

## ***Expérience d'un diabétique sur les chemins de randonnée de Saint Jacques de Compostelle***

Si vous avez des rêves, vivez-les et ne laissez pas votre diabète être un obstacle à leurs réalisations. Je m'étais fixé l'objectif de parcourir les chemins de Saint Jacques de Compostelle depuis quelques années déjà et le temps de la retraite professionnelle étant arrivé, c'était le bon moment pour moi de préparer ce pèlerinage. Une telle aventure nécessite bien sûr de la préparation et encore davantage pour un diabétique insulino-dépendant depuis plus de 40 ans comme moi. Il me fallait ôter tous les doutes et me dire que rien n'était impossible. Alors plusieurs semaines avant j'ai commencé par programmer mes étapes, mes réservations dans les gîtes et faire la liste de tout ce dont j'avais besoin pour mon traitement. L'anticipation des besoins est importante pour réussir votre objectif. Laissez-moi vous faire partager quelques conseils et mon expérience.

En amont de ce voyage il est nécessaire de s'entraîner à marcher progressivement sur des distances de plus en plus longues afin de tester et de renforcer votre endurance en vérifiant l'impact sur vos glycémies. L'effort physique demande une adaptation des besoins en insuline. En ce qui me concerne je diminue fortement le nombre d'unités d'insuline pour les bolus au moment des repas et j'adapte la basale. Il est important d'en parler avec son médecin avant le départ. Chaque personne étant différente l'adaptation de l'apport d'insuline doit être différenciée.



Toutes ces petites recommandations peuvent éviter bien des soucis. Durant mon séjour j'ai dû moi-même faire face à des imprévus et m'adapter. La première erreur que j'ai commise fut de partir avec un sac beaucoup trop lourd, ce qui rendait pénible mes trajets. Alors je me suis délesté assez vite de 4 kg en renvoyant par la poste ce qui me semblait superflu. Si vraiment porter un sac à dos vous semble être un frein à votre aventure, sachez qu'il existe un service de malle postale qui peut emporter vos bagages d'une étape à l'autre moyennant finance. Je n'avais pas envisagé non plus la panne avec mon terminal et au bout de 100 kms j'ai été obligé de repasser au schéma de secours en arrêtant la pompe à insuline et en reprenant le traitement avec des stylos. Autre imprévu qui aurait pu mettre fin à l'aventure a été une blessure à un orteil à 50 kms avant ma dernière étape. En chemin heureusement j'ai pu bénéficier de la solidarité entre pèlerins randonneurs qui m'ont aidé à soigner une plaie, ce qui m'a permis d'aller jusqu'à la ville la plus proche pour consulter un médecin.

Comment transporter son insuline en la gardant au frais pendant plusieurs semaines ? Il fallait que je trouve une réponse. Après m'être renseigné longuement sur internet, auprès de ma pharmacienne j'ai pu trouver le moyen le plus efficace. J'ai donc commandé une pochette de voyage FRIO qui est une unité de refroidissement par évaporation, ce qui permet de conserver l'insuline au frais pendant 45 heures à des températures sûres comprises entre 18 et 26°C

même par une température ambiante constante de 37,8°C. Ce système est très efficace. Avant de partir préparez bien vos étapes et pour plus de tranquillité réservez à l'avance vos nuitées dans des gîtes. Il y a tout le long du GR 65 de nombreuses possibilités d'hébergements à des prix abordables. L'accueil y est souvent chaleureux. Je conseille l'achat du guide Miam Miam Dodo qui est une mine de renseignements pour ceux qui cheminent. (Plans des étapes, liste et prix des hébergements, informations sur les villes et villages traversés...) Selon votre condition physique il est important de déterminer les kms parcourus chaque jour. Pour ma part la bonne distance était de 16 à 25 kms quotidiennement. Votre sac à dos ne doit si possible ne pas dépasser 10% de votre poids sinon gare aux douleurs aux épaules et au dos ! Sachez que vous pouvez laver votre linge le soir dans la plupart des gîtes. Pour le contenu du sac à dos allez à l'essentiel : 1 vêtement chaud, de bonnes chaussettes de randonnées, une ou deux rechanges, votre trousse de toilette réduite au minimum, un poncho pour la pluie, une bonne paire de chaussures de marche déjà utilisées. Et surtout préparez bien le nécessaire pour le traitement de votre diabète. (Médicaments, pour votre pompe à insuline des piles de rechange, les diverses insulines, le matériel Kt....., capteurs, transmetteur. Prenez également vos ordonnances (sur papier ou dans votre téléphone), les chargeurs pour votre téléphone ou le terminal si vous êtes comme moi en boucle fermée et prévoyez un schéma de secours en cas de panne de votre pompe (stylos d'insuline rapide et lente). Afin de randonner l'esprit tranquille ne partez jamais sans de quoi pouvoir vous resucrer en cas d'hypoglycémie et une quantité d'eau suffisante pour votre trajet même si on rencontre sur les chemins des points d'eau et de ravitaillement car il arrive parfois qu'ils soient éloignés les uns des autres. Protégez bien vos pieds avec de bonnes chaussettes de randonnée et en prévoyant des pansements pour les ampoules et une crème ou un baume pour les pieds



Durant ces trois semaines de marche sur les chemins me menant du Puy en Velay jusqu'à Cahors (350 kms) les effets de la marche sur mon diabète et mon corps ont été très bénéfiques. Avec une adaptation de mes apports alimentaires, une bonne gestion des unités d'insuline à injecter, une hygiène de vie tournée vers le sport, une vie plus sereine au contact de la nature et de personnes venues de tous les horizons, j'ai pu maintenir et même améliorer mon équilibre glycémique. Quelque-soient les raisons pour lesquelles vous souhaitez emprunter les chemins vers Saint Jacques de Compostelle vous trouverez beaucoup de joies à cheminer, loin d'un quotidien souvent stressant. Vous trouverez un bien être à traverser des paysages superbes, à découvrir un patrimoine culturel merveilleux, à échanger avec des marcheurs et marcheuses et à prendre du temps pour contempler ce que la vie nous donne à voir. Que vous partiez seul ou en groupe vous pouvez être certain de vivre une belle aventure humaine. Je peux vous dire que j'ai hâte d'être à l'année prochaine pour faire un nouveau tronçon du GR65 en repartant de mon point d'arrivée de cette année, Cahors, pour aller jusque Saint Jean Pied de Port (400kms). Mon objectif est de me rendre à Saint Jacques de Compostelle en 3 ou 4 ans. Connaissant mes limites et les contraintes liées à la gestion du diabète je reste raisonnable et me laisse du temps pour réaliser mon rêve.

Laurent, adhérent à l'AFD 91