



REVIVRE A KERDUDO

Journal de l'AMAFE BRETAGNE

1er Semestre 2014 - n° 78 - ISSN 0296-6360

Association Loi 1901 - Présidente Paulette FERRON - 56520 GUIDEL

Site internet : www.centredekerdudo.com

EDITORIAL : James Bond - Maigret, les héros sont « fatigués » !



007

James Bond : un alcoolique invétéré selon les médecins

Les médecins sont formels : James Bond est un alcoolique invétéré. Trois professionnels de la santé se sont en effet penchés sur le cas 007 à travers une étude pour le moins atypique publiée dans la revue médicale britannique *BMJ*.



"Il est connu pour aimer les cigarettes, l'alcool et les femmes, et sa phrase fétiche est 'vodka Martini, secoué, pas mélangé'", rappellent les médecins en charge de l'enquête. Ceux-ci ont ainsi étudié avec minutie douze des romans de la saga de Ian Fleming, en relevant chacune des consommations alcoolisées de James Bond. Le verdict des médecins est

sans appel : avec 92 unités d'alcool consommées en moyenne par semaine, 007 est alcoolique. Et ceux-ci de préciser : "En raison de son niveau de consommation, James Bond présente un [...] risque considérable de développer une maladie du foie, une cirrhose, de devenir impuissant ou d'avoir d'autres problèmes de santé liés à l'alcool, ou encore de se blesser sérieusement et de mourir en raison de son alcoolisme". Tableau clinique inquiétant pour le symbole de la virilité masculine.

Au total, l'agent secret a bu 1.150 unités d'alcool au cours des douze tomes littéraires étudiés, la grande majorité alors qu'il était en mission. En effet, les médecins soulèvent qu'il n'y a "qu'une seule indication de consommation d'alcool en dehors du service". Au final, "la consommation d'alcool hebdomadaire par James Bond est quatre fois plus élevée que la dose maximale souhaitable pour un homme adulte", assure le Dr. Patrick Davies, l'un des co-signataires de l'article. On ne le rappelle jamais assez, l'alcool est à consommer avec modération... Même pour James Bond

Un mythe britannique s'effondre, un cocorico tricolore pourrait s'élever. Mais une même étude qui s'appliquerait sur notre Maigret national ferait ressortir un diagnostic analogue. Au « Vodka-Martini secoué, pas mélangé » serait opposé le « petit blanc bien frais, au coin du zinc ». Car Maigret ne rate jamais l'occasion au fil de ses planques policières de s'arrêter au bistrot du coin, imbibant la longue attente de consommations diverses. Les enquêtes menés par Maigret sont ponctuées généralement par des interrogations autour de « quoi boire et quoi manger ». Le soir, une pause (dixit Simenon) dans ce parcours alcoolique, ce sera juste la liqueur de prunelle envoyée par la famille de sa femme depuis la région de Nancy.

James Bond-Maigret, même combat, le surhomme se doit de boire cul-sec pour tenir le stress de l'adversité et donner une image virile et solide du héros. En fait, pour les mêmes raisons que le quidam lambda.

SIEGE :

02 97 02 95 30

CLUBS

MORBIHAN :

06 69 61 32 59

FINISTERE :

02 98 87 03 90

Loire Atlantique :

02 40 78 84 43

ILLE ET VILAINE :

06 84 30 88 75

Dans ce numéro

Editorial	1
Fête des anciennes	1
Vie des clubs	2
Vu pour vous	2
Le Magasin	2 & 3
Atelier respiration/relaxation	3 & 4
Recette	4

FETE DES ANCIENNES : Samedi 31 Mai 2014

Le 31 Mai 2014 se déroulera la Journée des anciennes de KERDUDO.

Les anciennes patientes, les membres et ami(e)s de l'Association, les patientes en soins et les membres de l'équipe soignante se retrouvent ensemble pour le plaisir et dans la joie. Le déroulement de la journée sera semblable à ce que nous connaissons : repas avec animation musicale, tombola, pièce de théâtre l'après-midi « Tribulations alcoolisées » de Catherine Séry, mise en scène de Pierre Devanne, avec 10 acteurs sur scène.

