

# Aide d'urgence de la CRS

page 4



**En savoir plus**  
Alimentation  
et psyché

page 10

**Suisse romande**  
Nouvelles d'un  
peu partout

dès page 16

**Bas Valais**  
Grand exercice  
à Évionnaz

page 20

# Jambes lourdes : pourquoi sommes-nous nombreux à en souffrir ?

## Drainastim combat les 3 raisons des jambes lourdes, gonflées et douloureuses !

Si vous avez les jambes lourdes, enflées, fatiguées ou pire que vous souffrez de varices, de douleurs dans les genoux voire de diabète de type II, il est fort probable que tous ces problèmes viennent de 3 raisons essentielles... Bonne nouvelle, le manque d'exercice n'est pas la raison principale ! Seul **Drainastim**, un tout nouveau procédé traitant, permet de lutter simultanément et efficacement contre ces 3 raisons.

- ✓ Améliore la circulation sanguine
- ✓ Réduit la fatigue musculaire
- ✓ Soulage les douleurs et les gonflements
- ✓ Idéal pour lutter contre l'arthrose, l'hypertension et le diabète de type II
- ✓ Empêche les crampes
- ✓ Réduit la rétention d'eau
- ✓ Évite la rigidité des articulations

Après une longue journée, vous pouvez avoir la sensation de jambes lourdes, fatiguées, voire enflées... **Drainastim** a été conçu pour améliorer votre circulation sanguine, réduire la fatigue musculaire et soulager les douleurs et les gonflements.

### Un 2<sup>e</sup> cœur dans les mollets

Un adulte moyen possède environ 4 à 5 litres de sang. Les artères transportent le sang vers le cœur. Ce sont des vaisseaux sanguins qui libèrent le sang oxygéné du cœur aux jambes, aux bras et aux autres parties du corps pour permettre les mouvements. Les veines transportent le sang utilisé vers le cœur. Lorsque nous marchons, le retour veineux (le retour du sang vers le cœur) s'effectue grâce à la compression des vaisseaux de la voûte plantaire, qui propulse le sang vers le haut du corps. De même, la contraction des muscles des mollets joue un rôle majeur dans l'ascension du sang vers le cœur. Ce rôle primordial leur vaut leur surnom de "2<sup>e</sup> cœur".

Mais tout ce système ne peut fonctionner que si le sang est empêché de redescendre sous l'effet de la gravité. Pour cela, les veines sont équipées de clapets anti-retour appelés valvules... Parfois, les valvules se détériorent et ne se referment plus au passage du sang : la circulation sanguine n'est plus aussi performante et entraîne une stagnation du sang dans les veines superficielles avec pour premières conséquences un effet "jambes lourdes", des fourmillements, des crampes, des douleurs...

### L'électrostimulation musculaire, une technologie de renommée internationale

Le fonctionnement de **Drainastim** est simple et sans danger. **Drainastim** émet des micro impulsions électriques via la plante des pieds afin d'activer les nerfs et de contracter ainsi les muscles des pieds et des mollets. Les muscles se relâchent ensuite et libèrent le sang congestionné durant le premier mouvement. À intervalle régulier, l'électrostimulation crée un effet de pompage dans les veines (comme si vous étiez en train de marcher) pour réactiver la circulation sanguine dans les différentes parties du corps.



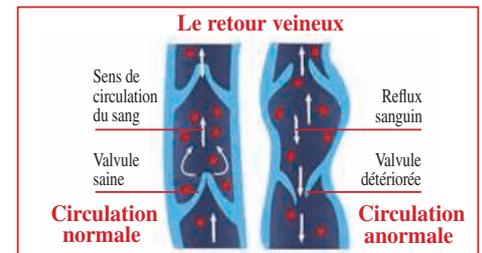
### Les 3 raisons des jambes lourdes et douloureuses

- La première raison des jambes lourdes est malheureusement

héréditaire. Votre organisme ne permet pas un retour veineux suffisant. Une sorte de pompe veineuse va permettre au sang de remonter du bas des jambes vers votre cœur. Ne vous inquiétez pas, plus d'une personne sur 3 (soient près de 18 millions de personnes) souffre de cette insuffisance en France. **Drainastim** en quelques minutes par jour va remettre en fonction cette pompe. Ce deuxième cœur

situé dans votre mollet va fonctionner à fond pendant toute votre séance et encore des heures après, grâce aux ondes programmées dans ce tout nouveau procédé traitant.

- La deuxième raison est liée à une insuffisance musculaire dans cette partie du corps (le mollet et autres muscles de la jambe). Même si votre pompe est prête à fonctionner, elle n'arrive pas à s'enclencher comme un moteur n'arriverait pas à démarrer. Le procédé traitant **Drainastim** réenclenche votre pompe veineuse tout en assurant que tout le bas des jambes se muscle sans effort, et ceci grâce à l'électromusculature réalisée au travers de votre voûte plantaire.
- Enfin la troisième raison est le manque de mouvement, souvent aggravé par une position assise ou debout trop prolongée. Les



## Danièle Evenou

"Je croyais que jambes lourdes et douleurs articulaires étaient une fatalité, jusqu'au jour où j'ai découvert **Drainastim**"

Comme Danièle Evenou, adoptez **Drainastim** pour en finir avec les crampes, les jambes lourdes et fatiguées et les pieds gonflés !

Depuis des années, Danièle Evenou, qui nous enchante au théâtre, au cinéma et à la télévision, paraît rayonnante et toujours en forme.



Danièle Evenou  
Actrice, héroïne  
inéparable de  
Marie Perle

Installez-vous confortablement dans votre fauteuil et posez vos pieds nus sur l'appareil.



Vous pouvez aussi en profiter pour utiliser les 8 électrodes pour tonifier votre corps ou soulager des douleurs.



Grâce à la ceinture d'électrostimulation, vous stimulez aussi vos muscles abdominaux pour un ventre plat.



## Bon de commande

397-9

**OUI**, je commande contre facture plus participation aux frais d'envoi (Fr. 6.90) comme suit :

..... **Drainastim XT**, N° d'art. 2196 **Fr. 249.-**

(Indiquer la quantité)

Madame  Monsieur

Nom : ..... Prénom : .....

Rue/N° : .....

NPA/Lieu : .....

N° de tél. : .....

Prière d'envoyer à : TRENDMAIL AG, Service-Center, Weinfelderstrasse 6, 8560 Märstetten

Commander rapidement ? Par tél. : 071 634 81 25, par fax : 071 634 81 29 ou sur [www.trendmail.ch](http://www.trendmail.ch)

## Éditorial

### Impermanence

Depuis le temps que je m'occupe de votre journal, ce n'est que le troisième changement qui est en préparation.

À la fin des années 1990, quand mon prédécesseur, Willy Biétry m'a passé le flambeau, *nous, samaritains* paraissait tous les quinze jours. Il était imprimé en noir et blanc, avec le rouge en supplément. À l'époque, le secrétariat central n'envoyait que de temps à autres des textes aussi obligatoires que les « Ex. obl. mon. sam. » ou des annonces du service des ventes, alors que l'essentiel des articles concernait exclusivement la Suisse romande et les photos, en noir et blanc, se tiraient sur papier !

C'est l'arrivée de sponsors qui a permis le passage à la couleur. Dans la foulée, les parutions ont été ramenées à seize et sur le plan rédactionnel, le journal était subdivisé en un tronçon commun partagé avec les *Alémaniques*, et des pages réservées aux seuls Romands.

La dernière transformation remonte à huit ans, quand les Tessinois sont entrés dans la danse après le vote de l'AD de Brigue qui rendait le journal obligatoire pour tous les samaritains. Depuis, Romands et Italophones font ménage commun, mais chambre à part, ce qui leur réussit très bien.

Le prochain changement sera plus radical. Les pages autonomes concernant les sections et les associations romandes seront supprimées et de dix numéros par an, la publication deviendra trimestrielle. Quant au contenu, il sera entièrement défini depuis Olten. Qui vivra verra, car votre servante n'en sait pas plus.

Laissons-nous surprendre.



Chantal Lienert

## Reportage

### 4 Répondre à l'urgence et prévoir le long terme

Deux équipes d'aide en cas de catastrophe de la Croix-Rouge suisse sont sur le terrain dans la Caraïbe depuis le mois de septembre. Alors que les conséquences dévastatrices des deux ouragans n'intéressent plus les médias, sur place il s'agit d'accompagner la population aux prises avec la reconstruction.



## En savoir plus

### 10 Manger rend-il heureux ?

Les dépressions et les angoisses peuvent-elles être guéries par le biais de l'alimentation ? Les scientifiques s'intéressent de plus en plus à l'influence de la nourriture sur le cerveau.



## Help Chablais

### 16 Fête arrosée, avenir enchanté

Anniversaire arrosé pour les jeunes samaritains du Chablais, ce qui ne les a pas empêchés de partager d'excellents moments avec leurs invités et de montrer ce dont ils étaient capables dans le domaine des premiers secours.

## Sections et associations

### 18 Nouvelles des samaritains en Suisse romande

## Agenda

### 22 Vos rendez-vous !



Les dégâts sur l'île de la Dominique sont énormes.. (photo Shutterstock)

Aide d'urgence internationale de la Croix-Rouge suisse

# Répondre à l'urgence et prévoir le long terme

**Deux équipes d'aide en cas de catastrophe de la Croix-Rouge suisse sont sur le terrain dans la Caraïbe depuis le mois de septembre. Alors que les conséquences dévastatrices des deux ouragans n'intéressent plus les médias, sur place il s'agit d'accompagner la population aux prises avec la reconstruction.**

**Texte et interviews : Sonja Wenger/ cli ; photos : The Nederlands Red Cross, Arie Kievit**

Quand vous lirez ces lignes, il ne sera plus guère question des terribles conséquences des cyclones qui ont ravagé plusieurs îles caraïbes entre la fin août et la fin septembre. D'autres événements auront pris le relais, fusillades et attentats auront capté l'attention et en de nombreux endroits de la planète, des personnes sont en détresse.

