

L'exploit extraordinaire de Clémence Gualy qui a nagé 7h non stop



Clémence Gualy, montpelliéraine de 30 ans, ambassadrice des patients atteints de maladie cardiaque et de Cardiomyopathie, aux côtés de l'Association de Cardiologie Languedoc-Roussillon, a réussi l'exploit extraordinaire de nager pendant 7h non-stop dans la piscine olympique Angelotti de Montpellier, le 4 octobre 2025, de 10H jusqu'à 17h, lors de la seconde édition de la nage du cœur, soit 10 kms à la nage qu'elle a parcourue. Avec toujours la même rage de vaincre et de vivre, pour promouvoir à travers ses performances physiques et mentales les bienfaits de la natation. Réaffirmer que l'activité physique, à condition qu'elle soit adaptée, est possible, bénéfique, même lorsque l'on est atteint d'une maladie cardiaque.

En nageant, Clémence efface les fausses croyances, les tabous, que l'on peut avoir au sujet des maladies cardiaques et de l'activité physique : « Trop souvent, on pense qu'avec un cœur fragile il faut rester au calme, immobile, afin de se préserver. Mais c'est faux. Bouger, c'est se maintenir en vie. Bouger, c'est respirer mieux, se sentir plus fort, soulager les douleurs et les symptômes, prendre confiance en soi, renforcer son cœur. Bien sûr, cela s'apprend, pas à pas. Commencer par 10, 20 minutes d'activité physique adaptée au quotidien, puis augmenter doucement, progressivement, régulièrement, afin de gagner en forme, en muscles, en énergie, en endurance, en souffle. En piscine ou en mer, chacun peut trouver son rythme, son souffle, son équilibre » dit-elle.

L'activité physique adaptée ne veut pas dire moins de sport, moins de performance. Cela ne permet pas d'ôter, de guérir d'une maladie cardiaque. Mais c'est une discipline thérapeutique permettant d'améliorer son bien-être physique et mental, en fonction de ses ressentis, capacités, et symptômes.

Grâce à l'activité physique adaptée, sous surveillance et contrôle régulier auprès de ses cardiologues, Clémence Gualy représente, montre l'exemple. Elle se sent vivante, invincible. L'eau devient son espace de liberté. Cela l'aide à gérer son essoufflement, sa fatigue, ses prises de poids, ses œdèmes, ses douleurs thoraciques. Elle transforme sa maladie en message d'espoir, de lutte, de force, pour les malades cardiaques : « Résister face à la maladie, c'est exister ». « Rien n'est impossible, tout est possible ».

Cette jeune femme a été opérée à cœur ouvert à l'âge de 15 ans d'une Myectomie septale ayant nécessité 12h d'intervention pour cause de sa cardiomyopathie hypertrophique devenue obstructive, elle a eu plusieurs pacemakers/défibrillateurs implantables, une endocardite infectieuse, sa maladie de naissance a évolué vers une insuffisance cardiaque avancée, et une greffe cardiaque est envisagée chez elle et se fera au moment opportun.

La cardiomyopathie hypertrophique est une maladie du muscle cardiaque incurable et évolutive. Sans l'activité physique adaptée, la nageuse Clémence Gualy affirme que ses symptômes seraient plus graves et ses résultats moins bons.

Elle a pu réaliser ce qui peut paraître impossible : le 18 juin 2022, elle est devenue la première femme au monde atteinte d'une Cardiomyopathie Hypertrophique très sévère à avoir nagé 5kms à la nage en pleine mer (ce qui équivaut à un semi-marathon de course à pied) à travers un relais de 15kms à la nage entre la Grande Motte et Palavas en compagnie du nageur aventurier de l'extrême Jacques Tuset et de la nageuse Ludivine Blanc. Le 28 septembre 2024, elle a nagé six heures non-stop à la piscine d'Antigone à Montpellier.

La seconde édition de la nage du cœur organisée par la Fédération Française de Cardiologie Languedoc-Roussillon a connu comme l'année dernière un franc succès. Elle a doublé en nombre de participants, et avec plus de 900 kms parcourus au total dans le bassin olympique, des séances d'aquabike et d'aquagym pleines, des activités gonflables très appréciées, et des formations aux gestes qui sauvent très fréquentées l'après-midi. La conférence animée par le Pr Messner, Dr Stéphane Cade, le Dr Hedon, le Pr Jean-Luc Pasquié, sur les bienfaits de la natation, et par Jacques Tuset, grand nageur aventurier de l'extrême, par ses aventures, ses différentes traversées à la nage, qu'il effectue avec passion, a su trouver son public avec une salle pleine, et le public fut là pour encourager, féliciter, Clémence Gualy. Le CHU de Montpellier associé à l'événement la nage du cœur a tenu des stands d'information à la place Thessalie sur la nutrition, l'activité physique adaptée, la recherche clinique, les maladies cardiaques fréquentes et rares, avec les associations également partenaires dont la filière Cardiogen, la Ligue contre la Cardiomyopathie, le GICC, avec la Ville de Montpellier.

Clémence souhaite remercier chaleureusement l'Association de Cardiologie Languedoc-Roussillon, le Muc Natation, les Clubs Cœur et Santé de Montpellier, la Ville de Montpellier, Jacques Tuset, ses cardiologues, le CHU de Montpellier, les médias, la cellule de recherche clinique du CHU Arnaud de Villeneuve de Montpellier, Sonia Soltani, cheffe de projet en recherche clinique cardiaque du CHU de Montpellier, l'équipe de rééducation cardiaque, les associations, pour leur engagement dans cette dynamique collective de prévention et de promotion de la santé cardiovasculaire, les nageurs, le public, la participation exceptionnelle du Montpellier Water-Polo, les donateurs, tous les partenaires, bénévoles, l'ensemble des participants, organisateurs, tous ceux et celles qui sont admiratifs de son combat contre la maladie.



