

1/21

nous,

SAMARITAINS

Le journal de l'Alliance suisse des samaritains

Prêts pour le repositionnement

12 UNE ANNÉE DE COVID-19

Le coronavirus a marqué l'année samaritaine à tous les niveaux

14 EXERCICES EN LIGNE

Entretenir les connaissances et les contacts en dépit des restrictions

26 INFARCTUS SILENCIEUX

Toutes les crises cardiaques ne se manifestent pas bruyamment



Le secourisme a de nombreux visages



Merci pour votre
don et votre aide.





En route vers l'avenir

Chères samaritaines, chers samaritains,

En ce début d'année, rappelons-nous encore une fois ce que nous avons accompli ensemble au cours des derniers mois. Nous avons montré que nous, samaritains, étions prêts à aider les autres pendant une situation difficile. Nous avons imaginé un système de formation attractif et flexible. Nous avons défriché une nouvelle méthode de récolte de fonds et stabilisé la situation financière du secrétariat. Nous entretenons des échanges réguliers avec les organisations de sauvetage de la Croix-Rouge et communiquons de façon plus ouverte et transparente que jamais. Et tout cela, nous l'avons accompli ensemble, malgré le coronavirus et des délais souvent très courts.

L'étape la plus importante a été sans conteste le développement de la nouvelle stratégie «Samaritains de l'avenir». Après l'approbation (par écrit) par l'Assemblée des délégués, nous sommes prêts pour sa mise en œuvre. Nous repensons nos structures sur le plan interne et à l'égard de l'extérieur. Notre stratégie nous conduira vers l'avenir en préservant l'esprit samaritain. Dès le début de 2022, nous adopterons l'appellation ombrelle «Samaritains Suisse» à l'échelle du pays.

Peut-être que pour certaines samaritaines et certains samaritains, les changements ne vont pas assez vite. Mais au lieu de nous précipiter, nous préférons avancer pas à pas en nous concentrant sur l'essentiel. Avec cette méthode, nous avons déjà parcouru un chemin respectable et franchi plusieurs étapes. Afin de maîtriser les défis actuels et à venir, il n'y a pas d'autre solution que de poursuivre la route ensemble. Cela n'ira sans doute pas sans crainte et impliquera des lâcher-prises. Abordons les changements avec courage. Je suis convaincue que nous sommes sur la bonne voie et me réjouis de cheminer avec vous.

Finalement, je tiens à vous dire merci. À tous les niveaux de l'organisation, le travail accompli pour donner un avenir aux samaritaines et aux samaritains est remarquable. Je suis fière d'être votre présidente dans cette situation extraordinaire. J'ai un immense respect pour l'engagement de chacune et de chacun et suis émerveillée de voir comment vous vous surpassez. Vous êtes la preuve vivante que le secourisme est une affaire de cœur.

INGRID OEHEN

Présidente de l'Alliance suisse des samaritains

6 ENSEMBLE VERS L'AVENIR

En approuvant la stratégie « Samaritains de l'avenir », les délégués ont ouvert la voie au repositionnement de l'ensemble de l'organisation.

10 LE SECOURISME EST AU CENTRE

Le directeur Peter Lack répond aux questions les plus importantes et aborde la mise en œuvre de la stratégie « Samaritains de l'avenir ».

SOMMAIRE

12 UN AN DE COVID-19

La pandémie a marqué l'année samaritaine

14 EXERCICES EN LIGNE

Comment les sections peuvent garder la forme

17 TEXAID

Le coronavirus affecte également l'organisation partenaire

18 VUE D'ENSEMBLE

Une brochure récapitule l'offre de formation de l'ASS

19 SAUVER C'EST LA CLASSE

Démarrage du nouveau programme conjoint de la Rega et de l'Alliance suisse des samaritains

20 AU REVOIR

Deux personnalités engagées pour la cause samaritaine

22 À VOUS DE JOUER

Mot caché et Sudoku

23 SERVICE DES VENTES

Offres actuelles à prix samaritain

24 SECTIONS ET ASSOCIATIONS

Une Tessinoise et des Romands à l'honneur



25 UNE VIE POUR SA SECTION

Présidente de section pendant plus d'un demi-siècle

26 RISQUE SOUS-ESTIMÉ

Les infarctus silencieux sont plus fréquents qu'on ne le pense

30 LA FAMILLE CRS

Manifeste pour une meilleure reconnaissance du bénévolat

31 À VOTRE SERVICE

Contacts et échéances

IMPRESSUM

nous, samaritains 1/2021
Parution : 10 février

Organisation éditrice

Alliance suisse des samaritains (ASS)
Martin-Disteli-Strasse 27
Case postale, 4601 Olten
Téléphone 062 286 02 00
Téléfax 062 286 02 02
redaction@samaritains.ch
www.samaritains.ch

Abonnements, changements d'adresse :
par écrit à l'adresse ci-dessus

Prix de l'abonnement

Abonnement individuel pour
non-samaritains :
CHF 33.– par an

4 numéros par an
Tirage : 22 600 exemplaires

Rédaction

Christoph Zehnder (cze)
Matthias Zobrist (mzo)
Suisse romande : Chantal Lienert (cli)
Suisse italophone : Mara Zanetti
Maestrani (m.z.)
Secrétariat : Monika Nembrini
Téléphone 062 286 02 00
Téléfax 062 286 02 02
redaction@samaritains.ch
Adresse postale :
Rédaction « nous, samaritains »
Case postale, 4601 Olten

Annonces

Fachmedien
Zürichsee Werbe AG
Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa
Téléphone 044 928 56 11
Téléfax 044 928 56 00
samariter@fachmedien.ch
www.fachmedien.ch

Mise en page, impression et expédition

Stämpfli SA, 3001 Berne



VOIE LIBRE POUR LE REPOSITIONNEMENT

En approuvant la stratégie « Samaritains de l'avenir », les délégués ont ouvert la voie au repositionnement de l'ensemble de l'organisation. Les objectifs sont ambitieux, la cadence également.

TEXTE: Christoph Zehnder | cli



L'ironie du sort veut que l'Assemblée des délégués du 21 novembre ait été une des plus déterminantes de ces dernières années, alors qu'elle n'a pas vraiment eu lieu, en tout cas pas de façon traditionnelle. Le vote des représentants des sections et des associations réunis en assemblée a été remplacé par des décisions prises par écrit et c'est par téléphone et courrier électronique que les échanges et discussions ont eu lieu. À l'image de nombre d'événements l'année dernière, la manifestation a été victime des

conséquences de la pandémie. Il n'était pas question d'envisager un rassemblement avec plusieurs centaines de participants. Que l'Assemblée des délégués ait tout de même été en mesure de prendre des décisions témoigne de la capacité d'adaptation et de résistance du mouvement samaritain.

L'ordre du jour portait d'ailleurs sur des adaptations au sens le plus large, le point le plus important étant la stratégie « Samaritains de l'avenir ». Les délégués l'ont clairement adoptée au moyen d'un scrutin qui s'est déroulé par écrit, donnant ainsi le feu vert au repositionnement du mouvement samaritain dans son ensemble. Pour y parvenir, le chemin avait été long. Souvenons-nous, les premiers jalons ont été posés en 2018 par l'élaboration de la vision et de la mission. C'est sur cette base que la stratégie a ensuite été développée en 2019 et 2020. Elle embrasse l'ensemble des domaines du monde samaritain et constitue le fil conducteur pour les projets des prochaines années. La stratégie comporte six champs d'action dont chacun contient plusieurs objectifs, processus et actions qui ont émergé à l'issue d'innombrables séances, ateliers, réunions et entretiens individuels. « Nous avons analysé nos forces et nos faiblesses de même que les opportunités et les risques auxquels nous sommes exposés », relate Peter Lack, le directeur de l'ASS qui a conduit le processus stratégique. « Les faiblesses nous ont permis de déterminer les actions à entreprendre et à en définir les objectifs. » De nombreuses personnes ont participé à ce chantier. Dès l'origine, le processus stratégique a été conçu comme une œuvre commune. Des représentants des sections et des associations y ont autant participé que le Comité central et les collaborateurs du secrétariat.

Du champ d'action au projet

L'approbation de la stratégie démontre que cette manière de procéder était la bonne. La démarche ayant fait ses preuves, elle sera également adoptée pour la phase de mise en œuvre. Les sections, les associations, le Comité central et le secrétariat poursuivront leur collaboration. En outre, dans son rôle de mandant et de pilote général, le Comité central fixe le cap. De même que la vision et la mission constituent la base de la stratégie, cette dernière est le point de départ de la mise en œuvre et se traduira par des chantiers relatifs aux six champs d'action : développement de l'organisation, volontariat, réorganisation du secrétariat, développement du domaine Business, jeunesse et projet de coopération SSC (Service sanitaire coordonné). Les chantiers sont la concrétisation de la stratégie. « Ils relèvent parfois de plusieurs champs d'action », explique

