

CHALON-SUR-SAÔNE PORTRAIT

Diabète et sport ne sont pas incompatibles



■ Diabétique, Allison Diry n'a pas abandonné le sport pour autant. Photo Florent MULLER

En 2007, Allison Diry était diagnostiquée diabétique. Elle aurait pu arrêter sa passion pour l'aviron, mais elle a préféré continuer. Après quelques médailles nationales en junior, elle continue aujourd'hui encore dans le sport. Pour elle, cette maladie peut se conjuguer avec la rigueur sportive.

Allison n'est pas du genre à baisser les bras. Lorsqu'en 2007, juste après les fêtes de Noël, elle se retrouve hospitalisée pendant une semaine et qu'elle découvre sa maladie, c'est le combat qu'elle choisit. « Sans raison, je me suis sentie un jour très fatiguée. Même monter un étage était devenu difficile. Je n'avais mal nulle part mais je perdais l'appétit et j'avais tout le temps soif. Les médecins m'ont immédiatement diagnostiqué un diabète de type 1. Je me suis alors posé deux questions : Pourquoi moi ? Et est-ce que je pourrai continuer l'aviron ? Pour la première, je n'ai toujours pas de réponse. Pour la seconde, ça a été oui tout de suite. Deux semaines après, je partais en stage de sport et en juillet, je devenais vice-championne de France cadette avec mon amie, Marie Jacquet. »

Championne de France cadette

Marie, c'est le grand espoir de l'aviron français, plusieurs fois médaillée en championnat du monde espoir. C'est aussi celle qui a partagé le bateau d'Allison pendant plusieurs années sur la Saône. Ensemble, elles ont remporté le titre de championnes de France cadette en 2009 et glané quelques mé-

dailles dans les catégories supérieures. Rameuse depuis ses 11 ans au Cercle de l'aviron chalonais, Allison le reconnaît, la maladie est parfois taboue dans le sport. Mais pas dans le club chalonais. « J'ai eu la chance d'avoir un entourage compréhensif. L'aviron est un sport d'équipe où il faut compter sur les autres. On est dans le même bateau et on ne peut pas être remplacée. Il faut donc se connaître soi-même pour ne pas planter l'équipe et faire confiance aux autres. »

Dans le cas du diabète, le moindre changement de rythme peut provoquer des crises. Il faut veiller à dormir, manger et s'entraîner à heures fixes. « Avec le diabète, il n'y a pas de vacances, c'est 24 h/24 et 7j/7. En ce sens, le sport apporte une rigueur sportive et une hygiène de vie qui peuvent aider pour gérer la maladie. Mais cela peut poser des problèmes pour les compétitions. En général, nous mangeons trois heures avant la course, mais si cel-

le-ci est reportée pour cause d'intempérie ou autres, les soucis commencent. Le plus dur a été d'accepter l'aide des autres alors que j'ai toujours voulu être autonome. »

« Auparavant, je devais faire plusieurs piqûres par jour, reprend la sportive. Mais la technologie évolue vite. Aujourd'hui, j'ai une pompe à insuline en permanence. » Un petit appareil discret qui tient dans une poche et qui lui permet de vaquer à ses occupations.

Marie et Allison, destins croisés

Si son amie Marie a continué le sport de haut niveau, en passant par les universités américaines, Allison a, en revanche, choisi une carrière sportive dans la recherche. Elle intégrera à la rentrée l'Insep à Paris pour passer un doctorat en physiologie du sport. Au même endroit où s'entraînera Marie à la rentrée.

Florent Muller

Le Cercle de l'aviron chalonais s'engage pour la santé

Avec l'exemple d'Allison Diry, sociétaire du club depuis 2004, l'équipe a vite été sensibilisée aux problèmes de santé dans le sport, à l'instar de l'entraîneur Philippe Lafoy. « C'est un axe prioritaire pour le club, explique-t-il. Nous avons déjà suivi des formations pour le handisport et nous développons progressivement avec d'autres clubs et la ville de Chalon le projet Activ'santé, destiné aux 40-65 ans. Par ailleurs, depuis le 1^{er} mars, les médecins peuvent prescrire du sport sur ordonnance. C'est également un point que nous souhaitons mettre en place. Nous allons suivre des formations dans ce sens à la rentrée. »

Relation abonnés

0800 003 320

Service & appel gratuits

Agence de Chalon-sur-Saône

9 rue des Tonneliers,
71100 Chalon-sur-Saône

Téléphone

Rédaction : 03.85.90.68.96

Pub : 03.85.90.68.28

Mail

jsl-redacchalon@lejsl.fr

Web

www.lejsl.com

Facebook

www.facebook.com/
LeJSLChalon

Agence de Tournus

46 rue de la République,
71700 Tournus

Téléphone

Rédaction : 03.85.35.52.05

Pub : 03.85.39.99.07

Mail

jsl-redactournus@lejsl.fr

Web

www.lejsl.com

Facebook

www.facebook.com/
LeJSLChalon