

Vol. 05  
Jan - Avr 2026

MAGAZINE  
GECT Hôpital de Cerdagne

# SINGULIER



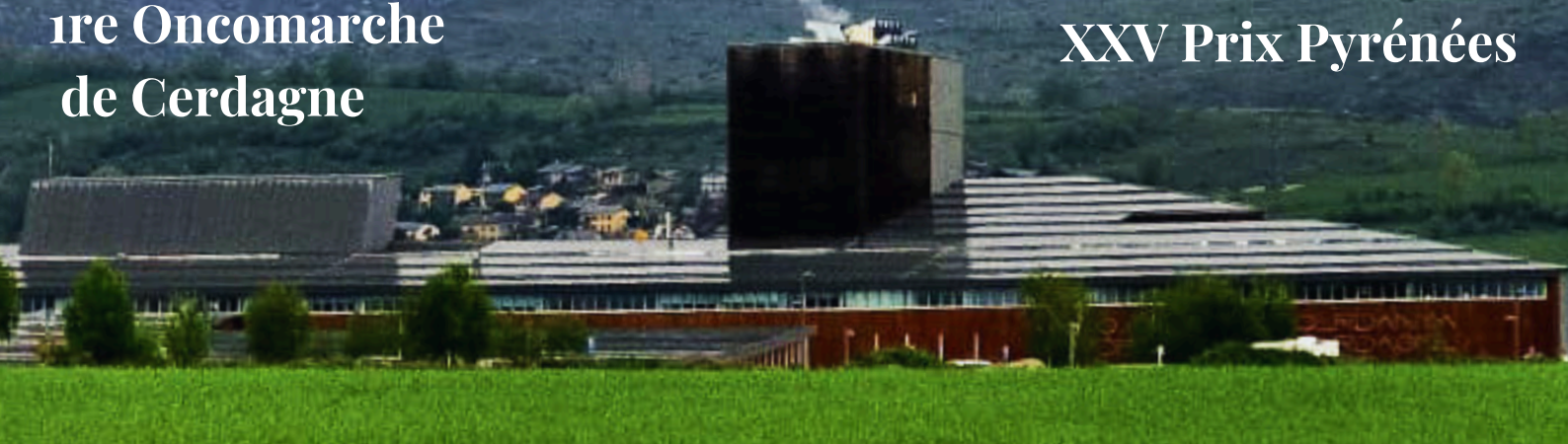
**Pepi Soto**

« Le plus important, c'est que personne n'ait à affronter le cancer dans la solitude »

**1<sup>re</sup> Oncomarche  
de Cerdagne**

**Délégation germano-polonaise à  
l'Hôpital de Cerdagne**

**XXV Prix Pyrénées**



Magazine

# SINGULIER



## **Droits d'auteur et propriété intellectuelle**

Ce magazine est une publication du GECT Hôpital de Cerdagne. Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, distribuer ou transmettre toute partie de ce magazine, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable du GECT Hôpital de Cerdagne. Toute utilisation non autorisée du contenu pourra faire l'objet de poursuites judiciaires.

## **Responsabilité éditoriale**

Les contenus de ce magazine sont fournis par l'équipe éditoriale du GECT Hôpital de Cerdagne. Bien que nous mettions tout en œuvre pour garantir l'exactitude des informations au moment de la publication, nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreurs, d'omissions ou d'informations devenues obsolètes. Le GECT Hôpital de Cerdagne ne saurait être tenu responsable d'une utilisation inappropriée des informations contenues dans ce magazine. Les opinions exprimées dans les articles engagent uniquement leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles du GECT Hôpital de Cerdagne.

## **Politique de confidentialité**

L'Hôpital de Cerdagne s'engage à protéger la vie privée de ses lecteurs. Toute information personnelle recueillie sera utilisée uniquement dans le but pour lequel elle a été fournie et ne sera pas communiquée à des tiers sans consentement exprès. Le GECT Hôpital de Cerdagne respecte l'ensemble des lois applicables en matière de protection des données, notamment le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) de l'Union européenne. Pour plus d'informations concernant notre politique de confidentialité, vous pouvez consulter notre site internet ou nous contacter directement.

# Mot de l'éditorial

## « On aime ce que l'on connaît »

Nous avons le plaisir de vous remettre un nouveau numéro de notre magazine « SINGULIER », avec la volonté de vous rapprocher un peu plus du quotidien du Groupement Européen de Coopération Territoriale – Hôpital de Cerdagne, afin que vous puissiez le sentir un peu plus vôtre.

Dans ce numéro, nous vous présentons quelques actualités et événements qui ont marqué les quatre premiers mois de l'année. Mais nous souhaitons également mettre en lumière certaines personnes qui, par un travail souvent discret, permettent de répondre aux besoins de celles et ceux qui vivent en Cerdagne et au Capcir.

