2EME TRIMESTRE 2022 / / NUMERO 2

POULEDER TIMES

VOTRE NOUVEAU TRIMESTRIEL REALISE PAR ET POUR LES RESIDENTS DE LA PENSION DE FAMILLE POULEDER DE BREST

Crédit photos : Elise et Martine

Bienvenue à Elise et Ali

ECRIT PAR **CHANTAL**

Bonjour et bienvenue à Ali et à Elise, les nouveaux résidents.

Nous espérons qu'ils se plaisent parmi nous.

Victoire de Pouleder au tournoi de pétanque de Breizh Boulic

Le Réso (CCAS) organise tous les ans en juin un barbecue au Moulin Blanc. Cette année, il a eu lieu le mardi 14 juin et il a réuni une centaine de participants.

Lors du barbecue, des activités ont été proposées comme des sorties en bateau ou un tournoi de pétanque.

Le tournoi de pétanque était organisé par l'association Breizh Boulic du CCAS. 11 équipes ont participé et à notre grande fierté, François et Serge de la pension de famille Pouleder ont remporté la coupe. Serge a été très ému car il n'avait jamais gagné de coupe de sa vie.

François et Serge victorieux avec Loîc de l'asso Breizh Boulic

Debbie (la noire) et Coco (la blanche), les nouvelles poules de pouleder et leur palais

Une guerre de canaris et un palais de précieuses

ECRIT PAR **CHANTAL**

Le poulailler, un palais pour deux petites précieuses

Deux jolies poules d'ornement, une blanche et une noire sont arrivées. Ce sont des poules soies.
Un vote a eu lieu pour leur trouver un nom et voici la réponse, elles s'appellent Debbie et Coco.
En prime, nous avons un nouveau poulailler qui ressemble à un petit chalet de montagne, voire même un palais miniature.

La volière, la guerre des canaris

Depuis mars, nous avons des nouveaux oiseaux. Les monsieurs canaris sont bienheureux, ça piaille, ça chante, ça siffle et ils commencent à faire la cour aux nouvelles venues, trois jolies madames canaris. Deux couples se sont formés, il y a eu deux oisillons mais ils n'ont pas vécu. Les parents ont détruit le nid qu'ils avaient fait, à croire que ce qu'on leur avait acheté ne leur plaisait pas. Nous attendons avec impatience la nouvelle couvée.
Parmi cette joyeuse et bruyante bande de canaris, nous avons un couple de colombes diamants un peu perdues. Elles se sentent en minorité et parfois déplumées par les canaris pour faire leurs nids.

Info de dernière minute, des personnes extérieures à la structure nous ont données 4 nouveaux canaris orangés, merci à eux, ils sont beaux.

2EME TRIMESTRE / / NUMERO 2

POULEDER TIMES

TEMOIGNAGES

« On écoute la nature autour de nous, ils appellent cela l'orchestre. »

L'association Sentier vous bien

ECRIT PAR **AGNES** EN COLLABORATION AVEC **PHILIPPE** ET **THOMAS**

Depuis 2015, Dominique André, de Sentier vous bien, nous emmène à la découverte de la nature et du patrimoine par le biais de randonnées. Ces randonnées ne sont pas de simples promenades mais aussi des exercices de bien-être et des moments de convivialités et de partages (de connaissances ou d'un pique-nique). A chaque fois, c'est la surprise car Dominique ne nous dit jamais où nous allons. Nous partons simplement avec notre sac à dos pour une journée de lâcher prise. Cette année, nous avons fait des sorties communes avec Ty Letty et le CHRS Louis Guilloux.
Afin de découvrir Sentier vous bien, Thomas, Agnès et Philippe livrent leur témoignage sur des sorties pas comme les autres.

Philippe

« Je suis arrivé à la pension de famille Coallia en janvier 2020. Il y avait différentes activités offertes dont Sentier vous bien. Au début, je n'y allais pas, je ne savais pas ce que c'était, alors je me suis renseigné. C'est une randonnée avec différentes activités, départ en minibus, 7 personnes uniquement car il y a deux accompagnateurs moniteurs. J'y suis allé un peu au début mais après c'était le mardi et j'avais rendez-vous chez le kiné. Depuis c'est le mercredi donc j'y vais.

Nous nous préparons à la pension, chaussures de marches et sac à dos avec une bâche et une cape de pluie. Nous ne savons jamais à l'avance où nous nous rendons, bord de mer ou ou campagne.

