

Il est 5h30 et depuis quelques mois c'est mon horaire matinal.

En fait ça a commencé quand mon petit dernier a fait ses nuits. Je me réveillais et tout le monde dormait, il n'y avait pas un bruit dans la maison, à part peut-être les ronflements du chien. Ne réussissant pas à me rendormir, je décidai de mettre en application une vieille résolution datant d'un réveillon sans enfant et toujours reportée au lendemain.

J'enfilai un short, laçai mes baskets, le printemps naissant laissait poindre les rayons d'un soleil bienfaiteur qui réchauffait l'atmosphère du point du jour.

Les débuts ont été difficiles. Il faut dire à ma décharge que je n'ai jamais été un grand sportif et qu'on ne s'improvise pas coureur de fond du jour au lendemain.

Quand j'ai commencé à courir, je n'allais pas trop vite, mais j'arrivais quand même assez rapidement aux limites de mes capacités. Le souffle me manquait et je n'arrivais pas à mobiliser mon énergie pour améliorer mes performances. Quoi de plus normal après ces années d'oisiveté passive, assis dans mon fauteuil à regarder la télévision.

Et puis je les voyais courir au loin, ils étaient fiers, ils étaient beaux, semblant ne pas forcer, le groupe des sapeurs-pompiers de la commune voisine passait pour son dégrasage matinal. Ils ne souffraient pas, se parlaient entre eux, certains riaient, probablement des blagues des autres, se moquant du pauvre type bedonnant qui essayait de les imiter.

Aussi je persévérais et les kilomètres défilaient sous mes semelles. J'avais l'impression d'être un marathonien lancé dans une course sans fin où tout n'était qu'effort, douleurs et souffrances. Mais je continuais inlassablement, un pied après l'autre, la bouche ouverte pour trouver l'oxygène qui parvenait difficilement jusqu'à mes muscles.

Et puis il y avait ces filles, belles comme des participantes à un concours de beauté. Elles passaient sans me voir, ne semblant pas essouffées, aucune rougeur venant leur strier leurs joues. Elles semblaient inaccessibles, le regard fixé loin devant elles, un léger sourire accroché à leurs lèvres, paraissant me narguer.

Chacun trouve sa motivation où il peut. J'aurais pu me contenter des améliorations ressenties au quotidien, un regain d'énergie, une meilleure posture me permettant d'avancer le dos droit, les pectoraux en avant tel un apollon sur une plage grecque. Malheureusement il n'en était rien et à part les

courbatures, seule une immense fatigue me rappelait mon nouveau statut de sportif.

Tout aurait pu me paraître normal jusqu'au jour où ce type, sentant le tabac froid à 100 mètres, ne réussissant pas à lever les pieds faisant racler ses semelles à chaque pas, ahanant comme je n'avais jamais entendu, m'a dépassé. Il ne lui manquait que la cigarette à la bouche et le téléphone à l'oreille.

Tous mes espoirs se sont brisés d'un coup. Le souffle coupé je me suis arrêté net. Mes jambes refusaient de me porter plus loin. Et je regardai autour de moi et constatai que tout n'était qu'illusion. Les autres ne couraient pas vraiment avec aisance, les filles n'étaient pas très jolies et toutes rouges. Même en persévérant, au mieux je deviendrais comme eux.

Ma décision était prise, je devais me reprendre en mains. Un ami m'avait dit que compte tenu de ce que je décrivais comme état post-séance de sport cela pouvait être d'ordre cardiaque et que de toutes les façons, quand on démarre une activité physique sérieusement, il faut le faire avec sérieux en voyant un médecin ; je pris rendez-vous chez un cardiologue.

J'ai eu droit à toute une panoplie d'examens, commençant par une échographie ne révélant rien de particulier. Suivit un test d'effort qui confirma, comme si besoin était, que je n'étais pas un grand sportif mais ne révéla pas d'anomalie spécifique.

Fort de ces résultats, et armé de quelques conseils bien sentis du médecin, je pouvais reprendre mon entraînement.

Le lendemain matin, plus motivé que jamais, j'ai enfilé mon short, rechaussé mes baskets, et suis reparti de plus belle.

J'avais l'impression que mon pas était plus léger. La modification de mon régime alimentaire, associée à cet exercice physique régulier m'avait permis de perdre quelques kilos sur tous ceux que j'avais en trop. Du moins le pensais-je. Je passais régulièrement devant la balance, mais ne m'y arrêtais que très rarement, et bien sûr pas ces dernières semaines.

Il a bien fallu que j'admette, après plusieurs jours d'efforts désespérés, que je ne progressais pas et que ma foulée, loin de s'améliorer, se faisait plus pesante. Devais-je reprendre contact avec mon médecin ? Je n'avais peut-être pas vraiment écouté ce qu'il m'avait dit, persuadé que j'étais jeune et en bonne forme. En y réfléchissant, il avait évoqué le besoin d'examens complémentaires,

notamment les analyses de sang que je n'avais pas faites, par négligence ou par couardise, la possibilité d'une IRM cardiaque. N'avais-je pas fait preuve de légèreté ?

Le lendemain matin, bien décidé à être plus fort que cet organisme qui refusait de soutenir mes efforts, je réfléchis tout de même à la possibilité de prendre un rendez-vous à l'hôpital pour rassurer ce médecin qui cherchait probablement à se couvrir, rien de plus.

En arrivant au bureau, je pris mon téléphone et tentai d'obtenir un rendez-vous à une date assez proche. Mais il fallut que je tourne les pages de mon agenda pour caler une date éloignée de plusieurs semaines.

Quelques jours plus tard, au milieu de mon tour de lac matinal, je me suis effondré, sans connaissance. Je me suis réveillé aux urgences de l'hôpital le plus proche, débutant un séjour qui révélerait que la course à pied n'est pas un sport à pratiquer sans réfléchir et qu'il ne soigne pas tout.

A suivre ...

J'espère

Michel M.