Nous sommes particulièrement heureux de vous présenter l'un de nos programmes : l'Oncofit, destiné aux patients atteints de cancer. Un programme qui démontre toute l'importance d'une approche globale de la personne : traitement, activité physique, accompagnement psychologique, soutien, expérience patient... autant d'éléments qui permettent d'aborder les situations les plus complexes liées à la maladie. Nous complétons ce dossier par un entretien avec Madame Pepi Soto. Sans la participation de l'Association Contre le Cancer de Gérone et son implication personnelle, il aurait été beaucoup plus difficile d'obtenir de tels résultats.

Nous profitons également de cette occasion pour vous recommander de consulter, via notre site internet ([www.hcerdanya.eu](http://www.hcerdanya.eu)), le rapport d'activité 2025, qui sera disponible à partir de juin 2026. Vous y découvrirez davantage d'informations sur une année particulièrement riche et dynamique.

Enfin, nous ne voulons pas laisser passer cette occasion sans remercier toutes celles et tous ceux qui travaillent à l'hôpital pour le travail accompli, ainsi que vous toutes et tous, pour la confiance que vous nous témoignez jour après jour.



# Parlons de...

« La coopération est la conviction profonde que personne ne peut atteindre l'objectif si tous n'y parviennent pas ensemble. »

Virginia Burden



## En première ligne

05 - 08

Le GECT Hôpital de Cerdagne distingué par le XXV Prix Pyrénées

Nouvelle exposition sur l'alimentation saine

Délégation germano-polonaise à l'Hôpital de Cerdagne

La maternité et la pédiatrie au cœur de la journée « Famille en Fête »

## Événements

09 - 10

## L'Entrevue

11 - 17

Pepi Soto

« Le plus important, c'est que personne n'ait à affronter le cancer dans la solitude »

## Le Reportage

18 - 27

Oncofit et la 1re Oncomarche de Cerdagne

## En connexion !

avec les gens

Bruno Muñoz

28 - 30

La photographie, une autre manière de vivre la Cerdagne

# En première ligne



## Le GECT Hôpital de Cerdagne distingué par le XXV Prix Pyrénées

Une distinction qui commémore 25 ans de coopération franco-espagnole et qui récompense des initiatives ayant un impact structurel dans le renforcement des relations entre la France et l'Espagne. La cérémonie de remise des prix s'est tenue le 18 février à l'Estació de França de Barcelone, lors d'un événement ayant réuni près de 200 représentants du monde institutionnel, économique et social.

Le jury a souhaité mettre en valeur le modèle unique de coopération sanitaire transfrontalière incarné par l'Hôpital de Cerdagne, considéré comme un exemple pionnier en Europe pour sa capacité à intégrer des systèmes de santé, des professionnels et des cultures sanitaires sous la forme d'un Groupement Européen de Coopération Territoriale (GECT).

Le prix a été remis au directeur général du GECT Hôpital de Cerdagne, le Dr Xavier Conill, ainsi qu'au directeur général adjoint, Grégory Guibert. Lors de son intervention, le Dr Conill a remercié le jury pour cette distinction et l'a dédiée aux plus de 300 professionnels du centre ainsi qu'à toutes les personnes et institutions ayant rendu ce projet possible. « Cet hôpital est la démonstration que la coopération européenne peut se traduire par des services publics utiles, de proximité et de qualité pour les citoyens », a-t-il déclaré au moment de recevoir le prix.



## Nouvelle exposition sur l'alimentation saine

L'Hôpital de Cerdagne a accueilli, durant les mois de mars et d'avril, l'exposition « Petits changements pour mieux manger », une proposition pédagogique et interactive installée dans le hall du centre avec pour objectif de promouvoir des habitudes alimentaires saines auprès de la population.

L'exposition, ouverte aux patients, aux professionnels et aux visiteurs, proposait un parcours pédagogique autour de différents aspects de l'alimentation équilibrée, à travers des supports visuels et des activités participatives conçus pour faciliter la compréhension des notions nutritionnelles de manière pratique et accessible.

L'exposition comprenait également un espace interactif où les visiteurs pouvaient composer leur propre « assiette équilibrée » à l'aide de fiches d'aliments, visualisant ainsi les proportions recommandées pour une alimentation saine et équilibrée. Par ailleurs, des conseils pratiques sur la nutrition, l'association des protéines végétales, l'absorption du fer et la consommation d'aliments de saison étaient mis à la disposition du public.

Les contenus ont été élaborés à partir de ressources de Canal Salut et de l'Agence de Santé Publique de Catalogne, avec la collaboration de l'Unité de Nutrition et Diététique de l'Hôpital de Cerdagne, renforçant ainsi l'engagement du centre en faveur de la promotion de la santé et de la prévention.



