



JEAN-LOUIS ÉTIENNE

“Chers pieds, je vous dois beaucoup”

Il a été le premier homme à atteindre le pôle Nord à pied, en solitaire. Médecin & explorateur, Jean-Louis Étienne, parrain du salon Destinations nature, qui se tient à Paris jusqu'au 18 mars, est convaincu des vertus de la marche. Il partage, avec nous, trois de ses plus belles randonnées.

par **Muriel Fauriat**, randonnées **Pascaline Balland** & illustrations **Maud Briand**




LAURENT VILLETET

Dans mes pas

Au fil de ce récit, on croise Jean-Louis Étienne, l'auteur, mais aussi d'autres arpenteurs de terres et de glaces, tels Gandhi ou le manchot empereur.

Éd. Paulsen,

136 p.; 19,90 €.

Notre avis : 



Vous venez de publier un hymne à la marche intitulé *Dans mes pas*. Comment vous en est venue l'idée ?

Mon éditeur me demandait depuis longtemps un livre sur le sens de la marche dans mon existence. Je n'ai rien d'un Robert Louis Stevenson, je ne suis pas un randonneur littéraire ! Mais en y réfléchissant, je me suis aperçu que la marche était la base de ma vie. À 40 ans, je suis allé jusqu'au pôle Nord seul, à pied. Avant, j'avais accompagné en tant que médecin des expéditions dans l'Himalaya, au Groenland... Cette passion remonte à l'enfance : plutôt que de faire des pâtés sur la plage, je m'en allais suivre la grève au loin. Collégien à Castres (Tarn), je fuguais pour rejoindre mon village, Vielmur-sur-Agout, à 14 km de là. Aujourd'hui, en ville, à la campagne, je marche !

L'homme est un vivant-marchant, dites-vous.

Marcher est aussi naturel que de respirer : nous sommes d'anciens nomades ! Les gens simples, paysans, soldats, écoliers... ont toujours marché. La chasse est parfois juste un prétexte pour faire un tour dans la nature. Notre statut de bipède assis est très récent. Et dommageable, pour l'esprit, pour le corps. Il ne faut pas s'enfermer entre quatre murs.

Quelles sont les vertus de la marche ?

Marcher, ne serait-ce qu'une heure, sur un itinéraire familier, c'est ouvrir une parenthèse temporelle, revenir au rythme fondateur, celui de notre cœur. La marche est le bon tempo de découverte. Elle permet de sortir des pensées obsessionnelles, nous rend disponible à l'imprévu. C'est une évasion accessible et peu coûteuse. On rentre nourri de cette échappée, dans la plénitude d'un espace intérieur reconquis. La marche crée aussi un lien social très fort : quelle joie d'être l'un de ces randonneurs du dimanche, qui revient, fier, apaisé, heureux !

Quels sont ses bienfaits physiologiques ?

La marche crée de l'endorphine, à l'effet analgésiant et euphorisant. Elle joue sur la sérotonine, l'hormone de la sérénité, dont l'absence engendre la dépression. Elle entraîne la production de tryptophane, qui permet la synthèse de la sérotonine, et empêche notre hippocampe – partie du cerveau qui joue un rôle important dans la mémoire et diminue avec l'âge –, de vieillir trop vite. Des tests scientifiques menés

sur des randonneurs montrent que la marche maintient le volume de l'hippocampe par rapport à des non-marcheurs. Marcher stimule la régénération cérébrale !

La marche est une activité complète...

Elle prend naissance non dans les pieds, mais dans le cerveau et met en mouvement nombre d'organes et de neurones. Par exemple, quand on enjambe un ruisseau, les informations circulent à toute vitesse dans les deux sens (cerveau-pieds) afin d'évaluer la trajectoire, de permettre la poussée, le rattrapage si on glisse... Cette activité implique une synchronisation parfaite de nos fonctions neurologiques et mécaniques. Elle entretient la mémoire, notre capacité de reconnaissance et d'identification sensorielle (auditives, olfactives, visuelles...).

