

3 intoxiqués et 40 clients relogés pour cause d'incendie

SION Le feu s'est déclaré à minuit dans la nuit de vendredi à samedi à l'hôtel Ibis. Trois personnes ont été intoxiquées et médicalisées sur place. Quarante autres ont dû être relogées dans d'autres établissements.

Grosse frayeur dans la nuit de vendredi à samedi à l'hôtel Ibis de Sion. Un incendie s'est déclaré sous les toits de l'établissement à minuit. L'alarme a immédiatement été donnée et une trentaine de pompiers de Sion sont intervenus. Le feu était maîtrisé à 2 h 30, sans avoir fait de blessés. «Pour nous, cela a été une grosse in-

tervention, car il a fallu évacuer 75 personnes qui ne parlaient pas toutes le français», explique David Vaquin, chef des pompiers de Sion.

Trois personnes ont été intoxiquées après avoir inhalé de la fumée et ont été médicalisées sur place avant de regagner leur chambre. Comme elles, une trentaine d'hôtes ont fina-

lement pu passer le reste de la nuit à l'hôtel Ibis.

En revanche, une quarantaine d'autres clients ont dû être relogés dans la nuit. «Cela a été un challenge pour nous, car il n'y avait plus de place dans les autres hôtels de Sion. Nous avons finalement trouvé des chambres dans des hôtels à Sierré et à Martigny», explique



Une trentaine de pompiers ont dû intervenir.
POMPIERS DE SION

David Vaquin. Les pompiers ont également dû conduire certaines de ces personnes dans les établissements car elles n'avaient pas de véhicule. Sur place samedi matin, seule une forte odeur de fumée rap-

pelait l'événement de la nuit. L'incendie s'est visiblement passé à l'intérieur. Reste à savoir si l'établissement pourra continuer à loger ses hôtes. Nous avons voulu le demander au directeur des lieux,

Jean-Philippe Jung. Mais il nous a fait transmettre, par la réceptionniste, qu'il ne voulait faire «aucun commentaire». La cause de l'incendie est également inconnue pour l'instant. Une enquête a été ouverte. **CSA**

L'aventure humaine de Valaisannes qui se sont battues contre le cancer

MONTAGNE Après avoir surmonté la maladie et avoir dû faire face à des traitements lourds, quatre femmes du canton participeront au premier «Mouvement-k en montagne» début septembre.

PAR CHRISTINE.SAVIOZ@LENOUVELLISTE.CH

Il est 7 h 30 au bord du lac de Champex. Le lac calme reflète les montagnes. Le paysage est empreint de sérénité.

«Nous n'aurions pas pu rêver mieux, non?» se réjouit Laetitia Marchand Aymon en souriant à ses compagnons d'excursion du jour. Infirmière de formation et spécialisée en oncologie, cette professionnelle en activité physique adaptée entraîne six femmes ayant eu un cancer, dont quatre Valaisannes, pour réussir un défi en montagne du 3 au 5 septembre.

Le projet, nommé «mouvement-k en montagne», propose à ces femmes de marcher une trentaine de kilomètres sur les hauteurs du canton pour partager des moments ressourçants après les mois lourds de traitement qu'elles ont vécus. «Il n'y a aucune notion de compétition. C'est avant tout une aventure humaine», explique Laetitia Marchand Aymon.

Entraînements depuis mai

Depuis mai dernier, les participantes s'entraînent, chacune de son côté, selon un programme concocté par Mme Marchand Aymon et se sont déjà réunies quatre samedis pour réaliser une expédition ensemble. Le week-end dernier, elles avaient rendez-vous sur les hauts de Champex pour une marche d'une journée.

