

4/19

nous,

SAMARITAINS

Le journal de l'Alliance suisse des samaritains

Pas d'âge limite pour le volontariat

11 INTERVIEW

Bénévolat et âge,
paroles d'une spécialiste

14 EN SAVOIR PLUS

Conséquences physiques et
physiologiques du vieillissement

26 REPORTAGE

Au Tessin, sur la route
avec les samaritains



Le secourisme a de nombreux visages



Merci pour votre
don et votre aide.





GÉNÉRATIONS

Chères lectrices et chers lecteurs,

Nous n'aimons pas parler de la vieillesse, surtout s'il s'agit de la nôtre. Mais tôt ou tard, nous ne pouvons éviter de nous pencher sur ce qu'elle signifie. Quand sommes-nous vieux? Au moment de la retraite? Lorsque nous avons franchi le cap des huitante ans? Plus tôt? Il me semble que la vieillesse d'une personne ou d'une chose réside pour une large part dans le regard de l'observateur. Par exemple, pour les écoliers, les adultes sont déjà très vieux. Et des retraités actifs, ayant déjà largement soufflé huitante bougies, n'emménageraient pour rien au monde dans un EMS, ne serait-ce que parce qu'on y rencontre que des vieux.

Depuis la nuit des temps, les humains sont à la recherche de la fontaine de jouvence. D'innombrables crèmes, onguents et cures miracle promettent de nous rajeunir. Le vieillissement s'accompagne du flétrissement de la peau, de rhumatismes, d'articulations artificielles ou de dentiers. Cependant, au lieu de nous préoccuper des aspects physiques de l'avancée en âge, nous ferions mieux de profiter des opportunités qui se présentent pour chaque étape de notre séjour sur terre. L'espérance de vie des humains n'a jamais été aussi élevée qu'aujourd'hui. Par conséquent, la diversité des générations est d'une richesse sans précédent dans nos sociétés. Même si la coexistence ne va pas toujours de soi, nous pouvons en tirer parti de façon constructive, également chez

les samaritains. Sachons profiter de la riche expérience des moins jeunes parmi nous en l'associant avec l'intrépidité des jeunes adultes bien formés. Laissons-nous inspirer par le recul dont font preuve les générations qui nous précèdent et apprenons à laisser du temps au temps. Mais n'hésitons pas à nous reposer sur la jeunesse qui a tant de facilité à utiliser la technologie moderne.

Pour les samaritains de l'avenir aussi, il s'agit de trouver un langage commun, de s'écouter les uns les autres, de développer une compréhension mutuelle et d'accepter qu'aujourd'hui, certaines évolutions vont extrêmement vite. Mais n'oublions pas de nous attendre les uns les autres afin de franchir les prochaines étapes ensemble. Si ce qui vient d'être dit ressemble à des lieux communs tirés de manuels bon marché avec des recettes du bonheur, ces injonctions comportent un fond de vérité. Choisissons celles qui nous permettent d'avancer dans la vie.

C'est forte de cette conviction que je nous souhaite à tous d'enrichissantes rencontres, des échanges stimulants et des discussions passionnées entre représentants des diverses générations afin que jeunes et vieux insufflent un nouvel élan au mouvement samaritain.

Merci de bâtir notre avenir ensemble.

INGRID OEHEN

Présidente de l'Alliance suisse des samaritains



6 AÎNÉS ACTIFS CHEZ LES SAMARITAINS

SOMMAIRE

14 **CRISE D'ÉPILÉPSIE, QUE FAIRE ?**

Court métrage de la Ligue contre l'épilepsie avec le soutien de l'ASS

17 **SAUVETEUSES À L'HONNEUR**

Prix Help décerné par la Fondation suisse de cardiologie à deux samaritaines

18 **SAMARITAINS DE L'AVENIR**

En route vers la nouvelle stratégie

24 **À VOUS DE JOUER**

Mot caché et Sudoku

26 **AU VOLANT POUR SON PROCHAIN**

Le service de transport de samaritains tessinois assure jusqu'à 9000 courses par an

28 **RENAISSANCE D'UNE TRADITION**

Journée cantonale des samaritains vaudois



**11 HILDEGARD HUNGERBÜHLER À PROPOS
DE L'ÂGE D'OR DU BÉNÉVOLAT**

**20 NOTRE CORPS AU FIL DU TEMPS - CE QUE
LES SAMARITAINS DEVRAIENT SAVOIR**

**32 LE SECOURISME - UNE TRADITION
FAMILIALE**

**36 COMMENT ABORDER DES PATIENTS
ATTEINTS DE DÉMENCE**

30 BRÈVES

Les sections et les associations se racontent

**34 QUOI DE NEUF AU
SERVICE DES
VENTES**

Tensiomètres de dernière génération à prix promotionnel

**40 FAMILLE CROIX-
ROUGE**

Soeur Berta, une religieuse nageuse

42 PERSPECTIVES

Les principaux rendez-vous en 2020

IMPRESSUM

nous, samaritains 4/2019
Parution : 20 novembre

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 : 25 000 exemplaires

Rédaction

Christoph Zehnder (cze)
Matthias Zobrist (mzo)
Stefanie Oehler (soe)
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



UNE IDÉE FRUCTUEUSE

Les sections de samaritains sont à l'image de la société, elles sont aussi affectées par l'évolution de la pyramide des âges. Afin que les seniors parmi les membres ne se sentent pas exclus, certaines sections ont développé des solutions ad hoc.

TEXTE et PHOTOS: Christoph Zehnder | cli

Gabi Kessler (à gauche) explique l'utilisation de moyens auxiliaires pour la vie quotidienne aux membres du groupe Samsen.



L'engagement bénévole est aux origines du mouvement samaritain qui, à partir de l'idée simple de porter les premiers secours et d'en enseigner le savoir-faire, a connu un important développement au fil du temps. Fidèles aux principes de la Croix-Rouge, les samaritains obéissent aux exigences de neutralité et d'impartialité. Lorsqu'il est question de premiers secours, on ne fait pas de différences. Cette attitude prévaut également au sein des sections de samaritains. Hommes et femmes, adultes et adolescents et per-

sonnes de toutes origines perfectionnent ensemble leurs connaissances des premiers secours et les mettent à la disposition du public. Pleinement insérées dans la société, les sections de samaritains sont ouvertes à toutes et à tous.

Mais la société n'est pas figée, elle se transforme en permanence. Par exemple, bientôt et pour la première fois, le nombre de personnes qui atteindront l'âge de la retraite sera supérieur à celui des jeunes accédant au marché du travail. La génération du baby-boom, soit les personnes nées entre 1946 et 1964, cesse progressivement de travailler. Grâce à son espérance de vie sans précédent, elle a encore de nombreuses années devant elle. Mais le rallongement de la durée de vie exige de donner du sens à cette période. Les besoins de se sentir utile et de s'engager doivent trouver de nouvelles formes d'expression, par exemple moyennant une activité bénévole ou en participant à une association.

● Pleinement insérées dans la société, les sections de samaritains sont ouvertes à toutes et à tous. ●

Les sections de samaritains permettent les deux. Chaque membre, jeune ou vieux, vient avec ses compétences et ses besoins spécifiques qui souvent changent au cours d'une vie. Pendant les jeunes années, l'acquisition de savoir-faire et la vie communautaire sont au cœur des préoccupations. Plus tard, le perfectionnement des connaissances, leur application et leur transmission sont au premier plan. Au fil du temps, les intérêts se transforment à nouveau. Avec une motivation intacte, on dispose souvent de plus de temps, mais physiquement tout n'est plus possible. Le besoin d'appartenir à une communauté et de pouvoir s'y engager garde toute son importance, même en devenant plus âgé. De nombreuses sections de samaritains s'en sont bien rendu compte.

Entre générations

En 2017, un article au sujet du groupe «Samsen» de Rebstein (SG) paraissait dans les colonnes de *nous, samaritains*. En langue allemande, le nom «Samsen» signifie bien sûr samaritains seniors, il peut également être considéré comme un acronyme exprimant la vitalité et le plaisir d'être en-

semble (*sicher, aktiv, miteinander, Spass, erleben, Neugier*). Le groupe avait vu le jour à l'initiative de Marlis Ritter qui affirmait: «J'ai constaté que toutes les sociétés ont leurs groupes d'ainés. Pourquoi pas les samaritains?» Au début, il comptait une quinzaine de membres. La rédaction a voulu savoir où il en était aujourd'hui. «Cela marche très bien, nous sommes déjà vingt-quatre», nous a répondu l'initiatrice. Les membres ont tous atteint l'âge de la retraite et la moyenne a 81 ans.

●

« L'âge n'est pas un obstacle, chacune et chacun trouve quelque chose à faire. »

●

Il est à relever qu'environ la moitié n'avait jamais fait partie d'une section de samaritains. «Avant de nous rejoindre, certains ne savaient même pas de quoi il s'agissait. D'autres en revanche avaient quitté leur section avant d'adhérer à notre groupe. Je m'en réjouis particulièrement, ainsi l'esprit samaritain se perpétue», relate Marlis Ritter qui estime que l'unité du groupe repose sur les intérêts communs des membres qui établissent ensemble le programme des rencontres. Ils sont nombreux à apprécier qu'elles aient lieu l'après-midi. La responsable constate aussi qu'au-delà de la convivialité, les aînés ont des ambitions. Ils ont par exemple décoré leurs t-shirts eux-mêmes et la cotisation annuelle décidée par eux est supérieure à celle des membres actifs.

Ces vaillants aînés ne restent pas toujours entre eux. «Il y a peu, nous avons réalisé un exercice en commun avec les membres de la section et les jeunes Help. Les représentants des trois générations y ont donné le meilleur d'eux-mêmes et cela fut un succès», raconte la monitrice, visiblement satisfaite. Les seniors participent aussi à l'Assemblée générale de la section. Les rencontres favorisent le partage entre jeunes et moins jeunes et toutes et tous ont quelque chose à apporter aux autres, quel que soit le nombre des années.

Bon pour la société, bon pour la santé

L'évolution démographique est une chance pour le bénévolat. Une étude remarquée de l'Institut Gottlieb Duttweiler est arrivée à la même conclusion. Elle confirme que de nombreuses personnes retrai-

tées disposent de suffisamment de temps et d'argent pour s'engager à titre volontaire pour le bien de tous. Non seulement, elles fournissent une contribution utile à la société, mais en endossant des responsabilités et en restant actives, elles font aussi quelque chose pour leur propre bien-être et leur santé. L'étude va même jusqu'à préconiser la prescription médicale de l'engagement bénévole. Quand les aînés prennent une part active dans des entreprises d'utilité publique, tout le monde en profite, la société comme les bénévoles.

Il est toutefois essentiel de tenir compte des compétences des bénévoles. Chez les seniors, elles sont parfois multiples, car ils disposent d'une longue expérience. Pouvoir participer aux débats et aux prises de décision est également primordial. Chez les *Samsen*, c'est le cas, les membres décident eux-mêmes des activités qui les intéressent. Pour Marlis Ritter une chose est claire: «L'âge ne constitue pas un obstacle, chacune et chacun trouve quelque chose à faire.» Le groupe transmet ce message à qui veut l'entendre, par exemple lors de la conférence des présidents de l'association cantonale de St-Gall et de la principauté de Liechtenstein ou auprès des sections de samaritains. «Les seniors expliquent eux-mêmes pourquoi ils ont rejoint ce groupe. C'est la meilleure publicité.» Et ils ont su se montrer convainquants, car au cours des derniers mois, deux nouveaux groupes de samaritains seniors ont vu le jour.

Cultiver les échanges

Un des nouveaux groupes se trouve à Waldkirch (SG). Il est présidé par Gabi Kessler de la section locale. «Nous avons tous dépassé le cap de la soixantaine, je suis la plus jeune», nous confie l'ex-monitrice samaritaine. Le nombre de participants aux rencontres mensuelles varie actuellement entre neuf et onze personnes. Participer n'engage à rien, mais parmi les membres, il y en a qui sont actifs au sein de la section. Le passage d'un groupe à l'autre se fait naturellement. Certains ont travaillé pendant des années pour la section et sont contents de trouver un rythme plus calme chez les seniors. «Ces personnes ont beaucoup donné à leur section et s'y identifient toujours», explique la responsable.

Lors de leur première rencontre au mois de mai de cette année, les membres ont choisi les thèmes qui les intéressent. L'objectif est de se mettre à jour en termes de premiers secours mais également de découvrir des nouveautés. Bien entendu, il est aussi permis de s'amuser et tous participent avec enthousiasme au «Jass anatomique» ou au «Jogging céré-



Le groupe *Samsen* de Waldkirch a été créé en mai et se rencontre chaque mois depuis.

bral». En outre, du temps est consacré au bavardage: «Nous parlons beaucoup ensemble, il faut laisser de la place aux échanges!», affirme Gabi Kessler. «Il est passionnant d'entendre tout ce que les anciens ont à raconter. Ils ont de la mémoire, se souviennent de nombre d'anecdotes et nous racontent « comment on faisait avant. »

•
« Nous parlons beaucoup ensemble, il faut laisser de la place aux échanges ! »
 •

Pour le moment, on en est encore au stade de l'expérimentation avec le groupe *Samsen*. Mais il est d'ores et déjà certain que l'offre est plébiscitée à l'interne. Alors que lors de la dernière assemblée annuelle, il ne s'agissait encore que d'un projet, de

nombreux samaritains actifs avaient fait part de leur intérêt. «On me demande souvent comment cela se passe avec le groupe», explique Gabi Kessler. La jeune présidente de la section aussi rend souvent visite aux aînés.

