



Plus de **1** jeune sur **2** de 15 ans a déjà été ivre au moins une fois.

Cette proportion est plus importante chez les Valaisans que dans les autres cantons, en particulier chez les filles.

**RISQUES EN MILIEU FESTIF** Pendant la période de carnaval, la consommation d'alcool explose, les dangers qui y sont liés aussi. Quelques conseils pour éviter le pire.

## Faire la fête en toute sécurité

ESTELLE BAUR

«Ce que j'aimerais dire, c'est qu'il est autant dangereux de rentrer chez soi à pied qu'en voiture, lorsqu'on a consommé de l'alcool. Si on prend la voiture, on risque au mieux une sanction. Mais rentrer à pied en ayant trop bu peut aussi être fatal.» C'est malheureusement ce qui est arrivé au fils de Mme Nellen, il y a de cela un an. A 23 ans, le jeune homme a trouvé la mort après une soirée de carnaval, sur la route de Saint-Léonard: «Xavier avait

«**Quand on a bu, rentrer à pied est aussi dangereux qu'en voiture.**»

ADELE NELLEN  
MAMAN DE XAVIER NELLEN

prévu de dormir chez un copain. Mais à minuit et demi, ayant trop bu, il a décidé de rentrer à pied à la maison en longeant la route cantonale. Il s'est ensuivi un accident mortel.»

### Le risque est le même pour tous

Qui n'est jamais rentré chez soi à pied après avoir consommé trop d'alcool? On croit souvent, à tort, que ne pas rentrer en voiture écarte tout risque vital, mais il est important de bien réfléchir à ses limites et aux moyens envisagés pour rentrer chez soi avant de se rendre à la fête. Sophie Cottagnoud, intervenante en prévention auprès d'Addiction Valais suggère quelques stratégies pour faire la fête sans risque: «Une fois sur place, avec la consommation d'alcool, on prend rarement les bonnes décisions. C'est pourquoi nous conseillons de prévoir sa rentrée avant

## Comment éviter le pire

**Ecouter son corps** pour ne pas dépasser ses limites de consommation d'alcool. Eviter les mélanges. Alterner un verre d'alcool avec une boisson non alcoolisée. Ne pas boire trop vite et le ventre vide.

**Prévoir un lieu** où dormir ou son moyen de transport pour rentrer (Lunabus, taxi, Nez rouge, Fiesta Drive, etc.).

**Prévenir** quelqu'un du lieu où l'on va et du moyen de transport qu'on pense utiliser. Rester joignable par téléphone.

**S'arrêter** si l'on voit quelqu'un tituber au bord de la route, discuter avec cette personne, trouver une solution pour l'aider à rentrer chez elle, appeler quelqu'un qui puisse venir la chercher.

### L'APPLICATION «FIESTA DRIVE», POUR UN RETOUR EN SÉCURITÉ VIA LE COVOITURAGE

Instaurée à l'occasion de la dernière Foire du Valais, l'application «Fiesta Drive» propose de mettre en relation des conducteurs qui se sont engagés à ne pas consommer d'alcool et des passagers qui se trouvent au même endroit. L'objectif: un retour à domicile sécurisé. «Suivant où on

habite, il y a peu de transports en commun qui officient la nuit, explique Sébastien Blanchard. Nous avons établi une collaboration avec la Foire du Valais afin de médiatiser le lancement de l'application. A l'occasion de la manifestation, on a comptabilisé près de 70 courses par

jour! Jusqu'à la mi-janvier, on a dénombré près de 7000 téléchargements et 800 courses. Ces chiffres sont très encourageants car l'application nous sert également de support pour transmettre des messages de prévention via des notifications, ce qui nous permet de sensi-

biliser directement le public-cible à la question de l'alcool au volant.» L'application iOS et Android, gratuite, est disponible sur Apple Store et Google Play. ◉

d'aller à la fête. Ce peut être rentrer avec des lunabus ou le service Nez Rouge (s'ils sont opérationnels ce soir-là), des taxis ou ses amis (à condition d'avoir décidé au préalable lequel ne consommera pas d'alcool de toute la soirée). L'application «Fiesta Drive» (voir encadré ci-dessus) offre aussi des solutions de covoiturage.» D'autant que «dans le contexte de carnaval, on a envie de faire la fête et on se laisse plus facilement aller à l'euphorie», affirme Mme Nellen.

