

MIEUX VIVRE AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE

13 septembre 2017

Source : Press Tv News - Auteur : Gaël de Vaumas

Visite Actuelle

L'INVITÉE DU MOIS

CARLA JOURNALISTE & COACH



Carla, Fondateur de carladfit.com, journaliste et coach sportif, Sport, Santé, Bien-être.

Carla est née à Paris, il y a 23 ans. Attirée par la dimension internationale, elle s'inscrit à l'UQAM, Université de Québec à Montréal, et passe une majeure en communication, suivie d'une formation en gestion de projets à HEC Montréal. Parallèlement, Geek dans l'âme, très présente sur les réseaux sociaux, elle crée son premier site Internet : « La minute de Montréal ». Elle découvre la chaîne Ma Tv et y travaille en tant que chroniqueuse, puis comme animatrice. Aujourd'hui, titulaire d'une carte de presse et membre de l'association des journalistes québécois, elle réalise de nombreux sujets pour l'agence Press Tv News.

Le sport a longtemps été déconseillé aux personnes atteintes de sclérose en plaques

« Il y a 15 ans, le sport était déconseillé pour les personnes atteintes de sclérose en plaques. Aujourd'hui, on découvre qu'une activité physique adaptée lorsqu'on a une maladie chronique, permet de mieux vivre sa maladie », constate Carla. Elle revient sur son parcours : « Il commence en 2007. À 13 ans, j'ai travaillé pour des WebTV, réalisées pour des enfants par des enfants. J'interviewais les spécialistes, les médecins et les patients sur des sujets de santé, comme l'énurésie ou l'asthme. C'est à ce moment-là que j'ai compris que j'aimais le journalisme et les sujets santé. » C'est avec beaucoup d'aplomb que Carla nous entraîne : « En matière de maladie, il y a tellement de choses à expliquer pour comprendre ! » relève-t-elle.

30 millions d'audience sur les réseaux sociaux

En avril dernier, elle rentre en France pour animer et réaliser des reportages pour le site SEPbyStEPs réalisé par la chaîne Acteurs de Santé, avec le soutien du laboratoire Merck. « L'idée était de faire « le tour de la SEP », en interviewant tous les acteurs, professionnels de santé, éducateurs sportifs, patients, aidants, concernés par la sclérose en plaques. Carla nous a proposé d'animer des séances d'exercices physiques en cours individuel ou lors de séances collectives mêlant sportifs et personnes atteintes de SEP, c'est ce qui nous a séduit », précise Stéphanie Chevrel, DG de l'agence Capital Image en charge de ce projet. Le tour de France passe par Lille,

Nice, Toulouse, Paris, Lyon et Fécamp. Au total ce sont plus de 50 témoignages et exercices diffusés sur le site et sur les réseaux sociaux avec une audience de plus de 30 millions.

Une activité physique adaptée et qui fait plaisir

Autre détail important, Carla est passionnée par le sport. C'est ainsi qu'en plus de ses études, elle a suivi et réussi le concours du YMCA « Coach entraîneur personnel. » Elle suit actuellement un cours sur le Sport à Columbia University. Son projet aujourd'hui est de créer un lieu d'innovation et de recherche Sport et santé. « *En réalisant tous ces reportages, j'ai découvert l'importance d'adapter les exercices physiques pour les malades chroniques - sclérose en plaques, cancer, maladie de Crohn...* ».

La création d'un espace en collaboration avec des centres de santé

Elle projette la création d'un espace en collaboration avec des centres de santé. Son expérience récente avec les interviews du Dr Cécile Donzé, spécialisée dans la médecine physique et la réadaptation fonctionnelle et de Marc-Alexandre Guyot, enseignant en activité physique adaptée à l'hôpital Saint-Philibert Lomme, Lille, lui ont tracé sa voie. « *Les personnes atteintes d'une SEP peuvent pratiquer tous les sports à condition de les adapter en fonction de leur capacité physique, de leur fatigue et de leurs troubles de l'équilibre. Se détendre, découvrir une activité qui va leur plaire pour leur donner un certain bien-être qui leur permettra d'accepter leur maladie et de bien vivre avec. Maintenant il « manque les sous », mais j'y crois !* »

Gaël de Vaumas

Voir l'interview : www.acteursdesante.fr

Volet perso

Pour la musique ? « *Très éclectique, cela dépend de ce que je suis entrain de faire, du classique quand je travaille. L'été des festivals de techno à Amsterdam, Berlin ou encore au Mexique* ».

Pour la lecture ? « *Plutôt Biopics, lire quelque chose qui va m'enrichir, la vie de Steve Jobs par exemple ou bien un livre sur le sport qui va approfondir une méthode* ».

La réincarnation ? « *Un poisson ! La liberté dans des paysages magnifiques* ».

Pour illustrer un billet de banque ? « *Simone Veil, elle s'est tellement battue* ».

Quel conseil à un jeune de ton âge ? « *Une citation de René Char : Impose ta chance, serre ton bonheur et va vers ton risque. A te regarder, ils s'habitueront* ».

Le bruit que j'aime ? « *Les cigales en été dans le Sud. Celui que je déteste ? La craie au tableau ou le couteau qui crisse* ».

Si Dieu existe ? « *J'aimerais bien qu'il me dise, cette fois ci, c'était la bonne, et que j'ai réussi ma vie* ».

<http://www.carladfit.com>

<http://sepbysteps.com>

Impression du mercredi 27 septembre 2017 à 23:08

Press Tv News - © Droits réservés - www.pressestvnews.com