

01 mars 2011
N° 02

L'éveil à la sobriété

Edito

Vie Libre

Région Haut-Rhin

Bernard Mouthon

Maison des Associations

62, rue de Soultz 68200 Mulhouse

03 89 50 90 77

Site : <http://vie.libre.mulhouse.free.fr>

Email : bmouthon@estvideo.fr



En ce début d'année 2011 propices aux souhaits, aux promesses et aux bonnes résolutions, nous présentons à notre tour nos vœux à tous

ceux qui soutiennent de près ou de loin notre combat : élus locaux, associations, éducateurs, acteurs du milieu médical... Vie Libre ne peut agir seul et nous comptons toujours sur ces partenaires indispensables : avec eux nous œuvrons à la lutte contre l'alcoolisme et nous nous attachons à mériter notre nom : « Vie Libre : la soif d'en sortir » Bienvenue sur le site de notre association : nous sommes heureux de le partager avec vous. Il répond à une volonté forte de rester attractifs et accueillants pour

tous. Vous trouverez ici l'actualité de l'association, les rendez-vous. N'hésitez pas à apporter votre « touche » en nous contactant : les idées et les talents cachés sont bien venus. Notre brochure apparaît sous une nouvelle forme : plus de respiration entre les articles, une meilleure mise en valeur des photos, des rubriques plus claires. Nous espérons que ce « relooking » général, inspiré par Chantal, vous sera agréable et permettra une meilleure lisibilité.

Bernard Mouthon

Eveil Asso Loi 1901 Vie Libre

Vie Libre « La Soif d'En Sortir » est une association loi 1901, reconnue d'utilité publique, qui a pour but « de regrouper toutes les personnes désirant, par leur engagement personnel, œuvrer efficacement pour la prévention et le traitement de l'alcoolisme, maladie physique, psychologique, et sociale » Vie Libre s'efforce d'assurer la mobilisation autour des malades de toutes les bonnes volontés, de toutes les compétences et de tous les secours, afin de les aider à se libérer, puis à se réadapter à la vie. Elle veut faire des malades de l'alcool des abstinents tous à la fois heureux et utiles. »

Témoignages

Vie Libre se définit comme un groupe d'entraide, avec cette particularité fondamentale de regrouper des gens qui partagent tous le même problème. Indépendante de toute organisation politique ou confessionnelle, l'association s'inspire dans son action du respect de la dignité et de la liberté de la personne humaine. Vie Libre apporte son soutien au malade et à son entourage. Ses actions s'orientent essentiellement selon deux axes : le traitement et la prévention de la maladie alcool. Chaque militant bénévole de l'association constitue un maillon

de cette grande chaîne de solidarité au service de la personne malade ou en souffrance avec le produit alcool. Vie Libre est une association nationale. L'antenne de Mulhouse-Bourtzwiller bénéficie du soutien de la Région Alsace-Moselle. En 2010 Vie Libre a été présente pour diverses actions et manifestations au sein de l'agglomération mulhousienne. La section Vie Libre a réalisé plusieurs actions de prévention et de sensibilisation, entre autre rue du Sauvage dans le cadre du Mois de la parentalité.

Vous-même ou l'un de vos proches a des difficultés avec l'alcool ? Vous souhaitez uniquement avoir des renseignements sur la maladie ?

N'hésitez pas, contactez nous par téléphone au 03 89 50 90 77 ou venez tous les jeudis après-midi de 14h à 17h30 nous rencontrer ou le 1er vendredi de chaque mois de 18h à 19h30, à la salle de la Maison des Associations, 62 rue de Soultz, 68200 Mulhouse. Vous pouvez aussi rencontrer l'équipe femmes qui ont vécu la codépendance mercredi de 14h30 à 16h00, au siège local les 12/01- 9/03- 11/05- 8/07- 14/09- 9/11/2011.



Soyez acteur de la sobriété

L'éveil à la sobriété

Adhérer 2011

Participer à la vie et à l'action de l'association constitue un acte d'engagement volontaire, bien évidemment indispensable pour l'existence même de l'association ! Deux modes d'adhésion à Vie Libre sont proposés :

- membre sympathisant (carte verte),
- membre actif (carte rose) de buveur abstinant, dé livrable au bout de 6 mois d'abstinence déclarée.

La carte rose peut être vue comme un contrat moral incitant pour se préserver de la consommation d'alcool, elle per-

met en outre de se présenter au bureau exécutif de la section. Être adhérent (membre sympathisant ou actif) permet également de bénéficier des tarifs préférentiels aux activités organisées par la section, telles les activités et sorties. À titre indicatif, la cotisation 2011 à Vie Libre (actif ou sympathisant) est de 30 € si l'on souhaite également être abonné à la revue Libres (6 n°/an, voir le site national Vie Libre <http://vielibre.org>, rubrique Revue 'Libres').

Assemblée Générale Vie Libre

Cette 57ème Assemblée Générale Nationale « Vie Libre » s'est tenue le week-end des 4 et 5 décembre 2010 au Centre International de Séjour à Paris (CISP)

Daniel de St Riquet a prononcé le mot d'accueil de la part du département de Seine Paris.

Félix Le Moan a fait l'allocution d'ouverture et souhaité la bienvenue aux 130 délégués, puis a demandé une minute de silence en souvenir de tous nos amis récemment disparus. Puis il a été procédé à la lecture du rapport financier de l'exercice 2009 approuvé par le commissaire aux comptes, François Priolaud-Savey.

Les comptes consolidés 2009 ont été présentés et commentés par Alain Marquet, trésorier national et ont été approuvés à l'unanimité.

Lors de la pause, les délégués se sont dirigés

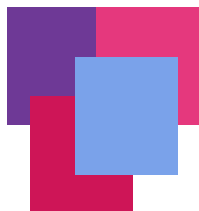
vers les urnes pour élire le nouveau conseil d'administration.

Le rapport d'activités 2009 présenté par Robert Lebreton et Christiane Cambot a été approuvé à l'unanimité.

Au cours de la soirée du samedi, les délégués ont été conviés à participer au débat « Alcool et addiction », ce qui leur a permis d'exprimer leur point de vue dans un climat d'échange amical et fructueux.