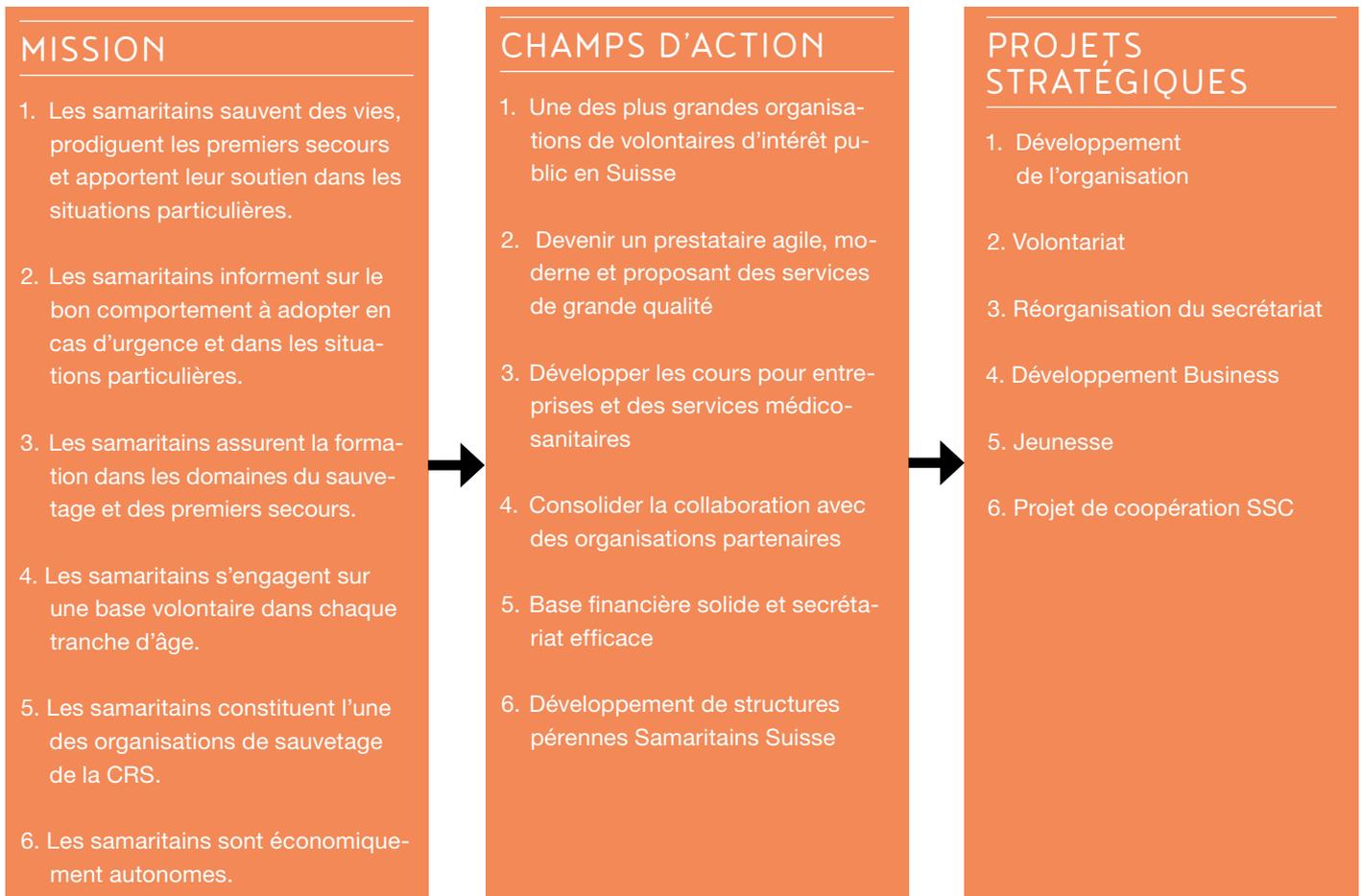
Peter Lack. «Il s'agit des domaines pour lesquels le besoin d'agir est le plus important.» Cinq des six chantiers ont été lancés encore l'année dernière. Les personnes qui les président échangent régulièrement, définissent les points essentiels à aborder et informent quant à l'avancement des travaux.

La bonne forme et la bonne structure

Parmi les six projets stratégiques, le développement de l'organisation est le plus complexe. Il s'agit de la forme future du mouvement des samaritains. Les structures actuelles, qui se sont développées au fil du temps, constituent parfois un obstacle pour réagir rapidement dans un environnement dynamique. Un objectif stratégique est par conséquent de simplifier les processus de formation de l'opinion et de décision et de les rendre plus dynamiques. Cela concerne plusieurs champs d'action, par exemple devenir des prestataires agiles, modernes et proposant des services de qualité (champ d'action 2) de même que le développement de structures pérennes (champ d'action 6). Mais rien ne sera précipité. La recherche de la meilleure solution possible est une entreprise commune qui prendra du temps. Comme on peut le voir

ci-contre, tous les niveaux de l'organisation sont impliqués dans ce processus. En plus des sections et des associations, la jeunesse et la formation ont également leur mot à dire concernant le développement futur du mouvement. L'équipe de projet a été constituée en fin d'été l'année dernière et a déjà organisé une visioconférence d'une journée et plusieurs meetings. Elle est placée sous la conduite d'Ingrid Oehen, la présidente du Comité central.

Les autres groupes aussi avancent rapidement. Le projet «Réorganisation du secrétariat» dirigé par Peter Lack a fixé plusieurs sous-objectifs. Le secrétariat doit devenir un prestataire efficace et compétent pour les membres, les clients et les partenaires. En tant qu'élément charnière à l'échelon national, il a besoin d'outils adaptés, par exemple sur le plan informatique. Une évaluation externe effectuée en automne dernier a mis en évidence qu'un retard était à combler. La question de la structure future de l'organisation se pose ici aussi. Travailler en réseau avec des mécanismes de conduite modernes doit permettre d'acquérir l'agilité nécessaire. Pour ménager les ressources, certaines prestations pourront éventuellement être externalisées ou proposées en coopération avec la CRS.



GROUPE DE PROJET DÉVELOPPEMENT DE L'ORGANISATION

Direction



Ingrid Oehen
Présidente de l'Alliance
suisse des samaritains

Associations cantonales



Adrian Bertschi
Vice-président
Association cantonale AG



Christin Brigger
Présidente de l'association
haut-valaisanne des
samaritains

Associations régionales



Danielle Brusato
Présidente de l'association
régionale Berne-Mittelland

Sections de samaritains



Adriano Meili
Président de la section
de samaritains Thalwil
et région

Comité central



Theresia Imgrüth Nachbur
Membre du Comité central

Formation



Cordula Equey-Dübener
Formatrice OC
Association cantonale VD

Jeunesse



Koni Tanner
Formateur jeunesse ASS

Assistance



René Giopp
Assistance de la présidente
centrale

Secrétariat



Peter Lack
Directeur de l'Alliance
suisse des samaritains



André Roggli
Collaboration du projet
Formation
Instructeur AC Berne

Consultantes



Ruth Aregger
Aregger Consulting AG



Ladina Valencia
Aregger Consulting AG

Penser et agir de manière globale

Ces exemples montrent que la mise en œuvre de la stratégie bat son plein. En outre, ils révèlent la complexité de la transformation. Certains champs d'action et projets ne peuvent pas être abordés isolément. Aucun domaine relatif au mouvement samaritain n'existe pour soi tout seul. Des faiblesses à un niveau entraînent nécessairement des problèmes ailleurs. Il est indispensable d'envisager le processus dans sa globalité. Mais il est encore plus important que tous les éléments constitutifs de l'organisation la perçoivent comme une unité. Chaque membre de section est un maillon essentiel du mouvement dans son ensemble. L'introduction progressive de la marque commune Samaritains Suisse dès 2022 doit exprimer l'unité et la cohésion. Samaritains Suisse comprend les sections de samaritains locales, les

associations cantonales et régionales, les jeunes secouristes, le secrétariat central ainsi que les diverses commissions. L'unité occupe la première place.

Les deux dernières années ont montré qu'ensemble cela va mieux. Depuis le début du processus stratégique jusqu'aux premières mises en œuvre, chaque étape a été parcourue en commun. Jusqu'en 2024, but final de la stratégie, de nombreuses autres suivront. Il y aura sans doute encore des turbulences, mais cela ne va pas détourner le mouvement samaritain dans son cheminement, de même que la pandémie ne l'a pas empêché d'ouvrir la voie pour l'avenir.

Il sera rendu compte de la mise en œuvre de la stratégie dans ces pages. Des informations complémentaires à ce sujet sont disponibles sur l'extranet.

« Ce n'est qu'ensemble que nous pourrions déployer notre force »

Après le vote favorable des délégués, le mouvement samaritain peut entreprendre son repositionnement. Au cours d'une interview, le directeur Peter Lack aborde la mise en œuvre de la stratégie « Samaritains de l'avenir ».



Peter Lack, directeur, préside l'ensemble des travaux liés au repositionnement du mouvement samaritain de même que le projet stratégique relatif à la réorganisation du secrétariat.

INTERVIEW : Christoph Zehnder | cli

Les délégués ont approuvé la nouvelle stratégie. L'Assemblée a eu lieu au mois de novembre par écrit. Qu'en conclure ?

Peter Lack : À l'origine, l'idée était de tenir l'Assemblée en ligne ; mais avec 270 délégués, cela n'était pas envisageable. C'est pourquoi nous avons opté pour la solution par écrit. Hélas, sans échanges personnels, ce que je regrette infiniment. Car une Assemblée de délégués est plus qu'une réunion statutaire, elle participe aussi de la convivialité associative.

La stratégie a été approuvée par une large majorité. Quelle sera la suite ?

Nous allons la mettre en œuvre avec nos membres. Au cours des quatre années à venir, nous allons travailler en profondeur les six projets stratégiques

●
« La dimension sociale fait partie du monde samaritain. »
●

qui portent sur les six domaines suivants : développement de l'organisation, volontariat, secrétariat, Business, jeunesse, projets coopératifs. Tous ces chantiers découlent de la stratégie. À l'instar de la première phase, des samaritains et des collaborateurs du secrétariat participent aux groupes de

travail. Le Comité central, notre mandant, suit de près l'évolution du processus dans son ensemble.

Concrètement, qu'est-ce que la stratégie va changer pour les sections et les associations ?

À moyen terme, il est probable que notre organisation se modifie. Comment ? C'est ce que nous voulons établir avec les représentants de la base. Le développement de l'organisation est certainement le chantier le plus complexe, mais aussi le plus décisif pour l'avenir. Nous devons accorder le plus grand soin à la ressource rare que sont les volontaires. Avec 900 sections, le maintien des structures en exige de très nombreux. Finalement, la stratégie a pour objectif un gain en efficacité. Aujourd'hui, certains samaritains assument tellement de tâches que tôt ou tard, ils en ont par-dessus la tête. Ce n'est pas une solution. C'est pourquoi nous avons besoin de structures moins énergivores. Nous voulons créer un cadre autorisant les samaritains à accomplir leurs tâches le mieux possible et avec plaisir. Par ailleurs, nous accorderons plus d'importance à la jeunesse. Elle doit pouvoir mieux faire entendre sa voix. Des modifications sont déjà en cours dans le domaine de la formation et de la formation continue. Notre système sera simplifié et plus perméable (cf. nous, samaritains 4/2020).