Nous marchons puis nous faisons de la méditation, comme « le tambour céleste » qui consiste à s'assoir si possible contre un arbre. Nous fermons les yeux et bouchons nos oreilles avec les mains et frottons le majeur et le pouce 24 fois sur la tête, cela résonne. Puis toujours les yeux fermés et les mains sur les cuisses, nous débouchons les oreilles et là Dominique ou Véronique, les moniteurs, nous parlent. On écoute la nature autour de nous, ils appellent cela « l'orchestre ». Le bruit d'un ruisseau, les oiseaux, on se concentre sans penser à autre chose, c'est relaxant, puis nous ouvrons de nouveau les yeux, on apprend aussi à sentir l'air sur le visage, les mains.

Nous apprenons plus tard le « Tantième », cela consiste à mettre la main droite sur le nombril et la main gauche sur le front pour les hommes et le contraire pour les femmes. Cela détend, on chasse les mauvaises pensées, après on descend les mains sur le cœur et puis on rejoint les mains sous le nombril, détendus.

On marche aussi avec une corde à la queue leu leu guidés par un moniteur, les yeux fermés et bandés, ça fait une drôle d'impression. On fait la même chose avec des baguettes guidés 2 par 2 par un autre camarade qui nous fait marcher et toucher différentes choses, arbres, feuilles, pierres. Je suis toujours surpris de me trouver dans un endroit que je n'imaginais pas. On s'appuie aussi sur un arbre, le hêtre est très sensible, on colle l'oreille sur l'arbre et on bouche l'autre oreille, c'est surprenant.

Bref cela détend tout le corps et l'esprit. On passe une bonne journée. Je le conseille aux gens. »

Thomas, Philippe, François et Elise de la pension de famille avec deux personnes de Ty Letty devant un lavoir à Morlaix

Thomas

« Bonjour, je m'appelle Thomas, je me suis inscrit à Sentier vous bien en me disant que ça me ferait pas de mal de sortir en nature de temps en temps. Surtout pour rester en bonne santé et de séance en séance dans un cadre de bord de mer et de lieux connus ou oubliés. Déjà amateur de randonnées, (elles) m'ont fait oublier les problèmes du quotidien. J'ai nettement progressé et (je) suis devenu adhérent depuis 5 ans. Ne passez pas à côté de ce qui est simple et efficace tout en ayant de super chose à raconter. »

Thomas et Dominique, « Ne passez pas à côté de ce qui est simple ».

Agnès

C'est quoi Sentier vous bien ? C'est une journée où je ne pense qu'à moi.
Au niveau santé pour le diabète ça a été le top du top mais aussi pour mon dos. J'y ai trouvé du bénéfice à faire cette activité qui n'est pas une simple randonnée. C'est véritablement du bien-être.
Ce sont des journées où on se sent bien et on découvre. Découverte de la nature, des noms des plantes qui soignent et qui se mangent ou d'insectes. Il y a aussi la découverte du patrimoine historique, anciens lavoirs, manoirs, châteaux…

Agnès, à Keremma, complétement la détente !

Philippe, à Keremma, le repos après l'effort

2EME TRIMESTRE / / NUMERO 2

POULEDER TIMES

SORTIE AU PARC D'ATTRACTION LES 3 CURES

Les rendez-vous secrets aux 3 curés

ECRIT ET PHOTO DE **MARTINE**

Le 3 juin, nous sommes allés à la journée au parc d'attraction, les 3 curés, à Milizac qui était ouvert pour quelques groupes, essentiellement des adolescents et des jeunes adultes.
Il y avait Thomas, Lydie, Michel, Martine, Joël, Gilles, Jean Paul et François, accompagnés de Camille.
Les manèges, que nous avons rencontrés pendant la journée, étaient sensationnels et géniaux à la fois mais avant nous avons pris une collation bien à l'ombre. Nous avions une vue sur un groupe de jeunes attablés eux aussi, jouant au pistolet à eau, trop marrant ainsi qu'un petit divertissement sur le trampoline.

Le départ pour les attractions fut lancé après le café, direction les luges, « le Bobs », où les plus courageux, les plus fous d'entre nous ont pris place. Nous avons ensuite fait les tasses de thé, le bateau pirate, le grand Splash, le grand huit, le Vertica (3 fois de suite pour Thomas, Gilles, Joël et Michel qui ont accompagné Camille, qui a virée au vert) pour terminer sur les chaises volantes, le casse gueule, que j'ai personnellement apprécié.
Un voyage au parc, une merveilleuse journée partagée avec quelques sentiments de souvenirs d'enfance. Seul hic, le magnifique manège vénitien fermé.

