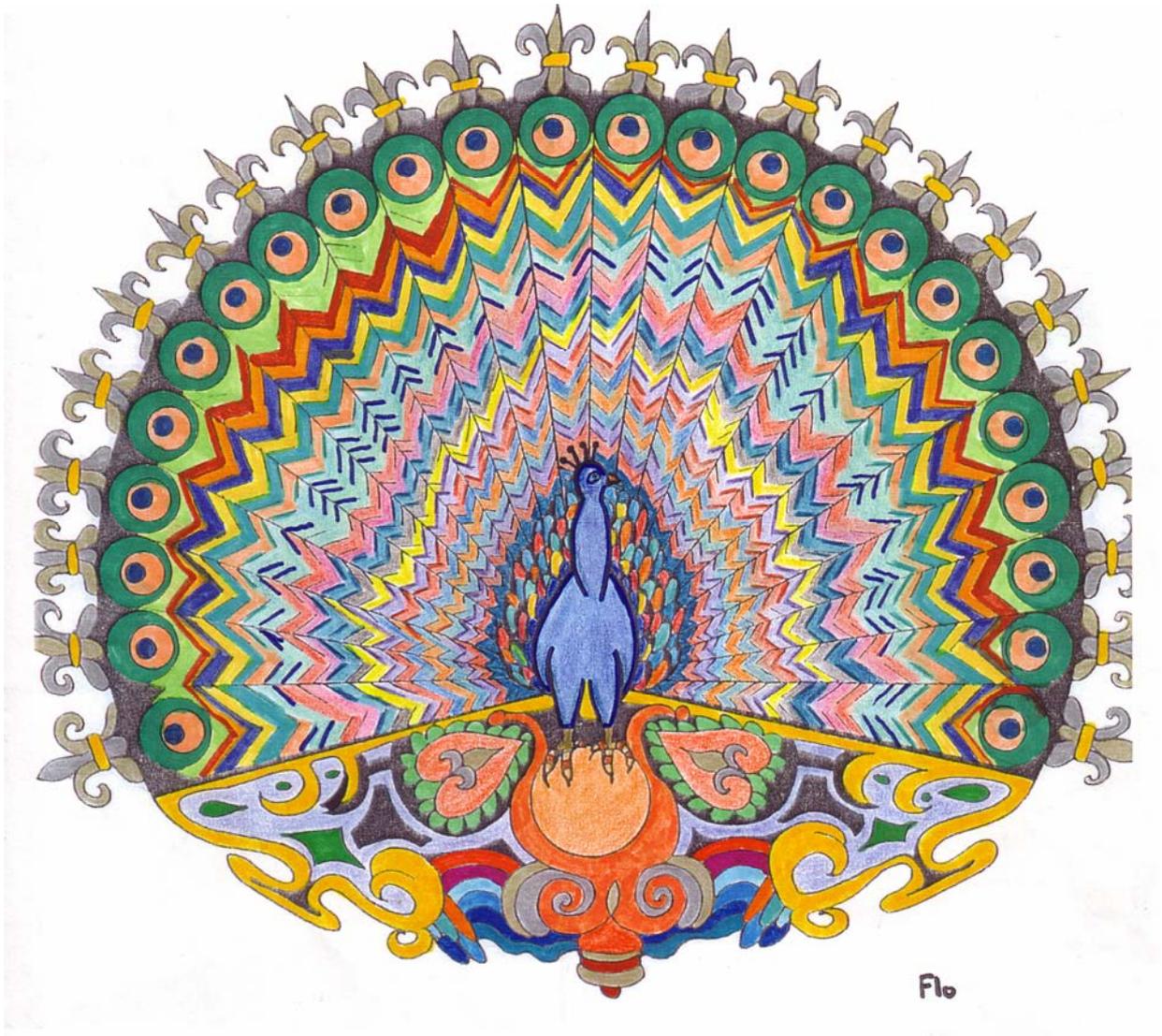




Association pour la Réflexion
et l'Action PsychoSociale
communautaire

JOURNAL N° 11



ANNÉE 2004

EDITORIAL

Me revoilà !

Si vous pensiez vous être débarrassé de moi, par l'entremise du journal, je reviens m'immiscer dans votre vie.

Loin de vous, dans ma province natale, auprès de mes poules, lapins, (je n'ai toujours pas acheté mon troupeau de vaches) la campagne en fait, vous vous trouvez souvent dans mes pensées. Les petites choses de la vie me rappellent chacun d'entre vous... A qui un match de foot, une partie de belote, un concours de chien, un petit coin de bonheur, quand je savoure des « fraises tagada ou des michokos », lorsque j'allume une cigarette je pense très souvent à ma collègue que j'ai laissée orpheline, mais surtout quand je contemple les photos faites lors de mon pot de départ.

Je voulais vous dire encore une fois un grand merci, pour toute l'émotion, la joie, les larmes qui ont accompagné cette journée qui me sera inoubliable. Que de gentillesse! Et la preuve que j'allais vous manquer un peu.

Moi, je prends tout doucement mes marques dans mon nouveau service. Nous sommes loin de la santé communautaire, mais avec le temps je ne désespère pas de pouvoir apporter un peu de mes connaissances et de les faire partager.

Pour l'atelier mandala, je souhaite qu'il continue, car il me tenait à cœur par sa bonne humeur, sa convivialité, et de bons moments passés ensemble. Mais j'envisage dans un proche avenir de recréer la même chose dans mon village. Sinon pour l'instant pour accompagner les jours pluvieux, une petite équipe de joueurs de belote se met en place.

Je serais présente pour venir applaudir le spectacle de la troupe des « planches à pins » et pourquoi pas jouer les paparazzi.

Je ne sais pas quel est l'âne qui a osé braire ce proverbe: « Loin des yeux, loin du cœur ». Ce n'est pas une réalité pour moi.

A bientôt, je l'espère.