Quand vous lirez ces lignes, la première équipe de secours d'urgence de la Croix-Rouge suisse (CRS) sur l'île caraïbe de Saint-Martin aura été relayée, car pour la population de cette région du monde le retour à la normale prendra encore beaucoup de temps. La première équipe, composée de cinq logisticiens placés sous la conduite de Thomas Büeler (voir interview), avait été mandatée par la Fédération internationale des organisations de la Croix-Rouge après le passage d'Irma et s'était posée sur l'île le

14 septembre. Le cyclone de force 5 – catégorie la plus élevée – avait fait des dégâts énormes sur l'île de Saint-Martin et plusieurs îles voisines. Quelques jours plus tard, un second cyclone a sévi sur la région, aggravant encore les dégâts. Pour des raisons de sécurité, les opérations de secours déjà commencées durent être interrompues.

## **La prison, endroit le plus sûr**

« Pendant l'ouragan Maria, nos envoyés ont dormi deux nuits dans la prison, car il



Des collaborateurs de la Croix-Rouge locale sur l'île de Saint-Martin.

s'agissait du bâtiment le plus sûr sur toute l'île », raconte Beatrice Weber, directrice de l'aide d'urgence et en cas de catastrophe de la CRS à Berne. Depuis, la distribution d'eau, de nourriture et de bâches en plastique pour des abris de fortune bat son plein. « Une seconde équipe de la CRS se trouve sur l'île de la Dominique (à ne pas confondre avec la République dominicaine voisine d'Haïti). L'ampleur des dommages y est dramatique », explique la directrice. « Nous estimons que 90 % des habitations sont endommagées, sinon détruites. » L'île étant plutôt vallonnée, des glissements de terrain qui se sont produits suite aux pluies persistantes compliquent l'acheminement

des secours et les travaux de déblaiement. Actuellement, Regina Wenk, une architecte déléguée de la CRS, travaille avec une équipe internationale de la Croix-Rouge pour inspecter les dégâts aux bâtiments, recenser les besoins les plus urgents et planifier la reconstruction.

Avec son équipe, Beatrice Weber coordonne tous les engagements internationaux concernant l'aide d'urgence et en cas de catastrophe. Elle peut compter sur près de quarante professionnels pour les questions de logistique et les soins de santé, les deux domaines dans lesquels l'aide en cas de catastrophe suisse s'est spécialisée au cours des dernières années. Les professionnels

sont en principe des volontaires que leurs employeurs libèrent pendant un ou deux mois par année. « Afin d'être prêts à intervenir en tout temps, ces spécialistes s'entraînent régulièrement, cela signifie qu'une grande partie de notre travail n'est pas perceptible », explique la responsable.

### Deux engagements majeurs en parallèle

Même si tout le monde ne part pas sur le terrain – en principe, la demande est faite par la Fédération internationale des sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge – il n'y a pas trop de professionnels à disposition. La situation actuelle le met clairement en évi-

## Secours sur place

### Soutien logistique et assistance collégiale

Thomas Büeler, logisticien de la CRS, est arrivé à Saint-Martin, une petite île que se partagent la France et les Pays-Bas, à la mi-septembre. Membre d'une équipe suisse de cinq personnes, il est responsable des questions logistiques relatives à la distribution des secours d'urgence en collaboration avec la Croix-Rouge néerlandaise. Son engagement se prolonge jusqu'au 13 novembre alors que le reste de l'équipe a été relayé à la mi-octobre.

*« nous, samaritains » : Thomas Büeler, sur plusieurs îles caraïbes les dégâts sont énormes. Quelle est la situation de la population ?*

Thomas Büeler : Une telle catastrophe bouleverse le quotidien. En l'espace d'un instant, tout bascule. Sans eau ni électricité, les réfrigérateurs tombent en panne, le téléphone demeure silencieux et les batteries des portables s'épuisent rapidement. On se sent démuné et lorsqu'on a fini les dernières réserves de boisson, la soif se fait sentir. Les jeunes enfants et les personnes âgées sont les premiers à souffrir de déshydratation, la pression monte et une sorte de panique devient perceptible. Mais en même temps, les gens commencent à s'entraider.

*Qu'en est-il du soutien des autorités ?*

Il faut s'imaginer que dans la plupart des cas, en cas de catastrophe, les gens doivent d'abord se débrouiller tous seuls. Ni les autorités, ni la police ou les sapeurs-pompiers, voire d'autres forces d'intervention ne peuvent réagir quand les routes sont encombrées de gravats et que les pompes à essence sont tarées. Sans mesures anticipatrices, appareils et machines en tous genres s'arrêtent rapidement. Et si les moyens de communication demeurent silencieux, les autorités aussi restent aveugles, sourdes et impuissantes. Pour éviter cela, une préparation est nécessaire afin que les responsables se rencontrent rapidement et définissent des objectifs et des priorités permettant de remettre de l'ordre dans le chaos. Si ce n'est pas le cas, cela peut prendre jusqu'à trois jours pendant lesquels la population est livrée à elle-même. Il en serait ainsi dans la plupart des pays, donc aussi chez nous.



Le logisticien Thomas Büeler.  
(Photo: CRS, Caspar Martig)



La reconstruction prendra des années.  
(photo Idd)

dence, car la CRS est impliquée sur deux fronts concernant les secours d'urgence : deux équipes sont présentes dans la Caraïbe (qui sont relayées après un mois) et plusieurs personnes ont été dépêchées au Bangladesh.

Le pays a subi de très importantes inondations pendant l'été. La CRS y a assisté le Croissant-Rouge bangladaïsi avec des biens de première nécessité. « Cet engagement est en train de se terminer. Mais depuis, le Bangladesh vit une nouvelle crise en raison de l'afflux de réfugiés », nous explique Beatrice Weber. « Nous y épaulons désormais la Croix-Rouge norvégienne avec des professionnels de la santé et deux autres spécialistes des secours d'urgence qui sont sur place depuis le début du mois d'octobre. »

Les secours d'urgence sont une chose. La clarification des besoins pour des prestations orientées sur le long terme ainsi que leur pré-

paration constituent une autre partie des activités de la CRS. Actuellement, l'organisation est active dans vingt-six pays avec des projets de longue haleine, avant tout dans le domaine de la santé. Il convient d'y ajouter les engagements qui durent depuis des années, par exemple dans le cadre de la crise syrienne. Un autre aspect qui prend de plus en plus d'importance dans le travail de la CRS est la préparation aux catastrophes. « Dans les pays qui en sont souvent victimes, on analyse les risques les plus importants, soit les ouragans, les inondations ou les tremblements de terre. Ensuite, nous cherchons des solutions pour préparer au mieux nos partenaires Croix-Rouge locaux. »

### **Reconstruction de longue haleine**

Dans le domaine de la prévention, de nombreux progrès ont été réalisés aux cours des

## **Suite de «Secours sur place»**

### *Faut-il donc mieux préparer les catastrophes ?*

L'aide rapide dépend de la qualité de la préparation. Mais souvent, ce sont de petits détails qui font tout capoter. Il peut s'agir d'un transformateur mal protégé, au fond quelque chose de banal qui provoque cependant la défaillance de tout une chaîne. Concernant les mesures de préparation à la catastrophe, y penser après est un peu tard. Dans ces circonstances, les gens ne veulent pas discuter de mesures architecturales ou de sécurité, mais retrouver l'état normal le plus vite possible. Pour mettre en œuvre de nouvelles idées et se préparer à la prochaine catastrophe, il faut y réfléchir bien à l'avance.

### *Chaque année, des ouragans frappent la Caraïbe. Manque-t-il une sensibilisation de la population ?*

La perception du risque varie selon les cultures. En outre, il convient de tenir compte de deux éléments : le dernier cyclone qui a touché Saint-Martin remonte à 1995 et d'autre part, l'île ne dispose tout simplement pas des ressources nécessaires pour bâtir les maisons de telle façon qu'elles résistent à la puissance des vents. Une grande partie de la population vit au jour le jour et dépendait du tourisme. Pour le moment, cette source de revenu est tarie. Mais il y a des éléments qui ont bien fonctionné, notamment l'évacuation, je tiens à le souligner. Les travaux de déblaiement aussi sont en bonne voie.

### *Quels sont les prochains grands défis ?*

L'approvisionnement en eau, la nourriture, l'électricité et des abris provisoires, mais également une compensation du revenu perdu sont des priorités absolues. Les questions de reconstruction, par exemple dans le domaine de l'adduction d'eau, de la gestion des déchets ou de la sécurité des maisons viendront après.

### *Quelle est exactement l'ampleur de votre mission ?*

Les tâches logistiques concernant l'acheminement et la distribution du matériel de secours. En outre, nous donnons un coup de main aux collaborateurs et bénévoles de la Croix-Rouge locale. Ils sont très motivés et se sont engagés à fond, dès le début. Mais la plupart sont touchés personnellement par les conséquences de la catastrophe. Nous tâchons de les soulager afin qu'ils trouvent le temps de s'occuper de leur famille, de se réorganiser et de reprendre des forces. Quand nous observons des défaillances structurelles, nous cherchons à y remédier, car les catastrophes sont toujours aussi des occasions de procéder à des améliorations. Dans une seconde étape, il s'agira de la planification à long terme et de définir où sont les besoins.

### *Y a-t-il des échanges avec d'autres équipes de la Croix-Rouge dans la région ?*

Bien sûr. Par exemple, les représentants de la Croix-Rouge des îles voisines d'Aruba et de Curaçao, qui n'ont pas été touchées par le cyclone, ont été les premiers à envoyer des équipes médicales et des bénévoles. Ce n'est que quand les besoins dans le domaine organisationnel sont apparus que les équipes internationales ont été mobilisées. Sur l'île, nous collaborons étroitement avec la Croix-Rouge française qui est active dans la partie nord. Avec elle, nous procédons à des échanges de matériel quand c'est nécessaire. À la Croix-Rouge, nous sommes vraiment une grande famille.

