Guillaume Houdet, sportif, pâtissier et bénévole au sein de l'AFD 85-49

Découvrez le portrait de Guillaume Houdet, passionné de nutrition et de sport, bénévole au sein d'Association des Diabétiques de Vendée – Maine-et-Loire (AFD 85-49).

« Le jour de mes 42 ans, j'ai couru mon premier semi-marathon »

Guillaume a 42 ans et ne cesse de se renouveler en expérimentant de nouveaux défis. Père de trois enfants, le diagnostic d'un diabète de type?1 survient tardivement, alors qu'il a 30 ans. *« J'avais un terrain familial sensible, ma grand-mère était atteinte d'un diabète de type 1, ma petite sœur et ma cousine aussi. Au moment de la prise de sang, cela n'avait rien d'étonnant. »* Guillaume reçoit tout de même difficilement la nouvelle : *« Quand on nous apprend qu'on est atteint d'un diabète de type 1, on tombe de haut, même si la maladie nous est familière. On se dit qu'on ne pourra plus rien manger, qu'on devra suivre un régime strict, qu'on ne pourra plus faire de sport. Tout s'écroule parce qu'on ne vivra plus comme les autres. »* Un coup dur difficile à encaisser pour le jeune papa passionné de sport. Mais lors de son hospitalisation le corps médical insiste : même si les injections d'insuline sont quotidiennes, ce sera toujours au diabète de s'adapter à sa vie et jamais l'inverse. Bien que Guillaume soit affecté par la dimension irréversible de la maladie, il reprend sa vie et ses passe-temps, le diabète lui apportant même une forme de motivation supplémentaire.

« On réduit souvent une personne diabétique à un régime alimentaire strict, mais non, je me fais plaisir avec des super assiettes et des super desserts. »

Alors que Guillaume réapprivoise son quotidien avec la maladie, il s'intéresse de plus près à son alimentation, et développe un intérêt particulier pour la pâtisserie. *« En me renseignant, j'ai entendu parler des index glycémiques, des charges glycémiques et de l'indice insulinique. Pour composer une pâtisserie à index glycémique bas, ces trois facteurs sont à prendre en compte. »* En développant ses connaissances, Guillaume se met alors à concevoir des pâtisseries adaptées : *« J'ai commencé à m'intéresser aux alternatives qui remplacent la farine blanche, comme la farine de sarrasin, de coco ou de lupin, les alternatives au lait de vache, avec les laits végétaux. En réadaptant les recettes, j'ai réussi à concevoir des pâtisseries sucrées, en "désucrant" la pâtisserie, tout en conservant le goût du sucre. J'étais trop content ! »* Guillaume déclare même : *« Grâce à mon capteur, je vois l'impact de mon alimentation sur ma glycémie, et il y a même des repas où je n'ai pas besoin de m'injecter d'insuline rapide. Le sport m'aide aussi à éviter le pic de glycémie après un repas et me permet aussi de me faire plaisir. »*
En 2020, alors que la France est confinée à cause de la COVID-19, il suit des cours à distance et obtient son CAP pâtisserie : *« Aujourd'hui, je ne l'ai pas encore mis à exécution mais, à l'avenir j'aimerais peut-être ouvrir un commerce, avec des pâtisseries conçues spécialement pour les personnes atteintes de diabète, qui finalement sont adaptées à toutes les personnes soucieuses de leur alimentation, de leur consommation de sucre ou pour les sportifs. Sinon j'aimerais partager mes recettes sur une chaîne YouTube »*, déclare-t-il.

« Je me suis rapproché de l'AFD 85-49 parce que je veux aider et apporter du positif aux personnes vivant avec un diabète »

En Vendée-Maine-et-Loire, Guillaume se rapproche de Damien Bret, président de l'AFD 85-49. Immédiatement, le président de l'association s'intéresse au parcours de Guillaume et lui propose de devenir

bénévole : *« Damien est un président qui s'engage et qui veut le meilleur pour les personnes vivant avec un diabète. Je suis très reconnaissant d'être bénévole au sein de son association. Toutes les actions de prévention ou d'accompagnement telles que les Cafés Diabète, sont tellement importantes pour les personnes touchées par la maladie. Je m'en rends compte en tant que bénévole et patient. »* Guillaume, invite tous ceux qui le souhaitent à s'engager : *« Quand on nous annonce qu'on est touché par une maladie, on peut avoir tendance à se renfermer, se dire qu'on ne peut pas faire comme les autres, parce qu'on n'est pas comme les autres. Intégrer une association nous prouve le contraire : on rencontre des gens qui connaissent la maladie et qui savent de quoi ils parlent. Ce n'est pas parce qu'on est diabétique que tout s'arrête, au contraire. »*

« J'ai voulu apporter mes deux passions, le sport et la nutrition, à l'association »

Bénévole engagé, Guillaume pratique la course à pied de manière assidue depuis un an, et a couru son premier semi-marathon aux couleurs de l'association le 29 mars 2026. *« Le sport était déjà une passion, mais, en découvrant qu'il influençait ma glycémie, j'en voulais toujours plus. »* VTT, course à pied, Guillaume souhaite montrer aux personnes vivant avec un diabète de type 1 qu'il ne faut pas se mettre de freins : *« Je voulais courir avec le t-shirt de l'association parce que je trouve qu'on ne parle pas assez des personnes atteintes d'un diabète qui font du sport. Beaucoup n'osent pas, alors que cela a un impact positif direct sur la glycémie. »* Animé par une devise qui résume son engagement et sa détermination, Guillaume déclare : ***« Rien n'est impossible à celui qui ose »***, une phrase qui l'accompagne partout, notamment dans ses défis sportifs. Le samedi 30 mai 2026, Guillaume réalisera une course de 10 km à 18 h au Plessis-Grammoire (Maine-et-Loire). Si vous êtes dans la région, n'hésitez pas à aller l'encourager !

Pour en savoir plus :
- Découvrez le dernier portrait de Christian et Marie-Hélène Carpentier, bénévoles au sein de l'AFD 59.
- Les portraits sont aussi dans la rubrique "Nos bénévoles"
- Vous souhaitez connaître l'Association Fédérée la plus proche de chez vous ou devenir bénévole, consultez notre page dédiée : https://www.federationdesdiabetiques.org/je-rejoins-mon-asso-locale