrome de Korsakoff et troubles du comportement alimentaire sont également liés, notamment l'anorexie, le fait de s'imposer des régimes récurrents et trop stricts ou des jeûnes, car cela crée des carences nutritives. La malnutrition, les conséquences d'une intervention de chirurgie bariatrique, des vomissements incontrôlés peuvent aussi provoquer ces déficits en vitamine B1. Les autres causes du syndrome de Korsakoff sont le sida, les dialyses rénales, une infection chronique ou un cancer généralisé.

Les symptômes du syndrome de Korsakoff sont principalement des troubles cognitifs et des troubles de la mémoire à court terme. Les individus atteints d'un syndrome de Korsakoff présentent des difficultés pour retenir de nouvelles informations et pour se souvenir d'événements récents. Les médecins parlent d'amnésie antérograde, c'est-à-dire une incapacité à se forger de nouveaux souvenirs. Chez les sujets atteints d'un syndrome de Korsakoff, les troubles de la mémoire sont particulièrement marqués, tandis que d'autres capacités réflexives et sociales sont intactes.



# Le syndrome de Korsakoff

Par exemple, ils peuvent sans aucun mal mener une discussion avec autrui, mais ils seront incapables, quelques minutes après, de se souvenir de la conversation en question et de leur interlocuteur. Ils font souvent preuve de confabulation, c'est-à-dire qu'ils inventent des informations pour remplir les "trous" causés par leur mémoire déficiente. Il ne s'agit pas de mensonges, car ils sont persuadés que leurs confabulations sont la vérité. Ils présentent aussi souvent une désorientation temporelle et spatiale.

De plus, le syndrome de Korsakoff est souvent lié à de l'incontinence urinaire, provoquée par la carence en vitamine B1. Le syndrome de Korsakoff, selon le témoignage de proches de personnes en étant affectés, handicape fortement la vie sociale, personnelle et professionnelle des malades.



## Comment établir le diagnostic du syndrome de Korsakoff ?

Le diagnostic du syndrome de Korsakoff repose principalement sur un examen clinique et sur l'observation des signes et symptômes décrits ci-dessus chez une personne présentant des facteurs de risque de carence en vitamine B1. Une analyse de sang pour mesurer la thiamine vient souvent simplement confirmer le diagnostic déjà posé par le médecin. Des examens de neu-

ro-imagerie peuvent être prescrits pour écarter d'autres causes aux symptômes, par exemple un traumatisme crânien ayant provoqué des lésions cérébrales.

Frédéric Blaser  
Ressources elsan.care



## Association RESALCOG

RESALCOG est une association créée pour aider au développement d'un réseau de soins centré sur les troubles cognitifs liés à l'alcool comme le syndrome de Korsakoff.

Elle agit sur plusieurs axes :

- Améliorer les prises en charge cliniques
- Construire un réseau et des filières de soin
- Promouvoir une approche épidémiologique
- Conscientiser les autorités sanitaires et les financeurs
- Faire avancer la connaissance des troubles et des traitements

**9<sup>ème</sup> JOURNÉE RESALCOG**  
**« Les troubles cognitifs liés à l'alcool »**  
**Vendredi 13 décembre 2024, de 9h à 17h**  
**Inscription obligatoire avant le 15/11/24 (Nombre de places limité)**  
**resalcog@gmail.com**  
**Amphithéâtre de l'Hôpital Européen Georges Pompidou**  
**20 rue Leblanc, 75015 Paris**



# Le syndrome de Korsakoff

## TRAITEMENT DE LA MALADIE DE KORSAKOFF



A ce jour, l'offre de soins est malheureusement décalée par rapport à la réalité. Il reste encore beaucoup de choses à découvrir concernant la maladie de Korsakoff ; il est donc difficile de trouver un établissement spécialisé pour prendre en charge ces patients et les rares structures de prise en charge se trouvent principalement en Île-de-France.

Le parcours de soins débute par établir un bon diagnostic. Il faut donc passer une série d'examens (scanner, IRM, ponction lombaire et entretien neuropsychologique).

