

# le point santé

Juin 2018 / n° 5

Association  
**RIVES DE L'YON**  
Santé



## EDITO

### ADDICTIONS, MIEUX CONNAITRE, PRÉVENIR LES RISQUES, SOIGNER.

Parce que nous sommes toutes et tous concernés par les comportements 'addicts' ponctuellement ou trop longtemps, nous avons souhaité découvrir ce que cachait l'addiction ou plus précisément les addictions...

Pour mieux comprendre, plusieurs acteurs rivayonnais (médecins, infirmières, kiné, élus, référents des services à domicile, de l'EHPAD, de l'Espace jeunes, de la MFR de Saint Florent, praticienne en médecine complémentaire) se sont réunis pour se former, s'informer avec l'équipe d'EVEA (Espace Vendéen en Addictologie). Nous souhaitons développer des actions sur ce thème parce que lorsqu'un membre de la famille est sujet à une addiction de quelque nature qu'elle soit, **c'est souvent un séisme au sein de la famille et chacun de ses membres est impacté**. Sortir les personnes concernées par une addiction et leurs familles de leur isolement apparait une nécessité pour la santé de la famille.

A Rives de l'Yon, des actions sont en cours de construction avec les jeunes et les plus âgés au sein de l'EHPAD «Résidence les Coteaux de l'Yon».

Pour développer des actions de préventions, pour toutes questions, informations, n'hésitez pas à contacter la coordinatrice santé.

**D'ores et déjà, rendez-vous : mercredi 4 juillet 2018 -16h- salle de l'Avenir présentation spectacle théâtrale «TECHNOPHOBIE» présenté par les jeunes de la troupe «LES COMEDIENS du LAY».**

Cette édition spéciale du Point Santé est soutenue financièrement par la Délégation territoriale 85 ARS Pays de la Loire

## SOMMAIRE :

PAROLE DE PROFESSIONNEL – psychologue -  
ADDICTION, ADDICTIONS – définitions, comment le cerveau devient accro ?  
Du plaisir à la dépendance, quels sont les traitements de la dépendance ? Se libérer.  
ACCRO AUX ECRANS – Nos enfants sont-ils accros ? La lumière bleue, Prévention.  
BIEN-ETRE – La convivialité avec les jeux de société  
NUMEROS UTILES

**COMITÉ DE RÉDACTION :** Claude HUYGHE, Véronique PLANTARD, Gaëtan GRAVOUIL, Elisabeth MENANTEAU, Sandra CHEVROLLIER, Evelyne RAMBAUD

**COMITÉ DE LECTURE :** Pauline MOLLE, Jacques-Henry CLERMONT

## ACTUALITÉS

### L'ACCÈS AUX SOINS À RIVES DE L'YON

Bien que la démographie médicale évolue, l'équipe des professionnels de soins de Rives de l'Yon, réunis en Maison de Santé Pluridisciplinaire, s'organise pour faciliter l'accès aux soins, avec de nouvelles **démarches de coopération et de coordination pour favoriser un meilleur accompagnement** avec :

- un **numéro d'appel unique en cas d'absence du médecin** (tél : **02 51 84 04 14**, de 8 h à 20 h, du lundi au vendredi, et le samedi matin). L'objectif est de mettre en contact le demandeur avec le médecin de permanence pour envisager une consultation si nécessaire, lors de l'absence du médecin référent.
- un système d'information partagée,
- le **protocole ASALEE entre infirmière et médecin**, délégation d'actes et éducation thérapeutique pour certaines maladies chroniques (diabète, risque cardio-vasculaire, ...).

Les professionnels développent également un nouveau service pour les jeunes de moins de 25 ans, qui présentent des troubles du comportement, avec une prise en charge coordonnée et multi-disciplinaires (médecin, infirmière, kiné, orthophoniste, diététicienne, psychologue) : **SAMED** contact Evelyne RAMBAUD coordinatrice santé au 02 51 31 31 40 ou [rivesdelyonsante@gmail.com](mailto:rivesdelyonsante@gmail.com).



Des actions présentées lors de l'assemblée générale de l'Association Rives de l'Yon Santé du 15 février dernier.

**ASSOCIATION RIVES DE L'YON SANTÉ,**  
Place de l'Eglise Saint-Florent-des-Bois  
85310 RIVES DE L'YON  
Tél : 02 51 31 31 40  
Email : [rivesdelyonsante@gmail.com](mailto:rivesdelyonsante@gmail.com)



## PSYCHOLOGUE

### MÉTIER

Les psychologues sont formés à l'analyse et à la compréhension de la psychologie humaine.

