



Quand le Cœur déraille

En France, la mort subite touche entre 40 et 50 000 personnes chaque année. Parmi ces victimes, au moins plusieurs centaines, peut-être plusieurs milliers de sportifs de tous les âges, qui s'effondrent subitement et souvent sans signe d'alerte préalable. D'autres, de plus en plus nombreux, voient leur carrière arrêtée brutalement à cause d'une anomalie cardiaque.

Enquête du journal L'équipe sur un enjeu de santé publique.

Introduction

" On nous a simplement dit que c'était la mort subite du sportif "

C'est un simple portrait accroché au mur du local du Rugby Club Ustaritz Jaxtou. La photo d'un jeune rugbyman, passé par toutes les catégories dès l'âge de cinq ans dans ce club des Pyrénées-Atlantiques, maillot rouge et jaune sur les épaules, croix basque noire sur la manche, bandage de la même couleur sur le front, le regard déterminé.

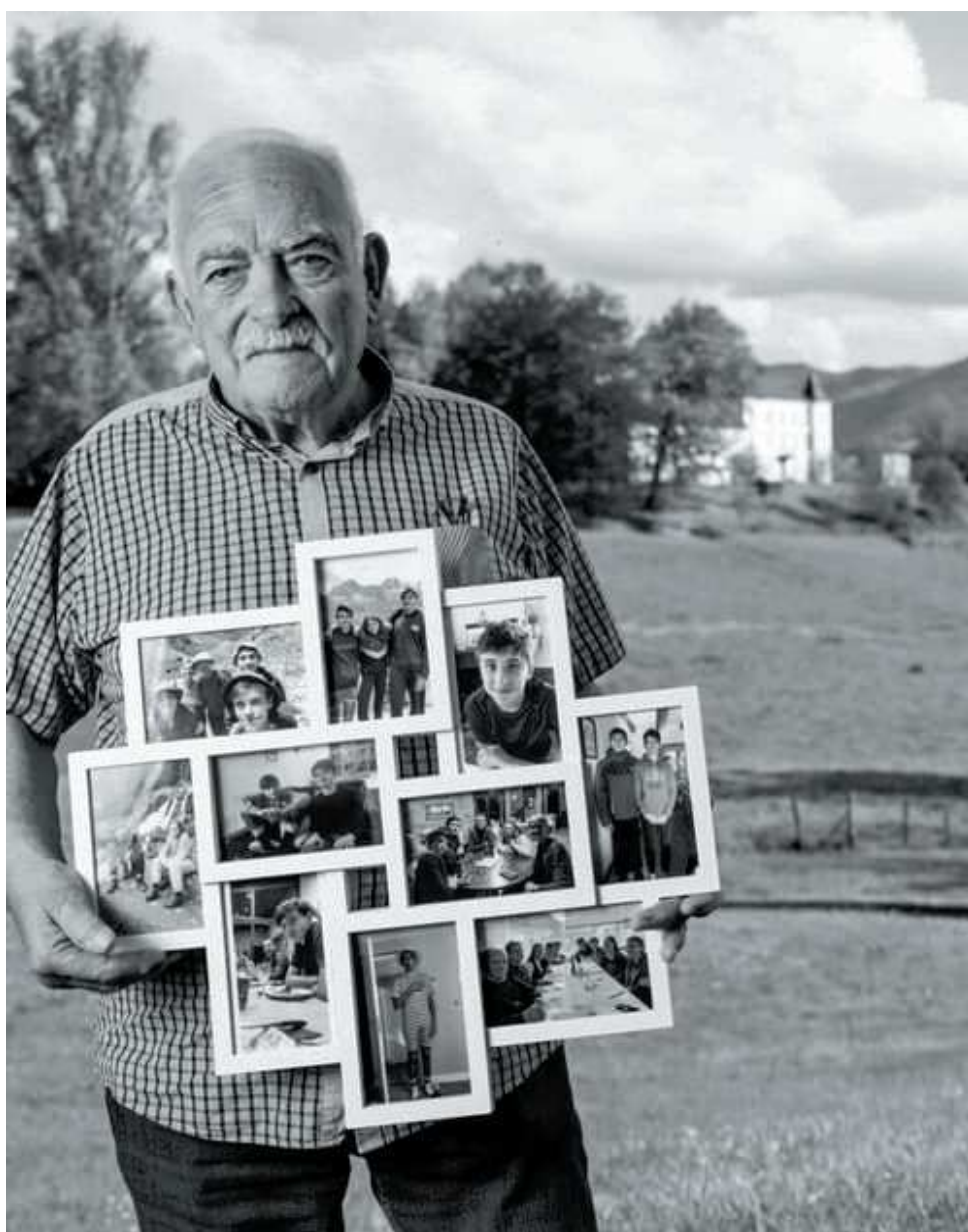


Le 5 avril 2021, lundi de Pâques. Le jeune Peio Oyhamburu accompagne son grand-frère Iban et sa petite-sœur Lena pour un banal footing. Rien d'insurmontable pour ce troisième-ligne aile d'un mètre 90, aux aptitudes physiques impressionnantes, notamment à la course. « Avec Iban, ils brillaient toujours aux cross du collège ou du lycée. On les appelait les frères kényans », assure Brahim Benhamada, entraîneur des deux frères à Ustaritz. Les trois jeunes prennent alors le chemin habituel de deux kilomètres derrière la maison de leurs parents à Larressore, petit village à côté d'Ustaritz, le long de la Nive. Se sentant en forme, Peio allonge la foulée. Sur le chemin du retour, il croise Iban et Lena. Mais lorsque ceux-ci reviennent à la maison, aucune trace de Peio. Ce n'est que trois heures plus tard que son corps est retrouvé dans des hautes herbes en bordure du chemin. Le jeune homme est décédé d'un arrêt cardiaque en plein effort, sans que l'on connaisse encore la raison.

« On nous a simplement dit que c'était la mort subite du sportif. Comme si on éteignait la lumière d'un coup et voilà, c'était fini », raconte la gorge serrée Nadine Oyhamburu, la mère de Peio, professeur de sciences encore en arrêt de travail. Le jeune homme a été enterré au cimetière de Larressore avec son maillot de rugby et son numéro 7.

On se dit toujours que ça arrive ailleurs,
mais pas chez nous... Et puis, pas
comme ça. Pas pour un gamin de 17 ans.

Florence Reau
co-secrétaire du club



EN FRANCE, LA MORT SUBITE TOUCHE ENTRE 40 ET 50 000 PERSONNES CHAQUE ANNÉE.

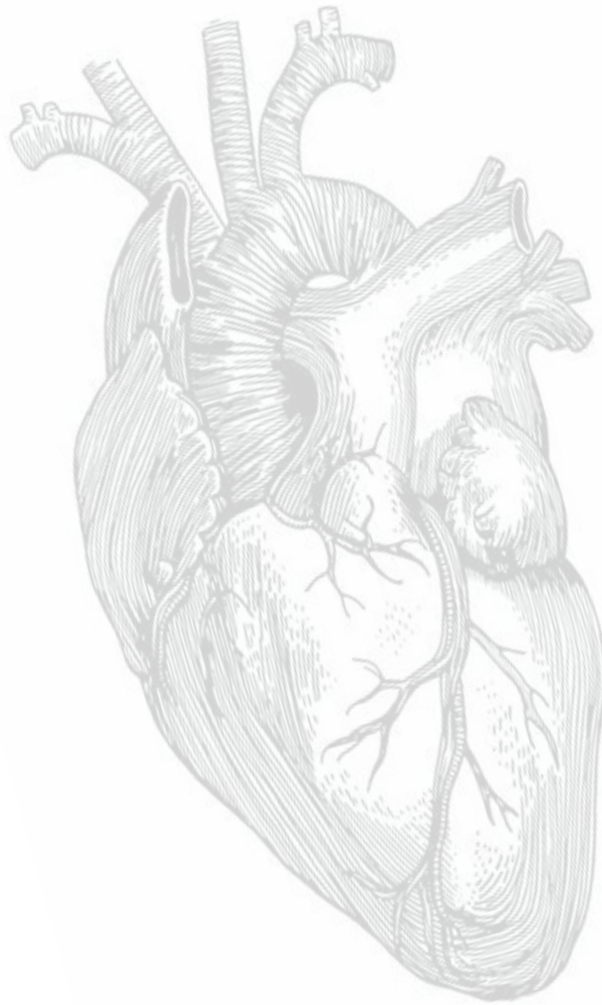
Généralement, le cœur s'emballe brutalement, de façon extrême et anarchique, ne peut plus se contracter normalement et s'arrête tout aussi soudainement. Le plus souvent, cela est dû à une maladie coronarienne, à cause d'une artère bouchée par des matières grasses par exemple, ou une cardiopathie congénitale, malformation de naissance empêchant le bon fonctionnement du muscle cardiaque. Parmi ces milliers de victimes annuelles, on recense plusieurs centaines de sportifs.

ON PARLE ALORS LOGIQUEMENT DE MORT SUBITE DU SPORTIF.