De quelle manière les samaritains peuvent-ils soutenir ce processus ?

Le plus important est qu'ils accomplissent leur mission avec fierté et plaisir, sans hésiter à le montrer. Soutenons-nous mutuellement et montrons-nous ouverts à l'égard de la nouveauté, car nous poursuivons tous le même but qui place les activités samaritaines et notre réseau au centre. Cela ne signifie pas que nous devons toujours être du même avis, ce n'est pas possible dans une aussi grande organisation. Ce qui importe est d'être à l'écoute les uns des autres et que nous exprimions ce que nous trouvons bien et ce qui ne nous convient pas. Ce n'est qu'ainsi que nous trouverons des solutions communes et praticables.

La stratégie souligne fortement le nous. Est-ce important que l'organisation se perçoive comme un ensemble ?

C'est essentiel. Jusqu'à présent, les stratégies étaient le fait du secrétariat. Maintenant, nous disposons d'une stratégie pour l'ensemble de l'organisation. Elle stipule explicitement que nous, samaritains, agissons ensemble. Car ce n'est qu'ensemble que nous pouvons endosser notre rôle de premier prestataire national de cours de premiers secours, de services médico-sanitaires et d'autres services. Cela exige cependant quelques standards communs, par exemple notre présentation visuelle, notre présence sur le web ou sur les réseaux sociaux ou encore nos formations ou nos prestations. Ce n'est pas faciliter la vie des clients si chaque service doit être renégocié à chaque fois et si les démarches ne sont pas les mêmes selon la section ou l'association. Il peut y avoir des divergences régionales, tout ne doit pas être uniforme, mais nous voulons proposer un ensemble de prestations de base identique dans toute la Suisse. C'est plus simple pour tout le monde, qu'il s'agisse de nos partenaires et de nos clients ou de nous-mêmes.

Est-ce la raison de l'introduction de la marque ombrelle «Samaritains Suisse» ?

Dès 2022, le secrétariat de l'organisation faîtière se présentera sous le nom «Samaritains Suisse». Le nom «samaritains» occupe la première place, car c'est ce qui nous caractérise. Nous souhaiterions que cette approche soit reprise par les autres échelons du mouvement, car aujourd'hui, la pratique est quelque peu hétérogène. On peut estimer qu'il s'agit d'un détail, mais pour des personnes extérieures, ce n'est pas toujours facile de s'y retrouver. Il devrait être clair du premier coup à qui on a affaire. Un nouveau nom ne peut rien tout seul, cependant il peut influencer l'état d'esprit, et c'est le «nous» que nous voulons renforcer.

Mais l'idée fondamentale du secourisme demeure la même ?

Absolument. Certains estiment même qu'avec la nouvelle stratégie, nous nous centrons à nouveau sur nos racines. Que les samaritains soient au service de la communauté ou qu'ils s'engagent dans des situations extraordinaires – à l'image de ce que nous vivons maintenant – n'est pas nouveau. De nombreuses sections ont toujours rendu des services à des personnes qui avaient besoin d'aide,

●
« La pandémie a montré
que nous sommes sur
le bon chemin. »
●

au-delà des cours de premiers secours. Cette dimension sociale, d'utilité publique, fait partie du monde samaritain et trouve également sa place dans la nouvelle stratégie.

Quelle a été l'influence de la pandémie de covid-19 sur la stratégie ?

L'engagement en cas de situations extraordinaires était déjà d'actualité avant la pandémie. Par conséquent, elle n'a pas complètement bouleversé les réflexions sur la stratégie. En revanche, au début des travaux, ce thème était encore abstrait. Personne ne se doutait qu'il allait devenir réalité peu de temps plus tard. La pandémie a mis en évidence que nous sommes sur le bon chemin. Les samaritains offrent plus que des cours de premiers secours et des services médico-sanitaires. C'est ce que l'on attend de nous et c'est ce que nous avons accompli pendant la pandémie. Nous pouvons en être fiers.

L'échéancier prévoit la mise en œuvre jusqu'en 2024. Où en seront les samaritains d'ici là ?

La population nous perçoit comme une organisation vivante et dynamique qui attire également les jeunes. Il est possible de s'impliquer de diverses manières chez les samaritains, par exemple pour des projets précis ou pour un temps limité. Nous sommes à même de montrer rapidement ce dont nous sommes capables et notre profil est clair. On connaît notre engagement sous toutes ses facettes et notre positionnement sur le marché est renforcé. De nouvelles recrues auront étoffé nos rangs. En 2024, les samaritains seront une organisation attrayante à laquelle de nombreuses personnes souhaiteront appartenir.

Un an de restrictions et de solidarités

En février 2020, le virus SARS-CoV-2, à l'origine d'une pandémie encore en cours, faisait son entrée en Suisse. Il a aussi affecté le mouvement samaritain. Retour en arrière sur douze mois de situation exceptionnelle.

TEXTE: Matthias Zobrist | cli

PHOTO: Remo Nägeli, ldd

Si en janvier 2020, quelqu'un s'était aventuré à nous annoncer tout ce qui allait nous arriver au cours des mois suivants, nous l'aurions traité de cinglé. Cependant, dès la mi-mars, les mesures de semi-confinement étaient le début d'un scénario sans précédent. Le coronavirus a rapidement occupé le devant de la scène et subitement, désinfectants et masques chirurgicaux ont fait partie de notre quotidien. Les relations sociales ont dû être mises en sourdine et de nombreux secteurs ont connu des difficultés économiques. La pandémie a aussi passablement bouleversé le monde samaritain. Pendant plusieurs mois, les cours de premiers secours n'ont pas pu être donnés ou seulement avec d'importantes restrictions. Des manifestations dans le cadre desquelles les samaritains étaient censés assurer des services médico-sanitaires ont été annulées à tour de bras. Quant aux exercices, ils ont été suspendus ou, parfois, réalisés de façon non conventionnelle (voir p. 16).

Flexibilité et engagement

Cependant, dès le début de la première vague au printemps, les samaritains et les samaritaines ont fait preuve d'une grande flexibilité et ont montré ce qu'ils pouvaient apporter à leurs semblables. De nombreuses sections se sont engagées de façons très diverses pour la communauté. Alors que les unes assumaient des tâches d'entraide et se chargeaient des courses pour des personnes vulnérables, d'autres cousaient des masques et des blouses pour le personnel soignant ou effectuaient des prélèvements dans des centres de tests. Ces services ont en partie pu être financés à l'aide de

dons ou d'autres coups de pouce (voir encadré). Une section qui a profité de tels apports est celle de Lungern (OW). Ses membres ont officié comme auxiliaires de médecins généralistes lors de prélèvements de sang chez des patients à risque, pour distribuer des médicaments ou encore participer à une assistance téléphonique. «La disponibilité des samaritains était spectaculaire, ils voulaient tout simplement aider», se souvient la présidente Sandra Schallberger. «Malgré la difficulté, la situation avait aussi ses bons côtés. On nous a témoigné beaucoup de reconnaissance pour notre travail.»

Hélas, l'absence de cours de sauveteur et de services médico-sanitaires a plombé les comptes de plusieurs associations et sections de samaritains. Pour celles dont la survie se trouvait menacée, la CRS a généreusement mis des sous à disposition. Le secrétariat de l'ASS a coordonné les demandes des sections et des associations et leur a prodigué des conseils. Il s'est également employé à trouver d'autres sources de financement.

Régime d'exception pour le secrétariat

Les collaborateurs du secrétariat se sont vus confrontés à de nouvelles tâches et ont été appelés à relever des défis inédits. Rapidement, une cellule pandémie a été mise sur pied afin de faciliter la prise de décisions et de fournir des informations pertinentes aux samaritains. Car de nombreuses questions se sont posées, en voici quelques exemples. Comment procéder si l'Assemblée générale n'a pas pu avoir lieu dans les délais statutaires?



Des samaritains en service au centre de test drive-in à Berne.

Qu'en est-il de la couverture d'assurance en cas d'intervention dans le cadre de la pandémie? Comment maintenir le niveau IAS s'il n'est pas possible de réaliser les exercices requis?

Pendant cette période, le secrétariat de l'ASS a entretenu des contacts étroits avec la CRS et les autres organisations de sauvetage de la Croix-Rouge. C'est ainsi que les financements relais ont pu être mis sur pied de même que la participation au centre de tests de Berne. Ce dernier a été organisé et installé par la CRS, mais ce sont surtout des samaritains et des membres de la Société suisse des troupes sanitaires qui se sont chargés de le faire tourner et ont effectué les prélèvements. «La collaboration avec le secrétariat national de la CRS et les autres organisations de sauvetage de la CRS a été très constructive et s'est déroulée dans un climat de confiance réciproque. Ensemble, nous avons pu réaliser des choses pour lesquelles nous ne disposions pas de suffisamment de forces ici au secrétariat», raconte Peter Lack, le directeur de l'ASS.

Le regard dans le rétroviseur révèle qu'à tous les niveaux de l'organisation, des réalisations exceptionnelles ont été possibles. L'année a été difficile pour tout le monde, mais les samaritains en sortent grands. Ils ont resserré leurs rangs et ont su faire preuve d'une souplesse qui est d'excellent augure pour l'avenir.

SOUTIENS FINANCIERS D'ORIGINES DIVERSES

Divers coups de pouce financiers ont permis de couvrir au moins partiellement les prestations extraordinaires ainsi que les pertes de certaines associations et sections :

- **paiements relais de la CRS**

La CRS a mis à disposition un montant plafonné à CHF 300 000.– pour financer des paiements relais à destination d'organisations membres dont la survie était menacée en raison de la pandémie de covid-19.

