

Gregory  
Pariante



Foundation  
*“Pour que mes potes respirent  
à pleins poumons”*

Version courte

# Asthme et Sportif de Haut Niveau

## Les Sportifs

**Alain Bernard**

Nageur, double champion olympique

**Louis Saha**

Footballeur, et vice-champion du monde

**Thomas Busser**

Rameur, recordman du monde d'endurance  
en aviron sur ergomètre

## Les Experts

**Pr. Gilles Garcia**

Physiologiste et Pneumologue à l'hôpital d'Antony,  
Président d'Asthme & Allergies

**Pr. Camille Taillé**

Pneumologue à l'hôpital Bichat à Paris,  
responsable du Centre Asthme Sévère

**Pr. Louis-Jean Couderc**

Ancien Chef de Service de pneumologie  
à l'hôpital Foch à Suresnes,  
Professeur des Universités Paris-Saclay

**Mme Christèle Gautier**

Ministère des Sports, des Jeux Olympiques et Paralympiques,  
Chef du bureau "Elaboration des Politiques Publiques du  
Sport" et Chef de projet Stratégie Nationale Sport Santé

Avec le soutien institutionnel de  
**AstraZeneca** 

# Pourquoi la Gregory Pariente Foundation a-t-elle entrepris de réaliser ce projet “Asthme et Sportif de Haut Niveau”

L'objectif a été de convaincre les adolescents asthmatiques que le sport est bénéfique sur tous les plans (physique, mental et social) pour eux à la condition d'être régulièrement suivi et d'avoir le traitement le plus adapté, pour obtenir le contrôle de leur asthme.

Trois sportifs de haut niveau, tous asthmatiques ont accepté de témoigner sur leurs parcours sportifs ainsi que sur la prise en charge de leur Asthme. Ils ont réussi des carrières exceptionnelles bien qu'étant asthmatiques. Ils incitent les jeunes à faire du sport et pour eux, la pire chose serait qu'ils n'en fassent pas. Voici les phrases clés de nos champions pour vous en convaincre:

## Alain Bernard

**Nageur, double champion olympique**

“Dans la piscine où je m'entraînais, je sentais une oppression dans les poumons. Je ne pouvais pas inspirer à fond, ce qui me gênait énormément”.

“Il faut vraiment extérioriser ce que l'on ressent à son éducateur, à son entraîneur, à ses parents et, bien sûr, à son médecin”.

“C'est le médecin qui suivait notre structure de haut niveau qui m'a diagnostiqué un asthme d'effort”. “Pour lever le doute, le médecin m'a envoyé vers un pneumologue qui m'a examiné et fait passer des tests plus précis”.

“Ce n'est pas qu'il ne faut pas faire confiance à son médecin généraliste, loin de là. Mais il ne faut pas hésiter à aller voir des spécialistes. Quand on a mal aux articulations, on va voir

un rhumatologue, quand on a du mal à respirer, on va voir un pneumologue : c'est quelque chose qui peut sembler évident quand on est plus mature, plus expérimenté, mais à cet âge-là, même les familles, les parents, nos responsables légaux, peuvent être un peu désespérés”.

“Dans le sport, on apprend aussi à canaliser ses émotions, son stress. J'ai l'impression que le sport nous permet d'être plus armé par rapport à la maladie”.

“J'encourage, les jeunes, les gens, à pratiquer une activité physique régulière même s'ils sont gênés par la respiration en adaptant, dans ce cas, ses séances de sport ou d'activité physique”.

## Louis Saha

**Footballeur, vice-champion du monde**

“Je n'avais aucun problème au quotidien, mais quand je commençais à sprinter, surtout pas échauffé, je sentais une vraie brûlure au niveau des poumons, une vraie gêne: c'était assez problématique”.

“J'avais un asthme d'effort assez prononcé: j'ai longtemps joué comme en apnée, on va dire. J'étais constamment en train de chercher ma respiration”.

“Malgré tout, j'ai réussi à rester calme et cet asthme m'a aussi aidé à optimiser mon jeu: étant donné que j'avais moins de capacité

respiratoire que les autres, j'étais beaucoup plus efficace à identifier les endroits où courir”.

