

# Soignez-vous : faites la fête !

LE MOT FÊTE VIENT DU LATIN "FESTA DIES" : JOUR DE FÊTE. ON EN RECENSE TROIS DÉFINITIONS : UNE SOLENNITÉ RELIGIEUSE OU CIVILE À CARACTÈRE COMMÉMORATIF, DES RÉJOISSANCES ORGANISÉES OCCASIONNELLEMENT PAR UNE COLLECTIVITÉ OU UN PARTICULIER ET LE JOUR DE LA FÊTE DU SAINT DONT ON PORTE LE NOM.

SELON LE LAROUSSE, "FAIRE LA FÊTE" CONSISTE À "SE DIVERTIR EN BUVANT, MANGEANT, DANSANT". CE DOSSIER ABORDERA CES TROIS ASPECTS DE LA FÊTE ET QUELQUES AUTRES, POUR DES LENDEMAINS QUI CHANTENT...

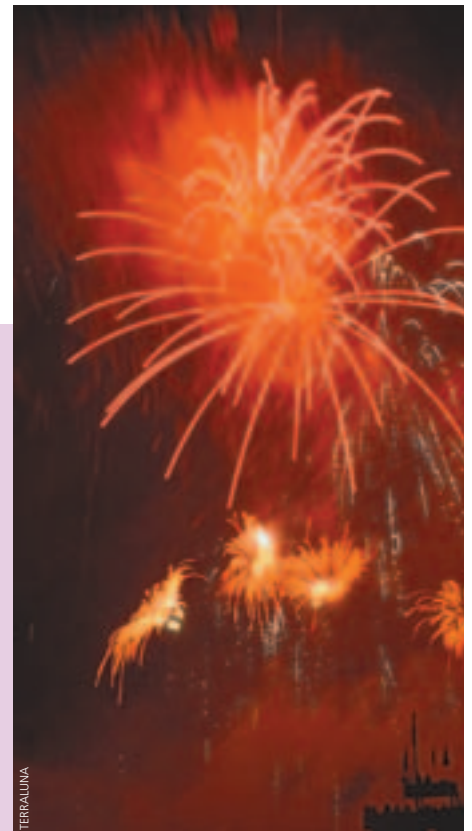
**E**n France, les principales fêtes religieuses (Noël, Pâques, Ascension, Pentecôte, Assomption et Toussaint) et nationales (1er mai, 8 mai, 14 juillet et 11 novembre) sont chômées, elles donnent droit à 11 jours fériés par an, avec le nouvel an.

## QU'EST-CE QUI CARACTÉRISE LA FÊTE ?

Pas de fête sans convivialité, joie, rires... La fête éclate de bruits (musique, pétards, feux d'artifice) et de lumière (spots de couleur, éclairage des monuments, illuminations...). Les gens se côtoient, les générations se mélangent, fête rime avec sociabilité ! Déguisements et masques jouent avec notre identité, pour une journée ou un soir. La fête souvent se déguste, elle se fait tout sucre (œufs en chocolat à Pâques ou crêpes à la Chandeleur) et... ne manque pas de sel (dans le veau de la Pentecôte ou la dinde de Noël). La fête aussi se danse (bal du 14 juillet, orchestre, D.J.).

La fête se veut généreuse, voire prodigue. Elle est souvent prétexte à s'acheter des vêtements, on s'apprête. Chacun, selon ses possibilités, ne compte ni ce qu'il offre : affection, petites attentions, nourriture, cadeaux ; ni les moyens mis en œuvre en temps, en savoir-faire et/ou en argent. Les sociologues nous expliquent que ce n'est pas tout à fait gratuit ; l'abondance présage... l'abondance ! Celui qui donne beaucoup recevra beaucoup, telle est la lointaine raison d'être de la fête, et qui perdure aujourd'hui parfois jusqu'au gaspillage.

Les observateurs constatent que la magie de la fête suspend le quotidien et bouleverse l'ordre établi mais juste un instant, juste "pour rire", pour mieux le supporter ensuite. La fête se moque, la fête critique, ironise sur tout : l'époque, les autres, soi-même mais c'est pour mieux accepter le quotidien et pour renforcer la cohésion du groupe familial, social, religieux, local, national...



