



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

**DEUX-SEVRES**

# La lettre d'information de la délégation des Deux- Sèvres



## SOMMAIRE

- Les actualités de la délégation - p. 4
- Psymone revient en octobre 2023 ! - p. 6
- Focus sur... la visite de la Sepaye, lieu de vie, et de l'entreprise adaptée des Ateliers du Bocage - p. 7

L'édito de  
l'Unafam 79

p. 2

Les informations de la  
délégation

p. 5

Le coin  
culture

p. 8

## 2 / L'Edito de l'Unafam 79

### 17 Juin 2023 : la délégation Unafam 79 a fêté ses 20 ans !

Chères adhérentes, Chers adhérents, Chers partenaires,

Cette année, l'Assemblée Annuelle a eu une allure toute particulière puisque cette fois-ci à Bressuire, une soixantaine de personnes s'est réunie pour faire le bilan de ces 20 dernières années en plus du bilan de l'année écoulée.

A cette occasion, il a été rappelé que depuis sa création en 1963, l'Unafam, association reconnue d'utilité publique, concentre son action sur l'aide de l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques sévères et la défense des intérêts communs des familles et des personnes atteintes de troubles schizophréniques, de troubles bipolaires, de dépressions sévères, de troubles anxieux et phobiques, troubles borderline et autres psychoses graves non diagnostiquées.

Elle assure également un soutien aux parents d'enfants et adolescents ayant des troubles du comportement, des troubles psychiques ou psychologiques.

Au sein des délégations départementales, les bénévoles (des personnes formées et, pour le plus grand nombre, concernées par la maladie psychique d'un proche), se relaient auprès des familles afin de les aider à sortir de l'isolement et à retrouver la force d'avancer. Ces actions de proximité permettent aux familles de se créer un réseau de soutien. Cet accompagnement par des pairs agit en complémentarité avec l'action des professionnels basés au siège : psychologues, assistantes sociales, avocates, psychiatres...

L'Unafam défend les intérêts communs des personnes concernées par les troubles psychiques et de leur famille à travers de nombreux mandats de représentation.

Elle se mobilise pour faire changer le regard sur les personnes malades et leur entourage grâce à des actions de déstigmatisation, de sensibilisation ou de formation auprès de professionnels.

L'Unafam soutient aussi la recherche et s'intéresse à l'innovation dans les pratiques de soins et d'accompagnement. Elle travaille avec des usagers, des associations de patients et noue des partenariats avec les associations nationales ou locales (UDAF, ADAPEI...) dans les domaines de la santé mentale, de la psychiatrie et du handicap.

C'est pourquoi, sur la thématique de l'Assemblée Annuelle, « **les liens au service du bien-être : un chemin vers l'autonomie** » nous voulions montrer comment des personnes peuvent vivre au quotidien avec des troubles psychiques grâce à leur volonté de maintenir des liens sociaux vecteurs d'inclusion.

Nous remercions tous les acteurs de cette belle illustration :

- Eric Lotterie, infirmier et initiateur d'une web radio « Radio Pinpon » qui donne la parole à ceux qui ne l'ont pas assez...
- Nathalie Micou pour sa formidable saynète de théâtre en binôme et très investie à Radio Pinpon.
- Ana Uribe pour la présentation de son atelier d'art thérapie et nous saluons la présence d'habitues du GEM de Bressuire.

**Ce chemin n'aurait jamais pu être parcouru** sans cette poignée de personnes fondatrices de la Délégation des Deux-Sèvres qui se sont engagées en 2003, soutenues par l'UDAF.

Nous voulons honorer tous ces bénévoles : Michel PÉTOIN, M. POT, Fabienne SABOURIN, Reine FOULADOUX, Yvette BLONDY, Michel BONNEAU, Monique AVELINE, malheureusement absents. Marie Claire DENIS, Eliane MATHIEU, Anne Marie Marguerite...