Il faut ensuite des structures médicales à compétences diverses, ce qui demande une vraie coordination en réseau avec par exemple des neurologues, gériatres, urgentistes, psychologues, nutritionnistes, kinésithérapeutes, médecins, patients experts ...

Pour des prises en charge résidentielles différentes structures : hôpitaux, cliniques prennent en charge les patients après un sevrage mais cela reste de courte durée (maximum 2 ans). Des suivis sont possibles dans des hôpitaux de jour des CSAPA.

La prise en charge du syndrome de Korsakoff consiste tout d'abord à compenser la carence en thiamine et à corriger les anomalies électrolytiques associées. Les

médecins prescrivent notamment une supplémentation en magnésium et en glucose. Cela permet de limiter le risque d'apparition de l'encéphalopathie de Wernicke. Si une pathologie ou un problème sous-jacent autre que l'alcoolisme a provoqué le syndrome de Korsakoff, un traitement est mis en œuvre pour le régler. Une fois les vitamines et les électrolytes équilibrés, il est possible de passer à la deuxième phase du traitement, qui consiste à faire travailler les facultés cognitives pour atténuer les troubles du patient. Un suivi addictologique est mis en place si besoin.

Dans les Hauts de Seine, à Villeneuve la Garenne plus précisément, se situe un établissement Unité Serge Korsakoff qui compte une quinzaine de lits.

A la sortie, les patients sont orientés en fonction de l'âge et de l'autonomie vers un EHPAD, une structure médicale, un foyer autonome.

Des retours à domicile, rares, sont possibles ainsi que la demande d'aide auprès de la CPAM. Des auxiliaires de vie et toute aide médicale sont envisageables.

La mise sous tutelle est souvent nécessaire et des médiateurs sociaux peuvent aider (assistante sociale...)

Frédérique Sandel  
Ressources resalcog.fr



# Le syndrome de Korsakoff



## L'encéphalopathie de Wernicke

Le syndrome de Korsakoff se développe généralement après l'apparition de l'encéphalopathie de Wernicke. Cependant, il peut survenir indépendamment. Contrairement à l'apparition soudaine de l'encéphalopathie de Wernicke, le syndrome de Korsakoff peut se manifester progressivement au fil du temps.

L'encéphalopathie de Wernicke est une réaction soudaine et potentiellement mortelle du cerveau à une carence en thiamine, qui se traduit par des dommages dans certaines zones du cerveau, comme le thalamus et l'hypothalamus. En plus de la confusion progressive, la personne peut éprouver des troubles de la vision, de l'équilibre et du mouvement.

Les symptômes s'aggravent rapidement et requièrent une attention médicale immédiate. Les symptômes typiques à cette phase du SWK comprennent :

- la confusion
- la difficulté de marcher
- la mauvaise coordination et la perte d'équilibre
- le coma
- des mouvements involontaires des yeux
- une faible pression sanguine
- l'hypothermie

Si l'encéphalopathie de Wernicke n'est pas rapidement ou complètement traitée, les symptômes du syndrome de Korsakoff peuvent se manifester.

Pour diagnostiquer l'encéphalopathie de Wernicke, le médecin évaluera les modèles et types de symptômes constatés, de manière à exclure d'autres maladies qui pourraient être à l'origine de l'apparition soudaine de ces symptômes.

Le médecin procédera à une évaluation clinique afin de déterminer si l'un ou l'autre des trois signes distinctifs de la maladie sont présents :

- la confusion ou un état mental altéré
- la déficience visuelle
- une démarche chancelante qui pourrait entraîner des risques supplémentaires de chutes, de fractures et de blessures à la tête.

L'encéphalopathie de Wernicke peut être sous-diagnostiquée, car il n'est pas rare qu'une personne présente un ou deux des trois signes distinctifs de la maladie. La réticence à admettre un problème d'alcool peut également jouer un rôle en raison de la stigmatisation associée à la consommation excessive d'alcool.

Pour aider à poser le diagnostic, le médecin procédera souvent à une évaluation approfondie qui peut inclure un test de la fonction hépatique, une prise de sang, des examens neurologiques et psychiatriques, ainsi qu'un examen complet des antécédents médicaux et familiaux de la personne (y compris les habitudes quotidiennes de consommation d'alcool).

