



BOUGER CONTRE LE CANCER

Catherine Ormond Bertholet de Morges a fondé une association pour permettre et faciliter l'accès au sport des personnes atteintes de cancer. En 2018, elle a remporté le premier Prix du public des Amavita Awards.

Texte: Martina Novak



Catherine Ormond Bertholet veut aider les personnes atteintes de cancer à faire plus de sport et rêve d'un «Centre Sport et Santé».

sceptique, mais j'ai immédiatement regardé l'annonce et répondu aux questions. Après quelques semaines, j'ai reçu une lettre et j'ai été surprise d'apprendre que mon projet avait été présélectionné avec onze autres parmi plus de cinquante projets soumis. Un jury d'experts a ensuite désigné un lauréat pour le Prix du jury et a retenu cinq projets qui pouvaient concourir pour le Prix du public – dont MAKEE.

Dans les semaines qui ont suivi, le public a voté pour son projet préféré, en ligne et dans les pharmacies Amavita. Ceci a-t-il eu un fort impact publicitaire?

Comme j'avais déjà créé un site web pour mon association et que j'étais sur Facebook depuis un certain temps, j'ai bénéficié de nombreux contacts existants. Avant la création de MAKEE, j'avais également suivi diverses formations dans le secteur de la santé et travaillé comme masseuse médicale pendant un certain temps. Par conséquent, de nombreuses personnes se sont rassemblées pour me soutenir. Le marché de la Suisse romande est assez restreint – les gens se connaissent!

La remise des prix a eu lieu au mois d'octobre dernier au Salon Planète Santé à Genève. C'était comment?

Pendant le salon, le stand Amavita nous a donné la possibilité de nous présenter aux visiteurs et de recueillir des votes jusqu'à la dernière minute. Les cinq projets étaient présentés sur de grands panneaux. Le contact direct avec le public était très agréable. Je suis extravertie, ça me convient parfaitement. Et je suis convaincue à 200% que MAKEE est une bonne idée. Les responsables d'Amavita / Galenicare nous ont beaucoup soutenus.

Pourquoi pensez-vous que MAKEE a remporté le Prix du public?

Une question difficile... le fait est que nous étions les seuls à avoir un projet lié au cancer. Trois autres projets portaient sur les soins aux personnes âgées, un autre sur la nutrition. Si l'on

Vous avez remporté le premier Prix du public des Amavita Awards en 2018. Qu'est-ce que cela a permis?

Catherine Ormond Bertholet: Ce fut un tremplin. Quelques semaines auparavant, j'avais fondé MAKEE avec une amie, Melda Ozturk. Grâce au prix Amavita, nous avons immédiatement gagné en attention et en crédibilité, ce qui nous a ouvert des portes. J'ai aussi pu mieux connaître le monde des pharmacies. J'ai main-

tenant un point de vue complètement différent sur cette institution.

Pourquoi avez-vous postulé pour un prix Amavita?

Je ne savais rien de ce prix, mais une collègue de mon groupe de course à pied m'en a parlé. Elle m'a dit: écoute, il y a un concours pour des projets innovants dans le secteur de la santé. Ton projet est brillant – inscris-toi! Au début, j'étais

considère qu'une personne sur trois en Suisse souffre d'un cancer au moins une fois dans sa vie, cette grande sympathie est compréhensible. En effet, même quand on n'est pas soi-même malade, des gens dans notre entourage doivent faire face à cette maladie.

Vous avez reçu 2500 francs. Ce n'est pas une somme énorme ...

... mais pour une petite association comme MAKEE, qui a reçu des contributions de quelques sponsors de la région et qui vit sinon au jour le jour, ce montant signifie beaucoup. Avec cet argent, nous avons pu réaliser une vidéo professionnelle sur notre projet, visible sur notre site web et qui présente encore plus de choses sur MAKEE et nos activités.

Qu'est-ce que ce nom signifie réellement?

Nous cherchions un symbole qui représenterait le lien entre le mental et le physique. Je suis tombée sur Makemake, un dieu vénéré sur l'île de Pâques. Il a un corps humain et une tête d'oiseau. Ça correspondait parfaitement! Afin que les gens ne se trompent pas en disant «make», c'est-à-dire en prononçant notre nom à l'anglaise, nous avons ajouté un «e».

Et quels sont les objectifs de MAKEE?

Par définition, MAKEE est une «association» qui aide les personnes atteintes de cancer à pratiquer de l'exercice modéré. Ceci vaut aussi bien pour la phase de traitement que pour la période qui suit, qu'on appelle la rémission. L'association crée des offres spécifiques issues de différentes disciplines sportives et forme des coaches sur les problématiques particulières des patients cancéreux.

Qu'est-ce qui vous a orientée vers le cancer?

