

**"On a beau avoir une santé de fer, on finit toujours par rouiller."**

Jacques Prévert

## ÉDITORIAL

### Connaissez-vous l'A.S.C. ?

L'Association Santé Charonne est née il y a 33 ans à l'initiative des habitants du quartier qui ont souhaité répondre aux besoins en matière de santé, permettre l'exercice d'une médecine à l'écoute du patient dans sa globalité et ainsi obtenir une meilleure prise en charge de leur santé.

C'est avec ces objectifs que l'ASC a rapidement créé le cabinet de médecine générale composé d'un premier praticien, cabinet qui compte à ce jour cinq médecins généralistes libéraux.

Si l'activité du cabinet médical n'a cessé de croître, l'ASC est restée une petite association (avec de grandes ambitions !) et a connu des "hauts et des bas".

Nous avons traversé plusieurs crises, la dernière a eu lieu en 2008. Grâce au soutien financier des usagers et des adhérents, nous avons pu rebondir une fois de plus.

C'est aussi au cours de cette période que nous avons été sollicités par le CICA (Comité d'Initiative et de Consultation d'Arrondissement) du 11<sup>ème</sup> pour participer à l'Observatoire de la Santé.

Dans ce cadre et en concertation avec la Mairie, nous avons élaboré le projet d'une Maison de Santé Pluridisciplinaire pour le quartier, qui devrait voir le jour en 2014 au 63 boulevard de Charonne.

Un Comité de Pilotage s'est mis en place, des ateliers ont repris, d'autres se sont créés...

L'association, une fois de plus, 'retrouve la santé' et son dynamisme.

C'est toujours dans ces moments forts que nous éprouvons le besoin de communiquer. Chaque nouvelle dynamique associative nous a donné envie de vous faire partager notre enthousiasme par des nouvelles régulières.

Ainsi, dans les années 80 paraissait "S comme Santé", dans les années 2000 vous attendiez avec impatience "La Feuille de soins". Voilà pourquoi, aujourd'hui, nous vous proposons notre nouvelle publication, "La Feuille de l'A.S.C."



# Les ateliers

## Atelier Cuisine

Au-delà d'une amélioration des connaissances liées à l'alimentation, l'atelier cuisine se veut aussi un lieu de rencontre et de discussion entre des personnes de générations et de cultures différentes. A partir de l'apprentissage d'une manière de cuisiner équilibrée, l'atelier offre plusieurs actions permettant de favoriser les relations avec l'autre dans des contextes différents liés au présent et au quotidien.

Un partenariat avec une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) offre plusieurs avantages, dans le domaine diététique (favoriser la consommation de légumes), hygiène de vie (l'importance des rythmes de vie : la disponibilité des légumes suivant les saisons), culturel (contacts avec les producteurs locaux) et social (participation à la préparation et distribution des légumes).

Des déjeuners-rencontres avec des étudiants, des "actifs", des jeunes, offrent des possibilités de rencontres et d'échanges entre des populations d'un même quartier, ne vivant pas le même quotidien.

L'atelier sait aussi sortir de la cuisine pour aller à la rencontre d'autres activités.

Les visites et les goûters dans un jardin situé sur un toit où les transformations, les odeurs, les couleurs, sont autant de nouvelles découvertes liées à la cuisine-création.

Un partenariat avec la Cie Emthéâtre qui base son activité principale sur les "ressentis" liés à la cuisine : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher. Ces rencontres débouchent ensuite sur des échanges culturels et encore une nouvelle manière de partager un repas.

Les fêtes de quartier et les "piques niques des cultures" sont autant d'occasions de s'essayer encore à une nouvelle manière de cuisiner pour beaucoup et toujours pas cher.

**L'atelier déborde d'idées pour l'année 2012 :**

- ◆ création d'un cahier de recettes ;
- ◆ enregistrement sonore de l'animation de l'atelier
- ◆ partenariat avec l'atelier CinéCharonne en organisant une dégustation à la fin des séances de ciné ;

**Pratique** : l'atelier se réunit tous les vendredis de 11h30 à 16h au Centre socio-culturel Etincelles 78 rue des Haies 20ème.

**Contact** : Marie-Pierre Rostain [mariepierre.rostain@gmail.com](mailto:mariepierre.rostain@gmail.com)



## Atelier de relaxation Trager® et Mentastics

Le **Trager®** est une approche psychocorporelle dont la pratique facilite le relâchement des tensions physiques et mentales.

A partir de l'exploration des sensations, en utilisant le poids et le mouvement, le jeu et la résonance des mouvements, nous développons une plus grande qualité de présence à nous-mêmes et aux autres. Le Trager est un processus éducatif qui permet à chacun d'utiliser dans son quotidien les mouvements explorés, pour y mettre de la légèreté ou de la douceur, de la fluidité de la détente ou de la tonicité.

Le **Trager®** peut se pratiquer en séances individuelles ou en groupe, à partir de gestes simples du quotidien ou de mouvements proposés par le praticien sur table de massage ou sur chaise.

**Contact et inscription** : Catherine Chaillet - 06 14 48 65 99 - [chaillet.catherine@gmail.com](mailto:chaillet.catherine@gmail.com)



## Atelier souffrance au travail

Le groupe "Souffrance au travail" mérite lui aussi le nom d'atelier car on y bosse dur ! On y parle, on s'informe, on réfléchit sur la violence qu'on subit, on parvient même à en rire ! Un moyen comme un autre pour mettre cette souffrance un peu à distance... La solidarité qu'on y vit conduit à prendre mieux soin de soi, à se défier de la solitude, encourage à des démarches, esquisse des chemins de sortie. Des règles de fonctionnement (confidentialité, non jugement, bienveillance, solidarité) avec l'aide d'une professionnelle de l'écoute, garantissent le respect de la parole ou du silence de chacun.

