Martine, 63 ans (76)

Les horaires de navigation, de marées et courants et par conséquent de repas et rythme de vie à bord ne collaient pas toujours avec les horaires de mon diabète…

De plus, par tous les temps, pas facile de retirer gants, cirés, pulls, combinaisons…pour aller faire contrôles et injections. Finalement, j'y arrivais et c'était sympa : les Anglo-Normandes, le sud de l'Angleterre, le golfe du Morbihan, la Bretagne Nord…

Maintenant, il nous arrive d'aller naviguer au soleil…Et les insulines rapides, puis la pompe facilitent une vie un peu décalée, mouvementée et donc la pratique de la voile… L'été dernier, nous sommes partis pendant deux semaines, à bord de Polaris, bel Océanis 473 sur lequel nous avions embarqué à quatre couples de bons copains... Evidemment le voilier au soleil, c'est agréable.

Navigation plutôt facile, baignades, siestes, lecture, jeux, matelotages, chants, discussions, histoires drôles, découvertes de paysages et de sites plus beaux les uns que les autres... Nous nous arrêtons au mouillage ou au port, nous visitons et la vie s'écoule, heureuse…

Et le diabète ? Eh bien, il suit, ce passager clandestin. Avant chaque baignade, un petit contrôle rapide pour vérifier si une petite collation est nécessaire avant le grand saut car nous plongeons du bateau et il y a du fond. Je déconnecte et pose la pompe en lieu sûr et Plouf ! Les copains du bord sont maintenant bien habitués à mes rituels. Il faut dire que je multiplie les contrôles, je ne veux pas gâcher nos vacances ni ma santé.

Même démarche avant l'apéritif du bord, cela fait partie de la croisière et les vacances…c'est les vacances… Donc, contrôle puis choix en fonction du résultat. Ce moment de délibération entre le lecteur et moi-même amuse beaucoup l'équipage : vin cuit si la glycémie est basse ou petit whisky si elle est normale ou un peu haute sans oublier les petits biscuits et les crudités qui accompagnent.

Le plus difficile, finalement c'est de loger la pompe dans le maillot de bain quand on n'est pas dans l'eau et là aussi, il faut s'organiser et composer : le plus simple, c'est le maillot deux pièces, car elle est plus facile à atteindre et je la protège du soleil avec paréo, tunique ou autre accessoire. Pendant les manœuvres, elle doit être bien calée et le cathéter ne doit pas être épris d'évasion car tourner les manivelles de winch, hisser et affaler les voiles, ça demande de l'énergie et du mouvement.

Bien sûr, je pourrai revenir aux injections temporairement, mais je n'en ai pas du tout envie, même pour 15 jours de bateau : la pompe et moi, nous cohabitons et nous ne nous séparons pas. De retour à Bonifacio, nous prenons le temps de visiter cette ville typique...Une chance inouïe que beaucoup de marins vont nous envier. Plus de 200 milles en tout entre côtes Corses et Sardes.

Cette croisière est inoubliable comme les autres. Bien sûr, quelques hypos, quelques hypers mais c'est la vie de tous les jours pour un diabétique de type 1. Gardons plutôt les merveilleux souvenirs des paysages aux noms enchanteurs : Rondinara, Porto Nuovo, Porto Vecchio, Santa Manza, îles Lavezzi, Maddalana…, de l'amitié entre nous tous, du clapotis, de la caresse du vent et du soleil, du cliquetis des haubans et des drisses, et de nos compagnons les dauphins.

Crédit photo : © Laurent Hamels - Fotolia.com