### Quelques conseils de base

Il est également conseillé de connaître et de respecter ses limites, afin d'éviter tout abus d'alcool. Car ceux-ci peuvent engendrer violences, accidents, comas éthyliques ou dérivés sexuelles (on entend par là des viols, mais aussi des rapports non protégés ou regretés). Pour ce faire, il est fortement déconseillé de s'adonner au «binge-drinking». Cette bi-

ture express qui consiste à consommer un maximum d'alcool avant de sortir séduit notamment les jeunes, l'objectif étant de dépenser moins d'argent pour s'alcooliser une fois sur place. «Nous recommandons également d'éviter de boire le ventre vide, poursuit Sophie Cottagnoud, puis de varier sa consommation en buvant un verre d'eau entre chaque verre d'alcool, d'éviter les mélanges et de ne pas boire trop vite.»

### L'indifférence peut tuer

Notre réaction face aux autres peut aussi sauver des vies. Garder un œil sur ses compagnons de sortie, ne pas rester dans l'indifférence face à quelqu'un qui aurait trop bu, tenter de trouver des solutions pour lui permettre de rentrer sain et sauf sont autant de stratégies qui peuvent éviter les mauvaises surprises. La disponibilité des parents peut aussi jouer un grand rôle: «De nombreux parents sont prêts à se relever pendant

la nuit, confirme Mme Nellen, même si les enfants sont parfois dissuadés de nous appeler, par honte ou par peur de déranger.»

Pour empêcher les dérivés, certaines soirées ont opté pour le label «Fiesta». «A l'heure actuelle, environ 90 manifestations sont labellisées chaque année en Valais. Huit salles de concert et discothèques sont également labellisées à l'année, ce qui représente environ 400 soirées», explique Sébastien Blanchard, coordinateur du label auprès d'Addiction Valais. «Il se base sur une préven-

«**Il faut veiller à prévoir son retour et à respecter ses limites.**»

SOPHIE COTTAGNOUD  
INTERVENANTE EN PRÉVENTION,  
ADDITION VALAIS

tion structurelle mise en place par l'organisateur pour assurer des conditions optimales en ce qui concerne la prévention de l'abus d'alcool, la protection de la jeunesse, la réduction des risques... L'organisateur labellisé reçoit du matériel de prévention pour garantir ces conditions, comme des affiches. Des mesures environnementales seront également développées cette année.» ◉

### POUR ALLER + LOIN

**?** Vous souhaitez avoir plus d'infos?  
Label Fiesta:  
[www.labelfiesta.ch](http://www.labelfiesta.ch)

Vendredi 24 février,  
l'émission «Antidote -  
Workaholism» sera  
rediffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30,  
20 h 30, etc., sur le week-end à 8 h 30,  
14 h 30 et 20 h 30.

### BUREAU DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS

#### Attention aux dangers sous-estimés de la luge!

Chaque année, en Suisse, près de 7200 personnes en moyenne sont victimes d'accidents liés à la pratique de la luge (qu'elle soit en bois, de randonnée ou qu'il s'agisse d'un bob). La vitesse de ces engins de glisse est souvent sous-estimée, alors que les capacités de pilotage sont, au contraire, surestimées. Résultat: chutes et collisions surviennent et provoquent parfois des fractures ou de grosses blessures. Pour profiter pleinement des plaisirs de la luge, le Bureau de prévention des accidents dispense quelques conseils

pratiques sur son site internet. Le port du casque est vivement conseillé et il est recommandé de descendre sur des chemins balisés. Hormis un équipement et un comportement adéquat, le lugeur doit également veiller à utiliser une bonne technique de glisse (luger assis plutôt que sur le ventre, ne jamais attacher des luges entre elles, ralentir à chaque virage...). ◉

Plus d'informations sur: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

### ADDITION VALAIS

#### Psychotropes chez les seniors

Mercredi 1er mars, le Forum Addictions propose un échange interprofessionnel sur le thème de la prise de psychotropes chez les personnes âgées. La discussion sera animée par différents professionnels de la santé (infirmiers, médecin, spécialiste en prévention, pharmacienne) au-

tour de situations vécues dans divers milieux (hôpital cantonal, centre médico-social, EMS, pharmacie, etc.). ◉

Le 1er mars, de 13 h 30 à 16 h 30, salle de conférence de l'Association valaisanne des entrepreneurs, à Sion. Plus d'informations sur: [www.addiction-valais.ch](http://www.addiction-valais.ch)