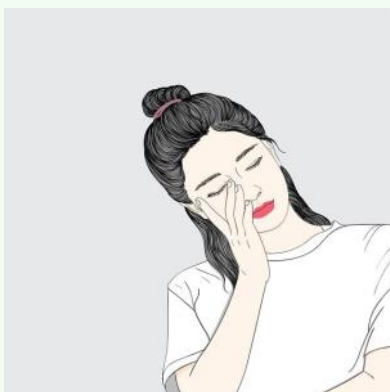


# ACCOMPAGNEMENT

## Jeanne

Je suis maman d'un garçon de 50 ans qui a un Korsakoff depuis 5 ans et qui est à la rue faute de place dans les EHPAD ou en établissement spécialisé. Son père et moi travaillons depuis trois ans pour lui trouver une solution aussi bien une dérogation d'âge pour les EHPAD ou n'importe quelle solution qui lui permettrait d'être soigné précisément à la vitamine B1.

Nous n'espérons pas qu'il retrouve la mémoire, qu'il a complètement perdue, mais nous voulons le protéger car il fait des choses dangereuses pour lui et ceux qui l'entourent comme enfoncer des portes ou d'être violent. Nous ne sommes pas jeunes donc c'est une angoisse que vous connaissez sans doute mais qui est très prenante.



ce que l'on appelle le « monde de la nuit » associant de l'alcool à diverses substances. Il a effectué, bien en vain, 5 cures de désintoxication.

Il n'a donc actuellement aucun suivi médical mais nous sommes accompagnés par l'association "Vivre avec le Korsakoff" ce qui nous a redonné un peu d'espoir depuis.

## Nathalie

J'ai retrouvé mon mari, à son domicile, complètement désorienté et confus - Nous étions séparés depuis le confinement du fait de son alcoolisme - J'ai alors appelé les pompiers qui l'ont conduit aux urgences et de là, il est effectivement entré dans le parcours de suivi

avec diverses hospitalisations et cures. Il est resté 2 mois en hôpital général de secteur où il a été bien traité avec de la vitamine B1 et hydraté.

**[...]il est spécialement douloureux d'avoir un fils âgé de 50 ans qui présente depuis 2018 des troubles de syndrome de Korsakoff avérés à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris.**

Alors Mesdames et Messieurs, ayant servi pendant 4 décennies l'éducation nationale m'étant investi pendant 10 ans dans une grande association culturelle en faveur de la jeunesse et de la francophonie, il est spécialement douloureux d'avoir un fils âgé de 50 ans qui présente depuis 2018 des troubles de syndrome de Korsakoff avérés à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris.

Actuellement placé sous tutelle depuis 2021, il a été expulsé de son domicile du Mans à la suite de troubles de voisinage puisqu'il enfonce les portes et dérobe le courrier de la résidence. Malheureusement, tout ce que la tutrice a pu faire, je ne lui jette pas la pierre je décris, c'est de gérer sa dette considérable.

Il lui a été notifié un placement en Foyer Accueil Médicalisé mais il n'y a pas de place peut-être parce qu'il est sur des listes d'attente je ne le sais... Donc cet enfant, enfin notre fils, cet homme né en 1971, qui, après le baccalauréat, a fait des études de droit, a été conseillé du 17<sup>e</sup> arrondissement de Paris, est tombé dans

La difficulté, c'est qu'il souffre d'anosognosie (crise angoisse aiguë) : il s'en allait continuellement, il a été retrouvé dans tous les services de l'hôpital, il a même réussi à aller dans la commune voisine. Il a donc dû être transféré dans un premier service fermé puis dans un autre qui n'est plus en région parisienne mais dans une région voisine où il est domicilié, sauf que moi et les 2 jeunes enfants que nous avons eu ensemble sommes toujours en région parisienne, ce qui est très compliqué et douloureux pour aller le voir. Il a été reconnu handicapé par la MDPH, placé sous tutelle grâce à l'intervention d'une amie qui est médecin à l'APHP et a pu obtenir un suivi par un neurologue d'un hôpital de l'APHP.