## Visite d'une délégation germano-polonaise

L'Hôpital de Cerdagne a accueilli, en mars 2026, une délégation germano-polonaise composée d'une trentaine de représentants d'institutions régionales, d'administrations publiques et d'établissements de santé allemands et polonais souhaitant découvrir de près le fonctionnement du modèle de coopération sanitaire transfrontalière développé en Cerdagne.

Parmi les participants figuraient le directeur de l'Hôpital Universitaire de Zielona Góra, le Dr Marek Działoszyński ; Krzysztof Kaciunka, responsable de la promotion, de la stratégie et de la recherche de financements de la ville de Gubin ; ainsi que la vice-maire de Gubin, Anna Kapela, aux côtés d'autres représentants impliqués dans des projets de coopération territoriale entre l'Allemagne et la Pologne.

Cette journée, centrée sur l'échange d'expériences autour des Groupements Européens de Coopération Territoriale (GECT) appliqués au domaine de la santé, a permis de présenter les principaux défis et mécanismes qui rendent possible le fonctionnement de cet établissement unique en Europe. Parmi les thématiques abordées figuraient la gouvernance partagée, le financement, la facturation entre différents systèmes de santé, la gestion linguistique ou encore l'intégration des systèmes informatiques.

La délégation a également participé à plusieurs sessions de travail ainsi qu'à une visite guidée des installations. La direction générale du GECT Hôpital de Cerdagne, représentée par le Dr Xavier Conill et Grégory Guibert, a partagé l'évolution du projet et a souligné l'importance de ce type de rencontres pour continuer à promouvoir des modèles de coopération européenne dans le domaine de la santé.

En première ligne

# La maternité et la pédiatrie au cœur de la journée

## « Famille en Fête »

L'Hôpital de Cerdagne a participé, au mois d'avril dernier, à la journée familiale « Famille en Fête », organisée à Font-Romeu, avec un espace dédié aux services de maternité et de pédiatrie.

L'événement, ouvert à toutes les familles du territoire, a rassemblé de nombreux participants lors d'une journée placée sous le signe de la santé, de l'enfance et de la convivialité.

**SERVICE DE MATERNITÉ ET DE PÉDIATRIE**  
Hôpital de Cerdagne

De la naissance à l'adolescence  
Un accompagnement global et bienveillant

**AUTOUR DE LA NAISSANCE**  
Suivi de grossesse  
Préparation à la naissance  
Suivi postnatal  
Allaitement  
Bain enveloppé

**SUIVI DE L'ENFANT**  
Développement  
Sommeil  
Alimentation  
Vaccins  
Dépistage  
Suivi médical

**ACCOMPAGNEMENT**  
Soutien à la parentalité  
Thérapie familiale  
Accompagnement psycho-émotionnel  
Conseils personnalisés  
Orientation vers spécialistes

HOSPITAL DE CERDANYA / HÔPITAL DE CERDAGNE

Tout au long de la journée, les professionnels de l'Hôpital ont proposé des informations et des conseils autour de la prise en charge mère-enfant, en répondant aux questions et en partageant des ressources liées à la grossesse, à l'accouchement, au post-partum et à la santé infantile.

Le stand a permis de renforcer le lien direct avec les familles de la Cerdagne et des territoires voisins, en rapprochant les services de soins de manière accessible et de proximité.

La journée a également proposé des activités ludiques, des ateliers et des espaces de rencontre pour les enfants et les adultes, s'imposant ainsi comme un rendez-vous de référence pour promouvoir des habitudes de vie saines et renforcer les liens entre les services de santé et la communauté.

Par cette participation, l'Hôpital de Cerdagne réaffirme son engagement en faveur de la santé communautaire et de la promotion d'espaces d'information destinés aux familles, notamment dans des domaines aussi essentiels que la grossesse, l'accouchement et la santé infantile.



# Événements clés

Janvier 2026

Paris accueille le Conseil d'Administration du GECT Hôpital de Cerdagne



Le Conseil d'Administration du GECT Hôpital de Cerdagne s'est réuni au Ministère de la Santé à Paris afin d'aborder les principaux projets stratégiques pour l'année 2026.

Cette session a mis en évidence la solidité de la coopération entre les institutions catalanes et françaises ainsi que la volonté commune de poursuivre le développement de ce modèle binational et transfrontalier unique en Europe.

L'Hôpital de Cerdagne aux côtés des athlètes ARC participant aux Jeux Olympiques de Milano-Cortina



Santé et coopération transfrontalière à Strasbourg



L'Hôpital de Cerdagne a été présenté à l'Université de Strasbourg comme un exemple pionnier de coopération sanitaire transfrontalière dans le cadre des 36es Entretiens de Strasbourg.

Le directeur général adjoint, Grégory Guibert, a partagé son expérience et ses réflexions sur les défis et les opportunités de la coopération binationale en santé devant des étudiants et des experts européens.

Février 2026

L'Hôpital de Cerdagne a réaffirmé son soutien aux sportifs du territoire ayant participé aux Jeux Olympiques d'Hiver de Milano-Cortina 2026.