Dimanche : présentation des membres du nouveau Conseil d'Administration et du nouveau Bureau National. Le Président a d'ailleurs demandé aux membres fraîchement élus de le rejoindre sur la scène, à savoir Alain Marchais, Bernard Pierre et Jean Paul Thorat. Le Président n'a pas oublié de remercier très chaleureusement les administrateurs sortants.

Sommaire :



Dans ce numéro :

Vie libre dans l'action	2
Entre nous	3
Eveil	4
Vie du réseau	5
Agenda	6-7
Agenda formation	8
Centre de cure	9
Santé	10
Côté cuisine	11
Solidarité	12

Le conseil d'administration

- Président : Le MOAN Félix
- Vice-président : THORAL Jean Paul
- Secrétaire : LEBRETON Robert
- Secrétaire adjointe : CAMBOT Christiane
- Trésorier : MARQUET Alain
- Trésorier adjoint : LELOU Jean Gabriel

Membres :

- MARCHAIS- Alain - PIERRE Bernard - SCHAMBOURG Michel.

Le Comité National au complet :

- CAMBOT Christiane, délégué région Nord Picardie
- HAMARD Alain, délégué région Centre
- LEBRETON Robert, délégué région Bretagne
- LELOU Jean-Gabriel, délégué région Pays de Loire
- LEMOAN Félix, délégué région Bretagne
- MARCHAIS Alain, délégué région Ile de France
- MARQUET Alain, délégué région Nord Picardie
- PELHATRE René, délégué région Bretagne
- PERONNIN Bernadette, déléguée région Auvergne
- PIERRE Bernard, délégué région Provence Alpes Côte d'Azur
- RATZEL Marcel, délégué région Alsace-Moselle
- SCHAMBOURG Michel, délégué région Aquitaine
- THORAL Jean Paul, délégué région Rhône Alpes
- TAISNE Christophe, délégué région Ile de France

Ensuite les délégués se sont réunis pour la présentation et l'approbation du rapport d'orientation 2011 et la motion finale qui ont été adoptés à l'unanimité.

C'est avec beaucoup d'émotion que René Delahaye, Marcel Ratzel et Christophe Taisne ont fait leurs adieux au C.A. Félix Le Moan, Président National a clôturé cette 57ème Assemblée Générale.

Entre nous

Bienvenue à l'association Vie Libre

Lors de la tenue de notre Assemblée Générale en janvier dernier, nous avons eu le plaisir d'accueillir six nouveaux membres : Mélanie et Akim, abstinents volontaires et quatre sympathisants : Geneviève, Claudine, Raymond Jules et René. Le responsable Bernard Mouthon leur a remis la pochette « L'essentiel » contenant des documents

sur l'association ainsi que les statuts, le règlement intérieur et la charte. Il a rappelé que les objectifs de l'association étaient d'accueillir, d'écouter et d'avoir le souci constant de sauver les buveuses et buveurs d'alcool excessifs et de lutter contre les causes de l'alcoolisme sur tous les terrains. avec vous.



Vous avez la parole Libre

Cette page est pour vous...

Que vous désiriez laisser un témoignage, nous poser des questions, nous apporter des suggestions où des critiques constructives, partager avec nous des liens utiles susceptibles d'aider notre mouvement, n'hésitez pas à utiliser l'adresse mail ci-dessous.

bmouthon@estvideo.fr

Cependant, Vie Libre s'octroie un droit de regard avant de diffuser un témoignage, aucuns propos tendancieux ne seront acceptés sur cette page.

Aussi, si vous ne souhaitez pas que vos messages soient ajoutés à la liste, pensez à nous le faire savoir dans votre message. (dans un souci de respect, aucuns noms ni patronymes ne seront visibles ici...)

Venez nous rencontrer... tous les jeudis à partir de 14 H.

Maison des Associations, 62 rue de Soultz, 68200 Mulhouse.

Discretion et confidentialité assurées



Merci à tous !

C'est autour d'un repas chinois que Bernard Mouthon avait tenu à réunir toutes les bonnes volontés qui œuvrent toute l'an-



née pour Vie Libre : militants et sympathisants actifs ont été récompensés par un excellent repas, dans une ambiance fort agréable.

Réunions entre amis

Connaissez-vous les réunions « Tupperware »? Ce sont des réunions entre amis: c'est ce qui s'est passé chez Claudine il y a peu. Elle a eu la satisfaction d'accueillir 9 adultes en novembre dernier. Merci à Estelle, la conseillère, venue avec tout son matériel et tous

les ingrédients. Un très agréable après-midi dédié à la réalisation de barres de céréales et croissants au chocolat. Merci beaucoup pour tous ces moments riches en émotions ... cela a été un franc succès ! Encore merci pour cet atelier cuisine, à refaire sans problème.



Vie Libre La Soif d'En Sortir récompensé



La section Vie Libre de Mulhouse, conduite par son responsable, Bernard Mouthon, était accueillie par le président de l'U.D.B.A. 68 Paul Mumbach au Conseil Général du Haut-Rhin pour se voir décerner les « Trophées 2010 du bénévolat » Vie Libre a été distingué dans

la catégorie de la meilleure action bénévole pour son implication dans la lutte contre l'alcoolisme et pour la valorisation des bénévoles. Bernard Mouthon a reçu le Trophée D'or 2010 des mains du Président Paul Mumbach et de Charles Buttner, Président du Conseil Général.

Hommage

Hommage à André Vuillier

A l'occasion de la Toussaint, à l'initiative du responsable Bernard MOUTHON, un arrangement floral a été déposé, en présence d'adhérents et de la famille, afin de

marquer le 13 anniversaire de la mort d'André Vuillier. André fut permanent national de notre mouvement. Il repose au cimetière de Châtenois-les-Forges.

L'éveil à la sobriété



DEBATS SUR L'ALCOOL : parler aux lycéens



Vie Libre a répondu récemment à l'invitation de Mme Lerch, Conseillère Principale d'Education et de Mme

Birgaentzle, infirmière du lycée d'Enseignement et de Formation Professionnelle Agricole de Rouffach. Une Intervention de 1h ½, durant laquelle Bernard Mouthon et Raymond Woelfl ont dialogué avec des élèves de deux classes de seconde.