Elle se caractérise par le même trouble du rythme cardiaque et un arrêt brutal, mais spécifiquement au cours de l'effort physique ou dans l'heure suivante. L'histoire de Peio le montre et nous avons pu le constater au cours de notre enquête : tous les âges peuvent être concernés. Pourtant, cette mort subite du sportif est souvent insoupçonnée. Après tout, le sport est bon pour la santé et le muscle cardiaque, tout le monde le sait. Chaque médecin le martèle : il y a plus de chance de mourir d'un problème cardiaque à cause de la sédentarité que de la pratique sportive. Il n'empêche que le sportif n'est pas non plus intouchable. Et peut même se mettre en danger sans le savoir.

Le cas du footballeur Christian Eriksen, qui s'est effondré sur le terrain, a marqué les esprits lors du dernier Euro. Certains ne se sont jamais relevés. D'autres ont eu plus de chance mais ont vu leur vie brusquement basculer. Ces dernières années, la liste des sportifs de haut niveau contraints d'arrêter leur carrière à la suite d'une anomalie cardiaque n'a cessé de s'allonger : Sergio Aguero, Kevin Gourdon, Jimmy Turgis, et dernièrement Virimi Vakatawa. Autant de carrières brisées quand le cœur se met à dérailler. D'autant que le phénomène est identique dans le sport amateur, où les contrôles sont souvent déficients, augmentant les risques d'accident. Enquête sur une épidémie qui prospère à bas bruit.

Chapitre 1



Les morts dans l'indifférence

Il suffit de quelques recherches sur internet pour comprendre que l'histoire tragique de Peio n'est pas un cas isolé. Les mots-clés "joueur décédé arrêt cardiaque" conduisent à des pages et des pages d'articles dans la presse quotidienne régionale. Il y a ce joueur de 64 ans mort à Belle-Ile-en-Mer (Morbihan) le 11 mai dernier, un autre d'une cinquantaine d'années à Ambutrix (Ain) le 16 janvier, un autre de 23 ans à Doncourt-lès-Conflans (Meurthe-et-Moselle), un autre de 45 ans à Neubois (Bas-Rhin) le 9 août 2020, un autre de 29 ans à Chantraine (Vosges) le 26 octobre 2020... Remplacer "joueur" par "footballeur" ou "cycliste" donnera des résultats similaires. Des simples faits divers selon la presse.

POURTANT, DERRIÈRE CES LISTES NON EXHAUSTIVES, C'EST UN VÉRITABLE ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE QUI SE DESSINE.

Un enjeu que le monde du sport n'a pas toujours envie de mettre au premier plan. Si le sujet a refait surface lors de l'arrêt cardiaque du footballeur Danois Christian Eriksen en plein match de l'Euro, en juin 2021, il reste tabou dans le milieu

IL A FALLU QU'UN DRAME SE DÉROULE AUX YEUX DU MONDE POUR QUE LA QUESTION COMMENCE À ÊTRE EXAMINÉE PAR LES POUVOIRS PUBLICS ET LES MÉDECINS.



Le 26 juin 2003, à la 72e minute de la demi-finale Cameroun-Colombie de la Coupe des confédérations 2003, le milieu de terrain Marc-Vivien Foé décède devant des milliers de spectateurs au stade Gerland de Lyon. « A l'époque, personne ne s'intéressait à la mort subite, se souvient le Professeur Xavier Jouven. La seule façon de pousser les gens à s'y intéresser, c'était de parler de la mort subite du sportif. Parce que c'est lui le vrai héros de notre société. Et quand celui-ci meurt en direct à la télé, forcément il y a une prise de conscience. » Fortement médiatisés, d'autres cas d'athlètes décédés sur les terrains ont marqué les esprits, rendant inéluctable une vraie prise de conscience du sport professionnel.

La mort subite du sportif est tellement violente et douloureuse que les gens préfèrent ne pas en parler

Professeur Xavier Jouven
Chef du pôle cardiologie à l'hôpital Georges-Pompidou & directeur du Centre d'expertise de mort



MAIS SUR LES 800 À 1200 SPORTIFS VICTIMES D'ARRÊT CARDIAQUE CHAQUE ANNÉE EN FRANCE, SEULEMENT UNE QUINZAINE FONT PARTIE DE L'ÉLITE.

Un nombre minime et difficilement réductible si l'on considère que le risque zéro n'existe pas. En revanche, chez les amateurs, c'est une autre histoire. Les décès s'additionnent sous le tapis, traités comme des cas particuliers, des accidents de la vie, plutôt que comme un enjeu global. Les sports les plus concernés sont d'ailleurs la course à pied, le cyclisme et le football. Ces disciplines ne sont pas plus dangereuses, elles sont simplement plus pratiquées. Et si tous les âges sont touchés, la mort subite concerne plutôt le sportif de 45 à 50 ans en moyenne (la mort est souvent liée à un infarctus du myocarde chez les plus de 35 ans ; chez les plus jeunes, il s'agit principalement de cardiopathies congénitales). Elle survient aussi très majoritairement chez l'homme (95% des cas chez les sportifs pour "seulement" 60% des cas dans la population en générale). « On peut gérer les pros, mais on ne peut pas non plus faire grand-chose pour les millions de sportifs en France », balayent plusieurs médecins de fédérations. On ne peut pas ou on ne veut pas ?

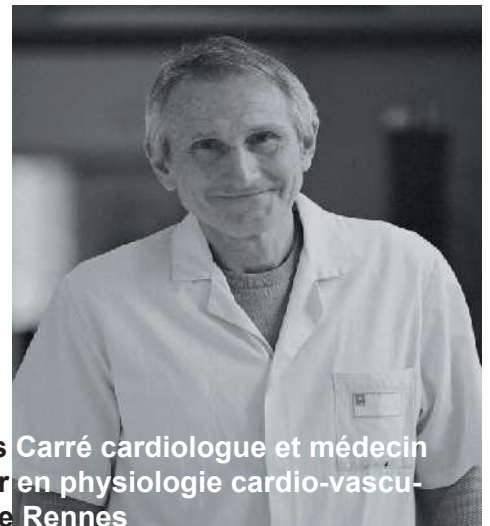
Depuis plusieurs années, la lutte contre la mort subite du sportif amateur se résume à une feuille A4, graal de la visite chez le médecin :

LE CERTIFICAT DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE SPORTIVE.

Une espèce aujourd'hui en voie de disparition car très critiquée. Signé après un examen médical souvent insuffisant, ce document voit son intérêt de plus en plus contesté. « C'est comme un filet avec des énormes trous : tous les poissons passent quasiment au travers, illustre le Professeur Xavier Jouven. Faire croire à un gars qui prépare le marathon que le certificat va le protéger, c'est faux. C'est uniquement une histoire d'assurance pour l'organisateur de la course. »

Le Professeur François Carré, ancien président des cardiologues du sport au CHU de Rennes, rejoint son confrère en proposant l'ajout d'un électrocardiogramme (ECG) obligatoire effectué au repos, qui permettrait de détecter 80% des cardiopathies chez les jeunes, selon lui.

Si l'ECG est un rituel annuel chez les sportifs de haut niveau (souvent accompagné d'une échographie cardiaque et d'un test d'effort), il est très rarement fait chez l'amateur.



Professeur François Carré cardiologue et médecin du sport, professeur en physiologie cardio-vasculaire à l'université de Rennes

Il faut dire que le dépistage de masse souhaité par certains cardiologues du sport - et encore, le sujet fait débat au sein même de la profession - est mal vu par le Collège national des généralistes enseignants. Les arguments évoqués sont multiples : manque de temps, de moyens, de formation et de l'équipement adéquat pour les médecins généralistes, ou examens trop invasifs et non remboursés par la sécurité sociale. Le coût total et ses contraintes seraient trop élevés pour un bénéfice qui n'a pas encore été prouvé, tandis que le risque zéro n'existe pas.

« C'est une belle hypocrisie tout ça, tacle François Raoux, cardiologue à l'INSEP. Si on le voulait vraiment, on pourrait imaginer des systèmes pour faciliter les démarches. Mais la question c'est qui paye ? Sûrement pas les fédérations. Déjà que pour les athlètes pro ce n'est pas toujours évident, alors pour les amateurs... »

ON RÈGLE DONC LE PROBLÈME DE LA MÉDECINE PRÉVENTIVE... EN LA FAISANT PROGRESSIVEMENT DISPARAÎTRE.

Demandé tous les ans, puis tous les trois ans seulement, le certificat médical a progressivement été remplacé par le questionnaire de santé « QS Sport » que le sportif doit remplir lui-même pour renouveler sa licence. Neuf questions sur son état de santé lui sont posées et s'il répond "oui" à au moins l'une d'entre elles, il doit aller consulter un médecin pour avoir son certificat.

Ce questionnaire existe depuis 2017. Aucun patient n'est encore venu me voir parce qu'il avait coché oui à une des questions. C'est pour vous dire ce que ça vaut...

Yves Hervouet des Forges
médecin du sport et médecin de la
Fédération française de golf

Depuis le 30 septembre 2019, le certificat médical n'est d'ailleurs plus obligatoire pour les mineurs. La loi du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France a fait de même pour les adultes, laissant aux fédérations le choix de le demander ou non.