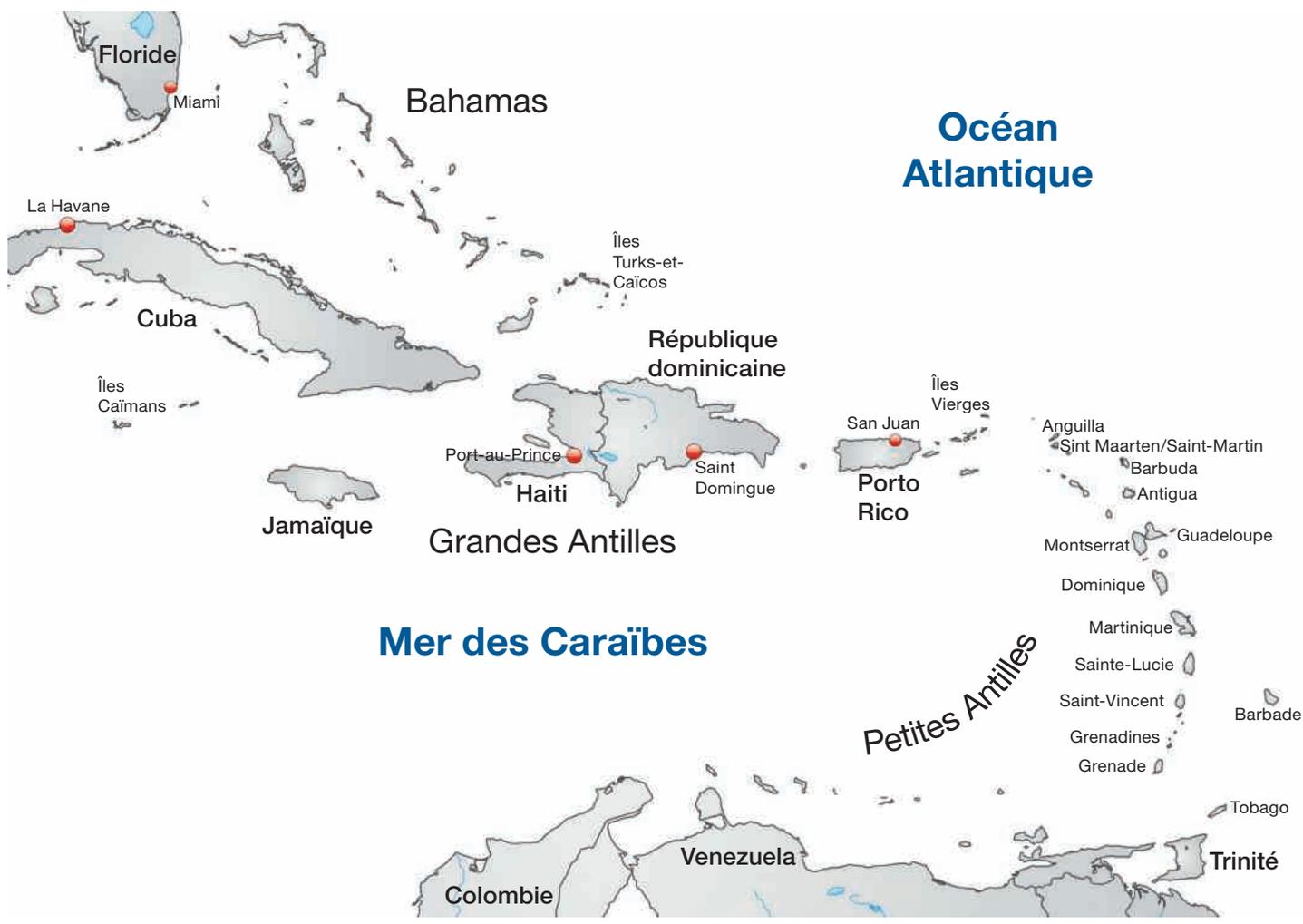
## Précisions

### Un couloir de désolation

Plus de dix pays et territoires ont été directement affectés par le cyclone Irma qui s'est formé à la fin août sur l'Atlantique et a tracé un couloir à travers la Caraïbe jusqu'en Floride, États-Unis.

La Fédération internationale des sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (FICR) a signalé d'importants dégâts à Antigua-et-Barbuda, dans les régions des Antilles britanniques, néerlandaises et françaises, sur les Bahamas, à Cuba, en Haïti et République dominicaine, sur les îles Saint-Christophe-et-Niévès ainsi qu'aux États-Unis. L'ouragan Maria qui a suivi immédiatement a en outre touché les îles de la Dominique et Porto Rico. La FICR coordonne les secours d'urgence pour la population en collaboration avec les organisations locales de la Croix-Rouge et des équipes d'intervention internationales.

La destruction de régions d'habitation, le manque d'eau potable, le défaut d'alimentation électrique, des dégâts importants dans les cultures vivrières, des pathologies engendrées par des piqûres de moustiques ou de l'eau insalubre, les dangers encourus en raison de bâtiments instables et de l'effondrement de structures de sécurité ainsi que l'évacuation de millions de personnes et plus que deux cent morts sont les maux dont souffrent les régions qui ont été touchées.



dernières années. Les îles caribéennes l'ont montré. « Bien que les dommages matériels après l'ouragan sont énormes, en regard de la violence des événements, le nombre de morts est plutôt bas », précise Beatrice Weber. Les autorités ont non seulement su avertir la population à temps, mais également la convaincre de se mettre en sécurité.

Actuellement, la population de la Caraïbe est confrontée à des difficultés que nous peinons à nous imaginer. Il ne s'agit pas seu-

lement de restaurer l'approvisionnement de base en eau, nourriture ou électricité, mais également de reconstruire les habitations et les infrastructures et de trouver de nouvelles sources de revenu. De nombreux habitants de ces îles gagnaient leur vie dans le tourisme.

Dans ces cas aussi, la CRS peut intervenir. Les personnes dans le besoin peuvent obtenir un soutien via le programme « Cash Assistance ». En outre, les dons qui n'ont pas été

utilisés pour les secours d'urgence seront affectés à la reconstruction, et cela encore pendant longtemps alors que personne ne s'en soucie plus.

À l'adresse [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch), à la rubrique « Dans le monde », aide d'urgence et préparation aux catastrophes vous trouverez d'autres informations au sujet des interventions et des nombreuses activités de la CRS.

## Enthousiasme débordant à la « journée d'action » 2017

Grâce à l'engagement des sections de samaritains, la « journée d'action » du 16 septembre a été couronnée de succès pour Transfusion CRS Suisse. Répartis en près de 130 groupes, dont 65 sections de samaritains, les volontaires n'avaient jamais été aussi nombreux dans toute la Suisse à sensibiliser la population au don vital de cellules souches du sang.



Brigitte Blaser de la Section des Samaritains de Buchholterberg avec ses collègues.



Grâce à l'engagement des sections de samaritains, la Journée d'action a été un succès total. Autres impressions de la Journée d'action : [www.ensemble-contre-la-leucemie.ch](http://www.ensemble-contre-la-leucemie.ch)

Le samedi 16 septembre, quelque 450 volontaires ont informé le public dans toute la Suisse et dans la Principauté du Liechtenstein sur le don de cellules souches du sang. La transplantation de cellules souches du sang représente souvent la seule chance de guérison pour les personnes atteintes d'une maladie sanguine comme la leucémie. Se tenant devant des centres commerciaux, sur des marchés et des places publiques, les volontaires ont distribué des centaines de brochures et collecté activement les adresses électroniques de passants intéressés. En outre, près de 540 personnes ont pris part à l'action WhatsApp, transmettant le message de Transfusion CRS Suisse à leurs contacts, ce qui a permis d'atteindre encore plus de monde.

### Engagement record des sections de samaritains

Les samaritains se sont joints à la Journée avec 65 sections, soit plus de la moitié des groupes participants, un chiffre record pour l'année 2017. Une grande partie d'entre eux avaient déjà participé les années précédentes.

Silvia Degex, de la section des samaritains de Marly FR, n'a pas hésité une seconde à s'engager cette année : « Je suis membre des samaritains depuis 1979 et toujours disposée à m'investir pour une bonne cause. Et mes collègues ont immédiatement répondu présent ! »

### Écho positif

Le thème a suscité un vif intérêt. Ils étaient nombreux à demander le lien vers l'enregistrement en ligne comme donneur de cellules souches du sang. Beaucoup de médias avaient même abordé le thème au préa-

lable. Ce résultat est le fruit de l'engagement des samaritaines et des samaritains et d'une foule d'autres volontaires dans toute la Suisse.

### Date à retenir

La « journée d'action » connaîtra sa cinquième édition le samedi 15 septembre 2018. Plus il y a de participants, plus le succès sera retentissant. Davantage d'informations suivront sur [www.ensemble-contre-la-leucemie.ch](http://www.ensemble-contre-la-leucemie.ch).

Texte et photos : Transfusion CRS Suisse

## Les chiffres

- 160 groupes autour de la Journée d'action
- 65 sections de samaritains, 21 associations ou entreprises, 20 groupes de particuliers, 7 corps de sapeurs-pompiers, 4 services régionaux de transfusion sanguine et 4 sections de Marrow (organisations d'étudiants).
- Groupes dans 23 cantons et dans la Principauté du Liechtenstein
- 11 200 dépliants d'information
- 450 enregistrements en ligne pendant la semaine de la Journée d'action (12-18.9.)
- 539 personnes qui ont transmis notre message Whats-App



## Pour plus de flexibilité.

Laissez-nous nous occuper de vos achats pour vous donner le temps – pour ce qui est vraiment important dans la vie.

Vos avantages:

- Le choix que l'on trouve dans un grand supermarché aux mêmes prix que votre Coop
- Le meilleur choix de plus de 1'200 vins et spiritueux de toute la Suisse
- La livraison jusqu'à votre porte à l'heure près dans les agglomérations

CHF 20.- de réduction avec un achat de CHF 200.- et plus effectué chez coop@home. Saisir le code „SAM17D-W“ au moment du paiement. Cette offre est non cumulable et valable une seule fois, jusqu'au 31.12.2017. Non valable pour l'achat de cartes cadeaux ou offres de téléphonie mobile.

[www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

**coop**

Pour moi et pour toi. @home

## Nouveau dans l'assortiment – valable jusqu'au 26.11.2017



## Offre de lancement

### OMRON EVOLV

- Technologie All-in-One extra plate. Aucune tube ou brassard externe
  - Brassard préformé 360°IntelliWrap pour un positionnement correct et une mesure plus précise, pour les bras de 22 à 42 cm de circonférence (tailles M et L)
  - Détecte les mouvements du corps durant la mesure
  - Détecte un pouls irrégulier
  - Contrôle de position du brassard
  - Garantie de 3 ans et un contrôle gratuit
- Art. 3442

**Nouveau:** Le tensiomètre All-in-One innovant et haute de gamme avec brassard 360° préformé intégré et application OMRON Connect.

