



Orsières *info*

Édition spéciale
avril 2020



*A l'heure du printemps
et des fêtes de Pâques
vivre avec la pandémie
du nouveau coronavirus*

SOLIDAIRES ET RESPONSABLES

Chères lectrices, chers lecteurs,

En ces temps particuliers, le Conseil municipal a décidé d'accélérer le rythme de parution de l'Orsières Info afin de renforcer le lien entre l'administration et la population.

Depuis le début de la crise du coronavirus, nous communiquons beaucoup via notre page www.orsieres.ch/news-coronavirus ou grâce à www.facebook.com/orsieres. Mais pour celles et ceux qui ne disposent pas d'un ordinateur ou qui ne sont pas actifs sur les réseaux sociaux le format papier est incontournable.

À l'instar du reste de la planète, nous vivons des jours difficiles, entre appréhension face à la maladie et chamboulement de nos habitudes. Faisons confiance à nos autorités fédérales et cantonales pour trouver les réponses les mieux adaptées à cette situation inédite. Le Conseil communal, lui aussi, a pris des décisions pour assurer le bon fonctionnement des services communaux. Nous préparons également des mesures à l'attention des personnes les plus touchées et des entreprises pour contribuer à éviter que la crise sanitaire ne se transforme en crise économique et sociale.

On a coutume de dire qu'à toute chose malheur est bon. D'un naturel optimiste, je constate que cette affirmation se vérifie dans notre commune. La pandémie a favorisé l'émergence de magnifiques initiatives et redonné leur plein sens aux mots solidarité et responsabilité. Je profite d'ailleurs de ces quelques lignes pour remercier et féliciter nos jeunes ainsi que tous les bénévoles qui œuvrent chaque jour en faveur des personnes à risque. Ce lien intergénérationnel renouvelé est peut-être la plus belle des réponses à la crise.

Mais je ne veux pas occulter les souffrances et l'insécurité que bon nombre de personnes ressentent aujourd'hui. J'ai une pensée pour celles et ceux touchés dans leur santé, qui ont peur pour leur emploi ou qui ne peuvent plus voir leurs proches. Mes pensées vont aussi aux employés des domaines de la santé, de la sécurité, des commerces d'alimentation et à toutes celles et ceux qui sont au front. Vous pourrez d'ailleurs découvrir dans ce numéro spécial des témoignages de personnes confrontées au coronavirus dans leur profession.

Vous y lirez également quelques pages d'humour parce que le rire est un facteur déclencheur de cette si précieuse résilience dont nous devons faire preuve ces prochaines semaines. Nous allons traverser des heures douloureuses, mais je suis persuadé que nous allons les surmonter grâce à notre appartenance à une communauté qui sait se montrer solidaire et responsable quand il le faut.

Courage à toutes et à tous et bonne lecture!

// Joachim Ravsis, Président de la Commune



Rencontre avec ROSA

...

Rosa, comment vas-tu?

Pour le moment, je me porte bien. Je suis chez moi, à Reppaz, et mes filles s'occupent bien de moi. Mais cette maladie, le coronavirus, me fait peur, elle me contrarie.

Comment occupes-tu tes journées?

Je fais le ménage. Je regarde la télé, je lis le journal, mais ça me donne l'ennui d'entendre



toutes ces misères. Je ne sors pas beaucoup mais quand même tous les jours quand il n'y a personne. Je prends le soleil et je me perds dans mes réflexions.

Que te manque-t-il?

Ce qu'il me manque, c'est de ne pas pouvoir assez communiquer avec les gens. Alors, je me mets à la fenêtre et lorsque quelqu'un passe, je l'ouvre pour lui dire bonjour. J'ai aussi une amie de Genève qui m'appelle tous les jours pour prendre de mes nouvelles.

Le mot de la fin?

Avec cette maladie, c'est comme au temps des anciens: il faudra réapprendre à vivre avec moins et revenir aux vraies valeurs. Il faudra que le monde réfléchisse à son avenir et à celui de notre planète. Et j'aimerais que la Vierge me donne encore du temps pour continuer d'aimer les gens!

Merci Rosa!

II PATY GABIOUD

COUVERTURE :

Aquarelle d'un petit garçon de 5 ans

La couleur bleue nous fait penser directement à la mer et au ciel et nous plonge dans l'infini de la nature.

Le bleu symbolise la paix, le calme, la sérénité, la fraîcheur, mais aussi la sensibilité.



Celui qui est resté à l'écart a sauvé tous les autres...

Dans nos services, les mesures sont montées progressivement. Fin février, selon les recommandations de l'OFSP, nous ne nous touchons plus la main, nous éternuons dans le creux de notre coude et nous nous lavons les mains régulièrement. Le 5 mars, la distance sociale entre les personnes a été rajoutée aux mesures. Puis, le 16 mars, la Suisse est placée en « situation extraordinaire ».

La Poste fait partie des services qui ne doivent pas fermer leurs portes. Le but est que La Poste continue de distribuer les lettres et les colis afin de maintenir le service postal universel. Nous relierons ainsi la population et les entreprises en ces temps difficiles.