- **soutien de la CRS pour des interventions liées à la pandémie**

De nombreuses sections et associations ont sollicité une aide financière pour leurs interventions dans le cadre de la pandémie. Globalement, un montant de CHF 90 000.– a été consenti. Il a été tenu compte d'actions modestes, par exemple des aides pour faire les courses, comme de projets plus conséquents tels que le tournage de vidéos explicatives.

- **don de la fondation Ernst Göhner**

78 sections et 7 associations cantonales ont reçu une contribution de la fondation Ernst Göhner. En réponse au mailing d'appel aux dons, la fondation avait libéré un montant de CHF 50 000.–.

- **distribution du produit du mailing d'appel aux dons**

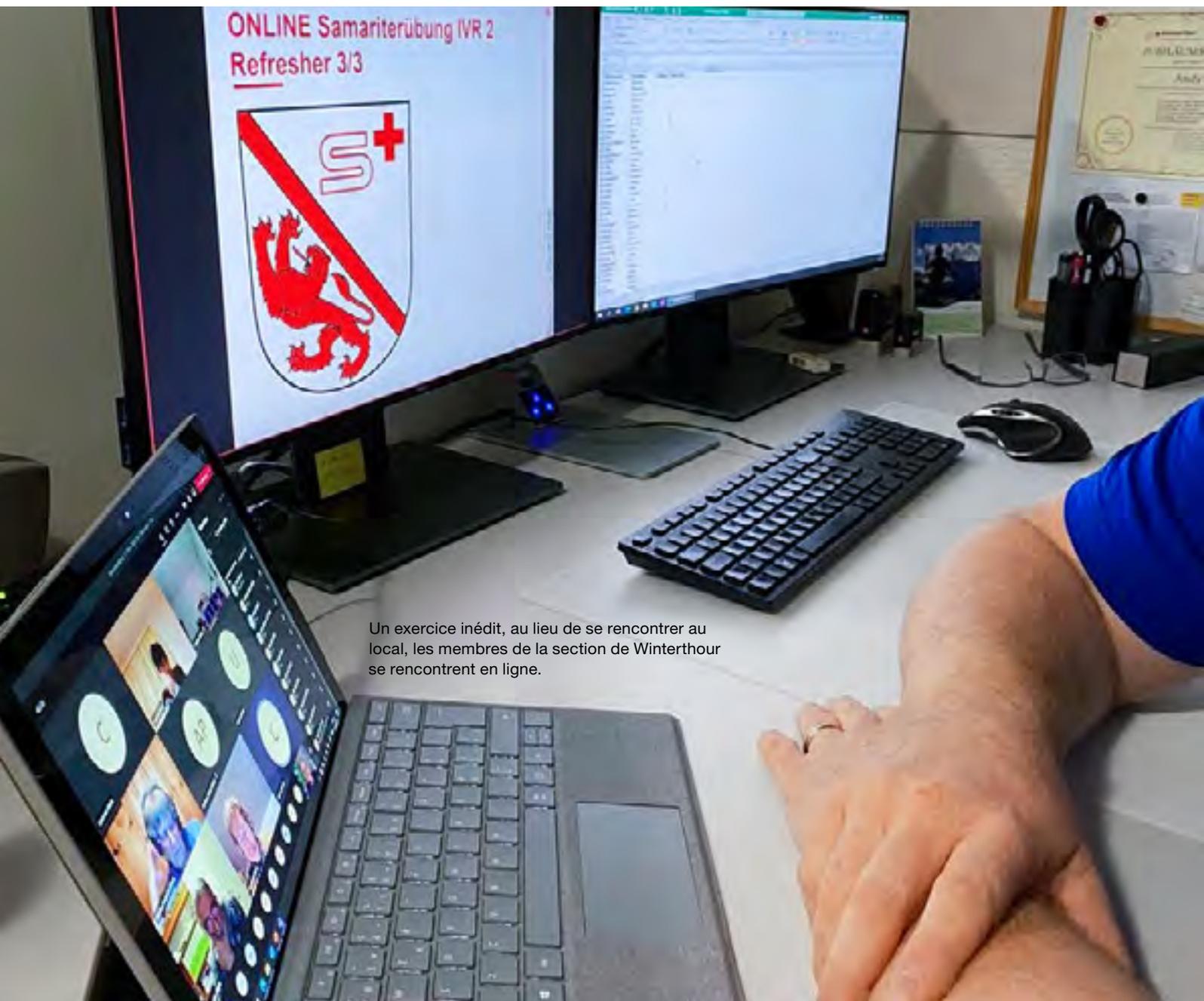
Au printemps, pour la première fois dans son histoire, l'ASS a envoyé un appel aux dons à la population. La moitié du produit net de cette récolte sera distribuée aux associations cantonales.

Les exercices de section en ligne ouvrent de nouvelles perspectives

La pandémie a forcé les sections à mettre une série d'activités en veilleuse. Malgré le virus, il existe toutefois de nombreuses possibilités pour rester en contact et pour s'entraîner aux premiers secours.

TEXTE: Christoph Zehnder|cli

PHOTOS: section de samaritains de Winterthour



Un exercice inédit, au lieu de se rencontrer au local, les membres de la section de Winterthour se rencontrent en ligne.

En juin dernier, le monde samaritain respirait. Le semi-confinement était levé et il était à nouveau possible de réaliser des exercices. Hélas, la joie n'a pas duré. Dès l'automne, la situation s'est aggravée et les mesures de précaution sanitaires ont à nouveau été durcies. De nombreuses sections ont été forcées de se mettre en hibernation. Non seulement la vie sociale a été mise à l'arrêt, mais également la formation interne car les exercices ont pour objectif de consolider et d'approfondir les connaissances des membres. Pour que les gestes qui sauvent acquièrent le statut d'automatismes immédiatement disponibles en cas d'urgence, un entraînement régulier est indispensable.

Alors que certaines sections ont pris leur parti de la situation, d'autres ont cherché des solutions, à l'image de celle de Winterthour. Au mois de novembre, elle lançait son premier exercice en ligne. « Nous avons été surpris du résultat, une trentaine de personnes y ont participé », se réjouit Franziska Kläui. « Le même exercice au local de la section aurait attiré moins de monde », estime la monitrice. Mais en lieu et place du local, les membres se sont réunis sur une plate-forme en ligne et ont pu ainsi terminer la dernière partie du *Refresh* de niveau 2.

D'autres règles s'appliquent en ligne

Les auteurs de l'exercice avaient mis au point un programme varié comprenant présentations, exercices pratiques et un concours. « La partie théorique abordant l'anatomie s'est déroulée comme sur des roulettes », selon la monitrice. Les transparents et le matériel explicatif se partagent facilement à l'écran. Le niveau d'attention des participants s'est révélé à l'occasion d'un quiz en ligne. « Pour les études de cas, nous avons également tourné de petits films mettant en scène diverses situations, par exemple des brûlures, un accident de vélomoteur ou de travail. » Les membres de la famille de Franziska Kläui ont endossé les divers rôles.

Pendant l'exercice, la monitrice a bénéficié de l'assistance technique de son époux, lui-même membre de la section. « Pour conduire un exercice de la sorte, il vaut mieux être deux », apprécie-t-elle, « car animer une présentation et garder la vue d'ensemble des participants est nettement plus exigeant dans l'espace virtuel qu'au local de la section ». En cas de nécessité, l'assistance technique peut intervenir chez un participant sans

nécessairement interrompre toute la présentation. D'une manière générale, d'autres règles s'appliquent en cas de réunion en ligne comparée avec une rencontre en chair et en os. Le déroulement est beaucoup plus structuré, l'animateur s'adresse individuellement aux participants. Ces derniers doivent activer leur microphone avant de parler.

« Les outils informatiques peuvent aussi être utilisés dans le cadre d'un cours présentiel. »

Cela ne fonctionne pas sans discipline. « Mais cela s'est avéré très concluant. Pour une fois, il a été possible de discuter des divers cas de façon détaillée avec chacun. »

Tenter quelque chose

Sur le plan professionnel, Franziska Kläui est active dans le domaine de la pédagogie informatique, elle connaît donc bien les outils numériques. Tout le monde ne dispose pas de cet atout, l'Association Cantonale Fribourgeoise des Samaritains (ACFS) en est bien consciente. C'est pourquoi elle a invité au début du mois de décembre les moniteurs et moniteurs jeunesse ainsi que toutes les personnes intéressées à suivre un cours consacré aux exercices de section en ligne. Une quarantaine de personnes de toute la Suisse y ont participé – bien sûr, en ligne. Ils se sont familiarisés avec divers outils tels que *Padlet*, *Quizizz* ou *YouTube* et ont appris comment s'en servir.

Mais l'investissement nécessaire pour un exercice en ligne en vaut-il la peine? Pourquoi ne pas simplement attendre jusqu'à ce que l'on puisse à nouveau travailler en vrai? « Il s'agit de garder le contact avec les membres de la section », estime Roger Hayoz de l'ACFS qui a dirigé le cours. C'est important en ces temps particuliers afin d'éviter que de trop nombreuses personnes se distancent de la vie associative. Mais il ne faut pas se faire d'illusion, tous les membres ne sont pas atteignables en ligne. D'un autre côté, la présence virtuelle est aussi une occasion de séduire de nouvelles recrues. Pourquoi ne pas publier une présentation, une vidéo ou un quiz sur le site web? Un stage depuis son canapé est aussi imaginable. L'informatique recèle d'innombrables possibilités.



Un quiz interactif pimemente l'exercice.



Planches anatomiques et documents se prêtent facilement à la présentation en ligne.

