

CHF 109.90

CHF 189.90

CHF 11

**N** RÉSERVÉ AUX ABONNÉS

# Une Sierroise retrouve la vue lors d'un safari: «Je fixais les animaux, tout est devenu rose: le ciel, la savane, les lions»

La Sierroise Charlotte Zanin a subi deux AVC en quelques mois. Quasiment aveugle de l'œil gauche depuis, elle a retrouvé 50% de sa vision lors d'un lever de soleil en Namibie.

Sierre (Commune)

Témoignages



Justin Grept

22 juil. 2025, 12:00



Après un an et demi de galère, Charlotte Zanin a retrouvé 50% de vision à son œil gauche. Le déclencheur ? Un lever de soleil en Namibie.

Louis Dasselborne



A quoi pensait-elle ce matin du 15 mai dernier en observant le spectacle majestueux qui s'offrait à elle? La scène, qui se déroule en Namibie, est magnifiquement calme, intense, sauvage. Trois lions profitent de la fraîcheur matinale avec, en toile de fond, le lever du soleil. Et soudain, un flash rose.

Pour apprécier ce moment, il faut remonter à un autre matin: celui du 20 novembre 2023. Charlotte Zanin, alors âgée de 35 ans, se réveille avec une tache noire obstruant la vision de son œil gauche. «J'ai d'abord mis ça sur le compte de la fatigue, pensant

qu'il me fallait juste un café», explique-t-elle. Mais la tache persiste. Elle ne voit plus que d'un œil. L'alerte dure suffisamment longtemps pour justifier un rendez-vous chez l'ophtalmologue.

## **1% de vision à l'œil gauche**

«On m'a parlé d'une affection bénigne censée disparaître en quelques semaines.» Par précaution, un contrôle est agendé une semaine plus tard à Lausanne. Entre-temps, la situation empire. Fatigue, nausées, troubles de concentration. Et cette tache qui ne s'estompe pas.

«J'avais d'énormes troubles cognitifs et une motricité réduite. J'ai basculé dans une autre réalité.»

À Lausanne, le verdict tombe: occlusion de la veine centrale de la rétine. Un caillot provoque une hémorragie dans l'œil, détruisant les tissus. «Il ne me restait qu'1% de vision à gauche.» Une injection de cortisone est faite en urgence. Elle a la phobie des piqûres. Elle finira par s'y habituer. S'ensuit un marathon médical: analyses, IRM, scanner thoracique. Sans réponse claire. Finalement, un médecin évoque, à demi-mot, un mini-AVC.



© Louis Dasselborne

Arrive le 19 décembre. Son agenda prévoit un passage chez sa généraliste le matin, un contrôle à Lausanne l'après-midi. Un programme bouleversé par un deuxième AVC, au cerveau.

Deux semaines d'hôpital plus tard, sa tache noire est le cadet de ses soucis. «J'avais d'énormes troubles cognitifs et une motricité réduite.» Elle ne peut plus cuisiner ni suivre une conversation. «J'ai basculé dans une autre réalité.»

Pourtant, même dans cet état, elle ressent une force intérieure qui lui ordonne de persévérer. Trois mois après son second AVC, elle reprend son travail de directrice de la société de divertissement Henigma. A 20%. «J'avais besoin de reprendre une activité. En écoutant mon corps avec attention, j'ai gentiment recommencé à vivre.»

## Traitement laser, nausées et mal de mer

Et cela fonctionne. Elle récupère peu à peu. Mais l'œil gauche ne suit pas. Après avoir retrouvé 5% de vision en février 2024, survient une rechute. «Depuis ce mini-AVC, ma vue restait floue,

j'avais un angle mort, des images doubles. Mon cerveau n'arrivait pas à faire le focus.» Comme ces secondes insupportables, avant de prendre une photo, où la focale de votre appareil numérique ne répond pas à la pression de votre doigt et fait des va-et-vient entre l'avant et l'arrière-plan. Et ça, au quotidien.

«Dans cette incertitude, le soutien psychologique et les médecines parallèles ont été essentiels.»

Aux nausées et au mal de mer journaliers s'ajoute le passage régulier, devant son œil sinistré, de vaisseaux sanguins morts. Après les injections – certaines intraoculaires – les médecins lui prescrivent un traitement au laser. Le but: brûler ces vaisseaux morts. La douleur, parfois vive, est minimisée par certains spécialistes, reconnue par d'autres. Elle-même doute de ses sensations, dans ce corps qu'elle ne reconnaît plus. «Dans cette incertitude, le soutien psychologique et les médecines parallèles ont été essentiels.»



© Louis Dasselborne

Encore un matin: celui du 29 juin 2024. Charlotte savoure la grasse matinée avec son compagnon. «J'avais pris l'habitude de tester ma vue en fermant un œil. Et là, entre deux gorgées de café, c'est à nouveau le trou noir.»

Le passif de la Sierroise d'adoption est trop lourd pour ne pas s'en inquiéter. Transportée d'urgence à l'hôpital, on lui annonce une hémorragie intraoculaire, aggravée par les anticoagulants qu'elle prend toujours pour prévenir un nouvel AVC. «Dès lors, ma vie s'organise autour des séances de laser et des fluctuations de ma vue.» Celle-ci remonte à 20%. «Ma doctoresse tentait de me faire accepter que ce serait mon plafond.» En novembre 2024, elle se fait opérer.