Nous voulons remercier tout particulièrement Janine Michel et Marylène Le Divelec qui nous ont fait l'honneur de nous conter la genèse de notre délégation depuis son origine... Mais aussi Françoise et André Quinault, pionniers du secteur de Parthenay, actifs dans le premier groupe de parole (pour les familles) animé par Fabienne Sabourin et la permanence d'accueil téléphonique organisés en 2004.

Depuis la création des 2 lieux de vie appelés familles gouvernantes ouverts par l'UDAF en 2004-2005, de nombreuses structures ont vu le jour. La création des GEM à Niort et à Bressuire en 2006, le SAMSAH de Bressuire en 2008, puis ESPOIR 79, la résidence accueil de Champclairot en 2010, le SAMSAH du Mellois et CANOPEE en 2013, puis le GEM de Parthenay en 2017 et l'ESAT Messidor en 2019. Le SAMSAH Psyacan est né en 2020 avec l'extension du SAMSAH de Bressuire à la Gâtine et au Thouarsais et enfin l'ouverture de la résidence accueil de St Pardoux.

Nous devons remercier vivement l'engagement dévoué de Janine et Jeanne pour le projet d'habitat inclusif actuellement en cours sur Bressuire...

Sans oublier la très précieuse collaboration de Christina, notre chargée de coordination et de développement, pour son aide depuis 2 ans, grâce à sa grande expertise des outils de communication. Et ce, malgré son temps partagé avec les 3 autres départements de l'ex Poitou-Charentes. Sans elle la délégation n'aurait pas autant évolué et permis le succès de l'opération « en Voiture Pysmone » pendant les SISM 2022. Un grand MERCI.

Nous devons aussi souligner l'aide de tous les facilitateurs et partenaires, nombreux à ce jour.

## 20 années d'acharnement, de combats et de persévérance

Merci aux délégués départementaux qui se sont succédés pendant ces années, **Yvette, Michel, Monique, Philippe et Sonia** mais aussi à tous les fidèles bénévoles qui les ont accompagnés au quotidien à la mesure de leurs compétences et disponibilités malgré leurs difficultés. Sans eux, ce parcours marqué d'acquis et de petites victoires comme en témoignent l'exposition des articles de presse et la revue de presse 2003-2023 éditée pour l'occasion n'existerait pas !

**Mais l'avenir est devant nous. Vous avez besoin de l'Unafam, l'Unafam a besoin de vous : devenir adhérent, devenir bénévole...**

**Devenir adhérent**, c'est agir avec nous, **pour vous**, c'est rejoindre une communauté pour briser l'isolement des familles, les aider à trouver des solutions concrètes pour leurs proches et défendre leurs intérêts communs. En devenant adhérent, donateur ou bénévole, vous soutenez nos actions en faveur des personnes vivant avec des troubles psychiques et de leur entourage.

**Devenir bénévole**, si vous souhaitez être utile à d'autres familles, acquérir plus de connaissances ou peut-être donner un peu de ce que vous avez trouvé à l'Unafam ? Vous êtes sensible aux valeurs portées par notre association telles qu'aide, entraide, défense, soutien ? Alors vous avez votre place à nos côtés et vous favorisez le partage et les belles rencontres. Une personne prenant même la plus petite activité, est très utile !

N'hésitez pas à prendre contact avec nous au **05 49 78 27 35** ou par mail à **79@unafam.org**.

**Nous avons besoin de vous pour poursuivre nos missions, aider au mieux les familles en construisant ensemble un avenir mieux accompagné.**



Nadine Beal, Déléguée Départementale Adjointe  
Philippe Brilouet, Délégué Départemental



## 4 / Les actualités de la délégation

### Retrouvez-nous à la rentrée dans les forums associatifs !



La rentrée est synonyme de forums associatifs. Vous pourrez nous retrouver sur les stands, un peu partout dans les Deux-Sèvres.

Voici les dates et lieux des forums où nous serons présents :

- Melle : samedi 2 septembre
- Parthenay : samedi 2 septembre
- Thouars : samedi 9 septembre
- Saint-Maixent-L'Ecole : samedi 9 septembre
- Bressuire : samedi 9 et dimanche 10 septembre
- Niort : samedi 16 septembre

### Journée d'information sur les troubles psychiques samedi 18 novembre 2023 à Niort

Suite à la réussite de sa première journée d'information sur les troubles psychiques en janvier dernier à Saint-Pardoux, la délégation 79 organise une 2ème journée à Niort le **samedi 18 novembre 2023 de 9h à 17h30**.