L'idée est de pousser les gens à faire du sport en éliminant des charges administratives qui, selon l'ancienne ministre des sports Roxana Maracineanu, seraient « un frein à l'activité sportive ». Pour résumer, notre société fait face à un dilemme : mieux vaut-il laisser prospérer la sédentarité et ses risques multiples pour la santé, ou inciter les citoyens à pratiquer une activité physique, quitte à ne pas être en mesure de vérifier leur état de santé initial et à risquer l'augmentation du nombre de morts subites ?

Encore faut-il que ce calcul ne soit pas faussé dès le départ : « Il n'y a pas vraiment de preuves que le certificat médical soit un frein à la pratique sportive, est bien obligé de reconnaître Gilles Einsargueix, médecin du sport et chargé de mission dans le bureau de l'éthique sportive et de la protection des publics au ministère des sports. Ce n'est qu'un discours du monde sportif. On n'a ni enquête ni études sur le sujet. »

AU TENNIS CLUB DE BALMA, GUILLAUME DANIAUD AVAIT BIEN SON CERTIFICAT MÉDICAL.

Ce responsable sportif du club depuis 2013, débarqué de sa Bretagne natale en 2003, était un exemple de vie saine et tout le monde louait son état physique. Sur les courts, l'homme de 37 ans n'était pas forcément le plus technique mais savait comment user son adversaire. « En double, il était mes jambes. Je frappais fort et lui courait partout », souligne son ancien partenaire Stephan La Rocca, figure du club. « C'était un crocodile de fond de court, se souvient Yannick Basca, son ex-beau-frère, lui aussi entraîneur de tennis. Il faisait durer les matchs et attendait la faute de l'adversaire. »

Et de reprendre : « C'est d'autant plus surprenant que ce soit un mec comme lui qui soit touché par la mort subite. J'en connais des gens dans mon entourage qui négligent leur hygiène. Ce genre de chose leur arriverait que ça ne m'étonnerait pas. Mais là, Guillaume, c'était impensable. Ce coup du sort nous a paru d'une injustice absolue. »

LE 12 JANVIER 2019,

Guillaume Daniaud s'effondre lors du troisième set d'un match du championnat départemental de Haute-Garonne, dans la catégorie des plus de 35 ans, sous les yeux de son fils de 6 ans, assis sur la chaise d'arbitre. A l'autopsie, on lui découvre une dysplasie arythmogène du ventricule droit, jamais détectée. « Je ne crois pas qu'il ait fait des examens, note Stephan La Rocca. Mais il n'avait aucun symptôme et adorait l'effort physique. Quelqu'un dans cette forme n'a jamais l'idée d'aller faire des examens. »

SE SENTANT INTOUCHABLE, VOIRE "IMMUNISÉ" VIS-À-VIS DES ACCIDENTS CARDIOVASCULAIRES, LE SPORTIF S'INQUIÈTE TRÈS RAREMENT POUR SON COEUR.

Et même lorsque des symptômes apparaissent (douleur dans la poitrine, arythmie, essoufflement anormal, jambes coupées, maux de tête, la vue qui se trouble), ils sont souvent négligés.

ON ESTIME QUE DANS 30 À 40% DES CAS DE MORT SUBITE, LE SPORTIF A RESSENTI DES SYMPTÔMES ANNONCIATEURS QUI N'ONT PAS ÉTÉ PRIS EN CONSIDÉRATION

« Guillaume n'était pas forcément du genre à s'écouter, reconnaît sa mère Odile. Il ne se plaignait jamais. Entre son travail au club qui lui prenait beaucoup de temps et tout ce sport, ça lui arrivait de tirer un peu sur la corde. »

Pour sensibiliser les athlètes amateurs, le club des cardiologues du sport a édicté ses « 10 règles d'or » pour pratiquer « absolument, mais pas n'importe comment ». Elles s'adressent notamment aux néophytes, parfois très alléchés par l'idée de faire la dernière course à la mode, sans forcément se préoccuper de leur capitale santé.

J'ai déjà eu des trucs délirants comme des gens qui veulent faire un Ironman alors qu'ils n'ont jamais fait de sport de leur vie. Tout ça parce qu'au boulot, le gars s'est chauffé avec des collègues.

François Raoux
cardiologue à l'INSEP

Cette sensibilisation n'est pas toujours évidente non plus chez les habitués selon Eric Meinadier, directeur médical de la Fédération française de cyclisme. « La surcommunication de la fédé peut parfois énerver les licenciés et se révéler contre-productive finalement. Mais on essaye vraiment de les sensibiliser sur cette prise au sérieux des premiers symptômes », assure le médecin. De peur d'effrayer ses licenciés, le monde du sport fait donc le choix de l'immobilisme et d'un certain mutisme sur la question.

SANS RÉELLE VOLONTÉ DE CHANGER LES CHOSSES EN MATIÈRE DE DÉPISTAGE, LE NOMBRE D'ARRÊTS CARDIAQUES PAR ANNÉE CHEZ LES SPORTIFS N'A DONC PAS ÉVOLUÉ DEPUIS QUE L'ON S'Y INTÉRESSE.

Il existe ainsi un certain fatalisme dans le milieu : il y a toujours eu des morts sur les terrains de sport, c'est comme ça, on n'y peut rien. Quand certains poussent à comparer le phénomène à la mort du comédien sur scène. « J'aimerais mourir d'une mort subite à 88 ans en montant un col à vélo. Ce serait une belle mort », nous glisse à la fin d'une interview un médecin spécialiste de la question.

Cette vision n'est sûrement pas partagée au C'Chartres Rugby. En ce mercredi ensoleillé de fin d'avril, l'équipe de Fédérale 1 se prépare sur le terrain d'entraînement du stade Claude-Panier. Les avants révisent les lancers en touche pendant que les arrières enchaînent les longues passes. L'ambiance est plutôt souriante. Pourtant les rugbymen ont mis un mois avant de refouler cette pelouse.

Le 1er mars dernier, dans la matinée, leur coéquipier James Théodore, 22 ans, mourrait en plein entraînement à cause d'une malformation cardiaque. Quelques instants plus tôt, le pilier droit né à Meaux (Seine-et-Marne) et d'origine martiniquaise discutait de son avenir dans le bureau de Renaud Gourdon. Accoudé à la rambarde du stade, le manager général du club se rappelle très bien la teneur de l'échange : « On débriefait le match du week-end comme d'habitude. Je lui confirmais qu'on était content de lui et que les choses se mettaient en place pour qu'il signe son premier contrat professionnel au mois de juillet. » Une consécration pour le jeune homme qui rêve de devenir pro depuis qu'il a commencé le rugby à l'âge de 9 ans. Un soulagement surtout : il était alors semi-professionnel et devait cumuler son métier de cariste avec les entraînements pour subvenir aux besoins de son fils Jayden, 4 ans.

« Il en rêvait de ce contrat, insiste sa petite sœur Bryanna, qui vivait avec lui à Chartres. Il m'a dit : "On va être riche !" » A sa mère, il avait promis de lui acheter un corps de ferme.

Mais ces plans ont volé en éclats subitement. Alors qu'il sortait de plusieurs semaines de sport intensif, il n'a suffi que de quelques foulées lors d'un banal match de football de récupération pour que le cœur de James lâche. Les entraîneurs, formés aux gestes de premiers secours, entament le massage cardiaque, sans succès.

On est préparé à beaucoup de choses, notamment la blessure grave. Alors on ne gère pas, on ne fait que subir

Renaud Gourdon a placé le défibrillateur sur le torse célèbre cathédrale de Chartres.

Du côté des joueurs, le choc est tout aussi brutal. « J'ai fait beaucoup de bêtises pendant une semaine, reconnaît Simon Aboumejd le Berre, 23 ans, demi de mêlée et son meilleur ami au club. J'ai bu, j'ai fumé, j'ai fait n'importe quoi. J'avais besoin d'évacuer. » Une messe a été organisée par le club dans la célèbre cathédrale de Chartres.

« Désormais, nous aurons tous un lien indéfectible quel que soit le parcours de chacun. Nous serons toujours 24 sur nos feuilles de match », avait déclaré Renaud Gourdon lors du recueillement qui a réuni 300 personnes, suivi d'un hommage identique quelques jours plus tard à la cathédrale de Meaux pour l'enterrement. Sur les réseaux sociaux, de nombreuses personnalités du rugby ont apporté leur soutien à la famille et au club, comme Fabien Galthié ou Bernard Laporte. Durant la semaine, le club a fait venir une psychologue pour les joueurs qui le souhaitaient.

12 JOURS APRÈS LE DRAME, L'ÉQUIPE DU C'CHARTRES RUGBY AFFRONTAIT LIMOGES POUR UN MATCH CHARGÉ EN ÉMOTION.

L'équipe du C'Chartres Rugby affrontait Limoges pour un match chargé en émotion. Une banderole, toujours en place, est déployée sur la rambarde du stade principal en hommage à James, une minute de silence est respectée et sous les yeux de sa famille, le petit Jayden entre sur le terrain avec les deux équipes, qui avaient retiré le numéro 3 dans le dos de leur pilier droit titulaire. « Au final, on perd le match, ça fait chier pour James », regrette Simon. De toutes façons, les résultats pour cette fin de saison sont devenus secondaires. « L'important est que les garçons reprennent le goût et l'envie de s'entraîner, confie Renaud Gourdon. Le temps de la reconstruction est lent. Certains n'ont pas encore évacué ce traumatisme. »

Plusieurs joueurs du C'Chartres Rugby ont d'ailleurs demandé à faire des tests médicaux plus poussés pour la saison prochaine.



