

CARNAVAL

Si la période invite à la fête, mieux vaut prendre quelques précautions pour éviter les débordements.

Masques, déguisements, guggenmusik... Les festivités du carnaval commencent aujourd'hui. Cette fête colorée permet de rompre avec le quotidien. L'ambiance invite à la fête. Pour certains, ce sera également l'occasion d'ouvrir la porte aux excès. Excès qui peuvent pousser à prendre davantage de risques. «L'abus d'alcool et le coma éthylique sont encore trop souvent banalisés et même valorisés. On entend des parents minimiser de telles situations. Terminer sa soirée aux urgences et mettre sa vie en danger n'a pourtant rien de banal», souligne la doctresse Isabelle Renaud, médecin-chef au Service des urgences de l'Hôpital Riviera-Chablais. Chaque année pendant la période de carnaval, les urgences du Chablais reçoivent entre un et quinze jeunes fortement alcoolisés. Pour éviter les mauvaises surprises et préserver sa santé, il existe quelques petites astuces. Avant tout, il faut connaître ses limites et les respecter. «Avant de commencer sa soirée, mieux vaut manger un

POUR PASSER UNE SOIRÉE SANS MAUVAISE SURPRISE

- manger un bon repas avant de sortir faire la fête
- ♦ boire de l'eau pour faire passer sa soif
- ◆ alterner boisson alcoolisée et non alcoolisée
- ◆ veiller les uns sur les autres
- ◆ prévoir son retour avant la soirée



Finir sa soirée aux urgences dans le coma éthylique n'a rien d'anodin

PAR **LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH**



Il faut essayer d'alterner les boissons alcoolisées et non alcoolisées.

DR ISABELLE RENAUD,
MÉDECIN-CHEFFE AU SERVICE DES
URGENCES DE L'HÔPITAL RIVIERA-CHABLAIS

bon repas. Si on ingère de l'alcool le ventre vide, il va plus rapidement passer dans le sang. Pour étancher sa soif avant et pendant la soirée, il faut privilégier des boissons non alcoolisées. L'alcool ne passe pas la

soif. Au contraire, il déshydrate», souligne Sophie Cottagnoud, intervenante en prévention à Addiction Valais. «Pendant la soirée, il vaut mieux faire alterner boisson alcoolisée et boisson non alcoolisée et ne pas boire trop rapidement», ajoute-t-elle. «Une bonne hydratation va permettre de diminuer les effets secondaires de l'alcool. Il y aura moins de problèmes de chute de pression, moins de risques de vomissements puisqu'ils sont principalement dus aux effets de la déshydratation sur le cerveau. Le lendemain sera probablement moins difficile à gérer également», explique la doctresse. A côté de ces pré-

cautions, les organisateurs de la soirée devraient également prendre leurs responsabilités. La bière et le vin ne peuvent être vendus qu'à des jeunes de 16 ans révolus. Les spiritueux, apéritifs et alcopops uniquement aux personnes de 18 ans révolus. «Nous avons plus d'une dizaine de carnivals en Valais qui sont labellisés Fiesta. Les organisateurs prennent des dispositions en ce sens grâce au coaching du label Fiesta», note Sophie Cottagnoud.

Bienveillance

En soirée, il est également important de veiller les uns sur les autres. «Il ne faut pas laisser une personne alcoolisée seule.

On peut lui donner de l'eau et veiller à ce qu'elle ne reste pas au froid. On peut aussi lui prendre la clé de sa voiture pour sa sécurité et trouver une solution pour qu'elle rentre chez elle», continue Sophie Cottagnoud. Cette bienveillance pourrait éviter un drame comme celui qu'a connu le Valais juste avant les fêtes de fin d'année où un jeune homme a perdu ses repères et sa vie par une froide nuit d'hiver. Mais quelle attitude faut-il adopter en présence d'une personne fortement alcoolisée? Si elle est couchée et semble dormir, il faut tenter de la réveiller. «Si en la stimulant, elle ne revient pas à elle, cela signifie qu'elle est dans le coma. Il faut l'installer en position latérale de sécurité et contacter rapidement les secours», note la doctresse Isabelle Renaud. Bien souvent, des samaritains sont présents aux abords de la fête. Ils peuvent également venir prodiguer les premiers soins. «Concrètement, l'alcool a un effet sédatif. Il endort le cerveau petit à petit. Les capacités d'éveil et de concentration sont altérées. De nombreuses fonctions vitales se modifient. La régulation de la tempéra-

