

ALCOOL

Déguisement, guggen, ambiance, carnaval invite à la fête! Rencontre avec trois jeunes qui nous racontent de quelle manière ils passent leur soirée.

Dès ce soir, les amateurs de carnaval pourront s'en donner à cœur joie. Hop, il ne leur reste plus qu'à enfiler leur costume et à partir vibrer au son des guggenmusik à travers le canton... Carnaval est une fête particulière et tient une place à part dans le cœur des Valaisannes et des Valaisans. C'est une occasion de faire la fête, de s'amuser, de laisser retomber la pression, le stress. L'alcool est bien souvent de la partie. Nous sommes allés à la rencontre de trois jeunes qui nous racontent comment ils font la fête. Ils s'appellent Ophélie Berthouzo, 21 ans, Julie Blanc, 22 ans et Sébastien Zambaz, 26 ans. Ils font tous partie de l'équipe de prévention Be my angel, qui fait la promotion du conducteur sobre dans les fêtes.



“On fait vraiment gaffe d'éviter de prendre la voiture après avoir bu. Les sanctions sont lourdes.”

SÉBASTIEN ZAMBAZ,
ÉTUDIANT DE 26 ANS

Avant tout, et ils sont unanimes, dans leur groupe d'amis respectif, ils veillent les uns sur les autres. C'est encore plus vrai à carnaval où certaines personnes se permettent davantage de lourdeurs cachées sous leurs masques. «C'est primordial pour moi. Avec mes amis, on est toujours présent



Quelques conseils pour éviter les mauvaises surprises:

- Manger un bon repas avant la soirée
- Sortir en groupe et veiller les uns sur les autres
- Alternier les boissons alcoolisées et non alcoolisées
- Éviter la biture express
- Anticiper et prévoir son retour avant la soirée

Carnaval, une fête où les amis veillent les uns sur les autres

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS SHUTTERSTOCK ET DR

tes les unes pour les autres», souligne Julie. «On se préoccupe aussi de savoir comment on va rentrer. Hors de question de prendre le volant si on a bu de l'alcool! Soit on désigne un conducteur qui restera sobre, soit on peut prendre les premiers transports publics du matin, selon où l'on fait la fête», explique Ophélie.

Le conducteur sobre

Il y a aussi l'option de rester dormir chez ses potes, comme le rappelle Sébastien. «On fait vraiment gaffe d'éviter de prendre la voiture après avoir bu... Les sanctions sont lourdes avec Via Sicura», note-t-il. Quant à Julie, elle prenait souvent un taxi avec ses copines avant d'avoir son permis de conduire. «Cela nous reve-

nait à environ 10 francs chacune.» Pour cette génération et les suivantes, il ne fait aucun doute que le conducteur sobre est entré dans les mœurs. «On est quand même plus consciencieux que nos parents et les générations précédentes», constate Sébastien. Sachez aussi que la campagne d'affichage actuelle du label Fiesta insiste sur les différents moyens pour rentrer chez soi en sécurité. Nez Rouge Valais sera également actif pendant les festivités de carnaval.

Une fois le retour à domicile organisé, ils peuvent profiter de leur soirée. Mais quel est leur rapport à l'alcool? «On aime bien faire la fête de temps en temps. On a tous vécu des soirées où on avait

trop bu... Il faut reconnaître qu'on était plus endiablé et on forçait plus sur la bouteille à l'époque du collège. On est devenu un peu plus consciencieux maintenant. L'alcool, c'est un moyen de s'évader, de se sentir libre et de faire sauter les barrières avec les filles, par exemple. Tout le monde fait ses expériences, c'est normal», raconte Sébastien. Même constat pour Julie. «Plus jeune, j'ai eu l'occasion de faire mes expériences. Je crois que c'est un passage obligé. Cela permet de connaître ses limites. Aujourd'hui, j'ai mon permis de conduire et je prends souvent la voiture. Du coup, je bois moins d'alcool, et puis, cela ne m'apporte plus grand-chose... Mes amies ont également diminué leur consommation», explique Julie. «Je consomme de l'alcool de façon raisonnable. J'aime me sentir bien le lendemain... Si c'est une soirée où on décide de boire, on va aller s'acheter des bières et de l'alcool fort au supermarché parce que ça coûte nettement moins cher. Une grande partie des jeunes fait comme ça... On boit avant d'aller à la fête. Quand on arrive sur place, on est déjà un peu lancé et on ne va pas prendre d'alcool pendant un certain moment. En fait, on boit très peu pendant la

fête. C'est souvent trop cher... En fin de soirée, je me sens toujours bien et je n'ai aucun souci le lendemain», explique Ophélie.