Vous trouverez, dans ce journal, un bulletin à retourner pour le vendredi 23 Mai 2014 au plus tard. Les anciennes qui le souhaite peuvent être hébergées au centre en fonction des places disponibles. Les demandes doivent se faire auprès de la gouvernante Corinne WIDEMANN en téléphonant au centre (02 97 02 95 30).



LE MAGASIN (suite)

Ses mains tremblent tellement quand elle dépose le contenu de son caddie sur le tapis de caisse... Pour payer, elle ne peut plus rédiger de chèque depuis « qu' ça s'est aggravé ». Parfois, elle est obligée de verser l'argent de son porte monnaie : la caissière prendra ce qu'il faut.

Chez elle, s'empilent les rouleaux de papier toilette et d'essuie-tout. Le congélateur déborde de victuailles oubliées, jetées là comme dans une poubelle, sans envie, sans goût. Mais passer à une caisse avec seulement l'alcool dans le caddie, ça n'est pas possible. Il y a tous ces regards... celui de la caissière, ceux des clients. Une file d'attente constituée de paires d'yeux. Elle les sent jusqu'au fond de ses tripes déglinguées. Une douleur permanente, comme un écho assourdi à cette honte, là....

Avoir perdu le choix, le plaisir surtout de choisir... Et souffrir avec, et souffrir sans...

Les premières gorgées, elle va les avaler dès que possible. Quitter le parking, si ses jambes la portent. Les clients commencent à affluer. Se cacher. N'importe où. Parfois, dans les toilettes du magasin. Trouver un lieu sans nom, sans lumière, ni regard, ni voix.

Ça n'est plus elle, seulement son corps. Elle, elle s'est absentée : une petite boule serrée, au bord du malaise.

Ces premières gorgées seront vomies. Le corps rejette dans une violente contraction. Les suivantes seront conservées, pour qu'enfin cela s'apaise, un peu, que les tremblements s'atténuent, que la douleur s'anesthésie.

Tous les soirs, elle se promet « demain, j'arrête ». Et la nuit, dans l'exigence qui l'agite entre deux sommeils noyés, elle se lèvera pour finir le fond quelle avait gardé « au cas où ».

Mais oui, que demain, ça s'arrête. Parfois, tout s'arrête....

On peut s'en sortir. Cela demande de mettre en œuvre une immense énergie. Ne serait-ce que pour dépasser la peur de ne pas parvenir à « vivre sans », et puis cette honte de dire, de montrer.

Et là, se découvre ce qui déborde : tout cet amour cherché, donné, perdu. Et la vive sensibilité « pour trois fois rien », à côté surtout, des coups reçus, des abandons subis. «Enviolation », corps et âme.

Apprendre à vivre sans l'anesthésie. Apprendre à vivre avec tout le reste, malgré tout le reste.

Et quand enfin - oui, cela arrive- des regards neufs sourient à la personne qui pousse un caddie plus heureux, alors, cette femme...

En traînant dans les rayons, elle décide de s'offrir quelques plaisirs « avec l'argent de l'alcool maintenant économisé ». A la cure, « ils » lui ont répété des tas de fois qu'il était temps qu'elle s'occupe un peu d'elle même, qu'elle se respecte et se fasse respecter...

La petite robe lui ira très bien. Elle a senti la tiédeur du soleil dehors, un parfum de fleur dans les jardins. Elle s'est arrêtée pour apercevoir l'oiseau qui chante. Elle a apprécié la saveur crémeuse d'une glace à l'italienne. Il n'est pas vilain, le marchand de glace du parc.....



Bénédicte HAAB-CAMON

PROJET : ATELIER RESPIRATION / RELAXATION

L'origine du projet de l'atelier respiration/relaxation vient d'une demande du médecin addictologue Jacqueline KERJEAN face au constat d'une augmentation des prescriptions médicamenteuses des patientes. Pendant quelques mois, j'ai donc observé les comportements des patientes face à leur mal-être. Une formation niveau 1 en sophrologie/relaxation, l'échéance d'une deuxième formation niveau 2 et la demande grandissante des patientes m'ont motivée à expérimenter un atelier respiration/relaxation et rédiger un projet.