Il voit le neurologue tous les 6 mois qui lui prescrit des dépistages pour d'éventuelles autres maladies neuro-dégénératives et des bilans plus approfondis, mais toutes ces préconisations de remédiation ne peuvent pas être mises en œuvre, car le service dans lequel il est placé n'a pas tous les moyens pour pouvoir faire ces bilans.

Nous avons rarement contact avec un médecin et le personnel que nous voyons n'a pas forcément les informations sur les activités qu'il a pu avoir dans la semaine. C'est toujours extrêmement compliqué d'avoir des informations.

## Olivia

La première fois que j'ai entendu parler de Korsakoff ça m'a plutôt soulagé. J'étais contente de rencontrer ce mot un peu chelou, un peu russe, un peu bizarre. Après avoir fait des recherches, j'ai compris d'où venait ce nom. Pour vous refaire un peu l'histoire, mon père est



alcoolique depuis ses 20 ans et moi je suis arrivée un peu après, pas beaucoup d'ailleurs. Je l'ai toujours connu comme ça, je l'ai toujours vu en train de boire et je l'ai toujours connu alcoolique. Il y a eu un moment à mon adolescence où tout

a été beaucoup plus que de l'alcoolisme : il me donnait des rendez-vous en ville j'attendais pendant des heures et il ne venait jamais. Il me promettait qu'on irait à tel endroit le week-end et le week-end venu, je l'attendais et il ne venait pas. Il me donnait rendez-vous en ville à un endroit et il était à l'opposé de là où il m'avait demandé d'être. Voilà tout un tas de trucs que je ne comprenais pas, je me disais qu'il était bête, j'avais un diagnostic que je m'étais fait moi-même et je m'étais dit

« on ne pourra plus jamais rien pour lui ». C'est lorsque l'on m'a parlé de Korsakoff que tout s'est assemblé dans ma tête : c'est exactement tout ce que je vivais depuis des années avec mon père. Personne ne m'en avait jamais parlé.



Mon père a 61 ans mais il n'a été diagnostiqué il n'y a qu'une dizaine d'années seulement. Ma sœur, qui est psychologue, avait elle-même très peu d'informations à ce sujet.

Il voit des monstres dans sa chambre encore aujourd'hui ce sont des trucs qui sont quand même assez durs mais quand tu comprends que c'est une maladie, un syndrome, c'est toujours plus facile à accepter et à entendre. J'ai donc été beaucoup plus indulgente avec lui qu'au début. Ma colère s'est envolée au moment où on l'a diagnostiqué parce que je me suis dit qu'il n'était pas bête mais malade.

Il vit en EHPAD depuis bientôt 2 ans après avoir passé plusieurs années à vivre chez sa maman qui était à la retraite. Tout son temps libre elle le passait à s'occuper de mon père et à essayer d'arrêter la progression de cette maladie, ce qui n'est pas du tout son rôle. Mon père a fait plus de 10 cures de sevrage qui ont marché dans un premier temps et puis pas du tout après, parce que les soins de suite sont très peu existants. On a essayé de le placer quand il a été diagnostiqué mais ça faisait trop longtemps et il y a très peu de place dans les établissements qui pourraient l'accueillir.

Il fait quelques scrabbles avec ses voisines de chambre pour travailler sa mémoire mais il n'a pas de grands rêves, pas trop de plaisir dans la vie. C'est ça aussi le pire de ce syndrome : c'est la perte d'ambition, de projets d'avenir mais je crois qu'il est plutôt dans un endroit où il se sent bien parce qu'il est en sécurité et qu'il retrouve une certaine autonomie.

**Quand tu comprends que c'est une maladie, un syndrome, c'est toujours plus facile à accepter et à entendre.**



# Assemblée Générale (partie 2)

## **Frédéric Blaser, le retour**

Comme je n'étais pas présent à l'Assemblée Générale, il m'a paru important de vous expliquer mes motivations pour le poste d'administrateur de la Croix-Bleue.