En ce moment, à la Poste d'Orsières, nous prenons nos services de façon échelonnée pour le tri et la préparation des tournées, afin de respecter les distances sociales entre collègues à l'intérieur des locaux. Ainsi les facteurs et factrices partent en distribution en deux vagues, ce qui a comme conséquence

que certains quartiers ou villages sont desservis avec du retard. Nous faisons tout pour garantir la distribution du courrier et des colis dans les meilleurs délais compte tenu de la situation inhabituelle que nous vivons.

Exceptionnellement en cette phase de pandémie, nous pouvons signer pour les destinataires qui sont présents afin de limiter les contacts et la transmission du virus.



Les envois « Express » ne sont plus distribués jusqu'à 9h mais jusqu'à 12h. Les lettres et journaux peuvent arriver un peu plus tard qu'à l'accoutumée et l'offre de prestation pour les colis n'est pas toujours garantie à cause d'une augmentation importante des envois. De plus, si des boîtes à lettres devaient ne plus être vidées en cette période particulière, nous garderons gratuitement le courrier de ces dernières à l'office de poste d'Orsières.

En ce qui concerne la distribution, nous nous efforçons de garder de la distance avec nos clients. Ce n'est pas facile de changer les habitudes, nous qui avons régulièrement des contacts étroits avec les gens. Nous apercevons plus de monde que d'ordinaire à la maison car la plupart des personnes sont confinées chez elles et nous sommes parfois leur seule rencontre de la journée. Un sourire, un geste amical ou un petit mot du facteur ou de la factrice, même à distance, c'est toujours agréable à réceptionner !

J'aimerais féliciter tous les collègues de la Poste pour leur engagement extraordinaire ainsi que tous ceux et celles qui travaillent en ces temps difficiles, plus spécialement les soignants qui sont en première ligne dans cette guerre contre ce virus invisible.

Prenez soin de vous et des autres en attendant des jours meilleurs.

II NICOLAS, RESPONSABLE
DE LA DISTRIBUTION
À LA POSTE



Nos enfants ET L'ÉCOLE

Tout écolier a certainement fait le rêve qu'à la grâce d'une chute de neige trop importante, d'une tempête ou d'une canicule, il soit tout à coup impossible d'aller à l'école... Un coup de magie et hop ! affranchi pour quelques jours des cours, des devoirs et des leçons.

Ce vendredi 13 mars, un peu de ce vent de liberté a flotté dans les corridors dès l'annonce du Conseil fédéral de fermer les écoles. Quelques timides « Hourra », des sourires en coin, le tout déjà teinté d'une certaine gravité. Que prendre à la maison ? Pour combien de temps ? Que va-t-il arriver ?

Puis l'école s'est vidée, les enseignants ont réorganisé leur manière de fonctionner pour que, dès la semaine suivante, le travail soit

transmis à la maison, des cours donnés par internet et qu'un nouveau lien se crée, se nourrisse, subsiste malgré la distanciation sociale. Parce que finalement, l'école c'est ça : un lien.

C'est le lien entre les enfants, le lieu de rencontres, d'apprentissages sociaux, de déceptions et de trahisons parfois, mais aussi de développement et de possibilités de grandir.

C'est le lien entre les enfants et les enseignants, le lien pédagogique, humain, rigoureux, exigeant souvent et fait de découvertes, d'ouverture et d'évolution.

C'est le lien entre les familles et les enseignants, un lien de confiance, de soutien, de doute aussi mais de collaboration et d'amélioration.

C'est le lien avec le reste de la société, les personnes rencontrées sur le chemin de l'école, les concierges, les intervenants extérieurs, les artistes et les musiciens qui passent dans l'école. Tout cela n'a pas disparu. C'est bien là, entre nous. C'est un peu différent, ça passe par «TEAMS» et par internet, c'est fait de courriers et de photos, on se voit, on se parle, on «tchate», on s'écrit, mais on se tient à distance.

Et dans les familles, après le tsunami du changement, de la réorganisation, et grâce à l'engagement fantastique des parents, des enfants et des enseignants, d'autres liens se créent, se renforcent, se développent, d'autres opportunités naissent de cette situation, situation empreinte d'une certaine gravité mais teintée des rires, de la spontanéité des enfants, de leur incroyable capacité à s'adapter et de leur créativité débordante !

Les couloirs de l'école sont bien silencieux aujourd'hui, mais ils sont prêts à accueillir, dès que possible, les cris, les courses et les sourires des élèves.

Nous aurons tous grandi, peut-être traversé la maladie ou malheureusement perdu certains des nôtres, développé de nouvelles compétences, créé de nouveaux liens, fait de nouveaux rêves et nous pourrons poursuivre ensemble, plus conscients de nos chances et des enjeux de notre monde.

Une des perles d'élève parmi d'autres...

Message vocal de Nolan 6H

" Bonjour maîtresse Géraldine, alors ça m'a énervé, j'ai lancé l'ordinateur à la Dranse ! Maintenant que je l'ai récupéré et qu'il a séché, ça marche de nouveau, alors je t'envoie tout bientôt le Power Point. Très belle suite de semaine !

II POUR LES ÉCOLES DE L'ERVEO
VÉRONIQUE LATERZA

L'ÉCOLE À LA MAISON...

CROIS-TU QU'IL
RESTE DES PÂTES EN
GRANDE SURFACE ??

AU CONDITIONNEL
PASSÉ ??

L'EUSSES-TU-CRU ??

