

ARFEC

ensemble pour la bonne cause : des efforts en renfort !

L'ARFEC (Association Romande des Familles d'Enfants atteints d'un Cancer) soutient les familles dont un enfant est atteint du cancer.

Le Pavé a rencontré deux d'entre elles – habitantes de nos villages – qui ont vu leur vie basculer à l'annonce du cancer de leur enfant. Elles ont pu s'appuyer sur l'association pour traverser cette épreuve. Reconnaisantes de l'accompagnement reçu et de cette nouvelle famille trouvée, elles organisent des événements pour aider l'association à recueillir des fonds.

Famille Lässer – « Le Tour de Suisse d'Eloïse »

La famille Lässer habite à Rue. Elle menait une vie paisible jusqu'à l'annonce, en juillet 2023, de la leucémie d'Eloïse âgée alors de 10 ans. Après deux ans de force et de courage, elle arrive maintenant à la fin des traitements. Son sourire et sa joie de vivre illuminent à nouveau la maison familiale.

Le papa, Cédric, et l'un de ses amis, Christian, sont tous deux amateurs de sports. Ils ont naturellement trouvé l'idée d'un défi sportif entre copains pour aider l'ARFEC. Les coéquipiers, plutôt férus de peau de phoque, de trails ou de VTT, ont vu dans le vélo de route un réel défi. Départ arrêté sur un tour de Suisse, à 7 cyclistes en 7 jours, du 14 au 20 septembre 2025. Cédric explique : « Notre logo, la carte de la Suisse, a été dessiné par Eloïse, à main levée, sur un siège basculant à l'hôpital. Cherchez bien, il y a un petit cœur caché, c'était une rature qui s'est joliment transformée. De plus, elle a prévu le soleil. ».

Quand on parle de challenge chez les Lässer, c'est (vraiment) du challenge : 1000km, 8 cols traversant 15 cantons et le Liechtenstein, un dénivelé total de plus de 14'000m. En famille qui plus est : le papa et le beau-papa de Cédric les accompagneront avec un bus, pour gérer toute la logistique. Un deuxième bus les suivra pour les soins et le ravitaillement, car les sportifs bénéficieront tout au long du parcours de massages, de soins et conseils d'une physiothérapeute, épouse d'un challengeur.

Cédric espère aussi du soutien extérieur : « L'idée serait qu'à la première (CHUV-Ernen) et dernière étape (Saignelégier-Ursy), on puisse avoir des cyclistes qui nous rejoignent pour faire un petit pelo-



Eloïse Lässer
© Yann Zitouni

ton et nous tirer en avant!». Ceux qui ne pédalent pas sont aussi attendus à l'arrivée à Ursy, le 20 septembre dès 17h, et peuvent s'inscrire au repas de soutien pour constater en direct l'état des mollets des cyclistes qui auront fait entre 114 à 190 km et 1000 à 2600m de dénivelé positif par jour !

Au-delà de toute l'organisation logistique et pratique, une telle épopée se prépare physiquement

durant plusieurs mois, même pour des sportifs déjà confirmés. Cédric raconte : « Les membres de l'équipe sont inscrits à diverses courses sur l'année, vélo, VTT, trails, etc. Nous prévoyons de faire le Cyclotour du Léman (tour du lac Léman) en mai ainsi que la Favorite du 29 juin. Nous roulons régulièrement ensemble pour s'habituer au groupe. Ensuite, c'est la météo et le mental qui rentreront en jeu. ».

Deux à trois mois avant le tour, ils dévoileront les étapes sur leur compte Facebook et Instagram « TDS-Eloïse ». « Nous avons un responsable des réseaux sociaux parmi nous afin que le public puisse nous suivre tout au long du tour. »

L'équipe de cyclistes n'a qu'une seule option en tête. Ils veulent atteindre leur objectif et boucler ce Tour de solidarité pour récolter un maximum de fonds pour l'ARFEC. « Nous avons un principe de parrainage et sponsoring. Chaque don de 10.- nous permet d'avancer de 1km. Tous les bénéfices sont reversés à l'ARFEC. ». A l'heure de cet interview, à la fin avril, ils sont déjà au taquet, car la semaine du 14 au 20 septembre leur permettra de pousser leurs limites, ensemble, pour une cause qui leur est chère.