Si les médecins du sport et les cardiologues ne s'accordent pas toujours sur le meilleur dépistage des sportifs, il y a un point sur lequel ils sont unanimes :

L'IMPORTANCE DE LA FORMATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS.

Selon la Croix-Rouge, 27% des Français sont en possession d'un diplôme de secourisme et 17% initiés au bon comportement à adopter en cas d'incident cardiaque notamment. Un pourcentage encore trop bas selon les spécialistes, d'autant plus que dans 90% des cas de mort subite du sportif un témoin se trouve à proximité. Chaque minute passée sans massage cardiaque représente 10% de chance de survie en moins.

La pire des choses est de ne rien faire. Quand vous faites un massage, la personne est morte de toute façon. Vous ne pouvez pas empirer la situation.
François Carré
cardiologue et médecin du sport

ALORS COMBIEN DE PERSONNES POURRAIT-ON SAUVER CHAQUE ANNÉE EN PRENANT LE SUJET AU SÉRIEUX ?

La loi du 3 juillet 2020, proposée par Hugues Renson (député LREM de Paris) et Jean-Charles Colas-Roy (député LREM de l'Isère), a officialisé le statut de citoyen sauveteur et empêche toute attaque juridique contre une personne n'ayant pas réussi à en sauver une autre grâce à un massage cardiaque. Dans le domaine du sport, le texte insiste sur la formation des arbitres aux gestes de premiers secours. Par ailleurs, tous les éducateurs diplômés d'Etat sont censés avoir leur brevet de secourisme mais la sensibilisation n'est pas toujours parfaite.

Depuis le 1er janvier 2022, toutes les enceintes sportives recevant du public sont aussi tenues d'avoir un défibrillateur automatisé externe (DAE) à disposition - pour un coût de 1500€ environ, auquel il faut ajouter l'entretien chaque année. « Ce n'est pas encore le cas partout », déplore François Carré. Le cardiologue se souvient d'un maire se plaignant d'avoir acheté un défibrillateur pour le club du quartier sans qu'il n'ait jamais servi... « Et les extincteurs qu'il y a là, ils vous ont déjà servi ? Non, et pourtant ça ne vous viendrait jamais à l'idée de les enlever », lui avait-t-il rétorqué.

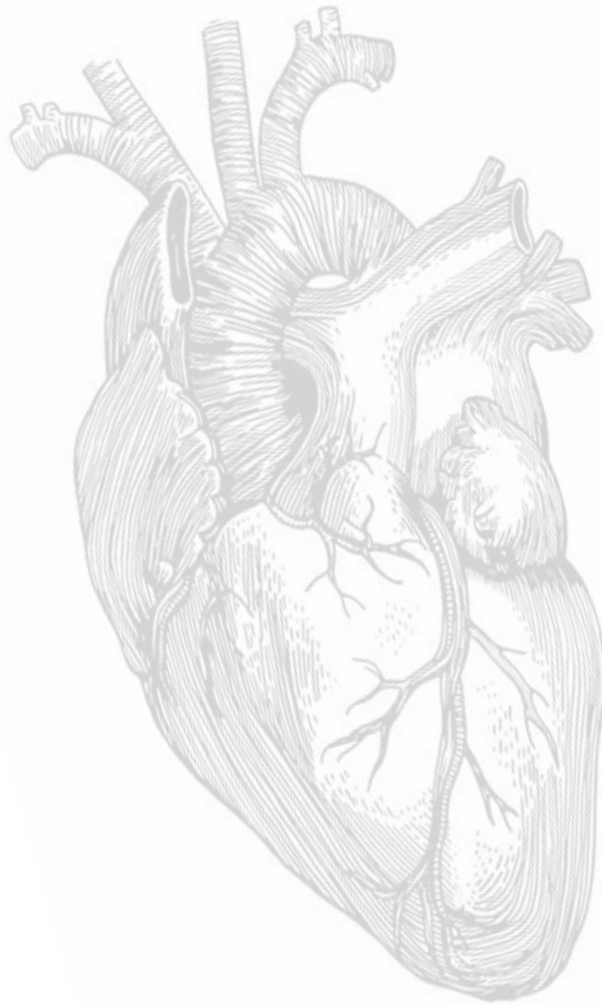
Grâce à leur loi, Jean-Charles Colas-Roy et Hugues Renson espéraient faire baisser le nombre de morts subites du sportif, estimé au moins à 1000 aujourd'hui, à 200 d'ici les Jeux Olympiques 2024. Un chiffre trop ambitieux selon le Professeur Carré, qui estime qu'on pourrait déjà descendre ce nombre à 500 avec une meilleure sensibilisation. En 2013, selon une étude du Centre d'étude de la mort subite, le taux de survie moyen à la sortie de l'hôpital après une mort subite était de 16% en France (c'est déjà mieux que dans un contexte hors sportif, où le taux de survie n'est que de 5%). Elles montraient cependant une grande disparité entre les régions, certaines affichant un taux de survie supérieur à 40%, d'autres à 2%. Près de dix ans plus tard, il n'y a pas de nouvelles données sur le plan national mais le même centre a réalisé une enquête sur le Grand Paris.

Grâce à une augmentation du taux de massage effectué et de l'utilisation d'un DAE, le taux de survie y est passé de 20% en 2005 à 66% en 2018. Mais cette augmentation du taux de survie après un arrêt cardiaque ne doit pas se faire au détriment d'un meilleur dépistage en amont, afin de l'empêcher. Car dans une grande majorité des cas, la personne survit mais garde des séquelles neurologiques parfois très graves.

POUR SE DÉBARRASSER DE LA MORT SUBITE DU SPORTIF, IL FAUDRA DONC ENCORE DU TEMPS, DES MOYENS ET DE LA VOLONTÉ, MAIS AUSSI PEUT-ÊTRE DES FUTURES TECHNOLOGIES.

Aujourd'hui, la science reste parfois impuissante face à ce fléau. « Dans 40% des cas, on ne trouve pas la cause », avoue le professeur François Carré. Les études manquent. Avec la Fondation Cœur et Recherche, le cardiologue espère prochainement en lancer une, nommée "Résoudre", pour percer les mystères de ces décès inattendus, notamment grâce à un recours accru à l'autopsie. L'initiative a été ralentie par le Covid-19 et attend encore quelques financements. Pour certains sportifs, malheureusement, il sera trop tard.

Chapitre 2



“ Ça aurait pu être moi “

LE SAC DE VOYAGE DE SÉBASTIEN DUBOIS ÉTAIT PRÊT. FIN SEPTEMBRE 2021, LE TRIATHLÈTE AGUERRI S'APPRÊTE À S'ENVOLER POUR LE SAHARA MAROCAIN POUR LE 35E MARATHON DES SABLES.

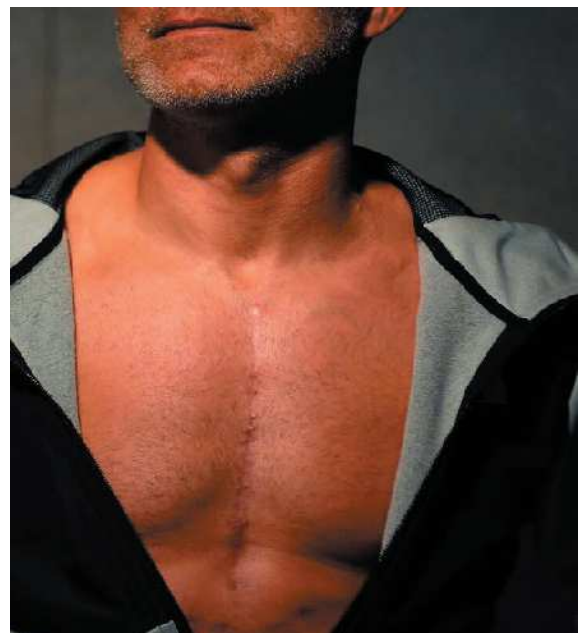
Les 250 kilomètres dans le désert n'effraient pas ce résident d'Ymeray (Eure-et-Loire), responsable des services généraux dans une entreprise locale et pompier volontaire. S'il s'est mis au sport sur le tard, à 36 ans, ce père de trois enfants affiche 12 ans après un palmarès impressionnant : 35 marathons, 12 Ironman et 2 extrêmes Ironman. Devenu addict à l'effort, il s'attaque en juin 2021 au quintuple Ironman de Colmar. « J'ai commencé la course le lundi à 7 heures du matin, je suis arrivé le samedi, après 19 kilomètres de nage, 900 de vélo puis 211 de course à pied », sourit l'homme à l'esprit volontiers chambreur, qui a fini huitième mondial et deuxième Français en 121 heures. La semaine suivante, il enchaîne avec le Vrai tour d'Eure-et-Loire, un ultra cyclisme de 400 km. « J'avais encore les jambes », nargue-t-il.