ture corporelle dysfonctionne. Petit à petit, la personne n'a plus la capacité de lutter contre le froid. Le risque d'hypothermie existe et pas seulement en période hivernale. Aussi, il devient difficile d'identifier les dangers et la prise de risque peut être inconsidérée», explique-t-elle. «L'alcool va également diminuer la capacité à protéger ses voies respiratoires. La personne risque donc de s'étouffer si elle vomit.» Enfin, sachez qu'un épisode d'éthylisation peut laisser des traces comme des lésions cérébrales. Plus ces événements se reproduisent fréquemment, plus il y a de risques d'avoir des séquelles comme des atteintes à la mémoire, des effets sur la concentration ou sur l'équilibre. A l'Hôpital Riviera-Chablais, on joue la carte de la prévention en collaboration avec Addiction Valais. Des brochures d'information sont à disposition dans la salle d'attente des urgences. Elles sensibilisent la personne ou son entourage au danger que représente un coma éthylique pour la santé. Elles donnent des pistes et les coordonnées de ressources existantes.

EN BREF**GESTION DU BUDGET****Parler d'argent en famille**

Faut-il donner de l'argent de poche à son enfant? A quel âge? Combien? Comment lui apprendre la valeur de l'argent et la gestion d'un budget. Pro Juventute organise une série de soirées sur la thématique de l'argent et de la consommation à l'intention des parents. C'est important de guider les jeunes et leur apprendre à distinguer leurs envies et leurs besoins. Une animatrice spécialisée présentera différents outils. Pro Juventute rappelle qu'un jeune sur cinq commence sa vie avec des dettes. Les prochaines soirées auront lieu le 7 mars à la salle paroissiale de Vétroz à 20 h et le 22 mars à 20 h à Monthey.



www.projuventute-vs.ch

CHARIOT MAGIQUE**Soigner l'enfant par le jeu**

Cela fait déjà 20 ans que le Chariot Magique amène des petites étincelles de bonheur dans les yeux des petits malades. Pour fêter cet anniversaire, un livre intitulé «Soigner l'enfant par le jeu» vient de sortir aux Editions Favre. Il a été écrit par Mägi Galeuchet, infirmière spécialisée en pédiatrie et en hygiène parentale, qui a mis sur pied le Chariot Magique. Elle explique la méthode qui permet d'accompagner l'enfant et de l'aider à mieux supporter la maladie. Elle raconte des anecdotes et livre des témoignages touchants et pétillants. Elle raconte aussi comment elle a fait évoluer son accompagnement au fil des années. Les enfants apprécient les ordonnances magiques délivrées. L'infirmière, quant à elle, s'émerveille des capacités des enfants à surmonter les difficultés.

ALCOOL ET CONDUITE**TROUVER UNE SOLUTION SÛRE POUR RENTRER**

Un verre d'alcool suffit à altérer la capacité de conduire. Avec un taux de 0,5 pour mille, le risque d'accident mortel pour le conducteur est multiplié par deux, souligne le Bureau de prévention des accidents. Mieux vaut donc renoncer à conduire sous l'influence de l'alcool. Il est recommandé d'éviter de mélanger les alcools. L'alcool additionné aux stupéfiants ou aux médicaments est dangereux. Si on choisit de faire la fête, il est plus prudent de prévoir

son retour avant la soirée. Il existe différentes possibilités pour rentrer en toute sécurité. On peut, par exemple, désigner un conducteur sobre qui raccompagne ses amis. Autrement, on peut faire appel à Nez Rouge, s'ils sont mandatés par une manifestation comme le carnaval de Sion, prendre les transports publics ou encore appeler un taxi. Enfin, Fiesta Drive, l'application du label Fiesta, met en contact les conducteurs sobres et les personnes qui cherchent un chauffeur.