

GONDOIRE

MARNE^{et} HEBDO

N°160
16 juin
2022

Conseil communautaire lundi à 19 h

À suivre en direct sur la chaîne YouTube [Marne et Gondoire Agglo](#)



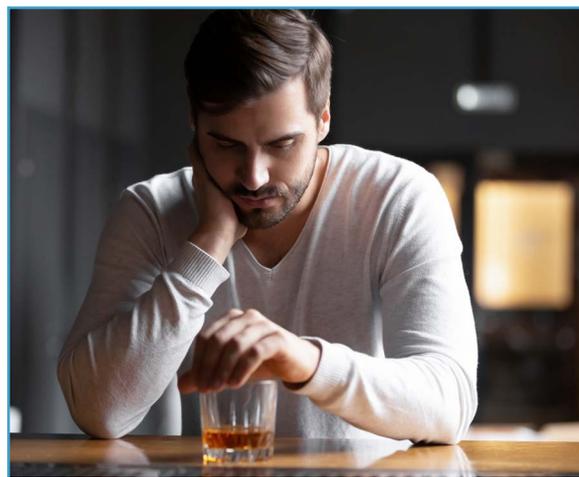
Les bords de Marne sont désormais presque entièrement rénovés sur les deux berges à Lagny, Pomponne, Thorigny et Dampmart. Ces promenades sont plébiscitées par les habitants. La Maison des mobilités accompagne cet élan.

Jean-Paul Michel

DANS CE NUMÉRO



Le printemps à vélo



Combattre l'addiction

La Maison des mobilités bouge



La Maison des mobilités de Marne et Gondoire, située à Lagny, a déménagé de la rue du chemin de fer au square de Foucher de Careil, dans un chalet, toujours au plus près des bords de Marne et de leurs pistes cyclables.

La Maison des mobilités propose le prêt gratuit de vélos à la demi-journée ou à la journée et de vélo électrique pour une durée de trois jours (contre caution de 700 euros). Le mercredi et le week-end, ce service est aussi proposé aux parcs de Rentilly (Bussy-



Saint-Martin) et de la Taffarette (Ferrières).
Deuxième service : les ateliers d'auto-réparation de vélo, deux samedis par mois. Des mécaniciens aident les cyclistes pour le petit entretien de leur monture : resserrer les freins, régler le dérailleur ou encore changer la chambre à air. Ces rendez-vous sont organisés dans des communes différentes à chaque fois.

Enfin, le personnel de la maison des mobilités est aussi là pour répondre à toutes vos questions sur les lignes de bus, la location de véhicule électrique et le réseau de liaisons douces de Marne et Gondoire.

Tél. : 01 60 93 52 72

lamaisondesmobilités@marneetgondoire.fr

Ouverte le mardi de 14 h à 19 h, le mercredi de 10 h à 12 h et de 14 h à 19 h, le jeudi de 9 h à 12 h, le vendredi de 14 h à 19 h, le samedi et le dimanche de 10 h 30 à 13 h et de 14 h à 17 h 30. Fermée le lundi.

Prochains ateliers d'auto-réparation : voir l'agenda de Marne et Gondoire

Ça s'active à Chalifert

Vendredi dernier au parc de Rentilly, Aménagement 77 et le promoteur Alsei présentait le futur parc d'activité de Chalifert. Les agents immobiliers spécialisés en locaux d'activité ont découvert les plans des bureaux et ateliers répartis en 6 bâtiments, totalisant 15 000 mètres carrés de superficie. Ce centre d'affaires sera situé à la pointe sud de Chalifert dans la ZAC des Haies Saint-Eloi à proximité immédiate de Val d'Europe. Cette ZAC comprend aussi des terrains à bâtir, la plupart déjà acquis, pour l'accueil de PME et PMI et la construction de commerces, restaurant, hôtel, crèche et pôle de santé. Les premiers travaux sont prévus à l'automne. Marne et Gondoire est partenaire de l'opération.



Crédit : Alsei, Aménagement 77

Combattre l'addiction

Comment repérer, accompagner et orienter les personnes qui souffrent d'addiction ? Lors d'une visio-conférence organisée par la communauté d'agglomération le 5 avril, le docteur Royer, accompagné de deux représentants d'associations spécialisées, a livré quelques clefs de compréhension à 48 professionnels du champ social et de la santé.



