

A bout de souffle

Apnée Herbert Nitsch a établi pas moins de 33 records du monde. Personne n'est allé aussi loin dans l'abysse. Le champion autrichien, après avoir tutoyé la mort en 2012, décrit son ivresse des profondeurs.

Florian Müller
florian.muller@lematin.ch

Une dernière bouffée d'air. Et puis plus rien: le silence, l'obscurité, interminables immensités. Le voyage vers les abysses ne tient qu'à un souffle, un fil de vie vertical. Comme pour Thésée, le chemin vers la sortie est tout tracé, reste à trouver la force, ou l'envie, c'est selon, de (le) remonter. «Dans les grands fonds, on ne sent rien, et à la fois on se sent bien. Il s'agit de se concentrer totalement sur soi et de minimiser les distractions mentales. Bref, atteindre un état proche de l'endormissement.»

Herbert Nitsch est un mammifère aquatique. Autodidacte, il a révolutionné la plongée en apnée «no-limit», la plus radicale des disciplines. «Je n'ai jamais peur. Sous l'eau, la peur est la plus inefficace des solutions, car elle augmente le rythme cardiaque et la pression du sang. Le moindre stress est contre-productif.» La jouissance de la zénitude, en somme. Il faut, se dit-on alors, pour expliquer sa démarche comme celle de ses prédécesseurs, Jacques Mayol et Enzo Maiorca en tête, le taxer de folie. La réponse est préparée, elle fuse. «1,2 million de personnes meurent chaque année sur les routes. Et la majeure partie ne pense pas à la mort en prenant le volant. Etre conscient du risque et le minimiser, c'est la clé. J'ai développé une conscience aiguë des capacités de mon corps, cela fait-il de moi un fou?» Non, certes. Disons exceptionnel.

214 m en 2007
Spetses, Grèce, juin 2007. Herbert Nitsch vient de battre le record absolu de profondeur, plaçant la barre à 214 mètres. Accroché à une gueuse de carbone qui file à la verticale vers le néant, là où même le soleil n'a jamais

osé s'aventurer, l'Autrichien contrecarre les pronostics des scientifiques. «En 1961, les médecins racontaient à Enzo Maiorca qu'il était humainement impossible de descendre à plus de 50 mètres, rappelle Nitsch avec une pointe d'ironie. Maiorca a fait confiance à son corps, et est descendu deux fois plus profond. Aujourd'hui, c'est un fringant octogénaire.» Nitsch sent qu'il peut aller encore plus loin. 305 mètres, les 1000 pieds, voilà son objectif final. Santorin, juin 2012. L'Autrichien en remet une couche, descend à 253 mètres. Mais pendant la remontée, l'ivresse des profondeurs le submerge. A 80 mètres de la surface, Nitsch, défoncé à l'azote, s'endort. La

«Sous l'eau, la peur est la plus inefficace des solutions. Le moindre stress est contre-productif»

Herbert Nitsch, détenteur du record du monde de plongée en apnée

gueuse, elle, continue sa remontée automatique. A 20 mètres de la sortie, elle s'arrête. «Les secours ont alors remarqué que je ne bougeais plus: ils pensaient que j'étais inconscient et sont descendus me chercher. C'est alors que j'ai repris mes esprits.»

Remonté à la surface par les plongeurs, Nitsch rate son palier de décompression. «Lorsque je suis arrivé à la surface, j'ai demandé de l'oxygène pour redescendre à 10 mètres afin de limiter les dégâts. Mais c'était trop tard, je sentais déjà les premiers symptômes.» Le reste est flou dans l'esprit de l'Autrichien. «On m'a transporté vers un hôpital, à Athènes, dans une chambre de décompression. Mes souvenirs de l'hôpital sont rares. On m'a plongé dans un coma artificiel pendant une semaine.» A Murnau, en Bavière, puis à Vienne, il revient à lui.

Très vite, les pronostics médicaux l'engagent à finir ses jours en légume dans une chaise roulante. «Rien ne fonctionnait», rit-il aujourd'hui. A peine lui restait-il un coin de tête pour comprendre qu'il n'était plus lui-même. «J'en étais arrivé à envier ceux qui ont le cerveau trop endommagé pour ne pas être conscients de leur état.»