Une heure avant le départ, les deux Valaisannes présentes ce jour-là ont accepté de se confier, tout en pudeur. A l'image de Caterina Granier (34 ans) de Montana-Village. Cette maman de trois jeunes enfants a découvert son cancer – un lymphome de Hodgkin – à la fin novembre 2019. «J'ai dû suivre une thérapie très coûteuse jusqu'en mai 2020.» Les chimiothérapies lui ont tout fait perdre, dit-elle sans détour. «Je n'avais plus de force,



A Champex samedi matin, l'initiatrice du projet Laetitia Marchand Aymon (à droite), Aude Métrailler et Caterina Granier, deux des participantes valaisannes, et Bernard Robyr, accompagnateur en montagne, s'imprégnent de la sérénité des lieux. ANTONIN MAUDRY

plus de muscle, plus de cheveux.» Sans oublier l'immense fatigue qui l'a envahie. «Je me suis accrochée, mais il y a des jours où je ne voyais plus le bout de tout ça. C'est dur de voir son corps se dégrader. A la fin, pour couronner le tout, j'ai fait un zona sur le visage qui m'a conduite à l'hôpital.»

L'activité, une fatigue qui ressource

L'activité physique l'a aidée à retrouver de l'énergie. Elle le raconte presque en souriant car, avant sa maladie, Caterina Granier ne faisait pas du tout de sport. «Mon mari et mes enfants

Il y a des jours où je ne voyais plus le bout de tout ça. C'est si dur de voir son corps se dégrader.»

CATERINA GRANIER,
QUI A TRAVERSÉ UN CANCER

n'en reviennent pas. Mais j'ai découvert les cours de Laetitia qui sont adaptés pour les personnes qui ont eu le cancer. Et le bienfait a été rapide.» Depuis lors, la trentenaire a changé ses

habitudes, appréciant par exemple de marcher seule dans la nature. «Je ne pense plus à la maladie et à ses conséquences. J'en ressors fatiguée mais c'est une fatigue qui fait du bien.» Car la fatigue liée au cancer ne s'apaise pas par le repos, argumente Laetitia Marchand Aymon. «Le seul traitement là-contre est l'activité physique adaptée à chaque personne.»

Aude Métrailler (39 ans), une autre Valaisanne à participer à l'aventure et qui a vécu un cancer du sein fin 2019, opine du chef. Elle avait d'abord essayé de faire de l'aquagym toute seule. «Mais soit j'en faisais trop en

surestimant mes forces, soit je me décourageais.» Elle a finalement pris contact avec la Ligue valaisanne contre le cancer qui l'a dirigée vers Laetitia Marchand Aymon. «Avec elle, je ne me sens pas jugée, mais soutenue. Elle me propose des activités qui correspondent à mon état de santé.»

Le fait aussi de côtoyer d'autres personnes qui ont traversé une épreuve identique l'a beaucoup aidée. «Ayant vécu une réalité similaire, on se comprend.» D'où une liberté de parole. «On peut exprimer ce que l'on ressent sans susciter de la compassion ou une réaction opposée,

Trois jours sur les monts valaisans

Le projet «mouvement-k en montagne», qui aura lieu pour la première fois, se déroulera du 3 au 5 septembre. Les participantes – quatre Valaisannes et deux Genevoises –, seront entourées par Laetitia Marchand Aymon, deux accompagnants de montagne et un médecin. Le groupe passera par deux cabanes avec environ cinq heures de marche par jour et l'équivalent de 1000 mètres de dénivelé. Les lieux sont encore à définir.

Infos sur <https://laetsmove.com/k-montagne/> et sur <https://valais.liguecancer.ch/>

comme lorsque des personnes nous disent «Mais il faut que tu te bouges!» si on ose dire qu'on ne va pas très bien.»

Participer à ces activités physiques est aussi un moyen de s'accorder un moment juste pour soi. «Avec la maladie, on se rend compte qu'on doit prendre soin de soi, en dehors de la gestion de la vie quotidienne à la maison et au travail», souligne Caterina Granier.

Les bénéfices sur le bien-être sont ainsi nombreux. «Le mouvement aide à réduire la fatigue, la dépression, l'anxiété, à mieux dormir et à mieux s'alimenter», énumère Laetitia Marchand Aymon. Autant d'aspects qui permettent à la personne sortant de maladie de retrouver de l'énergie. Et même d'éviter la récurrence. «Il est prouvé qu'une activité physique importante et régulière permet de diminuer le risque d'une rechute», conclut Laetitia Marchand Aymon.