**Moi je vous le dis.
Si les écoles restent
fermées trop
longtemps,
les parents trouveront
un vaccin avant les
scientifiques.**



Pendant ces jours sans école QUE FAIRE AVEC LES ENFANTS ?

...

Lu et trié pour vous quelques conseils d'une école maternelle :

Développer leur autonomie et limiter au maximum le temps d'écran

- › Discuter tranquillement pendant les repas, sans télévision, ni téléphone, ni tablette, ni radio, ni musique.
- › Fabriquer un imagier avec des photos de mes chanteurs et stars préférés découpées dans un magazine.
- › Partager avec eux la préparation des repas.
- › Lire et relire des albums pour enfants car la répétition est un facteur important de tout apprentissage.
- › Écrire ensemble des lettres aux grands-parents ou à des amis, des listes de courses à faire à l'épicerie.
- › Jouer des histoires avec des personnages, des bonshommes de carton que l'on aura fabriqués.
- › Chanter, apprendre des chansons, écouter des histoires enregistrées.

Pratiquer une activité physique tous les jours

- › Danser à la maison.
- › Ranger leur chambre en musique.
- › Organiser un parcours d'obstacles dans le jardin.
- › Cacher un objet et le faire chercher en indiquant si c'est chaud ou froid.

Développer leur imagination par des activités artistiques

- › Peindre, fabriquer une boîte à trésors pour y mettre les lettres que reçoivent vos enfants.
- › Modeler de la pâte à sel, inventer des bricolages, trier feutres et crayons de couleurs, décorer des œufs.
- › Écouter la musique des parents, ressortir

les vieux CD et partager les airs préférés.

- › Fabriquer un cadre photo pour y mettre leur photo préférée.
- › Leur apprendre à se moucher seul, à lacer les chaussures et fermer leur fermeture éclair.
- › Jouer avec des pinces à linge et étendre la lessive.
- › Confectionner un collier de pâtes.

Construire leur pensée

- › Fabriquer un calendrier et apprendre les jours de la semaine et les mois.
- › Redécouvrir tous les jouets oubliés dans la chambre et les trier.
- › Regarder des cartes, des plans, des atlas et imaginer des voyages.
- › Jouer aux cartes, aux jeux de loto, de memory, de petits chevaux, au jeu de l'oie, aux dés, etc.
- › Construire avec des cartons d'emballage un garage ou une maison de poupée.
- › Imaginer des aventures dans une cabane créée avec un drap posé sur une table ou des chaises.

Faire des expériences

- › Fabriquer des marionnettes avec des chaussettes orphelines et inventer une histoire.
- › Arroser les plantes et les fleurs et observer leur développement.
- › Se déguiser, confectionner des déguisements et jouer avec de vieux vêtements.
- › Faire découvrir les livres d'Art, les peintres célèbres, les sportifs de renom...
- › Préparer un repas pique-nique dans le jardin ou au milieu du salon.
- › Etablir une liste des métiers qu'ils voudraient pratiquer plus tard.

II DOMINIQUE C.-C.

Maisons de la PROVIDENCE

...

Depuis près de 95 ans, les Maisons de la Providence offrent asile et hospitalité aux personnes fragilisées de l'Entremont.

Depuis près de 95 ans, ses portes sont ouvertes au public et aux bénévoles pour les visites et l'aide à sa vie communautaire.

Depuis près de 95 ans, les Sœurs de la Charité de St-Vincent de Paul (jusqu'en 2015) et les employés œuvrent afin de soulager et accompagner les résidents et les familles.

Avec l'arrivée du coronavirus, venu de contrées lointaines, les établissements de Montagnier et d'Orsières ont dû fermer leurs portes, sur ordre du Conseil d'Etat, en date du 14 mars 2020. L'objectif de cette décision judicieuse est de protéger les résidents qui représentent la couche de la population la plus vulnérable à ce maudit virus.

Ce confinement a permis de diminuer la pression extérieure et les risques de contagion auprès de nos résidents en créant une zone sécurisée au sein de nos bâtiments.

Le deuxième risque le plus important, après les visites, provient de la centaine d'employés qui, quotidiennement, rejoignent leurs familles et s'exposent au contact avec d'autres personnes. Pour diminuer ce risque, nous avons mis en place une série de mesures drastiques au sein de nos bâtiments comme la désinfection systématique des mains, le port du masque obligatoire pour tous les employés, le respect des distances avec les résidents et les collègues, etc...; en résumé, il s'agit d'apporter une attention de tous les instants à l'application des règles d'hygiène.

En outre, nous avons la chance de disposer, depuis près d'une année, d'un groupe HSS – Hygiène, Santé et Sécurité – au sein de notre organisation; celui-ci travaille d'arrache-pied depuis le début de la crise afin de mettre en place toutes les mesures exigées par les autorités sanitaires ainsi que des aménagements complémentaires propres à notre institution. Pour que les pensionnaires gardent le contact avec les familles, en plus du traditionnel téléphone, nous avons acquis des tablettes électroniques qui permettent d'organiser des visioconférences.

Leur quotidien a quelque peu changé avec les aménagements internes que nous avons dû opérer:

- › des salles à manger ont été ouvertes à chaque étage afin de limiter les flux lors des repas (fermeture des salles à manger du rez-de chaussée);
- › les animations sont désormais réalisées directement sur les étages, avec notre personnel uniquement, soit sous forme de petits groupes soit de manière individuelle;



LE CONFINEMENT avant tout le monde

...