Florence Grondain



Florence, s'il y avait eu un film sur l'activité Mandala, tout ce que tu m'as appris serait officialisé.

Je me souviens du début, sur la nationale au CMP, il y avait si peu d'inscrits à cette époque que la première fois que je suis venue, j'étais seule participante. Je voulais repartir mais tu m'as accueillie avec une telle attention et tellement de délicatesse (en fait tu as dû prendre toute mon angoisse) que cela m'a permis de ne pas rebrousser chemin.

J'espère que ta relève va être assurée car je trouve important pour ceux qui ont connaissance des activités de l'ARAPS par le CMP qu'il y ait un soignant qu'ils connaissent. S'ils ne viennent pas, l'ARAPS ne sera plus. L'écoute et le respect que tu as pour les autres m'a beaucoup appris et permis de « grandir ».

J'ai failli mettre en place avec toi un atelier peinture pour l'ARAPS. Cela ne s'est pas fait et tant mieux car aujourd'hui je me sentirais orpheline. Encore merci et bon vent de Nord Est.

Talchan



SOMMAIRE

- Éditorial.
- Assemblée générale de mars 2004.
- Formation et soirée SIDA.
- Conférence sur les Tutelles (UDAF).
- Alimentation antioxydante.
- Marche découverte au Mont St Michel.
- Randonnée buissonnière.
- Butinage culturel.
- La troupe des « Planches à pins ».
- Poème.
- Fête annuelle.



ASSEMBLEE GENERALE du lundi 22 mars 2004

Madame Rouiller, présidente de l'association, ouvre la séance en rappelant les objectifs de l'association ARAPS : la prévention, " informer, former, et donner une image nouvelle de la Psychiatrie ".

L'association est née d'un désir du personnel en Santé Mentale du secteur 14, d'ouvrir au grand public certaines activités (exemple : développement des activités corporelles) pour permettre à des personnes fragilisées de " trouver un Mieux-être " qu'il soit psychique ou physique.

Elle a permis " à d'anciens malades " de pouvoir sortir *des murs de la Psychiatrie*, de pouvoir partager avec d'autres personnes les mêmes passions, et finalement de s'insérer plus facilement dans des groupes. Elle a créé **un espace d'échange et de créativité, dans un esprit de grande tolérance et de non exclusion.**

Mme Rouiller évoque le projet de convention passée avec l'EPS CHARCOT de Plaisir afin de régulariser la situation du personnel du secteur qui travaille à l'association, et que soit reconnu ce travail associatif comme un véritable travail de secteur (prévention et soins).

BILAN des COMMISSIONS & ACTIVITES DE GROUPE :

Commission RELATIONS PUBLIQUES :

- Présentation de l'association dans les Forums des Associations à Vélizy et Viroflay.
- Rencontres avec les élus (conseil communal de prévention en santé mentale à Vélizy et Viroflay) qui permettent de garder des liens avec les municipalités et le réseau public.
- Participation à la cérémonie des vœux à Vélizy et Viroflay.
- Réalisation du journal n° 11, d'affiches, de plaquettes et diffusion dans les CMP et les communes de notre secteur.
- Fête annuelle le dimanche 19 octobre 2003 réunissant une cinquantaine d'adhérents (déjeuner et après midi dansante).

Commission SANTE MENTALE :

- Sensibilisation à la méthode Feldenkrais auprès des résidents du foyer résidence ALJT de Chaville par Mme.Rouiller.
- Pour 2004 : Projet en cours d'une conférence auprès des professionnels, sur " Mesures de protection des majeurs et des mineurs : Modalités d'action sur le terrain et partenariat", qui aura lieu le **6 mai 2004 sur Vélizy** et avec la participation de Mme Pignol de l'UDAF de Versailles.

Commission SIDA :

Composition : A.Nautin et R.Combes de la mairie de Viroflay, M.Rouiller, S.Derrien, C. Faure du secteur 14 et, M.Decaix, bénévole.

- Une nouvelle Convention avec la Mairie de Viroflay a été signée courant de l'année 2003, pour régulariser la participation de " deux membres du personnel détachés " de la Mairie et préciser qui fait quoi au sein de cette commission : ARAPS et Mairie.
- Travail en partenariat avec l'association Info-Soins pour une information et une prévention au niveau des habitants de Viroflay autour de petits déjeuners, avec l'analyse de la revue de presse trimestrielle sur le sujet. Synthèse de la revue de presse trimestrielle sous forme d'article paraissant dans le bulletin municipal de Viroflay.
- Préparation et organisation de la Journée Mondiale contre le SIDA : soirée ouverte au public avec spectacle théâtral d'improvisation, celle-ci a eu lieu le mardi 2 décembre 2003, à la Salle Dunoyer de Segonzac à Viroflay.
- Enquête sous forme d'un questionnaire concernant les soins et la prévention SIDA (distributeur de préservatifs) auprès des médecins, spécialistes et pharmaciens de Viroflay.
- Travail en partenariat avec l'association Ville Hôpital 78 en vue d'une formation pour le personnel de la mairie de Viroflay, celle-ci a eu lieu le **18 mars 2004**. L'ARAPS a été sollicitée pour une nouvelle formation sur " l'Alcoolisme ".



