

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas. Il est l'heure, comme souvent, de regarder dans le rétroviseur pour dresser le bilan de l'année écoulée. 2016 est sans nul doute charnière dans l'histoire de l'association.

À l'heure actuelle, pour qu'une structure comme la nôtre puisse perdurer et surtout apporter le soutien nécessaire au plus grand nombre de personnes, elle se doit d'avoir un fonctionnement humain et professionnel. L'engagement d'une secrétaire, la venue d'une juriste comme conseillère juridique et l'acquisition de locaux nous ont amenés dans cette direction. Nous pouvons recevoir des membres dans un cadre chaleureux et sécurisant. Les appels et les demandes de soutien augmentent.



Actuellement, nous nous occupons de plusieurs situations complexes pour lesquelles l'investissement est important que ce soit sur le plan psychologique, juridique et financier. En effet, nous avons pris en charge le montant de certaines interventions n'étant pas couvertes par l'assurance maladie. Ces situations sont, par ailleurs, traitées assidument par notre conseillère juridique.

L'augmentation des demandes nous confirme le bienfondé de nos choix. Cependant, comme vous pouvez l'imaginer, tout ce fonctionnement représente un coût considérable. C'est pourquoi, si nous voulons faire face aux défis de la route qui se trouve devant nous, nous avons besoin de votre soutien. Nous vous appelons à continuer de nous soutenir en vous acquittant de la cotisation annuelle. Parlez à vos connaissances de notre association, dites-leur de nous rejoindre, de partager notre page Facebook ou de nous soutenir en toute simplicité grâce à un don par SMS.

Cette newsletter revêt également un caractère particulier, car elle s'intéresse principalement au parcours de Pascale Piguët, qui a répondu aimablement à notre demande. Elle pratique le triathlon et elle a réalisé une épreuve sportive qui se nomme « ironman ». Nous avons décidé de garder son texte dans son intégralité. Nous nous réjouissons que vous puissiez le découvrir, car il démontre combien la vie continue, malgré les brûlures.

Je vous remercie infiniment pour ce que vous apportez et apporterez aux victimes de brûlures et à leur entourage et vous souhaite de profiter pleinement des fêtes auprès des gens qui vous sont chers.

Christine Domenig, Présidente de Flavie



Association suisse romande
pour les victimes de brûlures
Avenue de Beaumont 20
1012 Lausanne
info@flavie.ch
www.flavie.ch



Flavie sur facebook
facebook.com/flavieassociation

Merci pour vos dons

10-272498-8

Par sms

FLAVIE 10 au 339

CAMP DES ENFANTS

Cette année encore, le Chalet St Joseph de Cerniat a abrité les « enfants Flavie » pour un séjour dans les Préalpes fribourgeoises. Sous un soleil splendide, du vendredi 9 au dimanche 12 septembre 2016, nos jeunes participants n'ont plus eu une minute à eux. Mais lisez plutôt le témoignage d'une jeune participante...

LE CAMP Flavie

Quand nous sommes arrivées avec ma sœur on a été joué à la salle de jeux. Le soir nous avons mangé des spagettis bolognaises c'était trop bon. Le lendemain matin quand je me suis réveillée avec ma sœur, on est tout de suite descendues pour aller dans la salle de jeux au baby foot. Quand tout le monde était réveillé on a été prendre le petit déjeuner. Le petit déjeuner terminé nous sommes partis faire du poney, c'était génial. Après nous sommes repartis pour manger, on a mangé du poulet et du riz, Brigitte et Bernard font de la cuisine délicieuse. Après mangé on a fait des Ateliers et le soir nous avons mangé des CRÊPES!!! et après on a fait une BOUM!!! Trop génial et après nous sommes allés nous coucher. Le lendemain matin vu qu'on avait déjà fait les gâteaux alors on a fait des jeux après les parents sont arrivés et nous avons mangé un buffet et après il y avait des motards qui s'appelaient les 'wind end Fire' nous ont invités pour faire de l'Harley. Sans oublier les accompagnants qui sont super gentils.