Entre le Vertica et les chaises volantes, pour ma part, j'opte par sagesse pour les chaises volantes moins impressionnantes pour mon petit cœur qui risquait de lâcher. Quant au grand Splash, si j'ai capitulé par évidence hélas à cause des escaliers, vertigineux. Certains comparses, eux se sont carrément éclatés.

Nous avons eu quelques rafraichissements en la personne de Gilles qui s'est fait une joie d'asperger quelques têtes blondes. Au final c'est l'arroseur qui s'est retrouvé arrosé par nous et avec l'aide de quelques jeunes personnes hors de notre groupe de joueurs du parc. J'ai des preuves à l'appui…

les chaises volantes

Gilles l'arroseur arrosé

François, Joël, Thomas, Michel et Martine attendent pour embarquer sur un vaisseau pirate

Joël et François font de la luge

De gauche à droite : l'Intrépide Martine fait du Canoé, Michel est parti aux states en 5 secondes, Camille encore souriante avant de devenir verte et Thomas tout sourire après un bon sprint en luge.

POULEDER TIMES

PRES DE CHEZ NOUS

La Maison Pour Tous de St Pierre

ECRIT PAR **LYDIE**

La Maison Pour Tous de St Pierre, située 25 rue Victor Eusen à côté de la poste, propose diverses activités moyennant une cotisation annuelle de 18€.
Les activités sont ensuite payantes mais dégressives selon votre quotient familial (QF) ou en cas d'activités multiples. Si vous ne connaissez pas votre quotient familial, il y a plusieurs possibilités. Si vous avez un curateur, voir avec lui ou si vous êtes allocataire à la Caf vous voyez avec eux ou sinon se rendre à votre mairie avec votre déclaration d'imposition. Pour s'inscrire, il faut attendre la fin aout.
Pour plus de renseignements, vous pouvez les contacter par téléphone au 02 98 45 10 92 ou par mail : mpt-stpierre@orange.fr ou vous rendre directement sur place.

Horaires de l'accueil MPT
Lundi – Jeudi de 14h à 18h

Mardi – Mercredi – Vendredi de 9h à 12h puis de 14h à 18h

Samedi de 9h à 12h

Activités corporelles		
Yoga Lundi de 14h à 15h30 Mardi de 9h30 à 11h Mercredi de 9h30 à 11h Jeudi 14h à 15h30 Vendredi de 14h30 à 16h	Plein tarif QF>899€ QF>749€ QF>599€	215€ 172€ 129€ 108€
Bien être corporel Samedi de 9h30 à 11h Lundi de 17h à 18h30 pour les séniors	Plein tarif QF>899€ QF>749€ QF>599€	215€ 172€ 129€ 108€
Gym Douce Mardi de 14h30 à 15h30 Jeudi de 14h30 à 15h30	Plein tarif QF>899€ QF>749€ QF>599€	144€ 115€ 86€ 72€
Sophrologie Mardi de 14h à 15h Jeudi de 17h à 18h	Plein tarif QF>899€ QF>749€ QF>599€	144€ 115€ 86€ 72€
Randonnées Pédestres Mardi de 13h30 à 18h 4h30 par semaine	Tarif unique	18€

Musique		
Guitare Cours individuels Séance de 20min par semaine	Plein tarif QF>899€ QF>749€ QF>599€	430€ 344€ 258€ 215€
Guitare cours collectifs Séance de 1h pour 4 personnes	Plein tarif QF>899€ QF>749€ QF>599€	325€ 260€ 195€ 163€
Flûte traversière 20min par semaine	Plein tarif QF>899€ QF>749€ QF>599€	430€ 344€ 258€ 215€
L'envie de Chanter (Chorale) Tous les lundis de 19h15 à 20h15 1h par semaine	Plein tarif QF>899€ QF>749€ QF>599€	154€ 123€ 92€ 77€
Expression artistique		
Arts plastiques (dessin, peinture….) 1h30 par semaine	Plein tarif QF>899€ QF>749€ QF>599€	226€ 181€ 136€ 113€
Peinture sur Porcelaine Lundi de 14h à 16h 2h par semaine	Plein tarif QF>899€ QF>749€ QF>599€	254€ 203€ 152€ 127€
Théâtre Mardi de 20h à 21h30 1h30 par semaine	Plein tarif QF>899€ QF>749€ QF>599€	215€ 172€ 129€ 107€
Couture Tous les mardis de 14h à 16h 2h par semaine	Plein tarif QF>899€ QF>749€ QF>599€	205€ 164€ 123€ 103€
Tricot Tous les mardis de 9h30 à 12h 1h par semaine	Tarif unique	20€

