

Camille Charron : « Mon diabète je le connais justement parce que j'ai vécu tous les excès »

Camille a 29 ans et s'est lancé un défi de taille. Le 12 avril 2026, elle enfilera ses baskets pour courir le marathon de Paris, avec un compagnon un peu particulier : son diabète de type 1. Retour sur le parcours d'une jeune femme déterminée.

Vétérinaire en Normandie près de Deauville, Camille partage son quotidien entre son métier, la course à pied, la natation, l'équitation et les sorties entre amis. Rien, au premier regard, ne laisse penser que la jeune femme vit avec un diabète de type 1 depuis 17 ans.

Diagnostiquée à l'âge de 12 ans, alors qu'elle était en classe de 5e, Camille ne s'attendait pas à ce qu'une telle maladie lui tombe dessus : « *L'annonce a été un gros vide, une incompréhension totale, un coup de massue. Du jour au lendemain, une maladie s'installe et il faut accepter de la traiter* ». Les symptômes, eux, étaient déjà bien présents : une perte de poids importante, des litres d'eau avalés chaque jour, au point de cacher les bouteilles d'eau vides derrière le canapé, et des réveils nocturnes incessants pour aller aux toilettes : « *C'est ce qui a alerté mes parents* », se remémore-t-elle. Hospitalisée une semaine en service de diabétologie adulte, Camille doit apprendre à composer avec la maladie. « *Le diabétologue n'avait pas l'habitude de gérer des enfants. Pour lui, par exemple, le goûter n'avait pas lieu d'être. Mais moi, du haut de mes 12 ans, je goûtais, comme tous les enfants.* » D'abord strict et rigide, le diabétologue apprend à connaître Camille et à adapter le traitement à ses besoins d'enfant. Elle garde de cette expérience un souvenir touchant, mais aussi fondateur : une rigueur qu'elle garde en héritage encore aujourd'hui.

« Je suis passée par toutes les phases, toutes les difficultés avec la maladie »

De retour au collège, Camille retrouve une alimentation très sucrée, héritée de la période juste avant le diagnostic de son diabète de type 1. Mais une fois le traitement mis en place, la prise de poids arrive rapidement : « *J'avais gardé les habitudes alimentaires d'une personne qui mangeait ce qu'elle voulait tout en perdant du poids. Mais c'est l'acidocétose qui provoquait ma perte de poids. Une fois que j'ai été traitée, j'ai repris le poids que j'avais perdu.* » Au collège, et notamment en classe de 4^e, Camille subit les moqueries de ses camarades et développe une anorexie sévère : « *J'ai d'abord complètement arrêté de manger.* » Puis progressivement, la maladie devient un outil pour contrôler son poids. Camille tombe dans le [diaboulimie](#) : un trouble des conduites alimentaires (TCA) dont sont atteintes 10 à 40 % des personnes vivant avec un diabète de type 1.¹ « *Je mangeais sans restriction mais en cessant de faire mes injections d'insuline. Mes glycémies étaient tout le temps très élevées, mes HbA1c catastrophiques. J'ai été réhospitalisée.* », se souvient-elle avec regret.

Avec le temps, le soutien des diététiciens et des professionnels de santé, Camille retrouve une alimentation équilibrée et une relation plus saine à la nourriture : « *L'anorexie laisse des séquelles à vie, mais aujourd'hui j'ai trouvé un équilibre. J'ai aussi adapté mes goûts, le sucre ne me plaît plus vraiment, je l'associe à des glycémies compliquées.* »

« On s'apporte mutuellement avec mon diabète »

