

Club de l'Audace

« Un physique et un mental d'acier »... Comme en entreprise ?



Une quête d'adrénaline insatiable, des performances extraordinaires, mais encore, dans ce domaine, beaucoup de mystères. Patrick Basset est spécialisé dans l'encadrement médical des sports d'ultra-endurance. Invité du Club de l'Audace le 9 avril dernier, le médecin anesthésiste-réanimateur a mis le focus sur ces sportifs de l'extrême, dans une société qui pousse de plus en plus à se transcender.

« Une aventure pharaonique », c'est ainsi que Patrick Basset voit sa vie professionnelle, aux côtés de sportifs de l'extrême. Notamment à l'origine de la Fondation Ultra Sport Science dédiée à la médecine et à la science dans les sports d'ultra-endurance, le médecin anesthésiste-réanimateur est aussi directeur médical chez Dokever, une société spécialisée dans l'assistance médicale événementielle, dirigée par son frère jumeau, Bruno Basset. Le spécialiste se rend sur les plus grands marathons, du marathon de Paris au marathon des Sables dans le désert d'Ica, au Pérou. Il a déjà suivi Thomas Coville, François Gabart ou encore Loïck Peyron sur des transatlantiques d'exception. « Tous, ils viennent chercher une limite : c'est une quête qui fait rêver ! », a-t-il assuré, lors de son intervention au Club de l'Audace, le 9 avril dernier.

Patrick Basset apporte encore une assistance médicale à l'occasion de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB), chaque année depuis un peu plus de dix ans. L'UTMB : cinq trails dont quatre en ultra-endurance, trois pays (la France, la Suisse et l'Italie), trois régions alpines, quinze communes, 170 kilomètres, 10 000 mètres de dénivelé positif. Patrick Basset a raconté l'affrontement entre François d'Haene et Kilian Jornet, lors de la dernière édition, en septembre dernier. « François a pris le dessus, en 19 h 01 minutes très exactement. On est dans des valeurs qui font peur. Dites-vous que leurs cœurs battent à 35, maximum 38 battements par minute. Vous imaginez avoir une fréquence cardiaque à 38 ? », s'est-il exclamé. Encore plus récemment, sur le marathon de Paris, Paul Lonyangata s'est imposé pour la deuxième année d'affilée en deux heures six minutes et 25 secondes. En 1896, le Britannique Len Hurst remportait l'épreuve en deux heures 31 minutes et 30 secondes. « Aujourd'hui, on essaie de passer en-dessous de la barre des deux heures. Vous vous doutez bien que courir 42 kilomètres en deux heures, ça nous interroge, tout comme courir 170 kilomètres en 19 heures, a souligné le médecin. Ce sont des extra-terrestres... Des gens qui n'ont pas les mêmes conditions, les mêmes capacités, que le reste d'entre nous ! Alors, le génome de l'ultra-endureur existe-t-il ? », s'est-il interrogé.

DOPAGE : LE PROGRAMME QUARTZ, POUR PLUS DE TRANSPARENCE

Face à de telles performances, le doute survient. Cette élite se dope-t-elle ? Patrick Basset le connaît bien, ce