Instaurer un climat de confiance et d'échange avec les élèves afin de parler des conduites addictives, faire prendre conscience aux élèves des dangers de l'alcool, tels étaient les objectifs de cette rencontre. Les lycéens

ont aussi eu la possibilité de s'informer sur toutes les questions relatives aux thèmes abordés et d'en savoir un peu plus sur la conduite à tenir en cas de difficulté. Il s'agissait d'un rendez-vous dans le cadre d'une action de prévention. Nous renouvelons nos remerciements au lycée agricole de Rouffach pour l'excellent accueil qui nous a été réservé.

Bernard MOUTHON

Vie Libre intervient au lycée Don Bosco Alcool : connaître le piège

C'est à l'invitation de Fabienne, professeur à l'Institution Don Bosco (Lycée Technologique et Professionnel Privé) que nous nous sommes rendus à Wittenheim. L'association Vie Libre intervenait en tant que partenaire d'autant plus crédible que ses membres connaissent bien la problématique pour être tombés dans le piège et avoir pu en sortir grâce à ... Vie Libre ! Ce fut l'occasion de présenter l'association et d'engager le débat autour des dangers du produit alcool. « La dépendance aux drogues ou à l'alcool est une rencontre entre une personne, un pro-

duit et un contexte : il y a interaction entre les trois pôles », répète Bernard Mouthon, responsable local et régional Alsace-Moselle, aux lycéens qu'il rencontre. A Don Bosco, les élèves avaient lu au préalable le livre d'Élodie Comte « Le premier verre à 12 ans », une lecture qui vise à susciter questionnement et réflexion autour des conduites à risques. Et ce fut une mine d'informations pertinentes qui nous a bien aidés à comprendre certains préjugés sur l'alcool (l'alcool désaltère. L'alcool réchauffe... L'alcool stimule etc...) Bref, un débat intéressant, utile et enrichissant.



Raymond WOELFL

Intervention dans une Ecole Départementale d'Education Routière



Une intervention a eu lieu pendant la matinée du 8 novembre dernier, impulsée par l'auto école Elite 68, Ecole Départementale d'Education Routière de Mulhouse, sous la direction du formateur Hubert STUMPF. Le domaine d'action d'ELITE 68 englobe

également la formation des conducteurs de taxi et la gestion du risque routier en entreprise. L'Ecole Départementale d'Education Routière de Mulhouse assure les formations complémentaires indispensables aux enseignants de la conduite et à l'évolution de leur carrière professionnelle. Elle a décidé de compléter l'information en faisant appel à l'association « Vie Libre » afin de faire prendre conscience du risque d'accident de la route lié à la consommation, même légère, d'alcool avant de prendre le volant

L'objectif de l'action était d'amener les 35 moniteurs à réfléchir aux comportements responsables à adopter pour soi mais aussi pour les autres. Cet axe de prévention s'inscrit dans le cadre d'une information plus complète sur les risques Alcool et autres produits additifs. L'association « Vie Libre », à l'aide d'un diaporama a détaillé les méfaits et conséquences de la consommation de tels produits. Dans un deuxième temps place a été donnée aux échanges. Une belle initiative à poursuivre.

SOURIRE ENSEMBLE

L'Assemblée Générale annuelle de l'association Sourire ensemble a eu lieu le 7 décembre dernier dans la salle « Le Trident » à l'Holiday INN de Mulhouse. Plus de 30 personnes ont donné suite à l'invitation du Président

Gilbert Buttazzoni. Vie Libre était présente, pour soutenir cette association dont le but est de rendre le sourire aux enfants malades : l'association propose depuis 5 ans des animations récréatives et culturelles à des enfants du service pédiatrique de l'hôpital de Mulhouse.



Participe à vie libre

Bulletin d'adhésion ou de soutien

☐ Je sollicite mon adhésion (O Actif-O Sympathisant)

☐ J'apporte mon soutien à l'association « Vie Libre, La Soif d'En Sortir » (minimum 35€)

Appartenance

☐ Autres: (préciser) Identifiant

Nom, prénom:

Date de naissance Lieu

Fonction:

Adresse personnelle:

Joindre un chèque postal ou bancaire de 30 €, libellé à l'ordre de Vie Libre Section Mulhouse.

CCM Mulhouse ST Antoine 10278-03009-00061955145-83,

expédié à Vie Libre, maison des Associations, 62 rue de Soultz, 68200 Mulhouse.



Vie du réseau

Une détente bien méritée



L'Association Vie Libre continue vaillamment d'animer le quartier en s'associant par exemple à la Commission Fêtes du Conseil de quartier, pour une manifestation originale qui a touché plusieurs centaines d'écoliers de Bourtzwiller. Avec le groupe Papa Noël Band et un magistral St Nicolas, les membres de la Commission Fêtes ont fait vendredi 10 décembre la

tournee des écoles, leur proposant des chants de saison, repris en chœur par les enfants et leurs instituteurs. Bernard Mouthon a campé toute la journée un impressionnant St Nicolas : par sa voix imposante et sa grandeur impressionnante, il a su émouvoir les enfants. Après toutes ces émotions les enfants ont eu droit à un bon chocolat chaud, à un mannalas et une clémentine.

Kingersheim : Vie Libre s'est associé à la cérémonie des vœux « new look »

Finis les vœux traditionnels du maire ! Le 8 janvier 2011 à Kingersheim, on a misé sur le spectacle vivant pour souhaiter une bonne année.

En familles ou entre amis, près d'un millier de personnes se sont rassemblées sur le parvis de l'espace Tival pour assister à un happening graphique

et musical surprenant présenté par la compagnie Amoros. Plusieurs autres groupes se sont produits par la suite: la Fanfare en Pétard, groupe de Strasbourg a notamment enthousiasmé la foule avec ses rythmes hip hop, électro, ragga ou dub, et a entraîné les spectateurs vers les diffé-

rents sites participant à l'opération : Espace Tival, Créa, Sheds, Maison de la Citoyenneté. Vie libre s'est joint à ces vœux particuliers, sous la houlette du C.C.V.A. , en proposant un pot de Noël d'antan: vin chaud, jus de pomme, fruits secs, mannalas, bredalas.