L'institution a mis en avant le talent et l'engagement des athlètes formés dans les Pyrénées, soulignant le lien étroit entre sport, territoire et santé.

# Événements clés

Le préfet des Pyrénées-Orientales, Pierre Regnault de la Mothe, a visité l'Hôpital de Cerdagne lors d'une rencontre institutionnelle qui a permis de réaffirmer l'engagement en faveur du projet sanitaire transfrontalier.

Au cours de cette visite, les principaux défis et projets d'avenir du centre ont été présentés aux représentants institutionnels des deux États.



Le Préfet des Pyrénées-Orientales visite l'Hôpital de Cerdagne



L'Hôpital de Cerdagne, cadre du 5e comité des directions des soins infirmiers de la Région Sanitaire Alt Pirineu i Aran

L'Hôpital de Cerdagne a accueilli la cinquième réunion du Comité de Direction des Soins Infirmiers de la Région Sanitaire Alt Pirineu i Aran.

Cette rencontre a permis de partager des expériences, de renforcer la coordination des soins et d'approfondir le travail en réseau entre les différents établissements de santé du territoire.

**Avril 2026**



Sant Jordi : le temps que nous consacrons aux autres est un temps précieux

À l'occasion de la fête de la Sant Jordi, l'Hôpital de Cerdagne a tenu à remercier l'implication et l'engagement de ses professionnels à travers une création artisanale réalisée par une collaboratrice du centre.

Cette initiative a mis en lumière l'humanité, la créativité et la vocation de service qui caractérisent le quotidien de l'hôpital.

« Le plus important, c'est que personne n'ait à affronter le cancer dans la solitude »

Pepi Soto, directrice  
de l'Association Contre le Cancer de Gérone



**Qui est Pepi Soto et quel est son lien avec l'Association Contre le Cancer de Gérone ?**

*Pepi Soto.* - Mon parcours au sein de l'association dépasse aujourd'hui les vingt-cinq ans, mais au-delà du temps, c'est avant tout une histoire de lien, d'évolution et d'engagement.

J'y suis arrivée très jeune, d'abord comme stagiaire puis comme bénévole, avec ce regard encore rempli de questions et une grande envie d'apprendre. J'ai rapidement compris qu'il ne s'agissait pas seulement d'un lieu où collaborer, mais d'un espace où donner un véritable sens à ma vocation.

Pendant de nombreuses années, j'ai exercé en tant que psycho-oncologue en milieu hospitalier, en accompagnant des patients et des familles dans des moments de grande fragilité. Cette étape m'a profondément marquée : elle m'a appris à comprendre l'immense valeur de l'accompagnement humain.

Avec le temps, j'ai assumé de nouvelles responsabilités, d'abord dans la coordination des Programmes et Services, une étape qui m'a permis d'élargir ma vision et de contribuer au développement de l'impact de l'association. Puis, en 2019, j'ai relevé le défi de la direction à Gérone.

Lorsque je regarde en arrière, je ne vois pas des étapes isolées, mais un parcours cohérent, construit de l'intérieur, avec la même essence qui m'a poussée à commencer : l'engagement envers les personnes et la conviction que, grâce au travail collectif, nous pouvons améliorer la vie de celles et ceux qui affrontent le cancer.

# L'entrevue

## Qu'est-ce que l'Association Contre le Cancer de Gérone ?

PS.- L'Association Contre le Cancer de Gérone est une organisation qui accompagne, oriente et soutient les personnes atteintes de cancer ainsi que leurs familles, avec un objectif clair : améliorer leur qualité de vie et avancer vers un avenir avec davantage de prévention, une meilleure survie et plus d'espoir.

Son action repose sur quatre grands piliers. Le premier est l'accompagnement global, à travers un soutien psychologique, social et physique à toutes les étapes de la maladie, du diagnostic jusqu'à la survie ou à la fin de vie, toujours avec une approche humaine et de proximité. Le bénévolat y joue également un rôle essentiel, en apportant accompagnement et soutien émotionnel.

Le deuxième pilier est la prévention et la promotion de la santé, avec des actions visant à encourager des habitudes de vie saines et à sensibiliser la population à l'importance du dépistage précoce. Le troisième concerne la recherche, grâce au soutien et au financement de projets scientifiques permettant de continuer à progresser dans la lutte contre le cancer et d'améliorer la survie des patients. Enfin, l'association œuvre également en faveur de l'équité, afin que chaque personne bénéficie des mêmes opportunités face à la maladie, indépendamment de son lieu de résidence ou de sa situation sociale.

À Gérone, l'Association compte une équipe de 18 professionnels et près de 550 bénévoles, ce qui lui permet d'être présente dans de nombreux points du territoire et de répondre à des besoins très divers. Tous les services proposés sont gratuits et destinés aussi bien aux patients qu'à leur entourage familial.