“L'asthme apporte une discipline qui va peut-être permettre, au bout du compte, de décupler vos entraînements”.

“En tant que sportif, c'est donner le maximum. Le sport, c'est un vrai médicament, une solution pour la jeunesse pour ceux qui veulent mieux vivre et se sentir heureux”.

# Thomas Busser

**Rameur, recordman du monde d'endurance en aviron sur ergomètre**

“Depuis le jour où, vers 6 ans, on a dépisté mon asthme, où ma mère, voyant mes difficultés à respirer, m'a amené chez le médecin du village, lequel a appelé un pneumologue qui, lui-même, m'a pris en charge tout de suite, c'est vraiment le suivi qui m'a permis de réaliser un tel parcours sportif”.

“Plus on est pris en charge tôt, et mieux ça va”.

“Le sport de haut niveau permet de mieux repérer ces symptômes-là et de mieux réagir. En l'occurrence, je ne sors jamais sans mon inhalateur”.

“La difficulté du traitement de fond, à base de corticoïdes, c'est le soupçon de dopage. Cela requiert une autorisation à usage

thérapeutique, toute une batterie de tests qui prouvent que l'on est asthmatique”.

“C'est un investissement de la part de l'entourage familial, du staff sportif, et de la part du sportif lui-même. À 13 ou 14 ans, on subit vite les moqueries quand on prend son bronchodilatateur: «Tiens, le voilà qui se dope»; «s'il rame plus vite, c'est parce qu'il est dopé», etc...”.

“Les clés de la réussite sont le suivi (voir régulièrement son pneumologue) et s'exprimer librement à une ou des personnes de confiance, son entraîneur, ses parents. C'est la régularité qui permet d'être bien dans sa peau et de faire presque tout ce que l'on veut”.

**Trois Pneumologues nous expliquent avec leurs mots forts en quoi le Sport est bénéfique à l'asthmatique, au plan physique et respiratoire, au plan psychique et au plan social sous certaines conditions qu'ils nous précisent.**

**Voici les phrases clés de nos spécialistes pour vous en convaincre:**

## Pr. Gilles Garcia

**Physiologiste et Pneumologue à l'hôpital d'Antony**

“Le sportif de haut niveau va utiliser toutes les ressources physiques à sa disposition, le coeur et le poumon, et il saura aller au bout de son système cardio-vasculaire et au bout de son système pulmonaire”.

“Dans le cas d'un asthmatique de tous les jours, son poumon ne fonctionnera pas de la même façon, et son asthme va le gêner, plus ou moins grandement, dans ses activités quotidiennes”.

“Le contrôle de l'asthme est l'objectif prioritaire d'une consultation d'asthme. L'objectif est que le patient n'ait aucun symptôme (ou le moins possible) et que cette absence de symptômes lui permette de faire ce qu'il veut, quand il le veut”.

“Ça dépend de ce que le patient sait de lui-même. Si on ne lui a rien appris, il est capable de dire que son asthme va bien alors que ce n'est pas le cas. C'est un long travail d'apprentissage et de reconnaissance des symptômes, pour les quantifier et les évaluer”.

“On va s'adapter à la demande du patient et voir ce qu'on peut lui proposer, en regard”.

“Il ne faut pas hésiter à s'exprimer, à dire «c'est bizarre, je respire mal». S'il n'y a pas d'écoute, s'il n'y a pas de reconnaissance des symptômes, il y a un handicap qui va retentir de façon majeure sur le quotidien et également sur la carrière d'un sportif de haut niveau”.

## Pr. Louis-Jean Couderc

**Ancien Chef de service de pneumologie à l'hôpital Foch à Suresnes et Professeur des Universités Paris-Saclay**

“Il faut faire du sport. En premier lieu, il faut inciter l'adolescent asthmatique à faire du sport”.

“L'expression et la gestion du stress est un point capital et je pense qu'il faut aider les jeunes à exprimer leur stress, qu'il soit lié au sport ou non, car on a tendance à le sous-estimer”.

“De même que le jeune va s'équiper en matériel pour son sport, de même nous devons l'équiper sur le plan respiratoire”.

“Oui pour le sport, oui pour tous les sports, mais certains nécessitent une prudence et un équipement afin de minimiser le

risque de survenue d'une crise d'asthme”.