- › les résidents qui ont déménagé, durant les travaux de Montagnier, ont réintégré leur chambre à la suite de l'arrêt du chantier;
- › le dépistage systématique lors de l'admission de chaque nouveau résident;

› ...

Ces mesures pourraient être renforcées à tout moment en fonction de l'évolution de la situation.

En effet, en dépit de toutes ces actions, nous dénombrons, au moment où j'écris ces lignes (28 mars), plusieurs cas de coronavirus chez nos pensionnaires et chez nos employés. Il semblerait que, malgré les importants moyens déployés, ce virus progresse dans nos établissements; nous continuons le combat et mettons tout en oeuvre pour y remédier.

Un important élan de reconnaissance a émergé afin de saluer et remercier le personnel



soignant qui travaille quotidiennement pour sauver des vies humaines. C'est tout à fait mérité mais je voudrais ici étendre cette gratitude à tous les autres métiers présents au sein de nos EMS. En effet, ceux-ci constituent les maillons d'une chaîne aussi importants les uns que les autres; il s'agit de 18 équipes différentes, entre Montagnier et Orsières, actives dans les domaines suivants: l'administration, l'animation, la cuisine, l'entretien, le foyer de jour l'Orchidée (fermé temporairement), l'hôtellerie (Orsières), la lingerie, le service (cafétéria + salle à manger), le service technique, les soins ainsi que la veille.

En conclusion, nous vivons une situation inédite qui nous oblige à nous surpasser et qui fait appel, plus que jamais, à un esprit de solidarité comme demandé à toute la population... mondiale!

II PATRICE MICHAUD, DIRECTEUR



Plusieurs parents sont en train de comprendre que le problème ne vient pas de l'enseignant...



Chères Concitoyennes, chers Concitoyens,
Nous y sommes arrivés! Nous avons obtenu un consensus multi-parti inédit.
L'UDC est contente car les frontières sont closes.
Le PS est content car nous distribuons 42 milliards à la population.
Les Verts sont contents car nous avons atteint les accords de Paris avec 30 ans d'avance.
Le PDC (parti de la famille) est content car toutes les familles sont réunies chez elles.
Le PLR est content car malgré ce que nous vivons, les banques sont toujours ouvertes.
Et tout ceci, sans votation.
Vive la Suisse!



BOUGEONS ENSEMBLE à la maison ou dans son jardin

...



«Essayons de voir le bon côté des choses!»

sportifs lorsque la situation sera de nouveau normale.

Bien que je ne sois pas à plaindre, mon quotidien est passablement bouleversé. Comme une majorité d'entre nous, je passe la plupart de

mon temps à la maison entre étude en ligne et sport dans mon jardin. Trouvant cette situation passablement ennuyeuse, ma copine Julia et moi avons trouvé le moyen de nous occuper et d'occuper nos amis en créant un compte Instagram

L'épidémie du coronavirus frappe le monde entier et l'univers du sport n'est pas épargné. Cette situation inédite est à mes yeux surnaturelle et a même parfois quelque chose de terrifiant.

@juldide_workouthome

offrant gratuitement des entraînements en direct depuis notre jardin. De cette façon, nous avons trouvé une manière saine de nous divertir en donnant l'opportunité à nos abonnés de pratiquer une activité physique motivante. **Nous donnons des cours de cardio-gainage adaptés à tous les niveaux et ne nécessitant aucun matériel particulier les lundis, mercredis et vendredi à 18h15** et ce, jusqu'à ce que la situation redevienne normale. N'hésitez pas à vous joindre à nous pour oublier durant l'espace de 45 minutes vos soucis quotidiens.

Prenez soin de vous et par conséquent, des autres.

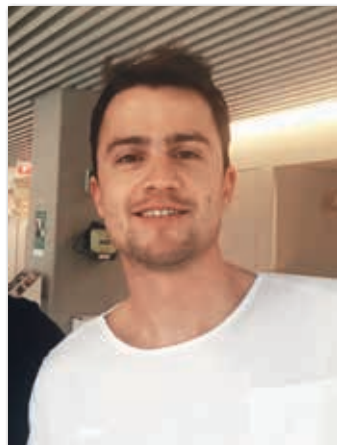
|| CANDIDE PRALONG

Questions à nos jeunes MÉDECINS

...



Nathanaël Pouget



Damien Coppey

Sur les jeunes médecins de notre commune contactés, deux ont pu répondre à l'appel: Nathanaël et Damien. Les autres n'étaient pas sûr de pouvoir apporter un œil très éclairé sur la situation.

Dans quel hôpital travaillez-vous? et dans quels services êtes-vous affectés?

Nath: Je suis engagé dans le service des urgences de l'hôpital de Sion.

Dam: Je travaille aux HUG, en principe dans le service d'orthopédie mais actuellement, dans le contexte de la pandémie, aux soins intensifs.

Quelle sont vos principales tâches en cette période de forte épidémie?

Nath: Pandémie oblige, le service a été séparé en deux zones: une zone « sale » où nous recevons les patients suspects pour un coronavirus et une zone « propre » pour les cas classiques. Chaque jour, nous sommes répartis entre les deux zones.