**Pratique** : séance mensuelle à l'accueil de la paroisse 177 rue de Charonne 11ème

**Contact** : Claudine Cicoella [claudine.cicoella@gmail.com](mailto:claudine.cicoella@gmail.com)

## Groupe d'accompagnement

Le groupe d'accompagnement réunit des bénévoles disponibles pour aider ponctuellement des personnes ayant besoin d'un soutien afin de faciliter leur démarche de soin. Chaque médecin du cabinet médical ARNICA peut solliciter l'intervention d'un bénévole pour un accompagnement physique vers un lieu de soin ou d'accès aux soins.

### Quelques exemples concrets :

- ◆ accompagner une personne qui a rendez-vous dans un laboratoire ou dans une consultation spécialisée, l'assister dans les démarches auprès du Centre d'Action Social de la Mairie pour trouver les bons interlocuteurs ;
- ◆ prolonger l'accompagnement d'une visite de contrôle à l'hôpital suite à une intervention chirurgicale par des échanges téléphoniques et des rencontres ;
- ◆ rassurer une maman et s'occuper de son enfant pendant sa consultation ;
- ◆ aider à remplir le formulaire de demande de CMU pour une personne qui ne sait pas lire.

Contact : Brigitte Gervais famille.gervais@libertysurf.fr



## Atelier CinéCharonne

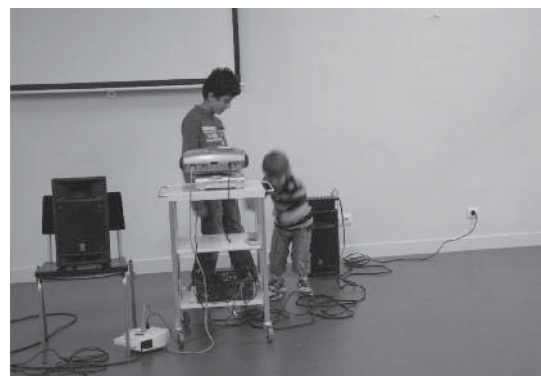
L'atelier CinéCharonne organise des soirées « ciné-débats » qui réunissent entre 30 et 50 personnes et sont l'occasion de rencontrer un ou deux intervenants (réalisateur(trice) du film présenté, chef opérateur, permanente du Planning familial, Chorale,...). Les soirées sont « non commerciales » et donc gratuites, ceci afin de permettre à des publics peu habitués à voir des films, de participer à ces soirées.

En fin de séance, l'atelier cuisine propose "Les picorettes" pour alimenter les discussions sur le film présenté et favoriser les échanges.

En fin de séance, les discussions sur le film se poursuivent autour d'un buffet partagé.

**Pratique :** Foyer AEPP, 4 rue Titon 11<sup>ème</sup>. Prochaines dates : 2 mars, 27 avril, 15 juin.  
L'atelier CinéCharonne maintient ses activités pendant les périodes de congés scolaires.

Contact : Michelle Bernard marjan11@dbmail.com  
Marie-Claude Reverdin mcreverdin@club-internet.fr



## Propos

### La salle d'attente

Il est 14 heures ; dans la salle d'attente règne une douce pénombre, le canapé noir invite à la sieste. D'ailleurs, sous le porche, par où on entre, il n'y a pas de lumière directe et l'éclairage de la salle, assez doux, respecte cette transition du dehors au-dedans. En début d'après-midi, le lieu est encore calme, les gens arrivent petit à petit, enfin ça dépend des jours ...

Déjà, la sonnerie du standard rappelle la secrétaire (ou l'hôtesse ? comment la nomme-t-on, au fait ? finalement par son prénom, non ?) en train de ranger des dossiers dans le sas. Imagineriez-vous qu'elle connaît la couleur de couverture de tous les gros dossiers des personnes fréquentant le cabinet depuis long temps ?

Prises de rendez-vous, informations diverses, échanges avec les personnes dans la salle : la voilà à l'œuvre, faisant le lien entre la salle, les médecins, l'extérieur avec le téléphone, ceux qui ouvrent la porte pour demander où est la réunion (à l'AGECA, bien sûr !) A mesure que l'après midi avance, les sièges sont de plus en

plus occupés : le retard pour les consultations commence à se faire sentir...

Mais c'est une vie particulière qui s'installe : qui plongé dans un livre ou une revue, cet enfant qui joue dans le coin des jouets, cette mère qui allaite, cet homme somnolent qui pique du nez, ce type bizarre qui dit des choses incompréhensibles et farfouille dans le placard à balais. Et celle-là qui parle vraiment trop fort, on l'entendait déjà quand elle téléphonait dehors ; allez, autant sortir fumer une clope dehors plutôt que de bouillir à attendre à l'intérieur.

Ici, c'est tout le quartier et, souvent bien au-delà, qui défile et se côtoie. Avec des vies et des histoires si différentes, il y a bien peu de chance que toutes ces personnes soient en situation de se trouver dans une telle proximité ; souvent elles se parlent, parfois surmontent une réticence à aborder un inconnu. Il y en aurait des anecdotes à raconter sur des petits miracles qui s'y déroulent ; mais aussi des moments de tension à apaiser. Ici, face aux problèmes de santé, c'est au fond une

forme d'égalité entre les êtres qui prévaut.

C'est assez rare pour que l'on puisse le remarquer, et c'est au fond une sorte de nécessité. Avant d'aborder des questions personnelles dans le secret de la consultation, d'abord il faut traverser ce bout de société : un temps pour la tolérance, l'attention aux autres, le respect de la différence, et aussi pour la solidarité.

Vous y croyez, vous, que c'est possible de soigner des individus si on ne prend pas soin de la société ?

**J.J. Bourcart**