10 jours avant le Marathon des sables, Sébastien Dubois se rend chez son cardiologue pour un électrocardiogramme au repos, obligatoire pour l'épreuve. Mais le spécialiste détecte une irrégularité, confirmée par un test d'effort 3 jours plus tard.

Après une IRM cardiaque finale, le verdict tombe : le sportif a fait deux infarctus dont un qui a endommagé une valve à 44 % avec une nécrose, il va devoir être opéré. Il n'a pourtant jamais ressenti de symptômes.

« A ce moment-là je m'écroule en larmes. Je me demande si je vais mourir. Ça fait flipper, franchement, raconte le tri-athlète. Et puis je suis abattu de devoir arrêter le sport. » Les jours passent et l'homme de 48 ans essaye de relativiser. Un événement va de toute façon l'y forcer.

Le 4 octobre, un Français proche de la cinquantaine décède d'un arrêt cardiaque lors de la deuxième étape du Marathon des Sables, la course à laquelle il a dû renoncer. « Ça aurait pu être moi », conclut Sébastien Dubois. Cette phrase, beaucoup de sportifs professionnels ou amateurs se la répètent après avoir arrêté la compétition à cause d'une anomalie cardiaque. Le dernier cas emblématique date du 6 septembre dernier : en larmes ce jour-là, le rugbyman du XV de France, Virimi Vakatawa, annonce mettre un terme à sa carrière en raison d'une pathologie cardiaque évolutive détectée en 2019 et régulièrement contrôlée. Selon les derniers examens, le risque est devenu trop important. Le nom du trois-quarts centre, âgé de seulement 30 ans, n'est que le dernier d'une liste qui n'a cessé de s'allonger au cours des dernières années.





En décembre 2021, l'attaquant argentin du FC Barcelone, Sergio Agüero, annonçait mettre fin à sa carrière à 33 ans suite à des problèmes cardiaques.

Le même mois, Kevin Gourdon, troisième-ligne du Stade Rochelais et international français, prenait une décision identique

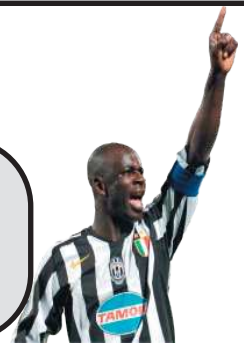


En février 2020, Jimmy Turgis, coureur cycliste français, a mis fin à sa carrière à 28 ans à cause d'une malformation cardiaque. Deux ans auparavant, son petit frère Tanguy avait pris la même décision.



En septembre 2016, Charles N'Zogbia, milieu de terrain et international français, voit son transfert à Nantes capoter à cause d'un problème cardiaque et s'arrête à 30 ans.

En août 2008 déjà, Lilian Thuram avait vu son transfert au Paris Saint-Germain avorté après la visite médicale et avait rangé les crampons à 36 ans après la détection d'une malformation cardiaque.



Un handicap invisible et souvent brutal car il demeure longtemps insoupçonné chez des athlètes pro ou semi-pro, généralement surveillés et en pleine forme,

MAIS LA PRATIQUE DU SPORT À HAUT NIVEAU EST TOTALEMENT INCOMPATIBLE AVEC UN PROBLÈME CARDIAQUE.

Alors, quand un cardiologue vous annonce après un examen de routine que vous devez mettre fin à votre passion, ce n'est pas facile à entendre.

SUR L'ÉTAGÈRE DE SA CHAMBRE, MARIUS GRÉBO A GARDÉ QUELQUES TROPHÉES DE SA COURTE CARRIÈRE.

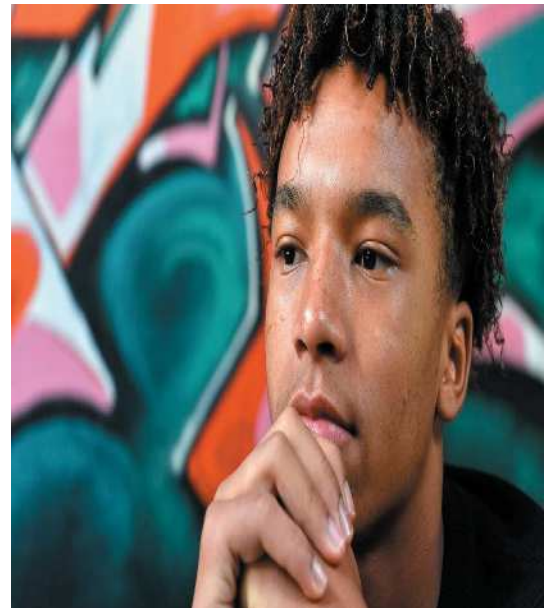
Des récompenses reçues après avoir été le meilleur joueur des tournois de football auxquels il participait. Mais il y en a une dont le jeune homme de 17 ans est particulièrement fier : celle décernée pour son but mis au Stade de France avec les U9 du Stade Rennais contre Saint-Etienne, en match d'ouverture de la finale de la Coupe de la Ligue 2013.

Je m'étais juré de revenir au Stade de France pour marquer d'autres buts.

Marius Grébo
jeune footballeur rennais de 17 ans

Jusque-là, tout allait bien pour Marius Grébo. Repéré par le Stade Rennais à 7 ans, il signe son premier contrat avec le club à 13 ans pour deux ans de préformation et enchaîne avec le centre de formation. Le jeune garçon, dont le grand sourire le quitte rarement, raconte avec nostalgie ces belles années où il affrontait les plus grands clubs de Ligue 1 et s'entraînait avec Eduardo Camavinga (qui lui a offert un maillot porté en Ligue Europa).

A l'été 2019 avant sa première saison au centre de formation, le milieu de terrain passe des examens de routine, comme lors des deux années précédentes. Il remarque que le cardiologue passe plus de temps avec lui qu'avec ses coéquipiers mais ne s'inquiète pas. « Je n'avais aucun symptôme. Aux tests d'effort, j'étais toujours parmi les meilleurs. En plus, j'étais milieu donc je courais beaucoup », justifie-t-il. Entre-temps, il reprend les entraînements et ne s'alarme pas plus que ça quand on lui demande de passer une IRM un mois plus tard.



LE VERDICT TOMBE LE 3 OCTOBRE 2019 : IL DOIT ARRÊTER LE FOOT DE HAUT NIVEAU À CAUSE D'UNE CARDIOMYOPATHIE HYPERTROPHIQUE.

« Un ventricule de mon cœur est trop gros pour mon âge. J'ai un cœur qui correspondrait à la morphologie d'un gars comme Teddy Riner », résume-t-il. C'est d'abord l'incompréhension, le déni et l'énervement qui submergent Marius. Les pleurs viendront plus tard. « Depuis tout petit, je consacre toutes mes soirées et mes week-end au football et en un examen, c'est le rêve qui s'effondre. Tous ces sacrifices pour ça quoi, enrage le Rennais. Et surtout je me dis : qu'est-ce que je vais faire maintenant ? Je suis complètement perdu. »

Pour les cardiologues, annoncer à un athlète qu'il doit arrêter le sport de haut niveau n'est pas non plus évident. Ils sont conscients que leur diagnostic sera lourd de conséquences. D'autant plus que s'il y a des cardiopathies détectables en un coup d'œil, d'autres cas se révèlent bien plus complexes.

CAR LE CŒUR DU SPORTIF EST GÉNÉRALEMENT PLUS DILATÉ QU'UN CŒUR LAMBDA ET PEUT ÊTRE PRIS POUR UN CŒUR PATHOLOGIQUE PAR UN MÉDECIN NON INITIÉ.

On est parfois à la frontière de la cardiopathie hypertrophique. Et là on est assez gêné parce qu'on est en pleine zone grise.

Professeur Etienne Aliot
cardiologue au CHU de Nancy

Un bon moyen pour faire la différence entre un cœur de sportif et un cœur malade est d'arrêter l'athlète pendant plusieurs mois pour voir si le muscle cardiaque se remodèle. C'est alors prendre le risque de faire perdre au patient une saison, voire deux, le temps qu'il retrouve son niveau. Dans certains cas, les cardiologues ont donc recours à une décision partagée, prévue par la loi. Avec le patient, ils décident de la meilleure décision à prendre en fonction des risques. On parle là d'exemples où chaque patient est raisonnable et à l'écoute de son médecin. Bref, une utopie.

Certains sont prêts à mourir sur un vélo plutôt que de ne pas pédaler. Un coureur voulait signer un papier de décharge disant qu'il prenait son propre risque et qu'il n'attaquerait pas la fédé en cas d'accident. Mais ce n'est pas possible de faire cela en France

Eric Meinadier
médecin de la Fédération française de cyclisme

De son côté, Nelson Maxwell ne voulait pas abandonner le football. Le défenseur de l'US Ivry (Val-de-Marne), d'origine ghanéenne, a une vingtaine d'années lorsque son médecin trouve son rythme cardiaque problématique. Il lui signe quand même sa licence mais lui recommande d'aller faire des tests. « Je n'y suis jamais allé, avoue ce colosse d'un mètre 94 et 100 kilos. J'étais convaincu qu'une carrière m'attendait et que je finirais pro. Je vivais tellement un rêve que je refusais qu'on me l'enlève. Alors j'ai fait l'autruche. » Aujourd'hui, ce moniteur d'auto-école basé à Nîmes, âgé de 34 ans, reconnaît que c'était « une belle connerie ».