Commission des ACTIVITES DE GROUPE ouvertes au public :

- **Activité “ FELDENKRAIS ”** (animée par M.Rouiller, praticienne Feldenkrais et psychologue au CMPA de Viroflay). Prise de conscience du corps par le mouvement. 2 cours hebdomadaires (51 participants inscrits).
- **Activité “ DANSE THERAPIE ”** (animée par V.Machavoine, formée à la Danse Thérapie et psychologue au CMPA de Vélizy). Méthode de base de danse classique. Un atelier hebdomadaire de 2 h (12 inscrits) et réalisation d'un spectacle de fin d'année sur Paris, pour l'année 2003. Proposition de faire un spectacle lors de la fête de fin d'année de l'Association, ou lors du spectacle de la Troupe des “ Planches à Pins ” qui a lieu en mois mai/juin de chaque année.
- **Activité “ MANDALAS ”** (animée par F.Grondain, infirmière au CMPA de Viroflay et remplacée par M.Decaix, A.Lelec, M.Julien). Méthode de détente, de concentration par le biais du dessin. Atelier hebdomadaire de 2 h (15 inscrits).
En projet, une exposition de “ Mandala ”, lors de la fête de fin d'année et lieux publics comme à “ l'Écu de France ”.
- **Activité “ THEATRE ”** (encadrée par : A.Lelec, G.Leray, F.Chériaux, infirmières du secteur 14). Troupe composée de 15 patients, soignants et personnes de l'extérieur, dirigée par une comédienne professionnelle. Atelier hebdomadaire de 3 h.
La représentation publique a eu lieu le Samedi 24 mai 2003 à Viroflay.
Projection du film documentaire sur l'activité théâtre réalisé par Y.Joseph en partenariat avec la société Local Film, film qui a été sélectionné pour le **Festival de la Santé à Liège** qui a eu lieu au mois de Mars 2004.
Prochain spectacle **le samedi 15 mai 2004** à Viroflay.
- **Activité “ MARCHÉ ET DECOUVERTE ”** (animée par M.Decaix)
Randonnée mensuelle le dimanche en Île de France. (41 inscrits).
Week-end au Mont St Michel les 7, 8 et 9 juin 2003 (14 participants).
Pour cette année : le week-end aura lieu à la Pentecôte 29-30-31 Mai 2004 à CHINON.
- **Activité “ DANSE DE SALON ”** (animée par un élève infirmier diplômé de danse de salon, S.Roman). Initiation mensuelle au rock, valse, cha-cha-cha. (8 inscrits).
Cette activité a cessé en juin 2003. Les objectifs de cette activité ont été atteint car elle a permis à certaines personnes du groupe de s'intégrer dans des groupes de danse sur l'extérieur.
- **Activité “ SORTIES CULTURELLES ”** (animée par M.Decaix)
Visites de musées, expositions, déjeuners au restaurant....Une sortie tous les 15 jours. (40 inscrits).

QUESTIONS DIVERSES :

- **Fête annuelle** : **Dimanche 10 octobre 2004** de 10 h à 18 h à la salle Elvire, budget prévisionnel de **700 €** approuvé par l'A.G.
- **Exposition MANDALA** : budget approuvé de fonctionnement de **40 €** pour les encadrements.
- **Sorties Culturelles** : budget de **600 €** pour limiter les frais à un maximum de 8 € avec conférenciers pour chaque participant.
- **Intervenants extérieurs** : découvrir d'autres méthodes (fasciathérapie ,Bio-Danse) ou acquérir des connaissances neurophysiologiques avec un intervenant médical. Ces interventions se feraient sur le lieu d'une activité et seraient ouvertes à tous participants.
La somme de **300 €** est allouée pour ces formations est approuvé.
- **Projet UNAFAM** : Madame Prevost, responsable de l'antenne de Vélizy souhaite le partenariat avec l'ARAPS qui est inscrite dans la Prévention, pour l'ouverture d'un CLUB sur Vélizy pour des personnes handicapées psychiques. Après débat, l'A.G. décide que ce projet de Club concerne plutôt le Secteur et les CMP.

L'intégralité du compte rendu de l'A.G. est disponible auprès de Mme Faure au Centre Sélène.

M.Rouiller



Liste des Membres du bureau de l'A.R.A.P.S. :

- Madame ROUILLER Myriam, présidente
- Madame MACHAVOINE Véronique, vice-présidente
- Madame FAURE Chantal, secrétaire
- Madame LE LEC Aline, trésorière
- Madame DECAIX Monique, trésorière adjointe

Liste des Membres du C.A. de l'A.R.A.P.S. :

- Madame ROUILLER Myriam, présidente
- Madame MACHAVOINE Véronique, vice-présidente
- Madame FAURE Chantal, secrétaire
- Madame LE LEC Aline, trésorière
- Madame DECAIX Monique, trésorière adjointe
- Madame DERRIEN Sandrine
- Monsieur CHRISTOPH André
- Madame SIMONET Anne
- Madame LE LOHE Claude



FORMATION SUR LE SIDA Pour le personnel de la mairie de Viroflay

Dans le cadre de la formation continue, la Commission SIDA de Viroflay et AVH 78, ont organisé en partenariat une séance d'information sur le VIH/SIDA auprès du personnel de la Mairie de Viroflay.

Cette formation a été présentée par Mme Sylvie Casez, directrice des ressources humaines, Mme Myriam Rouiller, présidente de l'A.R.A.P.S. et Mme Françoise Dumez, intervenante et coordinatrice de l'AVH 78 (Association Ville Hôpital 78 à Saint-Germain-en-Laye).

LA RÉUNION A COMMENCÉ PAR LA PRÉSENTATION DU RÉSEAU AVH 78 :

Soutien aux patients et leur famille, formations et informations aux professionnels de santé, prévention.

UNE APPROCHE SUR LE VIH/SIDA :

VIH (virus immunodéficience humaine) **SIDA** (syndrome immunodéficientaire acquis)

Quelques chiffres : 34 à 46 millions actuellement vivent avec le virus. Dans 10 ans, 90 millions seront morts. Les adultes et enfants infectés par le VIH en 2003 sont au nombre de 6 millions.

La maladie se transmet par **voie sexuelle** (80%), **voie sanguine** (seringues-aiguilles usagées, piercing - tatouage), **mère-enfant** pendant la grossesse et l'allaitement si la mère est séropositive, **les accidents professionnels** (si on se pique, se présenter dans les 4 h. aux urgences). Les **traitements** sont actuellement la trithérapie, les antirétroviraux, les antiprotéases mais les effets secondaires sont nombreux.