L'assemblée générale extraordinaire du Comité Mulhousien de la santé

L'Assemblée Générale du C.M.S. s'est tenue le 29 octobre dernier à l'amphithéâtre de la Fonderie à Mulhouse. Plusieurs dizaines de participants ont ou débattu des thèmes suivants :

- Agence Régionale de Santé et Contrat locaux de santé
 - Quelle place pour nos actions de prévention et de promotion de la santé ?
- A noter la présence de Laurent Habert, Directeur général de l'Agence Régionale de Santé Alsace. Les interventions des acteurs du Comité Mulhousien de



la Santé de la Ville de Mulhouse, sous l'impulsion d'Henri Metzger, conseiller municipal délégué, et du maire Jean Rottner ont été nombreuses, variées et riches d'enseignements.

Les partenaires associatifs tels que Vie Libre ont pu exprimer leur satisfaction d'être partie prenante de ces réseaux, et souhaitent s'impliquer dans la lutte contre les inégalités de santé. La qualité des débats et le nombre de participants ont prouvé la vitalité et le dynamisme des 7 réseaux santé de quartiers, dans un contexte difficile et avec un horizon incertain pour nombre d'entre eux.

Raymond Woelfl

Agenda

Comité	Réunions Femmes	Bourtzwiller Equipe de base	Kingersheim Equipe de base	Wittenheim Equipe de base	Pfastatt Equipe de base
18h00	14h30	18h à 19h	18h à 19h	20h à 21h	20h à 21h
Siège Vie Libre - Maisons des Associations 62 rue de Soultz, 68200 Mulhouse			Local CCVA-OMS Cour Tival	Maison des Associations	Salle l'Escal - rue de Kingersheim
13 janvier	12 janvier	07 janvier	21 janvier	28 janvier	14 janvier
10 février	—	04 février	18 février	25 février	11 février
10 mars	09 mars	04 mars	18 mars	25 mars	11 mars
14 avril	—	01 avril	15 avril	29 avril	08 avril
19 mai	11 mai	06 mai	20 mai	27 mai	13 mai
09 juin	—	03 juin	17 juin	24 juin	10 juin
21 juillet	13 juillet	01 juillet	15 juillet	29 juillet	08 juillet
08 septembre	14 septembre	02 septembre	16 septembre	30 septembre	09 septembre
13 octobre	—	07 octobre	21 octobre	28 octobre	14 octobre
10 novembre	09 novembre	04 novembre	18 novembre	25 novembre	férié
08 décembre	—	02 décembre	16 décembre	30 décembre	09 décembre

Rencontre 2011,

Bourtzwiller :

le 1er vendredi de chaque mois - 18h00 à 20h00 (Maison des associations)

- Kingersheim :

le 3ème vendredi de chaque mois - 18h00 à 20h00 - Centre de Ressources Associatifs 2a place de la Réunion à Kingersheim

- Pfastatt :

le 2ème vendredi de chaque mois - 20h00 à 21h00 salle Escal', 15 rue de Kingersheim

- Wittenheim :

le dernier vendredi de chaque mois - 20h00 à 22h00 - Maison des associations à côté de la Mairie

Rencontre Femmes :

Maison des associations 62 rue de Soultz 68200 Mulhouse-Bourtzwiller de 14h30 à 16h00 2ème mercredi tous les deux mois.

(9 mars, 11 mai, 13 juillet, 14 septembre, 9 novembre 2011)

Permanences : tous les jeudis de chaque mois 14h00-17h30, sans rendez-vous.

Maison des Associations, 62 rue de Soultz, 68200 Mulhouse.

Site : <http://vie.libre.mulhouse.free.com>

Email : bmouthon@estvideo.fr

Tél : 03 89 50 90 77.

Kingersheim : l'équipe de base dans les nouveaux locaux

L'Office municipal des sports-Conseil Consultatif de la Vie Associative de Kingersheim s'est installé depuis peu dans de nouveaux locaux. Ce temps d'installation, partagé par Vie Libre, a été un moment fort de partage et une étape

très riche pour la construction de notre culture commune. Depuis le 1er janvier 2011, le Centre de Ressources des Associations accueille Vie Libre au 2 Place de la Réunion. Là, trois salles de réunions sont disponibles. Ce sera le lieu

des prochaines rencontres de l'équipe de base, chaque 3ème vendredi du mois, de 18h à 19h. Enfin, Julie Seger assure le secrétariat commun des associations membres de l'OMS- CCVA.

Contact 03 89 57 06 66.



MARS

CARNAVAL DE MULHOUSE DU 12 AU 13 MARS

Cavalcades colorées, mélodies des tambours et des fifres, joyeux vacarme des «guggemusik», bestiaires, allégories, parodies des événements politiques et sociaux, personnages fous et extravagants, jets de confettis, d'oranges et de confiseries, dégustation de crêpes, beignets, soupes et tartes à l'oignon... C'est tout cela, le carnaval ! Le samedi est dédié aux enfants qui pourront faire les fous dans les rues, puis à la cavalcade de nuit avec ses pétards et ses feux d'artifice. Le dimanche, c'est enfin le jour de la grande cavalcade, avec 16 chars et près de 3 000 festivaliers. Fanfares, concerts et musiques populaires sont au rendez-vous, avec paillettes et confettis, déguisements colorés et chars moqueurs...

BOURTZWILLER CARNAVAL

samedi **19 mars 14h00** Centre Social Culturel

CARNAVAL KINGERSHEIM samedi

26 mars, 19h30 salle des fêtes « Le Hangar » Election Miss ,**DIMANCHE 27 MARS grande Cavalcade.** (Stand Vie Libre)- départ à **14 h00 de la salle des fêtes, « Le Hangar » Kingersheim** (Les familles désirant participer au Carnaval et intégrer une «Bande Famille», le CCVA vous propose de prendre contact au secrétariat de l'OMS et du CCVA (Julie Seger) 03 89 57 06 66. Horaires d'ouverture : lundi, mercredi et jeudi de 14h00 à 18h00, et le mardi de 8h15 à 12h00 et 14h00 à 17h15.