«Après examens, les médecins m'annoncent incrédules, que la vision de mon œil gauche atteint 50%.»

L'intervention permet d'évacuer le sang et stabilise la situation. Pour la première fois depuis un an, sa vue ne fluctue plus. «C'est alors que j'ai commencé à faire le deuil de ma vie d'avant. Accepter que désormais, ce serait ça, mon quotidien.»

La perspective est rude. Charlotte sombre dans la dépression. «Je me demandais constamment: à quoi bon?» Pour sortir la tête de l'eau, elle se tourne vers la spiritualité. «Me connaître moi-même m'a aidé à tenir.» En tout cas jusqu'à ce voyage prévu en Namibie.

## Un safari aux airs de miracle

«Un jour, on se lève à l'aube pour faire un safari. La veille, pour la première fois depuis l'opération, mon œil avait à nouveau joué au yoyo.» La sensation se poursuit durant le trajet en jeep qui les mène, son amoureux et elle, dans la savane. La jeep s'arrête. Quelques minutes plus tard, trois lions s'offrent en spectacle. Les

rois de la savane ont choisi le lever du soleil pour performer.  
«Alors que je fixais les animaux, j'ai vu un flash et tout est devenu rose: le ciel, la savane, les lions.»

La phase Edith Piaf ne dure pas. Mais inquiète. «Je ne savais pas si c'était bon signe ou non. Quelques instants plus tard, j'ai vu un buffle au loin. Il était net.» Depuis, plus d'image à double, plus de flou, plus de souci de focale. Finis les nausées, le mal de mer. Charlotte n'ose y croire. Elle attend son rendez-vous prévu de longue date chez son ophtalmologue pour vraiment réaliser.  
«Après examens, les médecins m'annoncent, incrédules, que la vision de mon œil gauche atteint 50%. Ils ont timidement avancé la possibilité que les rayons du soleil aient agi positivement.»

«Ce n'est pas un miracle, je le sais bien. Le mal est reparti comme il est arrivé, subitement.»

Après 18 mois à subir une vision oscillante entre 1 et 20%, le choc est immense. Mais elle ne crie pas au miracle: «ça n'en est pas un, je le sais bien. Le mal est reparti comme il est arrivé, subitement. Comme pour ses origines, sa fin est probablement multifactorielle.» En vrac, elle évoque sa spiritualité renforcée et assumée, sa confiance en la guérison – à géométrie variable – sa résilience.

Depuis le 15 mai, Charlotte Zanin a retrouvé goût à la vie. Elle sait ne pas être totalement guérie, mais «s'en satisfait largement». Et cite Odin, dieu de la mythologie scandinave, qui sacrifie un œil contre la sagesse intérieure. Un mythe devenu réalité.

**«Statistiquement, moins de 5% des patients retrouvent 50% ou plus de leur vision»**



Quatre questions à Kristof Vandekerckhove, médecin-chef adjoint de la clinique ophtalmologique Vista Alpina SA. DR **Comment expliquer ce retour de la vue après l'événement du lever de soleil?**

Ce type de récupération tardive est très rare, mais pas impossible. Plusieurs mécanismes ont pu se combiner: une récupération partielle de la circulation sanguine dans la rétine, permettant d'évacuer du sang stagnant et de mieux drainer la rétine; une réduction de l'inflammation; une adaptation cérébrale, où le cerveau apprend à mieux interpréter les informations visuelles partielles provenant de l'œil atteint; enfin, un contexte apaisant (repos, nature, rupture émotionnelle), qui a favorisé tous ces processus.

**Peut-on parler de «miracle»?**

Médicalement, ce n'en est pas un: il s'agit d'une récupération exceptionnelle, mais biologiquement plausible. Statistiquement, moins de 5% des patients retrouvent 50% ou plus de leur vision centrale. Sur le plan humain, cependant, il est compréhensible que la patiente le vive

comme un moment «miraculeux». Ce sentiment fait partie intégrante du processus de guérison.

### **Avez-vous déjà connu un cas similaire au cours de votre carrière?**

En plus de vingt ans de pratique, j'ai observé des cas de récupération visuelle après plusieurs mois, mais jamais avec une amélioration aussi brutale, dans un contexte anatomique aussi défavorable. Ce cas est clairement une exception notable.

### **Y a-t-il des études scientifiques prouvant les bienfaits des rayons du soleil sur les problèmes optiques?**

Oui, notamment pour certaines longueurs d'onde spécifiques: les rayons rouges et proches infrarouges (650 à 900 nanomètres). Il ne s'agit pas de la lumière du soleil en général, mais de composantes spécifiques, particulièrement présentes le matin et en fin de journée, qui pourraient jouer un rôle bénéfique. Mais attention: il est essentiel de ne jamais regarder directement le soleil!



**0 commentaires**



Masquer

## **Publier un commentaire**

KV

Kristof Vandekerckhove

22 juil. 2025, 14:16

*Tous les commentaires sont modérés avant la publication.*

[Lire la charte des commentaires.](#)