TERRALUNA

"FAIRE LA FÊTE, FAIRE LA BOMBE, LA BRINGUE, LA NOCE, LA JAVA, LA FIESTA, LA FOIRE, LA MÉGA-TEUF !"

"LA FÊTE, C'EST SUBVERTIR MOMENTANÉMENT L'ORDRE ÉTABLI AFIN DE MIEUX LE RESTAURER."  
NADINE CRETIN. (BIBLIO P13)

"UNE FÊTE EST UN EXCÈS PERMIS, VOIRE ORDONNÉ."  
SIGMUND FREUD.

"Tiens, tout a changé ce matin, je n'y comprends rien. C'est la fête, la fête !  
Jeunes et vieux, grands et petits, on est tous amis. C'est la fête, la fête !  
C'est comme un grand coup de soleil, un vent de folie. Rien n'est plus pareil aujourd'hui..."  
La fête, chanson de Michel Fugain

## Les fêtes...

La fête des fêtes... Dans quelques semaines, ce sera Noël, Noël et sa débauche de luxe, les sommes de plus en plus importantes dépensées en cadeaux pour petits et grands, l'abondance de nourriture... Noël la fête la plus suivie, certainement la plus familiale, mais peut-être aujourd'hui la plus indécente. Noël, la religieuse devenue commerçante. Son évolution reflète bien l'histoire de toutes les fêtes depuis l'antiquité.

Nos ancêtres, païens, superstitieux, ont toujours voulu se concilier les éléments cosmiques. Vulnérables à ses caprices, ils tentaient de maîtriser la nature en lui rendant hommage. Pour qu'elle leur apporte fertilité (de belles récoltes pour éviter la famine) et fécondité (de nombreux enfants pour avoir des "bras"), ils la fêtaient généreusement au fil des cycles du soleil et de la lune. On célébrait au printemps le triomphe de la vie sur la mort et, à l'entrée de la mauvaise saison, on tentait de se concilier les "mauvais esprits" - ou les morts vengeurs - qui auraient pu venir troubler les vivants...

Sur les dates de ces fêtes païennes, les églises ont ensuite calqué leurs célébrations. Les rites religieux renforcent l'appartenance à une croyance, et à un groupe. Ils offrent l'occasion de marquer sa foi, de la partager avec sa communauté, et sont aussi sensés permettre de se "régénérer" par le jeûne, la prière ou d'autres rituels, sans oublier l'assurance d'une vie éternelle...

Avec la révolution française apparaissent les commémorations laïques. Depuis, les autorités politiques créent des fêtes nationales, liées à l'histoire du pays, sur des dates hautement symboliques.

Le 14 juillet, date convenue de la prise de la Bastille en 1789, devient la fête nationale française. Le 8 mai célèbre la fin de la seconde guerre mondiale en 1945 et le 11 novembre l'armistice de 1918. Ces grandes dates nationales, chômées, visent à renforcer l'identité et la cohésion de la nation.

"IL FAUT DES FÊTES BRUYANTES AUX POPULATIONS, LES SOTS AIMENT LE BRUIT, ET LA MULTITUDE C'EST LES SOTS."  
NAPOLÉON BONAPARTE.

### LA FÊTE MARCHANDE, SIGNE DES TEMPS !

Le XXème siècle invente de nouvelles traditions que l'on peut considérer, selon son degré d'optimisme, comme de nouveaux prétextes à faire la fête ou comme de savants pièges commerciaux, fruits du tout-puissant "marketing". L'origine de la fête des mères est peu glorieuse. Au printemps, les Romains fêtaient déjà les femmes mariées. L'Angleterre avait son "mothering day" (jour de la mère) depuis 1042. Inspiré par cette coutume anglo-saxonne, le maréchal Pétain l'institue en France en 1941 pour encourager la natalité. Elle devient fête nationale en 1950.

C'est ensuite une marque de briquets qui lance dans notre pays en 1949 la fête des pères, existant aux USA depuis 1910. On vit ensuite fleurir en 1987 la fête des grands-mères, sur l'idée d'une marque de café, celle des secrétaires en 1991, la fête des chats à la Saint Félix et ce n'est sûrement pas terminé ! Chaque saint du calendrier sera peut-être un jour remplacé par un nom de marque fêtée ce jour-là, qui sait ?

