01mars 2012
N° 06

L'éveil à la sobriété

Ne laissez pas l'alcool faire de vous un esclave. Libérez-vous !

VIE LIBRE
LA SOIF D'EN SORTIR

Maison des Associations · 62, rue de Soultz · 68200 Mulhouse
Email : bmouthon@estvideo.fr
Site : http://vie.libre.mulhouse.free.fr

Créé en 1989, en dehors de toute appartenance religieuse ou politique,Vie Libre est un mouvement familial de guérison de l'alcoolisme de prévention de promotion individuelle et sociale

Edito

En ce début de nouvelle année, j'ai d'abord envie d'exprimer des vœux pour que 2012 soit pour chacun de vous une année riche d'espérances, nourrie par l'amitié et l'amour de ceux qui vous sont chers. Qu'elle soit aussi pour certains marquée par un nouveau départ lié à l'abstinence bien vécue et pour d'autres par une meilleure santé.

Ces souhaits sont aussi destinés au monde dans lequel nous vivons. La tolérance, la compréhension sont des qualités bien difficiles à entretenir. On le voit au quotidien lorsqu'il s'agit d'aplanir les divergences de vue ou d'opinion qui animent tout un chacun au sein d'un pays, d'une ville, d'une communauté et même d'une association quand des transformations interviennent. Notre mouvement n'y échappe pas. Sans rien renier de ses racines et de son histoire, la volonté primordiale de l'association Vie libre demeure de venir en aide aux piégés de l'alcool tout en conservant sa place dans un monde en développement constant. Pour ce faire, nous devons surmonter les craintes qui nous habitent face aux mutations et remises en cause qu'impose l'évolution de notre société et de notre environnement.

Mon espérance pour cette nouvelle année est que chacun trouve sa place dans l'esprit de tolérance et de fraternité qui est le nôtre à Vie libre section de Mulhouse. Ma confiance dans la bonne volonté de chacun d'entre vous demeure inchangée car je sais combien Vie Libre a aidé, aide et aidera celle ou celui qui est en désespérance à cause de l'alcool. Tous nos efforts doivent se rassembler dans cette mission : combattre l'alcoolisme par l'accompagnement et la prévention. Je me réjouis que nous nous réunissions tous ENSEMBLE dans le Nord-Est pour manifester notre engagement commun et fêter le soixantième anniversaire du mouvement national Vie Libre. Avec tous les membres de notre Comité de section, je vous souhaite un excellent début d'année.

Le Responsable local et Régional Alsace-Moselle
Bernard-MOUTHON

Sommaire

P: 2 **Edito**
P: 3 **Eveil :**Sensibilisation auprès des collégiens de Jean Macé, Alcool, plaisir et dépendance : les jeunes et l'alcool,Vie Libre au lycée Don Bosco dans le cadre « prévention risque Alcool »
P: 4 **Eveil :** Collège Jean Macé, Rencontre a l'AFSCO, DORNACH, Prévention des conduites addictives
P: 5 **Vie libre dans l'action :** Stage de formation aux addictions à Reims, En novembre : assemblee generale a Vichy
P: 6 **Infos diverses :** Les eaux du robinet, minérale de source, plate ou gazeuse, aromatisée
P: 7 **Agenda :** Stage Alcoologie Mulhouse, Groupe femmes Vie Libre, Programme des loisirs, Formations 2012
P: 8 **Départ** : Nos peines
P: 9 **Participe à Vie Libre** Adhérez ou renouvelez votre adhésion 2012, Contribuer à la brochure « Eveil à la Sobriété »
Coté cuisine : recettes de cocktails
P: 10-11 **Santé :** Centre de Soins Spécialisé en Alcoologie - Maison Sainte Marie
P: 11 **Vie du réseau :** Inauguration des locaux de l'association Le Cap
P: 12-13 **Vie du réseau :** HABITAT & HUMANISME ALSACE SUD
P: 14 **Vie du réseau :** Assemblée générale d'Espace & Développement
P: 14-15 **Rencontre :** Cocktail pour les paroissiens de Bourtzwiller, Événements de la vie paroissiale : fête de la Toussaint, Marché de Noêl de Bourtzwiller, KINGERSHEIM Vie Libre impliquée au Marché de Noël !, Repas convivial avec L'U.N.C, Jean-François Valence très applaudi !
P: 16 **Entre nous: Si vous...**
Trucs et astuces :cernes, sommeil, amandes, brulûres, CD rayés

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.

Sensibilisation auprès des collégiens de Jean Macé

Le mardi 15 novembre, les élèves de la 4ème Segpa (section d'enseignement général et professionnel adapté) ont pris part à la manifestation encadrée par Jean-Pierre Barbier, Educateur de la Coordination Prévention-Citoyenneté. Vie libre était présente afin de débattre du thème de la prévention du risque alcool et rappeler les risques encourus dans le cadre du projet « Cocktails sans alcool » dont les initiatrices sont Mesdames Line Narbonnais et Linda Krifech, toutes deux professeurs au collège Jean Macé. La manifestation, qui a duré environ deux heures, a ravi toute la classe. Les élèves de la 4ème ont concocté une dizaine de questions pour Bernard Mouthon qui a fait un exposé très instructif sur les addictions liées à l'alcool et relaté son expérience. Cette implication a été pour eux l'occasion de mieux connaître Vie Libre non seulement le but et l'objet de la structure mais aussi l'action envers les malades en difficultés avec l'alcool. Un débat prolongé s'est engagé autour des effets nocifs et de l'augmentation du degré d'accoutumance à l'alcool. L'évocation des habitudes sociales liées à l'alcool a fait réfléchir, notamment le « binge drinking » (boire le plus rapidement possible une grande quantité d'alcool) Les jeunes ont été amené à réfléchir aux conséquences de l'abus de boissons alcoolisées.

Alcool, plaisir et dépendance : les jeunes et l'alcool

En cette matinée du 3 novembre 2011, les responsables du lycée Montaigne de Mulhouse avaient demandé à l'association Vie Libre, section Mulhouse, de venir faire une intervention sur les méfaits de l'alcool. Cette action a permis de sensibiliser 28 élèves de première E.S. accompagnés de trois professeurs. Cette présentation, sous forme de témoignages de membres de Vie libre, Jeannette, Raymond, et Bernard avait pour objectif d'entamer un dialogue argumenté avec les élèves et de les aider à repérer à partir de quand la consommation d'alcool devient problématique (passage de la consommation occasionnelle et maitrisée à la dépendance). A la recherche de sensations fortes, les ados boivent de plus en plus tôt, de préférence en bande, et parfois en association avec d'autres produits toxiques. Certains modes de consommation sont une manière d'exprimer un mal de vivre. Dès lors, le risque d'entrer dans la spirale de l'alcoolisme, de la dépendance et de l'exclusion est significatif. L'alcoolisme est de plus en plus précoce et met en péril l'avenir des jeunes, inquiète à juste titre les enseignants et les familles et touche à des enjeux sociaux essentiels. Les militants de Vie Libre mettent leur expérience au service des autres et se rendent régulièrement dans les lycées pour témoigner, expliquer, prévenir.

