

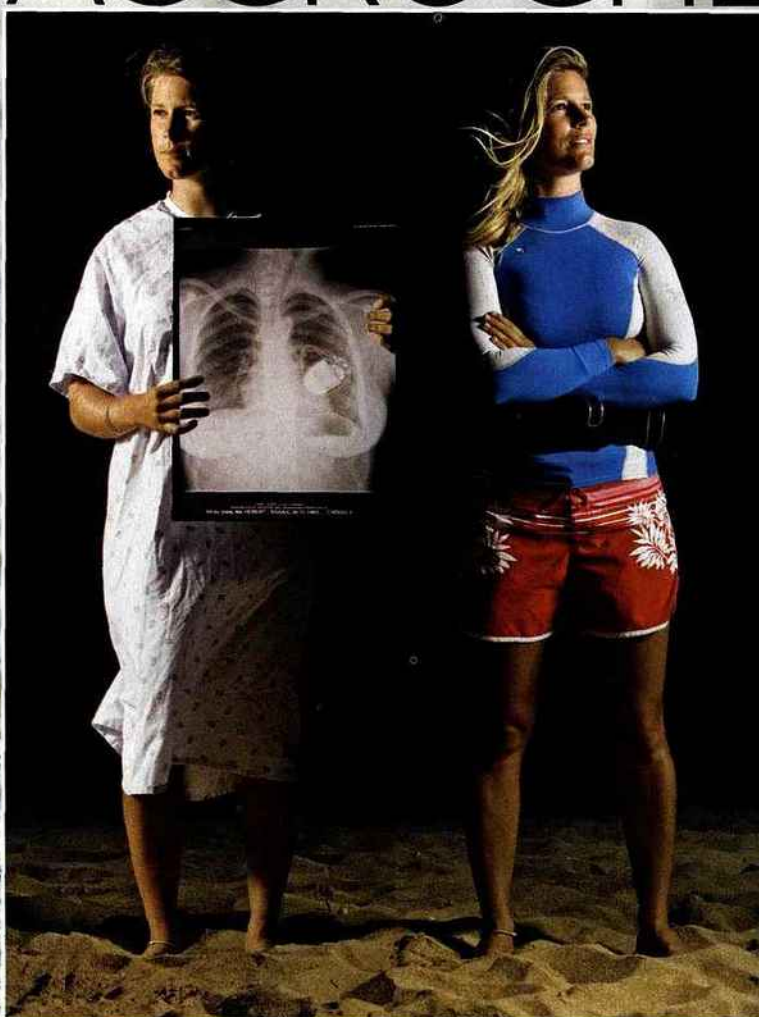


Sarah Hébert

LE CŒUR BIEN ACCROCHÉ

VICE-CHAMPIONNE DU MONDE DE WINDSURF, ELLE A DÛ ARRÊTER SA CARRIÈRE À CAUSE DE PROBLÈMES CARDIAQUES. AUJOURD'HUI, ELLE VA TRAVERSER L'ATLANTIQUE

En 2008, à Hawaii, deux ans après la pose du défibrillateur mis en évidence sur la radio.



Elle l'appelle son ange gardien, blotti sous sa claycule. Grâce à ce boîtier de 120 grammes d'acier, la jeune Française va rallier le Sénégal à la Guadeloupe en planche à voile, sans risquer la mort subite. Un double exploit pour celle qui apprend, au cours d'un examen de routine, en 2005, qu'elle est victime de troubles du rythme cardiaque. Sa maladie est incompatible avec les sports nautiques. Mais la sirène refuse de renoncer à l'océan. Embarquée sur le voilier de ses parents, elle a grandi avec la mer pour terrain de jeu. Un mois après l'implantation de son défibrillateur, elle reprend l'entraînement et se place deuxième, l'année suivante, aux championnats du monde. « Il y avait urgence à réaliser mes rêves. Traverser l'Atlantique en était un. » Mi-février, la star de la glisse retrouvera la haute mer. Le cœur léger.



