



## Depuis près 10 ans, le TC Source est aux côtés de la GPFD...

Dans le cadre du partenariat de longue date entre votre Club et la Gregory Pariente Foundation — un de nos partenaires les plus fidèles aux côtés de la société MTX Audio — nous avons le plaisir de vous adresser cette newsletter, réalisée à l'occasion de notre 80ème anniversaire. Vous y découvrirez les actions menées par la Fondation ainsi que son combat quotidien pour la sensibilisation et la prévention de l'asthme chez les adolescents.



La Gregory Pariente Foundation (GPF) est un fonds de dotation français créé le 22 mars 2016 par Pierre Pariente, également membre du Tennis Club de la Source depuis son plus jeune âge, suite au décès tragique de son fils Gregory, âgé de 14 ans, des suites d'une crise d'asthme aiguë en 2013.

La mission et les objectifs de la Fondation sont d'œuvrer à la sensibilisation et à la prévention de l'asthme chez les adolescents et, notamment :

- Informer les autorités publiques, le corps médical et les familles sur les risques liés à l'asthme, une maladie parfois sous-estimée mais potentiellement mortelle.
- Sensibiliser les adolescents asthmatiques à l'importance de l'observance de leur traitement pour éviter des crises graves.
- Suivre les avancées en matière de nouvelles thérapies et d'outils de mesure de l'impact de l'asthme, en collaboration avec des équipes de recherche spécialisées.

La GPFD mène diverses actions pour atteindre ses objectifs, telles que :

- Organiser des événements de sensibilisation dans les milieux scolaires et sportifs, visant les adolescents, leurs familles et les éducateurs,
- Collaborer avec d'autres associations pour faire entendre la voix des patients atteints d'asthme sévère et promouvoir l'accès à des biothérapies innovantes,
- Participer aux campagnes de sensibilisation sur l'asthme sévère, en partenariat avec des entreprises et des associations spécialisées.

La Fondation œuvre ainsi pour que les adolescents asthmatiques puissent "respirer à pleins poumons" en toute sécurité...



## Asthme chez l'adolescent : bien informer pour mieux respirer... et mieux jouer !

À l'adolescence, l'asthme peut devenir plus difficile à gérer en raison des changements physiques et psychologiques propres à cette période. Sport, école, vie sociale... L'asthme peut devenir un véritable obstacle pour les ados.

L'asthme touche de nombreux jeunes, y compris des sportifs.

Bonne nouvelle : avec une prise en charge adaptée, il est tout à fait possible de continuer à pratiquer le tennis et à progresser sereinement.

Dans cet article, nous faisons le point sur tous les bénéfices de l'activité physique à tout âge, sur les signes que l'asthme n'est pas contrôlé et qu'il est absolument nécessaire de revoir son médecin qui vous modifiera sûrement votre traitement pour l'adapter, afin de rentrer sur un cours de tennis en toute sécurité.

## Respirer, bouger, s'amuser : c'est possible, même avec de l'asthme. L'essentiel est de comprendre, d'anticiper et de rester bien accompagné.



## Asthme & Tennis : Bien respirer pour mieux jouer

Conseils pour les jeunes et leurs parents

- #1 Tous les BÉNÉFICES de l'activité physique, à tout âge**
  - Mieux respirer pour moins souffrir de la sensation d'essoufflement (dyspnée).
  - Mieux bouger pour ne pas entrer dans la spirale du déconditionnement : être essoufflé et bouger moins, et quand on bouge moins, ses muscles fondent et quand ses muscles fondent, on est essoufflé et on en fait de moins en moins...
  - Mieux contrôler sa maladie, son poids, son image.
  - Mieux gérer pour améliorer sa qualité de vie, réduire son handicap.
  - Mieux s'assumer, sans fausses excuses...
- #2 Les signes que l'asthme n'est pas contrôlé**
  - Signes d'asthme plus de 2 fois par semaine
  - Réveil nocturne.
  - Difficultés à pratiquer ses activités quotidiennes.
  - Utilisation de son inhalateur plus de deux fois par semaine.
  - Consulter son médecin pour adapter son traitement.
- #3 Respecter les règles du jeu pour jouer en toute tranquillité**
  - Inhaler son médicament bronchodilatateur 10 à 15 minutes avant toute activité physique pour éviter une contraction intempestive des bronches.
  - Prendre le temps de s'échauffer pour ne pas stresser son organisme au risque de déclencher des contractions et un rétrécissement des bronches.
  - Tenir compte des conditions climatiques, quitte à reporter sa séance en cas de pic de pollution, de canicule comme de grand froid à moins, dans ce cas, de porter un cache-montagne pour réchauffer l'air inhalé.
  - Toujours bien s'hydrater.
- #4 Les signes inhabituels qui doivent alerter sur un cours de tennis**
  - Essoufflement anormal.
  - Toux répétée pendant l'effort.
  - Oppression thoracique.
  - Sifflement dans la poitrine.

Votre club reste à l'écoute...

## La GPFD et le TENNIS CLUB DE LA SOURCE, déjà une longue histoire



Depuis 2016, avec l'aide et l'introduction de la Fondation dans le milieu sportif local et régional facilitées par les connaissances et les contacts de Jean-Pierre KARSENTY, la GPFD a notamment réalisé des actions spécifiques dans le domaine du tennis et du Golf avec la participation régulière de sa Directrice scientifique Françoise PERRAUDIN ICHOU :

- Lors des remises de prix de son maintien traditionnel Tournoi de Tennis Open "MTX Audio – Gregory Pariente Foundation" qu'elle se fait un plaisir de richement doter en casques et écouteurs audio.
- Lors de séances de formations d'éducateurs sportifs organisées par l'ex-Ligue du Val d'Oise puis le Comité du Val d'Oise de Tennis, par la Ligue Île de France de Tennis et même par la Ligue de Bretagne de Tennis.
- Lors d'une réunion regroupant un grand nombre de médecins et personnalités locales en 2019 pour promouvoir les nouvelles actions du TENNIS CLUB DE LA SOURCE autour du TENNIS SANTÉ.
- Enfin par la réalisation de deux clips vidéo « La Chaise vide » tournés à 100% par les jeunes et les membres du Comité du Club pour sensibiliser sur les méfaits de l'asthme chez les adolescents sportifs ; merci à Hugo, Raphaël, Soumiya et Olivier d'y avoir participé.
- Et aussi, participation et dotation de la Fête de l'école du Golf de Domont-Montmorency.

## Clip de sensibilisation - La Chaise Vide tourné au club...

<https://youtu.be/PRIK5xLNrDo?si=frolzRXCK5Jsy3Q>



## Clip de sensibilisation - Sport et Asthme Contrôlé, le duo Gagnant ! tourné au club...

<https://youtu.be/FxhSxkJava4?si=4CYf64pq8q5c07AC>



Retrouvez-nous régulièrement sur le site de la GPFD ([gpf.fr](http://gpf.fr)) pour y retrouver notamment le résumé de nos actions et toutes nos vidéos.