Dam: C'est la prise en charge des patients intubés aux soins intensifs.

Quels sont vos horaires actuellement?

Nath: Ils sont ordinaires: sept horaires différents, chacun d'une durée allant de 10h à 12h, de jour comme de nuit. Un service de piquet a par contre été mis en place avec le personnel en congé afin de pallier d'éventuelles absences pour cause de maladie.

Dam: Aux soins intensifs, en principe, les médecins travaillent quatre jours durant 12h30, puis profitent de deux jours de récup. Ensuite deux nuits de 12h30 puis à nouveau deux jours de repos... et on recommence !

Vous vivez votre première pandémie, dans votre service tout est-il minuté?

Nath: Non, nous avons le temps de parler aux patients, même si, comme dans tout service d'urgences, nous devons maintenir un flux de patients conséquent pour permettre aux cas graves d'être pris en charge rapidement.

à l'heure de la PANDÉMIE

...

Dam: Les patients sont intubés et sédatisés, donc pas d'échange. Cependant, comme les visites sont interdites, on appelle la famille des patients toutes les 48h et on pratique même des appels vidéo pour les familles qui le souhaitent.

Travaillez-vous chaque jour avec la même équipe?

Nath: Les équipes changent régulièrement, mais nous nous connaissons tous. Les différents services ont également été réorganisés, et nous recevons actuellement le renfort de l'équipe d'orthopédie.

Dam: Je travaille dans diverses unités COVID avec différents chefs et différentes équipes soignantes.

Quelle est la plus grande difficulté que vous rencontrez actuellement dans votre travail?

Nath: Lors de travail en zone « sale », nous ne devons pas oublier, malgré la suspicion de coronavirus, que le patient peut avoir autre chose. Manquer un élément important est un piège bien connu en médecine auquel il est parfois difficile d'échapper.

Dam: Une stratégie a été mise en place pour utiliser au maximum les ressources et offrir un maximum de places de soins intensifs et de respirateurs artificiels. Dans cette optique, des médecins ont été réquisitionnés dans différents services et transférés aux soins intensifs quand bien même ils n'ont que peu d'expérience avec la prise en charge de patients intubés.

Il faut donc se familiariser rapidement avec cette prise en charge, ce qui n'est pas forcément évident. Les équipes ont été bien entendues constituées de façon à ce qu'il y ait toujours dans la prise en charge de patients intubés une personne expérimentée, méde-

cin anesthésiste ou de soins intensifs, et un médecin rapatrié d'un autre service pour l'assister et le former.

On peut compter sur une collégialité sans faille et jusqu'ici tout se passe bien pour moi.

Au sein du travail, il ne faut pas oublier les joies, et j'espère qu'elles existent en ces jours complètement fous. Quel a été le plus beau moment que vous avez vécu?

Nath: Je suis toujours touché par la communion qui existe entre un patient gravement malade et sa famille. Ce sont des moments de grande tristesse, mais l'amour partagé dans ces familles provoque en nous des émotions extrêmement fortes.

Dam: On a eu la chance d'assister à plusieurs extubations, ce qui est très réjouissant à chaque fois.

Avez-vous des congés fixes ou une adaptation quotidienne liée au nombre de malades qui arrivent?

Nath: Nos horaires sont fixés à l'avance, mais nous avons actuellement des piquets durant lesquels nous devons être 24 heures atteignables.

Dam: Les horaires sont revus en fonction du nombre de patients effectivement. Pour l'instant (30 mars) c'est plutôt « light ». On est staffé pour 134 lits de soins intensifs et actuellement 67 sont occupés.

En sortant de l'hôpital, arrivez-vous à laisser les soucis? et comment vous ressentez-vous?

Nath: Il arrive que certains cas me trottent dans la tête, mais je tente de faire en sorte de ne pas trop penser boulot en dehors de mon activité. J'essaie tant que possible de faire du sport, je lis et regarde des films.

Dam : Les HUG ont mis en place beaucoup d'éléments pour nous permettre de vivre cette période en gérant le stress. Il y a des psychiatres disponibles en permanence dans toutes les unités COVID, également un aumônier et même une consultation d'hypnose. Personnellement, j'ai continué à faire du vélo ce qui me convient bien, sinon, avec un bouquin, chez soi, on ne dérange personne et on se détend !

Que ressentez-vous en entendant les gens qui jouent de la musique sur leur balcon et qui applaudissent tous les soignants ?

Nath : Je suis évidemment touché par ces témoignages de soutien et ne peux que remercier ceux qui ont une pensée pour nous.

Dam : Ce n'est pas uniquement pour les soignants, car beaucoup d'autres métiers ont un rôle important à jouer ! Constaté la reconnaissance des gens me donne de la motivation pour aller travailler.

Mis à part le côté dramatique de tout ce qui survient avec ce nouveau coronavirus, il y a eu un Avant et il y aura un Après, qu'allez-vous retenir de cette période ?

Nath : Ce qui me marque le plus, c'est la difficulté de vivre l'éloignement d'avec ses proches.