Le 14 janvier : au large de Camac, derniers jours d'entraînement pour Sarah sur une des planches de 2,45 mètres avec laquelle elle fera la traversée, à raison de huit heures de navigation par jour pendant vingt-cinq jours.

PHOTO PHILIPPE PETIT

Sarah "J'AI BESOIN D'ALLER VOIR LE LARGE. SANS AUCUNE TERRE EN VUE, LÀ, JE ME SENS CHEZ MOI"

PAR ANNE-CÉCILE BEAUDOIN

En vidéo sur l'iPad Sarah Hébert en liberté sur sa planche de windsurf



A Carnac, où elle vit, Sarah dévoile la cicatrice que lui a laissée l'implantation du défibrillateur : « Au début, j'avais l'impression d'avoir une pierre dans la poitrine. »

Tu arrêtes tout ! Le sport, la planche à voile, la compétition, danser ou même monter des escaliers. Tout ! Tu entends, Sarah ? » Elle acquiesce d'un hochement de tête. Oui, elle entend l'inquiétude du médecin. Mais elle ne comprend pas. Quelques minutes plus tôt, elle, Sarah Hébert, la star du Windsurf, la quadruple championne de France, passait la porte du cabinet pour un test d'effort. Placer les électrodes, courir sur le tapis roulant. La routine avant chaque championnat. Cette fois, tout bascule. Son cœur atteint un record : 280 à 300 pulsations par minute. A 21 ans, Sarah vient de frôler l'arrêt cardiaque. Elle se souvient de cette côte montée à vélo, il y a quelques mois. Ça avait cogné si fort dans sa poitrine... Le diagnostic du cardiologue la tire de ses pensées : « Tachycardie ventriculaire, annonce-t-il. Une arythmie cardiaque, cause majeure de mort subite. Tu as eu

de la chance, elle s'est résolue spontanément. Mais la prochaine fois... » Il faut se rendre à l'évidence : un stress violent, des efforts trop intenses et c'est le risque de déclencher une nouvelle crise. Sarah s'imagine sur sa planche. Perdre connaissance au milieu des flots. La chute, la noyade. Elle balaie l'image de son cerveau. Nous sommes en décembre 2005. Six ans plus tard, alors que sa carrière devait sombrer avec ses rêves, la voilà prête à traverser l'Atlantique sur sa planche à voile. Parce que ce petit bout de femme est un océan de courage. De volonté et de talent.

Chez les Hébert, l'appel de la mer est de famille. Les parents de Sarah n'y ont pas résisté. Ils vivent à Nouméa. Papa est bijoutier sertisseur. Maman, infirmière. Ils ont 25 ans quand ils décident d'acheter un voilier, « Gamin III ». Sarah a 1 mois, et le pied marin avant de savoir marcher : Sylvie, sa mère, lui donne ses premiers bains dans une baignoire, sur le pont du bateau. Enfance sous le soleil des tropiques au rythme des escales. Les Vanuatu, la Papouasie, l'Australie, l'île Maurice... Etape à La Réunion, le temps pour Sylvie d'accoucher du petit frère, Tom. Sarah en profite pour apprendre les bases de la voile en participant à ses premières compétitions d'Optimist. Madagascar, le Kenya.

L'aventure dure onze ans, la famille jette l'ancre à Nouméa. Entrée en sixième. Première expérience

de planche à voile. Un désastre. Deux doigts cassés, et l'intention de ne plus jamais remonter dessus. Elle, son truc, c'est la natation synchronisée. Pour rejoindre le cours des naïades, elle traverse chaque jour à vélo la longue promenade de l'anse Vata. Il y a là une bande de furieux juchés sur leur Windsurf. La gamine observe. Se délecte. Rentre chez elle, déniché une vieille planche qui traîne. La retape patiemment. Et pratique tous les jours. La voilà mordue. Elle se révèle si douée qu'un entraîneur la repère depuis la plage : « Si tu "passes le jibe" [tourner la voile], je t'intègre dans mon team. » Quinze jours plus tard, Sarah réussit le pas de danse, empanne comme une pro. Et intègre l'équipe de Nouvelle-Calédonie. Que des mecs !