AVRIL

Le **mardi 5 avril**, rencontre avec les partenaires, à la mise en oeuvre de **L'OPÉRATION PRÉVENTION RISQUE ALCOOL ET CONCOURS AUX 15-25 ANS**, (actions de prévention sur les effets, les risques directs liés aux consommations excessives d'alcool et réalisation cocktails sans alcool, concours avril 2012) Co-pilotée par la Ville de Mulhouse la coordination santé, le CAP, Sémaphore, Pôle PréventionCi-

toyenneté M2A, Vie Libre.

MAI

25 ANS D'HABITAT ET HUMANISME

« Habitat et Humanisme a été créée en 1985 à Lyon. Cette Association s'est donnée pour but de produire une offre de logements nouvelle pour les personnes en difficulté, accueillir et accompagner les ménages logés, notamment à partir d'un réseau de bénévoles, et développer une « économie de partage ». Elle permet ainsi à des familles et à des personnes seules en difficulté, d'accéder à des logements à faible loyer, situés dans des quartiers équilibrés. En fêtant ses vingt cinq ans le week-end des **7 et 8 mai 2011** dans la ville de Lyon qui l'a vue naître, Habitat et Humanisme contribue au rayonnement de l'image humaniste où de nombreuses initiatives en matière d'habitat social et d'actions en direction des publics défavorisés sont issues depuis la fin du XIXe siècle. En 25 ans Habitat et Humanisme a relogé plus de 10 000 familles, soit près de 500 par an. Alors pourquoi pas 1000 dans les tous prochains mois ? Ensemble, refusons cette injustice. Tous nous pouvons et devons agir pour refuser l'inacceptable

XÈME ANNIVERSAIRE FÊTE DES VOISINS

Rendez-vous est pris pour le **vendredi 27 mai 2011**, Xème anniversaire de la fête des voisins, «Vie Libre » fera parti à nouveau à célébrer cet événement en partenariat avec l'Amical Résidents SNCF, groupement des Associations à Mulhouse-Bourtzwiller. Que cette fête puisse être l'occasion de renforcer ces liens de convivialité et de Solidarité qui nous unissent.

LOTO VIE LIBRE « LA SOIF D'EN SORTIR »

A vos agendas ! L'association « Vie Libre » Section Mulhouse, est en train de préparer son traditionnel LOTO sans démarquer .Il aura lieu le dimanche **15 mai 20011, à la salle des fêtes « Hangar » rue Coubertin à Kingersheim** De nombreux Bons d'Achats sont pré-

vus pour cette animation. Alors venez nombreux participer à cet évènement.

Renseignements pratiques

Date : dimanche 15 mai 2011,

Lieu : Salle des fêtes « Le Hangar »

14H00 à 19H00,

Ouverture des portes 12h00, possibilité de prendre le repas.

Renseignement : Boulangerie-Pâtisserie Lidolf Tel : 03 89 52 23 25, uniquement le matin.

LE MARCHÉ AUX PUCES À BOURTZWILLER

Le Comité du Groupement des Associations organise son marché aux puces «Les puces Bourtz, **dimanche 22 mai 2011, de 8h00-18h00, place du Rattachement, Mulhouse-Bourtzwiller.**

Renseignements :

Auprès du Groupement des Associations Président : Jacky BOCHE-CIAMPE 1 rue des Maquisards Tél. 06 /10/05/13/26- 03/69/77/54/75. Ou Vie Libre 03 89 50 90 77.

JUIN

RENDEZ VOUS À LA FÊTE DE BOURTZWILLER

Retenez dès aujourd'hui cette date sur vos agendas !

La fête du quartier 2011 aura lieu le **samedi 18 juin dès 14h00 au terrain stade des Romains.** La commission fête réfléchit aux améliorations à apporter pour la prochaine édition. De 14h à 18h30, une journée riche en animations ludiques: chamboule tout, structure gonflable, jeux de cible ... De quoi ravir les petits! Vie Libre assura un stand, gaufres, beignets.

FÊTE DE LA MUSIQUE

L'association Vie Libre s'inscrit, fêtera la musique dès le **lundi 20 juin de 16 h30 à minuit au centre de Kingersheim à proximité du CREA.** Scène en plein air, buvette et restauration assurées par les associations telles que Vie Libre. (Tirage au sort) a l'initiative du CCVA.

Agenda des formations

Mulhouse : Formation en Alcoologie

Les 11, 12, 13 mai 2011, de 9h à 17h à la Maison des Associations, 62 rue de Soultz, Mulhouse. En direction de tous les publics, personnel médico-social et toute personne sensibilisée et intéressée par le problème alcool. Contenu adapté à la qualité des participants, qui a pour objet de faire mieux connaître et comprendre la maladie alcoolique (cause, effets), de mieux appréhender l'approche du malade alcoolique en collaboration avec les services médicaux et sociaux et les associations de lutte contre l'alcoolisme, de réfléchir à la mise en place d'actions de sensibilisation et de prévention dans les milieux

du travail ou dans les milieux de vie. Informations pratiques :

Tarif : Individuel 240€

Le repas de midi est à la charge du stagiaire. Il peut être pris en commun au restaurant «Pax» pour 15 €. 15 personnes maximum par stage. Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée. Lorsque le quota d'inscriptions est atteint sur une formation.

- En cas de désistement moins de 8 jours avant le début du stage, 100 % des frais sont retenus.

- Vie Libre se réserve le droit d'annuler ou de reporter cette formation si le nombre d'inscrits est insuffisant 8 jours avant la date de début de la formation.

- Une attestation de présence individuelle est émise à l'issue du stage.
- Attention : le coût des repas n'est pas intégré au tarif des formations.