Je pense aux patients interdits de visites, qui souffrent et parfois même meurent sans famille à leur côté. Personnellement, je n'ai pas revu mes proches depuis le début de la pandémie, pour éviter de leur transmettre le virus auquel nous sommes fortement exposés, et qui m'a d'ailleurs contaminé. Ce n'est pas toujours facile de dire à ses proches qu'on les aime, mais leur absence en ces temps difficiles me pèse énormément !

Dam : Je vais surtout retenir la rapidité avec laquelle l'hôpital s'est adapté et a mis en place toute une série de mesures destinées au confort, à la protection des soignants ainsi qu'à la maximalisation du potentiel de soins.

En deux mots, quel message souhaitez-vous adresser à la population de notre commune d'Orsières ?

Nath : Merci pour les élans de solidarité, courage à ceux qui sont durement touchés physiquement ou financièrement, et, bien évidemment, grosse pensée pour les membres de la grande famille du FC Orsières, que j'espère retrouver le plus vite possible !

Dam :

*Maintenez les distances,
tenez bon
et ayez confiance en l'avenir !*

Merci à eux d'avoir répondu à mes questions qui ne portent pas sur les mesures à prendre, déjà très documentées, mais plutôt sur leur ressenti.

II DOMINIQUE C.-C.

COMPLÉMENT SUR LES FORMATIONS TERMINÉES EN 2019



Maîtrise universitaire en médecine humaine
de l'Université de Genève :

Nathanaël Pouget
Damien Coppey



En direct du SUPERMARCHÉ DE LA FOULY

...

Toutes les personnes qui travaillent dans le secteur de l'alimentation, ici ou ailleurs, méritent un grand coup de chapeau ! Qu'elles soient dans les champs pour la récolte, dans leur camion de livraison ou dans les magasins, elles sont des maillons de la plus haute importance pour toute la population. « Mille mercis pour leur travail ! »

Au Supermarché de La Fouly, comme certainement dans tous les commerces de proximité de notre commune, bien sûr qu'au début, la crainte de tomber malade rôdait et on ne savait pas trop comment s'y prendre. Il a fallu, comme ailleurs, se mettre dans le bain et surtout appliquer toutes les mesures. Heureusement, chacun a rapidement pris conscience du rôle primordial qui est le sien. Parmi les plus grands soucis, celui de la garde des enfants, devenait urgent à résoudre ! Eh oui, pas d'école, pas de crèche, pas de possibilité de garde par papy et mamie, avec, dans la plupart des cas, les deux parents qui travaillent, ont impliqué une toute nouvelle organisation ! La solidarité entre les employés-es a bien fonctionné, car les jours de présence ont été partagés efficacement selon la situation familiale de chacun.

Ouf, les enfants ne se retrouveront pas seuls à la maison !

D'autres questions ont fait surface et pour notre plus grand bien, nous avons pu les partager, grâce, entre autres, à l'écoute de nos responsables et à notre groupe WhatsApp qui permet à chacun de partager ses soucis :

enfants malades,



symptômes chez le conjoint ou pas, quarantaine ou pas ? Qui va aller travailler à ma place si je deviens malade ? Si je reste à la maison pour garder mes enfants, j'aurai moins d'heures, comment faire avec mon salaire ? Inutile de vous dire que dans nos têtes, ça chauffait !

Mais heureusement des solutions ont été trouvées et malgré la pandémie, c'est avec le sourire que nous vous accueillons.

Voici, en direct, quelques-uns de nos messages :

« Merci beaucoup pour ces arrangements, on travaille vraiment dans une entreprise au poil ! MERCI »

« Je voulais remercier les collègues qui sont au travail à ma place, ça ne doit pas être facile tous les jours de faire face à cette crise ! Merci aussi d'avoir réussi à établir un planning avec tous ces changements ! »

« C'est parfait pour moi, oui je viens remplacer. »

« Pour que vous puissiez travailler sans stress : magnifique nouvelle, il y aura deux aides supplémentaires qui tombent du ciel ! »

Nos clients aussi sont chouettes : ils ont compris la notice sur la porte indiquant :

que seulement un nombre limité de personnes peuvent entrer, que celles qui attendent dehors doivent respecter les distances, que des flacons de désinfectant sont mis à leur disposition avant et après leur passage.

Voilà pour l'ambiance ! Pour les fêtes de Pâques, on vous souhaite le meilleur, et malgré tout, n'oubliez pas l'humour et le rire.

II TOUTE L'ÉQUIPE DU SUPERMARCHÉ

Je vous retranscris ici quelques-unes des DIVERSES QUESTIONS d'enfants posées à M. Didier Pittet, médecin-chef du service de « prévention et contrôle de l'infection » aux HUG, hôpitaux universitaires de Genève.

Comment fait-on quand on vit à sept personnes dans la famille, alors qu'on dit cinq personnes avec deux mètres de distance entre chacun ?

Ce nombre de cinq a été donné pour qu'effectivement le virus ne soit pas transmis dans des communautés en dehors de la famille. Il est évident que lorsque vous vivez en famille, à l'exception du fait des situations dans lesquelles vous avez quelqu'un en quarantaine, vous continuez de vivre ensemble. Là où il y a des enfants, on doit continuer à s'occuper d'eux, à les câliner, à leur donner à manger... il est bien entendu que vous vivez ensemble en noyau familial.