Il songe au suicide, mais se reprend en main, quitte l'hôpital pour se soigner lui-même. «Grâce à ma routine d'exercices et à un régime adéquat, je me suis détourné de la médecine traditionnelle pour trouver la voie de la guérison.» Avec le recul, Nitsch confesse que la préparation de son ultime tentative n'était pas optimale. «Il y avait beaucoup de tension. Je n'aurais pas dû céder à la pression des sponsors et repousser ma plongée de quelques jours. Mais personne ne peut se préparer à ce qui n'est jamais arrivé. Comment les secours auraient-ils pu savoir qu'ils auraient dû, alors qu'ils me croyaient complètement inconscient, me garder sous l'eau au lieu de me remonter?»

Trois ans après son accident de décompression, Herbert Nitsch a intégralement retrouvé son niveau de plongeur. Mais à terre, rien n'est évident. «Mon équilibre et ma coordination ne sont pas au top, surtout quand il fait froid. Quand je parle, étonnamment, j'arrive désormais mieux à m'exprimer en anglais qu'en allemand. Par contre, il est impossible d'écrire à la main, mais ce n'est pas une priorité pour moi, car je peux écrire sur un clavier ou sur mon téléphone.»

Aujourd'hui, malgré le traumatisme, la passion est intacte. Il replonge, tutoie volontiers les abysses. «Je ne peux pas imaginer ma vie sans apnée. Cela fait partie de moi.» Bientôt vers de nouveaux records? «Il ne faut jamais dire jamais, mais ça prend du temps... Je suis sûr que l'être humain peut aller encore plus profond. En fait, il n'y a pas de limite.» Vrai. Une fois la mesure de l'homme dépassée, les limites s'effacent. ●



Le chiffre

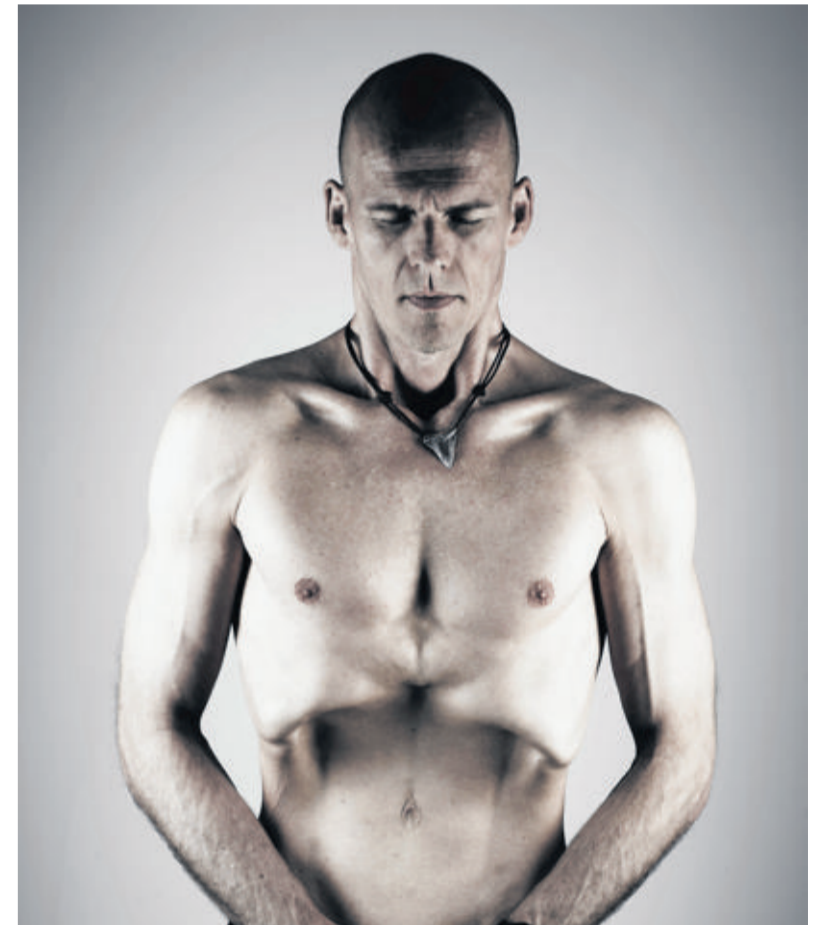
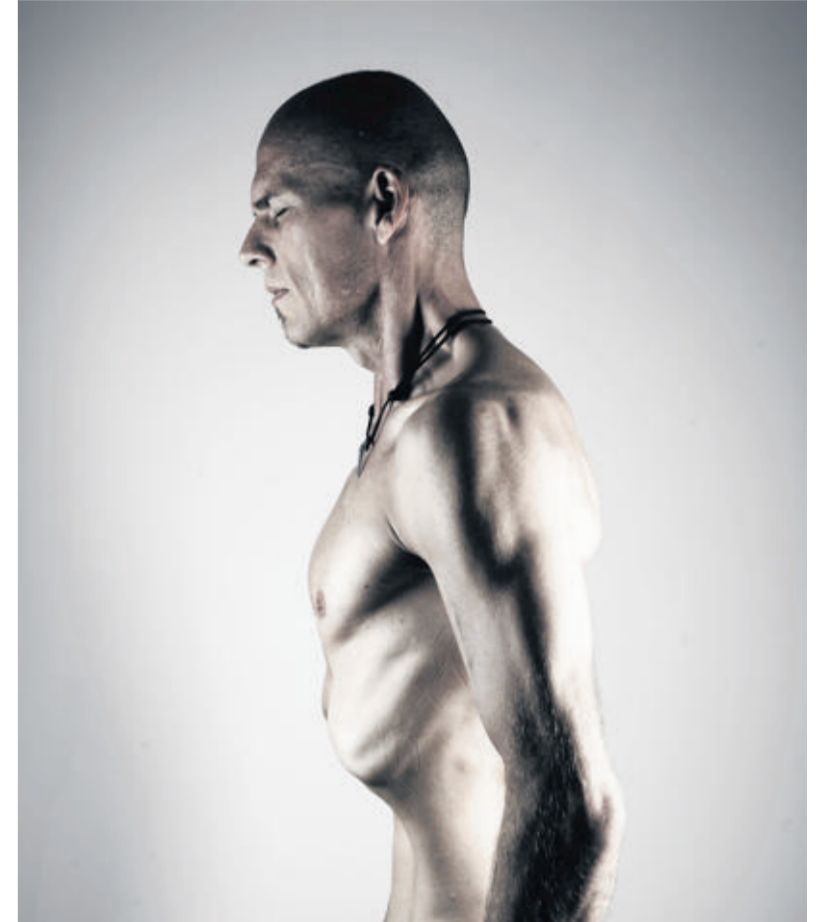
253