Qu'importe, sur l'eau, elle se déplace avec une agilité de panthère et leur grille vite la priorité. Première compétition en 2000, au spot de l'Almanarre, à Hyères. Elle a 17 ans, découvre le froid de la métropole... et la victoire, sur la première marche du podium. Championne de France en Formula Windsurfing (grosse planche sans dérive), prête à taquiner le top niveau international.

Femme en transit, Sarah est partout chez elle. Elle pose sa planche à Carnac, par amour de la Bretagne pur beurre. Petit génie des vents, elle maintient le cap de son palmarès : en 2005, Sarah est quadruple championne de France. Et puis tout change. Au lieu de concourir à Melbourne, la voilà clouée sur un lit d'hôpital à la Pitié-Salpêtrière. Durant trois jours, la sirène est un animal de laboratoire. Injections d'iode, sonde passée depuis l'artère fémorale jusqu'à la poitrine. Et rien. « Pas une piste pour expliquer pourquoi mon cœur s'est mis à me jouer des tours lors de ce test d'effort. » Juste la certitude qu'il peut recommencer à tout moment. Les cardiologues sont si inquiets qu'ils préféreraient la voir reprendre la route pour Carnac avec un défibrillateur portable. Complicé quand on vient de la planète sea, sel and fun... Sarah refuse. Accepte l'implantation d'un défibrilla-

LA CARDIOLOGUE ACCEPTE DE SIGNER SA LICENCE, MAIS LA FÉDÉRATION LA LUI RETIRE

teur. « Sinon, je serais obligée de faire les choses à 80 %. Moi, je fais tout à donf ! » Cent vingt grammes d'acier chargés de réguler son rythme cardiaque en cas de dérèglement. C'est la sentinelle du cœur.

Opération à Brest en mars 2006. Réveil avec l'impression d'avoir une pierre dans la poitrine. Le boîtier pousse les chairs pour faire sa place, provoque des souffrances à vomir. Cinq jours de morphine. Mais toujours l'envie de bataillonner avec Eole. Le cardiologue comprend que son équilibre en dépend. Il accepte de lui signer sa licence, persuadé que Sarah abandonnera en raison des douleurs postopératoires. A tort. Deux mois plus tard, Sarah balaie ses appréhensions, s'élance sur l'eau, renaît. Tandis que plus personne n'aurait parié un





C'est sur le « Gamin III », un deux-mâts de 14 mètres, que les Hébert ont passé onze ans à naviguer.



A 2 ans: Les bains se font dans une baignoire sur le pont sécurisé par un filet de protection.

verre de chouchou sur cette blondinette de 21 ans, elle participe au Championnat d'Europe, le remporte. Et patatras. La Fédération française de planche à voile lui retire sa licence. Motif invoqué: « inapte à la pratique ». Pour la première fois, les larmes roulent sur les joues de Sarah. « La commission n'a rien voulu savoir, ni même prendre le temps d'étudier mon dossier médical, de s'entretenir avec le cardiologue qui me suivait. » Sarah perd tous ses sponsors, se sent « vexée, frustrée. A la rue de mon pays ».

La belle histoire pourrait s'arrêter là. Entre en scène le directeur technique de la voile arménienne, qu'elle rencontre au Salon nautique, à Paris. Il lui propose la double nationalité (française-arménienne) et une licence. En échange, elle doit qualifier l'Arménie, alors en plein développement du Windsurf, sur le lac Sevan, pour les JO de Pékin. Mission accomplie, mais Sarah, alors vice-championne du monde, n'ira pas, faute de financement. Le budget est bouclé pour Londres 2012. Elle ne fera encore pas partie des athlètes. Elle préfère s'atteler à un projet fou: traverser l'Atlantique « sur la planche de M. Tout-le-Monde ». L'idée a germé peu après son opération, lorsqu'elle a « compris qu'il y avait urgence à réaliser ses rêves ». Vingt-cinq jours, à raison de huit heures de navigation quotidienne et 13 à 15 nœuds de moyenne, pour relier Dakar à Pointe-à-Pitre, soit 4000 kilomètres. Pourquoi l'Atlantique quand on est née dans le Pacifique? « Parce que c'est l'Everest des marins, un rite de passage », explique-t-elle. Et d'ajouter: « J'en ai assez de faire des ronds dans l'eau près du bord. J'ai besoin d'aller voir le large. Sans aucune terre à vue, là, je me sens chez moi. » Elle sera suivie par un bateau accompagnateur, le « Neptune's Car », un catamaran de croisières sportives sur lequel elle passera ses nuits. « Je ne cherche pas à faire