D'une part, j'étais dans une phase de bouleversement, tant sur le plan personnel que professionnel. Après avoir travaillé pendant de nombreuses années dans le marketing et la vente dans divers secteurs, je me suis retrouvée au chômage et j'avais du mal à trouver un nouvel emploi. À 44 ans, je me suis mise à courir régulièrement. La course à pied m'ayant aidé mentalement et physiquement, j'ai suivi une formation d'entraîneur de course à pied: je voulais motiver et accompagner d'autres personnes dans cette démarche qui avait donné un sens à ma vie. En même temps, certains de mes proches ont découvert qu'ils avaient un cancer. Cela m'a ren-

due plus sensible à cette maladie. Dans mon cas, le déclic définitif a eu lieu au moment où une participante d'un groupe de course à pied normal m'a dit qu'on lui avait enlevé une tumeur et que grâce à l'entraînement hebdomadaire elle se sentait beaucoup mieux. J'ai voulu en savoir plus sur le lien entre la course à pied et le cancer.

Vous avez constitué un groupe de course à pied pour les personnes atteintes de cancer?

Pas directement. Mes connaissances et mon expérience n'étaient pas encore suffisantes pour cela – surtout en ce qui concerne les patients cancéreux encore sous traitement. J'ai donc suivi une formation esa pour devenir monitrice en sports de santé et je me suis davantage impliquée dans le domaine de l'oncologie. En juin 2018, peu après mon 50^e anniversaire, j'ai fondé MAKEE. Un peu plus tard, une patiente souffrant d'un cancer qui avait découvert l'association sur Internet est venue à moi. Elle avait subi une intervention chirurgicale grave, était confrontée à divers problèmes postopératoires et voulait regagner la maîtrise de son corps. Nous avons commencé par de la marche lente. J'ai élaboré un plan d'entraînement pour elle incluant des exercices d'échauffement et d'étirement ainsi que des séances de course à pied de différentes intensités. Très vite, elle s'est fixé comme objectif de participer à la course de cinq kilomètres de Morges en novembre. Cela l'a également motivée pendant les phases dépressives, qui sont fréquentes durant la rémission du cancer. Elle me parlait régulièrement de ses progrès. Je pouvais ainsi l'accompagner comme un coach. Elle a en effet réussi la course de cinq kilomètres sans la moindre pause. Ce fut un moment très émouvant pour moi aussi.

Avez-vous le temps de vous occuper personnellement de chaque personne qui contacte MAKEE?

Non, normalement pas. D'autant plus que j'ai repris une activité professionnelle dans le domaine médical. Je n'ai jamais voulu limiter MAKEE à ma personne. C'est pourquoi nous avons dès le début constitué un réseau avec d'excellents instructeurs-spécialistes dans leur domaine sportif, qui sont formés par des médecins pour répondre aux besoins des patients atteints de cancer. Désormais, nous pouvons offrir des cours spécifiques pour les malades et leurs proches: jogging, marche nordique, Pilates, gymnastique énergétique, Smovey (une sorte

d'anneau avec lequel on peut faire des exercices thérapeutiques) et thérapie équestre. Moi-même je dirige un groupe de course à pied le samedi. Je suis très reconnaissante à ma cofondatrice qui m'aide beaucoup dans l'administration et l'accompagnement des bénévoles.

Comment MAKEE va-t-elle évoluer?

Notre offre existe depuis le début du mois de juin. Nous nous réjouissons de chaque nouveau membre et de chaque nouveau partenaire gagné pour le réseau afin d'offrir plus de cours de sport aux malades du cancer. Il ne s'agit pas uniquement des aspects sportifs. Dans les sports nautiques, par exemple, les risques pour le système immunitaire doivent être pris en compte. Notre principal objectif, pour lequel nous nous efforçons de collecter aujourd'hui des fonds, est la création d'un centre propre dédié au sport et à la santé, où les personnes atteintes de cancer de la région de Morges pourraient s'entraîner et échanger.

www.makee.ch //

En quête de projets de santé

En 2018, les «Amavita Awards» ont eu lieu pour la première fois en Suisse romande. Ce prix est décerné à des projets de la population dans les domaines de la santé, de la promotion de la santé et de la prévention. Lors du Salon Planète Santé en octobre dernier, deux projets d'aide aux personnes atteintes de cancer ont reçu 2500 francs chacun, l'un comme Prix du jury d'un jury sélectionné par une commission de pharmaciens et de médecins et l'autre comme Prix du public désigné par les votes en ligne.

Le concours de cette année est déjà lancé, cette fois pour des projets dans toute la Suisse. Pour participer, il suffit de soumettre une brève description du projet en français.

Les inscriptions sont encore possibles jusqu'au 31 juillet 2019 à l'adresse suivante:

www.amavita.ch/fr/award