Be my angel

Pour ces trois jeunes, les soirées sont aussi parfois un lieu de travail. Ils sont engagés auprès de Be my angel pour faire la promotion du conducteur sobre. «J'avais vu des anges au Montreux Jazz Festival et j'ai trouvé que c'était une idée intelligente. Voilà pourquoi j'ai choisi de participer à cette aventure. Je me sens utile en faisant de la prévention», raconte Ophélie. Julie est étudiante en travail social et elle souhaitait trouver un travail qui ait du sens. «Je trouve que c'est important de faire de la prévention pour que les gens rentrent chez eux en sécurité.» Quant à Sébastien, il aime cette prévention active où il peut aller à la rencontre des autres. «On utilise une tablette pour faire des tests ludiques avec les participants/es à la fête pour calculer leur alcoolémie. Je trouve que les gens sont assez réceptifs et ouverts à la discussion.» Les conducteurs sobres peuvent signer un contrat et reçoivent notamment un ou plusieurs bons pour des boissons non alcoolisées gratuites en fonction de la manifestation.

EN BREF**SENIORS**

Avoir un logement adapté pour pouvoir rester chez soi

Le projet Habitat Seniors lance un appel aux personnes de 65 ans et plus qui vivent dans les cantons du Valais et de Vaud et qui auraient besoin d'adapter leur logement pour pouvoir y rester le plus longtemps possible. Deux entretiens auront lieu avant les adaptations pour évaluer les besoins, et deux entretiens après, pour voir si les modifications ont amélioré la santé et le bien-être des habitants. Les participants recevront une évaluation gratuite de leur logement et des propositions concrètes d'adaptation. Le projet Habitat Seniors est un



projet scientifique pluridisciplinaire financé par la Fondation Leenards et la HES-SO. Il est porté par la Haute école de santé ainsi que par la Haute école d'ingénierie et d'architecture de Genève. Plus d'infos au 076 385 07 18 ou par e-mail: lara.allet@hesge.ch.

HÔPITAL DU VALAIS

Vivre avec la douleur

Le quotidien n'est pas toujours facile quand on doit vivre avec des douleurs chroniques. Pour aider les personnes concernées, l'Hôpital du Valais a créé un groupe «Vivre avec la douleur». Les participants pourront découvrir différentes méthodes pour apprivoiser la douleur comme l'autohypnose, la pleine conscience ou encore la relaxation. Ils doivent être envoyés par un professionnel (médecin, infirmier...). La prochaine rencontre a lieu le 7 mars de 16 à 18 heures au Centre de compétences en psychiatrie et psychothérapie de Martigny. Le groupe se réunit tous les 1ers jeudis du mois jusqu'au 6 juin. Plus d'infos: christelle.gay@hopitalvs.ch

BITURE EXPRESS

Un phénomène toujours bien présent

Le phénomène de biture express ou binge drinking est toujours bien présent. Sébastien Blanchard, responsable du label Fiesta pour Promotion Santé Valais nous donne son éclairage. «Le budget festif, en particulier pour les jeunes, n'est pas illimité. Ils ont vite fait leurs calculs. Une bouteille d'alcool fort premier prix coûte une dizaine de francs au supermarché alors que pour acheter un verre de vodka dans une fête, il leur faudra déboursier entre 8 et 12 francs. Du coup, la tentation d'aller faire les réserves et de se retrouver avant la fête pour

boire d'importantes quantités d'alcool est grande. Le principal effet est alors l'atteinte de l'ivresse déjà en début de soirée ce qui peut les mettre en danger. Ce type de consommation excessive peut engendrer différents risques comme des comas éthyliques, violences ou accidents par exemple. Cela peut aussi être problématique pour les organisateurs de fêtes qui doivent gérer ces débordements générant des frais pour eux tout en constatant en même temps une diminution des rentrées de vente de consommation durant la manifestation.»