Vincent, 38 ans (29)

Triathlète amateur, désireux de participer un jour à un Ironman (un des plus longs formats de triathlon : 3800 m natation, 180 km vélo et 42.195 km à pied), il a fallu trouver le juste équilibre entre les injections d'insuline et les apports alimentaires, ce qui a pris à peu près 6 mois de test de protocoles en entraînement.

Ensuite, 8 mois de préparation spécifique ont été nécessaires pour se retrouver sur la ligne de départ de l'Ironman de Lanzarote (îles Canaries) le 18 Mai 2013. La course s'est passée sans problème. Sur les 1682 "Finishers", je finis 363 ème malgré le diabète et mon inexpérience sur ce format de course. Sur des efforts de si longue durée (11h30 en ce qui me concerne), l'alimentation est même un facteur clé et le diabète m'a presque aidé à bien gérer ce facteur puisque je n'avais pas le choix !

Bref, tout cela pour témoigner que le diabète ne doit pas être un frein à ses envies, à ses désirs. Mais il ne faut pas le sous-estimer non plus, c'est un compagnon fidèle avec lequel il faudra de toute façon cohabiter. Si ce petit message pouvait réveiller ne serait-ce qu'un seul diabétique qui se sent faible à cause de sa maladie, je serais content de l'avoir écrit.

Crédit photo : © kmlbak - Fotolia.com

Photo d'illustration