Le **dépistage** peut être pratiqué en CDAG (Centre Dépistage Anonyme et Gratuit) ou dans un laboratoire.

Après un risque sans protection, se présenter aux Urgences d'un hôpital dans les 48 h. pour un traitement immédiat qui peut éviter l'infection en éliminant le virus dans la grande majorité des cas (4/5).

LE SIDA DANS LE MILIEU DU TRAVAIL :

L'annonce de la séropositivité n'est nullement obligatoire auprès de l'employeur mais si l'employé veut l'informer, la discrétion est préconisée. Dans le travail la contamination se fait surtout par voie sanguine. Les personnes atteintes par le VIH ne contaminent ni les objets utiles, ni les outils fabriqués, ni les machines utilisées. Pas de transmission par la sueur, les aliments, les vêtements.

Peut-on demander à un salarié s'il est atteint de l'infection VIH?

Cette information relève strictement du secret professionnel. L'employeur ne peut demander à un candidat son état de santé. Le dépistage à l'insu d'un salarié est interdit. Des lois existent sur les discriminations, elles sont punies de 2 ans d'emprisonnement et 30.000 € d'amende.

LE SIDA ET L'ENFANT

Les associations (**Sol en Si - Dessine-moi un mouton**) prennent en charge dans une crèche les enfants séropositifs et organisent également des séjours vacances.

La commission SIDA de Viroflay et l'A.R.A.P.S. remercient Madame Françoise

M.D.

SOIREE SIDA 2003

Organisée par la commission SIDA de Viroflay



Dans le cadre de la Journée Mondiale du Sida 2003, la Commission Sida de Viroflay a organisé une manifestation grand public destinée aux viroflaysiens et aux habitants des environs.

Le Mardi 2 décembre 2003, dans la Salle Dunoyer de Segonzac, la Commission a demandé à l'association « Déclat Théâtre » de Trappes de produire un quintet d'improvisation théâtrale, spectacle à géométrie variable interprété par quatre comédiens et un musicien. Ces derniers doivent créer à partir des thèmes écrits par le public des saynètes sans limite de temps.

La vocation de « Déclat Théâtre » est le travail de terrain : écoles, quartiers, associations, RMistes, professionnels de l'éducation, entreprises... L'improvisation mêle ces gens et leur univers, donne une parole, une voix, une reconnaissance. Elle permet de découvrir et parfois même d'être découvert, comme le fut par exemple Jamel, qui fit ses premiers pas de comédien dans les patinoires de « Déclat Théâtre ». Aujourd'hui, les axes de travail de la compagnie s'organisent autour de : la sensibilisation, la pratique et la formation à l'improvisation et ses dérivés ; la création et le soutien aux jeunes artistes ainsi qu'une radio expérimentale à vocation culturelle, éducative et citoyenne.

Avant leur entrée en scène, une introduction de la Commission a informé le public sur la nécessité de reprendre la prévention à la base et sur les chiffres régionaux de l'infection à VIH/Sida. Des documents remis avec le billet d'entrée contenaient une liste des adresses locales d'information, de prévention et de soins. De nombreux documents issus du CRIPS et adaptés à différents publics étaient également à disposition avant, après le spectacle et pendant l'entracte.

Un public attentif d'une cinquantaine de personnes a proposé nombre de thèmes étonnants dont deux sur le Sida ont été tirés. Avec beaucoup d'humour et de finesse, les comédiens ont créé des situations inattendues. Cette soirée a permis de présenter à nouveau la Commission Sida et de communiquer autour d'elle dans toute la ville, de donner au public des informations mises à jour et de dialoguer autour d'un pot de l'amitié après la représentation.





Mesures de protection des majeurs et des mineurs, modalités d'actions sur le terrain et partenariat.

Conférence organisée par l'ARAPS du 6 mai 2004 pour les professionnels avec les interventions de Mme Pignol, chef de la section UDAF (Union Départementale Associations Familiales) de Versailles auprès des majeurs et Mme Goepf, chef de service de la section TPSE* à l'UDAF de Versailles.

I - Présentation de l'UDAF-Yvelines

Le rôle de l'UDAF est multiple : sur un plan politique, c'est une vitrine, qui représente les départements face au Gouvernement. Elle joue aussi un rôle d'observatoire, pour environ 10 000 familles, en les représentant auprès des pouvoirs publics (CPAM, CAF, offices HLM, hôpitaux etc.) et peut, enfin, gérer les mesures tutélaires.

L'UDAF des Yvelines se compose de trois services : un service associatif, un service Majeurs Protégés (tutelle, curatelle, TPSA*), et un service TPSE .

II - La TPSE

Les TPSE comme les TPSA sont régies par le code de la Sécurité Sociale et la loi de 1966. Elles ont été mises en place à l'origine par la CAF, dans le but de contrôler l'utilisation des prestations.

La législation détermine dans quel cas mettre en place une TPS, pour combien de temps (un an renouvelable), par qui (la TPSE relève de la compétence du juge des enfants, la TPSA, du juge des tutelles) et leur fonctionnement (dans le cadre des TPSE des visites à domiciles sont prévues, ce qui n'est pas le cas pour les mesures de protections adultes).

Les juges ordonnent les mesures, et les confient au directeur de l'UDAF, qui à son tour les délègue, aux « délégués à la tutelle », sectorisés.

La mission du délégué à la tutelle : il effectue un bilan de la situation financière de la famille, et élabore un projet d'amélioration de la dite situation. Il organise le budget, met en place une action éducative envers les familles (leur apprendre à gérer les prestations familiales dans l'intérêt des enfants) qui sont souvent en grande précarité dans la gestion du quotidien. La TPSE a pour objectif de « redresser » la situation, et de leur permettre de retrouver une autonomie. Si l'autonomie semble improbable, la TPSE peut devenir TPSA.