Les monitrices des trois groupes d'aînés (Rebstein, Waldkirch et Degersheim) échangent fréquemment et souhaitent encore mieux faire connaître le principe des groupes d'aînés. Pour l'an prochain, elles prévoient même un exercice commun. Marlis Ritter encourage les sections qui songent à mettre sur pied leur propre groupe de seniors à aller de l'avant. «On ne peut pas toujours tergiverser, il faut se dire une fois: on y va!» L'exemple de Suisse orientale montre qu'une demande existe. De nombreuses samaritaines et de nombreux samaritains âgés ne demandent rien d'autre que de pouvoir poursuivre leur engagement.

Toux?

winterfit

Les sirops contre
la toux pour
toute la famille
Pour enfants et adultes



Similasan Antitussif
En cas de toux sèche
lors de refroidissement



Similasan Expectorant
En cas de toux avec formation de
mucosités lors de refroidissements

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.
Disponible dans les pharmacies et drogueries. Similasan AG

Similasan

« Pour les organisations de bénévoles, les retraités sont très importants »

En tant qu'ancienne directrice et collaboratrice du Service recherche et développement de la Croix-Rouge suisse (CRS), Hildegard Hungerbühler s'est beaucoup penchée sur les questions liées à l'âge. Elle s'exprime au sujet du volontariat en faveur des personnes âgées, de l'engagement bénévole des aînés, de l'évolution de la période de la retraite et de la façon dont les individus et la société appréhendent cette réalité.

INTERVIEW : Matthias Zobrist | cli
PHOTO : Pascal Gugler

Madame Hungerbühler, pourquoi vous intéressez-vous particulièrement au vieillissement ?

Je trouve que les questions liées à l'âge sont intéressantes d'un point de vue individuel et sociétal. En lisant la biographie de personnes âgées ou en échangeant directement avec elles, on découvre qu'elles disposent de trésors d'expériences. Leurs histoires de vie hautes en couleurs sont tout simplement passionnantes. Et bien sûr, moi-même je prends de l'âge et serai à la retraite dans quelques années, dès lors, plusieurs questions se posent pour la période postprofessionnelle. En outre, avec l'évolution démographique, de nouveaux défis sociétaux se présentent. Nous devons réfléchir à la façon dont nous voulons aménager une société de vie longue. Il ne s'agit pas seulement d'assurer les vieux jours de ses membres, mais comment encadrer un nombre toujours plus important de personnes très âgées. La problématique de la démence occupe une place de plus en plus centrale.

Pendant seize ans, vous avez dirigé le Service recherche et développement de la CRS. En quoi consiste cette fonction et où les questions liées à l'âge entrent-elles en jeu ?

Ce service a une double fonction. Nous sommes l'instance de référence pour les activités internes, propres à la Suisse, et nous soutenons le Département santé et intégration dans la mise en œuvre de la stratégie – en collaboration avec les associations cantonales. Nous fournissons un support méthodologique et en termes de contenus. La vieillesse occupe une place importante parmi les activités déployées en Suisse.

Mais nous ne nous limitons pas à soutenir l'organisation sur le plan interne, nous nous manifestons également vers l'extérieur et positionnons la CRS dans le monde professionnel : par des études, des prises de position lors de consultations fédérales, des exposés ou des articles professionnels. En avril dernier, j'ai choisi d'abandonner ma fonction de directrice pour redevenir une collaboratrice du service. Ainsi, au cours de mes dernières années de vie professionnelle, je peux à nouveau me consacrer aux contenus et abandonner les questions de management et de gestion.

Pendant longtemps, hormis la prévoyance vieillesse, la problématique du vieillissement et des personnes âgées était une affaire privée. Est-ce qu'aujourd'hui, les personnes âgées en Suisse ont besoin de soutien de la part d'organisations telles que la Croix-Rouge ?

Il faut un bon équilibre entre le secteur privé, l'État et les organisations d'entraide. Les proches aidants occupent une place importante et sont indispensables. Ce sont avant tout de femmes, souvent d'âge mûr, qui assument une part gigantesque des soins et de l'encadrement. Elles sont professionnellement actives et doivent concilier leur emploi du temps avec leur engagement auprès d'un proche. Cette évolution risque d'aller en augmentant. C'est pourquoi il faut soutenir ces personnes. La Confédération envisage des mesures législatives destinées à améliorer la situation des proches aidants, elles font l'objet d'une procédure de consultation. La CRS aussi s'engage en ce sens. Avec d'autres organisations, elle a participé à la mise en place d'un groupement d'intérêt des proches aidants. En outre, dans toute la Suisse, elle propose un service de transport, de visite et d'accompagnement ou d'alarme aux aînés qui vivent à domicile. Il n'est cependant pas question de remplacer les ressources professionnelles qui font défaut par des bénévoles. Ce serait un développement dangereux. L'État doit prendre ses responsabilités et résoudre la question du manque de professionnels dans le domaine des soins à la personne.

Les samaritains s'engagent également auprès des personnes âgées, en effectuant des visites ou en proposant d'autres services. Peut-on imaginer des synergies avec la CRS ?

À plusieurs reprises, il y eut des tentatives de rapprochement. Avec la stratégie 2030 de la CRS, la question de l'améliora-

tion de la collaboration et d'une organisation plus ciblée sera certainement à l'ordre du jour. Elle se fait pour l'essentiel à l'échelon des cantons et devrait pouvoir s'instituer facilement. Dans certaines régions, elle fonctionne très bien et fait même l'objet de conventions alors que dans d'autres, la CRS et les sections de samaritains ne se fréquentent guère.

●
« Tout le monde veut vivre longtemps mais personne ne veut être vieux. »
●

L'assistance aux personnes âgées est une chose. Mais qu'en est-il aujourd'hui de l'engagement bénévole des seniors en Suisse ?

Les retraités jouent un rôle essentiel dans le monde du bénévolat. Les seniors les plus âgés s'engagent

plutôt dans les services traditionnels de transport et de visite. La

génération des baby-boomers, qui vient d'atteindre l'âge de

la retraite ou est en passe de le faire, a d'autres attentes.

Elle préfère s'engager pour un projet précis dans un

temps limité, car elle exerce souvent en-

core d'autres activités. Elle a des exigences et souhaite

pouvoir déployer ses compétences.

Un exemple est le réseau *Innovage*.

Il s'agit d'un groupe de mé-

decins, juristes, coaches, infirmières,

travailleurs sociaux et d'autres professionnels

et d'autres professionnels

qui mettent leurs compétences gratuitement à disposition d'organisations d'intérêt public. Un bureau de plainte en langue allemande à l'intention des personnes âgées (Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter, UBA) soutenu par la CRS est un autre exemple d'organisation gérée par des bénévoles du 3^e âge à l'intention des personnes du 4^e âge.

Comparé aux générations qui les ont précédés, les retraités d'aujourd'hui sont beaucoup plus actifs. La retraite est presque devenue une période d'intranquillité. Comment expliquez-vous cette mutation ?

Il n'est presque pas possible de comparer les personnes âgées d'aujourd'hui avec celles d'avant. Il y a cent ans, l'espérance de vie d'une femme était de 48 ans alors qu'aujourd'hui, elle a franchi la barre des 80 ans. La période entre la cessation des activités professionnelles et le début de la grande fragilité est longue et l'état de santé des jeunes retraités est excellent. En outre, autrefois, la vieillesse était réglée socialement, les aînés se retiraient réellement du monde alors que c'est inimaginable aujourd'hui.

Pourquoi ?

Prenons simplement la place qu'occupent les grands-parents aujourd'hui. Ils constituent un maillon indispensable du système de garde des enfants. Leur travail non rémunéré représente un poids économique de l'ordre de deux milliards de francs. Mais relevons surtout que la vieillesse est le reflet de la biographie d'une personne. La palette de projets de vie a beaucoup augmenté et les différentes phases ne sont plus aussi clairement délimitées et réglementées. Aujourd'hui, il est plutôt exceptionnel de travailler une vie entière dans le même métier. La formation continue et les réorientations périodiques sont plutôt devenues la règle. Cette dynamique se poursuit avec l'âge. Les gens sont marqués différemment et ont une autre image de ce qu'ils seront une fois l'âge venu.

Selon un sondage effectué par la maison des générations bernoise, les personnes de plus de 70 ans se perçoivent comme plus jeunes de dix ans par rapport à leur âge réel. Avons-nous une image déformée de la vieillesse ?

Cela provient du fait qu'aujourd'hui, on reste plus longtemps en meilleure forme physique qu'autrefois. Mais le «jeunisme» qui prévaut dans notre société y est certainement



L'interlocutrice

Hildegard Hungerbühler, soixante ans, a été à la tête du Service recherche et développement du Département santé et intégration au siège de la CRS pendant seize ans. Depuis le mois d'avril 2019, elle a remis la direction et travaille à nouveau en tant que collaboratrice chevronnée dans le même service. Par ailleurs, elle enseigne à la Haute école de travail social et représente la CRS au sein du Forum national vieillesse et migration en qualité de vice-présidente. Elle a effectué des études en sciences sociales et anthropologie et acquis un master en gérontologie.

aussi pour quelque chose. Aujourd'hui, c'est presque devenu un must de rester actif, de se maintenir physiquement en forme et de cultiver de nombreux intérêts en vieillissant. De nouvelles normes se développent auxquelles il s'agit de se conformer. Alors qu'autrefois ils avaient gagné le droit de se reposer, les vieux sont très sollicités. Entre les activités de loisirs et les produits et soins anti-âge, le marketing ne cesse de faire miroiter la possibilité de différer le vieillissement. Tout le monde veut vivre longtemps mais personne ne veut être vieux.

Comment donner d'autres impulsions ?

Le vieillissement est un processus qui commence avec la naissance et se poursuit jour après jour. Le grand âge est simplement la dernière phase de notre vie. Bien sûr, en comparaison avec la jeunesse, le développement n'est plus ascendant, mais descendant et se termine par la mort qui reste un tabou dans notre société. C'est pourquoi les projets intergénérationnels sont très importants. Il me semble aussi que les choses bougent de ce côté et que l'âge est un sujet que l'on aborde de plus en plus dans le cadre d'expositions, de colloques, d'interviews et d'articles. Il est important de chercher à dédramatiser le sujet. Il faudrait dépasser la question des finances insuffisantes ou du manque de personnes pour prendre soin des vieux. Nous devrions plutôt nous concentrer sur la façon dont nous voulons faire face aux mutations démographiques qui concernent l'ensemble de notre société, même s'il s'agit d'inventer de nouvelles formes du vivre ensemble entre générations. L'évolution ne comporte pas seulement des risques, mais également un grand potentiel.

Malgré tout, il faut aussi empoigner le sujet sous l'aspect des problèmes qu'il pose. Lesquels vous paraissent les plus importants ?

Nous devons prendre soin du pacte intergénérationnel. L'AVS est une institution sociale unique qui doit être conservée, même si son assainissement financier ne sera pas une mince affaire. Il est également important que les prochaines réformes de la prévoyance vieillesse n'entraînent pas de clivages au sein de la société. Il n'est pas admissible que les débats autour de l'AVS soient instrumentalisés pour dresser les jeunes contre les vieux.

Voyez-vous d'autres difficultés ?

Les soins aux personnes âgées et leur encadrement. De nouvelles formes sont à inventer d'une part et d'autre part, le manque de personnel qualifié dans ce domaine est une réalité. Il y aura encore besoin d'un bon mixte entre professionnels, bénévoles et proches aidants. Mais il faudra aussi de nouvelles formes d'habitat. Les actuels établissements pour personnes âgées sont sans doute destinés à disparaître à terme. Les urbanistes devront tenir compte de la prolongation de l'espérance de vie et des mutations que cela implique.

Jusqu'à présent, nous avons surtout abordé le vieillissement de façon positive et envisagé la réalité des personnes en bonne santé. Mais n'y a-t-il pas aussi d'autres aspects ?

Bien sûr. Par exemple l'isolement, surtout celui des personnes seules ou ayant perdu leur conjoint. À leur solitude s'ajoute le fait qu'en règle générale, ces personnes sont en moins bonne santé que les personnes qui vivent en couple ou en famille. En l'absence de proches, il est moins facile de les atteindre et de leur proposer des services qui les soulageraient, car ce sont souvent les enfants qui organisent des aides pour leurs parents. Il convient aussi de parler de la menace de pauvreté qui plane sur les personnes âgées et sur les mesures de prévention. Il n'est pas question d'oublier les aînés qui ne font pas partie des retraités nantis. Ils ont besoin du soutien d'œuvres d'entraide telles que la CRS.

●
« Nous devrions nous concentrer sur la façon dont nous voulons faire face aux mutations démographiques. »
●

Dans le cadre de votre travail, vous vous occupez aussi du vieillissement de la population migrante. Quelles leçons nous donnent les personnes venant d'autres parties du monde à ce sujet ?