Il doit sans doute sa vie à un pneumothorax détecté en mars 2018. Avant un match contre Amiens qu'il doit disputer avec le FC Fleury 91, Nelson Maxwell se plaint d'une violente douleur aux poumons. Rien de très grave et l'affaire est facilement réglée à l'hôpital où il reste en observation. Cette nuit-là, l'infirmière constate les variations anormales du rythme cardiaque du défenseur. Quelques tests plus tard, on lui diagnostique une cardiomyopathie hypertrophique.

« Quand le cardiologue, que j'avais dû voir une ou deux fois avant, m'annonce que je dois arrêter le sport, j'acquiesce mais dans ma tête, je me voyais à l'entraînement le lendemain, s'amuse Nelson Maxwell. Je me souviendrai toute ma vie de ce qu'il m'a dit ensuite : "Si vous continuez le sport en compétition, c'est simple, c'est la mort subite qui vous attend." Il m'a fait comprendre que vu l'état de mon cœur, je pouvais déjà m'estimer heureux d'être assis en face de lui. »

L'ARRÊT EST D'AUTANT PLUS BRUTAL POUR LES SPORTIFS PROFESSIONNELS.

Le 4 juillet 2009, Steve Savidan ne peut pas retenir ses larmes en conférence de presse quand il annonce mettre fin à sa carrière. « Ça va être dur, c'est une page qui se tourne. Je suis désolé », craque « Savigoal » au moment de remercier sa femme et ses amis auprès de lui. L'attaquant, passé par Valenciennes et Caen, devait signer le « contrat de sa vie » à l'AS Monaco et rêvait de regoûter à l'équipe de France (une sélection contre l'Uruguay en amical le 19 novembre 2008) et de partir à la Coupe du monde en Afrique du Sud un an plus tard.

ALORS QU'IL AVAIT LE STYLO DANS LES MAINS, LE JOUR DE SES 31 ANS, LE JOUEUR EST INTERROMPU PAR LE MÉDECIN MONÉGASQUE



Ce dernier a détecté une dysplasie ventriculaire droite arythmogène à la visite médicale. « Si j'avais su à quel point l'après était compliqué, je ne sais pas si j'aurais arrêté tout de suite », reconnaît l'ancien attaquant de 43 ans, reconverti en coach sportif et mental. Il y a d'abord son contrat au SM Caen jusqu'en juin 2012 qui n'a pas prévu ce genre de problème, entraînant un litige de plusieurs mois entre les deux parties. « Ça s'est réglé à l'amiable », écarte Steve Savidan, qui loue l'accompagnement de l'UNFP, syndicat des footballeurs professionnels. L'attaquant a en revanche été pendant plusieurs années en procès avec sa banque pour des histoires d'assurance et de remboursement de prêts. C'est un retour brutal à la vie normale et tu te retrouves tout seul. Alors que tu étais reconnu au niveau de la société, d'un coup on ne te calcule plus, tout s'effondre. Il y a tout un processus d'incompréhension et de méconnaissance du quotidien

Steve Savidan ancien footballeur international

Une étape finalement assez classique pour les néo-retraités du monde professionnel qui traversent « la petite mort du sportif ». « Quand on choisit d'arrêter, c'est encore autre chose, ça se prépare, coupe Steve Savidan. Mais quand ça s'arrête alors que tu ne l'avais pas prévu, ça remet beaucoup de choses en question. »

Après avoir dépassé l'appréhension de se remettre à courir, Steve Savidan chausse aujourd'hui les crampons quasiment tous les week-ends sur les terrains amateurs. Car si la pratique sportive à haute intensité est très souvent contre-indiquée en cas d'anomalie cardiaque, le sport loisirs est à l'inverse fortement conseillé.

Beaucoup de sportifs qu'on a dû arrêter ne font plus aucune activité physique. Ils vont se mettre à manger n'importe quoi, tomber dans le tabagisme ou l'alcool. Et là on fait plus de mal que de bien à la personne. C'est pourquoi on insiste pour qu'elle continue le sport en l'adaptant à sa situation

Professeur Carré

cardiologue et médecin du sport, professeur en physiologie
cardio-vasculaire à l'université de Rennes

Cela dépend si la personne a une maladie curable ou non. En cas d'infarctus du myocarde par exemple, il suffit de déboucher l'artère coronaire et la personne peut généralement reprendre le sport. Si l'anomalie est incurable, la personne se voit prescrire des médicaments, comme des bêtabloquants, qui empêcheront les troubles du rythme cardiaque, lors d'un effort modéré.

MALGRÉ LE TRAITEMENT, ROMAIN SICARD A PRÉFÉRÉ RANGER LE VÉLO.

En avril 2021, le coureur cycliste de Total Direct Energie, champion du monde sur route espoirs en 2009, met fin à sa carrière à 33 ans, à cause d'une dysplasie arythmogène du ventricule droit. « Un gros coup de massue, résume le natif du Pays Basque, dont le cœur était déjà suivi de près par la fédération depuis plusieurs années. C'est une plaie qui restera toujours ouverte. »

Alors le cycliste a tourné la page et n'a plus de deux-roues. « C'est peut-être moins douloureux, confesse-t-il. Et je me voyais mal faire une heure de vélo pépère à 25 à l'heure. Quand on a été pro, qu'on s'est toujours tapé dedans comme on dit, ce n'est pas ce qu'on recherche. Je préfère ne pas faire de vélo du tout. »

Romain Sicard fait depuis de la randonnée et s'est mis à l'escalade en salle. Pour autant, le Basque n'a pas totalement enterré sa vie d'avant. A côté de sa formation professionnelle sur la création d'entreprise et le management, il encadre bénévolement une équipe locale de juniors et compte bien garder un pied dans le milieu du cyclisme au cours de sa 2^e vie.

Il doit aussi y avoir une part d'appréhension. Je n'ai pas envie de monter sur un vélo en me disant que ça peut être ma dernière sortie

Romain Sicard coureur cycliste professionnel français

A RENNES, MARIUS GRÉBO ESPÈRE TOUJOURS CÔTOYER LE MILIEU PRO DU FOOTBALL MAIS DEPUIS LES TRIBUNES DU STADE EN TANT QUE JOURNALISTE SPORTIF.

Aujourd'hui en terminale générale au lycée Bréquigny, l'ex-milieu de terrain rennais attend comme la plupart des jeunes de son âge les résultats de Parcoursup pour connaître la suite de sa carrière. L'ancien espoir a été tenu éloigné du foot ces derniers mois à cause d'une rupture des ligaments croisés. « Bizarrement, j'ai plus peur d'une nouvelle blessure au genou que de la mort subite », reconnaît le jeune homme, qui a repris le foot à 11 de manière réglementée.

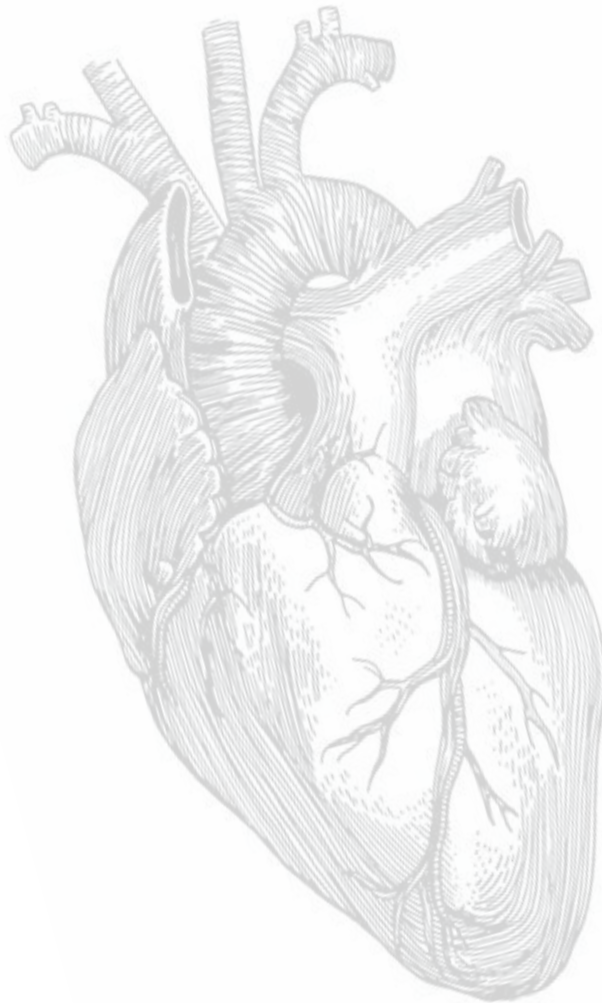
De son côté, Nelson Maxwell s'est remis au foot loisir. A chaque rendez-vous chez son cardiologue, il demande s'il peut reprendre le sport en compétition. La réponse est toujours non pour l'instant. « Parfois, j'en viens presque à espérer qu'il me dise que je ne peux plus jouer en compétition, comme ça je tourne la page et je passe à autre chose », confie l'ancien footballeur. Et si son médecin lui a confié dès le départ qu'il trouverait toujours un généraliste prêt à lui signer un certificat pour une licence,

Nelson Maxwell s'est assagi et respecte les consignes de son cardiologue.