III - Les mesures de protection des majeurs

Quelques règles communes à toutes les mesures de protection :

* Le juge des tutelles peut être saisi par la personne elle-même, ses ascendants, ses descendants, son conjoint, le Procureur de la République, ou par des tiers.

* Pour établir une mesure, un expert doit faire le constat d'une altération des facultés mentales et/ou physiques ayant des conséquences sur la gestion du quotidien.

* La personne peut faire appel de la décision du juge. Les recours sont suspensifs dans l'attente d'un nouveau jugement, sauf pour les TPSE, automatiquement appliquée le temps de l'appel, et si le juge établit une exécution provisoire.

* Tutelles ou curatelles peuvent être allégées et levées : le magistrat se base sur le certificat médical de l'expert.

* Le tuteur et le curateur doivent rendre des comptes au juge des tutelles.

* Le curateur ou tuteur perçoit les ressources, règle les dépenses, épargne les excédents, conseille, effectue les actes de disposition (vente, donation), les actes conservatoires (de sauvegarde du patrimoine) et les actes administratifs.

* Le délégué à la tutelle n'a pas à effectuer de démarches pour trouver un logement. Il travaille en partenariat avec l'Assistante Sociale qui fait les démarches. Il lui fournit les papiers nécessaires.

Exception faite des TPSE et TPSA, confiées systématiquement à des tuteurs privés, la famille (bénévole) est prioritairement sollicitée pour remplir le rôle de tuteur ou curateur. Pour une TPSE l'UDAF perçoit de la CAF 235€ par mois, 207€ par mois pour une TPSA. Pour une tutelle ou une curatelle l'UDAF est payée par le tuteur au montant réel des prestations (nombre d'heures, coups de téléphone, photocopies, courrier etc.). Pour une mesure d'État, celui-ci verse un montant précis, forfaitaire.

*TPSA : Tutelle aux Prestations Sociales Adultes

*TPSE : Tutelle aux Prestations Sociales Enfants

* Dès lors qu'une personne est placée sous mesure (sauf de la sauvegarde de justice), la notification « Répertoire Civil » est inscrite sur son acte de naissance, signifiant par-là qu'il fait l'objet d'une mesure. Mention qui est supprimée dès la main levée de la mesure.

* Ces mesures ne doivent pas porter atteinte à la liberté individuelle : si un tuteur refuse une opération, même indispensable à sa survie, le juge ne peut le contraindre à la subir dès lors qu'il l'estime capable d'avoir « une opinion éclairée ».

* Dès le décès de la personne, le mandat du délégué à la tutelle prend fin, ce sera donc à la famille de prendre en charge les obsèques.

IV - Les différentes mesures

A - La TPSA

Elle est organisée pour une durée limitée, avec pour objectif précis de ne gérer que les prestations sociales et consiste en un accompagnement éducatif qui préserve la capacité juridique de la personne.

Le délégué à la tutelle perçoit les prestations pour les utiliser dans l'intérêt du majeur protégé, avec sa collaboration. La personne élabore elle-même ses projets, et, après validation sur un plan financier de son délégué, les met, seule, en place.

La main levée de la TPSA est prononcée par le juge dès lors que les objectifs fixés lors de la mise en place de la mesure ont été atteints.

B - La sauvegarde de justice

C'est une mesure simple, temporaire (six mois renouvelable une fois, puis évolue vers une mesure plus forte ou devient caduque si l'expertise n'établit pas la nécessité d'une autre mesure), rapide à mettre en œuvre dans l'attente d'une mesure plus lourde.

Le majeur protégé conserve ses droits civiques et juridiques, ses actes peuvent toutefois être remis en cause à posteriori par le juge.

Les actions déléguées au tuteur sont précisément définies dans le mandat établi par le juge.

C - La curatelle

C'est une incapacité partielle, d'une durée illimitée. C'est une assistance pour la personne, le curateur « fait avec ».

On distingue différents types de curatelle :

* *La curatelle simple ou ordinaire* : le curateur assiste la personne dans les actes conservatoires et administratifs. Pour les actes entraînant une modification du patrimoine, l'accord du curateur est indispensable. La personne est capable sur le plan juridique.

La curatelle peut être aménagée par le juge, qui précisera ce que peuvent ou ne peuvent pas faire le majeur protégé et le curateur. Elle est souvent utilisée comme transition vers une reprise d'autonomie.

* *La curatelle renforcée ou curatelle 512* : le délégué perçoit les ressources de la personne dont il a la charge, il doit épargner et valider les démarches du majeur protégé qui a une capacité juridique très restreinte : tout acte nécessite la signature du curateur et de la personne.

* *La curatelle d'Etat* : le juge défère la mesure à l'État, dans le cas de grandes fortunes et d'impossibilité à constituer un conseil de famille, mais dans la réalité, elle est appliquée aux personnes seules étant dans l'incapacité de financer la mesure.

D - La tutelle

C'est une incapacité complète pour tous les actes de la vie civile. Le tuteur fait « à la place de ». Le tuteur perd le droit de vote, mais conserve sa responsabilité personnelle s'il enfreint la loi.

A sa mort, si un testament a été établi avant la mise sous protection, celui-ci est appliqué. Sinon, n'ayant pas le droit d'en établir un après sa mise sous tutelle, la loi s'applique : ses biens vont à ses enfants, collatéraux, ascendants et à défaut, à l'État.

* *La tutelle complète* : le juge met en place un conseil de famille composé de quatre à six membres qu'il choisit parmi l'environnement de la personne. Ce conseil est en charge de régler, organiser les conditions générales d'entretien de la personne et d'administrer ses biens, un peu sur le principe d'un conseil d'administration. Il donne son accord pour tous les actes importants (mariage, vente etc.).

Il désigne parmi ses membres le « subrogé tuteur » qui contrôle le tuteur, choisi hors du conseil.

