

Femme actuelle

"Ça n'arrive pas qu'aux autres, tout allait bien pour moi" : opérée à cœur ouvert à 42 ans, Sandrine Arcizet témoigne

[Anaïs Chabalière](#)

Publié le 29/09/2024 à 10h47, mis à jour le 29/09/2024 à 11h24



Sandrine Arcizet / DR

Il y a cinq ans, Sandrine Arcizet a subi une opération à cœur ouvert. A l'occasion de la Journée mondiale du cœur, elle témoigne auprès de *Femme Actuelle* pour faire de la prévention, et appelle à "écouter son cœur".

"Ça n'arrive pas qu'aux autres, tout allait bien pour moi" : opérée à cœur ouvert à 42 ans, Sandrine Arcizet témoigne

*"Rien ne pouvait me faire penser qu'un jour, on me dirait : 'Tu vas devoir te faire opérer à cœur ouvert'". C'est avec ces mots que Sandrine Arcizet, présentatrice des émissions *Les animaux de la 8* et de *Gym direct* sur C8 et engagée auprès de la Fondation cœur et recherche, résume auprès de *Femme Actuelle* l'épreuve qu'elle a traversée il y a cinq ans.*

Cette année-là, elle apprend que, comme plus de 15 millions de personnes en France, elle est atteinte d'une [maladie cardiovasculaire](#), qui constitue la première cause de décès chez les femmes. Pourtant, rien ne semblait la prédestiner à un tel diagnostic, puisqu'elle ne présentait aucun symptôme ni aucun [facteur de risque](#), tels que le tabagisme, une mauvaise alimentation, la sédentarité ou encore la consommation d'alcool. "Ça n'arrive pas qu'aux

autres, tout allait bien pour moi”, souligne cette grande sportive, qui fait désormais de la prévention. Son message ? “Il faut écouter son cœur !”.

“J’ai le ciel qui me tombe sur la tête”

Tout commence par une banale [consultation médicale](#). Sandrine a alors 42 ans. *“J’avais très mal à la gorge et comme je faisais des émissions en direct, il fallait absolument que j’ai une voix. Je suis donc allée chez mon médecin en courant parce que j’étais en retard”,* raconte-t-elle. Pendant qu’il l’ausculte, il lui fait remarquer que **son cœur “tape fort”** et lui suggère de consulter [un cardiologue](#). La présentatrice ne s’inquiète pas et explique ce constat par le fait d’avoir couru pour se rendre à son rendez-vous.

Son médecin lui fait une ordonnance, mais celle-ci reste sur son bureau pendant un long moment. *“Je n’ai pas vraiment pris ça au sérieux”,* se souvient Sandrine. Pourtant, les mots de son médecin lui reviennent parfois en tête et un soir, deux mois après son rendez-vous, elle décide d’écouter son cœur. *“Quand il n’y avait plus de bruit, j’entendais, ou en tout cas je sentais un cœur qui tapait fort, vraiment. Je n’avais jamais fait attention à ça, jamais !”.* Petite, certains médecins avaient déjà dit à ses parents qu’elle avait un *“petit [souffle au cœur](#)”*, mais ils n’avaient pas été alarmants et aucune surveillance n’avait été mise en place.

C’est à ce moment-là que Sandrine décide de prendre rendez-vous chez un cardiologue. Elle passe alors un électrocardiogramme, qui ne montre rien d’anormal, puis une échographie, qui révèle une [insuffisance cardiaque](#). Des examens complémentaires lui sont prescrits, mais les vacances arrivant, Sandrine ne les passe pas tout de suite. A son retour, une amie lui recommande son cardiologue, qu’elle décide de consulter. Elle passe alors [un angioscanner](#), *“et là, c’est la douche froide. J’ai le ciel qui me tombe sur la tête”,* commente-t-elle. Elle apprend qu’en plus d’avoir une insuffisance cardiaque, congénitale dans son cas, elle a également un **anévrisme de l’aorte**, à savoir une dilatation anormale de l’artère, comme l’explique l’Institut de cardiologie du groupe hospitalier Pitié-Salpêtrière.

“Pour moi, se faire opérer du cœur, c’était la mort”

Un deuxième choc succède à celui du diagnostic : **Sandrine apprend qu’elle doit subir une opération à cœur ouvert**, pour éviter une rupture de son anévrisme aortique. Une nouvelle qu’elle ne parvient pas à intégrer. *“Je ne voulais pas me faire opérer, je n’avais pas du tout envie qu’on m’ouvre le thorax”,* se souvient-elle.

Dans l’espoir qu’il existe une technique moins invasive pour traiter son anévrisme de l’aorte, elle demande un deuxième avis à un chirurgien cardiaque. *“Il avait une autre approche : il m’a demandé s’il y avait des antécédents dans ma famille, mais moi, je ne voyais pas”.* Le médecin lui pose notamment des questions sur ses parents et Sandrine lui confie que sa maman est décédée brutalement quand elle était plus jeune. Le chirurgien trouve alors les mots justes : *“On ne va pas prendre le risque de ne pas vous opérer, parce qu’on ne sait pas vraiment ce qu’il s’est passé pour votre mère”.* Une approche *“déterminante”* pour Sandrine dans l’acceptation de cette intervention.