Je prends déjà assez de risques en conduisant tous les jours à 110km/h avec des gens qui n'ont jamais tenu un volant dans leur vie. Je n'ai pas besoin d'en prendre plus en faisant le con avec mon cœur

Nelson Maxwell
ancien footballeur, moniteur d'auto-école à Nîmes

Chapitre 3



Histoires de ressuscités

SE RELÈVE-T-ON SI FACILEMENT D'AVOIR AFFRONTÉ LA MORT PENDANT QUELQUES MINUTES ?

ET COMMENT REPRENDRE LE SPORT QUAND ON A PRÉCISÉMENT FAILLI LAISSER SA PEAU SUR UN TERRAIN ?

3 miraculés racontent

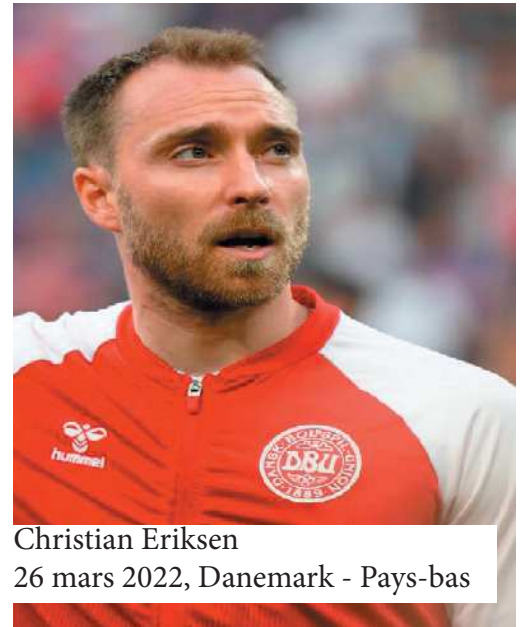
L'histoire est belle, magnifique lorsqu'on sait qu'elle a frôlé le drame. Le samedi 26 mars 2022, Christian Eriksen, équipé d'un défibrillateur automatique implantable, faisait son grand retour avec le Danemark en amical contre les Pays-Bas et inscrivait un but sur son premier ballon.

3 JOURS PLUS TARD, LE MILIEU OFFENSIF DE BRENTFORD REVENAIT AVEC SA SÉLECTION À COPENHAGUE, OVATIONNÉ PAR UN STADE QUI L'AVAIT CRU MORT NEUF MOIS AUPARAVANT À L'EURO.

Des retrouvailles dignement célébrées grâce à un nouveau but du numéro 10 danois. Si cette histoire est connue de tous les amoureux de football, on peut en trouver des dizaines d'autres semblables chez les amateurs. Ces sportifs doivent leur retour à la vie sans séquelle à un coéquipier formé et réactif ou à des secours présents sur place. Sans oublier leur bonne étoile qui ne devait pas être très loin ce jour-là... Comme pour les sportifs ayant arrêté prématurément leur carrière, il est fortement conseillé aux athlètes ayant fait un arrêt cardiaque de reprendre le sport, toujours en l'adaptant à la situation, sans forcer, et en accompagnant cette reprise d'un traitement médicamenteux voire d'un défibrillateur, comme pour Erik SE RELEVÉ-T-ON SI FACILEMENT D'AVOIR AFFRONTÉ LA MORT PENDANT QUELQUES MINUTES ?

ET COMMENT REPRENDRE LE SPORT QUAND ON A PRÉCISÉMENT FAILLI LAISSER SA PEAU SUR UN TERRAIN ? sen.

Finalement, selon les spécialistes, l'histoire du Danois est devenue le symbole de l'amélioration de la politique de lutte contre la mort subite. Mais s'il faut encore rappeler qu'une majorité de sportifs garde des séquelles d'un accident cardiaque (les laissant parfois dans un état végétatif), cette stratégie consistant à miser sur la réanimation, compte tenu des problèmes que pose la détection de ce type d'anomalie (voir chapitre 1), est toujours



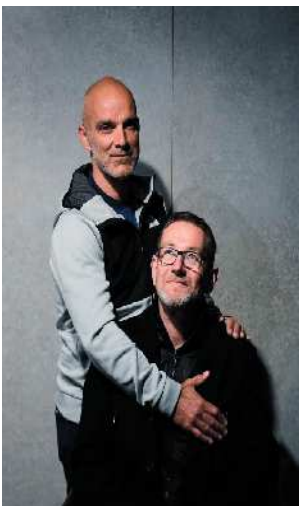
Christian Eriksen
26 mars 2022, Danemark - Pays-bas

UN LUNDI SOIR DE FÉVRIER 2020, CE PAYSAGISTE DE CHARTRES S'EFFONDRE APRÈS TROIS TOURS DE PISTE À L'ENTRAÎNEMENT.

Un échauffement de routine pour ce sportif de 54 ans, habitué des courses à pied longues distances parfois dans des conditions extrêmes, finir d'un triple Ironman. Toujours est-il que quelques minutes de foulées ont suffi pour causer un arrêt cardiaque. Ce soir-là, son sauveur n'est autre que son meilleur ami et entraîneur du club, Sébastien Dubois, lui aussi confronté à un problème au cœur un an plus tard (voir chapitre 2).

Aidé par d'autres coéquipiers, celui qui est aussi pompier volontaire depuis 20 ans fait tout pour ranimer son « Jean-Chri » pendant un quart d'heure. « C'est rien et pourtant sur place, cela semble une éternité », se remémore Sébastien Dubois. Du côté de Jean-Christophe, les souvenirs de cette soirée sont forcément plus flous. « Je vais peut-être en décevoir certains, mais il n'y a pas de tunnel de l'autre côté », plaisante-t-il d'abord. Il se rappelle surtout des douleurs à la poitrine : durant le massage cardiaque, une petite dizaine de côtes a été fêlée. « Pendant un mois je n'ai pas pu tousser ou rigoler sans avoir mal. Mais bon, tu souffres, c'est rien, au moins t'es en vie », sourit le paysagiste. Jean-Christophe reprend définitivement connaissance sur la table d'opération. Le chirurgien lui a posé un stent et lui explique qu'un morceau de gras s'est décroché et a fini par boucher une artère principale à 99%. « J'ai été fumeur et puis j'aime bien la table aussi, notamment la charcuterie », reconnaît le quinquagénaire.

MALGRÉ CET ARRÊT CARDIAQUE,
LA REPRISE DU SPORT A ÉTÉ UNE
ÉVIDENCE POUR JEAN-CHRISTOPHE.



Un premier cardiologue m'avait dit que je ne pourrais plus faire de compétition. C'est bête mais c'est comme s'il m'avait annoncé que ma vie était finie.

Jean-Christophe Gaudou
coureur de 54 ans

Pendant quatre semaines, dans un centre de rééducation de la région, le coureur se remet doucement au sport. D'abord le vélo puis la piscine « pour ne pas prendre trop de risques ». La reprise réelle du footing viendra quelques mois plus tard. Au centre de réadaptation cardiaque, il prend aussi note de quelques conseils de nutrition. « Je fais un peu plus attention, je mange moins gras. Et puis j'ai arrêté le whisky, je me suis mis à la bière », se marre-t-il.

Cette plaisanterie montre à quel point Jean-Christophe a facilement tourné la page de son arrêt cardiaque. « Beaucoup de gens m'ont demandé si j'étais allé voir un psy, mais je n'en vois pas l'intérêt, assure le rescapé. En revanche, oui, je profite un peu plus de la vie et je rouspète moins. »

A l'inverse, cet épisode a marqué Sébastien. Alors, quand un an et demi plus tard, on lui annonce qu'il a échappé de peu à la mort subite, le triathlète prend la chose très au sérieux.

ET IL EST CURIEUX DE VOIR QUE DES DEUX
COMPÈRES, C'EST LE RESSUSCITÉ QUI A
REPRIS LE SPORT LE PLUS FACILEMENT.

On n'a pas la même conscience de ce qu'est la mort subite. Moi j'ai vu ce que c'est de mes propres yeux. Jean-Chri, lui, s'est juste étalé puis s'est réveillé à l'hôpital avec une grosse bosse à la tête.

Sébastien
triathlète

Sébastien est opéré d'un quadruple pontage coronarien, réduisant considérablement ses chances de faire une mort subite. Il a néanmoins tiré un trait sur son déca Ironman prévu en 2023. « C'est fini tout ça, balaye-t-il. Un simple Ironman ce sera le maximum, et encore à voir. » Jean-Christophe en a refait un avec sa femme, après avoir vu un autre cardiologue qui lui a donné son feu vert. Quitte à reprendre le sport, il n'avait visiblement pas envie de le faire à moitié. Le survivant s'est aussi attaqué à l'Ultra Marin, une course faisant le tour du golfe du Morbihan sur 175 kilomètres. « Mais jamais à fond », précise-t-il.