Nous pouvons cependant nous enorgueillir de belles initiatives comme la fête de la musique, le 21 juin, créée par la France en 1982, et qui s'est étendue à toute l'Europe et au-delà.

Le mot carnaval vient du latin "carnelevare" : "arrêter la viande". Il correspondait à une semaine de jours "gras" dont il nous reste "Mardi Gras" avant les 40 jours "maigres" - c'est à dire sans viande - du Carême qui précède les fêtes de Pâques.



## A CHAQUE ÉPOQUE SA MUSIQUE...

Et un nom de fête donné par la génération des adolescents concernés. Dans les années 40, on s'encanaillait au bal musette au son de l'accordéon. Les jeunes Parisiens, dans les années 50, ont fait la fête en découvrant le jazz dans les caves de Saint-Germain-des-Prés. Puis, il y a eu le rock'n roll et les "yéyés" des années 60 dans les surprise-parties. Les booms des années 70 se faisaient rock et pop, tandis que le disco envahissait les boîtes de nuit. Les soirées des années 80 new-wave ou punk s'affichaient uniformément noires, avec défense de sourire. Puis la musique électronique (techno) déferla sur les discothèques, tandis que le rap s'installait. Aujourd'hui les jeunes organisent de méga-teufs ou se retrouvent dans les rave-parties... question de vocabulaire !

## POURQUOI PÂQUES NE TOMBE JAMAIS À LA MÊME DATE ?

Parce que Pâques dépend de la lune. Sa date est fixée le dimanche qui suit la pleine lune venant juste après l'équinoxe de printemps... bref, un dimanche entre le 22 mars et le 25 avril ! Les autres célébrations religieuses qui en découlent sont donc des fêtes "mobiles" comme l'Ascension 40 jours après Pâques et la Pentecôte 50 jours après. Ce qui donne, pour 2002, le calendrier suivant : Pâques le dimanche 31 mars, Ascension le jeudi 9 mai, Pentecôte le dimanche 19 mai.

## COMMENT ÉVOLUE LA FÊTE ?

Aujourd'hui, les fêtes se laïcisent et s'urbanisent, suivant logiquement les tendances fortes de notre civilisation. Typiquement urbaines, la "techno-parade" créée en 1998 et la "gay-pride" n'ont lieu que dans les grandes capitales. Certaines deviennent clandestines : les raves.

Demain, une fête sera mondiale ou ne sera pas ! Par l'intermédiaire des médias, les fêtes s'uniformisent, en Occident du moins. Le phénomène Halloween n'en est qu'un exemple. Cette fête américaine, d'origine écossaise, a pris racine en France, relayée par les commerçants qui ont rapidement flairé le phénomène de mode, et donc l'aubaine économique. Il est de bon ton de la justifier par une ancienne tradition celtique oubliée depuis des siècles : Samain. A l'orée de la saison sombre, le 1er novembre marquait le jour où le monde des humains et celui du divin se re-contraient, où les hommes pouvaient communiquer avec l'au-delà... Cette superstition donnait lieu, la veille, à de grands festins rituels, d'autant plus généreux que les récoltes engrangées avaient été abondantes.

## LA FÊTE, DE PLUS EN PLUS "PRIVÉE"

Si les fêtes populaires reprennent de la vigueur dans les villages et les quartiers, les sociologues constatent que "sortir" signifie de moins en moins aller voir un "spectacle". Ceux-ci sont délaissés au profit du cercle privé (la famille et les amis), surtout dans les petites villes et les communes rurales.

L'anniversaire privé devient une véritable institution. De tous temps fêtée en famille, la date du jour de naissance devient de plus en plus l'occasion d'une célébration entre amis. Dès la maternelle il est fréquent qu'on fête les anniversaires en classe. A partir de trois ans, les mamans commencent à inviter les petits camarades d'école pour un goûter ludique.

## DES GRAINS DE FERTILITÉ : LES CONFETTIS

Pendant les carnivals, il a toujours été d'usage de lancer des graines, des noisettes, de l'eau, des fleurs, des œufs ou même, à Nice, des confettis en plâtre pour appeler la fécondité. C'est un ingénieur italien qui aurait eu, à la fin du XIXème siècle, la riche idée d'utiliser des déchets de papier pour que ce soit moins dangereux !