Les patientes concernées par cet atelier soumis à une prescription médicale sont des femmes ayant commencé leur séjour dans l'établissement depuis au moins 4 semaines. L'initiation d'un groupe de 8 personnes se fait sur 3 semaines et la durée de la séance varie entre 45mn et 1h30 selon les disponibilités de l'infirmière.



RECETTE : TIRAMISU AUX FRUITS ROUGES

Les ingrédients :

- 250 grs de mascarpone
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche liquide
- 24 biscuits à la cuillère
- 2 œufs
- 50 grs de sucre
- 450 grs de fruits rouge (fraises, framboises, etc...)
- 50 cl de crème de cassis (ou sirop)



La Préparation :



- Séparer les blancs et les jaunes d'œuf
- Ajouter le sucre aux jaunes
- mélanger le tout jusqu'à ce que le sucre soit fondu
- Incorporer le mascarpone puis la crème fraîche
- Montez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement à la préparation
- Faites tremper les biscuits dans la crème de cassis et disposez la moitié au fond d'un plat rectangulaire
- Recouvrez les biscuits d'une couche de préparation au mascarpone plus une couche de fruits rouges
- Répétez plusieurs fois en terminant par une couche de fruits rouges

PROJET : ATELIER RESPIRATION / RELAXATION (suite)

Puis les patientes initiées peuvent s'inscrire sur la base du volontariat dans les limites des places disponibles.

On distingue 2 types d'atelier :

Le premier atelier est centré sur l'apprentissage de la respiration abdominale et de la relaxation. Les objectifs de ces séances sont de favoriser la diminution des prescriptions médicamenteuses, maîtriser les techniques de respiration permettant d'obtenir un état de détente rapide, permettre aux femmes de gérer leurs pulsions, leurs angoisses, leurs envies et leurs émotions, prendre conscience de leur corps, découvrir d'autres techniques de relaxation et trouver celles avec lesquelles elles se sentent à l'aise.

En parallèle, la création d'un second atelier plus axé sur l'analyse et la réflexion de l'utilisation pratique de ces techniques de relaxation nous a semblé pertinente. L'abstinence ou le manque conduit souvent les patientes à un état de tension trop important pour leur permettre de réagir. Elles témoignent régulièrement de la difficulté d'appliquer cette technique dans leur quotidien. Sur une échelle des pulsions de 1 à 10, elles nous disent très souvent que lorsqu'une envie d'alcool apparaît, le chiffre se rapprocherait de 10. A ce stade, elles ne peuvent plus réagir favorablement.

Ce deuxième atelier permet donc aux patientes de réfléchir ensemble avec la force du groupe sur leurs expériences au quotidien et ainsi renforcer leurs apprentissages et leurs acquis dans ce domaine. Notre accompagnement consiste donc à les aider à comprendre leur fonctionnement et à mettre en place une stratégie adaptée.

Au stade de mon expérience, ce projet reste évolutif. Ma deuxième formation va probablement venir encore enrichir ces ateliers. Cependant la formation de certaines collègues me paraît indispensable pour assurer la régularité des séances et une certaine dynamique d'équipe. De ce fait, quand une patiente arrivera à l'infirmerie en état de crise, l'engagement des IDE dans la réponse ponctuelle à une patiente sera assuré.

Véronique KERHERVE – Infirmière du Centre de Kerdudo

Comite de rédaction : Paulette FERRON, Jean Marc HOANG THO, Bernadette MENUT, Jean LE TEUFF.

Journal de l'Association AMAFE BRETAGNE – Les 5 Chemins – 56520 GUIDEL

CCP 545 82 M NANTES - CPPAP.AS n° 67152 Soutien 10 €

Imprimé par AGROMARAIS (Etablissement et Service d'Aide par le Travail) ST JACUT LES PINS – ☎ 02 99 71 90 93