



(vous avez la parole)

“Je suis fière d'avoir vaincu l'Everest”

Mon geste héroïque Nathalie Lamoureux, Paris

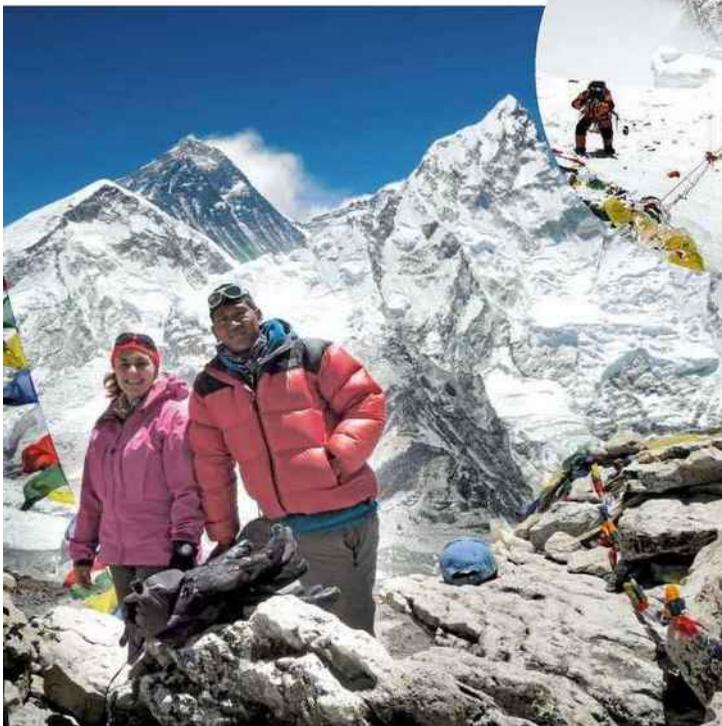
Après quatre tentatives infructueuses, cette journaliste aventurière est parvenue à se hisser sur le toit du monde en mai 2013. C'est la 7^e Française à réaliser cet exploit.

“**P**lus jeune, je n'étais pas sportive, mais j'ai toujours eu le goût de l'effort, du dépassement de soi. J'ai commencé par faire des semi-marathons, puis des courses de plus en plus longues, comme l'Ultra-trail du Mont-Blanc (168 km), à cinq reprises, la Diagonale des fous, autre course mythique de La Réunion (164 km) ou encore le marathon de l'Everest, à plus de 5000 m d'altitude! Mais jamais je n'aurais envisagé de me lancer à l'assaut du sommet himalayen. Jusqu'à ce jour de 2007 où j'ai rencontré, lors de l'ascension de l'Aconcagua (6959 m), en Argentine, Marc Batard, un alpiniste français âgé aujourd'hui de 63 ans, qui a gravi deux fois le toit du monde sans oxygène.

À ma grande surprise, il propose à la journaliste que je suis de le suivre dans une nouvelle tentative, afin que je raconte son histoire au grand public. Voilà comment je me retrouve, un peu par hasard, embarquée dans une drôle d'aventure.

La première expédition ne se passe pas vraiment comme prévu : je me découvre un horrible mal des montagnes qui m'oblige à abandonner à 7000 m d'altitude, soit à plus d'un kilomètre du sommet! Refusant l'échec, je décide de retenter ma chance après une préparation nettement plus rigoureuse.

Assistée d'une scientifique, qui m'apprend, entre autres, que la



masse musculaire fond en altitude, j'adopte une préparation digne d'un sportif de haut niveau. Durant quatre mois, je privilégie la course en fractionné (alternance de phases à allure rapide et lente), telle une sprinteuse, multiplie les entraînements à vélo, m'initie à l'escalade par -20 °C. Je surveille aussi de très près mon alimentation. Le tout dans le but de tenir le coup à plus de 8000 m d'altitude, lorsque le corps souffre cruellement du manque d'oxygène.

Sensations

Pour réaliser ce projet fou, j'ai également dû trouver la modique somme de 20000 euros, indispensable pour acquérir le matériel nécessaire (tente, duvet, mousqueton, harnais, crampons, nourriture...) et les permis d'ascension, et payer le Sherpa chargé de me guider tout au long de la montée.

Malgré cette préparation minutieuse et les moyens à disposition, j'ai échoué à quatre reprises en quatre ans.

J'informais très peu de gens de mes tentatives. Ma copine était au courant, mais pas ma mère. Je ne voulais pas l'inquiéter. Moi-même, je n'étais pas rassurée. Plus les expéditions approchaient, plus j'avais peur. Notamment quand j'ai appris qu'un Russe était mort récemment après avoir dévissé sur 300 m : sa corde avait rompu!

À chaque fois que j'ai été contrainte de renoncer avant la fin, je me consolais en me disant que ça me permettait au moins de progresser. Je découvrais des sensations nouvelles, et pouvais toujours un peu plus haut. Chaque périple me permettait aussi de rencontrer des gens de toutes nationalités et toutes classes sociales, de l'Indien au Géorgien, du bûcheron au directeur d'entreprise!

Et puis le grand jour est arrivé. Le 25 mai 2013, je touche au but. Mon Graal! Là-haut, on se sent dans un état second, comme sous l'emprise d'une drogue. On fonctionne au ralenti, et voit les nuages défilier en accéléré dans le ciel. J'ai aussi eu de grosses hallucinations.



Par chance, je n'ai pas trop souffert durant la montée. Même si quelques moments ont été difficiles. Comme le jour où, en retirant mes gants, mes doigts sont aussitôt devenus durs comme du bois. J'ai également saigné du nez à 6400 m, sans parler des menstruations très abondantes, car, avec l'altitude, la pression baisse et les vaisseaux sanguins éclatent !

Comme je le raconte dans mon livre*, mieux vaut ne pas avoir de problème de santé, le rapatriement sanitaire étant compliqué, voire impossible au Tibet. Au-dessus de 7000 m, les turbines d'un hélicoptère ne développeraie pas assez de puissance dans l'air appauvri en oxygène pour que l'appareil puisse se poser.

Après cet exploit, j'ai connu une période de grand vide. Ces cinq années d'ascension m'auront fortement marquée. Il faut du temps pour se remettre d'un tel effort et de telles émotions. L'Everest n'a pas changé ma vie, il m'a changée. » ■

Recueilli par Florence HEIMBURGER

* *L'Everest à la folie*, de Nathalie Lamoureux, éd. Guérin.