

Journée Mondiale de l'Asthme 2024

La Gregory Pariente Foundation dévoile son nouveau clip de sensibilisation :

## ASTHMATIQUES, SPORTEZ-VOUS MIEUX !

Paris, le 9 avril 2024 - En plein cœur de l'année olympique, la Gregory Pariente Foundation (GPF) démontre que l'asthme n'est pas un handicap à l'accès au sport de haut niveau, même avec un asthme sévère. Elle partage également ses recommandations avant toute activité sportive chez un asthmatique.



Campagne "Asthmatiques : sportez-vous mieux !" (GPF 2024)  
[Cliquez ici pour visionner le clip en intégralité](#)

### MÊME AVEC UN ASTHME SÉVÈRE, FAITES DU SPORT SANS PEUR NI RISQUE

Aujourd'hui, le constat est clair : **64% des asthmatiques (75% des sévères) jugent nécessaire la pratique d'une activité physique** et sont conscients de ses bienfaits<sup>(1)</sup>. Cependant, **68% d'entre eux pensent que l'asthme est un handicap** à l'accès au sport de haut niveau<sup>1</sup> et **60% des asthmatiques sévères considèrent l'activité physique comme un défi<sup>(1)</sup>**.

L'an dernier, la GPF interrogeait trois sportifs de haut-niveau asthmatiques pour évoquer la gestion de la maladie dans leur carrière : **Alain Bernard<sup>(2)</sup>**, double champion olympique de natation, **Louis Saha<sup>(2)</sup>**, vice-champion du monde de football et **Thomas Busser<sup>(2)</sup>**, recordman du monde d'endurance en aviron sur ergomètre. Cette année, elle rappelle qu'à l'instar de **4 nouveaux champions asthmatiques** : **Tom Dolan<sup>(3)</sup>**, double champion olympique de natation, de **Justine Henin<sup>(4)</sup>**, joueuse de tennis avec 7 victoires en Grand Chelem, du footballeur **David Beckham<sup>(4)</sup>**, et de la marathonnienne **Paula Radcliffe<sup>(5)</sup>**, tous les sports peuvent être menés au plus haut niveau avec l'asthme. C'est également possible pour les asthmatiques sévères comme le prouve **Dorian Chérioux<sup>(2)</sup>**, qui vient de réaliser le Marathon de Paris 2024, et **Léa Tournier<sup>(2)</sup>**, championne de waterpolo.



**Le Dr. Françoise Pariente Ichou, responsable scientifique de la Gregory Pariente Foundation (GPF), explique : "L'activité physique, adaptée à chaque asthmatique, est le meilleur moyen de freiner l'évolution de cette maladie chronique vers des stades de plus en plus sévères. L'asthme ne doit plus être vécu comme un "handicap" à l'accès au sport de haut niveau : au contraire, il doit être vécu comme un "défi" pour se hisser sur la plus haute marche du podium, comme le démontre les sportifs asthmatiques sévères aux côtés de la GPF".**

### Les bénéfices de l'activité physique chez les asthmatiques, à tout âge :

- **Mieux respirer** pour moins souffrir de la sensation d'essoufflement, la dyspnée.
- **Mieux bouger** pour ne pas entrer dans la spirale du déconditionnement. Sinon la fonte musculaire s'installe, s'aggrave et l'essoufflement devient plus prononcé.
- **Mieux contrôler sa maladie**, son poids, son image.
- **Mieux gérer sa qualité de vie**, réduire son handicap.
- **Mieux s'assumer**.

### TOUT EST POSSIBLE À CONDITION DE RESPECTER LES RÈGLES DU JEU...

1. **Inhaler son médicament bronchodilatateur** 10 à 15 minutes avant toute activité physique afin d'éviter une contraction intempestive des bronches.
2. **Prendre le temps de s'échauffer** pour ne pas stresser son organisme au risque de déclencher des contractions et un rétrécissement des bronches.
3. **Tenir compte des conditions climatiques**, des pics de pollution, des canicules, des grands froids, quitte à reporter sa séance. Si cela n'est pas possible, il est recommandé de porter un cache-montagne pour réchauffer l'air inhalé.
4. **Toujours bien s'hydrater**.

<sup>(1)</sup> Les asthmatiques et l'activité physique : entre souffrance et stigmatisation - Sondage IFOP en partenariat avec Sanofi-mai 2023

<sup>(2)</sup> Interviews réalisées par la Gregory Pariente Foundation (<https://gpdf.fr/videos/>)

<sup>(3)</sup> Tom Dolan, dicolympique 2022/05/07

<sup>(4)</sup> Pourquoi les sportifs de haut niveau ne craignent pas l'asthme outre mesure, Moustique 2023/05/02

<sup>(5)</sup> Paula Radcliffe, Ablock 2022/06/16

À propos de la Gregory Pariente Foundation:

Fondée en 2016, à la suite de la perte tragique de Gregory Pariente, un adolescent de 14 ans décédé à la suite d'une crise d'asthme aiguë aussi brutale que rapide, le clan familial s'est uni en créant la Gregory Pariente Foundation.

Pour qu'aucune autre famille ne connaisse ce drame, la Fondation milite activement afin d'informer et sensibiliser les adolescents et à l'importance de la bonne observance de leurs traitements et la nécessité de voir un pneumologue au moins une fois par an. Soutenue par de nombreux experts scientifiques, la Fondation œuvre

au quotidien pour informer à la fois les autorités publiques, le corps médical et les familles sur ses actions, avec pour objectif de contribuer à réduire les conséquences possibles d'un asthme qui peut sembler anodin. La Fondation assure également un suivi des avancées dans les domaines tels que le développement de nouvelles thérapeutiques et d'outils pour mesurer

le retentissement de l'asthme en se rapprochant des équipes de recherche centrées sur l'adolescent avec toujours cet objectif de contribuer à la prévention de ces épisodes aigus et permettre ainsi à tous les potes de Greg de continuer à respirer à pleins poumons.

Contact Presse : Laetitia Houbé - [laetitiahcommunication@gmail.com](mailto:laetitiahcommunication@gmail.com) - Tel : 06 34 82 06 14

Contact Scientifique : Françoise Pariente Ichou - [francoise@gpdf.fr](mailto:francoise@gpdf.fr) - Tel : 07 87 03 18 41