

FÊTES DE  
FIN D'ANNÉE

A cette période, les ambulanciers interviennent plus souvent. La consommation d'alcool amène son lot de mauvaises surprises.

Pour les ambulanciers, il y a sans conteste plus de travail à la fin de l'année.

Les soupers d'entreprise, les marchés, puis les fêtes de Noël et surtout de Nouvel An sont autant d'occasions où la population locale et les touristes de passage apprécient de faire la fête. «En station, la population est multipliée par quatre ou par cinq pendant les vacances de fin d'année. Logiquement, cela génère davantage d'interventions pour nous», explique Stéphane Witschard, responsable des ambulances de Sion. «Il y a plus de gens sous l'influence de l'alcool, davantage de bagarres. Il y a également plus de chutes», continue-t-il.

Pour absorber la masse de travail supplémentaire, l'effectif des ambulanciers n'est pas gonflé. «Nous travaillons simplement plus à cette période-là. Nous pouvons aussi compter sur nos collègues des différentes villes. Nous nous dépannons entre régions», précise-t-il. Il n'est donc pas rare qu'une ambulance de la région sédunoise parte en mission du côté de Crans-Montana ou de Verbier. Une fois arrivés sur les lieux,



**“En fin d'année, il y a davantage de gens sous l'influence de l'alcool. Il y a plus de bagarres ou de chutes.”**

STÉPHANE WITSCHARD,  
RESPONSABLE DES AMBULANCES DE SION

les ambulanciers doivent rapidement analyser la situation. L'alcool amène parfois son lot de mauvaises surprises... «Nous ne savons jamais dans quel contexte nous arrivons. Il peut y avoir de la violence, de

Quelques conseils  
pour éviter que la soirée  
ne vire au drame:

- Veiller les uns sur les autres au sein du groupe d'amis;
- Alternier les boissons alcoolisées avec des minérales pour s'hydrater;
- Manger régulièrement pour éviter que l'alcool ne passe trop vite dans le sang;
- Prévoir son retour avant même d'aller en soirée.

Quand l'alcool déborde  
pendant les fêtes  
de fin d'année

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS DR

l'agressivité ou encore des bagarres. Si la situation est trop dangereuse pour notre santé et notre sécurité, nous n'intervenons pas. Aujourd'hui, il faut dire que certaines personnes n'ont plus peur de mettre un coup de couteau à un soignant», regrette Stéphane Witschard. Les ambulanciers sont donc toujours munis de gilet pare-balles pour se protéger. Dans les situations délicates, la police municipale est souvent déjà sur place et sécurise les lieux. Dans les boîtes de nuit, les sécuritas sont aussi là pour veiller au grain.

**Déterminer la gravité**

Les ambulanciers doivent ensuite déterminer la gravité de

l'état de santé de la personne. «Est-ce qu'elle a simplement trop bu? Est-ce qu'elle peut rentrer chez elle? Est-ce qu'elle est blessée? Est-ce qu'elle a fait une chute? Souffre-t-elle d'un traumatisme crânien? Qu'a-t-elle pris comme substance psychoactive? Nous devons estimer si la personne doit ou non être hospitalisée. Les gens nous disent rarement la vérité et cela complique notre évaluation. S'il y a un risque pour sa vie, elle sera conduite à l'hôpital», relève Stéphane Witschard. Les personnes qui ont simplement trop bu seront soit laissées sur place, soit reconduites à la maison. «Je dois avouer que nous nous sentons un peu inutiles de monter en station pour dire

à monsieur ou madame, vous avez trop bu, rentrez chez vous. Parfois, il nous arrive même de jouer les taxis et de les ramener chez eux», souligne Stéphane Witschard. L'intervention des ambulanciers a également un coût qui n'est pas pris en charge en totalité par la caisse maladie... La cuite peut vite revenir chère... Mais quand faut-il alerter les secours? Dans un premier temps, vous pouvez voir s'il y a un poste de samaritains dans la fête. Ils pourront évaluer la situation et alerter le 144 si nécessaire. «Si vous êtes face à une personne inconsciente ou dans le coma, face à une personne qui a fait une chute ou qui souffre d'un traumatisme crânien, il faut contacter le 144», explique Stéphane Witschard. En cas de doute, il mieux vaut appeler le 144 qui pourra vous guider. Face à une personne fortement alcoolisée, il est également important d'avoir certains réflexes. «Il faut la mettre en position latérale de sécurité. Cela évite les risques d'étouffement en cas de vomissements. Il faut aussi la placer au chaud ou sous une couverture. La température du corps chute rapidement en hi-

ver, surtout avec de l'alcool dans le sang. Il faut éviter de laisser la personne seule», recommande l'ambulancier.