doute, mais il a du mal à s'en remettre aux instances anti-dopage, empêtrées dans divers scandales. « Je n'arrive plus à faire confiance à la WADA ou l'AFLD. Ce sont des autorités de sanction avec lesquelles j'ai essayé de travailler. Sauf que le médecin avec lequel j'ai passé le plus de temps est actuellement en prison... pour dopage organisé en Russie ! ». Pour Patrick Basset, il était donc devenu indispensable de mettre en place des outils transparents. Alors, en 2016, porté par sa fondation et avec le concours de l'International Trail Running Association, le programme « Quartz » – à destination des acteurs du trail-running – est lancé, développé par l'association Athletes For Transparency. Il s'agit d'une base de données santé, à l'appui de laquelle plusieurs analyses biologiques sont demandées aux athlètes tout au long de l'année. Le programme, gratuit pour les coureurs et sur la base du volontariat, poursuit deux objectifs : protéger leur santé, et contribuer à un sport sans dopage. « On découvre des pathologies avant que les gens ne courent : un cancer qui débute, une insuffisance rénale... On prend leurs données, on suit leurs éléments. Et ensuite on va plus loin : on cherche des produits dopants, du micro-dosé », a détaillé Patrick Basset. Si le profil d'un sportif varie beaucoup, que son taux de globules rouges s'effondre, par exemple, le programme va avoir pour mission de trouver une explication médicale. S'il n'y en a pas, il en est référé aux agences anti-dopage. Bien qu'en matière de dopage, ce système trouve sa limite dans le volontariat des

coureurs, logiquement plus enclins à ne pas améliorer leurs performances de manière illicite, Patrick Basset estime que Quartz constitue un véritable atout pour ces agences, et pour les sportifs. « On fait un gros travail en amont d'analyses et de suivi des athlètes, mais aussi pour éduquer les gens à ne pas s'automédiquer. Dans les sports d'ultra-endurance comme dans d'autres sports, on s'est rendu compte que les gens faisaient parfois n'importe quoi, et qu'il fallait les éduquer », a-t-il fait valoir.

MONDE DE L'EXTRÊME, MONDE DE L'ENTREPRISE, PAS SI ÉLOIGNÉS ?

Et si le monde de l'extrême et le monde du travail étaient liés ? C'est en tout cas l'avis de Patrick Basset. « Être ultra-endureur, c'est avoir un physique et un mental d'acier, et c'est peut-être aussi ce que demandent aujourd'hui les entreprises », a-t-il fait remarquer. Rapprocher ces deux univers, a raconté le médecin, Erwan Le Lann en a fait son credo. L'ancien responsable de la sécurité sur les expéditions de Mike Horn décide en 2014 de lancer Maewan adventure, dirigée médicalement par Patrick Basset, et d'emmener une équipe d'explorateurs à bord d'un navire – Maewan. « On estime qu'il ne reste dans le monde qu'une poignée d'explorateurs. Je lui ai demandé "pourquoi tu te catégorises dans les explorateurs ?" ; il m'a répondu : "parce que je veux aller là où personne ne va" », s'est remémoré Patrick Basset. Erwan Le Lann s'entoure des grandes

pointures du ski extrême, de l'escalade, etc., à la recherche de nouveaux horizons et des conditions les plus extrêmes : escalade de « big wall » au sud du Groenland, navigation et ski freeride au Kamchatka et, bientôt, alpinisme en Antarctique. Là où l'entreprise intervient, c'est par l'intermédiaire de Vinci Mobility. La société, qui finance l'aventure d'Erwan Le Lann, a tout de suite perçu que l'univers de l'entreprise et l'univers de l'extrême devaient travailler ensemble et s'identifier l'un à l'autre. « *Ce que font les travailleurs dans leur métier, c'est de l'extrême, de l'exploration. Une femme de ménage, une secrétaire de direction... N'importe qui vit un ultra dans son entreprise, car on est dans une société qui nous y pousse* », a commenté Patrick Basset. Un programme de recherche a donc été mis en place, à l'aide de capteurs installés à la fois sur les salariés de Mobility et sur les explorateurs de l'extrême à bord du *Maewan*. « *On a fait travailler l'Université du Littoral Côte d'Opale de Dunkerque sur le sommeil et sur le stress. On s'est aperçus que les chefs de projet et de chantiers Mobility avaient la même pression qu'Erwan Le Lann qui doit emmener ses explorateurs dans un délai imparti dans des environnements complexes, avec des météo complexes* », a rapporté le médecin. En plus de ces capteurs, un suivi santé et des questionnaires ont permis d'aboutir à un rapport final en phase finalisation, qui souligne des corrélations évidentes entre extrême et entreprise.