Camille



UN NOUVEAU MEMBRE AU COMITÉ

L'arrivée de la retraite permet de disposer d'un nouvel espace-temps pour soi, mais aussi pour les autres, en dehors du cercle familial et amical. En d'autres termes, c'est le moment où l'on recherche une activité bénévole qui permette de faire coïncider les acquis d'une longue expérience professionnelle avec les besoins d'une association, par exemple.

Après avoir entendu la communication de « Chacun pour tous » à la RTS, j'ai été à la fois touchée et intéressée. J'ai donc décidé d'offrir mes services à FLAVIE, en tant que juriste bénévole.

Et me voici, également, membre du Comité depuis fin août 2016.

Mon parcours compte 23 années au sein de l'administration fédérale (Office fédéral des assurances sociales, Chancellerie fédérale) et 15 ans dans l'administration vaudoise (Tribunal des mineurs, Secrétariat général de l'Ordre judiciaire, Service de protection de la jeunesse). Depuis avril dernier, j'exerce la tâche d'assesseur à la Justice de paix du district de Lausanne; il s'agit d'une activité à temps partiel.

Le soutien juridique, nécessaire à FLAVIE, présente diverses particularités. Mais ce long parcours me permet, en tout cas, de disposer de bons instruments pour orienter la réflexion juridique et donner des conseils. Pour le reste, je suis, bien entendu, prête à remettre l'ouvrage sur le métier!

Je me réjouis de contribuer aux prestations de FLAVIE, en saluant chaleureusement l'esprit qui a présidé à la création de cette association.

Elisabeth ADAM

MON CHALLENGE, MA REVANCHE, MON IRONMAN...



Je me présente, je m'appelle Pascale Piguet, je suis mariée et j'ai des jumeaux de 7 ans, Tom et Sarah. Je travaille à 40 % à l'hôpital de Morges et en dehors de ma vie de famille je pratique plusieurs sports différents, entre autres le triathlon.

En 2002, j'avais décidé d'un gros changement dans ma vie. Je suis partie voyager sac à dos, seule, à travers l'Asie du Sud-est. J'ai traversé la Thaïlande, la Malaisie, le Cambodge, le Laos, le Vietnam pour finalement terminer mon périple en Indonésie à Bali plus exactement.

Le 12 octobre 2002, 15 jours avant la fin de mon voyage, une partie de ma famille devait venir me rejoindre pour passer les 2 dernières semaines avec moi. Donc, tellement excitée, je voulais aller fêter leur arrivée. Je me suis rendue dans un bar avec un ami que j'avais connu sur place. Et, ce soir-là, ma vie a basculé...

Un attentat terroriste s'est produit. Je ne vais pas expliquer comment cela s'est passé, car il y a eu beaucoup de coupures de presse, d'émissions de télé et autres me concernant. Mais ce jour-là, j'ai été brûlée sur 60 % de ma surface corporelle. J'ai passé plus de 6 mois au CHUV, dont 3 au centre des brûlés. J'avais 40 % de chance de survivre. Tout comme vous brûlés, je suis passée par plusieurs étapes.

Dans mon malheur, j'ai eu une chance énorme, c'est d'avoir eu ma maman, ma famille et mes amis autour de moi pour me soutenir et pour me faire avancer. Je suis une personne de fort caractère, une battante même si par moment je n'avais plus la force d'avancer ou de lutter contre ces douleurs et ces marques. Après ma sortie du CHUV, j'ai été suivie durant 2 ans par nos super physios et ergos du service.

De par ma force de caractère et le fait d'avoir été très sportive, cela m'a permis de me reconstruire et d'utiliser mon MENTAL pour avancer. Dès que j'ai pu recommencer le sport, mon meilleur ami qui aujourd'hui est mon mari, m'a poussé en me demandant de reprendre le triathlon avec lui. Je savais que j'étais capable, mais ça allait me demander beaucoup. D'une part de devoir montrer mon corps en maillot de bain, afin de m'entraîner pour la natation, de devoir recommencer le vélo et de m'encourager à rechausser mes baskets pour avaler des kilomètres de course à pied.