Inscriptions : Mouvement Vie Libre,
Action en Milieu Professionnel
8 impasses Dumur
92110 Clichy

Tél. 01.47.39.27.30 - 01.47.30.45.37
(Organisme de formation
FC : 11 92 05 501-92)

Pour un complément d'information : contacter Bernard Mouthon,
Tél. 03.89.50.90.77 Ou 06 98 90 49 16
ou E-mail : bmouthon@estvideo.fr

Vacances Scolaires 2011

	Zone A	Zone B	Zone C
Hiver	du samedi 26 février au lundi 14 mars 2011	du samedi 19 février au lundi 7 mars 2011	du samedi 12 février au lundi 28 février 2011
Le départ en vacances a lieu après la classe, la reprise des cours le matin des jours indiqués.			
Printemps / Pâques	du samedi 23 avril 2011 au lundi 9 mai 2011	du samedi 16 avril 2011 au lundi 2 mai 2011	du samedi 9 avril 2011 au lundi 26 avril 2011
Été	du samedi 2 juillet 2011 au lundi 5 septembre 2011		

Formation 2011 : MOUVEMENT VIE LIBRE

1er Degré « Communication avec les malades alcooliques et à l'intérieur de l'association » coût 235 € accord du Comité de Section. **Du 04 au 09 avril 2011 à Dinard** (date limite inscription : 03/03/11) - **du 30 mai au 4 juin 2011 à Reims** (26/04/11) - **du 26 septembre au 1^{er} octobre à Paris 12ème** (20/08/11).

2ème Degré « Responsabilité de groupe et conduite de réunions » coût 235 € accord du Comité de Section. **Du 04 au 09 juillet 2011, à Reims** (date limite inscription : 01/06/11) **Du 04 au 09 avril 2011 Femmes à MÂCON** (03/03/11) **Du 5 au 10 septembre 2011 Responsables structures à Chatenay** (01/08/11). **TRESORIERS : du 22 au 25**

mars 2011 à Chatenay Malabry (21/02/11) coût 151€, frais de transports sont à la charge de la structure. **Stage « Initiation à l'outil informatique » : du 17 au 20 mai 2011 au CREPS de BOURGES** (15/04/11) coût 200 € accord du Comité de Section. Inscriptions à Mouvement Vie Libre, 8 impasse Dumur, 92110 Clichy, contact : 01.47.39.40.80.

Histoire de guérison

Jean Brugheat

Je suis personnellement malade alcoolo-dépendant. Il m'a fallu longtemps avant que je l'admette. Je pensais que de ne plus boire une goutte d'alcool était impensable mais... à force d'hospitali-

sations et lors de celles-ci la rencontre avec des... membres de Vie Libre, j'ai enfin admis; Ce qui est terrible c'est que cette drogue dure, plus dévastatrice en victimes, m'avait totalement désocialisé. J'avais tout perdu avec l'al-

cool; avec mes amis de Vie Libre, j'ai retrouvé confiance en moi et des amis sincères. Avec l'alcool quels amis s't'on sinon d'autres malheureux? Un grand MERCI à cette fantastique force qui nous lie entre-nous à Vie Libre!



Le centre de postcure a pour vocation d'accueillir des hommes qui ont constaté que l'alcool est un problème dans leur vie et qui ont fait l'expérience de leur difficulté pour le résoudre seul, sans aide. Selon notre expérience, riche de plus de 60 années, l'alcool n'est pas une fatalité. La guérison est possible, même dans les situations les plus difficiles. Elle dépend cependant de la participation active de l'intéressé. La guérison est un renouveau total de la personne qui, à partir de la rupture avec l'alcool, retrouve ses capacités, sa dignité et une vraie place dans la société. Le Château Walk propose un séjour de 3 mois pour apprendre à vivre sans alcool, faire le point sur sa vie, se réconcilier avec les autres et avec soi-même.

<http://www.chateau-walk.asso.fr/>

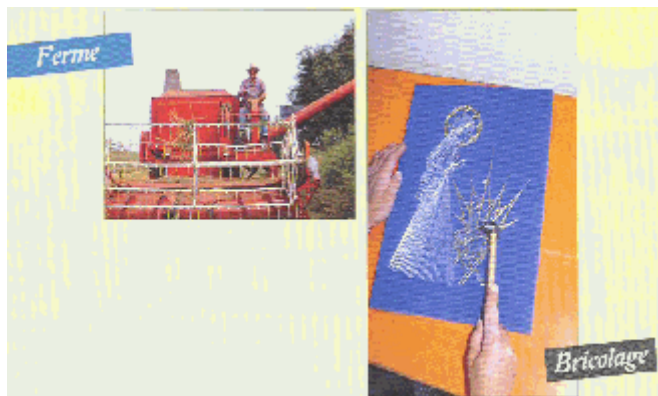


OBJECTIF

- Rompre avec l'alcool et se libérer de la dépendance.
- Retrouver la santé et un mieux-être physique.
- Développer sa capacité à s'exprimer et à communiquer avec les autres.
- Prendre confiance en soi.
- Rétablir des relations positives avec son entourage.
- Trouver la paix intérieure.
- Construire un équilibre permettant l'épanouissement personnel et rendant possible la vie sans alcool.

ACTIVITES

- Surveillance médicale.
- Ergothérapie et activités manuelles.
- Informations et réunions.
- Groupes de parole, atelier d'expression.
- Entretiens individuels avec un psychologue.
- Initiation à des activités de bricolage.
- Séminaires conjugaux.
- Sport, loisirs.
- Sorties.



L'association «CHÂTEAU WALK»

La maison a été fondée le 12 décembre 1931, sous l'impulsion du pasteur Henri BIRMELE, président de la Mission Intérieure de Strasbourg (aujourd'hui SEMIS - Société Evangélique de Mission Intérieure de Strasbourg), dans la dynamique de militance de l'Union de la Croix Bleue de Strasbourg. Château Walk est la première maison de cure en France pour hommes alcoolo dépendants. En 1932, sa capacité d'accueil est de 20 lits.

La dénomination a beaucoup évolué, les fondateurs l'ont d'abord appelé « asile pour les buveurs », le substantif « home » est utilisé exprimant l'idée d'un lieu où l'on puisse se sentir bien, puis « maison de cure », « centre de postcure ». Aujourd'hui la dénomination est « Centre de Soins de Suite et Réadaptation en Alcoologie Château Walk » ; dans cette appellation apparaît nettement l'établissement sanitaire de moyen séjour.

CONTACT

Centre de postcure Château Walk
40, rue du Député Halez
67500 Haguenau

Téléphone 03 88 05 47 20
Fax 03 88 05 47 21



Alcool et cancers, pas de seuil limite

Bien que souvent méconnu, le caractère cancérogène de l'alcool est clairement établi.