LA QUÊTE DE LIMITES : UNE APPROCHE SOCIOLOGIQUE À CREUSER

Patrick Basset l'a reconnu : il est compliqué de parler de l'extrême sur le corps, car il existe encore peu de résultats. Pour autant, le médecin met en garde contre le sentiment de toute-puissance. « *Je suis obligé de dire que le corps a des limites : qu'il est incarné ; que l'on naît, et l'on meurt* ». Il est donc nécessaire de prévenir les risques et apprendre à écouter son corps, à percevoir les signaux qu'il nous envoie. « *Mais le chemin vers lequel on va rechercher les limites de ce corps car on se refuse à soi-même de mourir, parce qu'on est dans le déni, la non-acceptation de la limite du chamel, est intéressant par ce qu'il peut nous apporter* ». Le but poursuivi ? Analyser cette quête des limites, afin d'en tirer des leçons dans notre société, plus particulièrement dans le monde du travail. « *Il y a une vraie nécessité à avancer sur la compréhension de cet univers : or, on n'a jamais vraiment mis en place d'outils pour le comprendre et l'utiliser* », a regretté Patrick Basset. En dehors de l'existence d'une endorphine endogène, donc, celui-ci rêve d'en savoir plus, et de trouver des budgets suffisants pour mener des recherches sociologiques sur les « *endureurs* », « *car l'approche sociologique permet de comprendre pourquoi on va toujours plus loin* ». « *Je veux comprendre pourquoi nos sociétés, pays développés, poussent des salariés vers cette ultra-endurance, vers ce plaisir qui devient destructeur,*

alors que la vie à côté est déjà intense », a-t-il souhaité. D'autant que, pour le médecin, cette ultra-endurance dans le travail représente une complexité supplémentaire, car cela déstructure la vie, en ayant des impacts sur la vie sociale et familiale, mais aussi sur le corps. Ainsi, certaines femmes n'ont plus de menstruations et souffrent de décalcifications massives avec des conséquences importantes, a expliqué Patrick Basset.

ABOLIR DES DOGMES

Autre ambition poursuivie par le médecin : abolir les dogmes ; ces fausses vérités qui circulent et sont appliquées à la lettre par les pratiquants de tout sport, extrême ou non, par méconnaissance du sujet. Exemple : la croyance selon laquelle, lorsqu'on boit beaucoup d'eau avant, pendant et après une course, on obtient de meilleures performances et on évite les crampes. « *Eh bien ça, c'est faux ! Oubliez-le !* », a vilipendé Patrick Basset. « *Il faut boire pour calmer la sensation de soif. Mais l'élément minéral le plus important pour le corps, c'est le sel. Si le sel se déséquilibre, on peut faire un œdème cérébral. C'est arrivé à plusieurs personnes pendant le marathon de Paris !* ».

Ainsi, selon lui, la majorité des marathoniens seraient « *endoctrinés* » par les marques-sponsors d'eau minérale : or, à trop boire, on risque l'hyponatrémie, c'est-à-dire, dans le cas des coureurs, se retrouver avec un taux de sel beaucoup trop bas à la fin de la course.