Possibilité de consulter et de transmettre les mesures dans l'application OMRON Connect (iPhone et Android).

au lieu de **CHF 219.-**

**CHF 189.-**

TVA comprise

# Manger rend-il heureux ?

Les dépressions et les angoisses peuvent-elles être guéries par le biais de l'alimentation ? Les scientifiques s'intéressent de plus en plus à l'influence de la nourriture sur le cerveau.



Bon pour le cerveau ?

Texte : Anne Czernotta/td,  
photos : Shutterstock

« L'homme est ce qu'il mange. » Même après plus de deux cents ans, cette phrase du philosophe allemand Ludwig Feuerbach reste d'actualité. En effet, notre alimentation influence la composition de l'ensemble de bactéries, virus et champignons vivant dans notre appareil digestif (appelé le microbiote intestinal). Lorsque nous mangeons une pomme, des frites ou de la viande, notre microbiote intestinal divise les molécules de sucre, produit des acides gras, synthétise des vitamines importantes telles que les vitamines B1, B6, B12 et K et décompose les protéines en leurs molécules de base, les acides aminés. Il élimine en outre les substances

nocives et les produits métaboliques toxiques comme l'acide biliaire. Mais il fournit aussi des calories et combat des bactéries susceptibles de nous rendre malades. Lorsque nous parlons d'alimentation « idéale » pour l'être humain, nous devons par conséquent toujours tenir compte de ce qui est bon pour nos bactéries intestinales.

Mais notre alimentation influence-t-elle véritablement notre santé psychique ? Nos bactéries intestinales peuvent-elles nous rendre malades au point que nous développons des affections psychiatriques telles qu'une dépression ou une schizophrénie ? La recherche n'en est qu'à ses balbutiements dans ce domaine. Des études ont toutefois montré que notre intestin communique directement avec notre cerveau. Notre alimen-

tation régule les hormones et les neurotransmetteurs dans notre intestin. Ceux-ci influencent à leur tour de nombreux processus : la constitution de nouvelles voies nerveuses, le système de récompense du cerveau, l'absorption d'énergie, l'appétit, le sommeil, l'humeur et des fonctions cognitives comme la réflexion, les sensations, la perception.

## Nouvelles approches thérapeutiques possibles

Ces dernières années, la science a fait de nombreuses découvertes, notamment concernant la dépression. En examinant l'alimentation des personnes dépressives, on s'aperçoit de deux choses :

- elles mangent volontiers des aliments riches en glucides et en lipides (frites, pâtes,

chocolat, etc.). Ceux-ci augmentent la quantité d'hormones « anti-déprime » produites dans l'intestin. Les chercheurs supposent que les personnes dépressives consomment ces aliments pour mieux gérer leurs sentiments négatifs.

- Certaines souches bactériennes sont surreprésentées et d'autres sous-représentées dans les selles des patients dépressifs.

La nourriture pourrait-elle devenir une nouvelle approche thérapeutique ? La question n'est pas sans intérêt. Selon l'Organisation mondiale de la santé, quelque 350 millions de personnes souffrent de troubles dépressifs dans le monde. Mais malgré de grands progrès dans le développement de nouveaux traitements, aucune mesure n'a pour l'instant montré une efficacité décisive. Ainsi, un patient sur deux à peine répond aux médicaments antidépresseurs et chez un patient sur cinq, la dépression est réfractaire à la psychothérapie, la luminothérapie et aux autres formes de traitement. En outre, les antidépresseurs peuvent avoir d'importants effets secondaires.

### L'œuf ou la poule ?

L'alimentation serait-elle donc le nouveau remède à la dépression ? L'idée n'est pas complètement absurde.

- Une étude semble indiquer un lien entre un régime japonais à base de thé vert, de fruits, de produits au soja et de légumes et un faible taux de dépression.

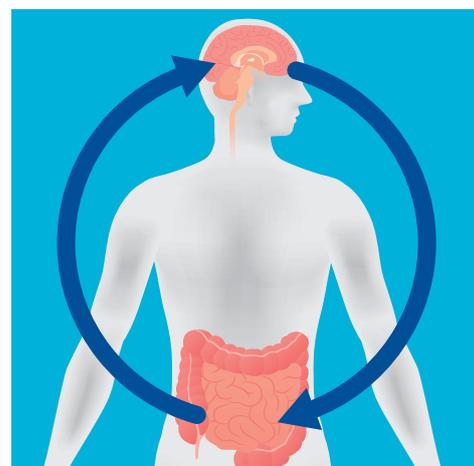
- Un régime méditerranéen avec de grandes quantités d'huile d'olive, de poisson, de fruits, de noix, de légumes, de volaille et de viande non transformée (pas de charcuterie) réduit également le risque de dépression.
- Une enquête a montré que l'effet du magnésium contre les symptômes de dépression est quasiment aussi puissant que celui d'un antidépresseur connu.
- La vitamine D est efficace chez les patients atteints de dépression saisonnière.
- Lorsque les patients reçoivent un traitement substitutif à l'acide folique après un AVC, le risque de récurrence de dépression dans les sept années qui suivent est divisé par deux.

L'influence de la nourriture sur d'autres affections psychiatriques telles que la schizophrénie ou les troubles du spectre de l'autisme est également à l'étude (voir interview). Mais il est encore trop tôt pour parler d'options thérapeutiques. Autre question : la nourriture est-elle l'œuf ou la poule ? Autrement dit, l'alimentation est-elle responsable de la dépression ou la dépression est-elle à l'origine d'un comportement alimentaire malsain ? Des études complémentaires permettront de clarifier cet aspect. La recherche dans ce domaine est actuellement fortement encouragée, car le potentiel semble grand.

## Précisions

### Microbiome

L'ensemble des micro-organismes (virus, bactéries, champignons, etc.) présents dans et sur chaque être humain est appelé microbiote. Par analogie avec l'anglais, le microbiome peut désigner l'information génétique collective du microbiote (l'autre sens possible étant l'aire de vie du microbiote). Le microbiote représente près de 2 % de notre masse corporelle, soit un poids quasiment équivalent à celui du cerveau.



La recherche explorant les interdépendances entre l'alimentation et le psychisme est encouragée.



L'alimentation influence-t-elle notre état psychique ?

## Importance de l'alimentation

### L'intestin influe sur le psychisme

La professeure Undine Lang est médecin-chef et directrice de la clinique de psychiatrie de l'adulte des cliniques universitaires bâloises. Elle s'intéresse particulièrement à l'importance de l'alimentation pour la psyché.

**« nous, samaritains » : Madame Lang, peut-on réellement influencer la psyché avec l'alimentation ?**

Undine Lang : Hippocrate, le célèbre médecin grec, affirmait déjà : « Toute maladie commence dans l'intestin. » Le mot mélancolie est également d'origine grecque et signifie « bile noire ». De nombreuses expressions bien connues comme « j'ai des papillons dans le ventre » ou « ça me reste sur l'estomac » montrent que l'intestin influe sur l'humeur. Autrefois, il n'était pas possible de le prouver scientifiquement. La recherche moderne nous a appris que certaines interventions nutritionnelles ont une incidence sur les bactéries dans l'intestin et donc sur les hormones qui y sont produites. Les bactéries libèrent par exemple des neurotransmetteurs comme la sérotonine, la noradrénaline ou l'acide gamma-aminobutyrique qui jouent sur l'angoisse, l'entrain et l'humeur. Ainsi, l'intestin contient à lui seul 90 % de la sérotonine du corps humain ! En ce qui concerne les interventions nutritionnelles, la professeure australienne Felice Jacka a pu montrer que par rapport à un coaching social, un coaching diététique réduit de 30 % les symptômes de dépression. L'efficacité est analogue à celle de la luminothérapie. Quant au professeur Bernard Gesch de l'Université d'Oxford, il a administré un supplément de vitamines aux détenus d'une prison anglaise : la diminution du nombre d'actes de violence a atteint jusqu'à 70 % !

**Quelle est l'importance ou la place de l'alimentation dans la psychiatrie moderne ?**

Malgré de nombreux travaux, des études solides font défaut. Mais la recherche ne fait que commencer. Il faudra encore quelques années avant que nous puissions établir pourquoi l'alimentation agit sur la psyché. Et il est probable que la nourriture sera dès lors intégrée à la démarche thérapeutique. Il a fallu attendre dix à quinze ans pour que l'efficacité du sport soit attestée par des études. Je pense qu'il en ira de même pour le lien entre alimentation et psyché.

**Quelles sont les études nutritionnelles actuellement menées à Bâle ?**

Nous avons déjà pu inclure un groupe de patients dans une étude qui mesure l'efficacité de probiotiques contre placebo. Les probiotiques sont des préparations sous forme de gélules contenant des organismes vivants. Des travaux réalisés dans d'autres pays montrent que certains lactobacilles améliorent l'humeur ou réduisent les angoisses chez les personnes en bonne santé. Notre étude vise à déterminer si la prise d'un probiotique fait reculer les symptômes dépressifs. L'an prochain, nous expérimentons la transplantation de microbiote fécal\* (également appelée bactériothérapie fécale ou fécalothérapie) contre la dépression. Nous voulons savoir si une normalisation de la flore intestinale s'accompagne d'une amélioration des symptômes dépressifs. Nous

prévoyons aussi un traitement diététique de la dépression. Les produits carnés transformés seront prohibés, de même que le fast-food, les aliments frits, les sodas et les sucreries.

**Quelles sont actuellement les affections neuropsychiatriques qui concentrent l'attention ?**

Le lien entre alimentation et démence, de même qu'avec les addictions et les dépressions fait aujourd'hui l'objet de recherches intensives. Chez les enfants atteints d'un trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) ou d'autisme on constate qu'une alimentation sans gluten ou sans lactose améliore fortement les symptômes chez les enfants qui y sont intolérants.