**Des jouets plus sûrs**  
POUR ASSURER LA SÉCURITÉ DES ENFANTS, CHOISISSEZ DES JOUETS AVEC LE LABEL "CE" ET RESPECTEZ BIEN LES INDICATIONS (TRÈS SÉRIEUSES) FOURNIES, SUR L'ÂGE AUQUEL CORRESPOND LE JOUET.



FINANFALMÉRGUJ



TERRALUNJA



TERRALUNJA



FINANFALMÉRGUJ

Une enquête menée par l'INSEE en 1996 a montré que les 2/3 du budget "cadeaux" d'une année sont dépensés pour les fêtes de fin d'année. Les échanges circulent surtout des plus âgés vers les plus jeunes. Le choix se porte d'abord sur les vêtements puis l'équipement de loisirs, puis l'argent. Les jouets n'arrivent qu'en quatrième position.

# Fête, régali des papilles !

Qui ne s'est jamais régali les yeux d'une assiette haute en couleurs ? Qui n'a jamais laissé les effluves d'un plat chatouiller ses narines, tentant de deviner quelles épices s'y cachaient ? Qui n'a jamais fondu de reconnaissance pour une saveur originale ? Plaisir de la vue, de l'odorat, du goût, la cuisine de fête est une fête en soi.

## "MOINS 3 KILOS AVANT LES FÊTES !"

Dans notre société obsédée par le contrôle du poids, beaucoup de personnes pensent absorber les excès de nourriture des fêtes de fin d'année par un régime hypocalorique préalable. Les spécialistes de la nutrition estiment qu'il est inutile, voire même nocif, de se mettre à la diète avant les fêtes. Le corps soumis à un régime fonctionne en programme "famine". Il s'organise pour tourner avec moins de carburant, stockant le moindre excès. Donc, si nous mangeons moins pendant les 2 semaines qui précèdent les fêtes, toutes les calories en trop ingurgitées dans les festins seront mises en réserve, sous forme de graisse. C'est la même chose quand nous sautons un repas.

## RÉGALEZ-VOUS SANS CULPABILITÉ

Avant les fêtes, ne changez rien à vos habitudes. Pendant, ne sautez aucun repas mais allégez-les. Un petit déjeuner composé d'un fruit frais, d'un laitage et d'une boisson chaude sans sucre sera suffisant si vous avez dîné abondamment la veille, suffisant mais indispensable. Entre les agapes, il faut savoir bichonner son corps avec une alimentation digeste : viande grillée ou poisson en papillotes avec des légumes, un laitage et/ou un fruit. Ainsi, vous n'arriverez pas affamé au repas de fête et vous ne vous jetterez pas sauvagement sur l'apéritif. Lors du repas de fête lui-même, craquez sans culpabiliser (la culpabilité fait grossir, si, si !) : savourez chaque plat, goûtez à tout mais ne vous laissez pas resservir.

## POUR DES REPAS LÉGERS ET VITAMINÉS, PENSEZ-Y :

Les fruits de mer et tous les crustacés sont pleins de vitamines et d'oligo-éléments. Maigres, ils permettent de se régaler sans arrière-pensée pour la balance, si on ne les accompagne pas de moult tartines beurrées et de bassines de mayonnaise bien sûr !

Privilégiez aussi le poisson. Le saumon, réputé "gras", apporte de bonnes graisses.

Volailles (sans la peau) et gibiers font partie des viandes peu grasses, surtout si on les rôtit sans ajouter de matière grasse, ni de sauce trop lourde. Oubliez la bûche à la crème au beurre et le gâteau au chocolat, remplacez-les par une bûche glacée ou mieux, par un dessert à base de fruits : tartes, mousses ou crumbles, préférez même les salades de fruits frais, avec des épices ou des fruits exotiques.

En apéritif, pensez à couper de petits légumes crus ou cuits "al dente" en lamelles et proposez une sauce légère à base de yoghurt et d'herbes en accompagnement.

"SE MÉFIER DES JEUNES FILLES QUI N'AIMENT NI LE VIN, NI LA TRUFFE, NI LE FROMAGE, NI LA MUSIQUE" RECOMMANDAIT L'ÉCRIVAIN COLETTE.