Je ne veux pas idéaliser les choses. Dans d'autres pays aussi, les choses bougent et le grand âge n'est pas toujours honoré. Malgré tout, j'ai été interpellée par une observation faite dans un EMS. Dans cette structure, un nombre important d'encadrants avait un passé migratoire, donc aussi les aides-soignantes et les auxiliaires de la CRS. Souvent, les pensionnaires de l'EMS expliquaient que ces personnes se montraient plus empathiques. Pour elles, les personnes âgées nécessitant des soins sont respectées en raison de leur expérience et la déchéance physique n'est pas au premier plan. Une piste intéressante serait par exemple de mieux intégrer ces visions de la vieillesse dans les approches de soins et d'encadrement.

Dans quelques années, vous atteindrez l'âge de la retraite. Comment envisagez-vous pour vous-même cette troisième tranche de vie ?

Avec sérénité. Mais ce n'est pas la même chose, d'y penser maintenant et d'y faire face lorsque ce sera le moment. Je vois le plus gros changement dans le fait que je ne serai plus portée par une structure quotidienne et que je devrai trouver un nouveau rythme. Malgré tout, je me réjouis de cette période sans rendez-vous imposés. Cependant, après ma retraite et quelle qu'en soit la forme, mon engagement pour les défavorisés fera toujours partie de ma vie.

QUE FAIRE EN CAS DE CRISE ÉPILEPTIQUE ?

Les premiers secours en cas de crise épileptique sont plus simples que ce que la plupart des gens pensent. C'est ce que montre un nouveau court-métrage de la Ligue suisse contre l'épilepsie réalisé en collaboration avec l'Alliance suisse des samaritains. «De tels projets sont très importants et lèvent les inhibitions», a déclaré l'ancien gymnaste Lucas Fischer, lui-même atteint

d'épilepsie. Dans le court-métrage, il incarne le jeune homme subissant une crise épileptique.

Avec ce film, la Ligue suisse contre l'épilepsie et l'Alliance suisse des samaritains veulent sensibiliser un maximum de personnes au thème en Suisse. Car ce que beaucoup ne savent pas, c'est que 70 000 à 80 000 personnes

vivent avec l'épilepsie dans notre pays. «Les personnes qui sont confrontées à une crise n'ont pas beaucoup de choses à savoir pour prévenir de graves blessures», explique le professeur Stephan Rüegg, président de la Ligue suisse contre l'épilepsie.

Accéder au film :
www.epi.ch/fr/film



BON À SAVOIR

Premiers secours en cas de crise d'épilepsie

- Éloigner les objets dangereux, desserrer les vêtements.
- Poser quelque chose de fin et doux sous la tête.
- Ne pas entraver les mouvements.
- Ne rien glisser entre les dents.
- Après la crise : position latérale et surveiller la respiration.
- Rester près de la personne jusqu'à ce qu'elle reprenne entièrement conscience.
- **Appeler le 144 si ...**
 - ... il y a un risque vital ou si la personne est blessée
 - ... la crise dure plus de trois minutes ou si elle se répète.
 - ... la personne n'a encore jamais eu de crise avant.
 - ... on a des doutes en tant que premier intervenant.

VOTRE TEAM EST PRÉCIEUX.
UN PLANNING EFFICACE LE PRÉSERVE.



SKEMATIKO



CÔTÉ PLANNING

- Intuitif, facile à utiliser
- Extensible et flexible
- Accessible, abordable



CÔTÉ SECOURISTES

- Inscription facile, directe
- Vue globale permanente
- Compatibilité « mobiles »



CÔTÉ SECTIONS

- Efficacité, rentrées accrues
- Équipe fidélisée, plus stable
- Système multilingue (F-D-E)

SKEMATIKO
KEY EVENTS <> KEY PEOPLE

Logiciel de gestion des équipes,
une innovation de qualité
canado-suisse 

info@SKEMATIKO.ch
www.SKEMATIKO.ch

GUIDE TESTAMENTAIRE

PENSEZ DÈS MAINTENANT À RÉGLER VOTRE SUCCESSION AVANT QU'IL NE SOIT TROP TARD !

Chère samaritaine, cher samaritain,

Vous vous rappelez sûrement le hit «Forever Young» des années 1980. **Rester toujours jeune, quelle perspective séduisante ! Mais la biologie est sans pitié et n'épargne personne.** Non que vieillir n'ait que des inconvénients, bien au contraire: avec l'âge, nous sommes plus décontractés, nous ne sommes plus à l'affût des dernières modes, nous avons une saine distance vis-à-vis de bien des choses. Nous pouvons être fiers de ce que nous avons accompli, par exemple un couple uni, une maison, une mine de savoir et bien d'autres choses encore.

Mais vieillir oblige aussi à penser plus souvent à la maladie et à la mort. En tant que samaritaine ou samaritain, ces sujets vous sont certainement familiers. Pendant des années, vous avez été présents aux côtés d'autrui, avez aidé, réanimé, sauvé des vies. Vous vous êtes engagés bénévolement pendant des heures, des jours, des semaines, avez pris sur votre temps libre, y compris à des moments où vous auriez bien eu autre chose à faire. **Mais en toute sincérité: n'avez-vous jamais pensé que cela pourrait vous concerner vous aussi ?**

À la Fondation Suisse de Cardiologie, nous voyons souvent comment, suite à un infarctus du myocarde ou une attaque cérébrale, une personne doit subitement faire face à la maladie chronique ou à des handicaps durables. Dans cette

situation, c'est non seulement la personne touchée qui souffre, mais aussi sa compagne ou son compagnon, ses enfants et d'autres personnes proches. **Mais en plus, après la maladie et le décès, d'autres douleurs suivent bien souvent, notamment lorsqu'il n'y a pas de testament ou qu'il n'a pas été mis à jour.** Des erreurs aux conséquences graves en découlent sans que la personne l'ait voulu. Par exemple, une personne aimée n'hérite de rien.

Vous pensez peut-être: un testament, c'est vraiment compliqué, je verrai ça plus tard. **C'est pourquoi la Fondation Suisse de Cardiologie a élaboré un guide qui vous présente rapidement la thématique et vous explique comment planifier votre succession en quelques étapes.** Je vous promets que c'est souvent plus rapide qu'on ne le croit. Les conseils, exemples et modèles de formulation font de ce guide un auxiliaire très pratique. Nous vous l'offrons gratuitement.

N'attendez pas que votre cœur cesse de battre pour régler comment vous souhaitez répartir vos biens. Commandez le guide gratuit et saisissez dès aujourd'hui l'occasion de transmettre judicieusement ce que vous avez acquis, de la manière que vous souhaitez.

VOTRE FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE
Dr Robert C. Keller, directeur



Le guide «Pour que ma volonté soit respectée» explique en quelques étapes comment rédiger un testament et à quoi il faut prêter attention. De nombreux exemples et modèles vous y aideront.

Je commande gratuitement le guide «Pour que ma volonté soit respectée»

Nom et prénom:

E-mail:

Rue, NPA et localité:

Découper et envoyer à:
Fondation Suisse de Cardiologie,
Case postale 368, 3000 Berne 14

Je m'abonne à la newsletter électronique de la Fondation Suisse de Cardiologie

Ou commander ici: 031 388 80 80,
docu@swissheart.ch/leshop

PUBLICATION DU RAPPORT ANNUEL

À la fin du mois de juin 2019, le groupe TEXAID a publié pour la première fois son rapport annuel. La quantité de vêtements usagés collectés en Suisse ainsi que les aides financières offertes aux organisations caritatives ont pu à nouveau être augmentées par comparaison à l'an dernier.

Encouragement à la transparence au sein de la branche

L'année dernière, TEXAID avait déjà publié un rapport détaillé sur la durabilité, contenant des informations sur les méthodes de travail, les mesures et les progrès sur le chemin d'une activité commerciale durable. En publiant ses chiffres d'affaires de son plein gré, TEXAID fait désormais un nouveau pas vers la transparence dans le secteur des vêtements usagés. Le rapport détaillé est disponible en consultation pour tous les intéressés sur le site Web de TEXAID, dans la rubrique « Au sujet de TEXAID ». TEXAID se veut donc la seule et unique entreprise de recyclage textile active en Suisse à donner accès à ses chiffres d'affaires.



qui la rend particulièrement pratique. Étant donné que le stockage enterré offre plus de place, le volume de collecte des conteneurs enterrés se veut plus grand comparé à celui des conteneurs traditionnels. Par conséquent, ces points de collecte doivent être vidés moins souvent que les conteneurs « hors-sol ».

Meilleure réutilisation possible des vêtements usagés

Les textiles encore portables sont revendus comme vêtements de seconde main. Les textiles non portables sont quant à eux transformés en chiffons ou matériaux isolants,



Augmentation du nombre de points de collecte enterrés

La quantité de vêtements usagés collectés par TEXAID en Suisse a de nouveau augmenté par comparaison à l'an dernier. Le peuple suisse a donné à TEXAID près de 37 000 tonnes de tee-shirts, pantalons, vestes, chaussettes, etc. Ceci représente une quantité d'environ 150 millions de vêtements qui, l'an dernier, ont été réintroduits par TEXAID dans la boucle textile. La part recueillie à travers les collectes de rues continue de baisser. Plus de 90% de la quantité de vêtements usagés collectés est recueillie dans les conteneurs, sachant que les systèmes enterrés se veulent de plus en plus fréquents. Dans ces systèmes, la hauteur réduite de la borne facilite le dépôt des sacs de vêtements usagés, ce

selon la matière, et peuvent être réutilisés comme matière première. Les recettes de la vente permettent alors de financer différents projets en Suisse comme à l'étranger. L'année dernière, les aides financières apportées aux organisations caritatives en Suisse s'élevaient à un montant total de 8,1 millions de francs suisses. Vous trouverez une brève présentation d'une sélection des projets que nous soutenons ou avons soutenus sur le site Web, sous la rubrique « Durabilité sociale ». Parmi les bénéficiaires de ces aides financières figurent notamment de nombreuses associations de samaritains qui utilisent ces dernières pour couvrir des dépenses de matériel ou de formation.

Sauveteuses à l'honneur

En 2017, Claudia Hausheer et Sonja Pelka ont sauvé la vie de Walter Bernhard, victime d'un arrêt cardiaque. Aujourd'hui, leur geste a été honoré. Les samaritaines ont reçu le *prix Help 2019* de la Fondation suisse de cardiologie.

TEXTE: Matthias Zobrist | cli



Robert Keller, directeur de la Fondation suisse de cardiologie, Claudia Hausheer, Walter Bernhard, Sonja Pelka et Ingrid Oehen, présidente centrale de l'Alliance suisse des samaritains (de gauche à droite).

L'événement a été relaté dans le numéro 4/2018 de *nous, samaritains* : lors de la fête d'Unspunnen 2017 à Interlaken, un homme s'effondre, victime d'un arrêt cardio-respiratoire. Deux samaritaines effectuant un service médico-sanitaire ce soir-là sont appelées à l'aide. Elles font exactement ce qu'il faut faire et entreprennent le massage cardiaque avec défibrillation jusqu'à l'arrivée des ambulanciers, ce qui a permis de sauvegarder la vie du septuagénaire.

Une année plus tard, Walter Bernhard a retrouvé ses « anges gardiens » Claudia Hausheer et Sonja Pelka à Berthoud. La rencontre fut cordiale et permit au retraité de remercier personnellement les femmes qui lui avaient sauvé la vie. C'est ce que nous avons rapporté en son temps dans votre journal. Mais pour le survivant, cela ne suffisait pas. C'est pourquoi il proposa la candidature de Claudia Hausheer et de Sonja Pelka pour le *prix Help 2019* de la Fondation suisse de cardiologie.

Retrouvailles dans un cadre festif

C'est ainsi que le 11 septembre 2019, pratiquement deux ans après l'événement d'Interlaken, les trois protagonistes se sont rencontrés une fois de plus à l'occasion de la remise du prix dans les locaux de la Fondation suisse de cardiologie à Berne. « Elles ont mérité cet honneur », déclare Walter Bernhard, « car sans elles, je ne serais tout simplement plus ici ». Les samaritaines ont reçu la distinction en même temps que trois autres personnes dans un cadre festif. Mais pour les deux femmes, leur intervention n'a rien d'extraordinaire et allait de soi. Malgré tout, elles ont été touchées par la cérémonie. « Je suis très émue », admet Claudia Hausheer. « C'est très satisfaisant de voir que Walter est en bonne santé et heureux de vivre. »

Dans le cadre d'un bref exposé, Beat Baumgartner, président de l'association *firstresponder.be*, a souligné la valeur inestimable de l'intervention des samaritaines. Il a rappelé que lors d'un arrêt cardio-vasculaire, l'absence du premier maillon de la chaîne de sauvetage avait très souvent des conséquences fatales. Il faut un réseau aussi dense que possible de non-professionnels formés qui puissent réagir en l'espace de quelques minutes. « Dans ce contexte, les samaritains jouent un rôle particulièrement important. Ils forment le public dans le cadre de cours BLS-AED », a souligné l'intervenant, « et ils sont nombreux à faire partie des premiers répondants, à l'instar de Claudia Hausheer et Sonja Pelka ».