Il faut simplement comprendre que ce qu'on veut faire aujourd'hui avec ce confinement, qui en Suisse est quand même relativement avancé même s'il n'est pas total, c'est effectivement, si des petits noyaux de virus naissent, de conserver la capacité de les contrôler. Donc si quelqu'un tombe malade dans la famille, bien évidemment on va établir une quarantaine et cela est très important pour éviter que toute la famille ne tombe malade.

Comment structurer la vie familiale suivant le nombre de mètres carrés, ça devient très compliqué.

C'est clair que la baguette magique n'est pas là et c'est à chacun de trouver comment procéder. L'idée de redonner des repères, de structurer les temps d'une journée, et de redonner un espace de paroles au sein de la famille devient primordial.

Comment naît un virus ?

Les virus sont nés il y a très très très longtemps et, en fait, ils existent depuis presque toujours, comme les bactéries. Le virus, au contraire de la bactérie, doit se situer dans une cellule pour vivre. Il ne peut pas vivre sans cellule. Il se nourrit alors qu'il est à l'intérieur de la cellule et son matériel génétique, il le reproduit à l'aide de la cellule, donc à l'intérieur de cette cellule-ci. Des virus il y en a beaucoup, et, au fond, il y a toujours des familles un tout petit peu nouvelles qui apparaissent. Pourquoi ? parce que les virus, ça mute, ça change, ça s'habitue, ça s'accoutume à l'environnement, ça décide tout d'un coup de résister aux températures élevées, ça décide de disparaître ou au contraire d'apparaître. On connaît la famille des coronavirus, on vit sans cesse avec quatre de ces sortes de coronavirus ici en Europe et en Suisse. Le problème du COVID-19 de la famille des coronavirus, c'est qu'il est nouvellement apparu en Chine, qu'on ne le connaît pas encore bien. Des scientifiques l'étudient et recherchent activement son origine.

Combien de temps dure la maladie ? Combien de temps après la maladie doit-on rester enfermé ?

La maladie ne dure pas très longtemps surtout chez les jeunes enfants. En moyenne, on devient malade après 5-6 jours. On commence à avoir des symptômes et puis après 4-5 jours ça va mieux.

Donc au total cela dure environ 10 jours. Il y a aussi des cas où il n'y a pratiquement pas de symptômes. Par contre, aussitôt qu'on commence à avoir de la peine à souffler, qu'on commence à tousser, à avoir beaucoup de fièvre, là il faut consulter son médecin afin de surveiller si ça devient compliqué. Et globale-

ment, s'il n'y a pas de complication, en deux semaines tout est réglé... et la bonne nouvelle c'est qu'on a développé probablement des anticorps qui nous protégeront la prochaine fois qu'on sera en contact avec ce virus.

Pendant le confinement, l'addiction aux écrans peut-elle être un problème ?

Oui cela peut être un problème, mais il est clair que les parents ne vont pas laisser leurs enfants faire tout et n'importe quoi. Cela reste un usage à discuter en famille avec des règles bien précises et c'est à chacun de se rendre compte qu'il ne faut pas en abuser.

Est-ce qu'on peut faire des câlins aux parents qui sont malades ?

Si les parents sont malades avec de la fièvre et de la toux, c'est mieux d'éviter les câlins. Et surtout, il faut beaucoup beaucoup se laver les mains.

Je suis asthmatique, est-ce que je suis plus vulnérable que d'autres ?

Quand on est un jeune enfant asthmatique, on n'est pas plus à risque d'attraper le coronavirus qu'une autre personne. Par contre, si on l'a attrapé, on risque d'avoir des complications plus importantes qu'une personne sans asthme. Il faut donc bien suivre les conseils de son médecin.

Pourquoi ils existent les microbes ?

Eh bien, figure-toi que les microbes sont très très utiles. Sans mi-

crobes, on ne pourrait pas vivre, donc on a besoin de vivre en vie commune avec eux. Par exemple, on a des microbes dans le tube digestif et ce sont eux qui font la digestion. En fait, on doit vivre avec des microbes, mais parfois certains d'entre eux sont mauvais pour nous. On apprend à les traiter, on recherche des solutions, mais surtout, surtout, avec une bonne hygiène de vie on apprend à les traiter. Une bonne hygiène de vie, c'est bien se nourrir, se laver les mains et encore éviter les choses qui sont mauvaises pour la santé.

Dans combien de temps ce coronavirus va mourir ?

Il ne va pas mourir, il va finir par vivre avec nous en harmonie. De temps en temps, il nous fera des petits rhumes, ça ne sera pas très grave. Pourquoi ? parce que ce coronavirus qui aujourd'hui est propagé à travers toute la planète par les gens qui se côtoient fait qu'actuellement nous développons des anticorps. Lorsqu'une proportion importante de la population aura développé ces anticorps, le virus sera bloqué. Aujourd'hui, il fait énormément de dégâts dans la population car nous tous, nous n'avons pas encore dé-

veloppé d'anticorps. Aussitôt qu'un certain nombre de personnes les auront développés, et à mesure que ces anticorps vont monter en proportion, on verra qu'on sera protégé contre les dégâts de ce coronavirus... mais on ne pourra jamais le tuer complètement.



II DOMINIQUE C.-C.

Comment les jeunes DE 12 À 18 ANS

...

Enquête via l'application Instagram, réalisée par Roxanne Di Blasi, animatrice socioculturelle auprès des jeunes de la commune.