* *L'administration légale sous contrôle judiciaire* : pour les personnes incarcérées.

La tutelle en gérance : lorsqu'un conseil de famille n'a pu être mis en place, que les parents ne peuvent être tuteur. Le majeur protégé peut avoir quelques droits.

* *La tutelle d'Etat* : l'État finance en partie la mise sous tutelle de la personne.



ALIMENTATION ANTIOXYDANTE



A Viroflay a eu lieu une conférence-débat sur l'alimentation antioxydante animée par le Docteur Serge RAFAL. Nous vous communiquons des indications qui nous ont parues intéressantes.

- Les médicaments ne suffisent pas à entretenir notre santé, pensez d'abord à votre alimentation qui est source de vie mais peut être aussi un facteur de risques.
- Les années 1990 affirment le concept d' « Alimentation-Santé » avec pour modèle le **régime crétois**. La présence très protectrice d'antioxydants naturels dans les fruits et légumes, nous ont amené à parler d'alimentation « antioxydante ».

QU'EST-CE QU'UN ANTIOXYDANT ?

- C'est une substance produite par l'organisme ou apportée par l'alimentation qui s'oppose à l'effet dévastateur des radicaux libres (molécules devenues instables et agressives). Elle a une triple fonction : **préventive, curative et réparatrice**.
- La plupart des maladies (cancer, maladies cardio-vasculaires, diabète, maladie d'Alzheimer, asthme, maladie de Parkinson, artériosclérose) trouve leur origine dans un mauvais équilibre entre les radicaux libres fabriqués en excès et les antioxydants apportés ou présents en quantités insuffisantes.

NOTRE BESOIN QUOTIDIEN EN ANTIOXYDANTS :

- Vitamine A - Vitamine C - Vitamine E - Oligo-éléments (sélénium, zinc).

OÙ TROUVE-T-ON CES ANTIOXYDANTS ?

Parmi les aliments les plus couramment consommés :

LES LEGUMES : ail - avocat - brocolis - carotte - courgette - choux - épinards - laitue - navet - petits pois - radis - poivron.

LES FRUITS : abricot - fraise - framboise - kiwi - mangue - melon - orange et agrumes - tomate - raisin.

LES FRUITS OLEAGINEUX :
arachide - amande - pistache - noix.

LES CEREALES ET LEGUMINEUSES :
avoine - soja - haricots secs - blé soufflé - germe de blé - son de blé - son de riz - pois chiches.

CERTAINS AROMATES :
basilic - gingembre - moutarde - menthe - noix de muscade - poivre - sauge.

POISSONS ET PRODUITS DE LA MER :
sardine - maquereau - thon - huîtres - crabe.

CERTAINES VIANDES :
poulet - dinde - jambon - veau.

HUILES VEGETALES :
soja - maïs - tournesol - sésame - arachide.

UN EXEMPLE DE REGIME À SUIVRE « LE CRETOIS » :

- Pâtes assaisonnées aux tomates fraîches
- Œufs - Poissons - Volaille
- Fromages : fêta - brebis
- Fruits
- Légumes
- Vin (un verre de vin rouge à chacun des deux repas)
- Huile d'olive
- Pas de beurre, de lait et de sucreries, peu de pain et très peu de viande

QUATRE PRINCIPALES ERREURS À NE PAS COMMETTRE:

1. LES SUCRES RAPIDES :
sucre -confiture -miel -yaourts aux fruits -gâteaux -coca
2. LES GRAISSES SATUREES :
charcuterie -beurre -chips -produits laitiers -lait entier
3. LES QUANTITES TROP ABONDANTES
4. LE RAPPORT OMEGA 6 ET OMEGA 3 :
OMEGA 6 : **à éviter :**
huiles de conservation -plats cuisinés (rôle inflammatoire -
rhumatismes -peau)
OMEGA 3 : **conseillés :**
poissons gras (sardine -thon -hareng -maquereau)
huiles (colza -soja)
fromages (brebis -chèvre)
légumineuses -oléagineux

EN CONCLUSION :

C'est dans une alimentation variée et équilibrée que l'organisme trouve les éléments nécessaires pour préserver l'équilibre qui définit la santé.

Ghislaine et Monique.

DEUX OUVRAGES QUE NOUS VOUS CONSEILLONS DE LIRE POUR APPROFONDIR LE SUJET :

- **ALIMENTATION ANTIOXYDANTE** mode d'emploi
par le Dr Serge RAFAL, édition Marabout
- **150 RECETTES ANTIOXYDANTES**
par Claire PINSON, édition Marabout





PLEIN AIR ET SOLEIL AU « MONT-SAINT-MICHEL » 7-8 et 9 JUIN 2003

Samedi : les quatre voitures se remplissent, 7 h.30 départ de Viroflay. Arrivée 11 h.45 à l'hôtel « SAINT-AUBERT » situé avant la digue.

Départ GR 223 sur le littoral par les prés salés. Pique-nique au milieu des moutons, maison de la digue à Courtils, puis retour sous un chaud soleil (14 km.). Immensité des espaces naturels. A 20 h. dîner à la Rôtisserie : moules marinières .



Dimanche : petit-déjeuner à la Bergerie. Départ vers Carolles. Gros conifère de 754 ans. Sentier littoral sur les falaises de Champeaux. Le panorama émaillé nous indique la Pointe du Grouin, à gauche, Cancale et à droite Granville. En face Tombelaine. Grimpette à la roche du Lude, cabane Vauban, maisons de pierre Sol Roc. Boulevard des Randonneurs...Pique-nique dans un champ. Descente raide vers la plage. Entraide spontanée de Martine et Christiane qui ouvrent la marche. St-Jean-le-Thomas. Nous suivons la plage, pieds dans l'eau, aïe aïe aïe sables mouvants, glissade sur la terre glaise. Bec d'Andaine. Les Genêts, fête au village, vièle. Les voitures et leurs chauffeurs bien stylés nous ramènent à l'hôtel. Dîner dans un logis de France.

