

### **Quelle activité sportive pratiquée vous ?**

J'ai pratiqué la « savate boxe française en assaut » (contrôle des touches obligatoire et KO interdit) pendant 7 ans suivie de 2 ans de « savate boxe française en combat » (KO possible).

C'est de cette dernière expérience que je voudrais parler.

### **Dites-nous en plus en quelques mots ?**

J'ai fait 2 ans de combat avec entraînements et compétition où je suis allé jusqu'en finale des championnats de France 2ème série.

J'avais 3 entraînements de boxe française par semaine (2h à chaque fois) + 2 entraînements de course/vtt/natation pour travailler l'endurance. (1h à chaque fois)

Je ne me suis pas posé la question si mon diabète allait avoir un impact sur cette pratique. J'avais besoin de boxer, j'avais envie.

### **Peux-tu nous parler de l'histoire de ton diabète ?**

Diagnostiqué diabétique de type 1 en 1993 (j'avais 4,5 ans) cela va faire 32 ans que j'ai ce diabète.

J'ai commencé aux seringues et flacons en verre, puis stylos, puis pompe boucle fermée depuis 2 ans.

### **La pratique de la « savate boxe française en combat » engendre t'elle des précautions particulières ?**

J'ai dû, pour faire du combat, comme pour n'importe quel boxeur, faire des tests ophtalmologiques (si j'avais eu une rétinopathie, je n'aurais pas pu pratiquer le combat), un test cardiaque (électrocardiogramme). La validation de ces tests m'a permis de faire de la « savate boxe française en combat ».

Pour les entraînements et combats, je mettais toujours mes capteurs dans le dos au niveau de la ceinture lombaire là où il y a un peu de graisse et surtout là où j'ai peu de chance de recevoir des coups même si ça peut arriver. J'avais toujours avec moi des cathéters et capteurs en plus au cas où pour les remplacer à la fin de l'entraînement. J'avais aussi sur moi mes stylos Humalog, du sucre et glucagon.

### **Comment tu gères ton diabète lors des entraînements et combats ?**

Il y a eu 2 phases :

- La première année j'utilisais des stylos et le freestyle,
- La 2ème année j'étais sous pompe boucle fermée avec contrôle bluetooth de la glycémie (Dexcom).

Pour les entraînements et combats, je débranchais ma pompe de mon cathéter et j'arrêtais l'insuline. Pour la glycémie, je suis connecté en bluetooth donc je vérifie régulièrement. En boxe française j'avais des pics de glycémie dû à l'adrénaline mais au bout de 30 minutes j'avais tendance à faire des hypoglycémies dû à des efforts très intenses. Je faisais donc attention à ne pas avoir trop d'insuline active et de me resucrer en anticipant (courbe des tendances). Dosage assez spécifique pour mon cas personnel et qui peut être ne fonctionne pas pour d'autres diabétiques. Tout est une question de... Tests personnels et respect du protocole médical.

Par exemple en combat lorsque je faisais 4 x 2 minutes entrecoupées d'une minute de repos, si je devais me resucrer, une pause d'une minute n'était pas suffisante pour que ma glycémie remonte. Une décision médicale m'autorise à augmenter la pause pour que ma glycémie remonte avant que je ne reprenne le combat.

Pour mes entraînements de piscine c'était le même topo je me débranchais et je remettais après. Le capteur et cathéter sont étanches.

Il faut savoir que l'arrêt de production d'insuline par la pompe ne doit pas être activé tout le temps car même si je fournis un effort il va me falloir de l'insuline à un moment ou un autre du fait du sucre présent dans le sang.

### **Comment gères-tu les Hypoglycémies et les Hyperglycémies ?**

Que ce soit l'une ou l'autre, ce sont pour ma part les deux facteurs limitants dans ma pratique sportive :

- Hypoglycémies : je n'ai plus de force, plus de jus,
- Hyperglycémies : je m'essouffle rapidement et j'ai des crampes.

Pourtant, je suis quelqu'un de résistant à l'effort.

L'avantage du contrôle en continu du glucose est de me permettre de voir les tendances et d'anticiper les éventuelles hypos ou hypers.

### **Pourquoi as-tu voulu témoigner ?**

J'ai voulu témoigner pour libérer la parole.

J'ai eu du mal à prévenir mon coach, mes partenaires que j'étais diabétique.

En compétition, je devais me cacher de peur qu'on me dise que je ne puisse pas boxer à cause de mon diabète alors que j'avais tous les accords des médecins.

Je pense que même si notre charge mentale est plus importante due à la vérification et au suivi de notre glycémie, il faut faire comprendre que nous pouvons faire comme tout le monde.