Roger Hayoz tient encore à rappeler une évidence, les outils informatiques peuvent bien sûr aussi être utilisés dans le cadre d'un cours présentiel. Après la pandémie, leur utilité ne va pas disparaître du jour au lendemain, bien au contraire. Ils sont de plus en plus présents dans le monde du travail et dans l'enseignement, la crise sanitaire a accéléré le mouvement. Roger Hayoz recommande toutefois de se concentrer sur quelques applications que l'on utilise souvent, c'est la meilleure solution pour se les approprier. La plupart des plates-formes numériques sont conviviales et explicites et les fonctions de base sont en général gratuites. Cela permet à tout un chacun de tester ce qui convient ou non.

Seule l'inaction est une erreur

C'est précisément ce qu'a fait la section de Winterthur. « Nous avons simplement décidé d'essayer », se souvient Franziska Kläui après son premier exercice en ligne. Les membres ont apprécié l'expérience, ce qui a incité les organisateurs à récidiver pour celui de la Saint-Nicolas qui consiste en une revue de l'année écoulée. Les membres de la section y ont été invités par un courrier postal auquel on avait ajouté une petite attention. « Au lieu de partager une fondue, nous boirons du thé et dégusterons des chocolats devant nos écrans. » Un exercice en ligne ne remplace pas les rencontres physiques, la samaritaine le sait bien. « Mais c'est toujours mieux que de rester sans rien faire et de subir les événements. La seule erreur est l'inaction. »



CONSEILS UTILES

Webinaire « Réaliser des exercices de section en ligne »

L'ASS propose actuellement une formation en ligne pour la planification et la réalisation d'exercices virtuels. L'offre s'adresse en première ligne aux monitrices et moniteurs samaritains et aux formatrices et formateurs jeunesse. Inscriptions et informations détaillées sur [mylearning](https://www.vitamined.ch/mylearning).

Idées et outils pour des exercices en ligne et hors ligne

- Échanges et formation continue par vidéoconférence (Zoom, Teams, Skype, etc.)
- Quiz, concours ou tests (Kahoot, Quizizz, SurveyMonkey, etc.)
- Tableau d'affichage interactif (Padlet)
- Sondages avec Mentimeter
- Tutoriels sur YouTube (p. ex. de Sirmed)
- Missions individuelles (p. ex. faire des bandages, puis les photographier)
- Sonoriser les présentations PowerPoint
- Capsules vidéo
- Réunir des documents à lire
- Créer un domino à imprimer

D'autres propositions se trouvent sur le site www.vitamined.ch/virtuel

CHANGEMENT DE PARADIGME DANS LA COLLECTE DE VÊTEMENTS USAGÉS

La collecte de vêtements usagés s'inscrit actuellement dans un changement de paradigme. Plusieurs facteurs ont conduit à cette situation : d'une part, la pandémie de la Covid avec l'effondrement du marché mondial des vêtements usagés et la chute associée du prix des vêtements usagés, et d'autre part, la baisse de la qualité des vêtements (fast fashion). Par ailleurs, des adaptations légales, avec notamment la dénommée OLED, conduisent depuis longtemps déjà à une modification du système connu jusqu'à présent.



La Covid met la branche face à de grands défis

La pandémie de la Covid a conduit à l'accumulation d'immenses quantités de vêtements usagés dans toute l'Europe l'an dernier, lesquelles ont envahi le marché au second semestre et l'envahissent encore aujourd'hui. Cette situation a des conséquences sur le prix de vente. Pour les vêtements usagés suisses, ce prix a diminué d'un tiers. Par conséquent, TEXAID enregistre un grave recul de son chiffre d'affaires et est contrainte, malgré des économies massives, de terminer l'année 2020 avec une perte. Par ailleurs, il ne faut pas non plus s'attendre à une détente de la situation dans la nouvelle année.

Qualité de vêtements et mélange de matières

Outre l'augmentation du volume de vêtements usagés, la tendance fast fashion préoccupe également TEXAID. Les textiles fast fashion affichent une qualité nettement plus basse et sont composés d'un grand mélange de matières. De plus en plus de tissus sont remplacés par des fibres synthétiques, sachant que les méthodes de recyclage pour ce genre de textiles sont beaucoup plus onéreuses. Le recyclage des textiles restants est financé avec les recettes issues de la vente de vêtements encore portables en guise de vêtements de seconde main. Étant donné que la part

de vêtements encore portables diminue et que le mélange de matières dans les différents textiles devient de plus en plus complexe, de nouvelles approches de solution sont demandées.

OLED

L'ordonnance sur la limitation et l'élimination des déchets (OLED) est en vigueur depuis le début de l'année 2019. Les communes sont alors dans l'obligation de collecter les vêtements séparément à titre de matières recyclables. L'OLED est complétée par différentes aides à l'exécution, dont l'une d'elles est le financement de l'élimination des déchets urbains. Il y est indiqué que les recettes issues de la vente d'une matière recyclable doivent apparaître dans le compte de gestion des déchets.

Tous ces points conduisent à ce que les aides caritatives ne puissent plus être versées ou seulement encore de manière considérablement réduite. TEXAID a bien conscience que ces aides représentaient une source de recettes importante pour de nombreuses organisations et que cette perte financière ne peut pas être aisément compensée. TEXAID regrette cette évolution car le versement d'aides caritatives a fait partie de ses traditions pendant plus de 40 ans.

Tout savoir sur les formations de l'ASS

L'Alliance suisse des samaritains offre de nombreuses possibilités aux samaritaines et aux samaritains pour acquérir savoir-faire et connaissances. Une nouvelle publication fournit un aperçu complet de l'offre de formation et de perfectionnement de l'ASS.



Le mouvement samaritain vit de l'engagement volontaire des samaritaines et des samaritains qui va en général au-delà de la seule participation aux exercices mensuels. Une personne doit présider la section, une autre est appelée à tenir les cordons de la bourse et il faut également un ou une volontaire pour se charger des tâches administratives. Par ailleurs, la formation est un vaste champ d'activité comprenant de nombreuses fonctions. Afin que les samaritaines et les samaritains soient préparés au mieux à leurs tâches, ils se forment auprès de l'ASS. Cette dernière propose des cursus précisément adaptés aux fonctions visées, par exemple conduire un groupe de jeunes secouristes, réaliser les exercices mensuels avec les membres de la section ou dispenser les cours de sauveteur au public.

Mais quelle formation permet d'exercer quelle fonction? Quels sont les prérequis, en quoi consiste

le programme et quel est l'investissement attendu de la part des participants? La brochure présentant le nouveau programme de formation et de perfectionnement fournit un aperçu complet de l'ensemble des cursus disponibles, explique la philosophie sous-jacente aux formations de l'ASS et apporte des précisions au sujet des diverses certifications.

Montrer la diversité, faire envie

L'objectif de la publication est également de mettre l'eau à la bouche et d'encourager les personnes qui la consultent de s'engager plus avant au sein du mouvement samaritain. La grande diversité de cours proposés permet de satisfaire de nombreux besoins et il n'est pas toujours nécessaire d'y consacrer plus d'un jour, par exemple pour s'initier au maquillage ou se familiariser avec les rouages de l'ASS. Qu'il s'agisse de sessions d'une demi-journée ou de parcours plus longs, toutes les offres de formation sont conformes aux exigences modernes de formation d'adultes et tiennent compte des besoins des participants. Les personnes qui aiment participer activement ne seront pas déçues. Les formations s'enrichissent du concours actif et du partage d'expériences entre participants.

La publication est disponible sous la forme de fichier pdf sur l'extranet sous l'onglet Formation et offre de cours. Elle présente les cursus et cours actuels. Dès que la refonte de l'ensemble des formations de l'ASS sera achevée, les nouveautés y seront ajoutées. (ASS)

Apprendre pour la vie

Le programme pédagogique développé en commun par la garde aérienne suisse Rega et l'Alliance suisse des samaritains a été entièrement remanié. Sous le titre « Sauver, c'est la classe », les écoliers et les écolières apprennent les bases des premiers secours.



Porter secours n'est pas une question d'âge. Cependant, en Suisse, c'est relativement tard que l'on est confronté à la question. Pour y remédier, en 2015 la Rega et l'Alliance suisse des samaritains ont lancé le projet « Écolier samaritain ». Au cours des derniers mois, il a été entièrement remanié. Désormais, la formation ne comprend plus que trois unités d'enseignement de 45 minutes chacune. « Le programme a été allégé pour mieux répondre à la demande des écoles », explique Melanie Fussen, spécialiste de la jeunesse et de la gestion des volontaires auprès de l'ASS.

Polyvalence

Avec ce nouveau programme, les élèves apprennent toujours comment reconnaître une urgence, donner l'alarme et porter secours. Une large place est accordée aux exemples pratiques qui permettent un enseignement vivant. Un livre électronique fournit les connaissances théoriques nécessaires. Il contient en outre les documents et informations utiles pour les enseignants de telle sorte qu'ils n'ont pas besoin d'instruction préalable. « Sauver, c'est la classe », se distingue par sa polyvalence et les nombreuses possibilités d'application. Les enseignants sont libres d'insérer le programme à leur guise dans leurs cours.

Promouvoir les compétences

À l'occasion du remaniement de la formation, il a été tenu compte des développements actuels dans le domaine pédagogique. « Sauver, c'est la classe » ne promeut pas seulement les connaissances sur ce qu'il convient de faire en cas d'urgence, mais encourage le sens des responsabilités, la solidarité, les compétences sociales et la confiance en soi. Pour commencer, le programme a été appliqué dans trois écoles-pilotes. Les retours étaient très positifs.

Le déroulé qui commence par l'appel aux services professionnels jusqu'à la réanimation de « Mini-Anne » apporte un changement bienvenu dans le quotidien scolaire.

Offre gratuite

« Sauver, c'est la classe » s'adresse aux écoliers et aux écolières dès 12 ans. Le programme est gratuit pour les classes participantes et le matériel (Mini-Anne et bandages) leur est mis à disposition pour autant qu'elles complètent le formulaire de feed-back. Avec « Sauver, c'est la classe », la Rega et de l'Alliance suisse des samaritains apportent une contribution importante pour promouvoir les connaissances en premiers secours en Suisse. Le coup d'envoi a été donné le 1^{er} janvier 2021 en Suisse alémanique, la transposition du programme en français et en italien suivra ultérieurement.