Dans la même lignée, les équipementiers sportifs, également canaux d'informations qui peuvent être parfois biaisées, sont aussi dans le viseur du médecin. « *Je ne veux pas me battre contre eux : ils sont de grands atouts pour les sportifs. Mais je veux les aider et travailler intelligemment avec eux* ». Patrick Basset raconte qu'un jour, alors qu'il se rend en réunion chez un équipementier réputé dont il suit les athlètes, on l'avise qu'une campagne pour l'hydratation est en cours. La personne en charge de cette dernière lui présente le projet de communication, adossé à un comptoir de flapules. « *Elle me dit que le lancement est prévu dans une semaine, et que les 10 000 plaquettes sont parties à l'impression. Je suis très gêné, mais je finis par lui dire que si les plaquettes sont maintenues en l'état, le groupe risque d'avoir des procès pour décès. Je l'ai vue se décomposer : le directeur nous a rejoints, et on a complètement repris la campagne* ». Sur la version précédente, a expliqué Patrick Basset, il était en effet inscrit qu'il fallait boire un certain ratio de litres d'eau par heure. Une recommandation qui, si elle avait été respectée, aurait pu être problématique. Pourtant, en l'occurrence, afin de réaliser sa campagne, la société avait fait appel à une nutritionniste, médaillée olympique. « *Certes les nutritionnistes ont un savoir, mais pas forcément un savoir médical : or, en matière d'hydratation comme pour beaucoup de choses, c'est la science qui nous dicte les règles, a estimé le médecin. Même*

si les hommes sont capables d'aller très loin – aujourd'hui encore, certains font plus de 100 km pour aller chercher leur litre d'eau –, que l'homme est l'animal le plus intelligent et le plus fort, qu'il a d'immenses capacités, il est nécessaire d'écouter ce que la science peut nous apporter. Et la science sert justement à cela : abolir des dogmes. »

« LA JOUISSANCE DE LA RÉUSSITE »

Patrick Basset l'a bien souligné : le sport extrême permet de percevoir des valeurs d'aboutissement d'une façon bien plus accrue : « *Quand on a la jouissance d'un UTMB, on a aussi la jouissance de la réussite. C'est peut-être ce que notre société ne nous a pas appris, pour la plupart : tout nous tombe souvent tout cuit dans le bec !* ». Le médecin a donc encouragé à se fixer des challenges, dont l'accomplissement est moteur de fierté. « *Regardez combien de personnes ont réussi à parcourir les 42 kilomètres du dernier marathon de Paris : c'était un vrai succès !* ». Et pour cause, parmi les quelque 43 000 participants au départ, si six d'entre eux sont partis en réanimation et plus de 1 000 ont fait l'objet d'une intervention, l'événement a comptabilisé 97 % de « *finishers* ». « *Tous veulent y arriver. Il y a des minces, des moins minces, des entraînés, des pas entraînés, des jeunes, des moins jeunes... Je les ai vu passer : ils ont chacun un motif, une raison, d'aller chercher cette limite. Et il fallait voir les crises d'hystérie sur le finishing car il manquait vingt médailles : les gars qui n'avaient pas leur médaille étaient fous !* », a-t-il plaisanté.

Rechercher les limites tout en les repoussant : une passion dévorante. Une passion que Patrick Basset comprend bien, lui qui se fait un point d'honneur à aider les « *eventeurs* » à créer des formats sportifs hors-normes. D'un côté pour le plaisir qu'il en retire, de l'autre, car il se voit mal « *être gérant de fastfood* ». « *Il ne faut pas oublier que le premier fléau mondial, c'est l'obésité. Je préfère prôner une activité sportive, quand bien même extrême !* ». Le sport ne serait-il donc jamais « *trop* » bon pour la santé ? De toute façon, le médecin est formel : la seule position que l'homme doit avoir est la position verticale. « *On n'est pas fait pour être allongé. Le lit, c'est le lit de la maladie !* ». Patrick Basset prône donc allègrement l'activité physique – même, et aussi étonnant que cela puisse paraître, dans son métier d'anesthésiste-réanimateur : « *Un tube digestif ne refonctionne que lorsqu'on est convenablement debout !* », a-t-il argumenté. Et de poursuivre : « *Lorsque je lève les patients en salle de réveil, cela crée parfois un véritable tollé : imaginez, ça peut être des patients qui viennent de subir une arthroscopie du genou sous rachianesthésie ! Je les fais arriver en salle d'opération, je leur coupe leur vie pendant une heure, et ils repartent directement sur leurs pieds. Car, au final, c'est ça, la vie : être debout.* »

Bérengrère Margaritelli

2018-3851