Par leur écoute attentive et diverses techniques, les psychologues détectent les troubles du comportement et ou de personnalité. Ils aident la personne à trouver des solutions.

La mission fondamentale du psychologue est de faire reconnaître et respecter la personne dans sa dimension psychique. Leur activité porte sur la composante psychique des individus, considérés isolément ou collectivement.

Leur mission est de révéler les causes initiales qui ont conduit aux difficultés présentes. Leur objectif est de guider le patient dans un travail d'introspection qui aura pour finalité de surmonter ses difficultés de façon durable et de provoquer un changement de comportement et ou de vie.

Ils sont habilités à :

- pratiquer des évaluations psychologiques (audit, diagnostics psychologiques, etc.) ;
- réaliser des interventions psychologiques à visée thérapeutique (soutien psychologique, conseil, formation, orientation, etc.).

Ils ne prescrivent pas de médicaments et **les consultations effectuées par un psychologue ne sont pas remboursées par le régime général de la Sécurité Sociale**



### DÉONTOLOGIE

Le métier de psychologue se fonde sur le non-jugement et la bienveillance. Engager une thérapie c'est aussi s'engager dans une relation de travail sur soi, dans un cadre respectueux du secret professionnel, sécurisant et sans jugement aucun.

### FORMATION

Universitaire spécialisée en Psychologie (bac + 5 au minimum).

Les psychologues ont tous un domaine de spécialisation (psychologue clinicien, du travail, neuropsychologie, psychologie social...)

L'écoute bienveillante, les compétences humaines et professionnelles sont les outils nécessaires dans la relation à l'autre pour créer un climat de confiance, favoriser les échanges et aider à la compréhension des problématiques.

La Psychologue accompagne une étape de vie, elle intervient auprès des personnes qui décident de réaliser « un travail sur soi » pour réajuster leur manière de se prendre en main dans leurs relations aux



autres et à elle-même.

Les personnes viennent d'elles-mêmes ou sont orientées par leur médecin traitant, un établissement scolaire, un proche (famille, ami) ou parfois par la justice (injonction de soins).

Des prises en charge de l'entourage sont également possibles ainsi que des thérapies familiales.

## PSYCHOLOGUE À RIVES DE L'YON

Mme P., Psychologue clinicienne, participe au projet de santé de la Maison de Santé Pluriprofessionnelle, en particulier la mise en place du nouveau dispositif de coopération :

le **Service d'Aide Multi-professionnel pour les Enfants et les jeunes adultes de 0 à 25 ans en Difficulté S.A.M.E.D.**

Ce **dispositif**, composé de praticiens de **premier recours** (médecins généralistes, infirmières, kiné, orthophoniste, diététicienne, psychologue) vise à améliorer l'accès aux soins des moins de 25 ans qui rencontrent des difficultés (apprentissage, sommeil, alimentation, troubles du comportements, perception de son corps, maltraitance, sexualité, orientation sexuelle, rupture et/ou difficultés scolaires, sociales et affectives, addictions, relations parents/enfants,...) en proposant une prise en charge coordonnée de proximité.

Contact ☎ 02 51 31 31 40

Par ailleurs, Mme P. intervient au **CSAPA «La Métairie»** – Elle y accompagne des personnes souffrant d'addictions qui acceptent de s'engager dans les soins proposés.

C'est un établissement médico-social privé à but non-lucratif géré par l'association EVEA, situé à La Roche-sur-Yon, le CSAPA couvre le secteur Est de Vendée dont fait partie Rives de l'Yon.

Le service propose une prise en charge globale, pluriprofessionnelle, (psychologue, médecin, infirmier, éducateur spécialisé) formés en addictologie.

Le CSAPA peut proposer à l'entourage un accompagnement personnalisé allant de l'information au soin avec possibilité de thérapie familiale.

**Les soins sont gratuits et confidentiels.**

☎ 02 51 05 23 39

@ metairie@evea.asso.fr



## LES AUTRES "PSY" ...

**Psychiatre, Psychanalyste, Psychothérapeute : qui consulter ?**

### LE PSYCHIATRE :

Il a étudié la médecine générale et s'est spécialisé en psychiatrie, traitement des troubles mentaux graves nécessitant, la plupart du temps, la prescription de médicaments.

