



NAMUR

Cédric a sauvé la vie de Frédéric, victime d'un malaise cardiaque lors de son cours

Durant l'échauffement d'un cours de Krav Maga, Frédéric a fait une mort subite cardiaque

Frédéric Hubert, un Namurois de 48, se rendait à son premier cours de Krav Maga lorsqu'il s'est senti mal. Son professeur, Cédric Sottiaux, originaire de Spy, a décelé les signes d'un malaise cardiaque et lui a sauvé la vie. Frédéric se considère comme étant un miraculé. « Si c'était arrivé chez moi ou au travail, j'y serais resté. »

Frédéric Hubert, 48 ans, est ce qu'on pourrait appeler un miraculé. En octobre 2014, cet enseignant en boucherie-charcuterie de Suarlée a fait une mort subite cardiaque au début d'un cours de Krav Maga, un art martial israélien. Il a été sauvé par son professeur Cédric Sottiaux, originaire de Spy.

Presque deux ans après, le Namurois a retrouvé son sauveur à l'occasion de la cérémonie « Les Chevaliers du Cœur », organisée par la Ligue Cardiologique Belge jeudi dernier. Frédéric a pu s'en sortir grâce aux compétences en secourisme de son professeur et ancien militaire de 34 ans, Cédric Sottiaux. « C'était une soirée comme une autre. Je donnais cours à de nouveaux élèves. L'un d'entre eux, Frédéric, venait pour la première fois. J'ai lancé l'échauffement et je contrôlais si tout se passait bien. C'est alors que j'ai vu Frédéric s'écarter du groupe après 5 minutes », raconte Cédric Sottiaux, professeur de Krav Maga à Tabora.

À ce moment-là, Cédric Sottiaux est allé s'assurer que son nouvel élève allait bien. « L'adjoint a pris le relais. J'ai vu qu'il a appuyé son dos contre le mur et s'est assis. Ensuite, j'ai vu qu'il restait immobile avec les

yeux grands ouverts. Ensuite, il a commencé à convulser. » Le professeur de Krav Maga a d'abord cru que Frédéric faisait une crise d'épilepsie. « Mais ensuite, j'ai pris ses paramètres et remarqué qu'il n'avait pas de pouls. J'ai alors compris qu'il s'agissait d'une crise cardiaque. »

LA SALLE ÉVACUÉE

La famille de Frédéric était présente lors de l'incident. Il leur a fait une belle frayeur. Cédric a fait évacuer la salle afin que personne n'assiste à un genre de spectacle impressionnant.

« Mon collègue a immédiatement appelé les services d'urgence. Comme j'ai vu que sa mâchoire se resserrait, je lui ai mis un bâton dans la bouche pour éviter qu'il ne se coupe la langue. » Par chance, un défibrillateur se trouvait dans le centre sportif. Tout s'est passé très vite. « Ça m'a semblé durer une éternité, mais tout s'est passé en dix minutes tout au plus. »

Pourtant dans ce genre de situation, le temps passe très lentement. « Cédric a dû agir très vite. « Une fois que le cerveau n'est plus oxygéné, les neurones se détruisent peu à peu. » C'est grâce à son sang-froid qu'il a pu faire tout ce qu'il fallait

pour permettre de sauver la vie de son élève. Il a effectué des massages cardiaques et respiratoires. « Je suis très calme et je parviens à contrôler mes émotions. Ça m'a beaucoup aidé. Le com-

« Ça m'a semblé durer une éternité, mais en réalité, tout s'est passé en dix minutes tout au plus »
Cédric Sottiaux

mandement, c'est mon truc. J'ai donné les instructions aux autres personnes qui se trouvaient avec moi. »

IL ÉTAIT INCONSCIENT

Cet épisode a été impressionnant pour le professeur de Krav Maga. D'autant plus qu'il s'agissait de son tout premier sauvetage dans le milieu sportif. « C'est impressionnant de l'avoir vu avec les yeux grands ouverts. À chaque fois que je poussais sur sa poitrine, j'avais l'impression qu'il me regardait alors qu'il était inconscient. J'entendais comme un râle lorsque je le massais. » Ensuite, les services d'ur-

gence ont pris le relais. Frédéric a été emmené au CHR de Namur. Cédric Sottiaux a été formé lors de sa carrière à l'armée. « J'ai suivi une formation en premiers soins par balle et pour soigner les grands brûlés. J'ai ensuite suivi d'autres modules de sauvetage. Les médecins étaient très contents et m'ont dit que j'ai eu les bons réflexes. » Grâce à ces gestes, il a pu éviter des séquelles au Namurois. « Lorsque les secours sont arrivés, ils l'ont choqué trois fois et son cœur est reparti. Les médecins m'ont dit que si je n'avais pas fait ces messages, il aurait pu perdre ses facultés. »

CARLY PONA

« J'y serais resté si j'avais fait ce malaise ailleurs »

Un sauvetage miracle

Selon les médecins, cette crise cardiaque était inévitable. « Ça allait arriver. Quand ils m'ont opéré, ils ont remarqué que mon cœur était nécrosé. Pourtant, je ne fume pas et je suis sportif mais j'ai antécédents familiaux. Selon eux, j'ai fait un infarctus sans m'en rendre compte », explique Frédéric Hubert.

« Tout s'est passé durant l'échauffement donc ce n'est pas à cause du sport. Je ne me sentais pas bien et je me suis mis sur le côté. Je faisais en fait une mort subite. Cédric m'a fait un massage car-

diaque mais je ne me souviens de rien », se remémore Frédéric Hubert.

L'enseignant est resté durant 12h dans le coma et a été hospitalisé durant dix jours. « Je me suis vraiment trouvé un bon endroit et au bon moment. C'est grâce au professeur que j'ai pu être sauvé. Un médecin de l'hôpital du CHU de Mont-Godinne était également présent. Si j'avais fait ce malaise à l'école ou chez moi, j'y serais resté. »

Selon les médecins, seuls 2 % des personnes victimes d'une mort subite cardiaque s'en sortent. « J'ai eu beaucoup de chance. Ils m'ont dit que j'ai fait un infarctus sans m'en rendre compte auparavant. Ils m'ont implanté un défibrillateur interne. »



Frédéric (gauche) doit la vie à Cédric (droite). © Vincent Wilmotte