Le contenu de cette journée est dense et encadré par une psychologue assistée d'une bénévole Unafam formée à l'animation de cette journée.

Elle est destinée aux proches aidants pour leur permettre d'acquérir les repères et bases essentiels sur les troubles psychiques : les manifestations des maladies, les prises en charge qui concourent au rétablissement, l'organisation des soins en psychiatrie, les structures sanitaires et médico-sociales et les dispositifs d'aide existants dans le département.

La participation est gratuite mais l'inscription est obligatoire (et engage pour la journée). Un échange est à prévoir au préalable pour les personnes non adhérentes.

**Renseignements et inscriptions par mail uniquement : [79@unafam.org](mailto:79@unafam.org)**

Nous vous invitons également à suivre gratuitement le module de formation en ligne "Troubles psychiques : les clés pour comprendre" (durée estimée : 45 mn), accessible sur notre plateforme : <https://formaidants.fr>



*Lorsque la famille s'engage à suivre un programme psychoéducatif, le taux de rechute des malades diminue de moitié, soit un effet du même ordre que celui du traitement médicamenteux.*

*La combinaison de ces deux approches améliore l'évolution du malade mais aussi la qualité de vie de sa famille.*

### Prochaine session Profamille en novembre 2023

Votre proche souffre de schizophrénie ou de troubles apparentés ? Le Réseau REHAB du Centre hospitalier de Niort est heureux de vous communiquer la date de début du programme de psychoéducation PROFAMILLE qui se déroulera à Parthenay les vendredis de 15 h à 19 h à partir du 24 novembre 2023 jusqu'au 22 mars 2024.

Ce programme de psychoéducation sur plusieurs séances étalées sur 2 ans, assuré par des professionnels du soin, s'adresse aux familles et aux proches de personnes souffrant de schizophrénie ou de troubles apparentés.

Il a pour objectif d'aider les familles à mieux faire face à la maladie, aux situations difficiles qu'elle génère et améliore les possibilités de rétablissement du proche concerné quel que soit le stade de sa maladie.

Renseignements et inscription : 05 49 78 26 79 ou à [profamille@ch-niort.fr](mailto:profamille@ch-niort.fr).

# 5 / Les informations de la délégation

## Repas partagé entre les deux groupes de parole de Parthenay



Février 2023, au groupe de parole de Parthenay, nous atteignons 14 personnes si tout le monde répond présent le vendredi soir.

Il est pratiquement impossible de donner la parole à chacun et la frustration commence à se faire sentir chez certains participants.

En conséquence, nous demandons au Bureau départemental la possibilité d'un second groupe à Parthenay, ce qui est accordé à notre grand soulagement.

Mars 2023, au terme du dernier groupe de parole unique, les participants se sont quittés en se disant : « Mais alors, on ne se reverra plus ? Comment avoir des nouvelles les uns des autres ? ».

Il faut dire que certaines personnes sont présentes depuis de nombreuses années et, bien sûr, des liens forts se sont tissés.

Une idée a alors germé : « Et si, avant les vacances, nous nous retrouvions autour d'un repas partagé ? ». Et la date a immédiatement été fixée.

A l'issue du groupe de parole du vendredi 7 juillet, à 20h, nous nous sommes retrouvés dans le jardin du GEM et avons profité du salon de jardin « fabriqué maison » pour partager un apéritif, des plats froids, des fromages, des desserts et bien entendu quelques recettes. Malgré l'orage qui grondait au loin, nous avons pu profiter de cette bonne ambiance jusqu'à la nuit.



Une idée à reprendre pour l'an prochain ?