**Quelle est l'importance de l'alimentation en lien avec le stress ?**

Aujourd'hui nous bougeons trop peu et nous nous nourrissons moins bien, notamment à cause d'un quotidien stressant. Mais ce domaine aussi connaît des découvertes passionnantes. Une étude menée auprès de personnes en surpoids est très intéressante à cet égard. En cas d'obésité sévère, soit d'indice de masse corporelle supérieur à 35, la chirurgie dite bariatrique constitue une option thérapeutique. Ce terme désigne des interventions chirurgicales permettant de réduire le poids des personnes obèses. Il s'est avéré qu'après l'opération, les patients ayant subi une ablation partielle de l'intestin grêle ont nettement moins envie de sucré. Ils maigrissent en outre énormément. Mais au lieu de se réjouir de leur perte de poids, ils développent souvent une addiction, un trouble anxieux ou des tendances suicidaires. Il existe donc un lien entre ces affections psychiques et l'intestin grêle. Si, à l'avenir, nous comprenons mieux cette interdépendance, cela pourrait déboucher sur des soins qui passent par l'intestin. Le cerveau et l'intestin travaillant de conserve, nous devrions être attentifs à une bonne alimentation dans la vie de tous les jours. Elle inclut des produits complets, des céréales, des légumes, des noix non salées, des œufs, de la volaille, de la viande maigre – si possible pas de porc – et de l'huile d'olive.

*\* La pratique de la transplantation de microbiote fécal (TMF) remonte loin dans le temps puisqu'elle était déjà documentée dans la médecine chinoise au IV<sup>e</sup> siècle. En Occident, elle a été décrite pour la première fois en 1958 par le chirurgien Ben Eisenmann. Le but de la TMF est d'introduire ou de rétablir une composition microbienne stable dans l'intestin. Pour cela, les selles sont plongées dans une solution saline stérile et isotonique, diluées, homogénéisées et filtrées. La TMF peut ensuite être introduite dans le tractus gastro-intestinal supérieur ou inférieur (par gastroscopie, coloscopie ou lavement).*



Selon la professeure Undine Lang, l'intestin et le cerveau entretiennent des liens étroits.

3M (Suisse) S. à. r. l.

## Nexcare™ ColdHot™ pour mettre l'homme et l'environnement en harmonie



La durabilité d'un produit commence lors de son utilisation : une longue durée de vie, la possibilité de fréquents réemplois et un large éventail d'utilisations ménagent les ressources naturelles et l'environnement. C'est pourquoi les compresses Nexcare ColdHot sont multitalents en matière de durabilité : un produit – deux utilisations, c'est à dire à

froid ET à chaud – de nombreuses possibilités d'emploi – toujours réutilisables et en gel biodégradable à 99 %\*.

Après son élimination, le gel peut rejoindre presque entièrement le cycle naturel des matériaux. L'organisme reste en équilibre et n'est pas surchargé par des principes actifs pharmacologiques. La thérapie par le chaud/le froid avec les compresses Nexcare ColdHot est d'utilisation simple et sûre, pour toute la famille.

Traitement par le froid p.ex. en cas de contusions, entorses, enflures. Traitement par le chaud p.ex. pour les douleurs musculaires et osseuses chroniques, tensions musculaires ou polyarthrite rhumatoïde.

*\*99% des substances actives, conformément à la directive 84/449/EWG*



# Nexcare™

## COLDHOT™

### Soulager naturellement les douleurs.

99% GEL BIODÉGRADABLE\*

Thinsulate

\* selon directive CE 84/449

Les packs de gel Nexcare™ COLDHOT™ représentent un moyen simple, efficace et naturel de traiter la douleur.

Ils conviennent pour l'application de chaud ET de froid, sont réutilisables et soulagent immédiatement la douleur.

Partenaire officiel

samaritains

www.nexcare.ch

# Changements et nouveautés dès 2018

« *Chaque fin est le commencement d'autre chose* »  
*Miguel de Unamuno, philosophe espagnol*

Fournir des explications de fond et mettre en évidence des relations complexes, promouvoir l'échange avec les membres des sections et entre eux, devenir une plate-forme d'information présentant des changements importants, des projets ou des prestations, voilà les ambitions que nous nourrissons avec le nouveau périodique. En février 2018, le journal ne paraîtra pas seulement dans un nouveau look, mais il est appelé à devenir un moyen de communication apportant des informations pertinentes et utiles aux samaritains pour leurs activités.

Sur une cinquantaine de pages, vous trouverez des informations concernant l'actualité de l'Alliance suisse des samaritains et ses projets, sur les évolutions réglementaires dans le domaine de la formation et de la formation continue ainsi que sur les organisations partenaires. Il y aura toujours des articles abordant des thèmes médicaux et des sujets techniques et nous ne renoncerons pas non plus à des portraits de samaritaines et de samaritains.

## Grand sujet et langues

Ce qui est nouveau cependant est que dans chaque numéro, nous traiterons un grand sujet issu du monde des samaritains. Diverses contributions permettront d'apporter un éclairage contextuel sur ce qui se passe dans les sections et les associations. Les expériences et connaissances des membres des sections seront rendues accessibles à toutes celles et tous ceux qui cherchent de l'inspiration ou des échanges.

Une autre nouveauté est que dès l'année prochaine, les versions française, italienne et allemande du périodique seront identiques. L'Alliance des samaritains est une organisation nationale et l'identification des secouristes avec leur mouvement repose sur les mêmes attitudes et valeurs. La nouvelle publication doit en être le reflet et proposer un mélange équilibré de sujets et de contributions intéressant pour chacune et chacun.

## Annonces et messages des sections

L'unification des versions linguistiques est une des raisons pour lesquelles les pages « agenda » comprenant les rendez-vous des sections seront supprimées. Depuis un certain temps, les sections alémaniques peuvent saisir les dates de leurs exercices et manifestations dans un masque via l'extranet de l'ASS et dès l'année prochaine, ces informations y seront directement disponibles. Une solution analogue sera proposée aux sections francophones qui le désirent.

Les sections et associations pourront cependant toujours envoyer des articles relatant des interventions, des exercices intéressants, des exemples de coopération, etc. Quant aux annonces de recherche de moniteurs, de vente de matériel ou d'appel aux volontaires, elles resteront également possibles. D'autres informations suivront dans la prochaine édition.

Texte et photo : ASS/cli

## Précisions

### Plan de parution 2018

Dès 2018, le nouveau périodique paraîtra quatre fois par an aux dates suivantes :

Édition	Parution	Clôture rédactionnelle (sous réserve de modification)
N° 1/2018	mercredi 14 février	vendredi 19 janvier
N° 2/2018	mercredi 16 mai	vendredi 20 avril
N° 3/2018	mercredi 15 août	vendredi 20 juillet
N° 4/2018	mercredi 21 novembre	vendredi 26 octobre

La publication présentant la planification 2019 paraîtra à la mi-septembre 2018.



Journée internationale du volontariat

## Braquer les projecteurs sur les volontaires

**En Suisse, chaque année, les sections de samaritains fournissent des centaines de milliers d'heures d'engagement volontaire dans les domaines des premiers secours et de la formation de la population. Le 5 décembre, les bénévoles et volontaires du monde entier seront à l'honneur.**

Contrairement à une opinion répandue, l'engagement volontaire reste tendance. En Suisse, un adulte sur trois est impliqué dans une telle activité, sous une forme ou sous une autre, relève benevol Suisse. Depuis bientôt deux décennies, cette association s'engage pour l'efficacité du bénévolat et en faveur de la reconnaissance des bénévoles : « Benevol désigne la vision d'une société solidaire dans laquelle tous les personnes apportent une contribution sociale en faveur du prochain et de l'environnement. »

### Social et caritatif : 32 millions d'heures

Environ 5,4 % des bénévoles s'engagent au sein d'une association sociale ou caritative. Selon le moniteur du bénévolat 2016 de la Société suisse d'utilité publique, le volume annuel de travail effectué par ces personnes est estimé à 32 millions d'heures.

Avec 486 482 heures de services médico-sanitaire, d'interventions d'urgence, de services d'assistance et de campagnes de collecte de sang, les samaritains en accomplissent une part respectable. Selon le rapport annuel 2016 de l'Alliance des samaritains, il convient d'y ajouter 187 076 heures d'enseignement à l'intention du public ou dans le cadre de formations internes.



Le service médico-sanitaire comme au marché concours 2016 à Saignelégier est une forme importante d'engagement social.

### Reconnaissance et sensibilisation

Pour remercier toutes les personnes qui s'engagent à titre bénévole, la journée internationale des volontaires a été instituée en 1986. Elle est célébrée chaque année le 5 décembre. Selon la décision des Nations Unies, il s'agit d'accorder de la visibilité au travail des bénévoles et de leur rendre hommage. Cette publicité doit en outre rappeler la nécessité du bénévolat dans l'esprit du public et permettre de recruter de nouveaux volontaires, car sans l'engagement de millions de personnes, de nombreuses tâches sociales ne pourraient pas être accomplies.

Cette journée est donc une occasion de choix pour les sections qui souhaiteraient attirer l'attention sur leurs activités en organisant une célébration ou en se profilant dans les médias. Vous trouverez des informations complémentaires et des conseils sur l'extranet dans la boîte à outils, sous marketing et communication.

sources : [www.benevol.ch](http://www.benevol.ch); [www.sgg-ssup.ch](http://www.sgg-ssup.ch)

Texte et photo : ASS/cli

## La directrice

### Un but commun

La bonne collaboration entre sections de samaritains et organisations « feu bleu » est importante partout où elle est réelle. Ce n'est pas sans raison que les samaritains sont considérés comme étant un maillon indispensable de la chaîne de secours. Non seulement ils forment la population aux mesures de premiers secours et fournissent de précieux services lors de manifestations ; ils sont aussi de plus en plus impliqués dans des dispositifs d'alarme cantonaux ou se sont déclarés volontaires en qualité de premiers répondants.

Afin que cette collaboration fonctionne bien, il faut se connaître, acquérir de l'assurance quant aux procédures et se faire mutuellement confiance. Dans de nombreux cas, cela fonctionne très bien et débouche sur un échange constructif pour toutes les parties – l'exercice Siegfried à Evionnaz relaté plus loin en est une vivante démonstration.