**La crise de foie, ça n'existe pas !**  
EN CAS D'ABUS, LE TUBE DIGESTIF, L'ESTOMAC ET LE COLON SE REBELLENT. LE FOIE N'A RIEN À VOIR DANS LES DÉSAGRÈMENTS QUI EN RÉSULTENT. IL N'Y A RIEN À FAIRE D'AUTRE QUE PATIENTER PENDANT 24 HEURES, BOIRE ABONDamment (DE L'EAU, DES TISANES ET DU THÉ), SE REPOSER ET PRENDRE DES REPAS LÉGERS (AVEC AU MOINS UN ALIMENT PROTÉINÉ : VIANDE, POISSON OU LAITAGE) EN ÉVITANT LA NOURRITURE INDUSTRIELLE TOUTE PRÊTE (LES ADDITIFS NE PASSENT PAS).





# L'alcool, un plaisir, des risques !

LES FÊTES N'EXISTENT QUE POUR COLORER LES ANGOISSES - LÉONOR FINI, ÉCRIVAIN.

Dans notre pays, la consommation de boissons alcoolisées appartient aux traditions culturelles et de convivialité. L'alcool fait partie de la fête. Chacun peut d'ailleurs tester combien il est difficile de refuser de boire de l'alcool lorsque l'on est invité. Il faut pourtant savoir en maîtriser les risques. Les professionnels de la santé publique considèrent aujourd'hui que boire de l'alcool est, en soi, une conduite à risque. L'alcool cause en effet beaucoup trop de maladies, d'accidents, de décès précoces et tout le monde n'est pas à l'abri des risques de dépendance.

On constate que, même si la consommation globale diminue depuis les années 60 en France, elle reste trop importante et très différente selon les générations. Les Français les plus âgés, principalement les hommes de plus de 55 ans, ont une consommation régulière de vin. Les jeunes boivent plutôt de la bière et des alcools forts le week-end. Ils y associent le tabac et parfois le haschich ou l'ecstasy. C'est la "défonce" du samedi soir, il faut se "déchirer".

Pendant la période de fin d'année, ou lors de soirée festives comme les mariages, certains adultes ne donnent pas forcément l'exemple. Et si les jeunes associent d'autres substances psycho-actives à l'alcool, il arrive aussi que leurs parents boivent alors qu'ils sont sous tranquillisants, anti-dépresseurs ou autre traitement médical. Or l'alcool active ou retarde, renforce ou diminue l'effet des médicaments. Certains mélanges peuvent se révéler directement dangereux pour la santé.

## BOIRE OU CONDUIRE... TOUJOURS !

En France, le taux légal d'alcoolémie permis au volant est de 0,5 grammes par litre de sang, soit deux verres de boisson alcoolisée quelle qu'elle soit. En effet, le volume classique servi correspond toujours à la même dose d'alcool pur. Ainsi, une dose de pastis avec de l'eau, même "noyé", contient le même grammage d'alcool pur qu'une chope de bière, une flûte de champagne, un verre de whisky ou de vin. Au minimum, il faut 2 heures pour éliminer 2 verres de boisson alcoolisée. Ce temps dépend de la corpulence : en général, les femmes éliminent moins vite l'alcool que les hommes.

Si l'on se rend en voiture à un repas de fête ou à une soirée, et que l'on ne peut pas dormir sur place, alors il faut désigner le conducteur du retour qui restera sobre. Les organisateurs des festivités peuvent aussi prévoir un stock d'éthylotests qui permettra à leur famille ou à leurs amis de savoir s'ils peuvent prendre le volant sans risque. Plusieurs personnes peuvent se réunir et partager les frais d'un taxi.

En 1999, 827 personnes âgées de 18 à 20 ans sont mortes sur la route. Les accidents de la route sont la première cause de décès des 18-25 ans. Ils se produisent en majorité le week-end et les jours fériés. En tout, ce sont 4 700 jeunes entre 18 et 24 ans qui ont été tués ou gravement blessés.

111 BOUTEILLES DE VIN OU 606 CANNETTES DE BIÈRE OU 36 BOUTEILLES D'ALCOOL FORT... VOILÀ LA VALEUR D'ALCOOL QUE CHAQUE FRANÇAIS A BU EN MOYENNE EN 1998 (SOIT 10,8 LITRES D'ALCOOL PUR).

