Jeanne, 23 ans, en Guinée

Pour ce premier séjour de cyclotourisme africain, je suis partie avec une amie infirmière ; une baroudeuse qui, de surcroit, connait bien la problématique du DID.

Dans nos bagages, le strict minimum : quelques habits (une lessive presque tous les jours était nécessaire), matériel de camping (pour couchage et cuisine) et de réparation des vélos, trousse de premier secours, appareil photo, carnets de voyage, cartes de la région, nos papiers, un peu d'argent, mon traitement et surtout une grande motivation !

Nous roulions en moyenne 50 kms/jour, avec un record à 80 km le jour où nous avons descendu la route goudronnée, et 0 km les jours où nous partions nous promener en randonnée. La majeure partie du temps, nous pédalions environ 7h/jour sur des pistes secondaires souvent en très mauvais état (crevasses, cailloux et trous en tout genre) et peu ombragées montant et descendant sans cesse.

Dès le milieu du 2ème jour, j'ai fait une mauvaise chute dans un virage en descente plein de graviers, et en suis ressortie avec une vilaine égratignure au genou et à la main gauche, et mon frein arrière cassé ! Mais il en faut plus que ça pour nous décourager !

Cela ne nous a pas empêché de rouler 75 km ce jour-là, même s'il nous aura fallu puiser dans nos réserves de motivation pour rouler de nuit et en montée jusqu'à la ville-étape où nous étions attendues chez des couchsurfers (réseau d'hospitalité international, voir www.couchsurfing.org).

Mais la plupart du temps, nous faisons plutôt du camping sauvage, parfois entrecoupé de nuits chez l'habitant ainsi que chez une amie à mi-parcours.

Quant à l'eau, il se trouvait en général toujours un forage ou un puits sur notre chemin pour remplir notre outre, et nous n'avons jamais eu besoin de la traiter. Notre régime alimentaire était surtout à base de pain : pas une journée ne s'est passée sans un pain-sardine, pain-vache qui rit ou encore pain-banane !

En effet, nous avons traversé des zones où il était très difficile de se procurer des légumes hors des jours de marché, mais heureusement pour nous, c'était en ce moment la saison des oranges et on nous en a ainsi offert tout au long de notre périple.

Nous mangions bien plus que d'habitude, mais l'activité physique était si intense que je ne m'injectais qu'un peu plus d'un tiers de mes doses habituelles d'insuline. Mais les jours où nous roulions peu, j'étais parfois en hyper car la faible dose de Lantus ne me suffisait plus. En revanche, les jours où nous roulions beaucoup il

n’était pas rare que je fasse une hypo en fin de matinée ou d’après-midi, aussitôt resucrée avec abricots séchés, banane et/ou barre de céréales.

Pour augmenter un peu le challenge, il convient de préciser qu’à de très rares exceptions près, nous ne circulions que dans des zones sans couverture réseau, le « contact avec la civilisation » ne se faisant alors plus qu’au travers de brefs sms de nouvelles envoyés aux amis et à la famille via des portables empruntés sur le chemin ; heureusement qu’à aucun moment nous n’avons eu de besoin urgent de téléphoner ! Car hormis quelques crevaisons à répétition pour ma coéquipière, aucun incident technique n’est survenu, pas plus qu’au niveau de la santé où seuls quelques dérangements gastriques momentanés et inévitables sont survenus.

Quelques petits désagréments totalement compensés par la beauté des paysages qui se sont offerts à nous, la gentillesse des gens rencontrés (la plupart ne parlant pas un mot de français mais seulement le poulard) et l’ivresse de l’exploration.

En tout, nous aurons roulé plus de 560 km, au travers de zones arides et enflammées autant que vertes et vallonnées, durant 2 semaines de pures découvertes, rencontres et anecdotes en tous genres dont je reviens plus en forme que jamais !

Un voyage qui prouve, s’il en était besoin, que sport, nomadisme et diabète peuvent faire bon ménage !

Conjuguer aventure et diabète, c’est possible !