La peur reste cependant bel et bien présente, tout comme la tristesse. *“Je pensais que j’allais mourir. Pour moi, se faire opérer du cœur, c’était la mort”,* confie-t-elle. Avant l’opération, elle

pense surtout à son fils, alors âgé de quatre ans. *“Moi, j'ai perdu ma maman quand j'avais 20 ans, j'étais déjà grande, mais mon petit garçon avait quatre ans. Je n'arrivais pas à concevoir ça”*.

“Je me disais : ‘Si je m’endors, je meurs’, donc je faisais tout pour rester éveillée”

Malgré l’inquiétude de Sandrine, l’opération est programmée quelques semaines plus tard. **“Je n'ai jamais eu aussi peur de ma vie”**, confie-t-elle. Au bloc, *“mon cœur a été arrêté, c'est une machine qui a pris le relais”*, puis une prothèse a été posée au niveau de l’aorte et la valve a été réparée. Après quatre à cinq heures de procédure, l’opération prend fin.

A son réveil, Sandrine est évidemment soulagée d’être en vie, mais totalement épuisée. *“Je me sentais vieille, très vieille. Je n'arrivais plus à bien marcher. Je ne pouvais plus lever les bras”*, se souvient-elle. Une situation qu’elle a du mal à supporter, car *“quand on est sportif et hyperactif, de se voir diminuée comme ça, c'est très compliqué”*.

En plus de la fatigue, Sandrine a également des douleurs au niveau de la cicatrice. *“Je n'arrivais pas à dormir, je dormais à moitié assise, je n'arrivais pas à m'allonger du tout car j'avais 26 agrafes”*. Des problèmes de sommeil aggravés par sa peur de mourir, qui persiste après l’opération. *“Je me disais : ‘Si je m’endors, je meurs’, donc je faisais tout pour rester éveillée, alors qu’on a évidemment besoin de dormir pour récupérer”*. Pour venir à bout de ses angoisses et retrouver le sommeil, elle a recours à la sophrologie.

“Au bout de trois mois, j'avais retrouvé la pêche”

Après une dizaine de jours d’hospitalisation, Sandrine rentre chez elle et commence [une réadaptation cardiaque](#) en ambulatoire. *“Ça a été mon bonheur (...) Ça fait un bien fou de se remettre à faire du sport tout doucement”*. Au programme : des exercices encadrés par des cardiologues, des infirmières ou encore des kinésithérapeutes, *“au début sur une chaise parce que je ne pouvais absolument pas tenir longtemps debout”*. Puis, petit à petit, Sandrine récupère et se réapproprie son corps : *“Au bout de deux semaines, on commence à voir qu'on peut relever la jambe. Et au bout d'un mois déjà, j'allais beaucoup mieux. Au bout de trois mois, j'avais retrouvé la pêche”*.

A ce moment-là, Sandrine reprend le sport toute seule, alors qu’elle n’osait pas le faire jusqu’à présent, car elle avait *“complètement perdu confiance”*. Et pour cause : *“quand on se fait opérer, on ressent plein de choses différentes. Parfois, vous avez des sensations au niveau de la cicatrice et vous pensez que c'est à l'intérieur. On devient parano”*. Aujourd’hui, elle refait du sport comme avant, *“comme si ça avait été une parenthèse de ma vie, mais qui était hyper importante parce que j'aurais pu mourir n'importe quand”*. Mais elle n’hésite pas à contacter son cardiologue en cas de doute ou d’inquiétude.

“Si ça a pu être évité pour moi, ça peut être évité pour d'autres”

Les maladies cardiovasculaires tuent chaque jour 200 femmes en France et 25.000 dans le monde. *“Si mon médecin n'avait pas cherché bien plus loin quand je suis allée le voir pour une angine, il aurait pu y avoir une catastrophe, j'aurais pu mourir”*, rappelle Sandrine.

C'est donc pour faire de la sensibilisation qu'elle a décidé de s'engager auprès de la Fondation cœur et recherche et qu'elle appelle à **"prendre son cœur au sérieux"**. Un message qu'elle adresse notamment aux femmes, car les maladies cardiovasculaires constituent la première cause de mortalité dans cette catégorie de la population. *"Ça n'arrive pas qu'aux autres, tout allait bien pour moi : je fais du sport depuis que je suis toute jeune, sauf que c'était congénital. On n'a jamais vraiment regardé mon cœur, donc je ne pouvais pas savoir"*.

Elle souligne ainsi l'importance **d'écouter son cœur, de consulter un cardiologue et de faire des examens**. *"Si ça a pu être évité pour moi, ça peut être évité pour d'autres"*, conclut Sandrine Arcizet.

Pour soutenir la campagne "J'écoute mon cœur" de la Fondation cœur et recherche, dessinez un cœur rouge sur la paume de votre main, prenez-vous en photo et postez-la sur les réseaux sociaux avec les hashtags #jecoutemoncoeur et #fondationcoeurerecherche, puis invitez 3 personnes à faire de même. Vous pouvez également faire un bon sur le [site](#) de la Fondation cœur et recherche.

Sources complémentaires :

- *Anévrisme de l'aorte - Institut de cardiologie du groupe hospitalier Pitié-Salpêtrière*
- *Maladies cardiovasculaires - Ministère de la santé*