Sa formation lui permet d'effectuer des prises en charge psychiatriques, mais pas les accompagnements psychologiques.

### LE PSYCHANALYSTE :

Le titre psychanalyste est acquis par cooptation dans une école de psychanalyse, après avoir fait soi-même une analyse sur plusieurs années et étudié suffisamment les textes psychanalytiques. Ils utilisent une des approches en psychothérapie, la psychanalyse, inventée par Sigmund Freud. Ni le titre ni l'exercice de la psychanalyse ne sont contrôlés en France.

### LE PSYCHOTHÉRAPEUTE :

**Le titre de psychothérapeute peut être utilisé par des psychologues et des psychiatres qui offrent des services de psychothérapie, mais aussi par toute autre personne, qu'elle possède une formation adéquate ou non.**

Pour acquérir le titre, il faut pouvoir attester d'une formation suffisante en psychopathologie et d'une expérience suffisante dans le domaine de la psychothérapie.

**Le code de déontologie doit être demandé au praticien afin de s'assurer que la personne à laquelle on va s'adresser est un professionnel qui a reçu une formation adéquate.**

# ADDICTION



## ADDICTIONS ?

User n'est pas forcément abuser... La faible consommation ou pratique n'implique pas la dépendance.

L'addiction est une conduite qui repose sur une envie répétée et irrésistible, en dépit de la motivation et des efforts de la personne pour s'y soustraire. Le comportement addict entraîne une perte de contrôle et a des conséquences physiques, psychiques et/ou sociales, comme l'abandon des autres centres d'intérêt.

Elle correspond à un état de dépendance :

### ➤ à une substance :

**Substances légales ou illégales :** alcool, tabac, drogues (cannabis, héroïne, cocaïne), médicaments (benzodiazépines, neuroleptiques, certains antidépresseurs et antalgiques...), voire alimentaire.

### OU

### ➤ à une pratique :

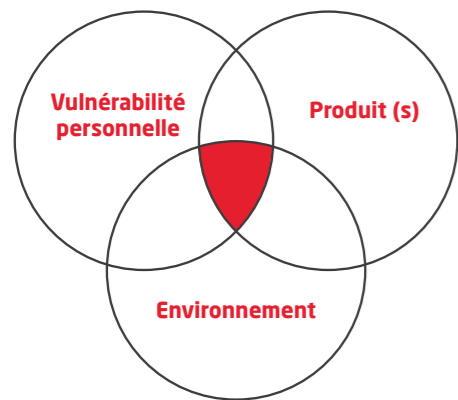
**Pratiques excessives :** jeux de hasard et d'argent, achat compulsif, sport, sexe, Internet, jeux vidéo...

Outre les **risques sur la santé** que font peser certaines addictions, la dépendance est également pourvoyeuse de **risques sociaux** (accidents, perte du travail, repli sur soi, problème financiers, implications judiciaires liées à la consommation de drogues...) qui en font un **réel enjeu de santé publique**.

### Selon le site du Ministère de la santé :

La consommation de substances psychoactives est responsable de 100 000 décès /an en France via des accidents ou des maladies, dont 40 000 par cancers, et génère un nombre important de maladies chroniques. (Les conduites addictives interviendraient dans 30 % des décès avant 65 ans.)

C'est une maladie complexe et multifactorielle, « une maladie du TROP » qui associe un produit, un comportement, un environnement, une vulnérabilité personnelle et qui s'inscrit dans le temps.



Les addictions recouvrent un spectre large de dépendances. On peut en distinguer trois « types » :

➤ **la dépendance dite « psychique »** qui se manifeste par une **sensation de mal être** plus ou moins forte suivant l'addiction en cause,

➤ **la dépendance « physique »** qui se traduit par un **état de « manque »** qui diffère selon les produits en cause, tels que les tremblements pour l'alcool, les douleurs avec les opiacés...

➤ **la dépendance « comportementale »** qui se caractérise par toutes les habitudes et la gestuelle.

## COMMENT LE CERVEAU DEVIENT ACCRO ? DU PLAISIR À LA DÉPENDANCE

Le mécanisme de l'addiction prend racine dans le cerveau, dans un **système** dit de «**récompense**». Dans des conditions normales, une action positive ou plaisante pour l'organisme enclenche une sécrétion accrue de **dopamine** dans le cerveau, ce qui se traduit par une **sensation de plaisir**.