André Quinault

## L'UNAFAM à la MFR de Moncoutant

C'était le 12 mai dernier, l'UNAFAM est intervenue pour la 2e année consécutive à la Maison Familiale Rurale de Moncoutant. Il s'agissait de présenter l'association aux étudiants préparant le Diplôme d'Etat Accompagnant Social et Educatif, le DEAES. Ce diplôme récent remplace et fusionne les formations d'Auxiliaire de Vie Sociale et d'Aide Médico-Psychologique, et englobe aussi la profession d'Auxiliaire de Vie Scolaire.

Les étudiants se préparent donc à exercer une *fonction d'accompagnement et d'aide dans la vie quotidienne, auprès d'un public diversifié : personnes âgées, adultes et enfants en situation de handicap, fin de vie. Il s'agit de prendre soin des personnes par une aide de proximité permanente durant leur vie quotidienne.* (Voir le site de la MFR : <https://www.mfr-moncoutant.fr/formations/d-e-a-e-s/>).

En fait, la formation se déroulant en alternance, tous les étudiants sont déjà en situation professionnelle, en stage ou en apprentissage, et pour la plupart en institution (foyer de vie, EHPAD, IME...). En plus, ils avaient déjà eu une information sur les troubles psychiques réalisée par le SAMSAH.

Aussi, nous avons remballé nos diaporamas et autres considérations théoriques, pour un échange autour du vivre avec : vivre au quotidien avec des troubles psychiques (la perception des troubles, le traitement...) et vivre avec et/ou accompagner une personne handicapée psychique. Echange qui a été marqué notamment par l'étrangeté de certains troubles, la difficulté à anticiper ou la patience et la disponibilité nécessaires pour obtenir la confiance.

Nous avons pu enfin les sensibiliser aux besoins importants d'accompagnement de nos proches qui ne vivent pas en collectivité, besoins que l'accès maintenant à la Prestation de Compensation du Handicap permettrait de combler s'il y avait suffisamment de professionnels disponibles.

Philippe Texier

## La bibliothèque vivante : une expérience humaine

Le 1er juin 2023, durant les Portes Ouvertes du Réseau Réhab, une Bibliothèque Vivante a été mise en place. Patricia Larrignon, Médiatrice de Santé Paire, revient sur cette expérience singulière.

Dans cet espace, les livres sont en fait des personnes qui parlent de leur expérience, ici de la maladie psychique et du rétablissement à des « lecteurs » qui les empruntent pour environ une demi-heure. Les livres sont des personnes directement concernées ou des proches aidants.

Cette Bibliothèque a nécessité une préparation avec les livres vivants plusieurs mois en amont. Les livres étaient sept et ont eu au total environ cinquante lecteurs.

Les livres vivants accueillent deux ou trois lecteurs à la fois sur plusieurs créneaux dans la journée. J'étais moi-même un livre vivant. Pour ma part, je lisais d'abord une partie de mon parcours puis je répondais aux questions, d'autres livres faisaient différemment et conversaient directement avec les lecteurs. Il était important que chacun soit à l'aise et que le moment soit convivial.

Les livres rapportent que les lecteurs étaient bienveillants et les entretiens agréables et intéressés. Quant aux lecteurs, la plupart auraient aimé que les échanges soient plus longs car ces moments « étaient très riches dans la compréhension de la maladie psychique et de ses conséquences dans la vie quotidienne de la personne comme de ses proches », rapporte un lecteur. D'autres nous disent que « l'intimité qui se crée » en fait des rencontres « riches et émouvantes ». Un lecteur commente : « Rien ne vaut la parole des personnes concernées. »

Cette Bibliothèque Vivante semble donc être une expérience à renouveler !

Patricia Larrignon, Médiatrice de Santé Paire

## Psymone revient en octobre 2023 !

Après une première édition l'an dernier couronnée de succès, Psymone revient pour 3 jours en 2023, à l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale.

Le petit bolide de sensibilisation à la santé mentale reprendra donc les routes du département les 18, 19 et 20 octobre 2023, avec des arrêts à Niort, Moncoutant et Melle. L'objectif reste le même : aller à la rencontre du grand public pour parler santé mentale et déstigmatiser les troubles psychiques. Nous vous attendons nombreux ! Plus d'informations à venir.