Vie Libre au lycée Don Bosco dans le cadre « prévention risque Alcool »

Au lycée Don Bosco, à l'initiative des professeurs Fabienne Gur et Rachel Grieneisen, « Vie Libre » intervient, en une collaboration étroite en matière de prévention. Un débat riche a permis de tordre le cou à des idées préconçues. Il n'y a pas de drogues douces ou dures, il n'y a que des drogues. Bernard Mouthon, a évoqué sa dépendance passée à l'alcool, dès l'adolescence entre copains. Et malheureusement l'excès d'alcool et de tabac a déclenché un cancer des cordes vocales conséquences directes des nombreuses années de dépendance. Le temps d'échange avec les jeunes qui avaient préparé des questions fut riche en réaction, parfois émouvantes, jamais dégradantes, toujours respectueuses. Tous ont été particulièrement touchés par ces deux heures passées ensemble.

RaymondWoelfl

Collège Jean Macé

Conférence-débat sur les différentes formes d'addictions

Pour la seconde année, une après-midi rencontre-débat était organisée en partenariat avec Vie Libre le 15 novembre dernier. 25 élèves de 4ème du collège Jean Macé étaient réunis dans l'amphithéâtre pour écouter le témoignage de Bernard Mouthon : vingt années de sa vie qu'il estime « perdus » car pour lui, qui est aujourd'hui le responsable de l'association Vie Libre section Mulhouse « l'alcool est un enfer, le choix entre la vie et la mort » Après les explications détaillées sur le but et l'objet de l'association « Vie Libre » Raymond, et Bernard ont échangé avec les jeunes, en soulignant que l'alcool est aujourd'hui un gros problème dans les comportements des jeunes, sans compter le taux d'accidents dus à l'alcool , en perpétuelle augmentation .Les élèves étaient très intéressés et ont posé des questions sur les répercussions sur la santé.

Rencontre a l'AFSCO

C'est au centre social AFSCO, Espace Matisse, que c'est tenu le mercredi 9 novembre une rencontre avec des adolescents de 13 à 17 ans, à l'initiative de l'animatrice jeunesse Zuya Merimeche. « Prévenir la consommation excessive d'alcool chez les jeunes et réduire les risques associés à cette consommation » étaient les thèmes de cet échange, pour lequel on avait fait appel à Vie Libre, acteur préventif venus donner quelques règles et évoquer les difficultés de repérer la consommation de certains produits. Faire prendre conscience aux jeunes de la dangerosité de certains médicaments comme les somnifères, les tranquillisants et même certains antibiotiques qui augmentent considérablement les effets de l'alcool. Avant de conclure, Bernard Mouthon, militant, a fait part de son expérience passée avec l'alcool. « Je me suis toujours interrogé et m'interroge encore sur ce qui pousse un malade alcoolique à nier la réalité de son alcoolisme »

DORNACH : comportement à risque et santé

L'association « Vie Libre », sous la houlette de Bernard Mouthon, s'est rendue à la salle de gymnastique de l'école de Dornach, le mercredi 30 novembre dernier. Sous l'impulsion d'Angelo Montanaro, animateur, une quinzaine de jeunes a participé à un débat sur les dépendances. L'alcool, bien qu'associé au plaisir de la fête devient vite une accoutumance avec ses dangers : coma éthylique, accidents. L'absorption de médicaments, hélas de plus en plus fréquentes dans des soirées festives, accroit les risques. Au cours de sa présentation, l'intervenant a beaucoup insisté sur l'importance donnée au travail préventif plutôt qu'à l'aspect répressif .L'animateur et les jeunes ont remercié B .Mouthon pour la qualité de son propos et l'esprit de compréhension et d'ouverture dont il a fait preuve par son vécu et son engagement

Prévention des conduites addictives

C'est à la demande de Mr Frédéric Belot, enseignant, que Vie Libre est intervenue dans la structure « La Parenthèse » classe Relais dans les locaux du Greta, 3 rue Paul Verlaine à Mulhouse, le 29 novembre dernier. L'objectif de l'action était d'amener les élèves à réfléchir aux comportements responsables à adopter pour soi mais aussi pour les autres. Cet axe de prévention s'inscrit dans le cadre du programme de prévention du risque alcool : les élèves ont bénéficié d'une heure trente d'échanges et de débat. La consommation d'alcool est de plus en plus précoce dans les lycées et les collèges. Notre message n'est pas d'interdire de boire de l'alcool mais bien au contraire d'éclairer ces jeunes dans leurs choix, pour mieux gérer l'influence du groupe, pour savoir dire non. Personne ne peut les obliger à consommer de l'alcool, ce qui n'est pas souhaitable à l'adolescence, leur corps étant encore en pleine évolution. Nous souhaitons que ces jeunes deviennent des consommateurs modérés, car avertis des conséquences pour ne pas devenir dépendants du produit. Les élèves, attentifs et silencieux lors de nos témoignages, nous surprennent parfois dans l'intérêt qu'ils portent à ces moments d'échanges avec nos réponses sans tabou à leurs questions sur nos parcours. Nous pensons notre bilan positif, car nous permettons à certains de ces jeunes rencontrés de parler de leur consommation mais aussi d'un proche qui s'alcoolise. Nous abordons ce sujet délicat et difficile pour dédramatiser, pour faire comprendre qu'un alcoolique est une personne malade qui souffre, sa famille aussi. Nos récompenses sont multiples comme : des jeunes qui préfèrent rester avec nous pour prolonger la rencontre en se privant de récréation, des «dommage, c'est trop court »,-« c'est bien ce que vous faîtes ». Ou tout simplement un merci avec des poignées de main. L'équipe intervenante est composée de militants de VIE LIBRE qui ont connu la maladie et ont souffert du BOIRE mais aussi du VOIR BOIRE. Ces échanges avec les élèves nous motivent pour continuer et pour améliorer notre activité en faveur de ces JEUNES. MERCI aux militants qui acceptent de témoigner de leurs parcours.