➤ **La répétition crée l'addiction** - La sensation de plaisir ressentie pousse à renouveler l'opération source de satisfaction. Cela peut favoriser des addictions. La consommation de certaines substances ou le fait d'effectuer certains actes, fait augmenter artificiellement la **production de dopamine**, au-delà de la normale. Pour retrouver cette sensation agréable, la personne est alors incité à renouveler l'expérience, ce qui crée un mécanisme dit de «**renforcement positif**».

Le cerveau s'adapte biologiquement au comportement de consommation et devient de moins en moins sensible, ce qui pousse à augmenter leur fréquence : **c'est la dépendance**.

➤ **Le revers de la médaille** - Quand on s'aperçoit d'une addiction, le cerveau a déjà eu le temps de **s'accoutumer** à la substance, car les neurones gardent en mémoire la stimulation et une certaine tolérance s'installe. D'où le besoin d'augmenter les doses pour conserver un même degré de plaisir.

**Conséquence** : lorsque l'on décide d'arrêter de consommer, de se sevrer, deux types de manifestations apparaissent :

- **le syndrome de manque** : (très net pour certaines drogues) Cette phase est de relativement courte durée et peut être aisément surmontée avec un environnement médical adapté.
- **la tendance à la rechute** : c'est le problème le plus difficile à surmonter.

En temps normal, des circuits de contrôle dans le cerveau envoient un signal à la personne «*attention, tu vas trop loin*». Cela lui permet de se raisonner dans ses actions tant morales que physiques.»

Cependant, dans les cas de manque et de rechute, ces circuits ne peuvent pas faire face à l'appel de la «*drogue*»....



## QUELS SONT LES TRAITEMENTS DE LA DÉPENDANCE ?

### Comment aider les personnes atteintes d'une addiction à s'en soustraire ...

« **Comment casser les mécanismes mentaux et physiques pour retrouver sa liberté, son corps et son esprit ?** »

Les modalités de traitement diffèrent selon le type d'addiction en cause, à une substance ou une pratique.

La prise en charge doit tenir compte des composantes multifactorielles de l'addiction : biologiques, psychiques et sociales.

Il s'agit d'**accompagner la personne dans une démarche plus globale de changement progressif**, à la fois familiale, sociale et professionnelle.

Dans le cas d'une consommation de drogue ou de tabac, la prise en charge peut également se compléter par un traitement dit «**de substitution**».

La **prise en charge** peut s'effectuer à différents endroits :

- hôpitaux (dans des services dédiés alliant des consultations spécialisées et des programmes de «**sevrage**»),
- réseaux spécialisés
- médecins généralistes.

### SE LIBÉRER

Que peut-on faire contre nos dépendances ? **À partir du constat de celles-ci, on peut déjà dire qu'il y a une prise de conscience et que c'est déjà le début du travail vers un mieux-être.**

Le corps et l'esprit sont indissociables l'un de l'autre. Ils interagissent entre eux, dès que le corps physique nous interpelle, c'est le signe d'un mal être physique souvent accompagné d'un mal psychique. Une douleur à l'âme, un choc émotionnel peut entraîner des douleurs physiques.

Que fait la personne qui est dépendante ? Elle abuse de certaines substances qui ne lui sont pas bénéfiques!

A partir de ce constat, il faut donc essayer de réduire et changer certaines habitudes, alimentaires (les excitants...), faire un peu d'exercices (marcher et respirer), prendre conscience de son corps et de son fonctionnement.

Nous avons trop tendance à penser que notre corps est une machine qui se soigne, alors que le premier soin que nous pouvons apporter à notre corps est celui de le respecter, de doser nos excès et nos manques. Cette évolution comportementale nécessite souvent un accompagnement.

Une approche préventive préconisée depuis longtemps par la médecine orientale et plus récemment par l'approche psychosociale occidentale (démarche d'accompagnement).

## POUR EN SAVOIR PLUS

### Films

#### « LA FÊTE EST FINIE »,

Film de Marie Garel-Weiss - février 2018  
Avec Zita Hanrot, Clémence Boisnard, Michel Muller

C'est l'histoire d'une renaissance, celle de Céleste et Sihem. Arrivées le même jour dans un centre de désintoxication, elles vont sceller une amitié indestructible. Le sujet central de l'œuvre de Garel-Weiss n'est pas tant que la chute de l'addiction et la dépendance, mais l'espoir d'en sortir. Celui d'un autre avenir.