Expression et convivialité		
Espagnol Jeudi de 17h à 18h30 Conversation 1h30 par semaine	Plein tarif QF>899€ QF>749€ QF>599€	261€ 204€ 157€ 131€
Breton Jeudi de 14h30 à 16h30 2h par semaine	Tarif unique	17€
Atelier d'écriture Mardi de 10h à 12h 2h par semaine	Tarif unique	7€
Tarot Lundi de 13h45 à 18h Vendredi 13h45 à 18h 4h15 par semaine	Tarif unique	13€
Atelier informatique Jeudi de 9h à 12h (12séances) 3h par semaine	Tarif trimestriel	100€

PREVENTION : Dossier sur les jeux à gratter

Accros au grattage : à la FDJ, de l'huile sur le jeu

La future privatisation de l'entreprise risque d'accroître l'indifférence vis-à-vis des personnes dépendantes. Les associations qui pointent depuis longtemps déjà le manque de régulation dans les jeux de hasard visent particulièrement Cash, numéro 1 des tickets à gratter.

Une entreprise responsable, des instances de régulation bien rodées et des gains qui vont majoritairement aux joueurs. La présidente de la Française des jeux (FDJ), Stéphane Pallez, interrogée sur France Inter jeudi, a dressé le portrait d'un système sain que la privatisation prochaine ne viendrait pas ébranler. Pourtant, depuis plusieurs années, des spécialistes de l'addiction au jeu demandent une meilleure régulation des jeux à gratter, et notamment du numéro 1 des ventes, le «Cash».

Cash, c'est *«plus d'une chance sur quatre de gagner»*, et des sommes allant jusqu'à 500 000 euros. Il y a ces chiffres mis volontiers en avant, et d'autres, moins attrayants. Comme celui-ci : entre 2012 et 2016, la part des personnes qui ont sollicité de l'aide pour combattre leur addiction est passée de 19,8 % à 46 % rien que pour ce jeu. Ces données, fournies par Armelle Achour, présidente de l'association SOS joueurs, sont issues du livre *Régulation et jeux d'argent et de hasard* 5 (…). Cet ouvrage universitaire recommandait déjà plus de régulation, notamment pour les jeux à gratter, les plus problématiques, dont fait partie Cash, lancé en 2009. *«Dès 2010, nous avons alerté la FDJ sur les problèmes posés par ce jeu et le nombre important de personnes particulièrement vulnérables concernées»*, écrit Armelle Achour. Sont notamment cités les cas d'adultes déjà sous mesure de protection, notamment curatelle et tutelle, *«qui, au lieu d'assurer leur quotidien en nourriture, consacrent l'argent dont ils disposent aux grattages»* (9 % des demandes d'aide), des personnes en invalidité (21 % des demandes) ou encore souffrant de troubles bipolaires (7 %). *«Il y a deux grands profils de joueurs pathologiques,* résume Marc Valleur, psychiatre au centre Marmottan à Paris, spécialisé dans les pratiques addictives. *Les gens impulsifs, qui aiment prendre des risques, franchir les lignes jaunes, et des joueurs par automédication. Ce sont des gens déprimés, anxieux, qui vivent des situations difficiles et qui jouent pour fuir la réalité.»*

Selon la dernière enquête sur le sujet, publiée en 2014 par l'Observatoire des jeux et l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), la France compte aujourd'hui 250 000 joueurs excessifs - dont 40 % aux jeux de loterie, qui incluent les jeux à gratter - et 1 million présentant un «risque modéré» - dont 60 % aux jeux de loterie. *«Le passage d'un jeu loisir à un jeu excessif commence à se faire à partir du moment où le budget jeu a des conséquences sur le budget nécessaire à la vie, ce qui explique la vulnérabilité des personnes qui ont très peu de revenus. Le jeu occulte tout le reste de l'existence»*, explique Marc Valleur.

