

ETRE DIALYSE ET GRAVIR LE SOMMET DU MONT BLANC

TONY WARD

Alpiniste de profession et dialysé, je souhaitais atteindre le plus haut sommet d'Europe pour relever un défi personnel. La maladie ne devait pas être un frein à ma passion. J'ai donc demandé à ma femme, Bridget, et à quatre autres alpinistes de m'accompagner dans ce challenge.

L'objectif de cette expédition était aussi de récolter des fonds pour le National Kidney Research Fund (fond de recherche britannique sur le rein) et de sensibiliser l'opinion publique au problème de l'insuffisance rénale. Montrer à tous ce qu'un malade peut faire avec un traitement adapté et un peu de motivation a enthousiasmé l'équipe.

Fin juin, ma femme et moi avons donc commencé notre aventure, prévue pour durer 6 semaines. Cette aventure devait trouver son apogée lors du changement de mes poches de dialyse au sommet du Mont-Blanc, premier changement de poches à une telle altitude !

Derniers préparatifs

Quelques jours à Chamonix ont été nécessaires pour régler les derniers détails logistiques, notamment le transport du matériel de dialyse (environ 40 kilos) sur le Mont-Blanc.

Le Docteur Nicoud, néphrologue, et Mike Cooper, Guide de Chamonix, ainsi que la société Baxter avaient organisé pour nous l'approvisionnement et la livraison du matériel médical dans chaque refuge. Ce fut un soulagement pour moi car je nous imaginais déjà le transportant nous-mêmes durant toute l'ascension. Les autorités françaises ont été également une source d'assistance fantastique, sans lesquelles notre expédition n'aurait pas rencontré un tel succès.

L'entraînement

Pendant que les préparatifs se terminaient, Bridget et moi avons décidé de commencer l'entraînement qui était devenu ma priorité.

Pour m'acclimater et me remettre en forme, je devais impérativement m'entraîner à au moins 3500 mètres d'altitude.

Randonnée, ski, vélo cross... toutes ces activités nous permettaient de nous exercer chaque jour différemment sans nous surmener. Cet entraînement a été particulièrement éprouvant pour moi. A deux reprises, je me suis même effondré de fatigue. Mais tout en sachant que ce serait une expérience difficile pour moi, je savais que lorsque nous réaliserions l'ascension du Mont-Blanc, je trouverai la force de me surpasser et de repousser mes limites.

Samedi 27 juillet 2002 : dernière revue de l'expédition

Les derniers jours avant le départ ont été mouvementés entre les préparatifs de

dernière minute et les imprévus : panne de la camionnette de Bob, départ précipité de Steeve... Au lieu de me reposer, je me suis démené pour tout mettre au point. En début de soirée la veille du départ, pour la première fois, toute l'équipe était réunie, même s'il y avait eu quelques changements de programme.

Dimanche 28 juillet 2002 : en route pour l'aventure

Nous avons emballé nos affaires très rapidement et avons pris place dans un taxi en direction des « Houches », point de départ de notre ascension. Nous y avons retrouvé les membres d'une association française d'insuffisants rénaux, la FNAIR. Il était en effet prévu qu'ils nous accompagnent dans la première partie de l'ascension. Avoir le soutien d'une association française nous a réjoui et c'était l'occasion de rencontrer des gens sympathiques.



La marche jusqu'à Tête Rousse m'a pris 6 heures. C'était une ascension régulière mais la chaleur et la difficulté du dernier glacier m'ont contraint à redoubler d'efforts pour atteindre le premier refuge.

Quand nous sommes arrivés au refuge de Tête Rousse, il était complet, voire sur-occupé, en raison de la période d'affluence estivale. Les rations de nourriture étaient si minces qu'elles suffisaient à peine à nous rassasier.



Pour diminuer le poids de nos sacs, nous n'avions pas pris de vivres avec nous, nous dépendions donc vraiment des refuges pour nos repas. Et je ne parle pas du couchage. Les lits sont de longues plate-formes sur lesquelles dorment une vingtaine de personnes.

En fait, il y a deux plate-formes superposées. Imaginez une quarantaine de randonneurs, ronflant, partageant la même chambre. Inutile de préciser qu'aucun d'entre nous n'a vraiment bien dormi !

Lundi 29 juillet : les cimes à portée de main

L'ascension de l'Aiguille du Goûter est un long périple où il faut se faufiler sur une pente rocailleuse. Si l'on est en forme, l'ascension est agréable. Je considère cependant qu'elle est une des ascensions les plus dangereuses des Alpes à cause des chutes de pierre.

Pour moi, l'ascension a duré huit heures et a été très pénible. Arriver à cette altitude (le refuge du Goûter est à 3700 mètres) était une réussite en soi. J'étais très fier de ma performance et de celle de l'équipe.

En arrivant, nous avons encore trouvé un refuge plein à craquer. Non seulement il ne restait plus de place sur les plate-formes mais le sol avait déjà été réquisitionné par des randonneurs recherchant quelques heures de sommeil.

Nous avions prévu de commencer l'ascension du sommet à minuit car il est préférable de marcher sur de la neige dure plutôt que sur de la neige ramollie par le soleil. Nous devions dormir un peu, mais comme aucun de nous ne parvenait à trouver le sommeil, nous avons décidé de partir plus tôt. Malheureusement un orage se préparait, nous obligeant à patienter quelques heures.

