

Date : 16/05/2014

## L'Everest à la Folie : "Il m'a fallu près de 11h pour marcher 800m" (interview de Nathalie Lamoureux)

Par : CyrilCoantiec

Quatre ascensions en cinq ans. C'est ce qu'a réussi la journaliste au Point, Nathalie Lamoureux. Elle raconte son expérience dans un livre "L'Everest à la Folie". Elle s'est confiée à meltyXtrem à l'occasion de la sortie de son ouvrage.



La journaliste Nathalie Lamoureux s'est lancée dans un projet fou : gravir le sommet de l'Everest. Avec quatre ascensions en cinq ans, le sommet le plus haut du monde n'était ni un graal ni un désir enfoui. Mais c'est devenu une obsession pour laquelle elle s'est préparée d'arrache-pied pour arriver au bout de l'aventure. **Elle raconte son expérience en détails dans un livre "L'Everest à la Folie"**. Son cheminement, les sacrifices, la préparation, les souffrances et les joies, rien n'est épargné dans cet ouvrage. À l'occasion de sa sortie, la journaliste s'est confiée pour meltyXtrem. À voir aussi : Photo ultra haute définition de l'Everest par David Breashears.

D'où vous est venue l'idée d'escalader l'Everest ?

N.L : Au départ, je suis une passionnée de trail. J'ai participé à plusieurs reprises à l'Ultra-Trail du Mont-Blanc. Et un jour, Marc Batard, un grand alpiniste français, me propose de le suivre dans son ascension de l'Everest. C'est ainsi que je réalise ma première expérience avec le plus haut sommet du monde. Mais cette expédition ne s'est pas passée comme prévu. J'avais le mal des montagnes et je n'en garde pas un très bon souvenir. Je ne suis d'ailleurs pas arrivé au sommet. Cependant, je

## Évaluation du site

Cette section du site Melty.fr diffuse des articles concernant les sports extrêmes au sens large.

Cible  
Grand Public

Dynamisme\* : 39

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

ne pouvais pas accepter que la montagne me résiste. Je me suis donc fixé cet objectif d'atteindre l'Everest.

Quel est le coût d'une ascension de l'Everest ? Comment avez-vous financé ces voyages ?

N.L : L'ascension coûte 22 000€ environ. Vous avez tout pour ce prix-là : le sherpa qui sert de guide et qui vous aide tout au long de la traversée, tout le matériel, les visas d'autorisation pour monter. Pour les quatre ascensions, j'aurais pu m'offrir un Porsche Cayenne (rires). J'ai dû prendre plusieurs prêts à la banque pour financer ces voyages. Et j'ai aussi mis de l'argent de côté. Cela représente une grosse somme mais je ne regrette pas du tout.

Combien de temps nécessite la préparation d'une ascension ?

N.L : Pour quelqu'un comme moi, qui n'est pas très expérimentée en alpinisme, il faut compter quatre mois d'entraînement. Il faut développer la masse musculaire car lorsqu'on se retrouve en altitude, on perd du poids. Il faut également supporter l'altitude. L'autre point très important est de privilégier le fractionné. C'est pour cela que je me suis entraînée sur la Tour Eiffel, en gravissant les trois étapes à pied. J'ai multiplié les entraînements en vélo et à pied pour tenir le rythme. Car lorsque vous êtes à 8 000 mètres d'altitude, vous comptez vos pas un par un. Il faut tenir le coup. Enfin, prendre des cours d'initiation à l'alpinisme me paraît important pour ne pas se retrouver perdu lorsqu'on réalise l'ascension.

Vidéo : <http://www.mellyxtrem.fr/l-everest-a-la-folie-il-m-a-fallu-pres-de-11h-pour-marcher-800m-interview-de-nathalie-lamoureux-a284885.html>

Comment vous êtes-vous sentie lors de ces ascensions extrêmes ?

N.L : Ce n'est pas toujours évident. Mon avantage est d'avoir réalisé plusieurs fois l'ascension de l'Everest, ce qui m'a permis de connaître les sensations au fur et à mesure. Je ne me suis jamais mis de pression. Je n'avais pas d'objectif de performance, en me disant "*si tu ne vas pas jusqu'au sommet, ce n'est pas grave*". Lorsqu'on atteint les 8 000 mètres, le mental est au ralenti. La capacité de jugement se détraque et on perd les réflexes. Par exemple, mon thermos s'était retrouvé par terre. Entre le moment où je me suis rendu compte que je l'avais fait tomber et le moment où je devais le ramasser, plus d'un quart d'heure s'est écoulé. On a également des hallucinations, comme si on était drogué. Une fois, je me suis cru sur une plage, à l'île Maurice, entouré de sable et de palmiers alors que je me trouvais en pleine montagne (rires). Cette vision a duré plusieurs heures. C'est quelque chose auquel il faut se préparer. Après ce qu'il faut et qui ne m'est heureusement jamais arrivé, c'est de ne pas avoir de gros problèmes de santé. On ne se trouve pas dans un environnement habituel alors en plus si vous avez des ennuis de santé, c'est difficile de tenir. Il m'a fallu quand même près de 11h pour marcher 800m et atteindre le sommet de l'Everest.

Quels sont vos projets pour la suite ?

N.L : Cinq ans d'ascension de l'Everest, ça marque. C'est difficile de retomber dedans directement. Il faut un peu de temps pour se remettre de ses émotions, de ce qu'on a vécu. Depuis, j'ai des projets. J'aimerais bien étudier l'ethnologie des peuples de l'Himalaya. Je voudrais également me rendre en

Antarctique et au Pakistan pour des expéditions. J'ai également un autre projet de livre : m'intéresser à la population au Népal. Cette population me fascine totalement.

L'Everest à la Folie de **Nathalie Lamoureux**, **Éditions Guérin**, 13€, déjà disponible.



L'Everest à la Folie-Nathalie Lamoureux