Les acteurs de santé publique et des associations en nombre de plus en plus important se mobilisent pour inciter les conducteurs à la vigilance. La Croix rouge française a organisé des opérations dites "Saint-Bernard" pour raccompagner les personnes après les fêtes de fin d'année. Dans de nombreux départements, la Prévention routière met en place des opérations ponctuelles baptisées "capitaine de soirée" avec des gérants de discothèque, sur toute l'année. Celui qui est désigné pour reconduire ses amis après la soirée ne boit pas d'alcool. L'entrée dans la boîte de nuit et deux boissons non alcoolisées lui sont offertes. Ses clés de voiture sont mises de côté ou bien on lui donne un signe distinctif. A la sortie, son absence d'alcoolémie est vérifiée avec un éthylotest.

## Une médecine naturelle : le rire

**N**ous le savons tous : "le rire est le propre de l'homme" ... Pourtant ce phénomène ne naît pas d'une réflexion intellectuelle. C'est une sorte de réflexe face à une incongruité ou un contraste saisissant. Il éclate souvent pendant des moments d'attention très intense ou d'attente extrême, quand la conscience occupée à des choses "importantes" se trouve brutalement réduite à un tout petit détail.

Nous pouvons rire de joie, comme dans une fête, rire par moquerie ou rire parce qu'on est incapable, sur le moment, d'exprimer une autre émotion (colère, tristesse...).

Le rire n'a pas toujours eu bonne presse, jugé "obscène", "grimace de laideur" par certains Grecs puis au Moyen Age. Merci à Rabelais de l'avoir réhabilité.

On a coutume de dire que "le rire équivaut à un steak", alors en ces temps de vache folle, autant "s'en payer une bonne tranche" ! Pour notre santé, le rire peut se consommer sans modération : il abaisse le rythme cardiaque et la tension artérielle. Après avoir ri, on respire mieux : il est broncho-dilatateur et augmente la ventilation pulmonaire. Notre digestion s'améliore car il accroît les sécrétions salivaires et la production de sucs digestifs. Il détend formidablement les muscles (à tel point que... parfois... on en "fait pipi dans sa culotte" au sens propre...). Enfin, rappelons cette vérité d'évidence : le rire entraîne un plaisir physique ; il libère des endorphines cérébrales destinées à réduire la douleur.

PARTOUT EN FRANCE, DES ASSOCIATIONS DE CLOWNS APPORTENT DES MOMENTS DE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE AUX ENFANTS MALADES EN MILIEU HOSPITALIER. ILS FONT ENTRER LE RIRE À L'HÔPITAL ET TOUS CEUX QUI ONT PU VIVRE CES INSTANTS PRÉCIEUX EN ONT CONSTATÉ LES BIENFAITS.

### SEUL BÉMOL

Rire et manger ne font pas bon ménage. L'éclat de rire peut entraîner un aliment dans la trachée au lieu de l'œsophage. Cette "fausse route" bloque la respiration. C'est une situation d'urgence vitale. Il faut appeler les secours et pratiquer la manœuvre de Heimlich sans attendre pour déloger l'aliment, en comprimant brutalement et vivement le creux de l'estomac, tout en orientant la poussée vers le haut.



TERRALUNA

## Chantez ! Tout l'été !

**E**t plus si affinés... Quoi de plus amusant que de chanter à plusieurs des refrains que l'on connaît par cœur dans un karaoké, que de détourner les paroles d'une chanson pour fêter l'anniversaire de ses amis ou la retraite d'un collègue ?

Particulièrement convivial lors d'une fête ou pratiqué au quotidien (chorales, chant jazz, opéra...), le chant n'a que des atouts. Il apprend à se tenir correctement, à placer sa voix (bien utile aussi pour mieux poser sa voix parlée « de tous les jours »), à l'utiliser au mieux sans la forcer. Il oblige à travailler sur la respiration. Chanter procure une grande détente et réduit le stress.

On peut chanter naturellement juste mais le contraire n'est pas irrémédiable : l'oreille s'éduque et les capacités vocales se travaillent. Avoir une voix claire oblige à une certaine hygiène de vie. Il faut éviter d'irriter son larynx et ses cordes vocales, donc fuir le tabac et les aliments acides ou épicés.