Pour plus d'information

samariter.ch/sauver-quelle-classe



Les exercices pratiques captivent les écoliers et les écolières.

COMPÉTENCE ET SERVIABILITÉ

Éloge de Fredy Stocker à l'occasion de son départ de la Commission de contrôle de gestion.

Arrivé au terme de son mandat, Fredy Stocker quitte la Commission de contrôle de gestion de l'Alliance suisse des samaritains. Le Comité central le remercie vivement de son travail rigoureux et précis dans le cadre de cette fonction à responsabilités et lui adresse ses meilleurs vœux pour la suite de son parcours samaritain et personnel. Comme il n'a pas été possible de prendre congé dans les formes lors de l'Assemblée des délégués, nous lui rendons hommage dans ces colonnes et reproduisons l'éloge préparé par Hans-Jörg Held, président de la commission.

Fredy Stocker, tu as rallié la section de samaritains de Trimbach en 1975. Au cours des dernières 45 années, tu as gravi tous les échelons au sein de ta section et de ton association. Après tes débuts de secouriste, tu as rapidement rejoint le comité de ta section, es devenu vice-président puis président, et c'est à l'âge encore tendre de 45 ans que tu as reçu la médaille Henry-Dunant. Alors, ta carrière a pris un nouveau virage. Pendant douze ans, tu t'es engagé pour l'association soleuroise des samaritains, dont une décennie, jusqu'en 2008, en qualité de président.



Prise de congé en petit comité avec la présidente centrale Ingrid Oehen, Fredy Stocker et le président de la Commission de contrôle de gestion Hans-Jörg Held. (Photo: mzo)

Mais cela ne t'a pas suffi. Tu en voulais toujours plus et en 2010, tu as posé ta candidature pour rejoindre la Commission de contrôle de gestion de l'ASS. Par deux fois, les délégués t'ont brillamment élu et réélu. Quand Gérard Bilger est parti en 2014, tu t'es spontanément annoncé pour assumer la charge de secrétaire PV dont tu t'es acquitté avec brio et une rare exigence de qualité, révélatrice de ton tempérament d'enseignant.

Pendant toutes les années de ton mandat, outre la rédaction des procès-verbaux, tu as aussi pris le temps d'examiner en détail les dossiers les plus divers et as toujours apporté un regard avisé et compétent lors de nos délibérations. Ta nature calme, sympathique et serviable a largement contribué à créer une ambiance détendue au sein de notre cénacle.

Cher Fredy, nous te remercions vivement de ton engagement en faveur de la cause samaritaine et nous formulons tous nos vœux pour le futur, et avant tout, nous te souhaitons la santé.

Fredy, reste comme tu es!

HANS-JÖRG HELD

Président de la Commission de contrôle de gestion

Message clé



« Nous avons appris à porter secours, nous le faisons, nous vous l'enseignons. Nous assurons le service médico-sanitaire lors de manifestations de toute envergure. »

Vous trouverez tous les messages clé sur www.samaritains.ch > information > textes de promotion > messages clé



Anita Tenhagen était membre du Comité central de 2009 à 2018 et en a été vice-présidente dès 2011.

Un grand merci à une samaritaine passionnée

Hommage à l'engagement d'Anita Tenhagen, ancienne vice-présidente du Comité central.

Il était prévu de prendre personnellement congé d'Anita Tenhagen lors de l'Assemblée des délégués à Frauenfeld et de lui exprimer notre gratitude pour son important engagement en faveur de l'Alliance suisse des samaritains. Pour les raisons que nous connaissons, cela n'a pas été possible. C'est pourquoi nous avons convenu avec Anita Tenhagen de rendre hommage à son action au sein du Comité central dans ce numéro de notre journal.

Anita Tenhagen est samaritaine jusqu'au bout des ongles. Sans doute a-t-elle été contaminée à sa naissance, car sa maman était déjà présidente de la section Illnau-Effretikon (ZH). Dès l'enfance, Anita entre en contact avec le secourisme et sa carrière semble toute tracée. Non seulement elle reprend la présidence de la section d'Illnau quelques années après sa mère, mais elle accède également à la fonction de monitrice, puis d'institutrice. Elle assume la direction de la commission technique de l'association régionale de l'Oberland zurichois et officie régulièrement comme monitrice de cours pour sa section. En qualité de sanitaire d'entreprise qualifiée, elle est en outre responsable de la sécurité et de l'assistance médicale à l'égard de ses collègues dans le cadre professionnel.

C'est en 2009 que l'Assemblée des délégués a élu Anita Tenhagen au Comité central de l'Alliance suisse des samaritains. Avec deux autres personnes

nouvellement élues, il s'est agi de se retrousser les manches et d'étudier de nombreux dossiers. Deux ans plus tard, la samaritaine d'Illnau a été élue à la vice-présidence et confirmée en 2013 et 2017 dans cette fonction.

Elle a représenté le Comité central et les samaritains au sein de plusieurs comités et groupes de travail. De même, elle a porté les couleurs des secouristes lors de nombreuses conférences des organisations amies. Elle s'est toujours perçue comme un élément de liaison avec la base.

Lors de la conférence des présidents des associations cantonales 2018, elle a présenté sa démission. Anita Tenhagen s'est engagée avec passion au sein du comité stratégique à la tête du mouvement samaritain et c'est avec la même passion qu'elle poursuit sa carrière dans sa section comme vice-présidente et monitrice de cours.

Chère Anita, je te remercie de tout cœur de ta fidélité à l'égard de la cause samaritaine et des innombrables heures de travail que tu as consacrées à notre organisation. Je te souhaite beaucoup de plaisir dans la poursuite de tes activités samaritaines et me réjouis de nos futures nombreuses rencontres.

INGRID OEHEN

Présidente de l'Alliance suisse des samaritains

MOT CACHÉ

Personnage d'Agatha Christie	Ventilateur	République française	Attitude condescendante	Craintes	Faire succéder	Élève officier de réserve	S'oppose sur la carte	Dont la vision est faussée	Responsabilité civile	Héroïne biblique	Perpendiculaire à l'horizon	Punaise sans consonnes	Grande taille			
↙	↘	↘	↘		Village jurassien (2 mots)	↘	↘	↘	↘			↘	↘			
↙		1		Au milieu d'une adresse e-mail	Va bien avec le gin					Faire sauter		Montagne autrichienne				
Association de football (sigle)		Se faire attendre	6				Troisième jour de la semaine		Organe femelle d'une fleur			7				
Face d'une médaille	↘				Se dit d'un péché	Farine de blé dur	↘			8		C'est-à-dire	Chargement d'un avion			
↙		Barrés au centre		Pan-thères des neiges	↘	9			Cri de surprise			Unir par le lien conjugal	Trompettiste américain (Herb)			
Préfixe mis pour deux	Une reine et sa suite	Qui est à nous	2			Fin de verbe			Étoile de la const. du Cygne		Cratère volcanique	5				
Installer quelque part	↘					Grand Tourisme		Ouvre son cadeau	↘							
↙		Partie d'une jupe		Avec un mélo c'est mélangé	Réduire en gruau	↘	3				Possédée		Platine			
Engloutie dans les flots bretons		Canton fondateur de la Suisse		Composé de parties diverses				Unité astronomique		Irlande gaélique			Charpente du corps			
Romancière anglaise † (Jane)	↘				En tête du slalom	Chose promise, chose...				Union européenne			Lettre grecque			
Imagerie médicale			4	Massif alpin (BE, 2 mots)												
Cinéaste vaudoise (Anne-Marie)	↘							1	2	3	4	5	6	7	8	9

SUDOKU

FACILE

8				6	9	1		
5			8					
9	7							2
			6		3			
1		3				7		9
			5		1			
4							5	8
					7			6
		8	9	2				1

MOYEN

							6	9
		5		1	3		7	
	8		6	5				
	1	2						
3			8		2			7
						2	3	
				9	6		1	
	6		1	3		7		
1	5							

NOUVEAU DANS L'ASSORTIMENT - PRIX DE LANCEMENT

MaskXtender blanc

Confort amélioré pour porteurs de masques. Plus d'élastique derrière les oreilles, plus d'irritation ou de démangeaison. L'extenseur permet de fixer le masque à hauteur des oreilles ou plus bas, sur la nuque. Ajuster la longueur en passant les élastiques dans les encoches prévues à cet effet. L'extenseur de taille unique se prête aussi bien pour les enfants que les adultes. Si les élastiques excédentaires dérangent, il suffit de les couper à hauteur d'encoche.

Article n° 2037

Prix par pièce : ~~CHF 6.90~~ CHF 5.90 y compris TVA

Le prix de lancement s'applique jusqu'à fin avril 2021.



Accu-Chek® Guide - glucomètre et accessoires

Le glucomètre a été développé pour simplifier la vie des personnes atteintes de diabète. Les caractéristiques du système facilitent la mesure de la glycémie.

- nouvelle boîte intelligente pour les bandelettes de test
- zone d'application étendue pour la goutte de sang
- écran rétroéclairé et éclairage de la fente d'insertion de la bandelette
- éjection des bandelettes usagées en actionnant un bouton
- résultat rapide
- haute précision
- codage automatique

Le set comprend :

- 1 glucomètre Accu-Chek® Guide
- 10 bandelettes de test
- 10 autopiqueurs stériles à usage unique

Les bandelettes de test, les autopiqueurs et la solution de contrôle pour l'appareil de mesure sont également disponibles séparément auprès du service des ventes.

Article n° 3554

Prix par pièce : ~~CHF 49.-~~ CHF 36.75 y compris TVA

Le rabais de lancement de 25 % s'applique jusqu'à fin avril 2021.



Informations détaillées, accessoires et prix disponibles au service des ventes de l'ASS, tél. 062 286 02 86, courriel shop@samariter.ch ou via le site shop.samariter.ch. Prix y compris TVA, participation aux frais d'expédition de CHF 9.- pour les commandes inférieures à CHF 200.-.