Comment marcher jusqu'à la fin de sa vie ?

Ne jamais s'arrêter ! Il faut cultiver ce temps immuable, comme une récompense. Et s'organiser pour cela. Je privilégie la marche avec des bâtons, excellente pour le corps. En hiver, je pratique la marche à raquettes. Gloire aux intrépides qui se risquent dans la ville frénétique... Gloire aux randonneurs du premier étage de la maison de retraite !

Nous avons peu de considération pour nos pieds. Alors, docteur, quelle est la solution ?

Leur parler, les masser, les amener chez le réflexologue ! Personnellement, j'ai pris l'habitude de discuter avec les divers organes de mon corps. Chers pieds, vous qui m'avez porté jusqu'au pôle Nord, je vous dois beaucoup ! Je me concentre de même sur mon estomac lorsque je ressens des brûlures. Nous possédons des nerfs partout dans le corps, et se concentrer sur une partie permet d'en apaiser les tensions. Nos pieds possèdent 7 000 terminaisons nerveuses. Les Chinois l'ont bien compris qui, depuis des millénaires, pratiquent la réflexologie plantaire : un bon massage le soir soulage notre sensibilité profonde.

Arpenteur des pôles, vous avez constaté en direct la fonte des glaces...

Les pôles servent au refroidissement de notre planète. On a absolument besoin d'eux pour diminuer la chaleur des tropiques. Or on a



ouvert la porte du frigo ! Moins de glace signifie une température et un niveau des océans en hausse et une désertification accrue. Il est nécessaire de diminuer le charbon, premier émetteur de gaz carbonique, qui réchauffe la planète. Les énergies renouvelables sont prometteuses, mais insuffisantes. Il faut un mix, certainement avec le nucléaire et les centrales de nouvelle génération.

Le pôle Nord a-t-il vocation à devenir, comme le pôle Sud, une réserve naturelle ?

Le traité protecteur pour l'Antarctique (le continent situé au pôle Sud) court jusqu'en 2048. Aux nouvelles générations de continuer. Son étude scientifique avance. En 2021 va être lancé *Polar Pod*, bateau vertical chargé de recueillir des données essentielles sur le courant marin antarctique. Nous voulons savoir quel est son rôle exact dans l'équilibre du climat. Pour le pôle Nord, c'est différent. Il s'agit d'un océan entouré de terres attribuées : la Russie, la Norvège, les États-Unis... Le droit international donne à chacun de ces pays 200 milles marins (soit 360 km) de zone exclusive, ils ne vont pas les lâcher ! Quant à la gestion des eaux internationales, elle est en discussion.

Conférencier, médecin... vous êtes aussi charpentier ! Vous avez construit votre cabane...

J'ai construit une cabane, et j'ai fait le plan de plusieurs. Dans une première vie, j'ai plutôt été nomade, puis j'ai déniché aux États-Unis un mode d'emploi pour bâtir ses propres maisons en bois. J'avais trouvé ma voie ! J'aime les génies du bricolage, l'intelligence du faire, pas assez valorisé dans notre société. Enfant dyslexique, j'ai été orienté vers une filière professionnelle de tourneur-fraiseur, où je me suis épanoui. J'ai poursuivi par la médecine, tout en restant fidèle aux objets faits main. J'ai élaboré dans mon Tarn natal un ensemble de cabanes en bois, ouvrant sur les arbres.

Dans toutes vos explorations, avez-vous approché Dieu ?

L'être humain est d'une complexité prodigieuse, d'une précision extraordinaire. Ce n'est pas dû au hasard. Nous savons désormais modifier nos gènes mais nous ne savons pas les créer. Ce mystère de la Création renvoie au mystère de Dieu. Sachant aussi que cela soulage de savoir que l'on ne contrôle pas tout, pourquoi se priver de l'idée de Dieu ? ● recueilli par **M. Fauriat**