Parfois, la collaboration se déroule moins bien. Lorsque des personnes se rencontrent, la sympathie et la manière d'être entrent en jeu et tous les regroupements ne se font pas avec un égal bonheur. C'est surtout dans ces cas-là qu'il est important de ne pas se décourager, de persévérer et de garder à l'esprit que nous sommes tous au service de la collectivité et, avant tout, des personnes en détresse qui ont besoin de notre aide. C'est le terreau sur lequel prospère toute motivation et à long terme, la reconnaissance méritée.



Regina Gorza

# Fête arrosée, avenir enchanté

Anniversaire arrosé pour les jeunes samaritains du Chablais, ce qui ne les a pas empêchés de partager d'excellents moments avec leurs invités et de montrer ce dont ils étaient capables dans le domaine des premiers secours.



Quatre ateliers mêlaient théorie et exercices pratiques.



Sternum, scaphoïde, tarse et métatarse, cet atelier a donné bien du fil à retordre.



Patient et secouriste ont le sourire, la situation n'est donc pas si tragique.



Il s'agissait de résoudre une série d'énigmes pour allumer les feux tricolores.



Ce jeune garçon qui passait par là serait-il une nouvelle recrue ?

Pour fêter son trentième anniversaire, le groupe Help Chablais avait invité les jeunes secouristes valaisans à se joindre à lui pour une journée instructive et festive. Une cinquantaine de personnes se sont donc retrouvées à Monthey le samedi 9 septembre, dont des délégations des groupes Help de l'Entremont, des Petits Rochers (Saxon-Saillon-Leytron-Chamoson-Ardon) et de Savièse, ainsi que leurs encadrants, sans oublier bien sûr, les Helps du Chablais. La Société internationale de sauvetage du Léman, section de St-Gingolph, représentée par ses jeunes membres et leurs instructeurs, s'était jointe à la fête. Ils étaient d'ailleurs plutôt dans leur élément, si l'on peut dire, puisque hélas, la pluie s'en est rapidement mêlée.

## Jeu d'évasion

Plusieurs stands de présentation et de démonstration jalonnaient l'esplanade du théâtre du Crochetan, ainsi que quatre ateliers mêlant théorie et pratique destinés aux jeunes secouristes. Les os, le sang, la réanimation cardio-pulmonaire et l'ORA étaient au programme.

Concernant ce dernier poste, Ludovic Moret, moniteur des Grands Rocs (section de tutelle des Petits Rochers), avait imaginé un jeu inspiré des jeux d'évasion qui connaissent un succès fulgurant. Il s'agissait de combiner des chiffres, des lettres et d'autres indices pour ouvrir des cadenas, trouver des outils et des objets permettant de résoudre une série d'énigmes et finalement, d'allumer des feux tricolores (ORA). Jeunes et moins jeunes se sont laissés prendre au jeu et ce ne sont pas forcément les aînés qui sont les meilleurs lorsqu'il s'agit d'observer attentivement et de faire des déductions logiques.

## Ramer pour la bonne cause

Si la météo adverse n'a pas entamé la bonne humeur des participants, elle a tout de même freiné l'enthousiasme du public et il y eut surtout des supporters et bons amis qui ont pris la peine de venir dire bonjour et de soutenir les rameurs qui récoltaient des sous pour l'association Sefras, en solidarité avec les plus pauvres au Brésil. C'est à l'initiative d'une jeune fille issue du groupe Help Chablais qui a eu l'occasion

## Le billet

### *Ensemble nous resterons forts*

Les transformations par lesquelles a passé le monde du secourisme au cours des derniers dix-huit mois ont été très importantes. Le contenu et les méthodes de formation à l'intention des adultes et de la jeunesse ont été entièrement révisés. Les règlements IAS, le nouveau moyen didactique ou la certification sont aujourd'hui des termes familiers aux samaritaines et aux samaritains.

Ces changements nous ont demandé beaucoup. Lors de l'Assemblée des délégués du mois de juin, on a utilisé l'image d'une opération à cœur ouvert. Une comparaison pertinente, car l'intervention était critique et le patient – soit nos sections et associations – a dû y mettre du sien et déployer une grande énergie.

L'intervention n'est pas complètement cicatrisée. Il y a encore du pain sur la planche, pour l'organisation centrale comme pour les sections et les associations. Mais relevons tout de même que beaucoup d'objectifs sont atteints. Nous avons été certifiés par l'Interassociation de sauvetage, le nouveau moyen didactique est introduit et la seconde partie du système de financement a été votée. Et il ne s'agit que de quelques-unes des nombreuses transformations que les sections et les associations ont maîtrisées avec l'organisation centrale.

Sachant que nous avons parcouru plus de la moitié du chemin, il me tient à cœur d'aborder les derniers défis – ensemble avec toutes les personnes impliquées dans la cause samaritaine. En cultivant le dialogue et en gardant nos objectifs et le bien des sections à l'esprit, nous maîtriserons aussi la dernière ligne droite.



**Rolf Imhof,**  
membre du  
Comité central

**Matthieu Demierre, président du groupe Help Chablais.**



**La météo n'a pas entamé la bonne humeur des jeunes samaritains et sauveteurs du lac.**



**Les sauveteurs du bas-lac avaient carrément apporté un bateau.**

d'effectuer un stage au sein de cette association que des moniteurs et des samaritains se sont engagés à ramer. Pour la petite histoire, la section de Monthey Choëx avait eu recours à la même technique pour financer l'acquisition d'un défibrillateur et était parvenue à récolter plus de quatre mille francs !

L'après-midi, des démonstrations étaient prévues au programme, mais seuls les jeunes sauveteurs du lac ont bravé l'humidité et montré comment s'y prendre pour venir en aide à une personne en perdition dans l'eau à l'aide de perches, bouées, jerrycans et sacs de sauvetage. Les précipitations n'étaient tout de même pas abondantes au point d'inonder l'esplanade du théâtre. Les sauveteurs du lac en sont donc restés à des exercices « à sec », partagés avec quelques jeunes samaritains peu impressionnés par la pluie.

**Chantal Lienert, texte et photos**

## Journée de la sécurité civile à Hermance

Le samedi 16 septembre avait lieu la journée de la sécurité civile à Hermance (GE). Entourée de tous les corps de métiers inhérent à la sécurité et à la protection de la population, la section des samaritains de Collonge-Bellerive a pu profiter de nombreuses démonstrations et offrir au public venu braver le froid des séquences d'information avec simulations de cas concrets. Deux Samas'Kids ont également pu montrer leur savoir-faire et montrer que l'apprentissage des gestes qui sauvent n'a pas d'âge.

La commune ainsi que les officiels nous ont offert un discours positif sur les besoins irrépessibles des secours et autres acteurs de la sécurité de tous. À cette occasion, nous avons pu rencontrer Pierre Maudet, conseiller d'État chargé du Département de la sécurité et de

l'économie et ancien président de l'AGSS, qui a bien voulu prendre la pose à nos côtés avant de partager le verre de l'amitié.

Dans l'après-midi, un cas concret géant a pu se mettre en place avec tous les acteurs de la sécurité présents. Un sauvetage sur le lac, rapatriement sur la berge, transfert au poste des samaritains et transmissions aux équipes médicales. Le tout sous l'œil attentif d'un caméraman qui n'a rien manqué de cette journée. Le soleil a même fini par pointer le bout de son nez, ce qui a été fort apprécié par les passants et par les samaritains. Merci à la commune d'Hermance pour son accueil et pour l'organisation efficace de cette journée.

Maïté Pittet



Pierre Maudet, conseiller d'État chargé du Département de la sécurité et de l'économie et ancien président de l'association genevoise des samaritains a pris la pose aux côtés des membres de la section de Collonge-Bellerive.



Dans le cadre de la journée de la sécurité civile organisée à Hermance, les samaritains de Collonge-Bellerive ont pu faire de nombreuses démonstrations.

## Et que vogue ARENS VI

**Exercice surprise concocté de mains de maître par les secouristes bénévoles de la société suisse de sauvetage du Bas-Lac de Neuchâtel ; nous sommes un lundi de septembre. Le lac est calme, limpide, il nous invite à la flânerie lacustre, mais que nenni : à peine arrivés à ARENS, nom latin de St-Blaise, la SSS nous attendait du pied marin.**

Après avoir été équipés de gilets de sauvetage, nous embarquons vers une destinée encore inconnue. Trois équipes de mousses-samaritains sont constituées avec des tâches spécifiques.

Une équipe grimpe avec légèreté sur le bateau de sauvetage ARENS VI, toute nouvelle acquisition d'intervention sur le lac, une équipe s'en va avec Loric où nous découvrons les dessous de l'hypothermie, tandis que la dernière grimpe sur la baleinière : le Savoie Petitpierre où Patrick nous reçoit. Nous ne nous doutions pas de ce qui nous attendait.

### Travailler sur une baleinière

Telle une trière romaine, nous avons été invités à ramer ou plutôt essayer de ramer en rythme, tant il vrai que pour certains samaritains c'était une première. Mais nous avançons et soudain, un rameur glisse, chute violemment et se plaint de douleurs dorsales ne lui permettant pas de se relever. Surpris, nous passons à l'action. Après le 1<sup>er</sup> bilan et le body check, la décision est prise de le sangler sur la planche *Irun dock*, qui se trouvait à bâbord de la baleinière. Au vu de la configuration du « terrain », nous avons dû travailler en promiscuité et apprendre à collaborer entre nous.



L'ARENS VI des sauveteurs du bas-lac de Neuchâtel qui ont mis à l'épreuve le pied marin des samaritains neuchâtelois. Photo : [www.aduco.ch](http://www.aduco.ch)

Une fois sanglé, le plus dur restait à faire : hisser le blessé sur les bancs du bateau et le préparer au transbordement. Appelé en renfort, l'ARENS VI arrive et nous entamons la phase de transfert. Pas facile de garder son équilibre !

Cela étant fait, un autre patient nous attend et nous devons pratiquer le BLS-AED. Le pilote du bateau s'en est donné à cœur joie pour nous faire tanguer, passer les vagues, ralentir, accélérer pendant la réanimation : nous étions trempés jusqu'aux genoux, et dégoulinions par l'effort fourni. Malgré les soins prodigués, nous avons, ce soir-là failli occasionner plus de morts qu'il ne fallait. Entre la théorie en salle et la réalité sur le terrain, il y a une mer !