UNE ANCIENNE HELP SAUVE LA VIE D'UN CYCLISTE

Une jeune Tessinoise intervient avant l'arrivée des secours professionnels. Elle a appliqué ce qu'elle a appris chez les jeunes samaritains.

TEXTE: Fiorella Filipponi, section Bassa Vallemaggia

En mai dernier, Giulia Speziale et sa grand-mère étaient parties de Bignasco, au bas de la Valle Maggia, et se rendaient en voiture à Locarno. Vers Cevio, la jeune fille de 17 ans remarque un cycliste à terre, allongé dans une étrange posture sur une aire de repos, la bicyclette entre les jambes. Elle demande à sa grand-mère de faire demi-tour afin de s'assurer que la personne n'a pas besoin d'aide. Sur place, Giulia retire le vélo et s'adresse au cycliste. Il ne répond pas et ne respire pas. Giulia ap-

pelle immédiatement l'ambulance et commence la réanimation cardiopulmonaire. Le régulateur la soutient par téléphone et alerte le médecin de Cevio. Entre-temps, d'autres personnes se sont arrêtées et donnent un coup de main pour le massage cardiaque. Après une dizaine de minutes, le médecin arrive avec un défibrillateur et prend le relais. Le cycliste sera finalement transféré par hélicoptère vers un hôpital.

L'infortuné est un sexagénaire de la région. Rétabli, il a pris contact avec Giulia pour la remercier et lui expliquer ce qui s'était passé. Pour Giulia, l'expérience s'est avérée très éprouvante et elle a ressenti une immense fatigue après.

Pendant deux ans, Giulia a fait partie du groupe Help de la section Bassa Val-



Grâce à son intervention, Giulia Speziale a sauvé la vie à un cycliste.

lemaggia. La section est très fière de son intervention qui ne peut qu'encourager d'autres jeunes personnes de se former. Bravo Giulia!

2020 : NOUVELLE VOLÉE D'INSTRUCTEURS SAMARITAINS

Prévue initialement pendant le week-end de l'Ascension, la formation a finalement pu avoir lieu au mois d'août et ce sont huit candidates et candidats, qui, sous la conduite de Raymonde Ozainne et Sunnary Huor Räsamen, formatrices de l'organisation centrale, se sont initiés aux bases du métier d'instructeur.



Plusieurs associations romandes ont envoyé un ou plusieurs participants et un formateur genevois s'est inscrit à titre privé. Ils se sont penchés sur les différentes méthodes de communication, les évaluations et qualifications et ont réfléchi à l'écoute de l'autre pour mieux comprendre les formateurs et futurs formateurs des sections afin de les aider à aborder des situations autant agréables que difficiles. Grâce notamment aux deux formatrices de l'organisation centrale, une excellente ambiance a régné pendant les quatre jours passés à Nottwil et c'est sans rechigner que les huit participants se sont pliés aux nombreux exercices et jeux demandant un travail physique et psychique.

Désormais, huit nouveaux instructeurs vont étoffer les rangs des différentes associations et apporter de nouvelles idées ainsi que d'autres visions. Un grand bravo à toutes et à tous et bonne route dans cette nouvelle fonction.

Au fond: Fabrice Badet (VD), Benoît de Haller (GE), Tahir Memica (VS), Jean-Bernard Rossier (VS)
Centre: Thierry Pellaton (VD), Mélanie Delay-Lardon (NE), Sunnary Huor Räsamen (FOC)
Devant: Olivia Zmoos (JU), Raymonde Ozainne (FOC), Marilyn Papis (NE)

Amitié et cohésion, des vertus premières

Pendant plus de cinquante ans, Bethly Wirth a présidé aux destinées de la section de samaritains de Bümpliz. Aujourd'hui, elle transmet le flambeau à une nouvelle génération.

TEXTE : Christoph Zehnder | cli

1968, la jeunesse se révolte, la télévision suisse diffuse ses premières émissions en couleur et depuis peu, les samaritains proposent des cours de sauveteur. Cette année-là, la section de samaritains de Bümpliz élit une jeune femme à la présidence. Bethly Wirth se souvient : « Au début, c'était difficile. J'avais tout juste 30 ans et nombreux étaient ceux qui se méfiaient d'une femme à la présidence. » Cependant, avec son caractère direct et cordial, elle sut rapidement gagner l'adhésion, même des plus sceptiques. Pendant un demi-siècle, Bethly Wirth reste à la tête de sa section. Elle préside les assemblées, prépare les programmes annuels, contrôle les paiements et planifie manifestations et excursions. « La présidence est avant tout une tâche d'organisation », estime-t-elle. Pendant plus de trente ans, elle a aussi fonctionné comme monitrice et s'est engagée à l'échelon du canton au sein de la commission dédiée aux sections. « J'avais le temps et je ne me suis jamais ennuyée, sinon je n'aurais pas fait ça aussi longtemps », explique l'octogénaire avec candeur.

Départ retardé

Mais maintenant, après 53 ans, c'est terminé. Au fond, elle voulait se retirer en 2018 déjà, mais la section s'est subitement trouvée sans local et elle n'a pas voulu partir avant que cette question soit réglée. « Toutefois j'étais au clair, après le déménagement, j'allais me retirer. Plusieurs camarades ont manifesté leur regret et déclaré que si je partais, ils partiraient aussi. Je ne veux pas le savoir. » Une autre mission importante qui relève de la présidence est de veiller à la cohésion et à l'entente entre les membres d'une section, quitte à devoir parfois

Après plus de cinquante ans à la tête de la section, Bethly Wirth se retire. (Photo: Idd)



rappeler quelqu'un à l'ordre. « Heureusement, je n'ai pas dû le faire souvent. Nous nous entendions bien et avons beaucoup ri ensemble. Je tiens à dire merci pour ça et pour tous les bons moments que nous avons eu le bonheur de partager. »

Pour Bethly Wirth, une société de volontaires joue également un rôle social. C'est pourquoi, en 1985, elle créa un club de têtes blanches destiné aux aînés parmi les membres de la section. Elle a toujours eu à cœur que personne ne se sente exclu, et surtout pas celles et ceux qui se sont investis pendant des années pour la section. La samaritaine est convaincue que l'amitié et la cohésion sont ce qui compte le plus au sein d'une section.

Aujourd'hui, les secouristes de Bümpliz ont trouvé un nouveau local et une nouvelle présidente en la personne d'Anita Gerber. « Je me retire sereine », déclare Bethly Wirth, « le seul souci est la situation engendrée par le coronavirus ». Malgré tout, elle envisage l'avenir de la section avec confiance. « Je participerai certainement encore de temps à autre à des exercices, mais je ne me mêlerai plus des affaires courantes. On m'a dit que je savais assez bien parler, mais je sais aussi me taire », déclare-t-elle dans un sourire.

Infarctus silencieux, un risque sous-estimé

Tous les infarctus ne se manifestent pas bruyamment. Parfois les symptômes sont atypiques, voire à peine perceptibles. Ces infarctus dits silencieux surviennent plus fréquemment que ce que l'on imagine.

TEXTE: Christoph Zehnder | cli

Détresse respiratoire, oppression et douleurs aiguës dans la poitrine, c'est ainsi que nous imaginons les symptômes d'un infarctus du myocarde. Cependant, ils ne se manifestent de loin pas chaque fois. Certaines crises cardiaques peuvent s'accompagner de signes peu clairs, voire de pas de symptômes du tout. Dans ces cas, on parle d'infarctus silencieux. «Les victimes ne s'en aperçoivent pas ou attribuent les symptômes à une autre cause», explique Barbara Stähli, médecin-chef au centre de cardiologie de l'Hôpital universitaire de Zurich. Fatigue, malaise, manque d'énergie, difficulté à respirer peuvent être des indices de crise cardiaque silencieuse. Mais comme lors d'un infarctus manifeste, le système circulatoire est affecté et une partie du muscle cardiaque meurt. Il peut s'en suivre des troubles du

taines techniques d'investigation, dont l'électrocardiogramme, permettent d'en détecter des traces. «Un infarctus laisse des cicatrices sur les tissus cardiaques qui sont parfois décelées fortuitement, lors d'examen effectués pour d'autres raisons», précise la cardiologue. Il n'existe bien entendu pas de chiffres précis concernant les crises cardiaques silencieuses. Dans une étude à long terme portant sur 2000 personnes, on a cependant trouvé des signes d'infarctus silencieux chez 10 % des sujets. Des cicatrices sur le muscle cardiaque suggéraient la possibilité d'un infarctus survenu au cours des dix dernières années. Il est certain que de telles crises ne sont pas rares. «Selon les définitions, on estime que 30 % à 40 % des infarctus se déroulent de façon silencieuse», déclare Barbara Stähli.

•

« Environ un tiers des infarctus du myocarde sont silencieux. »

•

rythme cardiaque et, dans le pire des cas, un arrêt circulatoire complet. Silencieux ou non, un infarctus est une urgence vitale et exige une intervention rapide.

En cas d'infarctus silencieux, les dommages consécutifs ne sont découverts que plus tard, parfois des années après. Cer-

Causes et conséquences

Le risque de pathologie du système cardiovasculaire augmente avec l'âge. D'une manière générale, les hommes sont plus exposés. En revanche, chez la femme, les symptômes de crise cardiaque sont plus souvent atypiques, tels que des vertiges ou des nausées. Ils sont d'ailleurs susceptibles de disparaître après un certain temps. Si c'est le cas, les personnes ne voient plus de raison de consulter. Ils attribuent leur malaise à une grippe ou à d'autres causes passagères. C'est ce qui rend les infarctus silencieux particulièrement dangereux, car sans traitement le



Parfois, les traces d'un infarctus silencieux ne sont découvertes que par hasard.

risque de séquelles augmente. En revanche, un infarctus diagnostiqué permet toujours un traitement adapté. Après un tel événement, de nombreuses personnes modifient leur façon de vivre. Selon Barbara Stähli, les mêmes facteurs sont à l'origine de tous les infarctus. Outre les prédispositions héréditaires, un style de vie peu sain augmente les risques: tabagisme, surpoids, manque de mouvement, mauvaise alimentation et stress sont des poisons pour le cœur.