Après mon accident, j'ai eu beaucoup de crises, souvent plus de courage ou de volonté. Mais après plusieurs heures d'entraînements, j'ai réalisé mes premières courses : Morat-Fribourg, 10KM de Lausanne et mon premier triathlon, un « short distance » ce qui veut dire 500 m de natation, 20 km de vélo et 5 km à pied à Nyon en 2007.

L'envie et le besoin de me défouler devenant de plus en plus intense, qu'après plusieurs années et diverses courses dont un marathon, j'ai voulu relever le défi ou le challenge de faire un semi-ironman, ce qui veut dire en termes de distances :

1 km 900 de natation — 90 km de vélo — 21 km de course à pied.

Je me suis dit que j'étais capable de relever le défi de courir cet Ironman, et que ce serait ma revanche sur la vie et une grande victoire après ce long chemin parcouru. Du coup, mon mari et coach m'a inscrite pour le « SEMI-IRONMAN » prévu le 27 août 2016 à Vichy en France, jour de nos 5 ans de mariage. Lors de l'inscription, un temps de passage en natation était demandé ainsi qu'un temps final. Mon mari avait estimé 45 min de natation et 6 h 40 au total.

Depuis ce jour, il m'a organisé un plan d'entraînement sur 5 mois. Durant les premières semaines, je faisais entre quatre et cinq heures de sport, sachant que les 3 disciplines sont à entraîner. Les 3 dernières semaines se montaient à 10 heures d'entraînements. Inutile de dire que le mental à ce moment-là joue un rôle énorme, car après plusieurs mois je commençais à être fatiguée et j'avais hâte d'être au jour J.



JOUR DE COURSE

4 h 30 le réveil sonne. Nuit blanche, un stress énorme m'envahit et en même temps une grosse poussée d'adrénaline.

5 h Petit déjeuné. Nous sommes une équipe du club de triathlon « CTAC de Gland » dont je fais partie, à participer à la course.

5 h 40 Départ pour le parc de change ou je vais « checker » mes affaires, gonfler mes pneus de vélo et me concentrer.

Une ambiance de folie dans ce stade. Tous ces triathlètes qui se regardent, tous ces gens qui vont tous effectuer un effort intense durant plusieurs heures, chacun avec un parcours de vie différent, mais finalement on est tous sur la même ligne de départ.

7 h je me mets dans mon bloc de départ pour la natation que nous avons estimée à 45 min. Je me concentre, je pleure tellement l'émotion est forte et je me dis : j'y suis... c'est maintenant que tu vas prendre ta revanche. Tu es capable, prends du plaisir !

Et je saute dans l'eau pour 1 km 900.

À ma sortie de l'eau, je vois mon mari qui me dit trop génial, natation en 45 min ! Je suis heureuse et tellement bien. Première discipline réussie et en plus dans le temps prévu. TOP CLASSE !!!

Je pars au parc de change prendre mon sac dans lequel se trouvent mes affaires de vélo, mes gels et tout ce dont j'ai besoin pour parcourir mes 90 km. À ce moment-là, j'ai des ailes, tellement je me sens bien.



Changée, je pars chercher mon vélo et départ. Je roule bien, une bonne vitesse moyenne. Je pensais mettre entre 3 h 30 et 3 h 45. Après avoir pédalé sur ce parcours très vallonné, j'arrive pour ma 2^e transition et je vois à nouveau mon mari qui me crie 3 h 17. Je suis très fière de moi et me dis à ce moment présent, je suis toujours super bien, aucune douleur, c'est TOP. Mais il me reste encore 21 km de course à pied, donc je vais devoir gérer l'effort.

Je prends mes affaires afin de mettre mes chaussures de courses, je m'hydrate et je me ravitaille à nouveau.

Pour info, ce jour-là, la température est de 35 degrés et plus.

Dernière ligne droite...

