

# Nos astuces pour célébrer tout en évitant la contamination

## JOYEUX NOËL!

Le Covid gâche vos fêtes de fin d'année? Que nenni! Avec un peu de créativité, il est possible de réveillonner tout en préservant sa santé et celle des autres.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

**A**lors certes, il nous faudra faire preuve d'adaptation, en cette fin 2020, pour fêter en famille ou entre amis. Si les nouvelles infections quotidiennes semblent se stabiliser en Suisse, elles restent à un niveau très élevé, avec une tendance à la hausse dans plusieurs cantons. Il est donc plus que jamais nécessaire de ne pas relâcher les efforts, afin de contenir l'épidémie et de ménager les hôpitaux et le personnel de santé. Les règles d'hygiène demeurent essentielles (se laver les mains le plus régulièrement possible, porter un masque dans les lieux publics, éternuer et tousser dans son coude, respecter les distances sociales) et le nombre d'invités devra sans doute être revu à la baisse pour respecter les limitations cantonales (dix personnes en Valais). Cela ne signifie pourtant pas que les Fêtes seront tristes. Voici quelques solutions alternatives pour organiser Noël de manière «corona-friendly».

### On privilégie des cadeaux locaux, en préférant les commandes en ligne

De nombreux petits magasins régionaux n'ont pas attendu la fin de l'année pour mettre en place des initiatives permettant aux Valaisannes et Valaisans de s'approvisionner en toute sécurité. C'est le cas par exemple à Fully, où l'épicerie en vrac Chez Mamie et la droguerie La Centaurée ont décidé de collaborer et d'offrir aux habitants de la région un service de livraison à domicile: «Nos enseignes ont toutes les deux ouvert à l'automne dernier. On s'est dit que c'était une bonne solution que de livrer à domicile, durant cette période où les quarantaines repartaient à la hausse», explique Laetitia Moulin, gérante de Chez Mamie à Fully et Martigny. «Les clients passent commande par téléphone ou par mail et peuvent combiner des produits des deux magasins. Les livraisons groupées ont ensuite lieu deux fois par semaine (les mardis et jeudis), principalement à pied ou à vélo, sur toute la région et sans frais de livraison.»

De nombreux petits commerces ont mis ce genre de système en place. L'occasion de faire un tour sur leur site internet ou de les contacter directement pour savoir si des commandes en ligne ou des livraisons régionales sont organisées. Une bonne solution pour préparer ses cadeaux de Noël depuis son canapé et éviter à la fois les flâneries de la foule en grandes surfaces et l'affluence des heures de pointe, comme



**“ Nous prévoyons de porter le masque hors de table et d'aérer régulièrement. La fête se fera en petit groupe et sera écourtée, mais elle s'étalera sur une semaine. ”**

DÉBORAH  
MÈRE DE FAMILLE NOMBREUSE

le recommande d'ailleurs l'Office fédéral de la santé publique.

### On revoit le plan de table en famille

Même en petit comité, il est nécessaire de suivre les recommandations sanitaires pour protéger les siens. Il suffit d'une personne pour contaminer les autres. Virginie Masserey, cheffe de la section Contrôle de l'infection et programme de vaccination de l'OFSP donnait déjà, lors des points presse de la fin novembre-début décembre, quelques conseils pour organiser des Fêtes en toute sécurité: respecter le nombre maximal de personnes autorisé, se mettre en auto-quarantaine volontaire dix jours avant la fête, mélanger le moins de foyers possible, respecter les distances sociales et les mesures sanitaires en vigueur, organiser des réunions plus courtes, réveillonner à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur, etc.

Des mesures que l'on prend très au sérieux dans la famille de Deborah (nom d'emprunt). Cette quinquagénaire, mère de cinq enfants, est habituée aux très grandes tablées: «D'ordinaire, avec la famille, les conjoints et conjointes, les petits-enfants, nous sommes près de vingt-cinq. Ce ne sera pas possible cette année.