Nous avions estimé qu'il nous faudrait 8 heures pour arriver au sommet et 6 heures pour en redescendre. Nous devions donc avancer le plus possible pendant la nuit. Les prévisions météorologiques annonçaient de nouveaux orages sur Chamonix dans l'après-midi et nous avons donc décidé que si nous n'avions pas atteint le sommet avant huit heures du matin, nous ferions marche arrière afin de rentrer au refuge en toute sécurité. Mais personne ne pouvait supporter la perspective d'une nuit supplémentaire au refuge.

Mardi 30 juillet : une balade dans les airs

Le temps a fini par s'éclaircir et nous avons pu sortir vers 3 heures du matin. De toute façon, nous savions que le temps qui nous restait ne nous permettrait pas d'atteindre le sommet. Dennis, le parapentiste, n'était pas non plus sûr que nous puissions redescendre en parapente car le temps était instable.

Nous avons atteint un petit sommet à 3900 mètres. Puis, il y avait une descente de 150 mètres qui menait au départ de l'ascension du Pic du Goûter (il s'agit du pic qui mène à l'arête du sommet du Mont Blanc). Il était environ quatre heures du matin et la température se situait entre - 15 et - 20 C° en raison d'un vent froid. J'étais épuisé et toute l'équipe était frigorifiée car nous progressions très lentement. J'avais l'intention de continuer jusqu'à ce que je ne puisse plus mettre un pied devant l'autre, avant de redescendre en parapente avec Dennis.

Malheureusement, le soleil n'allait se lever que d'ici trois heures. Nous ne pouvions pas voler tant que l'air n'était pas assez chaud pour créer des courants ascendants permettant au parapente de planer. A ce moment, les conditions météorologiques étaient assez mauvaises et la descente en parapente commençait à être sérieusement remise en question.

Nous devions prendre une décision. Si nous avions dû continuer jusqu'au bout de mes limites, il aurait fallu que nous nous asseyions dans le froid en attendant de pouvoir voler car je n'avais pas la force de remonter les 150 mètres qui nous séparaient du refuge.



Pourtant, nous avons décidé de remonter au refuge pour des raisons de sécurité, nous ne devions pas nous mettre en danger.

Après quelques heures, nous sommes retournés à 3900 mètres d'altitude, sommet que nous avons déjà atteint la veille. J'ai alors effectué un changement de poches de dialyse. Pendant que j'effectuais le changement, le temps est devenu plus clément : Dennis et moi pouvions nous envoler en parapente.

La descente a alors duré 16 minutes et le reste de l'équipe est redescendue en hélicoptère. Nous nous sommes retrouvés à Chamonix pour le déjeuner, sains et saufs, épuisés mais ravis.

Une belle réussite

Je suis satisfait, même si je n'ai pas atteint le sommet. Physiquement et mentalement, j'ai donné tout ce que je pouvais et je pense que la décision de ne pas continuer était la bonne. Poursuivre l'ascension aurait été une folie dont les conséquences auraient pu s'avérer dramatiques.

Pendant ces deux jours et demi, nous avons peu et mal dormi. Nous avons brûlé plus de 8000 calories par jour alors que nous n'en ingérons que 4000 à une altitude supérieure à 3000 mètres. En plus, mon taux de globules rouges était descendu très bas. Durant l'ascension, j'ai réalisé 5 changements de poches alors qu'à la maison j'en aurai réalisé 15 dans le même laps de temps. Si on prend tous ces paramètres en considération, sans oublier les mauvaises conditions météorologiques, ce que nous avons fait est remarquable : nous avons réussi !

Notre expédition a démontré qu'il était possible de changer une poche de dialyse presque n'importe où, pourvu que l'on prenne quelques précautions. Les deux problèmes que j'ai rencontré étaient d'abord de réchauffer les poches de dialyse et de maintenir ensuite une hygiène suffisante.

Comme il n'y a pas l'eau courante dans les refuges, il n'est pas possible de se laver les mains. J'ai dû utiliser des lingettes désinfectantes pour me nettoyer les mains et nettoyer l'équipement médical. Nous avons tout essayé pour maintenir les poches de

dialyse à la température du corps et éviter l'hypothermie que je redoutais : laisser les poches au soleil, dormir avec, les porter à même la peau pendant l'ascension.

Dans ce dernier cas, la température corporelle diminue sans réchauffer pour autant les poches. Lorsqu'on dort avec les poches, cela se traduit généralement par une nuit assez inconfortable. Finalement, nous avons abandonné l'idée de réchauffer les poches et j'ai procédé à l'échange de poches froides, ce qui à 5 heures du matin, quand on a déjà froid, n'était pas très agréable.

S'isoler pour mener à bien ce changement était quasiment impossible. J'ai donc abandonné ma quête d'intimité et j'ai changé mes poches devant tout le monde.

Cette ascension nous a permis de récolter £ 10 000 (à ce jour) pour le National Kidney Research Fund et d'attirer l'attention des médias et du grand public sur l'insuffisance rénale. De plus, cette ascension a montré que les produits de nos sponsors, Baxter et Ortho Biotech étaient adaptés et utiles et qu'ils étaient très actifs dans ce domaine à travers les recherches qu'ils conduisent pour améliorer la qualité de vie des patients. Mais notre plus grande réussite est d'avoir prouvé au personnel médical et à tous les insuffisants rénaux qu'il était possible de faire du sport et de relever de grands défis avec un traitement adapté et un peu de motivation.