Je suis bien, je pars sur un bon rythme et je pense à garder une bonne foulée sans me faire prendre par cette ambiance de course. Les 10 premiers km se passent à merveille, mais je commence à sentir la fatigue et un peu les jambes lourdes. À chaque ravitaillement, je m'arrête, car je dois boire et m'alimenter correctement. Au 16 km, cela commence à être plus difficile, mais c'est à ce moment que le mental doit faire son travail. Je suis un peu comme une machine, mais il me reste plus que 5 km avant de passer la ligne.

Plus que quelques mètres, je vois la ligne, les gens qui applaudissent et mon mari en larmes, fier de moi. J'AI RÉUSSI et le tout bouclé en 6 h 37 soit 3 min de moins que le temps estimé.

Je suis une FINISHER... une IRONWOMAN.

Inutile de vous dire à quel point aujourd'hui, je suis heureuse et fière de moi.

Mon message à vous amis brûlés et à toutes personnes...

Dans la vie, nous avons tous notre/nos combats, quelle qu'en soit la raison. Mais une chose est sûre, peu importe ta différence, soit fier de toi. Va au bout de tes rêves, tes désirs ou de tes passions. Rien de plus beau que se fixer un challenge et de le relever. Pour moi ma revanche a été prise pour la 4^e fois.

La première a été de sortir du CHUV	RÉUSSI
La deuxième de retrouver une vie amoureuse	RÉUSSI
La troisième d'éventuellement fonder une famille	RÉUSSI
La quatrième ce magnifique IRONMAN.	RÉUSSI
Le cinquième, j'y réfléchis...	Mais il sera réussi

Merci à mon mari, mes enfants et ma famille de tout leur soutien.

Pascale PIGUET

PRÉVENTION

Noël, ses lumières, la chaleur des bougies sur votre sapin, la lumière douce sur la table de fêtes.

Quel que soit votre choix, respectez les consignes de prudence :

- Ne laissez pas des bougies brûler sans surveillance, éteignez-les lorsque vous quittez la pièce.
- Autant de supports ininflammables que de bougies à réchaud sur votre table.
- Privilégiez les guirlandes électriques pour votre sapin, même pour le sapin synthétique, abandonnez les bougies naturelles.
- Prudence avec les couronnes de l'Avent, ne laissez pas les bougies se consommer jusqu'au bout, soufflez-les avant qu'elles n'atteignent la branche de sapin.
- Eloignez les objets inflammables de 30 cm au moins (papier cadeau).

A la cuisine, et à table

Avec l'effervescence des fêtes, petit rappel, mais ceci est valable en tout temps, pensez à :

- Ne jamais laisser dépasser une poignée de casserole du plan de cuisson, utiliser les plaques de cuisson à l'arrière de votre cuisinière.
- Garder les enfants éloignés du plan de travail au moment des cuissons et fritures.
- Utiliser la pâte à l'alcool à brûler. Si vous utilisez de l'alcool, remplissez uniquement le brûleur lorsqu'il est froid, ne le faites pas en présence d'autres personnes.
- Poser le réchaud sur un support stable et non inflammable, à une distance suffisante des objets inflammables.

Le four à micro-ondes

L'utilisation du four à micro-ondes demande une certaine prudence, pensez à :

- Ne pas laisser les enfants utiliser le four à micro-ondes seuls.
- Laisser les liquides chauffés au four à micro-ondes refroidir plusieurs minutes avant de les boire.
- Retirer les films alimentaires des contenants d'aliments chauffés au four à micro-ondes de manière attentive, commencez par le coin le plus éloigné de vous pour éviter que la vapeur ne monte au visage et pensez à mélanger les aliments avant de les servir.

Si malgré toutes vos précautions, l'accident se passe :

- Ne courez pas ! Se rouler à terre ou rouler à terre la personne en feu
- Couvrir la victime d'une couverture de laine ou d'un vêtement, JAMAIS de matière synthétique
- TOUJOURS refroidir les parties brûlées sous l'eau courante pendant au moins 15 minutes
- Appeler les secours : ambulance 144 / REGA 1414
- Couvrir la personne avec des draps propres pour éviter une chute de la température corporelle

NE RIEN DONNER À BOIRE OU À MANGER