## Ouverture d'un nouveau groupe de parole à Melle à la rentrée

Face à l'augmentation croissante des demandes, et après l'ouverture cette année un deuxième groupe de parole à Parthenay, un nouveau groupe de parole va ouvrir à Melle à la rentrée.

En Deux-Sèvres, nous aurons donc désormais 6 groupes de parole (2 à Niort, 2 à Parthenay, 1 à Bressuire, 1 à Melle). Nous vous rappelons que pour participer, une rencontre avec un.e bénévole de l'UNAFAM est à prévoir.

Si vous êtes intéressé.e, n'hésitez pas à nous joindre par téléphone (05 49 78 27 35) ou par mail (79@unafam.org).

## L'Unafam 86 organise une journée d'information "Troubles du comportement de l'enfant et de l'adolescent" Samedi 30 septembre 2023 à Poitiers

Nos voisins de la Vienne organisent une journée d'information sur les troubles du comportement de l'enfant et de l'adolescent.

Animée par une psychologue clinicienne, en présence d'une personne de l'Unafam, cette journée se déroulera le samedi 30 septembre de 9h à 17h à Poitiers. La journée est gratuite (déjeuner inclus), mais l'inscription est obligatoire.

Il est d'ores et déjà possible de vous préinscrire.

Renseignements et préinscriptions : 07 49 11 77 69 ou par mail à christina.chiron@unafam.org

Plus d'infos : <https://www.unafam.org/vienne/actualites/lunafam-86-organise-une-journee-dinformation-troubles-du-comportement-de-lenfant>

### FORMATION

#### Troubles du comportement de l'enfant et de l'adolescent

**Informations pratiques**

- **Public** : parents d'enfants et d'adolescents en difficulté
- **Durée** : 1 jour
- **Participation gratuite** mais inscription obligatoire auprès de la délégation Unafam organisatrice
- **Nombre de participants** : 12 maximum



# 7 / Focus sur... la visite de la Sepaye, lieu de vie, et de l'entreprise adaptée des Ateliers du Bocage

Devant nos difficultés à nous projeter vers un avenir serein pour nos proches, nous avons décidé de visiter quelques structures qui existent dans le Nord Bocage qui accueillent des personnes avec un handicap.



- **Visite de la Sépaye**

Nous sommes donc allées visiter le lieu de vie de la Sepaye à Moutiers-sous-Argenton. C'est un lieu de vie agréé pour 10 personnes avec handicap physique ou psychique non médicalisé. 11 personnes (9 équivalents temps plein) sont là pour les accompagner, les aider, animer (dont le directeur Anthony, une secrétaire comptable, des aides médico-psychologiques et 3 veilleurs de nuit).

Les personnes accueillies (de 70 ans à 19 ans) sont chez elles, participent à la cuisine, aux courses, font le ménage, leur lessive bien sûr aidées par le personnel, Chaque résident a sa chambre avec lavabo, ils partagent 4 salles de bain, et bien sûr les salles communes (cuisine, salle à manger, salon, salles d'activités, lingerie...).

Les gardiens de nuit permettent aux résidents d'être en sécurité mais aussi de pouvoir se coucher à l'heure qu'ils veulent ce qui leur permet de pouvoir sortir le soir ou de veiller plus tard. Une salle de kiné a été aménagée et un kiné vient toutes les semaines ce qui est vraiment un plus pour les résidents !

Des bénévoles participent aux sorties (art-thérapie, cinéma, théâtre, sorties à la mer, balade en vélo...). Ce qui fait que même si le lieu de vie se trouve en pleine campagne les résidents ne sont pas isolés. Un partenariat avec la Colporteuse (centre socio-culturel du coin) a été établi, la Sépaye leur laisse du terrain pour leur camp d'été, loge les stagiaires... donc beaucoup de mouvement autour du lieu de vie !

Seul bémol, la Sepaye a demandé un agrément pour recevoir des personnes en accueil temporaire (l'association a la chambre) ce qui leur a été refusé car ils ont un agrément pour dix résidents permanents. Dommage, ce serait un lieu idéal pour des séjours de répit pour nos proches !