L'Association dispose également du service Infocancer (900 100 036), une ligne téléphonique gratuite accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, permettant à toute personne d'obtenir des informations, des conseils et un soutien à tout moment.

Parallèlement, l'Association agit avec une vision d'avenir très claire : contribuer à atteindre un taux de survie au cancer de 70 % d'ici 2030, en renforçant la prévention, le dépistage précoce et la recherche.





# Lorsqu'une personne reçoit un diagnostic de cancer, de quoi a-t-elle le plus besoin au-delà de la prise en charge médicale ?

PS.- La première chose dont elle a généralement besoin est de sentir qu'elle n'est pas seule et de pouvoir accéder à une information fiable face au grand nombre de questions qui surgissent. Un diagnostic de cancer est un moment de choc. De nombreuses interrogations apparaissent souvent d'un seul coup : que va-t-il se passer maintenant, comment vais-je l'annoncer à ma famille, quel impact cela aura-t-il sur mon travail, comment vont se dérouler les traitements ou encore comment vais-je vivre cette épreuve sur le plan émotionnel ?

La prise en charge médicale est évidemment essentielle, mais autour du diagnostic existent de nombreuses autres dimensions qui nécessitent également une attention particulière. Il y a une dimension émotionnelle, une dimension sociale et familiale et, très souvent, une dimension économique ou professionnelle. C'est pourquoi il est si important de parler d'une prise en charge globale et humanisée. Au sein de l'Association, nous offrons précisément cet espace d'écoute, d'accompagnement et d'information.

# L'entrevue

***D'après votre expérience, comment la manière de vivre et d'affronter le cancer a-t-elle évolué ces dernières années, tant pour les patients que pour les familles ?***

PS.- Elle a énormément évolué, et dans différents domaines. D'une part, il existe aujourd'hui davantage d'informations, une meilleure sensibilisation à l'importance de la prévention et du dépistage précoce, ainsi que des avancées importantes dans les traitements. Tout cela a contribué à transformer la manière dont de nombreuses personnes vivent et affrontent le cancer.

Mais l'un des grands changements concerne également la manière d'envisager l'accompagnement. On parle de plus en plus de la nécessité d'humaniser la prise en charge oncologique, c'est-à-dire de considérer la personne au-delà de la maladie : comprendre ses besoins, ses émotions, ses préoccupations, son environnement et la manière de l'aider de façon globale et de proximité.

Il y a quelques années encore, dans de nombreux cas, le cancer était vécu dans davantage de silence, de peur ou même avec une certaine forme de honte. Aujourd'hui, même si ce mot reste profondément marquant, de plus en plus de personnes et de familles osent en parler, demander de l'aide et partager leur parcours. Cela est essentiel, car cela permet de rompre l'isolement émotionnel qui accompagne souvent la maladie.

Les familles ont également évolué. Elles souhaitent souvent s'impliquer davantage, mieux comprendre le processus et accompagner leurs proches de manière plus consciente. Mais cela met aussi en évidence le fait que les aidants et l'entourage proche ont eux aussi besoin de soutien, car ils souffrent également sur le plan émotionnel et doivent eux aussi être accompagnés.

« *Le grand défi reste de parvenir à une prise en charge du cancer toujours plus humaine, plus proche et davantage adaptée à la réalité de chaque personne et de chaque famille.* »



# L'entrevue

***L'Association Contre le Cancer accompagne de nombreuses personnes dans des moments très difficiles. Qu'est-ce que les patients vous apprennent sur la vie et sur la manière d'affronter les épreuves ?***

PS.- Els Les patients nous apprennent énormément de choses. Ils nous apprennent surtout que la vie peut basculer du jour au lendemain et que, lorsque cela arrive, le plus important est de ne pas devoir l'affronter seul. Ils nous enseignent également que la force ne consiste pas toujours à faire bonne figure. Parfois, être fort, c'est demander de l'aide. C'est dire : « j'ai peur », « je n'arrive plus à tout gérer » ou « j'ai besoin que quelqu'un m'accompagne ». C'est un message très important, car il existe encore des personnes qui pensent devoir tout affronter seules.

De nombreux patients nous montrent aussi une immense capacité à apprécier les petites choses : une conversation, une sortie, une bonne nouvelle ou un moment passé en famille.

Ils nous rappellent également chaque jour pourquoi le travail que nous faisons est si important. Chaque personne que nous accompagnons donne un sens à l'Association. Elle nous aide à poursuivre notre engagement pour offrir davantage de soutien, de prévention, de recherche et d'espoir.