Stage de formation aux addictions à Reims

Le deuxième stage de sensibilisation aux addictions s'est déroulé dans le cadre agréable du Creps de Reims du 27 au 30 octobre 2011. Ce stage de deux jours et demi a accueilli 19 participants (es) de neuf régions (Alsace, Bretagne, Languedoc Roussillon, Basse Normandie, Haute Normandie, Picardie, Provence Alpes Côte D'Azur, Ille de France, Lorraine), qu'encadraient deux animateurs : Jean Claude Bel et Bernard Mouthon. Le premier jour, un quizz a permis à l'animateur de tester les connaissances des stagiaires sur les addictions, puis dans un second temps ont été évoqués les drogues, leur usage et la dépendance. La seconde journée a permis de présenter aux stagiaires des éléments concernant la consommation et le trafic de produits stupéfiants, les substances psychoactives et leur mode d'action (le cannabis, les opiacés, la cocaïne et le crack, l'ecstasy, les hallucinogènes, médicaments, l'alcool, le tabac) Pour conclure ce stage, les participants ont reçu un dossier résumant les différentes informations traitées lors de ces journées : remerciements à Catherine, infirmière, qui nous a apporté un bon éclairage et à Patrick pour son témoignage. Nous avons également eu l'agréable surprise de recevoir la visite de notre président Félix Le Moan et du secrétaire général Robert Lebreton. Cette session s'est déroulée dans la convivialité, la bonne humeur et l'amitié. Elle nous permettra de revenir dans nos sections avec encore plus de détermination !

En novembre : ASSEMBLEE GENERALE A VICHY

Le week-end des 26 et 27 novembre 2011s'est tenue à Vichy la 58 ème Assemblée Générale du mouvement national Vie Libre en présence du président Félix Le Moan et de l'adjointe aux affaires sociales de la mairie de Vichy Mme Steyer Une forte délégation de Belgique, (147 délégués) était présente. Philippe Salins, responsable régional, a salué l'assemblée.

Le rapport financier, présenté par Mr Alain Marquet, trésorier est encourageant. Le commissaire aux comptes Ariane Consulting a approuvé les comptes. Ces rapports ont été approuvés à l'unanimité par l'Assemblée. M. Robert Lebreton a donné lecture du rapport d'activités 2010, approuvé par l'assemblée. Jean Claude Bel, accompagné de Pierre Boidin, est monté à la tribune pour intervenir sur le devenir de notre Mouvement. Satisfaction quant à la teneur des débats avec présentation d'un diaporama « Amitié-Attractivité-Solidarité », les trois piliers de l'avenir du mouvement. Les très nombreuses questions posées par la salle quant aux différentes attitudes face aux addictions ont alimenté le débat.

Résultats des votes au C.A. : Cambot Christiane (629 voix) secrétaire adjointe- Hamad Alain (638 voix) accesseur- Le Moan Félix (617 voix) Président National – Lebreton Robert (605 voix) Secrétaire Général- Lelou Jean-Gabriel (627 voix) Trésorier adjoint- Marchais Alain (625 voix) Vice-Président- Marquet Alain (619 voix) Trésorier national- SCHAMBOURG Michel (559 voix) accesseur- Thoral Jean Paul (569 voix) Délégué à la Communication.

Le samedi soir était présenté dans l'amphithéâtre, une pièce de théâtre « Le premier verre » dans laquelle une jeune fille témoigne de sa dépendance à l'alcool et raconte comment elle a pu en sortir grâce à son entourage. Reprise des travaux le dimanche matin : toute l'assemblée a pris connaissance des orientations 2012 et du budget prévisionnel, puis élaboration de la motion finale. Le moment était venu de conclure et le président nous souhaitait de partir avec le désir d'être un mouvement uni et fort. Tout le monde se sépare heureux et enchanté de cette 58 ème assemblée générale positive. L'approche du 60ème anniversaire du mouvement national Vie Libre, constitue une opportunité idéale de redéfinir les textes, statuts, règlement intérieur, documentation etc… Osons !

Les eaux du robinet, minérale de source, plate ou gazeuse, aromatisée

Minérale ou de source, plate ou gazeuse, aromatisée, il existe aujourd'hui toute une gamme d'eaux aux diverses propriétés, depuis celle qui vous assurera un apport en minéraux, jusqu'à celle pauvre en sodium. Cependant, consommer de l'eau en bouteille reste un geste peu éco-citoyen, car la fabrication et le traitement des bouteilles plastiques en fin de vie reste une véritable préoccupation écologique...
Vous trouvez que l'eau du robinet de votre région n'est pas bonne ? Pourtant, elle fait certainement l'objet de contrôles en tous genres. En effet, les municipalités surveillent les taux de pesticides, de nitrates et autres produits qui peuvent être nuisibles à la consommation. Vous pouvez demander les résultats à votre mairie.

- Le savez vous ? **Une bonne partie de l'eau distribuée au robinet en France** (par exempleune bonne moitié de toute l'eau distribuée à Paris) **est de l'eau de source.** Même si elle est microbiologiquement saine, elle reçoit un traitement de désinfection permettant del'acheminer sans risque jusqu'à chaque robinet.
- Plusieurs grandes villes ont récemment mené des actions pour attirer l'attention du consommateur sur la qualité méconnue de l'eau du robinet, sur l'économie que chacun peut faire… et sur la réduction des déchets qui en découle.
- Savez-vous également que lorsque vous achetez une bouteille d'eau (que vous payez jusqu'à **trois cent fois plus cher que l'eau du robinet**), ce n'est pas le liquide que vous payez le plus cher mais l'emballage qui finira à la poubelle (coût du liquide : 20 % ; coût de l'emballage : 80 %).

Après, c'est avant tout un choix personnel. Vous avez probablement décidé de consommer telle ou telle marque d'eau parce que vous aimez son goût, ses effets. Certaines eaux vantent des propriétés curatives voire médicinales ! Vous pouvez ainsi trouver des eaux naturellement riches en minéraux (type calcium, magnésium), enrichies en vitamines (alicaments) ou pauvres en sodium (pour les régimes sans sel).

Si vous utilisez l'eau en bouteille pour votre usage quotidien, pensez à mettre vos bouteilles vides dans le bac de la collecte sélective en respectant bien les consignes de tri. Videz-les bien, car l'eau qui reste peut représenter plusieurs fois le poids de l'emballage. Vous pouvez réduire le volume en écrasant la bouteille. **Mais faites le "en long" et non de bas en haut (sinon, le trieur, manuel ou automatique peut être trompé).** Et pensez à garder les bouchons : certaines associations, comme Les Bouchons d' Amour, les collectent pour rassembler des fonds pour des œuvres caritatives.

