

ALCOOL, CANNABIS ET SEXUALITÉ Lors d'une soirée arrosée ou festive, les jeunes et moins jeunes peuvent parfois perdre la maîtrise et avoir des regrets le lendemain.

Sentiment de malaise au réveil

LYSIANE FELLAY

«J'ai perdu ma virginité sans vraiment y avoir consenti. J'étais en soirée avec mon copain. On avait bu. J'ai dit non sans peut-être l'avoir dit assez fort. Je ne voulais pas. Pourtant, il a continué. Je n'avais pas prévu de le faire à ce moment-là avec lui», regrette Lisa, 18 ans. Cette jeune femme ressent un sentiment d'abus, un malaise et même de la honte. Sous l'influence de l'alcool, elle a été dé-

«**Sous l'effet de substances, la prise de risque est plus importante.**»



CORINNE CIPOLLA
RESPONSABLE PRÉVENTION À ADDICTION VALAIS

passée par les événements. Elle s'est rendue dans un centre SIPE (sexualité, information, prévention, éducation) pour en parler et trouver du soutien. Comme Lisa, les jeunes filles sont nombreuses à passer la porte d'un centre SIPE pour parler de leurs mésaventures, demander conseil ou pour obtenir la pilule d'urgence en cas de rapport sexuel non protégé. C'est d'ailleurs souvent en lien avec une soirée alcoolisée ou avec usage de cannabis. «Les jeunes connaissent moins bien les effets de ces substances sur leur organisme et leur seuil de tolérance. Cela les rend plus vulnérables», analyse Imelda Steger, éducatrice et conseillère en santé sexuelle, responsable des activités «Festif» aux centres SIPE. Le groupe «Festif» fait de la prévention autour de la sexualité lors de fêtes pour les jeunes comme la fête des étudiants, par exemple.



Une soirée sans risques, c'est...

Rester en groupe et veiller les uns sur les autres

Prendre un préservatif avec soi. L'imposer en cas de rapport

Choisir un conducteur qui restera sobre

Garder son verre sous surveillance

Connaître sa tolérance à l'alcool et s'arrêter à temps

CAMPAGNE D'AFFICHAGE: SAVOIR S'ARRÊTER «DEUX VERRES PLUS TÔT...»

Pour les étudiants, c'est la dernière ligne droite avant la fin de l'année scolaire. Les étudiants se réjouissent de pouvoir décompresser et ont déjà prévu de participer à des fêtes pendant l'été. La première échéance sera la fête des étudiants. Ils pourront relâcher la pression autour d'un verre. Pour les mettre en garde et leur rappeler les principes de sécurité, la campagne d'affichage du label Fiesta va démarquer tout soudain. Le message pour les jeunes est simple: mieux vaut s'arrêter au bon moment et rester maître de

ses choix. Les acteurs de la prévention rappellent d'ailleurs que plus la consommation d'alcool augmente, moins les relations sexuelles sont protégées. Aussi, la consommation d'alcool ou de cannabis relègue bien souvent aux oubliettes les principes de sécurité que l'on s'était fixés avant le départ. Une attitude qui rime avec prise de risque importante. S'il y a bien sûr un risque de grossesse, il y a aussi un risque de contracter une infection sexuellement transmissible ou tout simplement de regretter son choix au réveil. ◉

«L'alcool désinhibe. Il amplifie les sensations et les émotions. La prise de risque est souvent plus importante. C'est également le cas avec une consommation de cannabis», ajoute Corinne Cipolla, responsable prévention pour Addiction Valais. «Mieux vaut arrêter de consommer à temps, rester dans la modération. Cela permet de garder le contrôle de soi et prendre

ses décisions en toute conscience», poursuit-elle.