Je suis arrivé au sein de la Croix-Bleue, section de Villeurbanne – ville limitrophe de Lyon- en septembre 2014 après une cure de 6 semaines à l'Espérance dans l'Ain et un licenciement pour faute grave. J'ai le souvenir d'un groupe accueillant, à l'écoute, sans jugement et en soutien. La Croix Bleue m'a permis de conforter mon mode de vie hors de l'alcool. Je suis passé membre actif le 13 novembre 2015 et je me suis investi dans la vie de la section et ai participé à l'ensemble des activités.



En 2016, j'ai repris le travail et mes diverses activités professionnelles – direction d'une équipe, représentations politiques dans diverses instances, enseignement sur Paris – on fait que mes disponibilités pour la Croix-Bleue se sont réduites. Je gardais le lien avec Marie Constancias et donnait des coups de mains ponctuels à la demande. Cela pouvait aller d'un accompagnement pour les montages de dossier de subventions, à l'animation de formation.

En 2023 à la suite d'une promotion au sein du groupe où je travaille, mes fonctions ont été redéfinies me laissant plus de temps libre, et un emploi du temps maîtrisé. Paradoxalement et parallèlement j'ai pu me réinvestir pour la Croix-Bleue, et Marie Constancias m'a confié le pilotage du dossier formation. Avec un groupe de travail nous avons repensés l'ensemble des formations internes. La première session nommée « les essentiels de la Croix Bleue » a commencé à être dispensée, la seconde session « S'investir et faire vivre le mouvement » destinée au futur membres qui veulent s'investir est prête à être dispensée et est planifiée pour 2025 .

Ma candidature au CA s'inscrit dans cette dynamique d'investissement, en sachant que les enjeux actuels sont multiples pour le secteur associatif, et notre association qui intervient dans le champ des addictions, il y a des changements de paradigmes qui sont à l'œuvre et qu'il faut négocier. La formation est un exemple, la réduction des risques est un enjeu, le bénévolat est à repenser, la gouvernance associative à redéfinir et en plus il faut assurer le quotidien de l'association.

Je remercie l'ensemble des membres pour m'avoir élu à 89,36% des voix, alors que j'étais absent et n'ai pu vous présenter ma candidature.

Le 07 juin 2024 j'ai fait un AVC hémorragique sur l'encéphale gauche. Lors de l'assemblée générale on savait que j'étais tiré d'affaire, on me transférait de l'hôpital neurologique à un centre de soins et de rééducation pour un certain temps.

Certains d'entre vous m'ont envoyé m'ont des textos de soutien, d'autres ont signés une carte qui m'a été remise, ces marques de soutien sont importantes quand on les reçoit. Cela contribue fortement à garder le moral à un point que personne n' imagine. Pour finir un remerciement spécifique à Gérard et Marie qui sont venus me voir au centre de rééducation, pendant une période où j'avais le moral un peu en berne.

Aujourd'hui, où j'écris ces lignes, je reprends pied avec la vie normale, et je suis de retour à la Croix Bleue. J'ai assisté à mon premier Conseil d'Administration les 05 et 06 octobre derniers, j'ai participé à la formation régionale « l'alcoolisme au féminin » les 12 et 13 octobre et pour conclure je reprends le travail au mois de janvier, à temps plein avec des aménagements.

Par étapes tout rentre donc dans l'ordre et nous voilà prêt pour la réflexion et l'action.

Frédéric BLASER

# Vie des sections

## Forums des associations 2024

Le mois de septembre est synonyme de rentrée et de reprise des activités associatives. Chaque année, nos sections sont présentes au forum des associations dans leurs communes. Petit tour des stands en images.



## SELESTAT-RIBEAUVILLE

Deux membres de la section se sont vu remettre leur insigne pour leurs 9 mois d'abstinence. L'ambiance était festive et tous se sont retrouvés autour d'une table bien garnie. On les félicite et on les encourage vers la voie de la liberté.