Consommer ces eaux dans le cadre d'un régime peut vous permettre de compléter une alimentation peu équilibrée. Certains d'entre eux conseillent de consommer de l'eau en quantité - surtout des eaux diurétiques - pour faciliter l'élimination des déchets de l'organisme. A l'inverse, fuyez les eaux aromatisées, trop souvent bourrées de sucre et de colorants.
Vous vous demandez si l'eau bio existe ? La réponse est oui et son nom est Bio Kristall. L'entreprise bavaroise qui la commercialise – Neumarkter Lammsbräu – tente de faire passer le concept d'une eau pure donc bio, face aux géants du secteur (Nestlé, Danone). L'avenir et les résultats des procès en cours nous diront si on vulgarise le terme d'eaux dites bio.
Si vous consommez de l'eau en bouteille uniquement parce que vous considérez que celle du robinet est 'dure', vous pouvez faire l'acquisition de carafes filtrantes, ou mieux, d'un adoucisseur d'eau. Cet appareil se branche au début de votre arrivée d'eau et filtre le calcaire qui est responsable de l'obstruction des tuyaux et donc de l'accumulation de bactéries et de micro-organismes. Vous aurez ainsi une eau plus douce et plus pure.
Alors n'oubliez pas, notre corps est composé à 80% d'eau, notre organisme en a besoin pour fonctionner... il est donc indispensable de bien choisir celle que vous faites consommer chaque jour à votre famille.

Pour information : La plus grande source d'eau douce sur Terre vient des glaciers. Sur toute l'eau présente sur la planète, seul 0.014% est consommable par l'homme (98% de l'eau a une salinité trop importante pour être exploitée) ! La pénurie d'eau est l'une des plus grosses sources de conflit au monde et une véritable inquiétude pour les générations futures…
Pour plus d'information, allez visiter le Blog de l'Eau : http://www.lesentreprisesdeleau.com

Stage Alcoologie Mulhouse

L'association « Vie Libre », section Mulhouse propose 3 jours de formation. Prochaine session les 9, 10, 11mai 2012 : connaître et comprendre la maladie alcoolique (ses causes, ses effets) :

√ de mieux appréhender l'approche du malade alcoolique, en collaboration avec les services médicaux, para médicaux, sociaux et les associations de lutte contre l'alcoolisme ;

√ réfléchir sur la mise en place d'actions de sensibilisation, de prévention, dans les milieux de travail et par extension dans les divers milieux de vie.

Public concerné

→ Responsables des services sociaux, de sécurité, dans les entreprises ; institutions.
→ Délégués(es) des comités d'hygiène, de sécurité, et des conditions de travail ;
→ Délégués(es) des comités d'entreprise et du personnel ;
→ Travailleurs (ses) sociaux(les) ;
→ Infirmiers(es) ;
→ Assistantes sociales ;
→ Tous ceux qui de près ou de loin sont à même de rencontrer les problèmes dus à l'alcool et comprendre la maladie alcoolique.

Pour tout renseignement ou inscription : Maison des Associations 62, rue de Soultz 68200 Mulhouse Bourtzwille
M. MOUTHON Bernard 03.89.50 90 77
Ou 06 98 90 49 16. COÛT Tout public : 240,00 €.
Attention : Le coût total de la formation (frais de restauration et hébergement non compris) sera pris en charge par le stagiaire : Restaurant « Pax », rue de Soultz à Mulhouse Bourtzwiller : à partir de 17 € midi,
Pour l'hébergement à l'Hôtel Roi Soleil 2 rue Burlat à Kingersheim : environ 46 € le petit-déjeuner inclus Taxe.

❒ Au titre de la Formation Professionnelle Continue par une convention Syndicale.
❒ Au titre du congé Formation Economique et Sociale et Syndicale.
❒ Autre formule.

Groupe femmes Vie Libre

Venez rencontrer d'autres femmes. Quand une personne sombre, c'est tout l'entourage qui plonge avec elle. Les rencontres sont enrichissantes et permettent de rompre la solitude, d'échanger des idées, un savoir-faire. Tous les deux mois, le mercredi après-midi de 14h 30 à 16h00 (sauf vacances) groupe de parole à la Maison des associations, 62 rue de Soultz, 68200 Mulhouse.
Calendrier 2012 : - 14 mars- 9 mai - 11juil – 12 sept- 14 nov.

Programme des loisirs, Actions, Formations 2012

Mercredi 18 avril 2012, Concours final Cocktails, parc Exposition
Particicipation : Gratuit
Lieu : Parc Expo, Mulhouse
Menu : néant
Inscription : Tous les participants des Sites M2A

Les 9, 10, 11 mai 2012, Stage Alcoologie Mulhouse
Particicipation : 240 € par personne
Lieu : Maison des Associations, 62 rue de Soultz, 68200 Mulhouse
Menu : Repas pris en commun (16€) restaurent Pax
Inscription : bmouthon@estvideo.fr

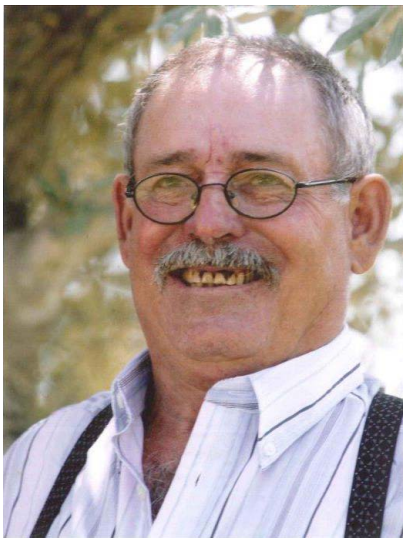
Agenda

Comité	Réunions Femmes	Bourtzwiller Equipe de base	Kingersheim Equipe de base (emprunter l'escalier)	Wittenheim Equipe de base (à côté de la mairie)	Pfastatt Equipe de base	Hôpital Pfastatt
18h00	14h30	18h à 19h	18h à 19h	20h à 21h	20h à 21h	19h à 20h
Siège Vie Libre - Maisons des Associations 62, rue de Soultz, 68200 Mulhouse			Local CCVA-OMS Cour Tival 2, place de la réunion, 68260 Kingersheim	Maison des Associations 21, rue d'Ensisheim 68270 Wittenheim	Salle l´Escal 15, rue de Kingersheim rue de Kingersheim 68120 Pfastatt	Intervention Vie Libre
08 mars	14 mars	02 mars	16 mars	30 mars	09 mars	7 mars
12 avril	_	06 avril	20 avril	27 avril	13 avril	4 avril
10 mai	09 mai	04 mai	18 mai	25 mai	11 mai	2 mai: et 30 mai
14 juin	_	01 juin	15 juin	29 juin	08 juin	27 juin
12 juillet	11 juillet	06 juillet	20 juillet	27 juillet	11 juillet	25 juillet
13septembre	12septembre	07 septembre	21 septembre	28 septembre	14 septembre	19 septembre
11 octobre	_	05 octobre	19 octobre	26 octobre	12 octobre	17 octobre
08 novembre	14 novembre	02novembre	16 novembre	30 novembre	09 novembre	14 novembre
13décembre	_	07 décembre	21 décembre	28 décembre	14 décembre	12 décembre