C'est une structure familiale où nous avons ressenti un bien-être, une chaleur humaine...

- **Visite des Ateliers du Bocage**

Les Ateliers du Bocage est une entreprise de l'Economie Sociale et Solidaire dans le mouvement EMMAÜS, qui emploie 180 personnes dont 35 en contrat d'insertion et 10 en entreprise adaptée.

Plusieurs activités sont proposées : construction de palettes à dossier, tri de cartouches d'encre, vente de livres en ligne (entre autres Label Emmaüs), atelier de reconditionnement téléphone et ordinateur, boutiques de vente de matériel de seconde main (téléphones, ordinateurs, tablettes réparés dans leur atelier, et bien sûr toute la logistique (chauffeurs, commerciaux...) et l'administration (direction, compta...) et l'accompagnement social des personnes en insertion !

Nous avons été accueillies par Emilie, responsable accompagnement et formation. Elle nous a fait visiter les différents ateliers du site de la Boujalière au Pin où sont principalement les 10 postes de l'entreprise adaptée, sur plusieurs activités : téléphonie, démantèlement d'ordinateur, livres.

Ce sont des CDI donc peu de mouvements. Pour l'entreprise adaptée, il n'y a pas d'orientation de la MDPH, il faut seulement avoir une reconnaissance handicapée et bien sûr être apte à travailler. L'accompagnement est là, les managers à l'écoute.

Toutefois, les Ateliers sont dans un champ concurrentiel, il faut donc une certaine production et suivre un rythme. Pour le transport de leurs salariés, un système de covoiturage a été mis en place avec une flotte de dix voitures, le transport vers le travail est donc moins un frein pour les personnes qui n'ont pas de moyen de locomotion.

Dans les 35 postes d'insertion, il peut y avoir des personnes avec un handicap, mais ils sont surtout centrés sur la construction de palettes ce qui demande une forme physique importante, d'autre part ce sont des postes à durée de deux ans maximum.

Peu sont pérennisés, tout dépend des besoins de l'entreprise et des compétences du salarié. Mais tous sont accompagnés par un professionnel pour que leur situation soit meilleure à la fin de leur contrat (travail sur le budget, bilan de santé, permis de conduire, construction de CV, recherche d'emploi...). Les salariés s'ils le veulent peuvent réaliser les stages pour affiner leur recherche professionnelle.

Tous les salariés peuvent manger sur place avec des repas préparés par un traiteur de Cerizay, les prix des repas sont proportionnels au montant des salaires. Par exemple, un salarié au SMIC paie 2,70 €.

Nous avons ressenti une ambiance calme et sereine, beaucoup d'espace pour chacun des salariés...

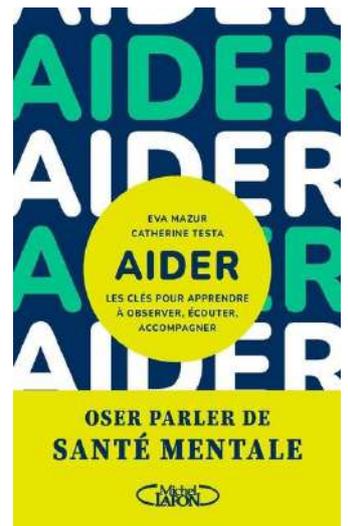
Deux visites sympas qui remontent un peu le moral, un autre moyen aussi pour le groupe de parole de s'exprimer et d'élargir nos connaissances qui peuvent profiter à d'autres familles !

Si le groupe est ok, nous proposerons une autre visite aux Chantiers Peupins, qui donnent des possibilités à des personnes handicapées de travailler sur des activités moins physiques.

**Aider - Les clés pour apprendre à observer, écouter, accompagner**

**Oser parler de santé mentale**

*Eva Mazur, Catherine Testa, Editions Michel Lafon, 2023, 224 pages*



Face à un proche qui va mal, on aimerait pouvoir lui apporter de l'aide, mais on ne sait pas toujours comment s'y prendre. À quel moment en parler ? Quoi dire ? Vers qui orienter ? Ce livre vous donne les clés pour aider l'autre sans pour autant vous substituer à un thérapeute ou à un professionnel de santé.