## GROUPE ARA

Au Centre Omnisport de Vichy, sous la direction de Laurence Van Accoleyen de ABC SOBRIETE, des membres des sections Auvergne-Rhône-Alpes se sont réunis pour effectuer une formation sur le thème de « l'alcool et les femmes ». Pour tous, cette formation a été une expérience enrichissante et motivante. Les participantes ont partagé leurs témoignages avec sincérité et en toute confiance, mettant en lumière les défis et les victoires liés à leur parcours vers la sobriété. Cette journée a renforcé notre détermination à continuer sur le chemin de l'abstinence, conscients de ses bienfaits pour notre santé physique et mentale.

Comme le dit si bien un proverbe chinois "Mieux vaut allumer une bougie que maudire l'obscurité", et c'est exactement ce que nous avons ressenti après ce stage : une lueur d'espoir et de courage pour avancer vers un mode de vie plus sain.



# Vie des sections

## VALENTIGNEY

La section de Valentigney a été particulièrement active ces derniers mois (bien accompagnée par les autres sections de Franche-Comté) ; voici un récap de leurs récentes activités.

### Après-midi récréatif

Un samedi après-midi par mois, quelques heures de détente et de découverte sont proposées aux membres et à leurs entourages.



Les jeux de cartes, concours de pétanque, initiation à la peinture (organisée par Christelle, notre artiste), apprentissage de la danse, rock, madison et autres rythmes entraînants (initiés par Philippe) font le bonheur de tous, petits et grands, car de nombreux enfants accompagnent leurs parents.



### Une partie de pêche

Par une journée ensoleillée du mois de juin les amateurs de pêche des sections de Franche-Comté se sont donné rendez-vous autour de l'étang du moulin à Glay (dans le Doubs) pour manier le moulinet il n'y a pas d'âge !



Pour l'occasion, 50 kg de truites ont été alevinés (mise à l'eau) pour le plus grand bonheur des pêcheurs en herbe et pêcheurs aguerris.

Tout le monde s'en est donné à cœur joie puisque personne n'est revenue bredouille, les adultes comme les plus jeunes ont pu garnir leurs paniers de pêche.



### Louis (Lucien Rochat) la brocante, épisode 2

Malgré la pluie, la brocante a bien eu lieu à côté du musée de La Croix Bleue à Valentigney. Jouets, vêtements et bibelots en tout genre ont quand même attiré plusieurs chineurs.



## GROUPE EST

Les sections du groupe Est se sont retrouvées à Verdun autour d'une paëlla pour partager un moment convivial.



## CAMPING

La saison 2024 du camping est terminée et nous avons posé quelques questions à son responsable, Jean-Claude Scherer, pour nous faire un bilan de cette année.

### Comment s'est passée la saison 2024 ?

La saison 2024 était plus que satisfaisante. Beaucoup de nouvelles personnes sont venues à la suite des reportages parus dans la presse télévisée ou écrite. Il y a eu aussi une belle participation aux soirées à thèmes et aux repas en commun. Cette année, deux nouvelles activités ont été proposées : La nuit des étoiles et la soirée karaoké.

### D'où sont venus les campeurs cette année ?

Sur les 8 semaines d'ouverture, plus de 150 personnes sont venues au camping. Les deux tiers étaient des membres de la Croix Bleue avec leur famille ou entourage, 5 venaient d'autres associations et une quarantaine de personnes étaient des campeurs de passage qui sont restés une ou deux nuits. Nous avons également reçu un groupe de 10 personnes du CSAPA de Troyes : 2 encadrants et 8 résidents sortant de cure.

### Quelle a été l'ambiance durant cette saison ?

L'ambiance a été très bonne, les campeurs passent un bon moment et respectent le fait de ne pas amener d'alcool au sein du camping. Au cours de mes 9 années en tant que responsable du camping, il n'y a eu que 4 cas de personnes qui n'ont pas suivi cette règle.