**Mieux vaut prévenir...**

Reste qu'il est quand même nettement plus sympa de ne pas en arriver là... Il existe quelques moyens assez simples pour passer un bon moment sans mettre sa santé en danger à cause de l'alcool. «Avant d'entamer la soirée, il est important d'avoir bien mangé et d'être bien hydraté. De même, il est intéressant de manger régulièrement pendant la soirée pour éviter que l'alcool aille trop rapidement dans le sang. Pensez aussi à consommer des boissons sans alcool tout au long de la soirée pour garder une bonne hydratation. L'alcool déshydrate. Alternier les boissons alcoolisées et non alcoolisées», recommande Sébastien Blanchard, responsable du label Fiesta pour Promotion Santé Valais. «Si vous êtes dans un groupe, veillez les uns sur les autres», poursuit-il. «Enfin, j'invite les organisateurs de soirées à proposer des animations. Les gens vont y participer et vont moins consommer d'alcool», note-t-il.

EN  
BREF

## FORMATION

Veiller  
sur la santé  
des séniors

Une nouvelle formation continue vient d'être mise sur pied dans le canton par Promotion Santé Valais via la Plateforme 60+ qui collabore avec l'Organisation du monde du travail des domaines de la santé et du travail social en Valais. La formation propose de travailler sur quatre jours sur la «Promotion de la santé des séniors» en abordant quatre thématiques. Le 1er module traitera de l'alimentation, de la dénutrition et de la déshydratation (le 19 février), le 2e module du maintien de la santé psychique chez les proches-aidants (le 17 avril), le 3e module de la promotion de l'activité physique (le 3 juin) et enfin, le 4e module s'intéressera à la prévention des chutes (le 10 septembre). La formation est aussi proposée en allemand.



Plus d'infos  
sous: [www.promotionsantevalais.ch/fr/nouvelle-formation-continue-promotion-sante-965.html](http://www.promotionsantevalais.ch/fr/nouvelle-formation-continue-promotion-sante-965.html)

## FORMATION

Les enfants et  
les adolescents  
face à la  
maltraitance

La maltraitance d'un enfant ne laisse personne indifférent. Il est difficile d'accompagner ces enfants et leurs parents. Une formation de quatre jours est organisée par Espas, l'espace de soutien et de prévention - abus sexuel. Le cours donne des bases théoriques autour des conséquences que peuvent avoir la maltraitance et les abus sexuels sur les enfants et les adolescents et également des bases pratiques pour savoir comment agir face à une suspicion de maltraitance. La formation s'adresse aux professionnels ayant une formation de base en droit, dans le domaine du social ou en psychologie. La formation a lieu les 17 janvier, 14 et 15 février et le 14 mars 2019 à Puidoux. Plus d'infos sur [www.espas.info](http://www.espas.info)

## RENTRE EN TOUTE SÉCURITÉ

## ORGANISER SON RETOUR À DOMICILE

«Dans l'idéal, il faut anticiper et prévoir son retour à domicile avant même d'arriver à la soirée. Cela évite de se retrouver sans solution ou de prendre des risques au moment de quitter la fête», conseille Sébastien Blanchard, responsable du label Fiesta pour Promotion Santé Valais. Il existe plusieurs solutions. Si vous sortez avec un groupe d'amis, vous pouvez désigner un conducteur sobre. Il s'engage à ne pas consommer d'alcool et à raccompagner ses amis chez eux.

Vous pouvez également opter pour la variante lunabus, si vous avez une ligne qui rejoint votre domicile. Parfois, des bus sont mis en place dans certaines manifestations. Pendant la période de fin d'année, Nez Rouge reprend aussi du service. Le taxi peut aussi être une solution. «Enfin, il y a souvent possibilité de squatter le canapé chez des amis», termine-t-il. Pour les jeunes, les parents sont bien souvent d'accord de venir jouer les taxis si besoin.