Damien Bret : portrait d'un président naviguant entre la Vendée et le Maine-et-Loire.

À 59 ans, Damien Bret arpente les routes, en tant que chauffeur routier la semaine, et président engagé les soirs et week-ends pour l'Association des Diabétiques de Vendée (AFD 85) - Maine-et-Loire (AFD 49).

Toutes les routes mènent à une Association des Diabétiques (AFD)

Ancien militaire, puis vendeur, puis directeur commercial à la tête de 35 salariés, Damien Bret est diagnostiqué d'un diabète de type 2 à 32 ans, comme sa maman, elle aussi atteinte. À cette époque, il travaillait jusqu'à 20 heures par jour et buvait « *six litres de Coca par jour* ». Aujourd'hui, il est finalement revenu à un métier plus « *paisible* », en tant que chauffeur routier, sans pour autant freiner son envie d'agir : « *Tous les week-ends, je suis pris par l'association, même la semaine, je reçois environ 40 appels et mails par jour . Il peut s'agir d'adhérents, de bénévoles, de partenaires…* » confie-t-il.
C'est à l'occasion d'un simple dîner avec un collègue routier, également atteint de diabète, qu'il découvre l'existence de l'Association des Diabétiques de Vendée (AFD 85). Il assiste alors à sa première réunion. Rapidement, il y prend des responsabilités : trésorier, puis 5 ans plus tard, vice-président et enfin, 3 ans plus tard, président. Aujourd'hui, Damien est également président de l'AFD 85-49, le Maine-et-Loire faisant dorénavant partie du territoire de l'association, un département qu'il développe avec l'aide de Benoît Prunieras, le vice-président.

L'AFD 85-49 : la fusion de deux départements aux dynamiques différentes

Les deux associations n'ont pas les mêmes dynamiques. Il y a 6 ans, il existait une association dans le Maine-et-Loire. Damien déclare : « *En Vendée, une quarantaine de bénévoles étaient mobilisés, là où le Maine-et-Loire n'en comptait qu'une dizaine. Nous avons repris l'AFD 49 après un effondrement. L'association était passée de 400 adhérents à 80. C'était compliqué de repartir à zéro, de tout recommencer, sans personne du Bureau précédent.* » Aujourd'hui les actions reprennent, notamment grâce à l'arrivée de Benoît un vice-président très performant : « *Il faut même que je le freine !* », déclare Damien en souriant. Car malgré les idées débordantes, « *il faut des bénévoles et des fonds. Envoyer des bénévoles de Vendée dans le Maine-et-Loire, nous l'avons déjà fait, mais cela a un coût…* » poursuit Damien.

Contre vents et marées, les actions persistent

Malgré les défis, les deux départements comptabilisent environ 70 actions par an, avec quelques actions phares, que ce soit dans le 85 ou le 49 :
- **Les journées de prévention**, avec un relevé glycémique, en présence d'infirmières et d'un médecin sur place ;
- **Les Cafés Diabète**, propices à l'échange et aux riches conversations. Damien déclare : « *Nous essayons d'effectuer un Café Diabète tous les deux mois dans chaque département. Depuis le début de l'année, 22 personnes sont devenues adhérentes au sein de l'association, lors de Cafés Diabète.* »
- **Les interventions en milieu scolaire**, dans les collèges, lycées, écoles d'infirmiers ou d'aides-soignants. « *Bientôt, nous interviendrons aussi dans les classes de CM2* », se réjouit Damien, pour qui la prévention est essentielle.

« *Dans le Maine-et-Loire, quatre gros projets sont en préparation pour 2026… mais je ne peux pas encore en parler* », déclare Damien... Une bonne occasion de rejoindre cette association : https://afd8549.federationdesdiabetiques.org/

« *Le bénévolat, c'est 60 % de ma vie* »

Le chauffeur routier à l'allure robuste, s'avère finalement avoir un grand cœur, et semble avoir trouvé dans le bénévolat, une échappatoire salutaire : « *Le bénévolat aujourd'hui, c'est 60 % de ma vie. Et ce sera sûrement 80 % à la retraite* ». En pleine procédure de divorce, Damien a trouvé un soutien et surtout, une équipe : « *Dès que j'ai un coup de mou, le soir je reçois au moins 10 appels des autres bénévoles.* »

Si vous hésitez à vous engager, à rendre visite à votre association locale, Damien ne peut que vous encourager : « *Si vous souhaitez vous joindre à l'AFD 85-49, nous vous invitons sur deux ou trois actions, nous discutons avec vous, nous vous orientons sur nos actions en fonction de ce vous aimez. Il faut que chacun y trouve sa satisfaction ! Le bénévolat, c'est donner mais c'est aussi recevoir au centuple.* »

Si vous souhaitez découvrir les autres présidents et bénévoles qui font vivre les associations aux quatre coins de la France :

- Portrait de Claude Chaumeil, président de l'AFD IDF ;
- Portrait de Jacques Louis Le Greneur, président de l'AFD 22 ;
- Portrait de Martine Signoret, présidente de l'AFD 71 ;
- Portrait de Thierry Gaubert, bénévole à l'AFD 34.

Si vous recherchez du soutien, n'hésitez pas à découvrir les services de la Fédération en cliquant ici ;
Si vous souhaitez vous engager et devenir bénévole : contactez votre asso locale ou trouvez une mission bénévole.