“Pour qu'il puisse faire ce qu'il a envie de faire dans de bonnes conditions de sécurité: asthme contrôlé, fonction respiratoire normale, équipement correct, attention au grand froid, ou encore à la plongée sous-marine, ou à l'alpinisme. On voit beaucoup de jeunes, l'été, faire des via ferrata, en pleine chaleur, sans s'hydrater”.

“La prise en charge, personnalisée, ne peut pas avoir lieu si personne ne sait que tu es asthmatique ou si personne ne l'a reconnu. N'aillez pas peur de dire si vous êtes gênés pour respirer, vous serez heureux en faisant du sport, bien soigné”.

# Pr. Camille Taillé

**Pneumologue à l'hôpital Bichat et responsable du Centre Asthme Sévère**

“Les bénéfices de l'activité physique et sportive (APS) pour un jeune asthmatique sont énormes, quel que soit son niveau (pas besoin d'être champion olympique)”.

“Quand on a des sensations respiratoires difficiles, l'APS aide à contrôler le souffle. Quand on a un traitement de fond et, en plus, une activité physique, l'APS aide à mieux contrôler la maladie, avec moins de poussées d'exacerbation. L'APS aide au développement et à mieux contrôler son poids”.

“Faire du sport, faire du sport à l'école, c'est aussi une manière de se socialiser, d'avoir des amis et de ne pas se couper du groupe”.

“Prendre sa maladie en main, c'est savoir qu'on doit avoir son traitement, en permanence, avec soi et veiller à prendre sa trousse de secours, à l'école et au sport, plus tard, c'est «Je décide moi-même que je vais mal et je prends mon traitement bronchodilatateur ou mes corticoïdes», ce peut être d'aller soi-même acheter le médicament à la pharmacie ou de prévenir ses parents lorsque il faut acheter de nouveaux médicaments”.

“Je voudrais dire aux jeunes asthmatiques: « bougez » parce que c'est bon pour votre Asthme, pour votre santé; Faites-vous plaisir, fixez-vous des objectifs, pas forcément d'être un champion. Si vous êtes limités par votre Asthme, il faut qu'on s'occupe de votre traitement. Faites-vous aider”.

## Mme Christèle Gautier

**Au Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, chef du bureau “Élaboration des Politiques Publiques du Sport”, chef de projet Stratégie Nationale Sport Santé**

“La Stratégie Nationale «Sport Santé» embrasse un certain nombre de sujets: c'est vraiment un fil rouge, aujourd'hui, pour le monde du sport et ses acteurs. C'est la performance de chacun au quotidien: à l'image de la performance de nos très grands champions qui nous font rêver, c'est pour cela que ces témoignages sont très importants.”

“La Stratégie Nationale «Sport Santé» dépasse largement l'action classique du Ministère des Sports. Elle nous permet de travailler avec le Ministère de la Santé et (désormais) de la Prévention, avec le Ministère du Travail, ainsi qu'avec l'ensemble des parties prenantes, aussi bien les acteurs de la prévention que ceux du soin, de l'éducation”.

“Je crois beaucoup aux interventions croisées: il faut que le message passe par différents canaux pour que, toujours, la personne qu'on a ciblée, identifiée, qu'on veut accompagner, puisse l'être effectivement”.

“Dans le cas particulier des jeunes sportifs, cela peut conduire à des phénomènes de réticence de la parole où l'on s'interdit de dire les choses parce qu'on ne veut pas être empêché, et l'on ne veut pas décevoir non plus”.

“Il y a, d'une part, le combat contre l'inactivité et la sédentarité, et, d'autre part, l'engagement car la santé physique, c'est la santé mentale, c'est la santé sociale, l'engagement vers une activité sportive de son choix, dans un club ou autre, mais nous, on pense que dans un club, c'est bien, engagement qui va permettre au jeune de s'épanouir et, en s'épanouissant, de davantage respecter l'autre aussi”.

“Il faut, à tout âge, combattre la sédentarité en installant une routine d'activité physique pour chaque jour grandir en bonne santé (santé physique, santé mentale, santé sociale) et ainsi améliorer sa qualité de vie dans le temps”.