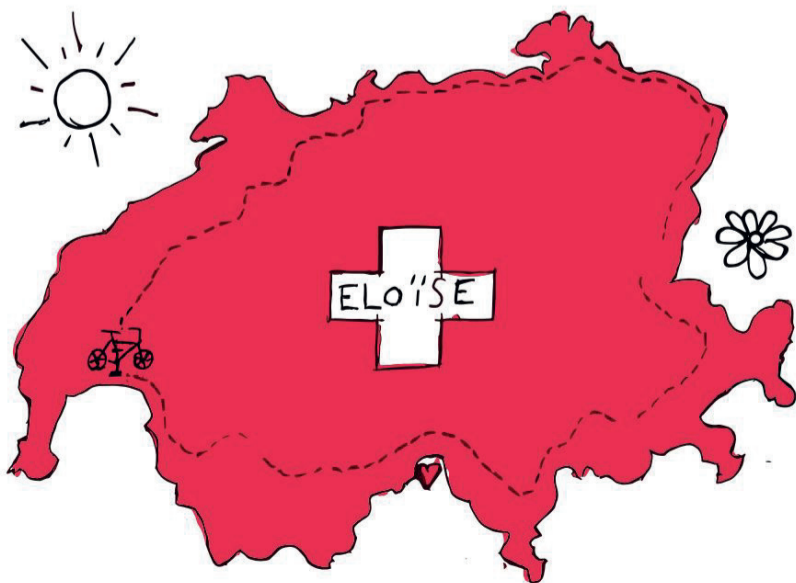
Les soutiens possibles :

- participer à leur vente de vins
- s'inscrire au repas de soutien du 20 septembre à Ursy
- parrainer leur périple : 10.- pour 1 km
- les suivre sur Facebook et Instagram TDS-Eloïse. Eventuellement les encourager à un ravitaillement ou une arrivée d'étape. Les cyclistes aguerris peuvent les rejoindre pour la première ou dernière étape.

Toutes les informations figurent sur leur page Facebook et Instagram : TDS-Eloïse

Informations complémentaires : Cédric Lässer
079/ 565 37 35 ou tds.eloise@gmail.com

“Le Tour de Suisse d'Eloïse”



Du 14 au 20 septembre
2025

Du CHUV à RUE FR

Distance : 1'000km

Dénivelé : 14'000m D+

15 cantons / Liechtenstein

8 cols



Famille Crausaz – « La DéMarche 2025 »

L'histoire de la DéMarche a commencé en 2015, inspirée du courage de Charlotte face à sa maladie, un cancer rare et agressif. Ses parents, Annick et Christian Crausaz, de Chapelle, entourés d'un comité et de partenaires, ont organisé une marche reliant le CHUV au Moléson. Celle-ci a réuni plus de 600 participants et 800 bénévoles. Elle a offert à l'ARFEC un grand soutien financier.

De 2016 à 2024, un groupe proche de la famille de Charlotte s'est constitué afin de maintenir la « Marche CHUV-Moléson Entre Amis » tous les mois de septembre, à plus petite échelle et selon 3 principes : la simplicité, l'amitié et la solidarité.



Les marcheurs au lever du soleil au Niremont
© Pascal Telley

Charlotte, surnommée la petite coccinelle, a été emportée par la maladie en 2020. Elle a laissé en exemple sa volonté constante d'aider et de penser aux autres. Dans cet esprit, la Marche a perduré.

2025 devrait être le point final de toute cette aventure. Pour l'occasion, la marche du 5 et 6 septembre est déjà complète mais évolue en DéMarche, ouverte à tous. Celle-ci permet à chacun de marcher librement de Semsales au sommet du Moléson, par le Niremont, tout en apportant son soutien à l'ARFEC et en participant activement à cette action collective pédestre.



Le parcours complet fait 14km, 1500m de dénivelé pour 5h30 environ de marche. Le site internet de la DéMarche propose différentes versions pour ne faire qu'une partie du tracé et pouvoir adapter la balade à tous les âges ou niveaux sportifs. Christian explique : « On souhaite réunir un maximum de gens pour la cause, créer une communauté sur un parcours qui peut être emprunté par tout un chacun. Faire

vivre des émotions... Sur la marche CHUV-Moléson, on a eu le plaisir de vivre le lever de soleil au Niremont. A chaque fois, c'était unique et magique de partager ce moment. On souhaite que d'autres groupes puissent aussi le vivre en faisant à leur tour la DéMarche. »

Le parcours est balisé par des panneaux rouges « Coccinelles » en hommage à Charlotte. Annick explique : « Depuis le départ de Charlotte, des coccinelles apparaissent régulièrement dans notre vie à des moments bien précis. C'est aussi un symbole de porte-bonheur voilà pourquoi elle guide le parcours. ». Certains panneaux du départ et des sommets comportent des codes QR qui connectent au site internet ou permettent de faire un don à l'ARFEC.