***La Cerdagne possède une réalité territoriale très particulière. Quels besoins spécifiques identifiez-vous chez les personnes atteintes de cancer vivant dans des zones de montagne ou des territoires plus dispersés ?***

PS.- La Cerdagne possède une réalité territoriale très singulière, et cela signifie que les personnes atteintes de cancer vivant dans des zones de montagne ou des territoires plus dispersés ont également des besoins spécifiques. La distance avec les hôpitaux de référence, l'accès aux traitements, aux services spécialisés ou aux ressources de soutien peuvent avoir un impact important sur le quotidien des patients et de leurs familles. Cette situation implique souvent davantage de déplacements, plus de fatigue, des coûts supplémentaires et une plus grande dépendance vis-à-vis de l'entourage familial.

Dans certains cas, elle peut également générer un sentiment d'isolement plus important. C'est pourquoi il est essentiel que les services soient accessibles et qu'il existe une bonne coordination entre les différents dispositifs sanitaires et sociaux du territoire.

# L'entrevue

Malgré cela, il est également important de souligner l'évolution vécue en Cerdagne ces dernières années. Il devient de plus en plus naturel de parler du cancer, de demander de l'aide et de partager son parcours avec simplicité. La maladie n'est plus vécue autant comme « un sujet tabou », et cela constitue une avancée très positive, car cela permet à de nombreuses personnes d'affronter la maladie avec moins de peur et un moindre sentiment d'isolement.



« Au sein de l'Association Contre le Cancer, notre volonté est de continuer à renforcer ce réseau de soutien afin qu'aucune personne ne reste seule du fait de vivre éloignée d'un grand centre urbain. L'année dernière, l'association a accompagné 41 personnes en Cerdagne, un chiffre qui reflète l'importance de continuer à rapprocher les ressources et l'accompagnement du territoire. »



***Après des événements comme la 1re Oncomarche de Cerdagne, qui a réuni 370 participants et suscité une telle mobilisation du territoire, quel message aimeriez-vous transmettre à toutes les personnes qui y ont participé ou qui vivent de près avec la maladie ?***

PS.- Le premier message est un message de gratitude. Une journée comme la 1re Oncomarche de Cerdagne, avec 370 participants et une si forte implication du territoire, démontre que lorsqu'une communauté se mobilise, le message envoyé est extrêmement fort : les personnes atteintes de cancer ne sont pas seules.

Ce type d'événement a une valeur immense. Il ne s'agit pas seulement d'une activité solidaire ou sportive. C'est aussi une manière de rendre la maladie visible, de créer du lien et de rappeler que le cancer est une réalité qui peut tous nous toucher, directement ou indirectement.

À toutes les personnes qui y ont participé, nous souhaitons adresser nos remerciements. Merci d'avoir marché, collaboré, soutenu cette initiative, donné de votre temps et de votre énergie. Chaque geste compte. Chaque pas contribue à rendre la cause plus visible et à renforcer les services qui permettent de mieux accompagner les patients et leurs familles.

Et aux personnes qui vivent avec la maladie, je voudrais dire qu'elles ne sont pas seules. Qu'elles peuvent compter sur l'Association Contre le Cancer de Gérone, sur les professionnels, sur les bénévoles et sur des services gratuits comme Infocancer, au 900 100 036, disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

La lutte contre le cancer a besoin de recherche, de prévention, de ressources et d'accompagnement. Mais elle a aussi besoin d'une communauté solidaire. Et des initiatives comme celle-ci montrent que la Cerdagne est un territoire engagé, solidaire et capable de transformer la sensibilité en action.



# ONCOFIT

bien plus que de l'exercice, une nouvelle manière d'accompagner le cancer

L'ONCOFIT n'est pas seulement un programme d'activité physique. C'est une manière de concevoir la prise en charge oncologique avec une approche plus globale, plus humaine et davantage connectée au territoire.

# Le Reportage

Porté par l'Hôpital de Cerdagne, ce projet associe prescription d'activité physique, habitudes alimentaires saines et bien-être émotionnel avec un objectif clair : améliorer la santé et la qualité de vie des personnes atteintes de cancer en Cerdagne, réduire les effets secondaires des traitements et les aider à retrouver force, autonomie et confiance.



## Un projet pionnier porté par l'Hôpital de Cerdagne

Le programme a été élaboré par le Dr Oriol Barceló Peiró, médecin spécialiste en médecine du sport et de l'activité physique et responsable de l'UME-HC, ainsi que par Marta Prats Arimon, infirmière docteure en sciences de la santé.

Le projet a été concerté avec la Dre Mariona Fígols, responsable du service d'oncologie de l'Hôpital de Cerdagne ; Ivet Ribot, diététicienne-nutritionniste de l'Hôpital de Cerdagne ; et Elena Solovieva, psycho-oncologue et neuropsychologue de l'Association Contre le Cancer de Gérone.

Cette initiative est née d'un besoin concret : jusqu'alors, le territoire ne disposait pas d'un programme structuré de prescription d'activité physique destiné aux patients atteints de cancer.