PRIX HELP

Depuis plus de dix ans, la Fondation suisse de cardiologie récompense des personnes n'exerçant pas de profession médicale ayant permis de sauver la vie d'un homme ou d'une femme victime d'un arrêt cardiaque en dehors d'une structure hospitalière. Il ne s'agit pas seulement de rendre hommage aux secouristes, mais également de témoigner publiquement qu'en principe, tout le monde est capable de sauver une vie.

Repositionnement de l'ASS et « Samaritains de l'avenir »

L'Assemblée des délégués du 22 juin 2019 à Locarno a également donné le coup d'envoi pour la prochaine étape du processus stratégique. Elle fera l'objet de plusieurs sous-projets et tiendra compte de toutes les dimensions du mouvement samaritain.

TEXTE : Stefanie Oehler, Christoph Zehnder | cli

Avec enthousiasme et engagement, toutes les parties impliquées ont posé les bases des « Samaritains de l'avenir » au cours des derniers mois. Les représentants des associations cantonales et les membres du Comité central ont développé ensemble la mission et la vision. Ces éléments essentiels constituent le point de départ depuis lequel développer le repositionnement de l'Alliance suisse des samaritains (ASS) et le mettre en œuvre. Les groupes « Nouveau financement » et « Formation » ont déjà commencé leurs travaux pendant la première phase de développement et les poursuivent selon le mandat qui leur a été confié en 2018. Ils présenteront leurs résultats aux représentants des associations cantonales lors de la conférence d'automne du 23 novembre 2019.

Seconde étape

Dès l'approbation de la mission et de la vision ainsi que du bud-

get et du financement intermédiaire lors de l'Assemblée des délégués du 22 juin 2019, le processus est entré dans une seconde phase. Il s'agit maintenant de définir la stratégie de façon détaillée et de l'appliquer. Pour ce développement qui s'étendra sur plusieurs années, divers sous-projets ont été mis en place. La phase qui a démarré après l'AD se concentre sur le positionnement stratégique de l'ensemble de l'organisation. Dans ce contexte, une série de questions se posent.

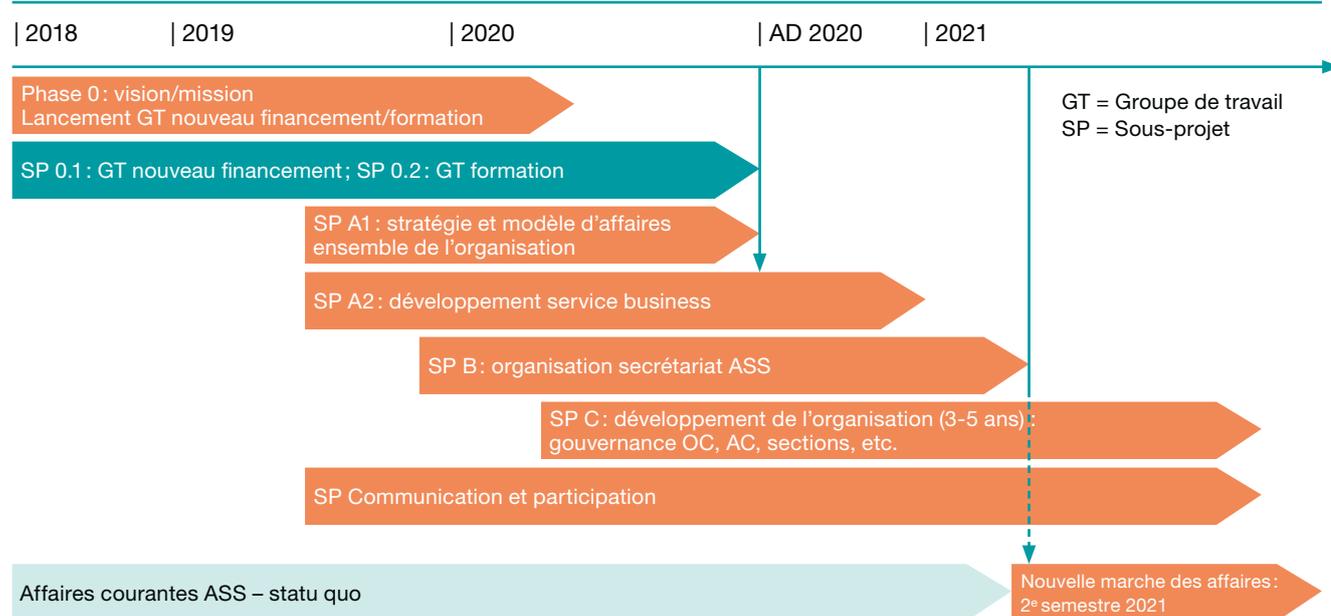
- Comment relever avec succès les défis présents et futurs ?
- Comment nous organisons-nous ?
- De quelle organisation interne avons-nous besoin ?
- Quelles sont les formes contemporaines de l'engagement bénévole ?
- Comment aménager le mouvement samaritain (sections, associations, organisation centrale) à l'avenir ?
- Quelles sont les structures et quels sont les processus nécessaires à l'échelle du pays ?
- Quelles prestations le secrétariat doit-il fournir ?
- Quels sont les contours d'un secrétariat moderne, économiquement autonome ?

Les réponses à ces questions seront développées dans le cadre de sous-projets (cf. graphique). La stratégie et le repositionnement du secrétariat central en découleront. Il s'agit également d'examiner la structure et l'organisation du mouvement dans son entier et de procéder à des adaptations le cas échéant.

Communication essentielle

Avec le sous-projet « Communication et participation », l'Alliance des samaritains se dote d'un moyen permettant d'assurer une communication transparente pendant toute la durée du processus stratégique. Au cours des mois écoulés, les associations cantonales et les sections ont déjà été tenues au courant du développement commun des bases stratégiques par le biais de la lettre d'information du Comité central (CC). Pendant la phase d'élaboration détaillée et de mise en œuvre de la stratégie, l'ASS donnera régulièrement des informations quant à l'avancement des travaux. Les nouvelles émanant du Comité central, des groupes de projets et du secrétariat seront regroupées sous le titre « Samaritains de l'avenir – Quoi de neuf? », il remplacera les lettres d'information du CC. Ainsi, début septembre, l'Alliance suisse des samaritains fournissait des informations détaillées au sujet de l'organisation et de l'échéancier aux

Vue d'ensemble du projet Repositionnement de l'ASS « Samaritains de l'avenir »



associations cantonales et aux sections. Ces lignes publiées dans le périodique associatif en font également partie. En outre, le sous-projet « Communication et participation » a également pour vocation de récolter les retours concernant les travaux stratégiques au sein du mouvement samaritain ainsi qu'auprès d'organisations partenaires.

Implication de la base

Le processus stratégique a volontairement été conçu de telle sorte que pendant la phase de conception détaillée et de mise en œuvre, la base soit étroitement impliquée. C'est pourquoi des samaritaines et des samaritains issus des sections et des associations cantonales sont intégrés dans les sous-projets et le comité directeur. Le repositionnement de l'Alliance suisse des samaritains et la stratégie « Samaritains de l'avenir » seront soumis au vote des délégués lors de leur Assemblée 2020 à Arbon.

Le mandat de développer une stratégie et un repositionne-

ment émane du Comité central. En son nom, le comité directeur, présidé par Ingrid Oehen, supervise l'ensemble du processus, confie des mandats aux divers groupes en charge des sous-projets et surveille leur progression. Peter Lack, directeur du secrétariat central, endosse la responsabilité globale du processus stratégique et rapporte au comité directeur. Une consultante externe, Béatrice Stalder, pct-partners sàrl, apporte un regard extérieur et assiste le comité directeur et le directeur du projet.

Afin de décharger le directeur du secrétariat des tâches opérationnelles, un chef des affaires courantes ad interim a été embauché pour les deux ans à venir. Cela est possible grâce au généreux soutien de la Croix-Rouge suisse. Avec Sven Leisi, les services d'une personne très qualifiée et expérimentée ont pu être acquis pour cette fonction. Depuis le 2 septembre, il assure, avec l'équipe de direction et les collaborateurs du

secrétariat central, le suivi du travail au quotidien.

Prestations existantes maintenues

Il est essentiel que pendant la phase de travail intensif relatif à la conception détaillée et à la mise en œuvre de la stratégie, les associations cantonales et les sections puissent toujours compter sur les services habituels de la part du secrétariat. Ainsi, au cours des 24 prochains mois, les affaires courantes seront garanties (statu quo) mais le secrétariat n'entreprendra ni développement, ni innovation. Il s'agira de fournir les prestations et services existants aux associations et aux sections alors qu'en parallèle, les divers groupes s'attelleront au développement stratégique détaillé dans le cadre des différents sous-projets.

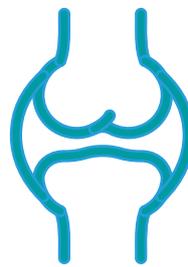
Bien entendu, il sera rendu compte de la progression des travaux stratégiques dans les colonnes de ce journal comme c'est déjà le cas depuis la fin de 2018.

Notre corps au fil des ans

Chaque être humain vieillit à sa façon. Mais tôt ou tard, de premiers troubles apparaissent chez la plupart d'entre nous. Le risque de cas d'urgence augmente lui aussi avec l'âge. Ce à quoi les secouristes doivent veiller ici.

TEXTE: Christoph Zehnder | td

Les premiers secours ne connaissent pas de limite d'âge. Ceci vaut tant pour les personnes qui aident que pour celles qui ont besoin d'aide. Cependant, avec les années, les troubles physiques se multiplient et le risque de développer certaines maladies et blessures augmente. Ce que notre corps supporte dans la jeunesse peut devenir un danger en vieillissant. Dans les situations d'urgence avec des personnes âgées, il convient autant que possible de tenir compte de leur constitution physique.



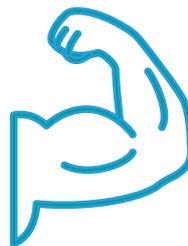
Os

Notre squelette se transforme tout au long de notre vie. Toutefois, avec l'âge, le bilan de l'apposition et de la résorption de la structure osseuse est négatif. La masse et la densité osseuses s'amenuisent. D'importants sels minéraux comme le calcium se perdent et les os deviennent poreux et friables. Lorsque la densité osseuse est trop faible, on parle d'ostéoporose. Les femmes sont plus souvent touchées par cette maladie liée à l'âge que les hommes. Le risque de blessure se situe surtout au niveau du col du fémur et du radius du poignet, car ils se brisent facilement en cas de chute. Les blessures causées par une chute sont particulièrement fréquentes chez les hommes très âgés (voir encadré).

RISQUE DE CHUTE ET PRÉVENTION

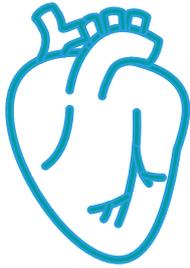


Les personnes âgées tombent plus souvent. Lors de chutes dans des escaliers, dans la majorité des cas la victime a plus de 60 ans. Les conséquences sont souvent plus graves que chez une personne plus jeune. Des blessures telles qu'une fracture du col du fémur sont relativement fréquentes. Pour prévenir les chutes, il convient d'éliminer tout ce qui est susceptible d'entraîner un trébuchement. Un bon éclairage et des chaussures adaptées sont indispensables. À long terme cependant, comme pour tous les troubles liés à l'âge, un mode de vie sain comprenant une activité physique suffisante et une alimentation correcte constitue la meilleure prévention.



Muscles, tendons et articulations

La force musculaire diminue également avec l'âge, et cela commence autour de 30 ans. Sans activité sportive, nous perdons chaque année jusqu'à 1 % de notre masse musculaire qui est progressivement remplacée par des tissus adipeux. Ligaments et tendons perdent de leur élasticité. Des affections rhumatismales et de l'arthrose provoquent des douleurs dans les articulations et les tissus mous. En fonction de la blessure et de la situation, il faut en tenir compte chez les personnes âgées en leur faisant adopter une position confortable pour elles.



Système cardio-vasculaire

Le muscle cardiaque étant moins performant avec l'âge, le corps compense les efforts par un pouls plus rapide. Le cœur a alors besoin de davantage d'oxygène. En outre, les vaisseaux sanguins sont moins souples, ce qui augmente la pression artérielle. La régulation naturelle de la pression artérielle fluctue et s'effectue avec retard. Cela peut entraîner des vertiges, voire un collapsus circulatoire. Avec l'âge, le risque de développer des maladies cardiovasculaires et donc de subir un arrêt cardio-circulatoire augmente. Lors d'une réanimation par massage cardiaque, faire preuve d'une réserve excessive en raison de l'âge n'est pas indiqué : avec un massage correctement réalisé, il n'est pas rare d'observer des fractures de côtes chez les patients âgés. Mais mieux vaut une côte cassée qu'une vie perdue.



Cerveau

L'accident vasculaire cérébral (AVC) compte parmi les urgences les plus fréquentes dans la vieillesse. Il se produit lorsque des vaisseaux sanguins cérébraux sont bouchés ou éclatent. Les zones cérébrales concernées ne sont alors plus suffisamment approvisionnées en oxygène et meurent. Un accident vasculaire cérébral n'est pas forcément reconnaissable d'emblée. Si la personne est consciente, on peut contrôler une suspicion d'AVC avec la méthode FAST, acronyme de face (visage), arms (bras), speech (langage), time (temps). Parfois, la victime ne peut plus s'exprimer alors qu'elle est consciente. Des paroles à la fois apaisantes et permettant une investigation sont alors particulièrement importantes. En cas de suspicion d'AVC, il faut toujours composer immédiatement le numéro d'appel d'urgence 144.