Médecin addictologue au Grand hôpital de l'est francilien et responsable du centre de soin et de consultation spécialisé de Coulommiers, le docteur Mathieu Royer a choisi l'alcool comme thème de son propos, «la première des addictions en France» selon lui. En effet, l'alcool constitue chez nous la troisième cause de mortalité et est impliqué dans plus de la moitié des violences. «On parle davantage des drogues mais elles sont en général associées à l'alcool. Le GHB, la drogue du violeur, est dissoute dans l'alcool qui est la première substance à réduire la capacité à s'opposer. D'autre part, l'addiction à l'alcool est la plus difficile à supporter pour l'entourage, qui peut vivre un véritable cauchemar. Même si son effet psycho-actif et son pouvoir addictif sont loin d'être les plus élevés, c'est donc bien le produit le plus dangereux pour la société.» À l'approche de l'été -saison du rosé, de la bière et des apéritifs- le message à de quoi faire réfléchir. La convivialité et l'addiction comme deux faces d'une même pièce.

Des questionnaires simples permettent de cerner le degré de dépendance d'une personne et donc l'échelle des risques. «Vous pouvez tous les utiliser auprès de vos publics. Il n'y a

rien de compliqué en addictologie», rassure le docteur à l'attention des professionnels qui assistent à la visio-conférence. Parmi les indicateurs à surveiller, le nombre d'unités d'alcool consommées par semaine : huit unités maximum selon les recommandations publiques (une dose représentant un verre de bière de vingt-cinq centilitres ou trois centilitres de whisky), la difficulté à tenir plus de quelques jours sans boire, la consommation de plus de six verres en deux heures lors d'une occasion ou le développement d'un usage à risque (au volant, enceinte ou encore sur le lieu de travail).

L'addiction se cache bien souvent derrière des comportements qui doivent mettre la puce à l'oreille : «lorsqu'une personne âgée fait des chutes répétées ou voit ses troubles cognitifs s'aggraver d'un coup, il ne faut pas simplement mettre cela sur le compte de la vieillesse mais aussi s'interroger sur sa consommation d'alcool. Chez l'adolescent, ce seront les résultats scolaires et la désocialisation.» Les troubles liés à l'addiction peuvent se manifester pêle-mêle par l'hypertension, les yeux rouges, les troubles gastro-intestinaux, la dépression,

RETOUR SUR

l'anxiété, les problèmes relationnels répétés, la violence domestique.

«Arrêter l'alcool et le tabac en même temps, c'est possible»

Si l'association alcool et tabac fait exploser le risque pour la santé, elle constitue aussi une opportunité thérapeutique. Car 90 % des personnes ayant un trouble alcoolique fument. Alors, à rebours des idées reçues, le docteur Royer, qui est également tabacologue, encourage le sevrage mixte : «Dire que les buveurs ne sont pas motivés pour arrêter de fumer est faux. Et justement, il vaut mieux traiter les deux addictions en même temps ! En parlant de sa consommation de tabac au buveur, on détourne son attention de l'alcool. Je le constate avec mes patients : focalisés sur le sevrage de tabac, ils voient aussi leur consommation d'alcool diminuer. Car l'alcool appelle le tabac et inversement.»

Pour en finir avec le tabac, les substituts nicotiques sont fortement recommandés car «la nicotine -qui est une trouvaille des industriels pour provoquer la dépendance- a le même pouvoir addictif que la cocaïne.» En revanche, contre l'alcool, le traitement médicamenteux ne saurait être la principale thérapie. «Hormis dans les cas les plus sévères, ce n'est qu'un complément, qui peut donc être administré dans quatre cinquième des cas en ambulatoire, par le médecin traitant. Pour ma part, j'ai déjà fait des sevrages en une semaine, sans même de médicament. À partir du moment où c'est une volonté intrinsèque de l'individu, cela peut aller très vite. Et ce n'est d'ailleurs pas toujours les projets les plus mûris qui aboutissent. Mon expérience me prouve que cela marche aussi bien en crise aiguë, après un passage aux urgences.»

Pour Christian Bédier, président de l'association Entraid'addict 77, l'enjeu est

d'amener la personne à trouver ses propres motivations pour arrêter l'alcool. «Dans nos groupes de parole, nous parlons très peu du produit. Chacun livre son histoire et écoute celle des autres. Les participants se retrouvent dans certains propos tenus par les autres et prennent ainsi conscience de certaines choses, sans être jugés. Ce sont eux qui décident ensuite de leur parcours thérapeutique. Pour oser dire 'j'ai été violée quand j'étais adolescente', il faut avoir confiance.»