Derrière son tempérament pétillant et insouciant, Camille a pourtant développé une capacité d'anticipation qui ne faisait pas partie de son caractère avant l'annonce de la maladie. « *Je ne suis pas quelqu'un de rigoureuse ni d'organisée à la base, je vis plutôt en freestyle. Mais le diabète m'a imposé une rigueur que je n'avais pas.* » Camille estime qu'elle et son diabète s'apportent mutuellement beaucoup. « *Lorsque nous*

vivons avec un diabète, nous sommes obligés de prendre soin de nous. L'anticipation, c'est devenu un réflexe chez moi. Chez tous les diabétiques, il y a peu de place pour l'imprévu : il faut anticiper que son POD va périmer, anticiper qu'il en faut un de rechange sur soi, anticiper la recharge ou le changement de la pile de la pompe à insuline, anticiper les voyages sans pouvoir aller à la pharmacie... » Entre cette rigueur imposée et cette légèreté de la vie, Camille trouve son équilibre : « Mon côté cool m'a permis de dédramatiser, de vivre ma vie normalement, de faire la fête avec mes amis, d'être ivre aussi (même si je ne recommande pas forcément)... Mais même ivre, ou dans un état catastrophique, je n'oublie jamais mon injection d'insuline, ou de prendre ma glycémie. Mon diabète est ancré en moi, je ne pourrais plus vivre sans aujourd'hui ». Elle le reconnaît avec fierté : « Mon diabète je le connais justement parce que j'ai vécu tous les excès. J'ai été très disciplinée, et à l'inverse complètement excessive. Il fallait que je passe par là pour trouver mon équilibre. »

« Les trois clés du marathon sont la préparation, l'anticipation et la connaissance de soi »

Le 12 avril 2026, Camille, friande de course à pied s'est lancé le défi de courir le marathon de Paris. Grâce à sa pratique sportive, la jeune femme en apprend beaucoup sur sa gestion de la maladie : « Quand on court ou qu'on nage, c'est difficile de se resucrer pendant l'effort. Il faut anticiper. Quand je vais courir, il m'arrive encore de connaître des échecs avec mon diabète. Parfois, au bout de 10 km parcourus, je sens l'hypoglycémie venir, parce que je n'ai pas assez anticipé. Dans ce cas je suis obligée de m'arrêter et puis c'est fini, c'est la fin de l'entraînement. » Les 42,195 km qu'elle s'apprête à courir aux côtés de son frère, représentent l'aboutissement de cet apprentissage : « Quand on court avec un diabète de type 1, on apprend à s'auto observer et à se poser les bonnes questions : est-ce qu'au bout d'une heure de course je descends très vite, ou est-ce que je reste plus ou moins stable ? Est-ce que je monte ? Quel type de repas est le plus adapté avant de courir ? » Sur les sorties longues de 25 à 26 km, Camille sait qu'un moment critique arrive toujours : « Il y a un moment où le corps décompense et il faut anticiper la chute de glycémie, parce qu'après c'est très difficile de remonter tout en continuant à courir. » Malgré les ajustements permanents, Camille est globalement satisfaite de ses entraînements et est déterminée à aller au bout de ce marathon !

« Si j'y arrive, ce sera une victoire collective pour toutes les personnes atteintes d'un diabète »

Déjà coureuse du semi-marathon (21,0975 km) de Cabourg l'an dernier, Camille veut aujourd'hui montrer à sa « communauté diabétique », que tous les défis sont possibles, même avec un diabète de type 1. Elle a d'ailleurs lancé [une cagnotte en ligne au profit de la Fédération Française des Diabétiques](https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/alimentation/diaboulimie-accompagnement-en-diabetologie), à laquelle elle est très attachée. Camille déclare : « Je sais que le diabète peut entraîner des moments de découragement. Les hypos et les hypers créent de la fatigue physique et mentale. Je le sais parce que je l'expérimente depuis 17 ans maintenant, et que je vois aussi les témoignages autour de moi. Mais le diabète s'adaptera toujours à votre vie, pas l'inverse. »

Le jour de la course, Camille sait déjà à qui iront ses pensées : « À la ligne de départ et à l'arrivée, je penserai à toute ma famille diabétique. Peu importe le chrono que je m'étais fixé, si j'y arrive ce sera une victoire collective, une possibilité de dire : j'ai réussi à gérer ma préparation, mon alimentation, mon traitement, pour courir ce marathon malgré mon diabète de type 1. Et ça, ça claque. »

Source :

¹Fédération Française des Diabétiques, Diaboulimie : entretien avec la Pr Hélène Hanaire :

<https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/alimentation/diaboulimie-accompagnement-en-diabetologie>