Peau

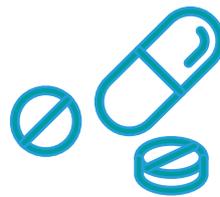
Les signes du temps qui passe sont les plus éloquents sur la peau : rides et taches de vieillesse sont les témoins indéniables du processus de vieillissement. Le changement à l'intérieur du plus grand organe de notre corps ne se limite cependant pas à l'aspect

extérieur. Sous la couche supérieure de la peau, les tissus conjonctifs élastiques se régénèrent de plus en plus lentement avec le temps. La peau devient plus fine et plus sujette aux lésions. La connexion entre l'épiderme et le derme est affaiblie et l'hydratation devient elle aussi plus difficile. Les tissus adipeux de l'hypoderme se dégradent. Les vaisseaux sanguins fins sont moins bien protégés et la cicatrisation prend plus de temps. Un nettoyage des plaies en profondeur est particulièrement important, la peau âgée étant plus encline aux infections.



Organes sensoriels

Plus nous vieillissons, moins nous pouvons nous fier à nos organes sensoriels. Nous avons alors besoin de moyens auxiliaires tels que lunettes et appareils auditifs. Sans eux, le risque d'accident augmente. Les dangers ne sont pas identifiés à temps. Le temps de réaction s'allonge. Maladies et médicaments peuvent par ailleurs perturber le sens de l'équilibre. Souvent, une restriction des organes sensoriels fait que les personnes âgées bougent moins par peur des blessures. Un cercle vicieux s'installe : le manque d'activité physique dégrade le corps plus rapidement et le risque de blessure augmente.



Médicaments

En raison de leurs troubles, les personnes âgées ont souvent besoin de prendre des médicaments, parfois même plusieurs à la fois. Elles ne sont pas toujours informées des effets secondaires et des interactions. Les personnes qui doivent par exemple prendre un fluidifiant sanguin en raison d'une pression artérielle élevée présentent un risque d'hémorragie accru après une chute. Dans les cas extrêmes, un mélange de médicaments peut également avoir des conséquences toxiques. Savoir quels médicaments a pris une personne blessée est important pour permettre aux secouristes de transmettre l'information au maillon suivant dans la chaîne de sauvetage.

SUR LA LUGE EN TOUTE SÉCURITÉ



Le froid qui s'em-
pare de nos
contrées en hiver ne
saurait contraindre
les Suisses à rester
enfermés chez eux.
À ski, en snowboard
ou en luge, sortir et
profiter de la neige
doit avant tout rester
un amusement. La
luge en particulier
bénéficie d'une
grande popularité.
Le respect de
quelques règles
vous permettra d'en
profiter en toute sé-
curité.

TEXTE: Rega

L'an passé, les équipages de la Rega ont pris en charge et transporté à l'hôpital environ cent lugeurs. (Getty Images)

À ski, en snowboard ou en luge, sortir et profiter de la neige doit avant tout rester un amusement. Mais le divertissement tourne parfois court. Selon le Bureau de prévention des accidents (bpa) 7000 lugeurs se blessent chaque année en Suisse lors de chutes ou de collisions avec des pierres, des arbres, d'autres personnes ou même des véhicules. Si ces accidents restent pour la plupart sans conséquences, il arrive aussi que la Rega soit appelée à la rescousse: l'an passé, les équipages de la Rega ont pris en charge et transporté à l'hôpital environ cent lugeurs.

Casque de ski indispensable

Pour que la sortie en luge ne finisse pas chez le médecin ou, dans le plus grave des cas, dans l'hélicoptère de la Rega, gardez quelques règles élémentaires à l'esprit. Prudence, anticipation et équipement judicieux permettent de réduire considérablement le risque de blessure. Cela commence avec le choix d'un équipement adéquat: il se compose de gants, de vêtements chauds et de chaussures montantes rigides, éventuellement munies de crampons d'appoint aux talons pour un

freinage sûr. En cas d'accident, cette tenue agit comme un isolant contre la neige et le vent, elle protège contre l'hypothermie jusqu'à l'arrivée des secours. Le port d'un casque de sports d'hiver est vivement recommandé pour éviter les blessures à la tête et les traumatismes crâniens.

Les bons réflexes en cas d'urgence

Si, en dépit de toutes les précautions prises, un accident se produit, conservez votre sang-froid. Avant toute chose, sécurisez les lieux pour éviter que des lugeurs ne percutent la victime. Prodiguez les premiers soins et alertez les secours.

Service des pistes ou Rega?

Si l'accident a lieu sur le domaine skiable, prévenez le service des pistes. Les patrouilleurs sont formés à la prise en charge des urgences médicales et ont l'avantage de connaître les lieux. Ils se chargeront de contacter la Rega en cas de besoin. À l'inverse, si vous vous trouvez dans un secteur peu praticable, situé en dehors d'un domaine skiable et non desservi par le réseau routier, alertez directement la Rega en composant le 1414.

«ET SOUDAIN, MON CÔTÉ GAUCHE ÉTAIT COMME PARALYSÉ.»



Ecoutez l'histoire de
Manuel Höchli, 11 ans.
monsauvetage.ch/manuel

Devenez donatrice ou donateur.



MOT CACHÉ

Palais épiscopal	Romancier français † (Jules)	Symbole de l'exa-mètre	Multi-raciaux	Cre-vassé, craquelé	↓	Pour attirer les oiseaux	↓	Rage de poète	Fleuve d'Italie	Haut col routier de Savoie	Sud-est	Voie de communication urbaine	↓	Amas d'étoiles dans le Taureau	↓	Distribués après le tirage	Période historique
↙	↘	↘	↘	↘	↘	Chauve-souris	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	Forme ordinaire du discours	↘	↘	↘	↘	↘	Rave, en branches ou à couper	↘	↘	↘	↘	↘
Pour ne rien oublier	↘	Ce que peut contenir un sac	↘	↘	↘	↘	↘	↘	Constructeur automobile †	↘	↘	Fait d'être aveugle	↘	↘	↘	↘	↘
Designé	↘	↘	↘	↘	↘	Douceur typiquement suisse	↘	Tirer du néant	↘	↘	↘	↘	↘	Bat le roi	↘	↘	Prénom de Rossi
↙	↘	Au milieu du bois	↘	↘	Pain brioché fribourgeois	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	Eau-de-vie de cerises	↘	↘	Ensemble de bijoux assortis
Avant te	Voisin du lama	Dieu créateur égyptien	↘	↘	↘	↘	Sur des toilettes américaines	↘	↘	↘	Le quatrième mois	↘	Se porte dans l'armée française	↘	↘	↘	↘
Cri du chien	↘	↘	↘	↘	↘	En opposition sur la rose	↘	↘	À l'extrémité ouest de la Suisse	Travailleur manuel	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	Partie d'une jupe	↘	↘	Dansent à l'Opéra	↘	Grimpé sur	↘	↘	↘	↘	↘	Pic brisé	↘	↘	↘	Lettre grecque
Thallium	Situé	↘	Sport de cow-boy	↘	↘	↘	↘	↘	↘	Douze mois	↘	↘	Qui provient de	↘	↘	↘	Mine moyennement dure
Relatif aux corps célestes	↘	↘	↘	↘	↘	↘	Unité astronomique	↘	↘	↘	↘	↘	Il comprend un clavier	↘	↘	↘	Facteur Rhésus
Groupe-ment économique	↘	↘	↘	↘	Gorges du canton de Berne	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	À la sortie de Zagreb
Personne qui aide	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
										1	2	3	4	5	6	7	8

SUDOKU

MOYEN

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

DIFFICILE

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

YEUX SECS?

AVEC DE
L'EUPHRAISE

**EN CAS D'YEUX SECS,
IRRITÉS ET LARMOYANTS.**

Ce sont des médicaments autorisés.
Veuillez lire les notices d'emballage. Similasan AG



Similasan

TRAJETS FAITS AVEC LE CŒUR

Reportage d'une course Biasca-Sementina et retour avec le Service de transport de personnes (STPB) de la section des samaritains de Biasca (TI).

TEXTE et PHOTOS:
Mara Zanetti Maestrani | cli

C'est un bel après-midi du début octobre, ensoleillé et chaud, le ciel est dégagé. Nous sommes à Biasca, via Chiasso 6, au nouveau siège de la section de samaritains inauguré il y a quelques jours. Nous y sommes accueillis par la responsable qui nous présente Moreno Baggi, volontaire du Service de transport de personnes géré par la section. Aujourd'hui, nous l'accompagne-

rons à Sementina avec un patient qui a rendez-vous pour une séance de physiothérapie.

Les présentations faites, nous embarquons dans une voiture appartenant au parc de véhicules du STPB qui comprend six fourgonnettes équipées d'une rampe homologuée (pour le transport des usagers dépendants de moyens auxiliaires) et deux automobiles. Au bénéfice d'un permis de conduire professionnel, Moreno Baggi est à l'aise avec tous les véhicules du service. Sa collaboration volontaire avec le STPB date de cette année. «Précédemment, j'effectuais déjà des transports pour un groupe de sport inclusif rassemblant des personnes présentant un handicap physique ou mental et je me

sentais très à l'aise avec elles, comme chauffeur ou comme moniteur», nous confie le Tessinois. Le groupe de sport handicap est domicilié à Biasca et dans cette petite localité, les gens se parlent et la section de samaritains a eu vent du bon caractère et de la disponibilité de Moreno Baggi. C'est ainsi qu'il fut embauché comme volontaire.

•
«Je suis très heureux
que ce service existe.»
•

Après quelques minutes, nous sommes au domicile de Paolo (né en 1962) auquel le destin a joué un sale tour l'année dernière: un infarctus avec des séquelles sur une jambe. Après un séjour dans une clinique spécialisée de la région de Locarno, Paolo doit suivre deux fois par semaine des séances de physiothérapie. Il habite avec ses parents, n'a jamais conduit et pour lui, le Service des transports est une véritable chance. «Je suis très heureux que ce service existe», s'exclame le passager spontanément. «J'aime particulièrement voyager avec Moreno Baggi, car comme moi, il aime bavarder, rire et plaisanter, et pour moi, ces courses fonctionnent comme une injection de bonne humeur», nous confie-t-il.

«Ce matin, j'ai dû effectuer un transport jusqu'à Locarno», nous raconte pour sa part le chauffeur sans perdre de vue la route une seconde. «Je suis heureux de donner un peu de mon



Moreno Baggi, chauffeur volontaire du Service de transport de personnes de Biasca aime se rendre utile.

temps à des personnes qui en ont besoin et de me rendre utile», explique-t-il. Cette ouverture sur l'autre remonte à son enfance. Pendant une quinzaine d'années, il a participé comme bénévole à un camp pour personnes lourdement handicapées à Olivone, dans la vallée de Blenio. Et il ne compte ni les heures, ni les journées qu'il a consacrées aux groupes de handicapés: «Parfois, c'est très astreignant, notamment quand il s'agit de se déplacer pour des championnats ou des concours, mais la satisfaction compense largement les moments de fatigue et de tension. De voir le bonheur de ces jeunes gens est une incroyable source de joie pure!».

•
« Je ne regarde pas l'âge, mais la personne. »
 •

«Je ne regarde pas l'âge, mais la personne», nous explique de son côté Paolo pendant que nous poursuivons notre route vers Sementina. «J'ai 57 ans et mon chauffeur n'en a pas encore 50, mais nous sommes d'accord que tous, nous rencontrons des difficultés dans la vie; il est alors bon de pouvoir s'en ouvrir à quelqu'un qui nous considère avec respect, et parfois aussi, de rire de nos malheurs. Moreno est toujours de bonne humeur.» Puis, le passager devient sérieux. Paolo se souvient du jour de son infarctus: le petit déjeuner, la tonte de l'herbe dans le jardin, la



Le chauffeur volontaire Moreno (à g.) et son passager Paolo lors d'un des 9000 transports annuels de personnes.

chaleur et l'eau fraîche qu'il a bue en la sortant du réfrigérateur. Surtout l'eau froide à laquelle il a attribué son malaise survenu peu après, les douleurs à la poitrine, l'intervention de la Rega et l'hôpital à Lugano. « Au fond, j'ai eu de la chance », pense-t-il, mais il n'est pas facile d'accepter un destin qui lui a fait perdre l'usage d'une jambe. «Aujourd'hui, mes jambes sont celles des personnes bénévoles qui m'aident», déclare-t-il en lançant un clin d'œil à l'intention de Moreno qui le soutient pour sortir de la voiture. Puis il se dirige tranquillement vers la porte de la clinique de Sementina pour sa séance de physiothérapie.

Avec Moreno, nous nous accordons un café et, après une petite heure, nous rentrons à Biasca avec Paolo avec la satisfaction d'avoir fait quelque chose d'utile pour une personne très attachante.