Chaque premier vendredi du mois à Mulhouse-Bourtzwiller, venez rejoindre notre groupe à la salle 2 de la maison des Associations, 62 rue de Soultz, 68200 Mulhouse à 18h00.
Vie Libre, »LA SOIF D'EN SORTIR » dans son accompagnement en groupe, est une source de motivation à arrêter de boire de l'alcool et à rester hors alcool

Départ

Nos peines



C'est avec une profonde tristesse, que nous avons appris la disparition de Mr Adriano Henriques DA Silva, père d'Alexandre Da Silva, membre actif de l'association vie libre. La petite délégation, s'est rendu à l'église Saint- Afre à Riedisheim, en ce lundi 24 octobre 2011 rendre un dernier hommage au défunt. Au nom des membres de l'association Vie Libre présente notre grande amitié, vous accompagne dans cette épreuve, et que du fond du cœur, exprime nos condoléances les plus sincères.

Participe à Vie Libre

ADHÉREZ OU RENOUVELEZ VOTRE ADHÉSION 2012

Pour adhérer à l'association « Vie Libre » Section Mulhouse, demandez le bulletin d'adhésion,
ou l'obtenir sur le site (http://vie.libre.mulhouse.free.fr colonne support)
Les tarifs ci-après comprennent le montant de la cotisation et de l'abonnement journal « LIBRES »
Vous avez le choix du type de la carte :
Membre Actif, Ils ont choisi l'abstinence comme acte de solidarité, mais aussi par soutien thérapeutique, s'abstienne de toute boisson alcoolisée
Membre sympathisant, ne connaisse pas de problème particulier avec l'alcool et ayant choisi de ne pas vivre l'abstinence.

Tarif 2012

Actif 31,50 € - Sympathisant 31,50 €- Actif junior 16-17 ans 9,00 €- Sympathisant jeunes 12-15 ans 4,00 €
Je règle le montant de ma cotisation en joignant un chèque de -------- €
ou lors de l'Assemblée générale à l'ordre de Vie Libre Mulhouse au montant de l'adhésion fixé ci- dessus.

Contacter pour devenir adhérents

- Par mail : bmouthon@estvideo.fr
- Par téléphone : 03 89 50 90 77- 06 98 90 49 16
- Par courrier :
- Vie Libre, maison des Associations, 62 rue de Soultz 68200 Mulhouse.

CONTRIBUER À LA BROCHURE « EVEIL À LA SOBRIÉTÉ »

Vous souhaitez publier un article dans cette brochure. Rien de plus simple, il vous suffit de nous adresser vos textes au responsable Bernard Mouthon
Maison des Associations, 62 rue de Soultz, 68200 Mulhouse, ou par email : bmouthon@estvideo.fr votre texte sera publié dans l'un de nos prochains numéros.

Coté cuisine

Recettes de cocktails

BugsBunny
Ingrédients :
- 10 cl de jus de carottes
- 5 cl de jus de tomates
- 2 cl de jus de citrons
- sel de céleri
- poivre

Préparation : Mélange de carotte et de tomate. Très agréable.
Préparez la recette du cocktail Bugs Bunny au mixer pour 1 personne: Mélanger les ingrédients avec un peu de glace. Saler et poivrer à volonté.

Atomic Freeze
Ingrédients :
- 20 cl de jus d"ananas
- 12 cl de jus de pommes
- 1 cuillère à café de sirop d"orgeat
- 5-6 fraises

Préparation : On peut remplacer le sirop d"orgeat par de l"extrait d"amande sans alcool.
Préparez la recette du cocktail Atomic Freeze au mixer pour 1 personne: Lavez et équeutez les fraises. Mixer tous les ingrédients avec des glaçons, passez dans le verre et servez rapidement. Décorer d'une fraise entière.

Bougainville Fa
Ingrédients :
- 10 cl de jus d"abricots
- 5 cl de jus de pamplemousses
- 5 cl de jus d"ananas

Préparation : Une recette douce et piquante à la fois.
Préparez la recette du cocktail Bougainville Fa au shaker pour 1 personne: Frapper les ingrédients et servir.

August Moon
Ingrédients :
- 12 cl de jus de pommes
- 12 cl de jus de framboises
- 1 cuillère à soupe de jus de citrons verts
- 1 cuillère à soupe de miel

Préparation : Un cocktail à base de jus de framboise à découvrir...
Préparez la recette du cocktail August Moon au shaker pour 1 personne: Frappez les ingrédients au shaker, puis passez dans un verre rafraîchi.
Décorer d"un zeste de citron

Centre de Soins Spécialisé en Alcoologie - Maison Sainte Marie

"La Maison Sainte-Marie est un établissement de 28 lits spécialisé dans l'accompagnement thérapeutique de femmes présentant une dépendance à l'alcool, éventuellement accompagnées de leurs enfants, entre 6 mois et 6 ans. Elle est située au centre d'un village de deux mille habitants.
Ce séjour de huit semaines permet aux personnes de conforter une démarche de soins et, selon leur parcours antérieur, de :

- Consolider l'abstinence;
- Restaurer la confiance en soi;
- Conforter l'autonomie;
- Retrouver un rythme de vie;
- Commencer ou poursuivre un travail psychologique;
- Retrouver le goût et le plaisir de s'occuper de soi;
- Parler de la féminité;
- Parler de la relation mère-enfant "

Services généraux	Service médical	Service Paramédical	Service Social Educatif
Comptable Secrétaires Techniciennes de surface Agent d'entretien Cuisiniers	Médecin chef Médecin alcoologue Médecin pédopsychiatre	Psychologue Infirmières Educatrice enfants Educateur sportif	Assistante sociale Educateurs Monitrices

Notre accompagnement de femmes alcoolo-dépendantes se caractérise par :

Un suivi médical :

- un suivi médical réalisé par un médecin alcoologue;
- des soins infirmiers et des informations autour de l'alcoolo-dépendance assurés par une équipe d'infirmières
-

Un travail psychologique :

- deux psychologues cliniciens assurent des entretiens individuels;
- un pédopsychiatre assure des entretiens mère-enfant et des consultation systémiques
-

Un accompagnement social - une assistante sociale assure :

- un accompagnement social individualisé : clarification et régularisation de la situation sociale et administrative de la personne;
- un travail de liaison avec les différents intervenants extérieurs

Un accompagnement dans l'expression et la création :

- deux monitrices d'atelier animent des ateliers d'ergothérapie (poterie, scupture, patchwork, mosaïque, sable coloré, pastel)
-

Un atelier de réflexion autour de leur vie :

- Cette réflexion est guidée par différents thèmes : comment communiquer, les multi-dépendances, les personnes et lieux ressources disponibles dans la vie de tous les jours, ...

