

Un Ironman, malgré son asthme.

C'est le défi que s'est lancé Alexandre Marchand, avec le soutien de la GPF.

Paris, le 28 avril 2025 - Un an après l'année olympique, la Gregory Pariente Foundation (GPF) dévoile son nouveau clip "Le souffle, c'est pas du vent" et lance avec fierté sa campagne 2025 en donnant la parole à Alexandre Marchand, un jeune triathlète asthmatique qui portera les couleurs de la GPF lors de l'Ironman des Sables-d'Olonne, le 22 juin prochain. Dans ce reportage, il démontre qu'avec un entraînement adapté et en respectant certaines règles, terminer un Ironman est possible, même lorsqu'on est asthmatique.



[Pour visionner la vidéo en intégralité, cliquez ici](#)

Selon une enquête réalisée avant l'année olympique, 68% des asthmatiques pensent que l'asthme est un handicap à l'accès au sport de haut niveau⁽¹⁾. Pourtant, Alexandre Marchand ne souhaite pas attendre la publication des résultats sur l'impact des jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 sur les pratiques sportives des asthmatiques, pour délivrer son message.

Un reportage pour sensibiliser, informer et encourager.

Le 22 juin prochain, Alexandre, 35 ans, atteint d'asthme allergique et d'effort depuis l'enfance, participera à l'un des défis les plus exigeant du calendrier sportif : l'Ironman des Sables-d'Olonne, un triathlon XXL comprenant 3,8km de natation, 180,2km de cyclisme et 42,195km de course à pied. Il a un double défi :

- 1 "Montrer aux asthmatiques, et notamment aux jeunes, qu'ils peuvent toucher l'extraordinaire même en étant asthmatique".
- 2 "Sensibiliser des asthmatiques, mais aussi sensibiliser des parents d'enfants asthmatiques, ou des professeurs ayant dans leur classe des élèves asthmatiques, ou des profs de sport ayant des élèves asthmatiques".

Bien plus qu'un simple témoignage, la vidéo diffusée sur le site et les réseaux sociaux de la GPF, met en lumière :

- L'importance du suivi médical et de l'adaptation de l'entraînement pour les personnes asthmatiques.
- Le rôle inspirant de jeunes athlètes qui repoussent leurs limites, dès lors que leur asthme est bien contrôlé.
- La nécessité d'un dialogue constant entre le monde médical, le secteur sportif et les jeunes pour favoriser une meilleure gestion de la maladie et promouvoir les activités sportives sécurisées.

Asthme : les clés d'une préparation réussie pour un sport d'endurance

Loin d'être un obstacle, le sport est bénéfique pour les asthmatiques. Il améliore la capacité respiratoire, la résistance à l'effort et contribue à une meilleure qualité de vie. Toutefois, plusieurs conditions doivent être réunies :

- 1 **Préparation et adaptation du souffle**
L'utilisation d'un bronchodilatateur 10 à 15 minutes avant l'effort, puis selon les besoins pendant l'effort intense, ainsi qu'un échauffement complet sont essentiels pour préparer les voies aériennes et éviter la bronchoconstriction. L'apprentissage et la mise en place de techniques de respiration adaptées contribuent également à optimiser le contrôle du souffle.
- 2 **Adaptation cardio-respiratoire et endurance**
Cardio et endurance sont indissociables. L'entraînement cardio-respiratoire améliore la VO2 max (la capacité du corps à utiliser efficacement l'oxygène). Une endurance aérobie solide est la clé car elle permet de maintenir un effort constant sur de très longue distance sans épuisement prématuré. Le respect des temps de récupération est essentiel pour prévenir et gérer la fatigue liée à l'effort prolongé.
- 3 **Conditions environnementales et hygiène de vie**
La pratique sportive doit être adaptée en fonction des conditions climatiques (température, humidité, pollution). Une hydratation régulière et appropriée avant, pendant et après l'effort contribue également à la sécurité et à la performance. Enfin, un suivi médical et des conseils personnalisés doivent être intégrés pour ajuster l'entraînement.

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

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 asthmatiques 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 ciblées 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 - laetitia.hoube@lahgence.com - Tel : 06 34 82 06 14

Contact Scientifique : Françoise Pariente Ichou - francoise@gpfd.fr - Tel : 07 87 03 18 41