LE SERVICE STPB



Fleuron des samaritains de Biasca

Le Service de transport de personnes de la section de samaritains de Biasca est actif six jours sur sept et se charge de transports à but sanitaire. Ce service d'assistance est destiné aux usagers des trois vallées supérieures du Tessin et de la région de Bellinzone. Il effectue des transports dans tout le canton et, si besoin, également à l'extérieur. Il est assuré par cinq chauffeurs professionnels employés à plein temps et deux à temps partiel. Cependant, ces effectifs ne suffisent pas pour répondre aux nombreuses demandes et c'est pour cela, qu'il est nécessaire de pouvoir compter sur des chauffeurs volontaires à l'image de Moreno Baggi. Le service est géré par une responsable administrative et une secrétaire. Chaque année, il effectue de l'ordre de 9000 transports au Tessin.



Les Samas'Kids étaient également très présents dans le village des premiers secours.

RENAISSANCE D'UNE BELLE TRADITION

Le samedi 7 septembre 2019, le comité cantonal et la commission de formation des samaritains vaudois étaient soulagés. Après d'intenses efforts, la journée cantonale préparée de longue date allait avoir lieu.

TEXTE et PHOTOS: Chantal Lienert

Avec Véronique Stoller à la présidence, la nouvelle équipe qui a accédé à la tête de l'Association cantonale vaudoise des samaritains (ACVS) il y a un peu plus d'une année n'a pas chômé. Afin de marquer le coup et de cultiver l'esprit d'appartenance, elle s'est attelée à l'organisation d'une journée cantonale. Il fut un temps où de telles réunions étaient régulièrement mises sur pied par les associations des cantons romands, mais depuis l'avènement des années 2000, la cadence s'est nettement ralentie. Pour les Vaudois, la dernière fête cantonale remonte à 2001, elle avait eu lieu à Prilly.

Concours pour grands et petits

Heureusement, Fabienne Hofmann, instructrice s'en souvenait encore. À l'époque déjà, elle avait participé à la conception du concours de premiers

secours. Avec Cordula Equey, également instructrice, et Thierry Pellaton, candidat instructeur, elle s'est attelée à la tâche. Ensemble, ils ont imaginé cinq postes mettant en scène diverses situations exigeant l'intervention de secouristes : patient présentant des fractures, bandages, brancardage, transport d'une personne sans moyens auxiliaires et réanimation cardio-pulmonaire. Un quiz faisant appel à la mémoire et à l'agilité intellectuelle a quant à lui été créé par Pascale Fragnière et Véronique Stoller. Afin de tenir compte des capacités physiques des uns et des autres, deux parcours étaient proposés : 2,6 km et 4,48 km. Les tâches à accomplir aux divers postes étant identiques, ce sont au total dix-sept équipes qui ont pris le départ, dont cinq de Samas'Kids. De quoi bien remplir une matinée qui a commencé tôt et s'est achevée sur un lunch partagé et la proclamation des résultats du concours, la section Nord Vaudois ayant pris la tête du classement.

Village des premiers secours

Pour l'après-midi, l'ACVS avait su convaincre tous les acteurs de la chaîne de sauvetage – sapeurs-pompiers, ambulances, police, Rega – ainsi que des membres de la CRS – Redog, Société suisse de

sauvetage (SSS) ainsi que Transfusion CRS Suisse et la fondation *First Responders* – de se joindre aux samaritains pour former un village des premiers secours avec moult stands et démonstrations. Il faut dire que le site choisi, l'hôtel Best Western de Chavannes-de-Bogis s'y prête à merveille. Il propose un vaste espace à l'arrière du bâtiment où dresser les stands, une piscine pour les démonstrations des nageurs sauveteurs, un hélicoptère pour accueillir l'engin de la Rega et toute la place qu'il faut pour les ébats des chiens de sauvetage, la mise en scène d'une désincarcération et les jeux enflammés des sapeurs-pompiers.

Soutien multiple

Grâce au généreux soutien de la Loterie romande, une vaste campagne de publicité a pu être lancée. Le vendredi 23 août, un dépliant annonçant l'événement a fait l'objet d'une distribution auprès de tous les ménages du canton de Vaud. En outre, les radios locales et la presse régionale ont également joué le jeu, sans oublier la diffusion du message via les réseaux sociaux. La campagne de stands de démonstration se prolongera d'ailleurs jusqu'au mois de novembre dans diverses localités du canton. Dans certains lieux, un affichage SGA permettra de compléter les efforts de communication.



Le transport d'une personne sans moyen auxiliaire ne va pas toujours de soi.

FLASHMOB À AUBONNE



Les samaritains sont traditionnellement présents au centre Outlet d'Aubonne pendant la période de la collecte. (Photo: ldd)

Une semaine plus tôt, les samaritains des sections du Cœur-de-la-Côte, de Chésereux et de St-Prex ont ouvert les feux des présentations publiques en animant le centre commercial Outlet d'Aubonne (à côté d'Ikea). Ils ont rencontré un franc succès avec une *flashmob* mise sur pied grâce au concours d'une quinzaine de samaritains et d'une dizaine de figurants, chorégraphiée sur la chanson « Stayin' Alive » des Bee Gees.

En outre, les samaritains vaudois ont obtenu les faveurs de nombre d'entreprises et organisations du canton, prêtes à fournir prix et récompenses pour les gagnants du concours pour le grand public organisé sur place. Cet important travail de marketing mené par la présidente vaudoise n'aurait pas pu aboutir sans l'aide du secrétariat cantonal.

À reconduire

En guise de bouquet final, une soirée festive avec apéritif, buffet champêtre et animations était proposée aux samaritains noctambules. Des tarifs préférentiels avaient même pu être négociés avec l'hôtel pour celles et ceux qui ne souhaitaient pas entamer le chemin du retour le soir même.

En conclusion, Véronique Stoller est satisfaite de l'écho obtenu auprès des samaritaines et des samaritains. Ils étaient environ cent cinquante à s'être inscrits aux concours et environ le même nombre pour la soirée, mais il ne s'agissait pas nécessairement des mêmes personnes. Au vu du succès rencontré, il est fort probable que les Vaudois récidivent l'année prochaine pour ce qui est du concours et de la partie festive, à moins qu'ils transforment la manifestation en journée romande en proposant aux autres associations de se joindre à cette belle fête.



L'entraînement au massage cardiaque fonctionne aussi avec un mannequin improvisé.

SECOURISME SANS FRONTIÈRES

MUI NE (VIËTNAM) En vacances au Viêt Nam, Isabelle Clivaz Savioz, monitrice de la section de samaritains de Sion, a donné au pied levé un cours BLS dans un hôtel. Avec les moyens du bord, elle a transmis les rudiments des premiers secours aux collaborateurs ainsi qu'à des personnes du voisinage. Noyade dans la piscine, position latérale de sécurité, réanimation, étouffement et hémorragie étaient au programme. L'expérience s'est déroulée dans la bonne humeur et s'est révélée enrichissante pour toutes les parties concernées. Et preuve est faite qu'il n'y a pas de frontières pour apprendre à sauver des vies. (Foto: Isabelle Clivaz Savioz)

EXERCICE POUR CAS D'URGENCE

BELLINZONA-PREONZO Au mois d'août, les samaritains du groupe tessinois d'intervention en cas d'accident majeur ont rencontré les partenaires du sauvetage pour l'exercice annuel. En première partie, une démonstration de matériel technico-sanitaire a été interrompue par une alarme et les huit samaritains ainsi que les partenaires du sauvetage se sont rendus sur un site d'accident mis en scène. La tâche des samaritains était de monter un poste de secours où accueillir les blessés. En l'espace de très peu de temps et en collaboration avec la protection civile, l'abri était installé, y compris chauffage, alimentation électrique, éclairage, couchettes et équipement médical. Les samaritains ont particulièrement apprécié le caractère réaliste de la mise en scène. En outre, la collaboration avec les partenaires a été perçue comme stimulante et enrichissante.



Mise en place d'un poste de secours entièrement équipé.

DÉCOUVRIR LE GRUYÈRE AOP ET TOUS SES SECRETS !

LA MAISON DU GRUYÈRE
FROMAGERIE DE DÉMONSTRATION

Exposition interactive : **"Le Gruyère AOP, voyage au coeur des sens"**
Fabrication du fromage : entre 9h00 et 11h00 et entre 12h30 et 14h30
Ouvert tous les jours
de 9h00 à 18h30 (18h00 d'octobre à mai)
Le Restaurant - Le Marché Gruérien

LA MAISON DU GRUYÈRE
CH-1663 Pringy-Gruyères
Tél. ++41 (0)26/921 84 00
www.lamaisondugruyere.ch

Suisse. Naturellement.

Notre Fromage Suisse.
www.fromagesuisse.ch

REMÈDES DE GRAND-MÈRE

Bouillon de volaille en cas de rhume, jus d'oignon contre la toux – les vieux remèdes maison sont à la mode. Même pour les petites «urgences», mère nature propose quelques astuces.

TEXTE: Christoph Zehnder



MIEL Les Égyptiens de l'Antiquité soignaient déjà leurs plaies avec du miel. Aujourd'hui, on sait que ses composants ont une action antibactérienne et peuvent favoriser la cicatrisation. Mais le miel présent sur la table du petit-déjeuner ne convient pas vraiment pour cela, car il peut contenir des impuretés. En médecine, on utilise un miel cicatrisant spécial.



ÉCORCE DE SAULE L'écorce du saule est réputée pour atténuer les douleurs, diminuer la fièvre et inhiber les inflammations. On absorbe généralement un extrait sous forme de thé. Le principe actif qu'il renferme – la salicyline – est transformé dans l'organisme en acide salicylique. Une variante synthétique de ce dernier (l'acide acétylsalicylique) est le principal composant de l'antalgique qu'est l'aspirine.



SÉRÉ Dans les milieux sportifs, le séré est très souvent utilisé en cataplasme en cas de contusions et d'élongations. Un enveloppement des mollets au séré aide également à faire tomber la fièvre. L'efficacité est à attribuer principalement à l'effet refroidissant du produit laitier.



CLOU DE GIROFLE Au moment de Noël, le clou de girofle dans le pain d'épices et le vin chaud confère une note épicée. Mais il s'agit également d'une vieille recette contre les douleurs dentaires. Les huiles essentielles qu'il renferme ont des vertus analgésiques et anti-inflammatoires. Elles devraient également aider contre la mauvaise haleine.



GINGEMBRE La racine du gingembre a plusieurs vertus. Ses jus (gingérols) sont légèrement anti-inflammatoires. Mais le gingembre est aussi un remède apprécié contre les nausées et les vomissements, par exemple suite à un mal des transports. Des études ont confirmé une diminution des nausées postopératoires grâce au gingembre.

(Photos: Wikimedia Commons)

LES REMÈDES DE GRAND-MÈRE NE REMPLACENT PAS LE MÉDECIN

Souvent, l'efficacité des remèdes maison n'est pas suffisamment démontrée et repose généralement sur des valeurs empiriques. En cas de doute, blessures et douleurs doivent être traitées médicalement.

Gabriella Fontana (à droite) et son fils Felice, dans la Valle di Blenio. Tous deux s'investissent sans compter pour la section de samaritains de Stabio.



AIDER AUTRUI: UNE VOCATION FAMILIALE

Chez les Fontana, la pratique des premiers secours et des soins est un héritage qui se transmet depuis trois générations. La mère et le fils sont membres de la section de samaritains tessinois de Stabio. Une histoire familiale qui sera honorée l'an prochain.

TEXTE et PHOTO: Mara Zanetti Maestrani

Dans la maison de vacances de Gabriella Fontana, située dans la Valle di Blenio, on est accueilli par une délicieuse odeur de lasagnes. «Faire des pâtes est l'une de ses passions», dit en souriant Felice Fontana de sa mère âgée de 63 ans, puis d'ajouter: «La mission samaritaine en est une autre.» Encouragée par une amie, Gabriella Fontana a rejoint en 1991 la section de samari-

tains de Stabio où elle a suivi ses premiers cours et les entraînements. Son fils avait alors trois ans. Par la voix de leur mère, qui égrène ici une anecdote sur les postes médico-sanitaires, là quelques explications sur son rôle de samaritaine, les premiers secours se sont vite invités dans l'univers de Felice Fontana et de sa soeur aînée. Plus grand, le garçon a parfois accompagné sa mère aux exercices de section. Il n'en fallait pas plus pour inoculer le virus samaritain à la jeune génération.

Un intérêt partagé pour les sujets de santé

Après avoir tâté le terrain pendant plusieurs années, Felice Fontana a, à l'âge

de 15 ans, adhéré à la section. Cinq ans plus tard, il a suivi avec enthousiasme les formations de moniteur de cours et de moniteur samaritain. « Laura Basileo, une ancienne monitrice de notre section, m'avait encouragé dans cette voie », se souvient-il.

« La mission samaritaine l'une de ses passions. »

La formation aux premiers secours, les mises à niveau et la transmission de son savoir ont aussi façonné le parcours professionnel du jeune homme. Après un bref détour par la vente, son envie de travailler dans le domaine de la santé s'est imposée comme une évidence. En 2018, Felice Fontana avait à peine terminé une formation axée sur la santé et le social quand il s'est inscrit à l'école de soins infirmiers de Lugano. Nous le rencontrons en pleine période d'examens. Son ambition : travailler plus tard en milieu hospitalier.