Un atelier entourage et famille :

- Cet atelier propose de réfléchir autour de relations que vous avez avec votre entourage, votre famille afin de vous aider à mieux comprendre les différents enjeux relationnels. Pour cela des mises en situation, jeux de rôles, pourront vous être proposés. Par ailleurs, nous utiliserons également des outils systématiques.
-

Des techniques à médiation corporelle :

- sports (musculation, gymnastique, piscine, thalassothérapie)
- sophrologie caïcédienne (relaxation, respiration,...)
- kinésithérapie (gymnastique douce,...)
- atelier d'esthétique

Une prise en charge de l'enfant :

- travail du lien mère-enfant autour d'ateliers (contes, activités manuelles, piscine, pâtisserie, ...)
- garderie (activités et animation pour les enfants)
- possibilité de scolarisation dans le village

UN ACCOMPAGNEMENT DURANT LES TEMPS LIBRES

- Il est assuré par les monitrices qui apportent soutien, aide et écoute à la personne dans la gestion de la vie quotidienne. Le week-end des animations permettent de redécouvrir des moments de plaisir, de retrouver le goût de faire des choses.
- Un accueil personnalisé à l'arrivée permet à la personne de mieux appréhender son séjour

UN ACCOMPAGNEMENT DE NUIT

- Un accompagnement spécifique est assuré par une veilleuse et une infirmière durant toute la nuit

UN APPARTEMENT THÉRAPEUTIQUE

- Un appartement thérapeutique de quatre chambres est proposé aux personnes seules. Situé dans le village, il permet une transition entre la vie collective et la vie individuelle, entre le séjour en centre et le retour à domicile. Cet outil peut vous être proposé tout au long du séjour, de la même manière que vous pouvez le demander dès votre arrivée

Vie du réseau

Inauguration des locaux de l'association Le Cap

Les locaux de l'association Le Cap ont été inaugurés le 21 novembre dernier en présence de nombreuses personnalités : Patricia Schillinger sénatrice, Charles Buttner, président du Conseil Général du Haut-Rhin, Laurent Habert, Directeur Général de l'Agence Régional de Santé, Gilbert Buttazzoni, Conseiller Général, Pierre Freyburger, Président de l'Association Le Cap, Conseiller Général, et de dizaines de partenaires de la santé. Après avoir coupé le ruban tricolore à l'entrée des locaux les discours d'usage de tous les intervenants ont été unanimes sur «la nécessité de disposer d'un tel espace »La cérémonie s'est poursuivie par une visite des locaux et s'est achevée par le traditionnel verre de l'amitié.

L'Association Le Cap fut créée en mars 1995 à l'initiative du Conseil Général du Haut-Rhin avec une double vocation : la prévention et le soin aux addictions. Elle est composés de médecins, psychiatre, infirmières, psychologues, travailleurs sociaux.

Le service de prévention, par un débat interactif auprès de publics variés, œuvre à informer des risques à consommer tout produit dangereux pour la santé physique et /ou psychique, qui mènerait à un comportement addictif.

Le service de soin accueille et accompagne toute personne présentant une dépendance à un produit, et/ou à un comportement addictif.

Le centre de soins propose un accompagnement individualisé médical, psychologique et social de toute personne confrontée à un problème d'usage de « substances psychoactives » ou « drogues » ou comportement addictif, ainsi qu'un soutien aux familles.

HABITAT & HUMANISME ALSACE SUD

Le vendredi 2 décembre, au centre social Pax à Mulhouse-Bourtzwiller, s'est tenue à 18h30, l'assemblée générale constitutive de l'association Habitat et Humanisme Alsace Sud en présence de 31 personnes.
L'association à but non lucratif de droit local sera régie par les articles 21 à 79 du code civil local, loi du 19 Avril 1908, et sera inscrite au tribunal d'instance de Mulhouse.
Elle est créée à l'initiative et sur une volonté commune des antennes d' Habitat et Humanisme des départements du Haut-Rhin et du Territoire de Belfort, précédemment réunies au sein de l'association Habitat et Humanisme Alsace dont le siège social est à Ostwald (67).
Cette création a reçu l'aval du conseil d'administration de la fédération Habitat et Humanisme en date du 20 Octobre 2011.
L'association Habitat et Humanisme Alsace Sud est l'expression du mouvement Habitat et Humanisme au niveau local.

Ordre du Jour:

En sa qualité de responsable de l'antenne d'Habitat et Humanisme Haut-Rhin, Alexandre DA SILVA, souhaite la bienvenue aux participants et invite à rejoindre activement l'association en création.
Gérard LIGIER, référent de la fédération pour la nouvelle association, donne lecture d'un message chaleureux d'encouragement et de remerciements du fondateur du mouvement Habitat et Humanisme, Bernard DEVERT (Texte en annexe)

-Rappel des missions et des objectifs du mouvement Habitat et Humanisme:

Claude MARCHAL, vice-président de la fédération Habitat et Humanisme, énonce les missions et les actions du mouvement avant de décliner sommairement les 10 priorités d'action et de pratiques de la stratégie d'Habitat et humanisme à l'horizon 2015.
Il présente les chiffres clés du mouvement pour l'année 2011.

-Lecture et adoption des statuts:

Noëlle INGRASSIA donne lecture des statuts de l'association dont le siège social est fixé au 50a, rue de l'arsenal à Mulhouse.
Ces statuts sont communs à l'ensemble des associations du mouvement Habitat et Humanisme, à l'exception des clauses du droit local.
Elle répond aux questions des participants qui donnent leur accord pour un dépôt des statuts sans modification au texte initial.