Apprenez à parler de santé mentale autour de vous, à repérer les premiers signes de détresse psychologique, à écouter... À travers 67 idées essentielles, vous serez outillé pour accompagner votre entourage sur la voie du mieux-être et pour offrir votre soutien tout en prenant soin de vous.

Illustré de témoignages et unique en son genre, *Aider* est à consulter chaque fois que vous en aurez besoin.



**5 minutes... pour lâcher prise - Mon petit journal pour prendre du recul et retrouver mon harmonie**

*Emilie Pernet, First Editions, 2022, 160 pages*

Prenez 5 minutes pour faire une pause

Vous avez du mal à gérer votre stress au quotidien ? Vous êtes débordé-e et vous vous laissez trop souvent envahir par vos pensées négatives ? L'heure est venue de prendre du recul !

Ce petit livre est un journal qui vous accompagnera au quotidien pour découvrir le lâcher-prise et le mettre en pratique. Grâce à de nombreux exercices, vous ferez le point sur votre mental envahissant et vous apprendrez à détendre votre corps, vivre l'instant présent, apprivoiser vos émotions, booster votre confiance en vous, cultiver des relations harmonieuses, relativiser...

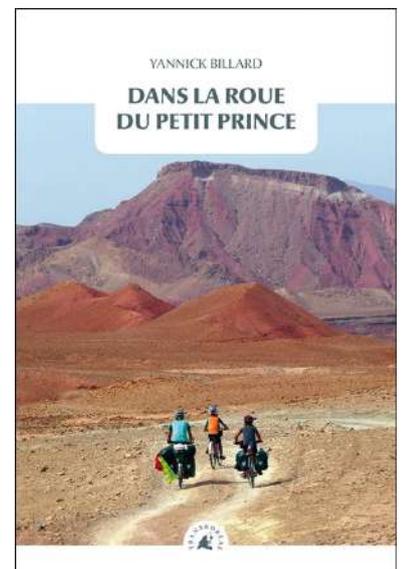
### Dans la roue du petit Prince

Yannick Billard, Editions Transboreal, 2021, 256 pages

Pour vivre la fabuleuse expérience d'une famille incroyablement courageuse pour avoir parcouru 7000 km à vélo en allant vers les autres dans un élan de solidarité et de respect de l'environnement.

En juillet 2019, Yannick Billard, son épouse Marie-Hélène et leurs trois enfants, Simon, Coline et Amandine, quittent Chambéry pour un fabuleux voyage à vélo qui les conduira, par les cols pyrénéens, les montagnes de l'Atlas et le désert de Mauritanie, jusqu'à Bignona, en Casamance.

Plus de 7 000 kilomètres séparent la famille de son objectif ; en perspective, six mois de pédalage intense, de rencontres et d'émerveillement. Sur les traces des pionniers de l'Aéropostale, avec Le Petit Prince comme fil conducteur, l'aventure familiale prend un sens qui dépasse la simple prouesse physique : partir à la rencontre d'hommes et de femmes qui s'efforcent de rendre l'humanité plus solidaire.



A (re)voir : "Maux de ventre, dépression, cancers : la révolution du microbiote", Emission Les pouvoirs extraordinaires du corps humain (France 2), reportage diffusé le 06/07/2023.

Lien : <https://www.france.tv/france-2/les-pouvoirs-extraordinaires-du-corps-humain/5026321-maux-de-ventre-depression-cancers-la-revolution-du-microbiote.html>

Adriana Karembeu et Michel Cymes explorent les pouvoirs extraordinaires du corps humain et partent à la rencontre d'experts et de personnalités qui ont repoussé les limites de leurs corps ou de leurs cerveaux à force d'entraînement. L'émission se focalise cette fois-ci sur les liens entre alimentation microbiote et cerveau. Avec la participation du psychiatre et chercheur, le Docteur Guillaume Fond.