L'Hôpital de Cerdagne proposait déjà une consultation hebdomadaire d'oncologie, une consultation d'oncogériatrie et de contrôle des symptômes, des traitements de chimiothérapie intraveineuse ainsi qu'un accompagnement psycho-oncologique pour les patients et leurs proches.

L'ONCOFIT ajoute une nouvelle dimension à cet accompagnement : une activité physique prescrite, encadrée et personnalisée pour chaque personne.

## Trois piliers : activité physique, nutrition et bien-être émotionnel

Le programme s'articule autour de trois grandes stratégies. La première repose sur l'activité physique et un mode de vie actif, coordonnés par des professionnels de la santé et du sport. À partir d'un entretien motivationnel et d'une évaluation initiale, des objectifs réalistes sont définis et des suivis sont réalisés tous les deux à trois mois. Les séances d'activité physique associent travail de renforcement musculaire, exercice d'aérobie et de mobilité, toujours adaptés à l'état de santé de chaque participant.

*L'activité physique prescrite et supervisée devient ainsi un véritable outil thérapeutique au sein du parcours oncologique.*

# Le Reportage



La deuxième stratégie repose sur la nutrition. La diététicienne-nutritionniste adapte l'alimentation aux besoins de chaque patient et assure un suivi mensuel afin de garantir un apport nutritionnel adéquat, fondé sur des habitudes de vie saines et les principes du régime méditerranéen.

La troisième stratégie concerne le bien-être émotionnel, assuré par la professionnelle en psychoncologie de l'Hôpital, dans le cadre de la convention active avec l'Association Contre le Cancer de Gérone. Les séances abordent des aspects tels que l'anxiété, le stress, l'hygiène du sommeil, l'estime de soi ainsi que les difficultés de mémoire ou de concentration pouvant apparaître au cours du parcours oncologique.



# Le Reportage

## Une équipe pluridisciplinaire au service des patients

Derrière l'ONCOFIT se trouve une équipe pluridisciplinaire composée de professionnels de l'Hôpital de Cerdagne, de l'Unité de Médecine du Sport et de l'Activité Physique (UME-HC), de l'Association Contre le Cancer de Gérone et du Conseil Sportif de la Cerdagne.

Le projet réunit le Dr Oriol Barceló, médecin spécialiste en médecine du sport et responsable de l'UME-HC ; Marta Prats, infirmière docteure en sciences de la santé ; la Dre Mariona Fígols, médecin spécialiste en oncologie et responsable du service d'oncologie ; Mme Belén Figueroa, infirmière et responsable du PDPCM et de l'UDR ; la Dre Rosa Blassi, médecin spécialiste en oncogériatrie ; M. Ernest Crusat, infirmier spécialiste en oncologie et responsable de l'Unité de Traitement Oncologique ; Ivet Ribot, diététicienne-nutritionniste spécialisée en nutrition sportive ; Elena Solovieva, psycho-oncologue et neuropsychologue ; ainsi qu'une technicienne du Conseil Sportif de la Cerdagne spécialisée en activité physique et santé, chargée d'animer les séances dans les parcs de santé et sur les itinéraires santé du territoire.

Ce travail pluridisciplinaire constitue l'une des grandes forces du projet. Les patients intègrent le programme depuis la consultation d'oncologie et sont orientés vers l'Unité de Médecine du Sport afin de réaliser une évaluation initiale. La participation est volontaire et gratuite, mais elle implique un engagement et une responsabilisation dans le suivi et les contrôles du programme.





La 1re Oncomarxe Cerdagne a été bien plus qu'une activité sportive solidaire. Cette journée, organisée le 11 avril à Llivia dans le cadre du Circuit des Courses Populaires de la Cerdagne, s'est transformée en une véritable démonstration collective de soutien, de sensibilisation et de proximité envers les personnes vivant avec le cancer.

Avec 370 participants et 740 euros récoltés au profit d'actions de soutien destinées aux patients atteints de cancer et à leurs familles, l'initiative a placé au cœur de l'événement les participants du programme ONCOFIT, devenus les grands protagonistes de cette journée.

# Le Reportage



L'un des moments les plus émouvants de la journée est survenu avant le départ de la marche.

Les participants de l'ONCOFIT ont été chargés de prononcer le discours d'ouverture et de donner le coup d'envoi, dans un geste hautement symbolique qui a transformé cette marche en quelque chose de bien plus profond qu'un simple événement sportif.

« Aujourd'hui, c'est pour toi ; demain, cela peut être pour moi »

À travers ce slogan, la marche a transmis un message clair : le cancer est une réalité qui peut toucher chacun d'entre nous, et l'affronter avec un réseau de soutien fait toute la différence.

Familles, professionnels de santé, bénévoles, coureurs, marcheurs et participantes ont partagé le parcours lors d'une journée marquée par la proximité et l'engagement du territoire.

La marche est allée bien au-delà de l'activité physique pour devenir un véritable espace de sensibilisation et de solidarité collective.