«L'Etat gagne tout le temps»

Pierre Perret, ancien joueur et fondateur de l'Institut du jeu excessif, témoigne : «*On se réfugie dans le jeu pour oublier la réalité, ce sont des émotions qu'on n'a pas dans la vie ordinaire, on rêve de changer de condition sociale d'un coup de baguette magique. Mais à un moment, ça devient obsessionnel, de l'esclavage.»* Autres facteurs de dangerosité, le prix des jeux et la fréquence de gains, aussi faibles soient-ils. *«Si vous misez 100 euros, avec cette somme vous jouez un nombre de fois plus ou moins important selon le prix des jeux. Or plus souvent on joue, plus fort est le potentiel d'addiction»*, détaille Jean-Michel Costes, directeur de l'Observatoire des jeux, qui dépend du ministère de l'Economie. C'est le cas des jeux à gratter, et notamment de Cash, dont le ticket coûte 5 euros.

«Opportunité»

Jusque-là, la Française des jeux n'a jamais eu intérêt à les supprimer (ils représentent 50 % des ventes de l'entreprise, et Cash a rapporté 2,4 milliards en 2017). Ni l'Etat à réglementer : garant des problématiques de santé publique, il est aussi bénéficiaire des recettes, puisqu'il est actionnaire de la société à 72 %. *«L'Etat fixe les règles et gagne tout le temps»*, constate Jean-Michel Costes. Un rapport de la Cour des comptes, publié en 2016, pointait d'ailleurs les lacunes de la régulation des jeux d'argent et de hasard. Il préconisait, *«pour la protection des publics fragiles»*, la levée de l'anonymat, soit la création d'une carte joueur dans les tabacs, comme dans les casinos. Une mesure également demandée par SOS joueurs depuis des années (…) En vain(…).

Conflit d'intérêts

Les ventes de la Française des jeux sont d'ailleurs en hausse (+ 185 % entre 1995 et 2016, + 5,7 % sur la dernière année), et ce sont les joueurs les plus fragiles qui contribuent à ce succès. *«1 % des joueurs génèrent 60 % du chiffre d'affaires de la FDJ. Or les joueurs problématiques se nichent dans ce 1 %,* détaille le président de l'Observatoire des jeux. *Quand [le chiffre d'affaires] progresse, ce n'est pas qu'on a trouvé d'autres joueurs, c'est que ces joueurs-là jouent davantage. Cette évolution n'est donc pas une bonne nouvelle du point de vue de la santé publique.»* Et les chiffres, selon plusieurs personnes interrogées, sont probablement sous-estimés. (…)

Le conflit d'intérêts persiste, et explique le doute sur la fiabilité des chiffres. Car l'Etat régule mais finance également la recherche et le soin, quand ce n'est pas directement la FDJ qui s'en charge. L'association SOS joueurs par exemple, reçoit des subventions de l'entreprise depuis 2001 - sans que l'on sache précisément combien, l'association n'ayant jamais répondu à nos sollicitations. C'est aussi le cas du CHU de Nantes et son service addictologie, l'un des plus importants de France, qui produit également des études. *«De manière philosophique, il y a un vrai problème. Mais dans les faits, dans mon travail, je n'ai aucun lien avec la FDJ, ils n'interviennent pas sur nos publications»*, se défend une psychologue du CHU. (…).

Le nombre de suicides chez les joueurs excessifs serait notamment sous-estimé, selon Amandine Luquiens, tout comme les coûts indirects des jeux d'argent. *«Il manque à la France une étude scientifique qui englobe tous les effets du jeu problématique : chômage, divorce, surendettement, santé, dépression, délinquance, suicide… liste le député Régis Juanico. Mais si on fait une extrapolation à partir des données d'autres pays, on arrive à 9 milliards d'euros.»*

Pour certains spécialistes, le projet de privatisation de la FDJ pourrait donc avoir le mérite d'éclaircir les places et les rôles de chacun. (…) Selon nos informations, l'interdiction de Cash, dont le cas est le plus préoccupant, n'est pas envisagée mais le nombre de tickets gagnants pourrait être réduit, afin de rendre le jeu moins addictogène. *«On aurait pu créer un organisme de contrôle et de régulation indépendant sans pour autant privatiser»*, juge de son côté Jean-Michel Costes. *«L'expérience montre que privatiser, c'est faire baisser les régulations. Avec la privatisation, ce sera le règne du chiffre d'affaires, il n'y aura plus d'état d'âme»*, prédit-il. Reste à savoir qui prendra en charge le coût social du jeu quand les recettes iront dans les poches d'une entreprise privée.