mètres. Le record absolu de profondeur en apnée établi par Herbert Nitsch en 2012 à Santorin. Tiré le long d'un câble vers le fond, puis remonté à l'aide d'un ballon, le voyage dura environ cinq minutes, mais se solda par un accident de décompression et un AVC.

Technique Les exercices de respiration

Les exercices de stretching du diaphragme, qu'il a lui-même mis au point, permettent à Herbert Nitsch d'entraîner ses poumons à la pression ressentie à plus de 200 mètres de profondeur.

Photos: Philipp Horak/Anzenberger Agency



Avis de l'expert
Dr Jean-Yves Berney
Pneumologue, spécialiste de la médecine subaquatique et hyperbare

LES SIX PRINCIPAUX RISQUES DE LA PLONGÉE EN APNÉE «NO-LIMIT»

<p>La lésion des tympan</p> <p>► La différence de pression entre l'oreille moyenne et celle de l'eau, à la montée mais surtout à la descente, peut se traduire par des lésions du tympan, voire provoquer sa rupture.</p>	<p>La narcose à l'azote</p> <p>► Connue sous l'appellation «ivresse des profondeurs», la narcose entraîne une défaillance de la perception du milieu environnant, en raison de la concentration critique d'azote dans le cerveau.</p>	<p>La perte de connaissance</p> <p>► Si l'apnéiste a consommé tout son oxygène à la descente, le cerveau ne sera plus approvisionné lors de la remontée. La perte de conscience est alors inévitable, aussi appelée «black-out».</p>
<p>Les lésions pulmonaires</p> <p>► A la descente, les poumons sont comprimés, puis se redéplient à la montée. Si ce phénomène est trop marqué, les poumons peuvent subir des dommages irréversibles.</p>	<p>La noyade</p> <p>► Si l'apnéiste perd connaissance au cours de sa plongée, un phénomène réflexe peut générer des mouvements respiratoires. L'inhalation de l'eau va alors inonder le système respiratoire.</p>	<p>La décompression</p> <p>► Lors de remontées trop rapides, des microbulles d'azote peuvent entraver la circulation sanguine, au niveau du cerveau et de la moelle épinière, pouvant entraîner des hémorragies ou des paralysies.</p>