#### « LE DERNIER POUR LA ROUTE »

septembre 2009 - De Philippe Godeau avec François Cluzet, Mélanie Thierry, Michel Vuillermoz

#### Téléfilm France 2- 7 février 2018

**LA SOIF DE VIVRE** <http://www.francetelevisions.fr/la-soif-de-vivre#fragment-6046593> suivi d'un débat <https://www.france.tv/actualites-et-societe/politique/400383-debat-al-cool-un-tabou-francais.html>

### Sitographies

<https://www.planetesante.ch/Magazine/Addictions>  
[https://www.youtube.com/watch?v=UyBd45u1q\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=UyBd45u1q_w)



BD 'ADDICTION' avril 2017- Le scénariste Josep Busquet propose ici un petit catalogue d'addictions tragiquement typiques, subies par cinq personnages qui s'entrecroisent, à la manière d'un récit choral. Tour à tour, on croise ainsi la droguée aux jeux, l'accro au sexe, l'addict au travail, la cleptomane et la mythomane.

## J'AI TESTÉ

En France, **73.000 décès** sont attribués chaque année au tabac.

### ENVIE D'ARRÊTER DE FUMER ?

Inscription ateliers gratuits  
Centre d'Examens de Santé  
13 rue Pierre Bérégovoy  
85035 La Roche-sur-Yon Cedex  
Tél : 02 51 44 68 99

## ADDICTION

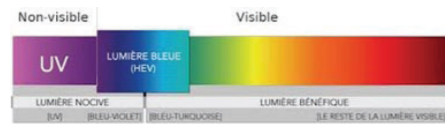


### ACCRO AUX ECRANS ?

D'après les récents sondages Médiamétrie et les enquêtes de l'INSEE<sup>1</sup>, le temps moyen passé sur les écrans (télévision, ordinateur, console, tablette et smartphone) avoisine les 3 heures par jour.

Une durée excessive de présence devant les écrans conjuguée à la lumière bleue émise apparait nocive. Dans cet article, nous traiterons de l'influence de la **lumière bleue**, les moyens de s'en protéger.

**Doit-on s'inquiéter pour nos enfants ?** La lumière bleue est une longueur d'onde du spectre visible, elle va du bleu-turquoise au bleu-violet. Elle a une influence sur notre corps.



Le bleu-turquoise influe de façon bénéfique sur notre moral. La lumière bleu-violet est nocive. Elle augmente la fatigue visuelle, modifie notre rythme du sommeil et augmente le risque de DMLA. (dégénérescence maculaire liée à l'âge) La lumière bleu-violet va plus profond dans l'œil. Malheureusement la lumière bleue émise par les LEDS de nos écrans, PC, tablettes, smartphone est proche du bleu-violet

Pour s'en prémunir, il existe plusieurs possibilités :

- 1 éteindre son écran au moins une heure avant de se coucher pour laisser à notre cerveau et à nos yeux le temps de se rétablir.
- 2 utiliser un filtre spécial anti-lumière bleue pour en atténuer les effets tout au long de la journée. Ce filtre existe sous différentes formes, poser sur l'écran ou sous forme de lunettes. Ces dernières modifient la luminosité ambiante vers le jaune-orangé qui est une couleur plus neutre pour les yeux.
- 3 enfin, il existe aussi un petit logiciel **f.lux** (<https://f-lux.fr.softonic.com/>) qui va modifier la luminosité de l'écran de votre PC.

### NOS ENFANTS SONT-ILS ACCROS ?

Nous avons réalisé une **enquête auprès des enfants des écoles primaires de Chaillé et du Tablier** pour découvrir le temps qu'ils passent devant les écrans en particulier le soir. Les questions posées portaient sur les heures de coucher, le temps qu'ils passaient à lire, écouter de la musique, regarder un écran quand ils étaient dans leurs chambres. Sur 48 envois de questionnaire, nous avons obtenu 35 réponses.

57 % des élèves regardent la TV avant d'aller dans leurs chambres mais pour une durée inférieure à 20 min pour 45% d'entre eux.

82% lisent avant d'éteindre pour une durée moyenne comprise entre 10 et 15 min.

20% d'entre eux, écoutent de la musique et/ou visionnent des écrans pour des durées inférieures à 30 min.

La majorité des enfants se couchent vers 21h, ce qui permet un cycle de sommeil normal pour des élèves de cet âge-là!