Article tiré du journal libération de Charlotte Belaïch, 22/07/2018

2EME TRIMESTRE / / NUMERO 2

POULEDER TIMES

Faits divers

Penvénan. L'employée addicte aux jeux, près de 90 000 € de déficit pour le bar

Employée au bar de son ex-mari, à Penvénan, une femme de 42 ans est tombée dans un engrenage. Celui des jeux à gratter. « Je m'ennuyais au bar et j'ai commencé à gratter pour faire passer le temps. Je grattais à crédit et je les payais deux ou trois jours plus tard ou au début du mois. Je notais sur un papier pour ne pas oublier ». Problème, le comptable du commerce a découvert un gouffre de 84 240 € sur le compte de l'enseigne destiné aux jeux. Un préjudice revu à 89 646 € selon l'avocat de la partie civile. Le patron est contraint de réaliser un emprunt de 30 000 € pour regonfler sa trésorerie. Le 31 janvier 2017, il dépose plainte contre son employée, également mère de ses enfants. Le 5 janvier, elle est placée en garde à vue. S'en est suivie une perquisition à son domicile où 50 tickets grattés et perdants ont été retrouvés dans ses poubelles.

Jusqu'à 60 grattages par jour !

Une addiction apparue un an auparavant et qui l'a poussée parfois à gratter 60 tickets par jour. Des jeux allant de 2 à 10 €. Avec une certaine préférence pour les tickets à 5 €. Si l'augmentation nationale moyenne de grattage de tickets entre 2016 et 2017 fut de 7 %, ce bar de Penvénan a explosé les compteurs avec une augmentation de 146 % ! « Très curieusement, l'augmentation la plus importante concerne les jeux que vous préférez madame », expose le président du tribunal de Guingamp, vendredi. Des faits reconnus par la quadragénaire. À l'inverse de la somme demandée.

« Ce qui est assez curieux, c'est que personne ne s'est rendu compte de cet engrenage, a souligné l'avocat de la défense. Et l'imputation exclusive des montants à ma cliente peut être contestée ».

Résultat, elle a été condamnée à six mois de prison avec sursis, ainsi qu'à verser la somme de 84 246 € de dommages et intérêts à la partie civile.

Article publié dans le Télégramme le 26 octobre 2018

Soins

Jeux. Une aide pour les accros bretons

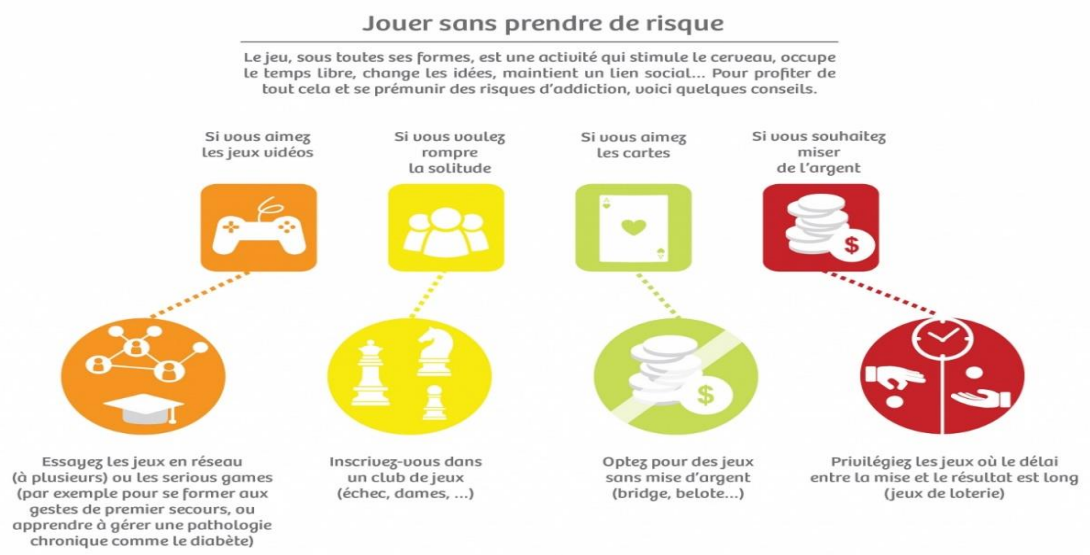
Le Dr Morgane Guillou, du pôle spécialisé régional pour les addictions aux jeux, au CHRU de Brest.