La famille Crausaz a le sens du partage : une récompense attend les courageux qui arriveront au sommet du Niremont. Un numéro de couleur jaune figure sur le panneau indicateur, il suffit de l'annoncer, au retour, au magasin « Chez Manu » de Semsales pour repartir avec un petit cadeau de la région.

Annick partage son expérience : « Beaucoup de gens demandent aux parents d'enfants malades ce qu'ils peuvent faire pour aider. Ce genre d'activité permet de donner un moyen très concret de soutien et une réponse à tous ces gens qui ont envie d'être utiles et de participer activement. »

Comme pour la famille Lässer, tous les bénéfices récoltés seront entièrement reversés à l'ARFEC. Ensemble, pour la même cause.

Les soutiens possibles :

- aller sur le site www.lademarche.ch entre le 15 février et le 31 octobre 2025, choisir son tracé et aller marcher, seul, entre amis ou en famille, en pensant à l'ARFEC et aux enfants touchés par la maladie.
- acheter le kit DéMarche au Mag café à St-Martin qui contient 2 verres gravés - pour partager l'apéritif durant la balade - et une bougie - qui peut être allumée au sommet du Niremont.
- se prendre en photo sur le parcours avec un panneau coccinelle ou les verres gravés, la partager sur la page Facebook et Instagram @lademarche2025 afin de faire connaître le concept.
- s'inscrire au repas de soutien de la DéMarche, le vendredi 5 septembre à St-Martin

Toutes les informations figurent sur le site internet www.lademarche.ch et en cas de questions plus précises Annick et Christian sont à disposition au 079 423 74 81 ou info@lademarche.ch.

L'ARFEC en détails

Cédric Lässer explique : « À l'annonce de la maladie au CHUV, on est complètement perdus et abattus. Dès ce moment-là, des membres de l'ARFEC viennent pour nous aider, trier les informations, partager leurs expériences. Ils sont là du début à la fin et même encore après. Ils organisent des cafés, des camps, pour que les familles puissent se rencontrer. ».

Annick Crausaz rajoute : « Un enfant malade c'est un papa, une maman, des frères et sœurs qui sont touchés et qui ont leur vie chamboulée. Tous les membres de la famille ont besoin d'en parler, de côtoyer des gens qui vivent la même chose. L'ARFEC organise des activités pour englober toute la famille, aussi après la fin des traitements. Certains traitements laissent des séquelles pour toute la vie, d'où l'importance d'avoir des camps qui permettent à ces enfants d'en profiter, encadrés par des infirmières et avec des enfants qui vivent la même chose. Ils se sentent moins seuls. »

L'association a été créée en 1987 par quelques parents. Elle regroupe aujourd'hui environ 400 familles. Annick explique : « Ce qui est particulier, c'est que tous ceux qui sont à l'ARFEC ont eu un enfant malade : le comité, les accompagnants, au bureau, tout le monde se comprend. Les familles restent membres même après la maladie, c'est un peu une grande famille, on a créé des liens profonds. ». Annick y travaille maintenant, elle est accompagnante et présente au CHUV, deux matinées par semaine, pour soutenir les parents. « Quand un parent arrive et vient d'avoir le diagnostic, je le vois, je le sens dans mes tripes, on se comprend direct et on arrive ainsi à soutenir. »

L'ARFEC apporte aussi des aides financières, car certains traitements ne sont pas pris en charge par la caisse maladie. Les frais de parking, ou autres aspects logistiques, peuvent être très onéreux. Comme toutes les associations, l'ARFEC ne bénéficie d'aucune aide de l'état, tous les fonds doivent être trouvés.

Annick complète : « Tout le comité, la présidente travaillent bénévolement, très peu de personnes sont rémunérées. Comme toutes les associations, le nerf de la guerre c'est l'argent. »

À la fin des traitements, l'ARFEC n'abandonne pas les familles. Annick raconte : « Les périodes de rémission ne sont pas faciles. L'enfant n'est pas toujours en forme, il y a encore des contrôles, mais toutes les habitudes prises en quelques mois changent à nouveau. Souvent, il y a le contrecoup. On se rend compte que malgré tout, la vie ne sera plus jamais comme avant, cette épreuve nous a changés. Il faut alors gérer toutes ces émotions et cette nouvelle vie qui ne sera plus jamais pareille. »

L'ARFEC est une association peu connue, tant qu'on est épargné. Elle peut devenir essentielle du jour au lendemain, quand un enfant est touché par un cancer. Chaque petit effort, chaque kilomètre, mis bout à bout, peut contribuer à déjouer le sort et, surtout, apporter un trésor de réconfort.

Sophie Bosson