Nous avons donc décidé de fêter dans un lieu le plus vaste possible, autour d'une grande table où l'on assiera les personnes qui vivent entre elles côte à côte, ainsi que celles qui ont déjà eu le coronavirus; ceux qui ont été épargnés seront en bout de table, éloignés de deux mètres des autres personnes.» L'apéro sera préparé dans des plats individuels, pour éviter que les doigts ne se croisent, et s'appréciera peut-être bien emmitouflés, sur la terrasse. Le repas sera quant à lui préparé sur assiette et servi par une seule et même personne, masquée et dont les mains auront été désinfectées. «Nous prévoyons de porter le masque en dehors de table (pour les cadeaux, par exemple) et d'aérer régulièrement la pièce. La fête sera également écourtée.» Les grands-parents, octogénaires et donc à risque, seront invités à tour de rôle, un autre jour: «Nous les verrons à quatre ou cinq. Cela leur permettra de nous rendre visite et de se déplacer pour un petit goûter, de manière échelonnée, en portant le masque, en se désinfectant les mains et en respectant les distances: ils s'assièront au salon; nous serons à la salle à manger. On va ainsi sans doute fêter Noël sur une semaine», sourit la Valaisanne qui se réjouit de ce revirement de situation: «C'est peut-être une bonne solution pour qu'ils se sentent moins seuls.»

Les astuces de l'OFSP pour passer des fêtes de fin d'année en toute sécurité:

[www.bag.admin.ch/bag/fr/home/](http://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/)

Pour vivre la vie liturgique depuis chez soi (petites méditations sur l'Evangile, portraits de saints, conseils pour cheminer sereinement vers Noël), rendez-vous sur le site [en-avent-vers-noel.jimdosite.com](http://en-avent-vers-noel.jimdosite.com)

Vous pouvez aussi vous adresser directement auprès de votre paroisse ou des commerces de votre commune, afin de savoir quelles sont leurs initiatives.

## CHARITÉ DE NOËL

### La vivre sans forcément pousser les portes de l'église

Groupe WhatsApp, crèche itinérante, arbre de Noël communal à illuminer, messe de minuit en direct sur Canal9, les initiatives paroissiales ne manquent pas. L'évêché de Sion propose de les relayer dans une newsletter, ainsi que sur la plateforme jeunesse diocésaine T'as où la foi?, comme nous l'explique son coordinateur Yves Crettaz: «On tente d'y centraliser toutes les initiatives du diocèse, puis d'en

faire part sur les réseaux sociaux.» A l'instar de la «Christmas Box», un projet auquel chaque Valaisan peut participer: «Il s'agit de réunir, dans un joli carton, des denrées alimentaires, des vêtements, un message d'espérance, etc. et de le déposer, joliment emballé, au Verso l'Alto de Sion.» Une bonne action toute simple pour les personnes dans le besoin.

Plus d'infos: [tasoulafoi.ch](http://tasoulafoi.ch)

SANTÉ: L'OMBUDESMAN VOUS INFORME

## DITES-NOUS...

LUDIVINE DÉTIENNE  
RESPONSABLE DE L'OMBUDESMAN



### Comment se déroule le placement à des fins d'assistance?

Lorsqu'une personne est placée dans une institution en raison de troubles psychiques, le médecin doit établir avec elle un plan de traitement par écrit. Il est tenu de l'informer sur tous les éléments essentiels du traitement médical envisagé, en particulier sur le but, les raisons, la nature, les modalités, les risques, les effets secondaires, les conséquences d'un défaut de soins et sur l'existence d'autres traitements. Le plan de traitement est soumis au consentement de la personne concernée. En cas d'incapacité de discernement, le médecin doit prendre en compte d'éventuelles directives anticipées. Si le consentement de la personne fait défaut, le médecin-chef du service peut notamment prescrire les soins médicaux prévus dans le plan de traitement si le défaut de traitement met gravement en péril la santé de la personne. Cette décision peut faire l'objet d'un recours auprès du tribunal des mesures de contraintes.

info@ombudsman-vs.ch ou 027 321 27 17. [ombudsman](http://ombudsman)

PARTENARIATS