

Je suis coureur de trail et ultra trail mais j'ai appris il y a 4 ans que j'étais atteint de sclérose en plaques. Tout aurait pu s'arrêter là car cette maladie a altéré mes performances physiques et ma façon d'appréhender le sport en général... mais mon désir du **dépassement de soi n'a jamais été altéré !**

Cette aventure représente, bien sûr, un **défi personnel**. Mais je veux aussi transmettre un **message d'espoir** pour tous ceux qui sont déjà atteints par la maladie, ceux qui viennent de l'apprendre, et plus généralement pour tous les sportifs: ne jamais laisser tomber, conserver l'esprit sportif, se battre pour des perspectives positives, et franchir la ligne d'arrivée avec la satisfaction de réussir et le plaisir du sport.

L'objectif de ma démarche est également de faire connaître au plus grand nombre cette pathologie qui touche **80 000 personnes en France**.

Elle se caractérise par le développement d'une réaction inflammatoire contre la myéline du système nerveux central.

Les 2/3 des patients sont des femmes et l'âge moyen du diagnostic est d'environ 30 ans.

C'est une **maladie chronique**, c'est à dire qu'une fois contractée, elle vous accompagnera tout au long de votre vie.

Les symptômes sont très variés, visuels, moteurs, urinaires, cognitifs, sensitifs. Ils dépendent de la localisation des lésions sur la substance blanche du système nerveux central.

L'évolution de la sclérose en plaque (SEP) reste imprévisible, elle est encore mal comprise par la communauté scientifique. Cette maladie est la **première cause de handicap non traumatique chez les jeunes** en France et pour laquelle **aucun traitement curatif** n'a, à l'heure actuelle, été découvert.

Les poussées inflammatoires sont généralement traitées par des bolus de corticoïdes. Pour les formes rémittentes de la maladie, les traitements de fond agissent sur le système immunitaire en empêchant l'agression du système nerveux central. Dans les formes progressives, aucun traitement n'a encore fait la preuve d'une réelle efficacité.

j'ai eu la chance, lors de mes poussées, de ne pas avoir été privé de façon trop handicapante de mes fonctions motrices. C'est pour cela qu'aujourd'hui, et tant que la maladie me le permettra, il est important pour moi de **relever des défis sportifs comme celui du Marathon du Cercle Polaire que j'ai accompli en Octobre 2014**. Relever ces défis, c'est autant de bonnes raisons

de se battre pour tous ceux, qui comme moi, partagent le quotidien avec cette maladie.

Ce financement me permettra de participer aux **frais des droits d'inscription** de la course, **l'équipement** spécifique et au **voyage** jusqu'aux îles Spitzberg (point de départ vers le Pôle Nord) .

La logistique d'une telle aventure nécessite beaucoup de moyens.

Tout d'abord, il faut payer l'inscription à la société *Running Adventures* (qui s'élèvent déjà à 11 900 euros) qui possède l'exclusivité totale de cette aventure, il faut financer le voyage jusqu'à l'archipel des Spitzberg qui se trouve au Nord du cercle polaire. Ensuite il faut choisir son équipement: chaussures de course en Gore Tex, vêtements techniques de course adaptés au grand froid, crampons spécifiques pour courir dans la neige et sur la glace... Bref, tout ce dont on ne dispose pas habituellement sous nos latitudes! Evidement tout ce qui est spécifique, représente un coût spécifique !

Ensuite pour m'entraîner "au froid", il a fallut que je fasse l'acquisition d'un tapis de course, sur un site bien connu de vente de matériel d'occasion, afin de ne pas tourner en rond dans la chambre froide, ni de risquer une collision avec les magrets surgelés ou des frites en sachets... qui attendent tranquillement "au frais" d'être dégustés, peut-être par vous même !

Je suis sportif depuis mon plus jeune âge. J'ai notamment pratiqué la gymnastique sportive. Mais c'est en ayant tenté **l'aventure du Mont Blanc** à 34 ans que j'ai découvert une autre façon de me dépasser : en alliant la performance sportive avec des cadres naturels d'exception...

De plus, la chaleur impacte négativement la qualité du message nerveux, c'est pour cela qu'il est pour moi d'avantage possible de tenter un marathon dans le froid, plutôt que dans le désert et sous des latitudes plus chaudes.

Cet engouement, je l'ai partagé avec mon cousin Guillaume qui m'a toujours accompagné lors de ces périple : trois Grand Raid des Pyrénées, des raids multisports et de nombreuses courses de montagne au Pays Basque notamment. Et depuis peu, son frère Pierre nous a rejoint dans ces challenges. Mais le froid n'étant pas du goût de tous, **c'est seul que je partirai au Pôle Nord en Avril 2016 pour tenter ce nouveau défi!** Mes cousins m'ont cependant souvent apporté leur soutien durant les hivers précédents en participant à mes côtés à des trails dans la neige.

Je m'attache, autant que faire se peut, à être rigoureux dans mon entraînement ; il faut se partager entre un travail très prenant, une

petite famille très vivante (laquelle est bien évidemment indispensable à mon équilibre) et une maladie malgré tout présente.

Bientôt, je repartirai pour des **séances d'entraînement dans un "congélateur" à -20°C**. J'ai eu la chance de trouver à 300m de mon bureau une entreprise spécialisée qui n'a pas hésité à me soutenir en me prêtant gracieusement leur chambre froide. L'entraînement en condition glacière est essentiel pour ne pas être surpris ou galvanisé par le froid une fois arrivé sur la plus haute latitude Nord de la planète !

J'ai décidé d'associer **La fondation pour l'Aide à la Recherche sur la Sclérose En Plaques (ARSEP)** à mon projet et plus particulièrement sa marque sportive « **Solidaires En Peloton** », comme je l'avais fait pour le **Marathon du Cercle Polaire en 2014**. Ensemble, nous pouvons diffuser auprès du grand public une autre image des patients atteints de SEP, à contre courant des idées habituelles et préconçues. Nous voulons sensibiliser le plus grand nombre de personnes à notre combat quotidien contre cette maladie mal connue.

Si vous décidez de participer à **mon combat sportif** en m'apportant votre soutien financier, **vous contribuerez de façon essentielle à accomplir cette tâche.**

**Contactez moi : [bruno.louges@gmail.com](mailto:bruno.louges@gmail.com)**

**[Liens utiles](#)**

**[www.npmarathon.com](http://www.npmarathon.com)**

**[www.arsep.org](http://www.arsep.org)**

**<http://solidaires-en-peloton.fr>**