Prise de risque

Pour éviter les dérapages non contrôlés, il est conseillé de prévoir sa soirée. Il faut déterminer comment on se rend à la soirée, avec qui et comment on rentre. Une personne dans le groupe se propose de rester sobre et de

conduire tout le monde. Cette même personne pourra aussi garder un œil bienveillant sur ses amis. «Ensuite, c'est important de se dire que si l'on décide d'avoir un rapport sexuel, il sera protégé. Il faut, pour cela, emporter un préservatif avec soi et l'imposer à son partenaire. S'il n'est pas d'accord, il faut alors renoncer à cette relation», insiste Imelda Steger. Ces

quelques principes de base permettent d'éviter de mauvaises surprises. «La première crainte des jeunes femmes après un rapport sexuel non protégé reste le risque de grossesse. La contraception d'urgence peut être prise pendant les cinq jours suivant le rapport non protégé. Elle est notamment donnée sans ordonnance dans les centres SIPE. Toutefois, elle n'est pas fiable à 100%», informe Imelda Steger. Une grossesse non désirée va impacter la vie de la jeune femme. Le choix de garder l'enfant ou d'avorter va de toute façon laisser des traces. A côté de cela, il y a toutes les infections sexuellement transmissibles. «Il n'y a pas que le VIH... Si la personne ressent des picotements des parties génitales, des brûlures ou des écoulements suspects, il vaut mieux consulter un médecin», termine-t-elle. ◉

GHB

Son verre sous contrôle

En soirée, mieux vaut garder son verre sous contrôle. L'idéal est de garder une main dessus pour éviter que quelqu'un y glisse un comprimé de GHB, la drogue du violeur. Autre mesure de précaution, ne pas laisser traîner son verre. Des mesures qui valent autant pour une fille que pour un garçon... «En Valais, nous avons rencontré peu de cas, mais mieux vaut rester attentif», met en garde Imelda Steger, conseillère en santé sexuelle au centre SIPE. «Une jeune femme est venue me trouver au centre SIPE et m'a demandé la pilule d'urgence. Elle avait un trou de mémoire de près de trois heures. Ses amies l'ont vue revenir un peu débrillée. Du coup, elle craignait d'avoir eu un rapport sexuel. Elle n'avait bu qu'une seule bière. Elle a probablement été droguée à son insu», raconte Imelda Steger. La jeune femme s'est ensuite rendue à l'hôpital pour constater s'il y avait eu viol. «Malheureusement, on n'a rien pu prouver. Le GHB relâche les muscles, y compris le vagin, et cela ne laisse pas forcément de traces d'abus. C'est compliqué de prouver un viol sous GHB», note Imelda Steger, rappelant l'importance de rester sur ses gardes en soirée. ◉



Vendredi 17 juin, l'émission L'antidote «Blessures au football, 45 000 joueurs sur la touche» sera diffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, etc. Plus d'infos: bit.do/antidote

POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Des infos autour de la sexualité et de la fête:
www.labelfiesta.ch
www.aids.ch
www.sipe-vs.ch
www.espas.info
www.addiction-valais.ch

ÉPILEPSIE

Mieux connaître la maladie

L'épilepsie est une maladie assez fréquente, et pourtant mal connue du grand public. En Suisse, près de 70 000 personnes en sont atteintes. Pour lutter contre les fausses idées, la Ligue suisse contre l'épilepsie vient de lancer une campagne de sensibilisation à destination des jeunes. Avec des dessins ludiques, elle leur donne des informations autour de la maladie et leur permet de tester leurs connaissances autour d'un quiz. Sur le site, on trouve aussi des conseils sur les gestes à faire ou à ne pas faire en présence d'une personne en pleine crise d'épilepsie. Il faut,

par exemple, garder son calme, déterminer la durée de la crise (à plus de trois minutes, appeler l'ambulance), ôter les obstacles à proximité, glisser un support mou sous la tête, retirer les lunettes et desserrer les vêtements qui compriment le cou. Il ne faut pas immobiliser la personne, ni réprimer la crise. Après la crise, on mettra la personne en position latérale de sécurité et on libérera les voies respiratoires. ◉

www.epi.ch

FONDATION AS'TRAME

Aider la famille en pleine séparation

Les enfants ont des ressources pour intégrer la séparation de leurs parents. Pour surmonter cette épreuve, ils ont besoin d'être entourés d'adultes qui comprennent leurs besoins et les accompagnent dans ce processus.

La Fondation As'trame propose depuis des années son

aide aux familles concernées. Elle propose également une formation aux professionnels qui peuvent être confrontés à ces situations. La première session aura lieu en Valais à la rentrée (12, 13 septembre et 10 octobre à Sion). ◉

Plus d'infos: www.astrame.ch

