

Catherine Grosso



«Je ne pensais pas être touchée par un infarctus, j'étais relativement jeune et plutôt en bonne santé.» C'était en 2016, Catherine Grosso n'avait que 45 ans: «Je n'avais pas pris conscience de la sédentarité qui s'était installée depuis deux ans et surtout du facteur stress.» L'année précédente, elle avait déménagé deux fois et changé deux fois d'employeur. L'infarctus est survenu quatre mois après la prise du deuxième emploi. «A mon sens, il était vraiment lié à l'énorme stress que j'avais à gérer dans ce nouveau poste.»

Dynamique et de nature ouverte, Catherine Grosso a souvent changé de fonction «et même de profession, passant de l'hôtellerie, métier fondé sur le relationnel, à un poste orienté chiffres dans la gestion des salaires.» Elle est aussi passionnée d'œnologie, aime découvrir et faire découvrir les vins d'ici et d'ailleurs. Elle apprécie beaucoup les voyages, pour les rencontres et l'enrichissement au contact de cultures différentes que lui a par exemple apporté un périple en Inde. Elle a également pratiqué la moto durant de nombreuses années, «mais depuis l'infarctus, le vélo a supplanté la moto. Je le regrette un peu, mais je n'arrive pas à tout faire.»

Si elle n'a pas de séquelles aujourd'hui –son infarctus a été soigné à temps – les premières semaines ont été difficiles: «L'angoisse s'est calmée au fil des mois. Le rythme de croisière sportif s'est mis en place.» Catherine Grosso se montre combative: «J'ai pris cet infarctus comme un avertissement et je fais depuis mon maximum pour éviter que cela ne se reproduise.» Sport deux à trois fois par semaine et si possible 8'000 à 10'000 pas quotidiens, «ce qui n'est pas toujours évident quand on travaille assise 8 heures 30 par jour.» Mais elle peut compter sur son ami, qui lui organise des sorties à vélo – «elles lui servent d'échauffement, vu la différence de niveau entre nous», commente cette battante qui n'hésite pas à pratiquer l'autodérision et utilise l'humour sans modération!

Depuis son infarctus, cette bonne vivante appréciant la convivialité d'un repas entre amis est «beaucoup plus à l'écoute de son corps et de ses «dysfonctionnements», mais elle essaie de relativiser et de ne pas s'inquiéter outre mesure. Quels conseils donnerait-elle à d'autres personnes touchées par la maladie? Chacun gère à sa manière, mais «il faut être conscient des facteurs de risque et essayer de les réduire au quotidien». Par exemple en rejoignant un groupe de maintenance cardiovasculaire (www.swissheartgroups.ch). Elle-même participe à un tel programme à Cugy. «Un rendez-vous extérieur et une dynamique de groupe me motive, car j'ai du mal à être suffisamment autodisciplinée. Les activités sont variées, les moniteurs et les autres participants sont très sympathiques. Il règne une bonne ambiance. C'est un rendez-vous hebdomadaire attendu.»

Auparavant, Catherine Grosso avait suivi un programme de réadaptation interne à la Clinique La Lignière: «La prise en charge globale (suivi médical, psychologique mais aussi alimentaire et sportif) permet de retrouver confiance en soi et en son corps.» Et d'ajouter que les personnes qui ne sont pas concernées peinent parfois à réaliser ce qu'a pu être le traumatisme d'un infarctus: «L'écoute des malades au sujet de leur ressenti est essentielle.»