

EN OFFRANT DE MESURER SON NIVEAU ÉNERGÉTIQUE POUR OPTIMISER SON ÉTAT DE FORME, BE.CARE AMBITIONNE DE DÉMOCRATISER VINGT ANS D'EXPÉRIENCE AUPRÈS PLUS GRANDS ATHLÈTES. UN DÉFI RELEVÉ PAR DES PASSIONNÉS DE LA SANTÉ ET DE L'EXTRÊME.

GÉRER SA SANTÉ EN SPORTIF DE HAUT NIVEAU

Par **Joan Plancade**
@JoanPlancade

Laurent Schmitt est de ces hommes de l'ombre qui, en coulisse, façonnent les grands champions destinés à écrire l'Histoire de leur sport. Sa spécialité : optimiser les capacités physiques de ses protégés pour qu'ils se hissent jusqu'au sommet. Parmi les nombreux succès enregistrés, plusieurs titres olympiques dont ceux du célèbre biathlète Martin Fourcade (quintuple médaille d'or) du kayakiste Tony Estanguet, du nageur Alain Bernard, mais également la préparation des footballeurs de l'AS Monaco ou du boxeur Jean-Marc Mormeck. Si ce docteur en biologie a suivi les plus grands depuis vingt ans, c'est parce qu'il a su développer et appliquer des milliers de fois un protocole très précis, que la société be.care SA, dont il est cofondateur, vise aujourd'hui à ouvrir à tous.

DU SPORT D'ÉLITE AU GRAND PUBLIC

Laurent Schmitt expose l'appareillage de be.care : un cardio-fréquencemètre relié à un smartphone, qui permet d'effectuer une fois par semaine un test de variabilité cardiaque, 6 minutes en position allongée, puis 5 minutes debout. Sur l'écran, les pulsations se dessinent comme autant de détecteurs d'états de fatigue, souvent ignorés, qui affectent le quotidien et peuvent conduire jusqu'à la maladie ou au burn-out. « Ce que l'on mesure, c'est l'état du système nerveux autonome, le profil énergétique révélateur de la forme physique de la personne. Huit profils peuvent être identifiés, dont 5 pathologiques, et des mesures correctives doivent être appliquées en fonction du diagnostic. » Parmi ces réponses, effort physique aérobie, anaérobie, musicothérapie à tempo adapté, hydrothérapie ou



encore bols tibétains. « Les effets sont mesurables dès le troisième jour. »

Passer d'une technologie de pointe pour sportifs de haut niveau à une application smartphone à la portée de tous a été le défi majeur auquel se sont confrontés les fondateurs de la start-up, une bande d'amis passionnés de montagne et de situations extrêmes. Car si l'histoire a commencé il y a vingt ans du côté du centre de préparation des équipes de France à Prémamanon dans le Jura, elle trouve également ses origines en 2003, à plus de 7000 mètres d'altitude sur les pentes glacées du Ratna Chuli, dans l'Himalaya.

Durant l'expédition, Laurence Besse, actuellement en charge des questions légales et du financement de be.care SA, fait la connaissance du célèbre urgentiste et guide de haute montagne Emmanuel Cauchy. « On a dû opérer l'un de nos co-expéditionnaires atteint d'une pathologie oculaire d'altitude, et ce, guidé par un ophtalmologue à l'aide de l'un des tout premiers


**LAURENCE
BESSE**
ADMINISTRATRICE
ET FONDATRICE
DE BE.CARE



1. En Suisse, le sport de haut niveau, particulièrement en montagne attire le grand public.
2. Laurent Schmitt a façonné de nombreux champions olympiques. Il se spécialise dans l'optimisation des capacités physiques des sportifs. 3. Pascal Zellner, CTO de be.care.



téléphones satellitaires», se rappelle Laurence Besse, qui s'impliquera par la suite dans la start-up «Medical Family Office», trousse de secours d'urgences médicales. Cette même année 2003, le duo rencontre Pascal Zellner, également fondateur et CTO au sein de be.care (becare.swiss). Une double compétence précieuse, puisque c'est lui qui se lancera dans le codage de l'app, treize ans plus tard.

LA SANTÉ EN ENTREPRISE, UN MARCHÉ PORTEUR

Tout aurait pourtant pu basculer en avril 2018, avec le décès brutal d'Emmanuel Cauchy, sur les parois de l'Aiguille Rouge. Pour Pascal Zellner, très affecté par la disparition de son ami, l'abandon n'était pas une option: «Avec Manu, nous avons toujours rêvé de partager les connaissances avec le grand public. Cette aventure entrepreneuriale, c'est une expédition, Manu aurait été très en colère qu'on arrête.» Symbole de la figure du tuteur d'Emmanuel Cauchy sur le projet, son nom figure encore à l'organigramme.

De fait, la société a poursuivi sur sa lancée, avec notamment une phase de tests. Premières intéressées, les entreprises et les sociétés d'assurance, sensibles à l'argument d'une diminution de l'absentéisme, d'une prévention du burn-out, et de gains de

productivité «de 10 à 30%» relevés par be.care SA en situation de travail sur des préparateurs de commandes. Une société d'assurance française s'apprête à «réaliser un test à grande échelle» sur ses employés avec pour objectif de proposer par la suite la solution à ses assurés. «Les entreprises sont tenues de s'assurer de la bonne santé de leurs employés au travail, c'est dans le Code des obligations», avance Laurence Besse. be.care SA sera d'ailleurs présente ce mois d'octobre au Salon RH à Genève, dont une part importante sera consacrée à la santé au travail.

Deux niveaux de prestation vont être proposés. L'une à destination de coaches, formés à la méthode inCORPUS®, qui pourront apporter une réponse très fine aux patients suivis, que ce soit en entreprise ou de manière individuelle; l'autre, une solution autonome, permettra à chacun d'assumer soi-même sa prise en charge et son suivi, avec des recommandations d'activité générées automatiquement par l'application. Une responsabilisation individuelle à laquelle le docteur Laurent Schmitt invite à réfléchir: «On a tous un stock d'énergie différent au départ dans la vie. Malgré cette répartition inégale, il faut apprendre à le gérer de manière optimale. L'enjeu est de vivre le mieux et le plus longtemps possible.» ■