«L'addiction est une souffrance. Les malades ont besoin d'un lien de confiance»

L'écoute plutôt que les injonctions, une approche partagée par Hakim Sada, éducateur spécialisé de l'association Aurore et qui intervient auprès des personnes en précarité et difficultés sociales, au sein de l'équipe mobile Cadence. «J'essaie d'amener la personne à s'interroger sur les facteurs qui l'ont plongée dans son comportement addictif. J'ai récemment demandé à des collégiens de Vaires ce qu'était pour eux l'addiction. Dans ce qu'ils ont exprimé, il y avait le mot plaisir mais il manquait le mot souffrance. Et pourtant, l'addiction quelle qu'elle soit -aussi bien le trouble alimentaire, le produit, les jeux ou autres- est le seul moyen que va trouver une personne pour calmer une douleur liée à son histoire personnelle, un événement de sa vie. Tant qu'elle dit ne pas avoir pas envie d'arrêter, on ne peut rien faire. En revanche, si on l'amène à prendre conscience de la souffrance que lui cause son comportement ou même à exprimer ses blessures personnelles, là on peut l'accompagner.» Et si les cures peuvent se solder par un échec, c'est entre autres «quand la demande vient de l'entourage et non de la personne elle-même», constate le docteur Royer.

RETOUR SUR

Parade à la souffrance, l'addiction n'est autre qu'un recours excessif au circuit de compensation et récompense, imprimé dans notre cerveau dès la naissance. «Notre première addiction est le sucre du lait maternel, explique le docteur Royer. Et tout au long de la vie, nous cherchons à faire fonctionner ce circuit chimique de la récompense, que ce soit par le sucre ou d'autres addictions. Ceux qui font trop fonctionner leur pompe à dopamine auront d'autant plus de mal à s'en détacher. Il faut donc amener le patient à apprécier son sevrage afin de prévenir la rechute. Pour cela il y a des techniques que l'on apprend en post-cure. Mais là encore, certains n'en auront pas besoin.» C'est donc le dialogue et la motivation pour reprendre le contrôle de sa vie qui constituent les moteurs d'un sevrage réussi.

D'où la nécessité de remplacer les jugements négatifs par des messages positifs. «Nous sommes face à des personnes malades, en souffrance, et on peut les en sortir», résume Christian Bédier.

CSAPA de Coulommiers

(Centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie)

Tél. : 01 64 65 73 47

Entraid'addict 77

Tél. : 06 62 35 93 50

entraidaddict77@gmail.com

Association Aurore, équipe mobile
Cadence

Tél. : 06 09 42 52 26

cadence@aurore.asso.fr

BRIÈVEMENT

900 kilos de déchets évacués de la Marne

Dimanche 5 juin, l'office de tourisme et le service environnement de Marne et Gondoire ont répondu à la sollicitation de l'aquarium Sea Life (située à Val d'Europe) pour co-organiser un nettoyage des bords de Marne.

De nombreux géocacheurs de l'association Les Géofranciliens étaient présents. Plusieurs citoyens engagés, dont trois élus de Chanteloup, Montévrain et Thorigny, se sont joints au groupe qui est parti dans la bonne humeur le long des berges de Thorigny jusqu'à Dampmart.

987 kilos de déchets ont été ramassés durant la matinée, y compris dans l'eau.

À renouveler sans modération !

L'office de tourisme





Le forum de l'emploi sur sa lancée

Sur la lancée de la dynamique initiée par Cyril Flachaire, Directeur de la Maison de l'économie et de l'emploi, qui organisait cette manifestation depuis 2016, et avec le concours de Marne et Gondoire, le forum de l'emploi de Bussy-Saint-Georges a attiré 1 600 visiteurs cette année. Une rencontre entre recruteurs et candidats grâce à laquelle 250 postes avaient été pourvus lors de l'édition 2021.



GONDOIRE TEST

Dans quelles communes ont été prises ces deux photos ?



**Vous avez trouvé ?
Envoyez votre réponse à
hebdo@marneetgondaire.fr**

Réponse du dernier numéro :



À Bussy-Saint-Georges dans le parc du Génitoy ou se déroule l'été Bussy plage.
Félicitations à Françoise Letourneur,
Jean-Paul Zita et Edwige Lagouge