Rattrapée par sa vocation

À 31 ans, le Tessinois emboîte ainsi le pas à son grand-père qui, lui aussi, a été infirmier à l'hôpital de Mendrisio. Infirmière : la profession à laquelle se destinait aussi Gabriella Fontana. Un projet contrarié par ses parents qui s'y opposent. À l'époque, difficile de faire le joint entre l'école obligatoire et le début

d'une formation aux soins à 18 ans, et pas question de buller pendant trois ans. Aussi Gabriella Fontana a-t-elle fait un apprentissage de vendeuse.

Elle s'est ensuite mariée, a fondé une famille et attendu l'âge de 44 ans pour faire le saut. N'écoutant que son cœur, elle s'est inscrite dans une école de soins infirmiers. Diplôme en poche, elle a décroché un emploi à la Casa Torriani, un EMS de Mendrisio. La boucle est bouclée : entre-temps, sa fille travaille aussi à la Casa Torriani, et sa sœur est auxiliaire de santé. C'est décidément toute une lignée qui est mobilisée par les soins aux autres.

Reconnaissance des services rendus

Interrogés sur leur avenir dans leur section, Gabriella et Felice Fontana se disent confiants. Il y a quelques années, la section de Stabio était pourtant menacée de fermeture. Depuis, elle compte de nouveau trente membres actifs et engagés, dont trois moniteurs jeunes et engagés. L'un d'eux est Felice Fontana.

« J'espère que que nous pourrions rallier encore d'autres jeunes motivés. »

Mère et fils sont soucieux de continuer à diffuser la maîtrise des gestes qui sauvent. Ils souhaitent que la formation dispensée et la langue utilisée restent accessibles à des non-professionnels. « J'espère que la section n'essuiera pas trop de départs et que nous pourrions, comme ces dernières années, rallier encore d'autres jeunes motivés », déclare Gabriella Fontana, dont la carrière samaritaine a débuté il y a 29 ans. Ses mérites et son engagement lui vaudront l'an prochain la médaille Henry-Dunant.

SEPT SECTIONS QUI COLLABORENT

Le petit district de Mendrisio compte sept sections de samaritains : Stabio, Chiasso, Coldre-rio, Mendrisio, Balerna, Novazzano et Vacallo. Pour les grands événements de la région, elles travaillent en étroite collaboration.

CONNAISSEZ-VOUS VOTRE TENSION ARTÉRIELLE ?

Elle peut passer longtemps inaperçue mais n'en demeure pas moins très dangereuse. Il s'agit de l'hypertension. Selon la Fondation suisse de cardiologie, un adulte sur quatre en souffre, soit environ 1,5 million de personnes en Suisse.



Les conséquences de l'hypertension peuvent être fatales. Les plus connues sont la crise cardiaque et l'accident vasculaire cérébral (AVC), mais il existe de nombreuses autres affections collatérales.

Avec l'âge, la tension artérielle doit être contrôlée régulièrement à domicile. Pour cela, il est important d'utiliser un appareil validé cliniquement et un brassard aux bonnes dimensions. La position du brassard pendant la mesure est cruciale: une étude a démontré qu'une personne sur trois ne le place pas correctement, ce qui entraîne des valeurs inexactes. Cela peut déboucher sur un traitement inapproprié ou une estimation erronée du risque d'AVC.

OMRON a développé un brassard permettant de réduire au minimum les erreurs dues au mauvais positionnement. Baptisé *Intelli Wrap*, il est doté d'une zone de mesure intégrée, qui, contrairement aux modèles classiques, enveloppe entièrement le haut du bras. Ainsi, les résultats sont fiables et précis, quelle que soit la position du brassard autour du bras.

En outre, OMRON propose une appli permettant la connexion avec un smartphone. Facile à utiliser, elle permet de connecter tous vos appareils OMRON Bluetooth afin de prendre connaissance de vos données médicales, de les sauvegarder et de les partager.



OMRON connect offre les avantages ci-après

- En tout temps, vous pouvez suivre l'évolution de vos données médicales sur un smartphone.
- Vous pouvez analyser vos données et si besoin, les mettre à disposition de tiers.
- Les données peuvent également être partagées avec l'application *Apple Health*.
- La connexion via Bluetooth est très simple et n'exige pas de connecteur USB.
- OMRON Connect App est disponible gratuitement pour les smartphones iPhone et Android.

PROMOTION EXCEPTIONNELLE JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2019

Tensiomètres OMRON



OMRON EVOLV

- Conception tout-en-un, aucun tube ou brassard externe
- Détection d'un pouls irrégulier
- Brassard préformé *Intelli Wrap* 360°
- Application OMRON Connect pour consulter et traiter vos données personnelles sur smartphone

Article no 3442

~~CHF 209.-~~ CHF 169.- y compris TVA

OMRON M7 Intelli IT

- Affichage coloré de l'hypertension pour une interprétation aisée des résultats
- Détection d'un pouls irrégulier
- Brassard préformé *Intelli Wrap* 360°
- Application OMRON Connect pour consulter et traiter vos données personnelles sur smartphone

Article no 3340

~~CHF 159.-~~ CHF 119.- y compris TVA



OMRON RS7 Intelli IT

- OMRON connect pour l'affichage et l'édition de données personnelles sur le smartphone
- Capteur de positionnement
- Indicateur du niveau de pression artérielle
- Détection d'un pouls irrégulier
- Détection des mouvements du corps

Article no 3339

~~CHF 159.-~~ CHF 119.- y compris TVA



OMRON connect vous permet de visualiser, d'enregistrer et de gérer facilement vos données médicales. La gestion quotidienne de la tension artérielle est maintenant plus simple que jamais ! Conçu pour accélérer et simplifier la mesure de la tension artérielle jour après jour. Tous les tensiomètres OMRON sont validés cliniquement. Trois ans de garantie et contrôle gratuit pendant la période de garantie.

Pour des informations plus détaillées sur les produits, les accessoires et les prix, adressez-vous au service des ventes de l'ASS, tél. 062 286 02 86, courriel shop@samariter.ch ou via shop.samariter.ch.

Prix TVA incluse, participation aux frais d'envoi CHF 9.- pour les commandes inférieures à CHF 200.-.

Comment aborder une personne atteinte de démence

Environ 150 000 personnes présentent un syndrome démentiel en Suisse. Une urgence impliquant un patient qui en est affecté pose des difficultés particulières. L'expérience du personnel soignant et des ambulanciers peut aider à appréhender ce genre de situation.

TEXTE: Christoph Zehnder | cli

Imaginez que dans le cadre d'un service médico-sanitaire, vous tombez sur une personne âgée qui présente une blessure. Consciente mais désorientée, elle n'est pas en mesure de dire ce qui lui est arrivé ni de préciser si elle est seule ou accompagnée. Elle rejette vos tentatives de lui porter secours et se montre plutôt agressive. Il est possible que la personne souffre d'un syndrome démentiel.

DÉMENCE ET ALZHEIMER

La démence est un syndrome associé à des altérations de la fonction cognitive. La mémoire, l'orientation et la communication sont particulièrement affectées. La forme la plus fréquente est la maladie d'Alzheimer. Elle résulte d'un endommagement des cellules du cerveau. Dans ce cas spécifique, des niveaux élevés de protéines à l'intérieur et à l'extérieur des cellules cérébrales les empêchent de communiquer. La maladie d'Alzheimer ne se guérit pas, en revanche un traitement ciblé permet d'influer positivement son évolution.

Le risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer augmente avec l'âge. La plupart des personnes qui en souffrent vivent chez elles avec le soutien de leur entourage. À un stade avancé de la maladie, elles perdent toute autonomie et ont besoin de soins 24 heures sur 24.

Les causes de la maladie d'Alzheimer ne sont pas élucidées. Outre des facteurs génétiques, on suppose que le style de vie joue un rôle important. Des activités physiques et intellectuelles régulières, une alimentation équilibrée ainsi que l'entretien de relations sociales diminuent le risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer.

En Suisse, environ 150 000 personnes sont atteintes de tels troubles de la cognition et on estime que d'ici 2040, leur nombre aura doublé. Avec l'accroissement de l'espérance de vie, le diagnostic de syndrome démentiel est posé pour dix millions de personnes chaque année. Dans la plupart des cas, il s'agit de la maladie d'Alzheimer. Plusieurs services d'urgence en ont pris conscience et forment leurs intervenants en conséquence. Les conseils ci-après, prodigués au personnel soignant, s'appliquent également au poste de secours.

- Annoncez-vous en établissant un contact visuel. Expliquez à la personne que vous souhaitez l'aider. Si la personne l'autorise, établissez un contact physique.
- Parlez lentement et distinctement. Formez des phrases courtes avec des mots simples. N'hésitez pas à répéter ce que vous dites. Limitez-vous à des questions fermées qui exigent une réponse simple (oui ou non).
- Veillez à une atmosphère détendue. Calme et humour permettent de dédramatiser la situation. Évitez l'agitation et les distractions, emmenez la personne vers une zone calme.
- Peut-être que la personne a de la peine à s'exprimer, observez son langage corporel. Si elle frotte ou tient un de ses membres, cela signifie peut-être qu'elle ressent des douleurs à cet endroit, même si elle ne le dit pas.
- Parlez avec votre corps. Montrez vos intentions ou ce que vous attendez de la personne avec des gestes et en mimant les choses.
- Prenez au sérieux ce que vous dit la personne, même si vous ne comprenez pas tout. Elle fournit



En cas d'urgence, chacune et chacun veut être pris au sérieux, cela s'applique aussi aux patients atteints de troubles cognitifs.
(Photo: Shutterstock)

des indications quant à ses émotions telles que la peur, la frustration ou la colère. Faites preuve d'empathie à son égard.

À éviter absolument:

- corriger, banaliser, vous disputer
- chercher à amener la personne « à la réalité »
- l'interroger sur le pourquoi des choses ou lui demander de prendre des décisions
- parler avec des tiers de la personne comme si elle n'était pas là
- l'infantiliser en lui parlant comme à un bébé ou l'imiter

La supposition que des patients atteints de troubles de la cognition ne ressentent pas la douleur en raison de leur maladie a été scientifiquement réfutée. Il convient également de garder en mémoire que l'évolution des troubles cognitifs est différente pour chaque patient. Nombreuses sont les personnes qui demeurent relativement autonomes pendant assez longtemps. Cependant, confrontées à une crise telle qu'une urgence médicale, elles sont vite dé-

passées. En plus, en raison des troubles qui les affectent, elles sont plus fortement exposées à certains risques. Les personnes souffrant de troubles de la cognition font plus souvent des chutes en comparaison avec leurs contemporains en bonne santé.

Parmi les conseils évoqués ci-dessus, certains sont de portée générale. Ils vont de soi pour les samaritains. Mais ils sont d'autant plus importants lorsque l'on est confronté à une personne souffrant de troubles cognitifs, car en raison de sa maladie, cette dernière est très dépendante de l'aide de tiers.

La Croix-Rouge suisse propose divers cours abordant le thème de la démence. Les personnes concernées, leurs proches et toute personne intéressée trouveront des informations complémentaires à l'adresse www.redcross-edu.ch.

Sources

alzheimer-schweiz.ch, *Alzheimer's Society of Canada's First Responder Handbook*, demenz-sh.de, ofsp.ch



Membres des sections de samaritains de Buochs et Ennetbürgen, dont Barbara Stierli (2^e depuis la g.), entourant Lisa Steffen (au milieu). En 2006, elle a reçu une transplantation de cellules souches du sang.

« LORSQUE LES GENS COMPRENNENT DE QUOI IL S'AGIT, ILS S'INSCRIVENT »

La Journée d'action est née et se déroule grâce à l'appui de volontaires. Cette année à nouveau, de nombreuses sections de samaritains de toute la Suisse ont contribué à la réussite de la journée. Nous avons demandé à deux membres de sections différentes d'où leur venait la motivation à aider autrui.

TEXTE et PHOTOS : Transfusion CRS Suisse

Le 21 septembre s'est tenue la 6^e édition de la Journée d'action. Plus de 300 volontaires répartis en 75 groupes ont monté un stand dans les villes et villages, devant des centres commerciaux, sur des places centrales, des marchés, en somme dans de grands lieux de rassemblement, pour informer les passantes et passants sur le don de cellules souches du sang et le Registre suisse des cellules souches du sang, leur montrer le rapport avec la leucémie et d'autres maladies sanguines graves, et leur ex-

pliquer comment sauver potentiellement une vie avec peu d'efforts.

Ce « travail de terrain » apporte une aide très précieuse à Transfusion CRS Suisse, qui gère le registre des donneurs de cellules souches du sang. Et ceux qui sont déjà intervenus dans la rue pour distribuer des dépliants, collecter des signatures ou informer le public le savent bien : ce n'est pas toujours une sinécure. Nous avons demandé à deux samaritaines ce qui les poussait à s'engager.