« Grâce à cette initiative, nous pouvons vous dire que les participants du programme Oncofit ont trouvé une nouvelle famille. »

## Un territoire engagé

Cette initiative a été rendue possible grâce à l'organisation de l'Hôpital de Cerdagne, du Conseil Sportif de la Cerdagne, de la mairie de Llívia et de l'Hôpital de Cerdagne, avec le soutien de Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC) et l'appui d'Esportcat, de la Diputació de Girona, de la Diputació de Lleida, de Dipsalut et de l'Association Contre le Cancer de Gérone, ainsi que grâce à l'implication des bénévoles du territoire.

Le succès de participation encourage déjà l'organisation d'une deuxième édition, avec un objectif clair : continuer à faire grandir une initiative qui a démontré que la santé se construit aussi à travers la communauté. Parce que ce « Aujourd'hui, c'est pour toi ; demain, cela peut être pour moi » n'était pas seulement un slogan. C'était la manière dont tout un territoire a choisi de marcher aux côtés des patients.

# Le Reportage

## Galerie d'images

### 1re Oncomarche de Cerdagne



# Le Reportage

## Galerie d'images 1re Oncomarxa de Cerdagne



# Le Reportage

## Galerie d'images 1re Oncomarche de Cerdagne



Galerie d'images  
1re Oncomarche de Cerdagne



Gràcies  
Merci

— En connexion avec les gens !

# Bruno Muñoz

## Brancardier

La photographie, une autre manière  
de vivre la Cerdagne



*Originaire de Valence, Bruno Muñoz a trouvé en Cerdagne bien plus qu'un nouveau lieu de vie : un territoire qui l'a captivé aussi bien sur le plan personnel que professionnel. Brancardier à l'Hôpital de Cerdagne et passionné de sports outdoor, il associe sa vocation dans le domaine de la santé à un regard sensible porté sur les paysages, la photographie et les émotions qui font partie du quotidien du territoire.*

**Qu'est-ce que cela a représenté pour toi de venir vivre en Cerdagne et de travailler à l'Hôpital de Cerdagne ?**

*Bruno Muñoz.-* Pour moi, cela a été un rêve. Un rêve que j'ai pu réaliser. Cela a aussi représenté un défi important : quitter la ville pour une région de montagne et touristique.

Je suis très heureux de pouvoir découvrir et apprendre à connaître ce territoire, un endroit où je n'aurais jamais imaginé finir par vivre.

**Pourquoi as-tu choisi ce métier ? Qu'est-ce qu'il t'apporte et qu'apportes-tu aux autres ?**

*BM.-* Ce métier est arrivé grâce à ma mère, qui a insisté pour que j'entre dans le monde de la santé... et me voilà aujourd'hui ici ! C'est une profession où aucun jour ne ressemble à un autre et où l'on vit constamment des expériences, aussi bien positives que difficiles. Avec ma manière d'être, j'essaie toujours d'apporter ma petite touche de sympathie afin de rendre le séjour des patients à l'hôpital plus agréable et plus confortable, dans la mesure de mes possibilités.

En connexion avec les gens !

# Bruno Muñoz

## Brancardier

La photographie, une autre manière  
de vivre la Cerdagne



***Tu es passionné de sports outdoor. Les activités de plein air et la photographie vont-elles souvent de pair ? Quand as-tu commencé à faire de la photographie ?***

*BM.-* Cela fait seulement quelques années que je vis ici, mais j'apprécie tellement le sport ainsi que ces paysages et lieux spectaculaires que je ne me lasse jamais d'immortaliser chacune de mes sorties à vélo à travers une photographie. J'essaie toujours de trouver une perspective à la fois saisissante et esthétique.



***En tant que brancardier à l'Hôpital de Cerdagne, tu vis les émotions et les parcours des patients de très près ?***

*BM.-* Quand on passe d'un hôpital de ville à un hôpital de territoire, la relation change énormément. Ici, de nombreux patients sont des habitants de la région et l'on finit par créer un lien beaucoup plus proche, ce qui nous fait vivre de manière plus intense l'évolution et les émotions des patients.



***Penses-tu que cette sensibilité se reflète aussi dans ta manière de regarder les paysages et de faire de la photographie ?***

*BM.-* Ceux qui me connaissent savent que j'ai une manière d'être un peu particulière. Ma passion pour la photographie est née depuis que je vis ici, en associant le sport à ces paysages de carte postale dont, sincèrement, je ne me lasse jamais.

Photo Bruno Muñoz



Photo Bruno Muñoz



Photo Bruno Muñoz



Connecte-toi





## Contact

Pour toute collaboration, suggestion ou information complémentaire concernant ce magazine, vous pouvez nous contacter :

GECT Hôpital de Cerdagne

Téléphone : 00 33 4 88 62 77 77

Mail: [comunicacio@hcerdanya.eu](mailto:comunicacio@hcerdanya.eu)

