

Cancer: le sport pour se remettre sur pied

MORGES Catherine Ormond veut promouvoir l'exercice physique pour les personnes en rémission de la maladie. Et rêve d'un centre sport-santé.

PAR LAURA.LOSE@LACOTE.CH

« C a y est, les chimiothérapies sont derrière. Mais le corps est affaibli après ces traitements contre le cancer. On aurait alors tendance à rester chez soi, sans bouger, pour se reposer. Pourtant, la Morgienne Catherine Ormond en est persuadée: le sport pourrait être bénéfique aux personnes en rémission. C'est pourquoi cette monitrice de course à pied a fondé, en juin dernier, Makee, une association qui promeut la pratique d'une activité physique et thérapeutique après un cancer.

«Les gens malades estiment qu'ils n'ont pas le droit de faire du sport. Cela permet pourtant de se réapproprier son corps, de se sentir mieux et de faire



De mon côté, je n'ai pas eu de cancer. Mais j'ai cette énergie que je peux transmettre.

CATHERINE ORMOND
FONDATRICE DE MAKEE

de nouvelles connaissances», affirme-t-elle. Pour faire passer ce message, la Morgienne vient tout juste de publier une vidéo, dans laquelle elle a réuni des témoignages de personnes en rémission de cancer et de médecins.

Créer une communauté

Grâce à ce média, elle espère récolter des fonds dans le but d'ouvrir, à l'horizon 2020, un centre sport-santé dans la ré-



La Morgienne Catherine Ormond est la fondatrice de l'association Makee, qui prône le sport-santé. CÉDRIC SANDOZ

gion. Via ce lieu, la Morgienne souhaiterait proposer des activités comme du yoga, des pilates, du paddle, de la raquette en hiver, de la marche rapide ou encore de la course à pied, sa discipline de prédilection. Des professionnels de la santé seraient présents ponctuellement en tant que membres consultatifs, à disposition pour des conseils. Le centre sera destiné aux personnes atteintes ou en rémission de cancer, ainsi que leurs proches.

«Les gens pourraient s'y retrouver. Cela créerait une communauté. C'est important car on peut être isolé après une longue maladie», explique Catherine Ormond. Il y aura aussi une cafétéria. Cela peut paraître anodin, mais la Morgienne y tient particulièrement. «Ce sera l'occasion de partager des conseils, de boire un thé...» L'aspect thérapeutique sera aussi présent avec notamment des massages et du coaching.

Pleine d'énergie et enthousiaste, Catherine Ormond semble dans son élément lorsqu'elle parle de son projet. Il y a quelques années, sa carrière professionnelle était pourtant tout autre. Le marketing, le monde du luxe et les chiffres étaient son quotidien. Prise d'une envie de se rapprocher de l'humain, elle s'est alors réorientée en faisant une formation de monitrice de sport pour adultes.

Reconversion sportive

En accompagnant de nombreux coureurs amateurs, notamment lors des «Programmes de la forme», elle apprend au fil des mois que certains d'entre eux sont malades. Ils lui confient que bouger leur fait du bien, et qu'ils ont besoin de retrouver ce groupe de personnes qui courent ensemble pour se motiver.

La monitrice morgienne a elle-même perdu plusieurs proches atteints d'un cancer. Et elle ne peut s'empêcher de remarquer que tous étaient sédentaires. «Je me suis dit qu'il y avait quelque chose de plus à faire. De mon côté, je n'ai pas eu de cancer. Mais j'ai cette énergie que je peux transmettre», affirme-t-elle. Une dynamique complétée par une formation d'animatrice santé spécialisée en cancer et surpoids. L'association s'appelle Makee, du nom d'une divinité de l'île de Pâques. Une destination dont rêve depuis toujours Catherine Ormond. Le dieu Makee est représenté avec une tête d'oiseau et un corps d'homme, lien entre le ciel et la terre, entre le corps et l'esprit. Tout un symbole pour réunir le mental et le physique dans un seul but: aller mieux.