Intervention devant l'outlet

« Depuis toujours, on me surnomme « Mère Teresa », j'ai ça dans le sang », dit en riant Jacqueline Labhard des « Samaritains du Cœur de la Côte » du canton de Vaud, section qu'elle préside depuis 2015. C'est la 4^e fois que sa section s'engage pour la Journée d'action. C'est d'ailleurs Jacqueline Labhard qui en a pris l'initiative car, en tant qu'infirmière diplômée, elle est sensibilisée aux thèmes

Jacqueline Labhard avec son collègue Federico devant l'outlet d'Aubonne. (photo privée)



médicaux. « Dans l'intervalle, tous les membres m'ont rejointe avec une forte motivation et conviction », précise-t-elle. Le 21 septembre, les volontaires avaient même monté deux stands devant un grand outlet à Aubonne. En sus du don de cellules souches du sang, ils traitaient de l'aide aux enfants cancéreux. « Les deux thèmes s'associaient à merveille. »

Jacqueline Labhard tient à relever que « s'il n'est pas facile de nouer la conversation avec les gens, sitôt qu'ils comprennent de quoi il s'agit ils sont disposés à s'enregistrer ». Après cette 4^e Journée et les belles expériences vécues, Jacqueline Labhard et son équipe restent enthousiastes et motivés.

Public très bien informé à Nidwald

Pour Barbara Stierli de la section des samaritains de Buochs (NW) et son équipe, il s'agissait également de la 4^e participation à la Journée d'action. La collaboration avec la section des samaritains d'Ennetbürgen s'est avérée très efficace. Le jour dit, ils se tenaient à quatre devant le magasin Migros de Buochs et se sont étonnés de voir à quel point la population était bien informée. « Nous avons même rencontré des gens qui étaient déjà enregistrés », se réjouit Barbara Stierli. « Ils sont nombreux dans la région à se souvenir de Fabio. » Pour ce jeune Nidwaldien, qui souffrait d'une ma-

ladie très rare du système immunitaire, on a recherché, il y a quelques années, un don approprié de cellules souches du sang, malheureusement en vain. Fabio a été emporté par la maladie. Son histoire et la recherche d'un don compatible avaient fortement ému la population nidwaldienne.

Cette année, les volontaires ont vécu un moment de joie particulier: « Nous nous sommes énormément réjouis de voir s'arrêter à notre stand Lisa Steffen, qui, atteinte d'une leucémie lymphoïde, a guéri grâce à une transplantation de cellules souches du sang », raconte Barbara Stierli.

Chaque enregistrement compte

Tous les exemples le montrent: l'extension du Registre suisse des donneurs de cellules souches du sang et la diffusion de l'information sur le don de cellules souches du sang qui peut sauver des vies offrent de l'espoir. Actuellement, plus de 140 000 personnes sont enregistrées en Suisse. Grâce à l'intervention d'innombrables samaritaines et samaritains bénévoles, le registre pourra continuer de croître cette année. Transfusion CRS Suisse vous remercie tous chaleureusement de ce précieux engagement volontaire.

Plus d'information sur

www.sbsc.ch/fr

En Surselva, les cours de natation ont un nom : Sœur Berta

Une religieuse comme maître-nageuse ? Des cours SSS dans un couvent ? Ce qui peut sembler saugrenu au premier abord fut une réalité pendant de nombreuses années chez les sœurs dominicaines d'Ilanz. La plupart des gens ayant déjà trempé les pieds dans un cours d'eau entre Disentis et Coire connaissent très bien Sœur Berta.

TEXTE et PHOTOS : Urs Höltschi (SSS)

Pour l'édition de mars 2019 du magazine *pur*, nous avons accompagné l'ambassadeur de la SSS Renzo Blumenthal à son cours *Brevet Base Pool* à Coire. À la marge de ce cours, un nom revenait sans cesse : « Sœur Berta ». La rédaction de *pur* et Georg Rahn, l'ancien formateur de Sœur Berta, ont voulu percer le mystère de cette nageuse-sauveteuse particulière, sur son lieu de résidence et d'action, à Ilanz.

En arrivant au couvent dominicain, nous sommes d'abord accueillis par le chant des grillons. Cachés dans les hautes herbes, ils semblent prêts à tout pour attirer notre attention. Sœur Berta Maissen, vêtue de l'habit blanc propre à son ordre, nous accueille calmement. Avec un air de profonde sérénité mais les yeux pétillants de joie de vivre, elle souhaite la bienvenue à ses hôtes.

Une rencontre imprégnée de respect et d'amitié

Sœur Berta et son visiteur Georg Rahn se connaissent depuis longtemps. Leurs rapports sont empreints de respect mutuel mais sont aussi très amicaux. Georg Rahn se souvient bien de leur première rencontre, en juin 1979 : « Tous les autres participants avaient déjà quitté la piscine couverte d'Obere Au après l'examen d'entrée au brevet I. Il ne restait que Sœur Berta et sa compagne, Sœur Michaelis. Elles ont fini par avouer qu'elles voulaient absolument sauter encore une fois du plongeur », raconte-t-il en riant.

Depuis, l'eau du Rhin a bien coulé, en contrebas du couvent des sœurs dominicaines d'Ilanz. Le

bâtiment actuel a été construit en 1969 et possède sa propre école avec internat depuis 1989. Une piscine couverte a été intégrée à l'école lors de la rénovation du couvent. Elle a eu un impact important sur la vie de nombreux habitants de la Surselva, y compris celle de Sœur Berta.

Le vouloir du fond du cœur

Dès l'âge de cinq ans, elle a nourri le souhait d'entrer dans les ordres. « C'est quelque chose que l'on ne peut pas prévoir, et l'on ne peut pas l'imposer. C'est un pas que l'on ne peut franchir qu'en le voulant du fond de son cœur. » En 1960, Berta Maissen décide donc à 18 ans d'entrer dans l'ordre des dominicaines pour la vie.

Sœur Berta a grandi avec ses onze sœurs biologiques dans un village situé à une heure de Sumvitg.

Sœur Berta est restée fidèle à la section de Coire de la SSS et a également obtenu le brevet II.



Sœur Berta Maissen et son ancien formateur Georg Rahn échantent des souvenirs de leur première rencontre il y a 40 ans.



Il était évident qu'elle pratiquerait une activité agricole durant les premières années au sein de l'ordre. Elle a appris à nager auprès de Sœur Jovita. « Elle nous transmettait souvent la peur de l'eau et de la noyade », se souvient la religieuse.

En novembre 1976, Sœur Berta assume une nouvelle tâche en tant que missionnaire en Allemagne. « Je prenais alors énormément de plaisir à nager et à passer du temps au bord de l'eau, et j'ai obtenu le brevet de nageuse sauveteuse à la DLRG. » Même dans son couvent d'origine, à Ilanz, sa passion pour l'eau est bien connue. Après seulement deux années en Allemagne, elle est priée de rentrer pour prendre la responsabilité de la piscine couverte.

« N'ayez pas peur, je suis là ! »

« Au début, je n'étais pas sûre d'être en mesure de tout faire correctement », avoue la dominicaine. « Il m'a donc semblé nécessaire de me tourner vers la SSS de Coire. Je suis très reconnaissante envers la SSS pour tout ce que j'ai appris ! » C'est à Coire qu'elle a rencontré le responsable de cours Georg Rahn, qui vit là-bas depuis 57 ans et qui est actif à la SSS depuis 51 ans. « Les habitants des Grisons sont des skieurs hors pair, mais ils ne sont pas très doués en natation », explique le spécialiste en souriant.

« Lorsque j'ai pris la responsabilité de la piscine couverte en 1979, près de 80 % des élèves ne savaient pas nager », affirme Sœur Berta. Aujourd'hui, seuls environ 10 % des élèves sont dans ce cas.

« Pendant les cours de natation, je dis toujours aux enfants : « N'ayez pas peur, je suis là ! » La peur n'est qu'un obstacle. »

La piscine couverte était une institution

À l'issue du brevet I, Sœur Berta est restée active dans la section SSS de Coire et elle a rapidement obtenu le brevet II. « Nous étions déjà un ordre très ouvert. J'ai donc pu moi aussi continuer à me former en sauvetage aquatique. » À partir de 1981, la religieuse a donné des cours de natation pour les écoles et chaque année, elle a proposé des *Passeports vacances Pro Juventute* dans la piscine couverte du couvent ainsi que des cours de brevet jeunesse et de brevet I. « Partout, les enseignants avaient eux-mêmes assuré au moins le cours de natation », se souvient-elle.

C'est le cœur lourd que les sœurs dominicaines ont dû fermer leur piscine à Ilanz en 2012. « Nous ne pouvions simplement plus assumer financièrement la rénovation nécessaire et surtout les frais de fonctionnement à venir. Mais jusqu'à la fermeture, je me suis levée chaque matin à 4 heures pour commencer la journée en nageant 1 km », se souvient la dominicaine.

Sœur Berta réfléchit un instant lorsqu'on lui demande le nombre d'enfants ayant appris à nager avec elle. « Je dirais bien quelques centaines », répond-elle malicieusement. Georg Rahn éclate de rire : « Sœur Berta ! Tu as volontairement oublié un zéro ! »

Échéances samaritaines en 2020

Mois	Manifestation	Date, lieu	Remarques
Janvier	Conférence des résultats (jeunesse)	sa 11.01	
	Séance du CC	ve 24.01	
	Journée des formateurs OC	sa 25.01	arrivée la veille
	Atelier stratégie, mise en œuvre	sa 25.01	
	Délai de remise du rapport annuel (extranet)	ve 31.01	
Février	Mandataire jeunesse, réunion de printemps	sa 22.02	
Mars	Journée des malades	di 01.03	
	Séance du CC	sa 14.03	
	Séance commission de contrôle de gestion	sa 14.03	
	Conférence des présidents des AC	sa 21.03	
Avril	Formation des encadrants de la jeunesse (f)	ve 10.04-di 12.04	
	Séance du CC	ve 17.04	
Mai	Journée mondiale de la Croix-Rouge	ve 08.05	toujours le 08.05
	Formation des encadrants de la jeunesse (a)	je 21.05-sa 23.05	
	Conférence de la formation et de la formation continue (a, f, i)	ve 29.05	
	Camp de la jeunesse ASS (f)	sa 30.05-lu 01.06	
	Camp de la jeunesse (a)	sa 30.05-lu 01.06	
Juin	Séance du CC	ve 12.06	
	Atelier du CC (sans direction)	sa 13.06	
	Assemblée des délégués	sa 20.06/Arbon (TG)	
	Séance commission de contrôle de gestion	di 21.06/Arbon	élect. d'un nouveau membre
	Assemblée de la Croix-Rouge	ve 26.06-sa 27.06/Brunnen (SZ)	
	Délai commandes médailles Henry Dunant	ma 30.06	
Juillet	Camp AULA de la SSTS	sa 18.07-sa 25.07/Lenk (BE)	
Août	Séance du CC	ve 14.08	
	Collecte des samaritains	lu 24.08-sa 05.09	
Septembre	Journée mondiale des premiers secours	sa 12.09	tjs le 2 ^e samedi de sept.
	Visite de la commission de contrôle de gestion	je 24.09	
	Séance du CC	ve 25.09	
Octobre	Séance commune CC ASS et Conseil CRS	non défini	
	Madantaires jeunesse, réunion d'automne	sa 31.10	
Novembre	Rencontre annuelle présidences SSTS-ASS	non défini	
	Séance du CC	sa 14.11	
	Conférence d'automne	sa 21.11	
Décembre	Réunion des mandataires cantonaux de la formation et de la formation continue (a, f, i)	non défini	
	Journée des anciens	je 03.12	

HORAIRES DE FIN D'ANNÉE

Le service des ventes sera fermé le lundi 9 et le mardi 10 décembre 2019 pour des raisons d'inventaire. Les commandes seront à nouveau traitées normalement dès le mercredi 11 décembre.

Le secrétariat central de l'Alliance suisse des samaritains et le service des ventes resteront ouverts jusqu'au lundi 23 décembre, 16h30. Tous les bu-

reaux seront fermés du 24 décembre 2019 jusqu'au dimanche 5 janvier 2020.

Les collaborateurs de l'Alliance des samaritains seront à nouveau à votre disposition dès le lundi 6 janvier 2020. En attendant, ils vous adressent leurs meilleurs vœux pour les fêtes de fin d'année.

LES PROCHAINS NUMÉROS

Numéro	Clôture rédactionnelle	Date de parution
01/2020	10.01.2020	12.02.2020
02/2020	07.04.2020	13.05.2020
03/2020	10.07.2020	12.08.2020
04/2020	16.10.2020	18.11.2020

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 février 2020, la clôture rédactionnelle est fixée au 10 janvier 2020.



NOUS SOMMES TOUT OÛÏE

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 relatons 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 24

■■■■■ G ■ A ■■■■■ A ■ P ■■
 E V E C H E ■ P I P I S T R E L L E
 M E M O ■ R ■ P R O S E ■ T ■ E O R
 ■ R ■ S A C H E E ■ E ■ C E C I T E
 ■ N O M M E ■ A ■ C R E E R ■ A S ■
 M E ■ O I ■ C U C H A U L E ■ D ■ T
 ■ ■ ■ P T A H ■ M E N ■ E ■ K E P I
 ■ A B O I ■ O E ■ V ■ A R T I S A N
 T L ■ L E ■ C ■ G R A V I ■ R ■ R O
 ■ P ■ I ■ R O D E O ■ R ■ I S S U ■
 ■ A S T R A L ■ ■ L A I ■ P C ■ R H
 ■ G I E ■ T A U B E N L O C H ■ E B
 ■ A S S I S T A N T

VITALITE

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

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

Organisation de sauvetage de la CRS
Rettungsorganisation des SRK
Organizzazione di salvataggio della CRS

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



S+ **samaritains**

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

www.samaritains.ch