Comment te sens-tu dans cette drôle de période?

Un tiers des jeunes interrogés disent se sentir bien : finie la contrainte de l'école *traditionnelle*, ils se sentent globalement plus libres et proches de leurs propres rythmes et besoins. **« Je me sens bien, je peux rester en pyjama toute la journée. »**

Les autres ressentent un mal-être, qu'ils expriment avec des mots comme ennui, seul, emprisonné, enfermé, pénible, fou, mal, triste et la sensation de vivre **« quelque chose de bizarre »**.

Quelles sont tes difficultés?

Une minorité disent n'éprouver aucune difficulté. Pour la plupart cependant, le confi-

nement génère plusieurs problèmes : ne plus voir ses amis, ne pas pouvoir bouger de la maison, devoir rester tranquille et calme, trouver suffisamment d'occupations, se supporter en famille avec les parents et la fratrie, se motiver suffisamment pour faire les devoirs, suivre l'école à distance, mais aussi... réussir à trouver le sommeil avec ce nouveau rythme décalé. **« Maintenant que je ne dois pas me lever le matin, je me couche à 3h au lieu de 21h. »**

As-tu des craintes, des peurs?

La majorité, non. Une partie d'entre eux craignent cependant qu'un de leur proche tombe malade ou décède, que le confinement dure plus longtemps que prévu, voire qu'il ne se termine jamais. Certains s'inquiètent pour leur année scolaire et surtout... **« J'ai peur de transmettre le virus, j'essaie de ne pas rentrer en contact avec mes grands-parents mais c'est compliqué puisqu'ils habitent en dessous de chez nous. »**



de la commune d'Orsières VIVENT LE CONFINEMENT ?

...

As-tu des espoirs, des envies pour la suite?

La réponse majoritaire est que ça se termine au plus vite et que tout redevienne comme avant. Espoir que tous respectent les mesures de confinement. Rêve d'un bon McDo, d'une grosse fête de fin de confinement. Envie de pouvoir retourner au Steez, de retrouver son amoureux, ne pas avoir les examens d'Etat, réussir son année scolaire et pouvoir commencer son apprentissage. **« J'espère que l'on va vivre autrement ensuite et que les gens se rendent compte de leur chance. »**

Parole à l'animatrice Roxanne Di Blasi

Souvent, on pourrait croire que cette génération d'adolescents et de jeunes adultes ne vit qu'à travers les écrans. Cette enquête « virtuelle » permet néanmoins de mettre en

lumière leur besoin de contact social et de lien réel : se voir, se toucher, rire, partager. Leur connaissance des outils numériques et des réseaux les place comme experts de cette nouvelle forme de contact qui permet de garder un lien tellement précieux. Au lieu de dire de ranger leur téléphone, demandons-leur plutôt comment en utiliser tout le potentiel. Dans cette période de confinement forcé, les jeunes font une nouvelle fois preuve de solidarité, d'inventivité et de créativité. Ils créent et s'engagent plus que je ne l'ai jamais vu auparavant. Ils sont la preuve que la lumière peut jaillir, même dans une obscure période de doutes, de peurs et d'incertitude. Le changement commence maintenant, avec eux. Merci, MERCI !

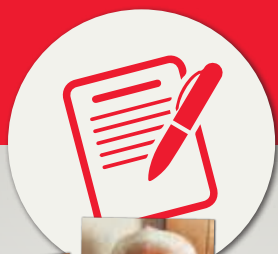


Et dans nos fermes ?

Pour nos paysans et leurs bêtes, pas de pause. Il faut dire que le télétravail ne leur a pas causé un grand souci d'organisation ! Pas besoin d'une semaine pour que ça fonctionne, vu que leur méthode de travail perdure depuis la nuit des temps !

Bravo pour toutes les tâches accomplies chaque jour dans vos fermes.

II DOMINIQUE C.-C.



C'est à quelle page ?



Edito: Joachim Rausis	P. 2
Rencontre avec Rosa	P. 3
Coronavirus à la poste d'Orsières	P. 4
Nos enfants et l'école	P. 5
Que faire avec les enfants ?	P. 7
Maisons de la Providence	P. 8
Un peu d'humour	P. 10
Bougeons ensemble	P. 11
Questions à nos jeunes médecins	P. 12
En direct du Supermarché de la Fouly	P. 15
Questions d'enfants à Didier Pittet	P. 16
Comment les jeunes vivent le confinement	P. 18
Et dans nos fermes ?	P. 19

LA CONSOMMATION

Avant : Pour s'enrichir davantage et mener le monde, l'oligarchie des géants manipule minutieusement les humains pour qu'ils consomment sans réfléchir !

Pendant : Une grande solidarité est née. On peut voir que le confinement favorise la création. Il y a un lâcher-prise qui s'opère dans plusieurs domaines car on est obligé de faire les choses différemment ! On consomme moins, on achète mieux et selon nos besoins. On revient à l'essentiel de nos vies et la planète reprend des forces !

Après : Certains disent que les humains que nous sommes ne vont plus consommer de la même manière qu'avant ! Rêve ou Réalité ? A chacun de se poser la question quant à son mode de vie !

A bientôt et que nos cœurs se réjouissent de Pâques !

II Dominique Coppey-Cretton