Enquête<sup>1</sup> réalisée par Gaetan GRAVOUIL

En conclusion, nos chères têtes blondes respectent un temps de sommeil correct, privilégiant pour l'instant encore la lecture avant de s'endormir, il n'est donc selon leurs déclarations, pas à craindre pour le moment pour leur sommeil...

### MAIS RESTONS VIGILANT !

On parle beaucoup d'addiction aux jeux vidéo et aux écrans en général. Les parents s'en inquiètent. Qu'en dit la médecine ? «C'est un sujet sérieux. L'hyperconnectivité aux smartphones, tablettes, jeux vidéo n'a pas les mêmes conséquences suivant l'âge. Le temps de pensée libre peut disparaître et des dépendances proches de celles du joueur pathologique apparaître. C'est très inquiétant pour les très jeunes. Il faut vraiment être vigilant. Cela pose des questions de construction et d'évolution cérébrale. Je conseille une chose : regarder comment vous vivez pendant quarante-huit heures sans internet sans smartphone. C'est un bon moyen de prendre conscience de cette dépendance.» DR LOWENSTEIN

Pour développer ses 5 sens  
**Pas d'écrans avant 3 ans**

Plus d'infos sur [yapaka.be](http://yapaka.be) 

by Olivier, L. Alléger

L'usage problématique des écrans se mesure à ce qu'il enlève dans la vraie vie. Amis, famille, travail. C'est quand tout cela est négligé qu'il faut véritablement s'inquiéter.

<sup>1</sup> <https://www.topsante.com/medecine/addictions/ecrans>  
<sup>2</sup> Il est à noter que les pourcentages dépassent les 100%, cela est parfaitement normal car les questions étaient avec plusieurs réponses possibles.<

## PRÉVENTION

Dans le cadre de votre travail ou de vos loisirs, vous devez passer du temps sur un écran ?

Voici quelques conseils à suivre pour limiter bon nombre de désagréments, notamment en cas de travail prolongé sur ordinateur :

- Régler l'intensité et le contraste de l'écran en fonction de la lumière ambiante. Le cas échéant, il peut être utile d'utiliser une lampe d'appoint pour optimiser son confort de lecture
- Régler la position de l'écran de telle sorte qu'il soit situé plus bas que le regard et qu'il soit à une distance de 50 à 90 cm de nos yeux. Il convient également d'éviter que des reflets de la fenêtre ou de la lampe n'apparaissent sur l'écran.
- Faire des pauses régulièrement en suivant la règle du 20/20/20. Arrêtez votre activité sur écran durant 20 secondes toutes les 20 minutes et fixez un point à 20 mètres de distance. Regarder de loin à intervalles réguliers permet d'éviter que les muscles des yeux ne se contractent trop longtemps et n'entraînent une fatigue visuelle ;



- Penser à cligner souvent des yeux ;
- Humidifier ses yeux régulièrement (larmes artificielles).
- Utiliser une correction optique adaptée à sa vue. En cas de fatigue visuelle liée à une activité prolongée sur écran, il est indispensable de faire vérifier sa vision et de s'assurer que la correction optique est suffisante et adaptée à la distance œil-écran.

**POUR ALLER PLUS LOIN**  
Apprivoiser les écrans  
<https://www.3-6-9-12.org/>  
<http://www.tvvendee.fr/le-defi-10-jours-sans-ecran>  
<http://www.surexpositione-crans.org/>



## BIEN ÊTRE

### LA CONVIVIALITÉ AVEC LES JEUX DE SOCIÉTÉ

« Tatie !!! C'est génial ! J'ai un nouveau jeu ! C'est clash royal »  
« Super mon grand ! Sors-le ! On va jouer ! »  
« Mais non Tatie c'est sur ma tablette. »  
Tous nos écrans ont un point commun : Le bouton marche ; appelé aussi bouton arrêt.  
Je préfère dire : « bouton arrêt ». Appuyons donc sur le bouton arrêt ; ou ; pour nos petits geek : cliquons. Et là : panique à bord ! Qu'est-ce qu'on fait ? Et si on jouait ? Le moment est venu de sortir les jeux de société. Petits chevaux ; scrabble ; Monopoly ; jeux de cartes ; dominos ; dames ; labyrinthe... Pions ; cartes ou dés ; ne pas tricher ! Prendre le temps de lire la règle du jeu ; la comprendre ; Ne pas jeter pions, dés ou cartes quand on perd, ne pas sauter à la gorge de l'adversaire qui vient de gagner, ne pas se moquer de l'autre quand on gagne... Apprendre à respecter les autres... et les règles apprendre à savoir perdre ; apprendre à ne pas être seul devant un