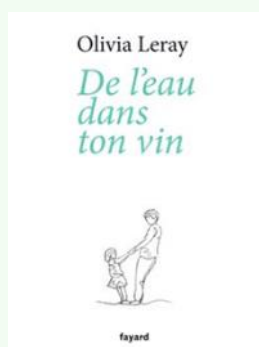




### **D'un verre à l'autre, Daniel Bouëtél**

Dans ce livre, Daniel Bouëtél a décidé de montrer l'alcoolisme du point de vue extérieur : que ce soit de la société, de la médecine ou de l'entourage des personnes dépendantes.

Cet ouvrage se penche aussi sur l'évolution de l'utilisation des psychotropes et leur place dans la société au fil des siècles.



### **De l'eau dans ton vin, Olivia Leray**

Vous avez pu lire une partie du témoignage de cette journaliste sportive plus tôt dans cette édition du Libérateur.

Vous pouvez découvrir l'intégralité de l'histoire d'Olivia Leray, son enfance cabossée et de sa relation avec son père atteint du syndrome de Korsakoff.



### **The Outrun (l'échappatoire en français), Nora Fingscheidt**

Ce film raconte l'histoire du personnage de Rona, une jeune femme approchant la trentaine, qui brûle sa vie dans les excès et se perd dans les nuits festives de Londres. Après l'échec de son couple et pour faire face à ses addictions, elle décide de retourner dans les îles du nord de l'Écosse où elle a grandi. Au contact de sa famille et des habitants de l'archipel, les souvenirs d'enfance reviennent et se mêlent, jusqu'à s'y confondre, avec ceux de ses virées urbaines. C'est là, dans cette nature sauvage qui la traverse, qu'elle trouvera un nouveau souffle pour échapper à ses addictions.

Suivez nous sur nos réseaux pour rester informé de toute l'actualité Croix Bleue et addicto



# Association

## 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 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 30 juin 2024 au 25 août 2024

Formulaire d'inscription sur le site [www.croixbleue.fr](http://www.croixbleue.fr) dans l'onglet camping

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](mailto:jeanclaud2951@gmail.com) / [camping@croixbleue.fr](mailto:camping@croixbleue.fr)



## Calendrier Croix Bleue

- 5-6 octobre : réunion du CA à Paris
- Du 23 décembre au 3 janvier 2025 : fermeture du siège
- 28-29 juin 2025 : Assemblée générale au centre omnisport de Vichy

## 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](http://www.croixbleue.fr) dans l'onglet « Nous soutenir »

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

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



## Vrai/Faux sur le vin

La foire aux vins est l'occasion pour les alcooliers de promouvoir leurs produits. Certaines idées reçues à propos du vin persistent toujours dans les mentalités communes, bien aidées par la publicité des industriels viticoles. Voici quelques vérités sur le vin :

### 1/ Le vin n'est pas un alcool comme les autres.

**FAUX.** La molécule d'éthanol (celle qui donne les effets de l'alcool) est la même dans un verre de vin, de whisky ou de bière. Et les doses standards de bistrot, qui correspondent à 10 g d'alcool dans un verre, sont les mêmes dans un ballon de vin rouge, un baby de whisky ou un verre de bière. Il est donc un alcool comme les autres et peut aussi amener à la dépendance

### 2/ Boire régulièrement du vin est bon pour la santé

**FAUX :** Non, comme pour tous les alcools, boire régulièrement du vin, même en petites quantités, augmente le risque de cancer, d'hypertension artérielle, de trouble du rythme cardiaque et d'AVC hémorragique.

### 3/ Faire goûter un peu d'alcool à son enfant n'est pas grave.

**FAUX :** C'est un « classique » des fêtes de famille : faire goûter à un enfant mineur une petite dose de champagne ou de vin. Mauvaise idée : tout contact précoce avec une substance addictive, ici l'alcool, annonce plus tard la sensibilisation du cerveau à celle-ci. Et encore plus à un âge où le cerveau est encore en pleine maturation.

### 4/ Il faut boire tous les jours pour être dépendant

**FAUX :** La dépendance à l'alcool n'est pas définie par une consommation quotidienne mais par une consommation régulière qui entraîne une modification de vos habitudes, accompagnée par un effet de pression vers l'envie de consommer. Si chaque week-end vous avez envie de boire, cela signifie certainement qu'il y a dépendance.