Depuis plusieurs décennies, les études montrent que la consommation de boissons alcoolisées est impliquée dans le développement de nombreux cancers : on estime ainsi qu'en 2000, **plus de 22 000 nouveaux cas de cancers étaient attribuables à l'alcool** (soit 10,8 % de l'ensemble des cas de cancers chez les hommes et 4,5 % chez les femmes). L'alcool est la seconde cause de mortalité évitable par cancer, après le tabac. On lui attribue entre 8 et 16 % des décès par cancer. La consommation d'alcool augmente fortement le risque de cancers des voies aérodigestives supérieures : bouche, pharynx, larynx et œsophage. Par exemple, le risque de cancer de la bouche est multiplié par six chez les personnes qui ont une consommation élevée par rapport aux personnes qui ne boivent pas. L'alcool augmente également les risques

de cancers du foie (généralement après le développement d'une cirrhose alcoolique), du côlon-rectum et du sein. Pour tous ces cancers, il est aujourd'hui démontré que le risque augmente de manière linéaire avec la quantité d'alcool consommée quotidiennement : **il n'y a donc pas de seuil au-dessous duquel la consommation est sans risque**. Autrement dit, **même une consommation modérée (c'est-à-dire inférieure à 3 verres d'alcool par jour chez l'homme et à 2 verres chez la femme) augmente le risque de cancer**. Ainsi par exemple pour le cancer du sein, le risque croît de 10 % lorsque la consommation moyenne d'alcool par jour augmente de 10g, soit un verre. Pour réduire les risques de cancer, la consommation régulière d'alcool est donc déconseillée, même à des doses modérées. Il est recommandé de limiter non seulement la quantité d'alcool bue à chaque occasion de consommation, mais aussi la fréquence de sa consommation.

Equivalence d'alcool

Précisons que l'effet de la consommation de boissons alcoolisées dépend principalement de la quantité d'alcool apportée et non du type de boisson (vin, bière, apéritifs...) ni du mode de consommation (pendant les repas ou en dehors, consommation régulière ou pic de consommation). A cet égard, quel que soit le type d'alcool consommé, les verres standards servis dans les cafés contiennent tous en général la même quantité d'alcool pur : ainsi, **un verre de vin aura le même effet qu'un verre de bière ou d'alcool fort**.



Alcool et tabac bonjour les dégâts

Par ailleurs, les effets de l'alcool sont renforcés en cas d'association avec le tabac. En effet, leur action conjointe accroît considérablement les risques de cancers des voies aérodigestives supérieures, car leurs effets néfastes ne s'additionnent pas, ils se multiplient. Par exemple, la consommation élevée d'alcool chez un fumeur modéré **multiplie son risque de cancer de l'œsophage par 37**. C'est pourquoi la double consommation d'alcool et de tabac est particulièrement déconseillée.

Limiter sa consommation d'alcool

Pour limiter sa consommation d'alcool, il ne faut pas hésiter à se faire conseiller ou aider. Pour cela, on peut en parler avec son médecin ou à se rendre dans un centre de cure ambulatoire d'alcoologie. La ligne téléphonique dédiée « Centre des

Soins Ambulatoire en Alcoologie » au Tél : 03.89.59.12.12 (coût d'un appel local) répond aux questions, donne des conseils. E-mail : lecap.ccaamulh@wanadoo.fr. Les consultations sont gratuites et confidentielles et ont lieu sur RDV.

Coté cuisine

Nos petits Conseils trucs et astuces

O Cuire les œufs sans que les coquilles éclatent....Mettre un filet de vinaigre dans l'eau.

O Eliminer l'odeur de cuisson du chou-fleur....Mettre un croûton de pain dans l'eau.

O Dégonfler vos pieds après une longue journée.....Plongez-les dans un bassin d'eau tiède et de gros sel.

Pourquoi pleure-t-on quand on épluche les oignons ?

Il vous est certainement arrivé de pester après les oignons parce qu'ils font tant pleurer lorsqu'on les coupe avant de les faire revenir à la casserole ou de les mettre dans la salade !!! L'oignon est en effet constitué de cellules qui renferment des composés soufrés et une substance, plus précisément une enzyme que l'on nomme allinase.

Lorsque votre couteau vient couper les cellules de l'oignon, l'allinase est libérée et va entraîner la formation d'un composé lacrymogène, c'est-à-dire qui fait pleurer ! Ce composé est volatil et contient du soufre.

Lorsque ce composé soufré rentre en

contact avec le liquide qui protège nos yeux des poussières et intrus puisqu'il baigne notre cornée, il se dissout et cela entraîne la formation d'acide sulfurique particulièrement irritant. La parade est alors immédiate : le cerveau est alerté de la présence de ce corps étranger et surtout douloureux puisqu'il est acide. Le système de production des larmes est enclenché ! Les larmes sont produites abondamment pour rincer les yeux.

Comme la substance responsable de cette production de larmes est volatile, une solution pour éviter cette expérience larmoyante est de placer l'oignon

sous un filet d'eau pour l'éplucher et le couper. La diffusion du facteur lacrymogène est stoppée puisqu'il est dissous par l'eau. Une autre astuce peut être de couper l'oignon dans un sachet en plastique.

Le saviez-vous ?

Le bulbe de l'oignon est un organe de réserve d'une plante, *Allium cepa*, qui ressemble à un poireau. On s'en sert depuis très longtemps dans la cuisine et cela en Chine, comme en Palestine ou en Egypte. Il est utilisé comme légume dans les salades, ou comme condiment c'est-à-dire comme substance destinée à relever le goût d'un plat.

Enfin la recette de la vinaigrette chinoise

Ingédients pour Vinaigrette chinoise

1 c. à soupe de sucre blanc- 2 c. à soupe de vinaigre blanc- 5 c. à soupe d'huile de tournesol

1 c. à soupe de moutarde- 1 c. à soupe d'eau- 1 filet de crème liquide- sel, poivre

Mélangez le sucre et le vinaigre, jusqu'à ce que le sucre fonde.

Ajoutez la moutarde et mélangez bien. Ajoutez l'huile comme pour monter une mayonnaise.

Salez et poivrez. Ajoutez l'eau, mélangez bien. Puis incorporez la crème tout en mélangeant.

Voilà donc enfin la recette de la vinaigrette servie avec les salades dans les restaurants chinois.

Bon appétit !