écran ; apprendre à faire bouger autre chose que ses pouces tel un zombi décérébré... yeux exorbités ; visage figé... Patience ; partage ; rires ; émotions ; stratégie ; réflexion ; on gigote ; on s'agite ; on trépigne ! On vit. En voilà un beau programme pour des après-midi partagés, pour des soirées familiales ! Quand on y a goûté, on ne peut plus s'en passer ! Est-ce le début d'une nouvelle addiction ?



# NUMEROS UTILES

(PRISE EN CHARGE ADDICTIONS)

## RÉSEAU DE LUTTE CONTRE LES PROBLÈMES ADDICTIFS (ALCOOL, DROGUE, JEUX, ..)

Plusieurs lieux d'écoute, conseil, soins et accompagnement possible:

- Au CHD Centre Vendée - service addictologie ☎ 02 51 44 62 21
- EVEA Espace Vendéen en addictologie ☎ 02 51 37 54 11
- CSAPA La Métairie ☎ 02 51 05 23 39-metairie@evea.asso.fr
- CHS ☎ 02 51 09 72 72

Avec des horaires atypiques :

- CMPI « L'Arc en Ciel » ☎ 02 51 62 18 95 : Accueil de **17h à 22h** en semaine ou de **14h30 à 22h le Week-End et les jours fériés.**

## ASSOCIATIONS D'ENTR'AIDE

- AL-ANON (Alcooliques Anonymes) LA ROCHE SUR YON Réunion : jeudi à 20h30 porte F salle 13 (accès par la rue de Verdun) 71 boulevard Aristide BRIAND (ancienne gendarmerie) <http://www.vielibre-85.fr/> <http://www.lesamisdelasante85.com/qui-sommes-nous/>

## SITES D'ENTR'AIDE

- <https://www.addictaide.fr/accompagner-les-familles-face-aux-addictions/>
- <https://www.addictaide.fr/actualite/le-cri-dalarme-dex-cadres-de-google-et-facebook-le-smartphone-et-les-re-seaux-sociaux-rendent-accro/>
- <http://sos-addictions.org/>

## SITES D'ENTR'AIDE

- **TABAC INFO SERVICE**  
Tél. 39 89 — Du lundi au samedi, de 8 h à 20 h  
[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)
- **ALCOOL INFO SERVICE**  
Tél. 0 980 980 930 - 7j/7, de 8 h à 2 h  
[www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)
- **DROGUES INFO SERVICE**  
Tél. 0 800 23 13 13 - 7j/7, de 8 h à 2 h  
[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)
- **ECOUTE CANNABIS**  
Tél. 0 980 980 940 - 7j/7, de 8 h à 2 h  
[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)
- **JOUEUR ÉCOUTE INFO SERVICE**  
Tél. 09 74 75 13 13 - 7j/7, de 8 h à 2 h  
[www.joueurs-info-service.fr](http://www.joueurs-info-service.fr)

## ACROSTICHE

La santé il n'y a que ça de vrai  
Elle nous maintient en vie

Par contre il ne faut pas  
Oublier de vivre de façon  
Inconditionnelle  
Ne jamais sous-estimé la  
Tentation des

Substances qui peuvent rendre  
Accro  
Nicotine, alcool, jeux, écrans...  
Toutes sont néfastes pour notre  
Ego



VOS IDEES  
SUGGESTIONS  
SONT LES  
BIENVENUES

**Vous souhaitez participer à la rédaction du journal, proposer des articles, des illustrations, des thématiques pour les prochains numéros ?**

**Toutes les idées sont les bienvenues !**

**Vous pouvez compléter ce bulletin et le faire parvenir à :**

- 4 place de l'Eglise Saint-Florent-des-Bois 85310 RIVES DE L'YON
- ou par email à [rivesdelyonsante@gmail.com](mailto:rivesdelyonsante@gmail.com)

Nom : ..... Prénom : .....

Téléphone : ..... Email : .....

Adresse : .....

Je souhaite participer au comité de rédaction du journal :  Oui  Non

Je souhaite proposer un article ou une illustration :  Oui  Non

Je souhaite proposer des thématiques pour les prochains numéros :  Oui  Non

.....  
.....