Les jeux de hasard et d'argent font de nombreuses victimes. Face à des sollicitations de plus en plus variées, une réponse régionale s'est structurée pour offrir des solutions aux Bretons accros. Le jeu peut entraîner une addiction aussi forte que celles à l'alcool ou aux drogues et provoquer des ravages : financiers, professionnels, judiciaires, psychiatriques pouvant mener au suicide. Une enquête de 2010 a montré que 1,3 % des Français abusaient des jeux. Les joueurs consultent peu, ils ne seraient que 3 % dans une démarche de soins. « Depuis un an, des groupes de parole anonymes se sont ouverts. Très libres d'accès, sans inscription, ils permettent un premier contact, l'ouverture vers une aide », indique le Dr Morgane Guillou, du pôle spécialisé régional pour les addictions aux jeux (Posraj), dans le service addictologie du CHRU de Brest.

Il est plus problématique de freiner son appétit pour les jeux à gratter, l'un des plus addictifs étant le Cash qui, de plus, coûte cher. « Ce jeu revient souvent dans les pratiques de nos patients, par carnets entiers, parce qu'il propose un potentiel de gain important. Les jeux comme le loto sont moins addictifs parce qu'il y a une distance entre la mise et le tirage au sort. Certains de nos patients qui ont réussi à arrêter les jeux à gratter peuvent continuer à jouer au loto. Les paris sportifs, le PMU et le poker en ligne sont aussi très concernés ». L'addiction est patente lorsque la personne joue trop souvent, trop longtemps par rapport à ce qu'elle avait imaginé, trop d'argent par rapport à ce qu'elle peut se permettre. « Certains jouent leur salaire en une journée, voire plus. Plus ils perdent, plus ils jouent pour tenter de se refaire, c'est une source de culpabilité et de souffrance. Le craving, cette envie irrépressible de jouer, s'impose à eux ».

Comment soigner ces patients ? Après une évaluation globale, s'il n'y a pas de vulnérabilités individuelles, l'approche cognitive et comportementaliste est privilégiée pour les aider à reprendre le contrôle de leur comportement de jeux, en associant éventuellement une psychothérapie. S'il existe des vulnérabilités, comme une dépression ou des troubles psychiques, la démarche sera différente.
« On avance avec les objectifs du patient, il faut que ce soit sa décision. »

Article publié dans le télégramme le 14 mars 2015



Caractéristiques socio-démographiques des joueurs

	Hommes	Âge moyen	Revenu ≤1100€	Aucun diplôme	Diplôme ≤ Bac
Population générale 18-75 ans (N=24 291)	48,6 %	44,9	34,7 %	17,1 %	76,2 %
Joueurs dans l'année (N=11 553)	52,2 %	43,3	32,7 %	16,3 %	77,7 %
Joueurs actifs (N=2 943)	62,7 %	47,2	34,7 %	21,6 %	87,0 %
Joueurs à risque modéré (N=209)	76,1 %	41,6	52,4 %	33,2 %	90,5 %
Joueurs excessifs (N=108)	75,5 %	41,4	57,8 %	36,3 %	91,8 %
Joueurs excessifs ou à risque modéré (N=317)	75,9 %	41,5	54,2 %	34,2 %	91,0 %

source Baromètre santé 2010, module Jeux de hasard et d'argent, INPES/OFDT

POULEDER TIMES

QUESTIONS/REPONSES A LAURENCE, NOTRE NOUVELLE INTERVENANTE D'ACTION SOCIALE

INTERVIEW REALISE PAR **MICHEL ET AGNES**

Qu'est-ce que vous avez fait comme étude ?
J'ai le diplôme de monitrice éducatrice.
Qu'est-ce qui vous plait dans ce métier ?
Ce qui me plait dans ce métier, c'est le relationnel, l'accompagnement et l'humain.
Quelles différences entre Esperanza et Pouleder ?
A la pension de famille Esperanza, les repas ont lieu le midi et le soir en collectif car ils n'ont pas de kitchenettes dans leurs chambres. Par rapport à Pouleder, ils sont moins nombreux, 20 au lieu de 37 à Pouleder.
Comment percevez-vous votre arrivée, en février 2022?
J'ai été très bien accueillie.
Quels sont vos projets à la pension de famille ?
Mon activité relaxation est mise en place. Au fur et à mesures, des nouvelles activités seront proposées.