Rencontre La féerie de Noël au marché de Kingersheim



C'était le week-end du 17 au 19 décembre dernier que s'est tenu le marché de Noël de Kingersheim, organisé par le CCVA.

Il a attiré bon nombre de visiteurs dans les bâtiments des SHEDS mis à disposition des exposants. La musique, les décorations, tous les ingrédients étaient réunis pour faire de ce marché de Noël

une réussite. Quel plaisir de parcourir un marché de Noël sans franchises ni produits taiwanais ou chinois !... Rien que des créations locales et des militants bénévoles qui ont passé du temps et révélé leurs talents pour garder l'esprit des fêtes de Noël.

A l'intérieur, le public ne s'y est pas trompé. Le marché artisanal a été très apprécié : chacun a pu trouver dans les différents stands tenus par les associations telles que « Vie Libre » des idées de cadeaux originales. Bijoux, décorations de sapins, chocolats, décorations de Noël.

A l'extérieur, dans les chalets en bois et sous le chapiteau les odeurs de vin chaud, jus d'orange chaud et de mar-

rons voisinaient avec celles des crêpes, gaufres, Bredalas...

Le Père Noël a effectué une distribution de bonbons et participé à des séances photos avec les enfants. Grâce à l'aide de nombreux bénévoles, ce week-end a été une réussite pour le Conseil Communal de la Vie Associative.



Le chantier d'insertion d'Espace&Développement à Strasbourg

2000 personnes se sont réunies fin novembre à l'appel de la Fédération nationale des associations d'accueil et de réinsertion sociale (FNARS) et de l'Union régionale des structures d'insertion par l'économique (URISIAE) d'Alsace, afin de défilé jusqu'à la préfecture pour soutenir le secteur de l'insertion par l'activité économique, menacé par le désengagement de l'Etat. Le chantier d'insertion d'Espace&Développement était de cette manifestation : salariés et administrateurs étaient présents, à l'instar de Mouthon, responsable de l'association Vie Libre.

Le directeur de la structure Pascal Eymer déplore notam-

ment la diminution des moyens financiers qui met en péril l'avenir des emplois proposés par le Chantier d'insertion.



Vie libre et son équipe vient en aide aux malades alcooliques

Vie libre est aux côtés des malades alcooliques pour les accompagner sur le long chemin de la guérison...

Parler et partager pour ne pas replonger. Avec ses réunions, Vie libre n'a pas la prétention de sortir l'alcoolique de la maladie. Mais le mouvement se considère comme un soutien. Une béquille sur laquelle s'appuyer pour éviter la rechute. Sa force : le dévouement de ses membres, tous abstinents (volontaires ou anciens alcooliques).

« **L'alcool est la drogue la plus violente au monde.** Tant que la personne n'aura pas la volonté de s'en sortir, tant qu'on n'aura pas démonté les mécanismes qui la conduisent à boire, elle ne pourra pas guérir », explique Bernard Mouthon, responsable régional de Vie libre. « Donner au malade l'envie de guérison » Le passage en centre de soins est un préalable indispensable à toute guérison.

« Dire ou penser qu'on va s'en sortir seul est une utopie. » Par leur présence, leur expérience, les buveurs guéris apportent un soutien précieux. « Quand on nous appelle, nous prenons rendez-vous. Il faut parfois un peu de temps pour gagner la confiance, trouver les bons mots. Il nous arrive de rencontrer de l'agressivité. Nous ne lâchons jamais le malade. Notre but est de l'amener à réfléchir sur sa situation ; de **lui faire comprendre qu'il peut aller aussi bien que nous, sans l'alcool.** Nous devons lui donner l'envie de la guérison », confie Bernard, abstiné depuis plus de vingt-cinq ans. Cette envie est déjà une première victoire sur l'alcool. Elle conditionne le succès de la cure. « Sans ce déclic, on rechutera toujours. Se méfier des pièges Une fois l'abstinence consolidée, commence une nouvelle vie où il faut combler le vide laissé par l'alcool et ses

dégâts. « Il arrive que le buveur sorte de la maladie sans travail, sans famille, sans relations sociales puisque le cercle de fréquentation change naturellement après la guérison, détaille Bernard MOUTHON. A Vie libre, nous sommes là pour assurer un suivi et promouvoir le buveur guéri qui devient un militant. Nous ne renions pas ce par quoi nous sommes passés. Au contraire. On l'assume et on s'en sert pour guérir les autres. Notre devise c'est " Quand je serai guéri, j'irai le dire à tout le monde ". » La victoire passe aussi par une abstinence définitive et totale. « Il faut se méfier des pièges. Les bières prétendent sans alcool en contiennent un ou deux degrés, qui sont suffisants pour replonger. Si on peut finir par oublier l'alcool, notre corps, lui, s'en souvient toujours. »

Un après-midi dansant



L'ASSOCIATION AMOS a une nouvelle fois offert un bien bel après-midi de détente à l'occasion de son bal dansant de Senthem. « Vie Libre » et sa petite équipe se sont retrouvés pour l'occasion afin de passer un moment

de convivialité autour de l'orchestre « TOP Elsass. Rock, salsa, tango, valse, rien ne manquait au répertoire de l'orchestre, pour le plus grand bonheur du public, hélas trop peu nombreux.

Claudine MOUTHON

L'éveil à la sobriété : Trimestriel édité par la Section Vie Libre Mulhouse

Rédaction-administration : Maison des Associations, 62 rue de Soultz, 68200 Mulhouse.

Tél : 03 89 50 90 77. Internet : <http://vie.libre.mulhouse.free.fr> E-mail : bmouthon@estvideo.fr

Direction : Comité de Section Vie Libre. Directeur de la publication : Bernard MOUTHON.

Comité de rédaction : Chantal LEMARECHAL, Claudine Studer- Carrot, Alexandre Da Silva, Claudine Mouthon, André Jaeg, Jacqueline Falhoun, Raymond Woelfl, Agnès Mallauran. Claudine Da Silva.

Abonnements : Gratuit Soutien : 35 € Crédit Mutuel : 04102 35190841.

Impression : Esquisse architecture Da Silva. Tirage : 100 exemplaires.

Avec le soutien de la section Vie Libre Mulhouse.