-Situation financière et patrimoniale de la nouvelle association:

Gérard LIGIER, référent de la fédération Habitat et Humanisme, rappelle les dispositions prises par le conseil d'administration d'H&H Alsace en date du 26 septembre pour la répartition de la trésorerie, des dons, des produits de l'épargne solidaire et des droits de tirage de la foncière. Globalement, cette répartition s'équilibre dans une proportion de 50/50%.
Lors de cette réunion H&H Alsace a convenu, qu'elle verserait à H&H Alsace Sud, sous forme de don, une quote-part à hauteur de la trésorerie existant à la date du 31 décembre 2011 (environ 34000 € au 26 septembre). Les souscriptions d'actions de la foncière et les produits d'épargne solidaire seront affectés par zone géographique.
Gérard LIGIER précise que la fédération versera, comme à toute nouvelle association, une aide financière de 5000€.

Alexandre DA SILVA fait un point sur les logements existants et en cours de finition dont la foncière d'Habitat et Humanisme est propriétaire sur les deux départements:
-15 logements (dont 3 dans le Territoire de Belfort) sont actuellement loués et gérés par l'agence immobilière à vocation sociale Actilog dont le siège est à Mulhouse.
-11 logements (dont 4 dans le Territoire de Belfort) sont en cours de réalisation et la nouvelle association gérera fin 2012 un total de 26 logements.

-Composition des commissions pour faire vivre l'association:

Un appel à bénévoles est lancé à la fois par les deux responsables d'antennes, Alexandre DA SILVA et Louis HOGRAIN-DLEUR, et par les représentants de la fédération, Gérard LIGIER et Claude MARCHAL, pour les différentes commissions nécessaires à un bon fonctionnement de l'association : Habitat, accompagnement, appui aux services, ressources financières, développement et communication.
Des fiches d'inscription sont mises à la disposition des participants.

-Réflexion sur les axes de travail 2012:
Immobilier: Dépôt permis de construire pour Lepuix-Gy, Etude d'un projet de réhabilitation d'un presbytère à Tavey et de la rénovation d'un foyer pour étudiants à Colmar, mise en route sur Mulhouse d'une nouvelle opération baptisée Igloo 2 (objectif, production annuelle de 4 à 5 logements).
Participation possible en 2012 à l'opération " 1 toit pour 100 familles" en lien avec l'AIVS
Faire entrer au conseil d'administration un représentant élu des locataires.
Formation : former les bénévoles dans les différentes commissions, en lien avec la fédération.
Communication et développement: Vente aux enchères de tableaux organisée par la revue " La Brique" au profit d'H&H Alsace Sud à Huningue en mai prochain. Organiser une manifestation annuelle d'envergure pour faire connaître le mouvement H&H.
Maintenir le lien avec Habitat et Humanisme Alsace Nord et organiser des réunions communes.
Développer les partenariats: Espoir, Actilog, Vie Libre etc...
Trouver un rythme de croissance adapté et dynamiser l'association.
Atteindre fin 2012 l'objectif de + de 100 membres cotisants.
Créer une véritable équipe de communication qui sera active tant en interne qu'en externe.
Accompagnement: Structurer et développer l'accompagnement bénévole.
Finance solidaire: Organiser des campagnes de collectes de fonds et des conférences.

-Election du conseil d'administration:
Se présentent et sont élus à l'unanimité les personnes suivantes:

Administrateurs élus (2éme collège):
-BUTTAZZONI Gilbert
-DA SILVA Alexandre
-GODFROID Henri
-HOFFART Catherine
-HOGRAINDLEUR Louis
-INGRASSIA Noëlle
-JACAMON Françoise
-KUNTZ Martine
-MATHIEU Joseph
-MOUTHON Bernard
-SCHRUOFFENEGER Noël
-STUDER-CARROT Claudine

Administrateurs désignés ou cooptés (1er collège):
- FEDERATION HABITAT et HUMANISME
Représentée par son référent Gérard LIGIER
- Claude MARCHAL
Président honoraire d'H&H Alsace
- Association ACTILOG
Représentée par son Directeur Claude LOEGEL

-Autres fonctions:

Réviseurs aux comptes pour l'exercice comptable 2012: Mrs Alain BITSCH et Daniel THIEBAUT
Représentant de l'association au comité des donateurs de la fédération:
Alain BITSCH qui de ce fait sera invité permanent, sans voix délibérative, au conseil d'administration de l'association.

-Cotisation annuelle:
Sur proposition d'Alexandre DA SILVA le montant annuel de la cotisation pour 2012 est fixé à 15€uros. Il est voté et accepté par les participants.
Le conseil d'administration se réunira le mercredi 7 décembre à la maison des associations de Mulhouse pour élire le bureau de l'association et traiter notamment des points suivants:
-Organisation administrative de l'association
- Procédure de dépôt des statuts
- Dossier des demandes d'agréments
-Ouverture d'un compte bancaire
En l'absence d'autres questions Alexandre DA SILVA clôture cette assemblée générale vers 20h45' en invitant à prolonger les échanges autour du verre de l'amitié organisé en partenariat avec l'association " Vie Libre".

Le Secrétaire de séance:
Alexandre DA SILVA

Le Président de séance:
Claude MARCHAL

Vie du réseau

Assemblée générale d'Espace & Développement

Le 4 novembre dernier Bernard Mouthon, membre du CA et trésorier de la structure, responsable Vie Libre a assisté à l'assemblée générale de l'association Espace& Développement, accompagné de Claudine Mouthon.

Au cours de cette soirée, nous avons célébré le vingtième anniversaire de la structure implantée dans le quartier de Bourtzwiller.

Au fil des années, Espace & Développement a su devenir un acteur incontournable auprès du public jeune et adulte en recherche d'emploi et d'insertion socioprofessionnelle.

Un très beau bilan a été présenté, ponctué par le rapport moral de la présidente Isabelle Beltz puis le rapport d'activités du directeur Pascal Eymer et enfin le rapport financier du bouillant trésorier Bernard Mouthon.

Malgré des subventions en constante baisse, la motivation reste intacte depuis le début de cette aventure.

Salariés et administrateurs poursuivent sans relâche leurs efforts pour offrir aux habitants du quartier une multitude de services au sein d'une structure qui sait allier la proximité et la qualité.

Rencontre

Cocktail pour les paroissiens de Bourtzwiller

Cette année Noël a été célébré avec le faste qui convient durant la messe de minuit du 24 décembre à l'église Saint Antoine. L'Association Vie libre section Mulhouse a concocté après la célébration un jus de raisins chaud aux épices, servi accompagné de bredalas. Gérard, Claudine et Bernard avaient préparé ce moment très chouette de complicité fort apprécié par l'ensemble des paroissiens.