Le sportif jure tout de même qu'il fait plus attention qu'avant pour moins mettre son cœur à rude épreuve. « Je suis quand même obligé de le freiner un peu de temps en temps, s'amuse Sébastien. Je prends toujours soin de lui. » Avec un ami comme ça, pas besoin d'une bonne étoile.

. Dix minutes plus tard, Philippe Richaud est dans les vestiaires. Il commence son échauffement et fait doucement monter le cardio à base de mouvements d'épaules classiques. D'un coup, une douleur qu'il traîne à la mâchoire depuis plusieurs mois s'intensifie et le rugbyman s'effondre. Il est massé et choqué trois fois avant de revenir à lui. « Je vois des copains qui m'entourent autour du camion de pompiers et qui me disent "Ça va le faire Fifi, t'es le plus fort". A ce moment-là, je suis persuadé d'avoir pris un chaos suite à un gros tampon sur le terrain », raconte le rugbyman. Il apprendra plus tard à l'hôpital de Bayonne qu'il avait une artère bouchée ayant causé un arrêt cardiaque.

Celui qu'on surnomme "le miraculé" dans la région s'estime heureux d'être mort au stade de Dax, et non une semaine plus tôt, quand il était en pleine randonnée à ski en montagne. Alors le sexagénaire ne rechigne jamais à raconter son histoire, qui s'est même invitée dans les pages de la Gazzetta Dello Sport et d'autres journaux étrangers, pour sensibiliser le monde du sport sur l'intérêt du défibrillateur afin de sauver des vies. Tous les clubs d'anciens de la région se sont équipés après

Ce jour-là, l'équipe locale se voit remettre un défibrillateur par l'association "Au cœur des jumeaux". Et une phrase prononcée par le responsable des anciens de Dax résonne encore très clairement dans la tête du Tyrossais : « Bien entendu, on espère ne pas avoir à s'en servir aujourd'hui. »

Dix minutes plus tard, Philippe Richaud est dans les vestiaires. Il commence son échauffement et fait doucement monter le cardio à base de mouvements d'épaules classiques. D'un coup, une douleur qu'il traîne à la mâchoire depuis plusieurs mois s'intensifie et le rugbyman s'effondre. Il est massé et choqué trois fois avant de revenir à lui. « Je vois des copains qui m'entourent autour du camion de pompiers et qui me disent "Ça va le faire Fifi, t'es le plus fort". A ce moment-là, je suis persuadé d'avoir pris un chaos suite à un gros tampon sur le terrain », raconte le rugbyman. Il apprendra plus tard à l'hôpital de Bayonne qu'il avait une artère bouchée ayant causé un arrêt cardiaque.

On ne s'en relève pas si facilement d'avoir affronté la mort. Se dire qu'on est passé de l'autre côté et qu'on en est revenu, on y pense toujours forcément.

Philippe Richaud
rugbyman de 62 ans

Celui qu'on surnomme "le miraculé" dans la région s'estime heureux d'être mort au stade de Dax, et non une semaine plus tôt, quand il était en pleine randonnée à ski en montagne. Alors le sexagénaire ne rechigne jamais à raconter son histoire, qui s'est même invitée dans les pages de la Gazzetta Dello Sport et d'autres journaux étrangers, pour sensibiliser le monde du sport sur l'intérêt du défibrillateur afin de sauver des vies. Tous les clubs d'anciens de la région se sont équipés après l'accident. Témoigner permet à Philippe Richaud de se reconstruire

Le sportif préfère malgré tout le voir comme « une belle histoire », lui qui a déjà assisté à deux morts subites sur un terrain. « On vous remet très vite au sport pour que vous repreniez confiance progressivement », confie le réanimé qui n'a pour autant jamais totalement évacué sa « crainte de se mettre dans le rouge ». Un psychiatre l'a aussi aidé à surmonter le traumatisme grâce à la méthode EMDR. Venue des Etats-Unis, cette thérapie vise à soigner les troubles psychotraumatiques par des mouvements oculaires de droite à gauche. « C'est sûr que j'en avais besoin et j'aurais pu davantage approfondir cette méthode. Encore aujourd'hui, quand une émotion un peu trop forte remonte, je tapote à droite et à gauche », accompagne-t-il d'un mouvement de doigts sur sa cuisse.

ARNAUD FAY A EU LA BONNE IDÉE DE MOURIR DEVANT LA TENTE DES SECOURS.

ARNAUD,
LE RESSUSCITÉ MARATHONIEN 100 MÈTRES AVANT ET IL NE SERAIT PEUT-ÊTRE PLUS LÀ
POUR RACONTER SON ARRÊT CARDIAQUE.

Le 8 octobre 2017, ce contrôleur de gestion de Lamballe s'attaque au semi-marathon de Rennes. Rien d'insurmontable encore pour ce footballeur amateur tombé amoureux de la course à pied grâce à son père marathonien qui l'accompagne ce jour-là. Le Breton vise d'ailleurs plus haut : il s'est inscrit pour le marathon de Paris l'année suivante. La course se passe sans problème mais « à la ligne d'arrivée, c'est le trou noir, raconte-t-il. Je me souviens simplement de mon père au-dessus de moi avec une couverture de survie qui me dit que j'ai fait un arrêt cardiaque. »

Choqué une fois et revenu à lui, le coureur est transporté à l'hôpital de Rennes où il subit toutes sortes d'examens. « On m'a dit que j'avais fait une mort subite du sportif mais on ne sait pas pourquoi. J'ai un cœur sain de sportif », assure le quadragénaire. Alors dans le doute, les médecins lui implantent un défibrillateur. Arnaud Fay soulève son t-shirt pour montrer la bosse de 10 centimètres de long sous sa peau, sur son flanc gauche, se demandant « comment Eriksen fait pour jouer au foot à haut niveau avec ce truc-là ».

On me dit simplement de reprendre une vie normale. Mais à ce moment-là, on se demande ce que ça veut dire une vie normale. Surtout avec ce corps étranger sous ma peau auquel je dois m'habituer.

A l'époque, Arnaud Fay se demande surtout s'il pourra reprendre le sport. Une question prématurée au vu de son état à la sortie de l'hôpital. « C'était un papi, témoigne son épouse Julie. La première année a été un enfer. Je me suis retrouvée avec deux enfants et un mari de 36 ans incapable de faire deux pas sans s'asseoir. » Ce n'est qu'un an après son accident qu'il intègre un centre de réadaptation cardiaque pendant trois semaines.

Au fil des mois, son état physique s'améliore, tout comme son état psychologique. « Sur le coup, on ne réalise pas trop qu'on a échappé à la mort. C'était trop dur de parler de ce qu'il m'était arrivé. Ça fait partie de ma thérapie de me livrer pour mieux accepter cet événement », confie-t-il. Toute la famille a eu un suivi psychologique. « Notre grande fille avait 6 ans quand c'est arrivé. Elle est très angoissée quand Arnaud part courir. Elle a toujours cette peur de voir papa tomber », raconte sa mère Julie. Début 2021, après des tests concluants, Arnaud est autorisé à reprendre les courses, sans se mettre dans le rouge. Un an plus tard, le coureur peut s'engager sur le marathon de Paris, aux mêmes conditions.



UN DÉFI QUE S'EST LANCÉ LE JOGGEUR POUR DÉFINITIVEMENT TOURNER LA PAGE DE SON ACCIDENT.

Ce dimanche 3 avril, 4h13 après avoir pris le départ depuis les Champs-Élysées avec son dossard 63976, Arnaud Fay, accompagné de sa femme et ses deux filles ayant déjoué la sécurité, déboule sous l'arche de l'arrivée, avenue Foch. Il a mal aux hanches et aux genoux mais se sent « nickel au niveau du souffle. J'ai à peine regardé ma montre ! », se réjouit le finisher. Il ne faut que quelques secondes pour que toute la famille craque dans un câlin collectif. Sa femme et ses filles ne peuvent contenir leurs larmes alors lui non plus. « Cela fait cinq ans que notre vie est totalement chamboulée. On a vécu des grosses épreuves alors tout le monde s'est lâché, c'est normal », sanglote la maman. Arnaud pense aussi à son père qui n'a pas pu être présent. « Il y a cinq ans, il m'a vu à terre en train de me faire masser entouré de draps blancs. Emotionnellement, c'était trop dur pour lui de venir aujourd'hui », comprend son fils.

Quelques mètres plus loin, il parvient à convaincre une bénévole de lui donner deux médailles. L'autre sera pour son père. Tout sourire, il enfle la sienne autour du cou et son t-shirt finisher sur les épaules. « Il y a cinq ans, je n'avais pas pu faire ce marathon à cause de mon arrêt cardiaque. Aujourd'hui, la boucle est bouclée », conclut-il satisfait. Depuis, Arnaud a repris l'entraînement. Son prochain objectif est un trail de 17 kilomètres. En attendant sans doute un deuxième marathon.