Lundi : visite guidée de l'Abbaye, cloître, merveille, jardins, remparts. Repas dans les rues étroites. Retour aux voitures. Départ 14 h.30.

JOURNEES CHALEUREUSES DECOUVERTE DES POLDERS BEAUTE DU MONT-SAINT-MICHEL



M.C.

RANDONNEE BUISSONNIERE



Bien que n'étant pas régulièrement présentes aux randonnées dominicales de l'A.R.A.P.S., c'est toujours avec plaisir que nous retrouvons cette réunion chaleureuse de marcheurs, menée avec dévouement et dynamisme par Monique. Le bien-être avec « Dame Nature » nous rassemblant provoque des échanges sympathiques et fructueux au sein du groupe.

Nous sommes souvent toutes les deux les « lanternes rouges », le groupe marchant vaillamment et sur un bon rythme loin devant! En vérité, c'est que nous faisons la « Randonnée Buissonnière » découvrant plantes, arbres inconnus, étonnants ou rares... et, c'est l'arrêt avec questions et discussions de toutes sortes, sans parler des parfums de nombreuses fleurs des bois inconnues; n'oublions pas les insectes et surtout les oiseaux près des lacs que nous découvrons avec ravissement et enthousiasme en les observant avec joie et en regrettant à chaque fois l'absence de jumelles, trop lourdes hélas!

Les arbres aussi nous fascinent, leur taille, leur feuillage, l'ensemble qu'ils forment avec les autres « buissonnants ». Chaque saison apporte son lot de découvertes. En fin d'hiver monte la sève qui verdit les troncs, puis éclatent tous les tons de verts du printemps, parfum de la terre après une pluie d'orage en été; sans parler des couleurs somptueuses en automne. Nous nous souviendrons longtemps de celui exceptionnel de 2003!...Et quelle merveille si à ces moments là le ciel se met de la partie avec d'infinies couleurs. C'est alors que nous sommes éblouies par cette harmonie, cette beauté, ce calme qui nous confirment que la Nature est notre équilibre original et dont l'absence entraîne inéluctablement le mal être grandissant des villes. N'oublions jamais que la Nature est notre mère et qu'il faut lutter sans cesse pour la garder belle et vivante avec l'aide des paysans qui sont incontestablement les gardiens de ce trésor.

Soyons solidaires, vigilants toutes et tous; c'est le message que nous pouvons en vieillissant vous transmettre avec force et humilité car pour nous, la Nature, c'est l'évidence d'une intense clarté et qui nous donne la paix, la vraie.



Ginette et Raymonde.





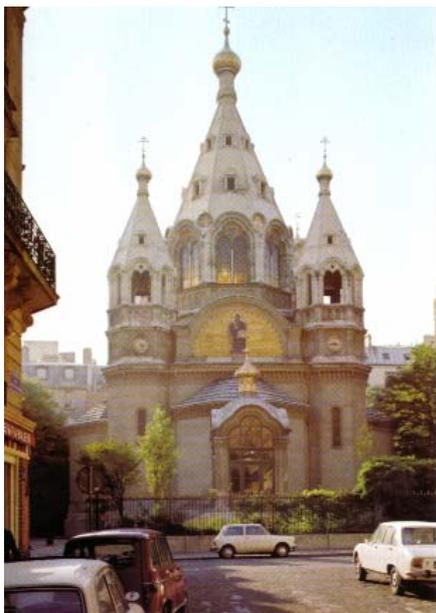
« BUTINAGE CULTUREL »

De nos sorties bimensuelles du mardi, dans la Capitale ou ses environs, nos visites nous font découvrir, ou redécouvrir, l'Histoire de France, parfois sous des aspects peu connus.

En effet, l'Histoire s'est faite grâce à de grands événements, que nous connaissons, mais aussi à travers une multitude de circonstances, de situations ou de hasards qui ont façonné le monde et, en l'occurrence, la France. Les visites commentées de lieux aussi différents que le musée de la toile de Jouy, les Catacombes ou l'Hôtel National des Invalides ont bien mis en valeur cet aspect.

Il ne faudrait cependant pas croire que ce sont des sorties organisées pour intellectuels(les) forcenés(es) - où serait le plaisir de rencontres aussi sympathiques que diverses? - mais plutôt des promenades à thèmes, ouvertes à tous, sans autre contrainte que celle de l'inscription.

MANUFACTURE DES GOBELINS



LA CATHEDRALE RUSSE

Dans ce contexte, les petites pages de notre histoire qui ont accompagné, voire préparé les grandes, prennent un aspect intéressant. Elles sont d'ailleurs très appréciées et « butinées » avec une « gourmandise » non dissimulée!

On note un nombre croissant de participants au fur et à mesure de nos pérégrinations, preuve s'il en est, que la formule plaît et qu'elle ne demande qu'à se développer.

Toutes ces sorties réclament une grande disponibilité et un important travail de recherche (lieux, conférenciers...) de la part de Monique DECAIX. Qu'elle en soit ici remerciée pour son dévouement, sa gentillesse et son grand sens de l'organisation.

Jean-Michel. M



LA VIE AUX « PLANCHES A PINS »

Je me présente, je me nomme Jean-Michel et je fais partie de la troupe depuis sept ans environ.

A l'époque, nous étions un atelier théâtre soutenu par l'établissement hospitalier Charcot. Dès le départ, nous nous sommes tous mis d'accord pour que l'atelier théâtre soit un moment de détente, consacré uniquement à l'activité théâtre. C'est un vrai travail qui demande du sérieux et de l'écoute de l'autre avec un respect de chacun.