Événements de la vie paroissiale : fête de la Toussaint

Après la messe concélébrée en l'église Saint-Antoine par les pères N Guyen et Dublack et par le diacre Charles Irrlé, nous sommes allés à la sortie de l'église nous souvenir avec les familles défuntes, tous ensemble de nos défunts.
De nombreux fidèles avaient répondu présent pour partager ensuite le verre de l'amitié.

A cette occasion une belle réalisation a été possible grâce à la disponibilité de l'association « Vie libre », qui a préparé sur place ces fameux cocktails sans alcool. Les paroissiens ont pu apprécier la richesse créative d'un bon cocktail sans alcool à base de jus d'orange, ananas, citron et 2 traits de sirop de grenadine.

Marché de Noêl de Bourtzwiller : Pour cause de mauvais temps, une vente de Noël bien timide

Temps pluvieux et vent ont été les premiers ingrédients de la vente de noël en ce week-end des 3 et 4 décembre dernier, dans le square Baumann et la Maison des Associations de Bourtzwiller. Les associations, Nouvel Elan et Groupement des Associations ont œuvré afin de proposer une traditionnelle vente de Noël avec vin chaud, jus de pomme chaud, crêpes, gaufres. Une dizaine d'artisans exposaient leur créations. Les enfants ont dû être surpris de voir le Père-Noël quelque peu démuni de son attribut le plus cher : ses rennes ! Mais qu'à cela ne tienne, il a salué l'ensemble des visiteurs et interprété la merveilleuse chanson « Petit papa noël » repris en chœur.

KINGERSHEIM Vie Libre impliquée au Marché de Noël !

C'est lors du week-end du 17 et 18 décembre que, sous l'impulsion du CCVA et la ville de Kingersheim, s'est tenu le 4ème marché de Noël dans les locaux des Sheds et dans la cour de Tival. C'est dans un décor de pluie, neige cette trouble-fête, que le marché de Noël a conservé tout son charme et son attrait si l'on en croit les badauds venus découvrir les différents stands. Les membres bénévoles de Vie libre étaient de la partie et proposaient arrangements, écharpes, brédalas de Noël truffes chocolat… et autres gourmandises, gaufres, crêpes, jus d'orange chaud, jus de raisin chaud, tout cela sans alcool. Durant ce week-end les enfants ont profité de la promenade à dos d'âne et ont découvert le Père Noël qui s'est prêté volontiers au jeu des photos. Plusieurs animations et concerts ont satisfait le public et tous ont pu ensuite se réchauffer autour d'un verre de vin chaud. L'ambiance de fête et la bonne humeur ont permis la réussite de cette manifestation. Rendez-vous en décembre prochain pour de nouvelles animations de Noël !

Repas convivial avec L'U.N.C

Le dimanche 6 novembre 2011, une centaine de membres et sympathisants de l'Union national des combattants de Kingersheim se sont retrouvés à la salle des banquet pour le repas convivial et chaleureux de l'association. Mr Roland Grangladen, président a accueilli la délégation Vie Libre. En fin de soirée une tombola a clôturé la manifestation.

Jean-François Valence très applaudi !

C'était la première fois que j'allais à un concert, j'étais accompagné de mon épouse Claudine, de ma belle-mère Jacqueline et mes deux filles, Floriane et Nadège. A noter par ailleurs que la salle Eden de Sauheim accueillait un public venu nombreux en ce samedi 12 novembre. J'ai été enchanté du récital de Jean-François Valence qui nous a offert une prestation de très haut niveau. Près de 2 heures de spectacle parsemées de douceur, de tendresse, d'amour et surtout de bonne humeur... Le public en redemande .Là, je dois dire qu'il m'a bluffé, je n'en reviens pas ! Jean-François est un membre de la famille de Jeannette Zaepfel, militante à vie libre. Superbe soirée que je recommande à tous.

SECTION DE MULHOUSE

L'alcool? Je connais j'y suis passé !

Si vous (ou l'un de vos proches) avez un problème avec l'alcool,
Les militants du Mouvement «VIE LIBRE» peuvent vous aider dans la discrétion la plus totale.
Maison des associations, 62 rue de Soultz, 68200 Mulhouse
Permanence : jeudi de 14h00-18h00
Sans rendez-vous.
☏ 03. 89 50 90 77 (24h/24)
vie.libre.mulhouse.free.fr

Trucs et astuces

Notre quotidien est souvent perturbé par de petits contretemps, des détails désagréables qui nous contrarient et pour lesquels nous n'avons pas de solution. Nous avons pensé à vous renseigner de façon hebdomadaire, sur diverses façons de vous faciliter la vie.

ADIEU LES CERNES!
Pour faire disparaître les cernes autour des yeux sans l'aide de cosmétiques, souvent onéreux, déposez deux cuillères à café au congélateur durant environ deux minutes, placez-les ensuite sur vos yeux, et finie la peur du miroir!

ÇA BRÛLE, GRAND-MAMAN!
Vous vous êtes brûlé un doigt en retirant un plat du four et vous n'êtes pas particulièrement doué pour la danse que cela occasionne? Voici grand-mère et son astuce à la rescousse! Mélangez du miel et quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, appliquez la solution sur la brûlure tout en l'entourant d'une pellicule de cellophane. C'est tout simplement magique!

UN SECOND SOUFFLE POUR VOS AMANDES DÉFRAÎCHIES
Vous avez l'habitude de jeter vos amandes lorsqu'elles sont défraîchies? Lisez ce qui suit et vous perdrez ce mauvais penchant… Faites-les simplement tremper dans du lait durant quelques minutes et elles retrouveront leur côté croquant, ainsi que leur saveur.

MORPHÉE VOUS INVITE AU NORD!
Étonnant, mais des études le prouvent… Si la tête de votre lit est orientée vers le nord, votre sommeil sera plus réparateur! D'après les chercheurs, la tension artérielle diminue, ce qui favorise le sommeil.

LE NETTOYAGE DES MARMITES EN FONTE
Pour vous faciliter la tâche lorsque le temps est venu de nettoyer vos marmites en fonte, coupez un oignon en deux, frottez l'intérieur de vos marmites à l'aide de ces deux parties d'oignon et lavez normalement ensuite. Résultat garanti!

DES CD RÉCALCITRANTS
Voici un petit truc simple, souvent efficace, pour réparer des CD qui refusent de fonctionner adéquatement. Appliquez-y deux ou trois couches de cire liquide pour voiture, tout en évitant les mouvements circulaires. Les chances que vos CD reproduisent de nouveau votre musique préférée sont raisonnablement élevées.