A 5 ans: L'ancre est jetée à La Réunion où nait Tom, son petit frère.

un chemin de croix, insiste-t-elle. L'autonomie complète sur une planche grand public est impossible. Avant tout, mon objectif est de sensibiliser les gens sur les porteurs de défibrillateur. Cessez de nous prendre pour des handicapés! » A bord: le capitaine du cata, un kiné et un photographe. On insiste: « Pas de cardiologue? » Petit morceau de tendresse au moral de guerrière, elle gagne la confiance des sponsors pour boucler son budget de 200000 euros. Il y a le groupe Stef, logisticien européen des transports d'aliments frais et surgelés. Et le fabricant de son défibrillateur, l'américain Boston Scientific, pour lequel Sarah intervient lors de conférences dans le monde entier.

Après deux mois d'entraînement intensif en Nouvelle-Calédonie près des siens, la cavalière des mers est prête. Départ prévu mi-février, en fonction de la météo. Sa grande peur lors de la traversée? « L'orage. Je ne voudrais pas servir de paratonnerre et court-circuiter! » Parmi les corps médicaux, seul son cardiologue nantais l'encourage « à 300% ». « Lui enlever sa planche serait la tuer », confie-t-il. Certains portent malheur, Sarah porte bonheur. Bouffée de fraîcheur dans un monde de désespérés, elle nous promet que, « avec du cœur, tout est possible ». C'est devenu le slogan de son aventure. Bon vent, mademoiselle Hébert... ■

QU'EST-CE QU'UN DEFIBRILLATEUR?

Pr Xavier Jouven, cardiologue à l'hôpital européen Georges-Pompidou, spécialiste des troubles du rythme.

Paris Match. Dans quel but implante-t-on un défibrillateur cardiaque?

Pr Xavier Jouven. Ce petit appareil, de la taille d'un pacemaker, est mis en place pour délivrer un choc électrique au cœur en cas d'anomalie du rythme. C'est-à-dire quand il bat trop vite et de façon anarchique chez les patients atteints de fibrillation ventriculaire. Ce défibrillateur est placé au niveau de l'épaule, sous la clavicule. Il est relié au cœur par des électrodes. Le choc contracte les cellules cardiaques et rétablit un rythme normal.

Sans cet appareil, quels sont les risques d'une fibrillation ventriculaire?

Comme la pompe cardiaque est devenue totalement inefficace, le cerveau n'est plus irrigué. Le malade perd connaissance. Sans secours immédiats: c'est la mort en quelques minutes. D'où l'utilité des gros défibrillateurs, de la taille d'un ordinateur, mis en place dans les lieux publics. Leur maniement est très simple: on colle deux patches sur la poitrine et on appuie sur le bouton "on".

Connait-on les causes de cette anomalie des ventricules?

On en connaît certaines, dont un infarctus du myocarde, un épaississement anormal du muscle... Mais, dans de nombreux cas, on ne peut en identifier l'origine.

Quelles précautions sont à prendre par les porteurs d'un défibrillateur?

Le but de cette implantation est d'assurer la protection maximale procurée par la médecine d'aujourd'hui tout en permettant aux patients de mener une vie normale. Mais on déconseille tout sport intense et violent (squash, boxe, rugby...). En ce qui concerne les sports nautiques, il n'y a pas de risque d'électrocution: l'énergie délivrée par l'implant est très faible. En général, les sports nautiques ne sont pas indiqués chez les patients à risque de tachycardie ventriculaire.

Sabine de la BROSSE



A Nantes, avec son cardiologue, Deux fois par an, Sarah doit faire des tests de contrôle.