L'atelier est devenu vraiment une troupe lorsque tout le monde a voté pour un nom original, je dois le dire : « Les planches à pins ». Du jour où l'association ARAPS a accepté de nous représenter et de devenir d'un point de vue juridique et administratif le soutien dans toutes nos démarches, nous sommes devenus une troupe associative et un groupe soudé avec le but de se faire connaître du plus grand nombre. Rien n'aurait pu se faire sans l'aide de personnes compétentes qui ont fait des « planches à pins » ce qu'ils sont aujourd'hui.

Je pense notamment à toute l'équipe d'encadrement : les deux metteurs en scène professionnelles Isabelle et Hélène et toutes les personnes qui ont géré les aléas comme Laure, Isabelle, Sylvie,

Nathalie et Thierry, sans oublier Aline qui est parmi nous depuis le début. J'ai une pensée particulière pour ceux cités ci-dessus qui ont quitté la troupe à part Hélène bien sûr qui a pris le relais pour la mise en scène après les bons moments passés avec Isabelle qui nous a dirigés à nos débuts.

Maintenant « les planches à pins », après beaucoup de « vents et marées » sont toujours là sur les planches et éternelles grâce au film qui a été réalisé par Yolande qui s'intitule « Au bonheur des planches ».

Je ne ferais pas parti des « planches à pins » sans l'intervention d'un ami qui m'est cher, celui que personne n'oubliera prénommé « Coco ». Coco a malheureusement quitté les planches mais restera dans nos mémoires lui qui n'oubliait personne et qui est parti une nuit de novembre.

A Coco.



LES PLANCHES AU CABARET D'UN SOIR



Les « Planches à pins » se sont produits en mai 2003 à Viroflay pour jouer « cabaret d'un soir ».

Le public était invité à s'installer autour d'une table et à assister au spectacle avec les comédiens parmi eux dans la salle. Il pouvait les voir jouer sur scène avec des jeux de comédies qui faisaient participer les spectateurs.

Au cours de ce cabaret, il y avait des chansons interprétées en direct avec un micro et une bande son où la chanteuse et le chanteur compositeur s'en donnaient à cœur joie. Au milieu du spectacle les comédiens invitaient quelques personnes à danser.

Pour les « planches à pins », ce fut une bonne chose car ils ont travaillé différemment car ils voyaient tout le monde et étaient au cœur du public et non en coulisse.

« Cabaret d'un soir » fut une réussite pour toute la troupe. On s'est retrouvé tous autour d'un buffet à la fin où l'on a échangé nos impressions avec l'ensemble des participants et du public qui a été surpris agréablement.

Il reste une trace de ce spectacle sur la bande vidéo qui a servi au film « Au bonheur des planches »

Jean-michel . V.





MON AMIE

Hier encore, nous n'étions que deux étrangers,
De nombreuses pensées échangées,
De réels moments privilégiés,
Nous nous sommes liés d'amitié.

Une amitié qui ne demande qu'à fleurir,
Tel le bourgeon qui veut se hâter de mûrir.
Sans nous soucier ni du pourquoi ni du comment,
Une nouvelle aventure nous découvrons confiants.

Une équipée de bonheur sans condition,
Dont il fait bon découvrir tous les horizons,
Complicité, écoute, compréhension,
Vivant souvent les mêmes émotions.

L'amitié nous invite au plus merveilleux voyage,
Celui de sillonner des milliers de sentiers,
De cueillir des bouquets de félicité,
De savourer le plus beau des paysages.

L'amitié est l'un des joyaux de la vie,
Elle nous rapproche et nous unit,
Nous apaise et nous réjouit,
L'amitié se donne et se saisit.

Dans le chemin de la vie
On y est qu'un instant,
Mais dans le cœur d'un ami,
On y est toujours présent.

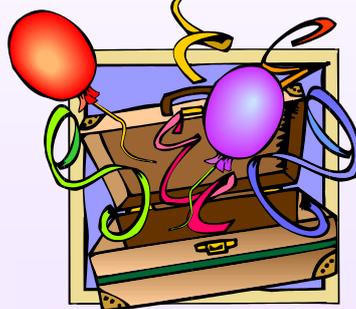
Je désire conserver une place dans ton cœur,
Garder ton affection dont tu me fais l'honneur,
L'amitié est un fil d'or,
Qui ne se brise qu'à la mort.

J'aurais voulu t'offrir
Tout et n'importe quoi,
Je t'offre juste à lire,
Ces vers écrits pour toi.

C.L.



FETE ANNUELLE



DIMANCHE 10 OCTOBRE 2004

AU « PAVILLON D'ELVIRE »
A Viroflay

DEJEUNER – DANSE
EXPOSITION MANDALA
PROJECTION DU FILM
« LES PLANCHES A PINS »

UNE PARTICIPATION A LA CONFECTION
DU BUFFET SERA LA BIENVENUE

Si vous désirez nous adresser un article, le texte devra, de préférence, nous parvenir dactylographié, sans excéder deux pages, en précisant le nom et le prénom de l'auteur et l'adresse à laquelle on peut le joindre.

Les articles non insérés ne seront pas rendus.

Les articles publiés dans ce journal n'engagent que la seule responsabilité de leurs auteurs.

Adressez vos articles et vos remarques à :

**ARAPS, 4 rue Aristide Briand, 78140 Vélizy
27/29 rue Costes et Bellonte, 78220 Viroflay**

Ce journal est publié par l'association pour la Réflexion et l'Action
Psychosociale Communautaire.

Direction de Publication : M. Decaix, M. Rouiller.

Comité de lecture : M. Decaix, S. Derrien, M. Rouiller.

Mise en page : M. Decaix, M. Rouiller.

Photographie : M. Decaix.

Journal tiré à 170

Si vous le désirez, vous pouvez faire un don ou adhérer à l'association.

Je fais un don de la somme de.....

J'adhère et je verse la somme de 18 €.

NOM.....

PRENOM.....

ADRESSE.....

A Renvoyer à A.R.A.P.S. (4 rue Aristide Briand 78140 Vélizy)