Tour à tour, les trois groupes ont travaillé et retiennent de cette soirée, une découverte et fantastique collaboration avec la société de sauvetage du Bas-Lac de Neuchâtel. Flavian a terminé par un débriefing et chacun est reparti avec l'espoir de mieux faire une prochaine fois.

Un grand merci à eux d'avoir mis à disposition leurs bateaux ainsi que leurs membres bénévoles.

Au nom de la CFFC de la section de Neuchâtel-Ville/MC

Intyamon

## Défibrillateurs et premiers répondants

À l'écart des grands axes, lovée dans sa quiétude champêtre, la vallée de l'Intyamon\* dans le canton de Fribourg fait partie des régions périphériques dans lesquels les secours professionnels mettent un temps bien trop long à arriver en cas d'urgence cardiaque. C'est pourquoi, suivant l'exemple de Grandvillard qui se dotait d'un défibrillateur et constituait un groupe de premiers répondants en 2013 déjà, les deux autres communes de la vallée ont décidé d'équiper leurs villages. Depuis le 4 septembre dernier, huit défibrillateurs disponibles 24 h sur 24 et sept jours sur sept sont placés bien en vue à Estavannens, Enney, Villars-sous-Mont, Grandvillard, Neirivue, Albeuve, Lessoc et Montbovon.

C'est grâce aux efforts conjoints des autorités communales de Grandvillard, Haut-Intyamon et Bas-Intyamon, des corps de sapeurs-pompiers et des samaritains de l'Intyamon, de la centrale 144 et de l'appli « First Responder Fribourg » sans oublier le docteur Philippe Mercier, médecin à Bulle, et Deborah Vos, instructrice samaritaine, que le projet a pu voir le jour. Un groupe de volontaires s'est déclaré disponible comme « premiers répondants », prêts à intervenir à la demande du 144. Pour le moment, il est composé pour l'essentiel de samaritains et de sapeurs-pompiers volontaires. Afin d'en grossir les rangs et de sensibiliser la population, une campagne tous ménages a été diffusée dans les trois communes concernées.

cli et Jean-Luc Chassot



Désormais, huit défibrillateurs sont disposés en des points stratégiques de la vallée qui regroupe environ trois mille six cents habitants. Ici ceux de Lessoc (boîte aux lettres) et de Villars-sous-Mont (bancomat).

\* L'Intyamon (ce qui signifie entre les monts en patois) est une vallée des Préalpes fribourgeoises délimitée au nord par Gruyères, au sud par les contreforts des Rochers de Naye et à l'est par le Pays d'Enhaut.

# Branle bas à Évionnaz

Afin de vérifier le bon fonctionnement du plan global d'intervention en cas d'accident à l'usine pharmaceutique Siegfried, un vaste exercice a été mis sur place sous l'autorité du service de la sécurité civile et militaire du canton du Valais.



C'est de là que tout est parti.

8 h 20 alarme chez Siegfried, 8 h 27 alarme à la centrale des secours cantonale, 8 h 32 les collaborateurs de l'entreprise sont confinés tandis que les équipes de sapeurs-pompiers et de sanitaires d'entreprise entrent en mission, 8 h 34 les sirènes alertent la population et à 8 h 37, grâce au dispositif ICARO (Information catastrophe alarme radio organisation), un message de mise en garde est diffusé sur les ondes de la RTS. Claude-Alain Roch, chef de l'Office cantonal de la protection de la population et grand ordonnateur de l'exercice est satisfait. Sur le plan de la communication, tout s'est bien déroulé et la mobilisation des divers intervenants a pleinement fonctionné. « Cela peut sembler normal pour les organisations feu bleu qui ont l'habitude d'être appelées en urgence, mais ne va pas nécessairement



De g. à. d., Damien Junod, Sierre, Yannick Aymon et Luis Lopez, Sion.



Avant d'approcher la fuite de brome, les sapeurs-pompiers ont du revêtir un véritable scaphandre de protection tandis que leurs collègues en tenue de protection respiratoire ordinaire les assistent en retrait.

de soi pour les membres de la protection civile ou pour les samaritains », a-t-il souligné.

C'est un exercice de grande ampleur qui a été mis en place le 14 septembre dernier pour vérifier le bon fonctionnement du plan général d'intervention en cas d'accident chimique sur le site de l'entreprise Siegfried à Évionnaz. Obligatoire tous les six ans, il permet aux collaborateurs de l'entreprise, à l'état-major intercommunal et à toutes les parties impliquées d'entraîner les procédures, d'actualiser les missions et de détecter les points à améliorer.

## Fuite de brome

Le scénario : dans l'enceinte de l'entreprise Siegfried, active dans le domaine pharmaceutique, un camion percute un cylindre et provoque une fuite de brome, un liquide dont

les vapeurs sont hautement toxiques. Outre les collaborateurs de l'entreprise, la population se trouvant à proximité est également exposée. Le vent souffle en direction du Sud, ce qui menace plus particulièrement les visiteurs du *Labyrinthe aventure* d'Évionnaz.

Chez Siegfried, les collaborateurs – ils sont aux alentours de deux cents – ont pour instruction de se munir de masques et de se rendre dans les salles de confinement où ils s'emploient à boucher tous les interstices. Dans ces pièces situées en hauteur – plus lourds que l'air, les gaz toxiques ont tendance à rester près du sol – ils attendront la fin de l'alerte ou l'arrivée des secours. Pendant ce temps, les sapeurs-pompiers de l'entreprise s'affairent pour colmater la fuite. Un rideau d'eau est mis en place afin de plaquer le

## Les GAS

### *Collaboration intercantonale*

Sous sa forme actuelle, le dispositif ESM valaisan a été finalisé au printemps de cette année avec notamment la formation d'un groupe d'appui samaritain (GAS) en Valais central qui devrait compter à terme une cinquantaine de personnes. Quant au GAS Chablais, fort de vingt-huit personnes, il a la particularité de regrouper des Valaisans et des Vaudois, tous placés sous l'autorité de l'OCVS. Le 14 septembre, ils étaient onze Chablaisiens et sept en provenance du Valais central à être mobilisés.

## Le Salentin

### Cinq communes et une section de samaritains

Le Salentin, ainsi se nomme la région de la vallée du Rhône située entre St-Maurice et Martigny qui regroupe les communes de Collonges, Dorénaz, Évionnaz, St-Maurice et Vernayaz. Elle abrite près de dix mille habitants et un site de production de l'entreprise pharmaceutique Siegfried. Le territoire est couvert par la section de Vernayaz et environs, forte d'une vingtaine de samaritains actifs.



Roxane Décaillet, Vernayaz et environs, en attente d'instructions à l'état major du Salentin.

Michaël Blumenthal, Aigle-Yvorne, et Loan Cottet, Collombey, membres du GAS Chablais.

brome à terre. Mais pour s'approcher du point d'où jaillit le liquide dangereux, une simple tenue de protection respiratoire ne suffit pas. Les équipiers doivent endosser une combinaison spéciale et seul un binôme revêtu d'un véritable scaphandre pourra s'atteler à boucher le trou.

Quant aux sanitaires d'entreprise, ils montent un premier poste de secours et installent une petite tente de décontamination dans le périmètre de l'usine.

#### Imposant dispositif

De son côté, la centrale d'alarme cantonale a alerté les sapeurs-pompiers, la protection civile et l'Organisation cantonale valaisanne des secours (OCVS), sans oublier les CFF dont les lignes longent le site de l'usine chimique et traversent la zone de confinement. Cette dernière, interdite d'accès, englobe le village d'Évionnaz au nord et s'arrête au portes de Vernayaz au sud.

Pour sa part, l'OCVS a déclenché le plan « Événement sanitaire majeur (ESM) » et mobilisé une soixantaine d'intervenants 144, cinq ambulances, dont trois en dehors du canton, une équipe SMUR ainsi que le véhicule de soutien sanitaire du Chablais stationné à Monthey, la remorque Ceca (pour *Cellule catastrophe*) et la remorque Detox stationnées à Uvrier, à côté de Sion. Les groupes d'appui samaritains (GAS) du

Chablais et du Valais central font partie du dispositif. En outre, la berce de décontamination du site chimique de Monthey est également dépêchée sur place.

Un imposant poste médical avancé (PMA) est installé sur la route cantonale à hauteur du lieu-dit du Bois-Noir, entre Évionnaz et St-Maurice. Quarante-six patients sont censés y être réceptionnés, dont huit blessés graves en provenance du site de l'entreprise. Un pré-triage a été effectué au local du feu de l'usine où un nid de blessés a été aménagé.

Soudain, un vent à décorner les bœufs se met à souffler en rafales et une pluie diluvienne s'abat sur les secouristes et le PMA. En raison des conditions adverses, l'exercice est interrompu à 11 h 15. Dès lors, Roxane Décaillet, monitrice de la section de Vernayaz et environs, qui avait été alarmée à 8 h 30 et attendait au poste de commandement de l'état-major du Salentin des instructions pour organiser la prise en charge d'une structure d'accueil, n'a pas dû entrer en action. Mais quoi qu'il en soit, de manière générale, la qualité de l'engagement des divers intervenants a été saluée par l'ensemble des responsables de l'exercice et les observations des nombreux arbitres sur place leur permettront de peaufiner le fonctionnement du dispositif.

Texte et photos : Chantal Lienert



Les secouristes, revêtus eux aussi d'une tenue de protection, acheminent une patiente vers la berce de décontamination. (Photo : rro.ch, Pascal Guntern)



De g. à d., Francine Ançay, Fully, Ludovic Moret et Nicole Martinet, Les Grands Rocs, et Luis Lopez, Sion.

## Risque chimique

### Berce de décontamination

Le Valais figure au deuxième rang des cantons en ce qui concerne le risque chimique et s'est doté d'un équipement de décontamination mobile qui permet une réactivité haute à ce type d'événement. Il comprend deux berces et une remorque de décontamination.