TERRALUNA

TERRALUNA

## Et dansez maintenant !

La musique et la danse font corps avec la fête. Grâce, plaisir du rythme, du mouvement, de l'entente avec un partenaire, expression sans parole... la danse fait fi de la pesanteur et révèle la sensualité du corps. La musique adoucit les mœurs. C'est si vrai qu'aujourd'hui, une thérapie est née, la très sérieuse "musicothérapie". Les Américains l'expérimentent lors d'anesthésies locales, dans des psychothérapies, pour stimuler les enfants autistes, etc... Certains de nos dentistes l'utilisent depuis longtemps pour créer une atmosphère de détente pendant les soins. La musique relaxe, apaise, calme l'anxiété et diminue l'angoisse.



### A BON ENTEDEUR...

Le meilleur cependant peut devenir le pire. La musique trop puissante devient du bruit, un bruit qui casse les oreilles, les pieds aussi, sans doute ! Dès l'émission de 90 décibels (bruit d'une moto), l'oreille est malmenée. Le décret du 15 décembre 1998 limite le volume d'émission sonore des discothèques et salles de concert à 105 décibels. Au-delà, le son peut provoquer des douleurs, rendre agressif et peut détruire les cellules nerveuses de l'oreille interne. Des bourdonnements, la diminution de l'audition indiquent que l'oreille a souffert. Elle a la capacité de "récupérer" mais si la violence subie se répète trop régulièrement, les lésions deviennent irréversibles. A titre d'exemple, le nombre de personnes souffrant d'acouphènes (bourdonnements d'oreilles permanents insupportables nerveusement) ne cesse d'augmenter. Dans les boîtes de nuit et les concerts, il faut éviter de se placer toute la soirée à côté des enceintes.

## Bibliographie

"Fêtes et traditions occidentales"  
Nadine Cretin - Que sais-je n° 3518,  
septembre 1999

"Le Rire"  
Eric Smadja - Que sais-je n° 2766, juillet 1996

"Temps libre et pratiques culturelles"  
Roselyne Bouillin-Darteville, Gabriel Thoveron  
et Françoise Noël - Editions Mardaga, 1991

"Mythes, rites, symboles dans la société  
contemporaine"  
sous la direction de Monique Segré  
Editions l'Harmattan - Logiques sociales, 1997

"Baromètre santé - 1er résultats 2000"  
Centre français d'éducation pour la santé  
(CFES)

"Le Guide du bien maigrir"  
Dr Jacques Fricker - Editions Odile Jacob, 1993

"Maigrir sans jamais regressir"  
Dr C. Flament-Hennebique  
Guides santé Hachette, 1990

L'ALCOOLISATION DES JEUNES :  
une conduite à risque (CFES)

ET DOCUMENT

"Alcool : pour en finir avec les idées reçues !  
Clichés et réalité"  
Le CFES en association avec l'Assurance  
maladie.

DOCUMENT "ALCOOL ET ROUTE" SUR LE SITE WEB  
DE L'ASSOCIATION NATIONALE DE PREVENTION  
DE L'ALCOOLISME (ANPA) : [www.anpa.asso.fr](http://www.anpa.asso.fr)

SITE DU CENTRE D'INFORMATION ET DE DOCUMENTATION  
SUR LE BRUIT (CIDB) :  
[www.cidb.org](http://www.cidb.org)

UN SITE AMUSANT POUR LES ENFANTS :  
[www.lafete.net](http://www.lafete.net) (histoire des différentes fêtes  
et cartes virtuelles à expédier sur le web).

URGENCES VITALES :  
15 (Samu)

ET POUR LES URGENCES MEDICALES :  
médecin traitant ou de garde

PREVENTION, FORMATION, INFORMATION SUR L'ALCOOL...  
Comités départementaux de prévention  
de l'alcoolisme (CDPA)  
Associations départementales d'éducation  
pour la santé (ADES)

... ET TRAITEMENT DE LA MALADIE ALCOOLIQUE :  
Centres de cure ambulatoire en alcoologie  
(CCAA), financés par l'Assurance maladie,  
Services d'hygiène alimentaire des hôpitaux

TOUTES LES ASSOCIATIONS D'AIDE  
Croix Bleue, Alcooliques anonymes - etc...

ECOUTE ANONYME ET GRATUITE :  
Drogues alcool tabac info service :  
0800 23 13 13  
Tabac info service :  
0803 30 93 10 - 0825 30 93 10