On n'explique pas vraiment pourquoi certains infarctus ne présentent aucun symptôme ou des symptômes très atypiques. Chez les personnes atteintes de diabète, on sait qu'en cas de glycémie non contrô-

lée les vaisseaux sanguins et les nerfs sont endommagés. Dès lors, certains diabétiques ont une perception réduite de la douleur.

Non traités pendant la pandémie

Au printemps dernier, il est apparu clairement que certaines victimes ont renoncé à consulter, préférant laisser passer les symptômes. Au début de la pandémie de covid-19, les cas d'infarctus et d'accidents vasculaires cérébraux étaient en net recul. L'Hôpital universitaire de Zurich l'estime à 50 %, selon Barbara Stähli. « Ce chiffre correspond à une tendance mondiale. Au fond, on aurait dû observer le contraire,

car la covid-19 abîme aussi les vaisseaux. » Le recul des cas annoncés a inquiété les médecins, notamment parce que les personnes souffrant de pathologies cardiaques font partie des personnes considérées comme à risque. Il est donc d'autant plus important qu'elles poursuivent leur traitement et qu'il soit ajusté en cas d'augmentation des symptômes. C'est pourquoi au mois d'avril, la Fondation Suisse de Cardiologie et la Société Suisse de Cardiologie ont invité la population à prendre au sérieux d'éventuels symptômes et d'appeler sans délai le 144.

●
« En cas de doute, mieux vaut consulter une fois de trop! »
●

Il est probable que l'attitude hésitante des personnes concernées ait joué un rôle dans le recul des cas annoncés. Pour mémoire, les autorités ont pris très tôt des mesures pour que les infrastructures hospitalières soient prêtes à recevoir un important flux de patients victimes du coronavirus. Les in-

terventions non urgentes ont été reportées et les capacités d'accueil des unités de soins intensifs étendues. L'armée et des organisations civiles, dont des samaritaines et des samaritains, sont venues en renfort pour les hôpitaux.

Importance d'une détection rapide

La situation extraordinaire et peut-être également la crainte d'une contamination ont sans doute incité certaines personnes à renoncer à une assistance médicale, bien qu'elle aurait été nécessaire. À tort, car les médecins et les services d'urgence ont réagi tôt et pris les mesures qui s'imposaient pour garantir les soins des patients atteints de pathologies cardiaques. En cas de suspicion d'infarctus, un examen aussi rapide que possible s'impose, même si les symptômes ne correspondent pas à l'idée que l'on s'en fait. « En cas de doute, mieux vaut consulter une fois de trop! », conseille Barbara Stähli. Pour les secouristes non professionnels, il n'est pas non plus inutile de savoir que tous les infarctus ne se manifestent pas nécessairement de la même manière.

Source

Holy EW, et al. *Cardiology Journal* 2020; 27(5): 633-5; Turkbey, EB, et al. *J Am Coll Cardiol* 2015; 314(18): 1945-54

SYMPTÔMES D'UN INFARCTUS

- sensation de pesanteur ou de pression dans la poitrine, avec sensation de serrement ou de brûlure (durant plus de 15 minutes), souvent liées à des difficultés respiratoires et à une forte angoisse
- parfois, irradiation des douleurs dans l'ensemble de la cage thoracique, vers les épaules, les bras, la gorge, la mâchoire inférieure et la partie supérieure de l'abdomen
- symptômes supplémentaires éventuels: teint pâle et blafard, nausées, sensation de faiblesse, poussée de sueur, difficultés respiratoires, pouls irrégulier

Source: Fondation Suisse de Cardiologie

Là quand il faut.

Jour et nuit,
les équipages Rega
sont prêts à intervenir
pour vous aider
rapidement en cas
d'urgence.

Devenir donateur :
regach.ch/donateur



Pour une meilleure reconnaissance du bénévolat

Au nom de 28 organisations, la Croix-Rouge suisse a remis au Parlement fédéral un manifeste en faveur de la promotion et de la reconnaissance de l'engagement désintéressé. En temps de crise comme en temps normal, les bénévoles fournissent une contribution essentielle à la bonne marche de notre société. Un apport qu'il convient d'honorer.

Il s'agit d'assurer à l'avenir aussi l'attrait du bénévolat et son adéquation avec la réalité de la société, tant celui-ci est un rouage essentiel de la vie politique, sociétale, sociale et culturelle de la Suisse. La valorisation de l'engagement désintéressé passe par la création d'un service compétent à l'échelle nationale, une reconnaissance publique, la levée des obstacles administratifs et juridiques ainsi que le droit à un congé bénévolat non payé ou à une année sociale bénévole. Autant d'exigences formulées par 28 organisations dans un manifeste conjoint remis à Isabelle Moret, présidente du Conseil national, à l'occasion de la conférence annuelle du Réseau suisse bénévolat.

Dans des crises telles que l'actuelle pandémie de coronavirus également, les bénévoles sont des relais d'entraide indispensables. L'engagement désintéressé est cependant loin d'être une évidence. L'évolution démographique, le besoin accru de prestations bénévoles et l'aspiration à des modalités d'intervention plus souples sont autant de

contraintes qui pèseront à l'avenir sur la capacité de réponse à la demande d'action bénévole. Les exigences formulées dans le manifeste visent à permettre de les lever afin d'assurer l'attrait futur du bénévolat.

« Une ressource d'une valeur inestimable »

La Croix-Rouge suisse (CRS) a présidé le groupe de pilotage du Réseau suisse bénévolat en 2020 dont elle organise à ce titre la conférence annuelle. Circonstances obligent, le rendez-vous a eu lieu au format numérique. « L'engagement désintéressé mérite davantage d'attention et de reconnaissance, car il constitue une ressource d'une valeur inestimable et une précieuse contribution au fonctionnement de notre société », affirme Markus Mader, directeur de la CRS. La table ronde intitulée « Façonner le futur du bénévolat » a réuni Christa Markwalder (conseillère nationale PLR), Gerhard Andrey (conseiller national PES), Nicolas Galladé (chef du département des affaires sociales de la ville de Winterthour) et Aurélie Cavin (membre du comité du Conseil suisse des activités de jeunesse).



Présentation du manifeste en faveur de la promotion et de la reconnaissance de l'engagement désintéressé à la présidente du Conseil national, Isabelle Moret. (Photo : Susanne Goldschmid)

Importance de l'engagement bénévole en Suisse

En Suisse, les bénévoles fournissent chaque année plus de 650 millions d'heures de travail dont la valeur est chiffrée à quelque 34 milliards de francs. Le bénévolat favorise l'intégration et la cohésion sociales. Complétant les prestations professionnelles et l'action de l'Etat social, il contribue à satisfaire les besoins de la population.

LES PROCHAINS NUMÉROS

Numéro	Clôture rédactionnelle	Parution
02/2021	01.04.2021	12.05.2021
03/2021	09.07.2021	11.08.2021
04/2021	08.10.2021	10.11.2021

Lettres de lecteurs

Rédaction *nous, samaritains*,
case postale, 4601 Olten;
redaction@samaritains.ch

Merci d'adresser vos missives par courrier électronique ou postal à l'adresse de la rédaction.

La prochaine édition de *nous, samaritains* paraîtra le 12 mai 2021, la clôture rédactionnelle est fixée au 1^{er} avril 2021.



NOUS SOMMES TOUT OUIË

Vous avez une idée originale pour un exercice, un projet de collaboration avec une autre institution ou vous organisez un événement qui sort de l'ordinaire ? Nous sommes tout ouïe.

Nous relats volontiers la vie des samaritains sur le terrain pour autant que nous soyons au courant. N'hésitez pas à nous contacter afin de partager vos préoccupations et vos succès avec tous les samaritains.

JEUX : SOLUTIONS DE LA PAGE 22

■■■■■ U ■ A ■■■■■ P ■ D ■■
 H I E R O N ■ M O N T F A L L E R E
 A M I E ■ I ■ I R A I T ■ A ■ M O N
 ■ A ■ C R O I R E ■ R ■ C I V E T S
 ■ G R O I N ■ A ■ C E L A N ■ L I ■
 C E ■ N T ■ C U L O T ■ R T ■ A ■ U
 ■ ■ ■ S U J E T ■ M S ■ L ■ C N R S
 ■ A T T E L L E ■ P ■ P I L A T E S
 Y B ■ I L ■ E ■ L A P I N ■ N ■ L O
 ■ U ■ T ■ A B A T S ■ E ■ V A G I ■
 ■ S A U V E R ■ ■ S O U ■ A D ■ E E
 ■ I D E ■ L E V I E U X C H A L E T
 ■ F O R N E R O D

RENOUVEAU

8	2	4	7	6	9	1	3	5
5	3	6	8	1	2	9	4	7
9	7	1	3	5	4	6	8	2
7	8	2	6	9	3	5	1	4
1	5	3	2	4	8	7	6	9
6	4	9	5	7	1	8	2	3
4	9	7	1	3	6	2	5	8
2	1	5	4	8	7	3	9	6
3	6	8	9	2	5	4	7	1

4	3	1	2	8	7	5	6	9
6	9	5	4	1	3	8	7	2
2	8	7	6	5	9	3	4	1
8	1	2	3	7	5	6	9	4
3	4	9	8	6	2	1	5	7
5	7	6	9	4	1	2	3	8
7	2	8	5	9	6	4	1	3
9	6	4	1	3	8	7	2	5
1	5	3	7	2	4	9	8	6

Organisation de sauvetage de la **CRS** +



S+ **samaritains**

Alliance suisse des samaritains
Martin-Disteli-Strasse 27
4601 Olten

www.samaritains.ch