Une des berces se trouve sur le site chimique industriel de Monthey, l'autre est positionnée à Viège, chez Lonza. Chacune est capable de prendre en charge la décontamination de 60 patients valides par heure ou 30 à 40 en partie invalides. Une fois sur place, la berce est déployée en vingt minutes par trois personnes et est immédiatement exploitable. La remorque est équipée de tout le matériel nécessaire pour la protection des personnels d'intervention. Pour en savoir plus : [www.ocvs.ch](http://www.ocvs.ch)

Prochaine clôture rédactionnelle :  
jeudi 16 novembre 2017, 9 heures

Prochaine parution de « nous,  
samaritains » :  
11-12/2017, 29 novembre

Rédaction :  
**Chantal Lienert**  
1, rue des Photographes  
Case postale 6389  
1211 Genève 6  
Téléphone 079 342 64 19  
lienert@iprolink.ch

## BIENNE/JURA BERNOIS/JURA

Bassecourt, 25 octobre, 20 h, *exercice* ;  
29 novembre, 20 h, *exercice*

Courfaivre/Courtételle, 25 octobre, 20 h, Courté-  
telle, *exercice* ; 15 novembre, 20 h, Courtételle,  
*exercice*

Les Breuleux, 30 octobre, 20 h, bâtiment commu-  
nal, *exercice* ; 17 novembre, *rencontre franc-monta-  
gnarde*

Montfaucon, 8 novembre, 19 h 45, *exercice de  
section*

Moutier et environs, 8 novembre, 20 h, *exercice*

Porrentruy, 30 octobre, 19 h 30, local, *exercice* ;  
27 novembre, 19 h 30, local, *exercice*

Saint-Imier, 14 novembre, 20 h, local, *exercice  
mensuel*

Tavannes-Malleray et environs, 2 novembre,  
*exercice*

Tramelan, 25 octobre, *exercice* ; 17 novembre,  
*soirée franc-montagnarde aux Breuleux*

Vicques, 7 novembre, 20 h 15, *exercice*

## FRIBOURG

Belfaux, 6 novembre, 20 h, *diabète, glycémie* ;  
25 novembre, *Assemblée des présidents à Saint-  
Antoine* ; 27 novembre, 20 h, huiles essentielles,  
*préparation Noël des aînés*

Châtel-St-Denis, 9 novembre, *préparation à l'hiver*,  
Les Vêrollys

Domdidier, 20 novembre, 19 h 45, local, *exercice*

Estavayer-le-Lac et environs, 6 novembre, 19 h 30,  
local des samaritains, *conférence traumatologie*

Faug, 31 octobre, 20 h, local, *exercice* ;  
28 novembre, 20 h, local, *exercice*

Farvagny, 12 novembre, loto spécial, *80 ans de la  
section* ; 16 novembre, 19 h 30, local PC du CO du  
Gibloux, *exercice 5 cours secouriste 2*

Fribourg, 6 novembre, 19 h 30, *exercice surprise*

Intyamou, 6 novembre, *maladies aiguës*

Marly et environs, 16 novembre, *formation  
niveau 2 IAS*

Neyruz et environs, 16 novembre, 19 h 30, local,  
*exercice*



Rue et environs, 7 novembre, 20 h, abri PCi de Rue,  
MISV : pansements, *certification BLS-AED*

## GENÈVE

Carouge, 13 novembre, *chaussez vos baskets*

Genève, 31 octobre, 20 h, *ateliers divers* ;  
29 novembre, 20 h, *différents états de choc*

Grand-Saconnex, 6 novembre, 19 h 30, *Halloween*

## NEUCHÂTEL

La Chaux-de-Fonds, 4 novembre, *journée obliga-  
toire des membres* ; 23 novembre, 19 h 45, *exercice*

Le Locle, 26 octobre, 19 h 30, local, *exercice* ;  
23 novembre, 19 h 30, local, *exercice*

Saint-Blaise • Hauterive • La Tène, 1<sup>er</sup> novembre,  
20 h, *exercice mensuel*

Vallée de la Brévine, 16 novembre, 20 h, Chaux-du-  
Milieu, *exercice*

## VALAIS

Les Grands Rocs, 25 octobre, 19 h 30, Leytron,  
*dégagements d'urgence* ; 22 novembre, 19 h 30,  
Fully, *bilan détente*

Massongex, 9 novembre, 20 h, *bandages et  
immobilisations*

Monthey Choëx, 25 octobre, 20 h, gla-gla, *le froid  
arrive, ateliers : hypothermie, gelures, etc.* ;  
29 novembre, 20 h, *conférence médecin de section*,  
le Dr Kirchner

Nendaz, 9 novembre, *exercice en collaboration avec  
les pompiers*

Sion Deux Collines, 7 novembre, 19 h 30, local  
St-Guérin, *exercice mensuel : saignement du nez et  
traumatismes crâniens*

## VAUD

Avenches et environs, 25 octobre, 20 h, *exercice à  
Avenches* ; 29 novembre, 20 h, *exercice à Avenches*

Chavornay, 8 novembre, *exercice à la Vallée*

Cheseaux et environs, 6 novembre, 20 h, local  
collège Derrière-la-Ville, *exercice mise à jour  
BLS-AED*

Cœur de la Côte, 14 novembre, 19 h 30, Rolle,  
*transport*

Haute-Broye Jorat, 1<sup>er</sup> novembre, 20 h, *exercice*

La Serine, 6 novembre, *brancardage*

La Venoge, 25 octobre, 19 h 20, local de Cossonay,  
*exercice* ; 18 et 19 novembre, 7 h 50, local de la PCi  
à Romainmôtier, *week-end de formation* ;  
27 novembre, 19 h 20, local de Cossonay, *exercice*

Lausanne-mixte, 30 octobre, 20 h, St-Roch, *sang  
pour cent* ; 22 novembre, 20 h, St-Roch, *testez vos  
réactions*

Lutry & Lavaux, 7 novembre, 20 h, local, *exercice  
mensuel des sections*

Morges, 8 novembre, *radios pour ceux qui étaient  
absents en 2016 et répétition*

Nord Vaudois, 26 octobre, 19 h 45 à Yverdon

Nyon, 2 novembre, 19 h 30, *exercice*

Ollon-Villars, 30 octobre, 20 h, local à Ollon,  
information avec l'ambulancier ; 20 novembre, 20 h,  
local à Ollon, *approche d'un accident*

Sainte-Croix, 1<sup>er</sup> novembre, 19 h 45, local, *exercice*

Vevey, 8 novembre, 20 h, Vevey, *conférence*

Yvonand, 26 octobre, *exercice*

## JEUNES SAMARITAINS ET GROUPES HELP

Help ASBJBJ, 28 octobre, *visite SIS Neuchâtel* ;  
25 novembre, 13 h 30, CIP, *Tramelan*

Help Chablais, 17 novembre, *cours BLS-AED 2/2*

Help Entremont, 10 novembre, Orsières, local PCi,  
*urgence cardiaque et réanimation*

Help Neuchâtel, 4 novembre, 14 h à 16 h 30 ;  
25 novembre, 14 h à 16 h 30

Help Neyruz, 18 novembre, 9 h, local, *exercice*

Samas'Kids VD, 4 novembre, 9 h, Gollion, *exercice* ;  
11 novembre, *vente de pâtisserie*, selon circulaire

## COURS BLS-AED ET RÉPÉTITIONS

Châtel-St-Denis, en novembre, Le Lussy,

Marly et environs, 11 novembre, en association avec  
Fribourg cœur

Ollon-Villars, 22 novembre, 19 h 30 à 22 h 30,  
*refresh*

## COURS DE SECOURISTE 2 IAS (AN- CIENNEMENT COURS SAMARITAIN)

Cœur de la Côte (Aubonne, Gimel, Rolle),  
28 et 29 octobre

Marly et environs, 7 et 10 octobre

## COURS UPE

Cheseaux & environs, 31 octobre, 19 h 15 à  
22 h 30, puis 20 h à 22 h les 2, 7 et 9 novembre,  
local collège Derrière-la-Ville à Cheseaux

Belfaux, 13, 16 et 20 novembre, centre paroissial de  
Belfaux

Grand-Saconnex, 17 novembre, 18 h 15 à 22 h, CVHS

### DON DU SANG

Albeuve, 20 novembre, 17 h 30 à 20 h, grande salle

Broc, 27 novembre, 17 h à 19 h, centre paroissial

Cottens FR, 25 octobre, 18 h 30 à 20 h 30, salle paroissiale sous l'église

Épagny, 30 octobre, 18 h à 20 h 30, institut Duvillard

Farvagny | Farvagny 22 novembre, 18 h à 20 h 30, salle communale

Haute-Broye Jorat | Moudon, 6 novembre, Moudon

La Roche FR, 8 novembre, 18 h à 21 h, halle sport et culture

Saint-Imier, 7 novembre, 16 h à 19 h 30, salle de spectacles

Tavannes - Malleray et environs, 20 novembre

Treyvaux, 29 novembre, 18 h 30 à 20 h 30, grande salle de l'école

Vevey, 8 et 9 novembre, 13 h à 19 h 30, centre paroissial de Ste-Claire, rue Ste-Claire 1, Vevey

Yvonand, 30 novembre

### Impressum

nous, samaritains 10/2017  
Parution: 25 octobre

### Éditrice

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

Secrétaire générale: Regina Gorza

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

### Prix de l'abonnement

Abonnement individuel pour non-membres  
Fr. 33.- par an

10 numéros par an  
Tirage: 4800 exemplaires

### Rédaction

Olten: Sonja Wenger  
Secrétariat: Monika Nembrini  
Suisse italienne: Mara Maestrani  
Suisse romande: Chantal Lienert  
1, rue des Photographes  
Case postale 6389, 1211 Genève 6  
Téléphone: 079 342 64 19  
lienert@iprolink.ch

### Régie d'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**  
AVD GOLDACH SA, 9403 Goldach



## Nouveau dans l'assortiment – valable jusqu'au 30.6.2018

## Offre de lancement

### Laerdal Little Anne QCPR - Kit de mise à jour

Modifiez maintenant votre installation pour passer à la version QCPR!

- Nouvelle plaque à nervures avec capteur à infrarouge
- Autocollant de capteur de respiration (inductif) + adhésif
- Réflecteur pour les compressions
- Nouveau connecteur pulmonaire (amélioré)
- Autocollant QCPR
- 2 piles (AA)

Art. 2098

au lieu de CHF 161.45

**CHF 137.15**

TVA comprise