RECETTES

Menu d'Eté d'Agnés et de Chantal

Verrines avocat-crevettes

Pour 4 personnes

- **4 Avocats**
- **Quelques gouttes de jus de citron**
- **150 g Surimi râpé goût crabe**
- **12 Belles crevettes roses**
- **2 c à soupe Mayonnaise**
- **10 cl Crème fraîche**
- **Sel poivre**
- **Quelques brins de ciboulette du jardin**

Ustensiles : fourchette ou mixeur, 3 bols et 4 verres

- **ETAPE 1 :**

Peler les avocats et les couper en cubes grossièrement. Ecraser finement à la fourchette ou mieux, passer au mixeur (celui qu'on emploi pour la soupe). Ajouter quelques gouttes de jus de citron pour ne pas qu'ils noircissent. Saler et poivrer.

- **ETAPE 2 :**

A part, mélanger le surimi râpé avec la mayonnaise.

- **ETAPE 3 :**

Dans un bol, mélanger la crème fraîche avec la ciboulette ciselée. Saler et poivrer.

- **ETAPE 4 :**

Décortiquer les crevettes en faisant attention de ne pas les abîmer. En réserver quatre, les plus belles, et couper les huit autres en deux dans le sens de la longueur pour faire 2 moitiés équivalentes. Dans chaque verre, répartir au fond le surimi à la mayonnaise. Coller sur les parois 4 demi-crevettes.

- **ETAPE 5 :**

Répartir la purée d'avocat dans les 4 verres, tasser légèrement le tout puis finir avec la crème à la ciboulette. Déposer sur chaque verre une crevette entière. Réserver au frigo.

Quiche lorraine

Pour 4 personnes

- **1 rouleau de pâte brisée**
- **1 brique de 20 cl de crème fraîche**
- **150 g de lardons**
- **100g de gruyère râpé**
- **une pincée de muscade, c'est facultatif**
- **Poivre**
- **Sel**
- **3 œufs**

Ustensiles : une fourchette, un saladier ou un bol, un plat à tarte, un four

- **ÉTAPE 1**

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Dérouler la pâte brisée et la placer dans un plat à tarte. Piquer le fond avec une fourchette.

- **ÉTAPE 2**

Mettre les lardons (pas besoin de les cuire) puis le gruyère au fond de la tarte.

- **ÉTAPE 3**

Mélanger les oeufs battus et la crème fraîche dans un saladier avec une fourchette.
Saler, poivrer et mettre la muscade.

- **ÉTAPE 4**

Verser la préparation sur le fond de pâte.

- **ÉTAPE 5**

Mettre au four pendant 30 min. Servir chaude ou tiède avec une salade verte et de la vinaigrette.

Gâteau aux abricots renversé

Pour 6 personnes

Pour le caramel :
- 100 g de + un filet d'eau
- 1 grande boîte d'abricots en sirop

La pâte :
- 100 g de farine
- 90 g de beurre
- 100 g de sucre
- 2 œufs
- 1 sachet de levure chimique

Ustensiles : une casserole, une cuillère en bois, un saladier et un moule à gâteau

- **ÉTAPE 1**

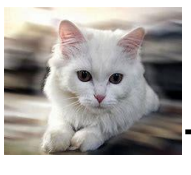
Préparer un caramel, fondre 100g de sucre avec un peu d'eau et le verser dans un moule à manquer de 25 cm de diamètre tout de suite avant qu'il ne fige. Faire en sorte qu'il recouvre bien toute la surface du moule. Laisser refroidir et disposer les abricots égouttés à l'envers de façon à ce que la surface ronde soit en contact avec le caramel.

- **ÉTAPE 2**

Verser la farine, la levure et le sucre dans un saladier. Ajouter les œufs et mélanger. Ajouter ensuite le beurre mou et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. verser la pâte sur les abricots et enfourner 30 min à 180°C.

POULEDER TIMES

LA RUBRIQUE DECALEE ECRITE PAR FRANCOIS

 + + 2 =

+ é + dix de … + What is it + ‘S? =

Devinettes :

- **Elle séjourne toujours à l’ombre, qui suis-je ?**
- **Il est souvent pleureur, qui suis-je ?**

Réponses Charades : charade et Pouleder Times Réponses Devinettes : La Taupe et le saule pleureur