

# Association Valaisanne du Diabète

## SION - NICE EN VÉLO , JUILLET 2004

**Organisation :** Association Valaisanne du Diabète (AVsD)

**Médecins :** Dr Nicolas de Kalbermatten, Sion (AVsD)  
Dr Éric Jacot, Neuchâtel (AND)

**Infirmière :** Annick Vallotton (AVD)

**Sponsors et généreux donateurs :**

- Bayer qui a offert les maillots, les coupe-vent et les lecteurs glycémiques Ascensia Contour ainsi qu'un important support financier.

- Medtronic qui a mis à disposition 5 capteurs CGSM pour la mesure en continu de la glycémie et un défibrillateur.

- Autres sponsors et amis qui nous ont aidés : BAYER DIAGNOSTICS Par M. Pascal Nedellec, YPSOMED AG, AVENTIS AG Par Mme Aurore Ueltschi et Dr Nicole Dumont, ROCHE DIAGNOSTICS SA par M. Freddy Karrer, PANPHARMA SA CARRERO DE Fribourg, ROY HINNEN GmbH SQUEEZY, TAKEDA PHARMA AG par M. Bernard Gabier, ABBOTT AG, Medisense par M. Paolo Polak, IVF HARTMANN AG par M. Charly In-Albon, LIFESCAN Division AG par M. Attila Tenkey, NOVO Nordisk Pharma SA par Mme Martine Busard, MERCK (Suisse) SA division LIPHA par M. Dominic Hofmann, SAM'S BIKE, Cycles, La Tour de Peilz.

\*\*\*\*\*

Pari tenu. Pour ses 40 ans, l'AVsD s'est offert un cadeau de rêve : emmener 9 diabétiques insulino-dépendants de Sion à Nice en vélo par les grands cols mythiques du tour de France : 10 cols , 672 km et 12'000 m de dénivelé.

Ont été avalés, dans l'ordre : Col de la Forclaz (1527 m), Col des Montets (1461 m), Col des Saisies (1633 m), Col du Cormet de Rosselend (1968 m), Col de l'Iseran (2770 m), Col du Télégraphe (1570), Col du Galibier (2646 m), Col de l'Izoard (2360), Col de Vars (2112 m), Col de la Bonette (2882 m).

Parfaitement organisée par Arnald Bertelle la caravane était composée d'un bus avec remorque et Serge au volant. Philippe et Annik sur une moto ont assuré la liaison avec la tête du peloton. Sandra dans son Espace a fait le balais et le soutien à ceux qui étaient plutôt derrière. Les *diabétiques*, Florian, Christian, Arnald, Alexandre J. (VS), Christophe, Yves, Pascal (VD), Alexandre et José (NE) s'en sont donné à cœur joie au désespoir des 2 *toubibs*, Eric et Nicolas, qui malgré un coup de pédale héroïque, ont du monter dans le rouge pour se maintenir parfois dans le peloton de tête. Josette, épouse d'Arnald et Gaby épouse de Nicolas ont courageusement défendu les couleurs féminines de cette sortie. On ne saurait passer sous silence Serge le *chauffeur* clown de service: Toujours perché au bon endroit, toujours le mot pour rire, jovial a souhaité, il a su mettre le feu à la bonne humeur durant cette semaine. Annick *l'infirmière* a été de tous les instants, parfois cycliste, parfois motard, parfois soignante, parfois conseillère, et toujours attentive et souriante. Les autres Aldo, Jean-Luc, Christian ont su par bonne humeur et leur coup de pédale accompagner le peloton avec bonheur.

Chaque soir le staff médical a récolté les données glycémiques des diabétiques ainsi que les informations essentielles concernant leur consommation de glucides. Nous avons en plus des lecteurs Contour (Bayer), 5 lecteurs de glycémie en continu CGSM (Medtronic). Malgré les difficultés techniques liées à l'intensité de l'effort, à la chaleur et aux chocs nous avons pu enregistrer de nombreuses courbes et faire des observations extrêmement intéressantes sur la consommation en glucose et les besoins en insuline durant un effort de cette intensité. Au-delà de l'effort quotidien qui a été considérable, c'est la répétition de cet effort sur 6 jours consécutifs qui nous intéressait car il n'y a pas eu de jour de repos. Tous les

diabétiques étaient traités de façon intensive avec de l'insuline, 2 avec pompe à insuline. Le plus jeune diabétique était Florian, 20 ans (DID depuis l'âge de 15 mois), et le plus ancien, Arnald 62 ans (DID depuis 42 ans).

**Le lundi 19 juillet** tout le monde se retrouve à Sion au petit matin pour charger le matériel et faire le dernier briefing. Puis rassemblement devant les locaux de l'AVsD pour une interview avec la radio locale, la photo de groupe et un dernier adieu à Marie-Madeleine notre secrétaire bien aimée. Vers 9 h départ pour St Gervais (F) en passant par le **col de la Forclaz, col des Montets**, Chamonix, les Ouches, col de Tête Noire, Servoz et la dernière montée sur St Gervais. Bilan : **93 km et 1963 m d'ascension**. C'est le premier jour, les doses d'insuline ne sont pas encore au point, ni les compensations. Les glycémies sont le plus souvent élevées à 15 mmol. Dans la montée sur St Gervais Pascal chute sur Alexandre J. Pas de blessures, mais le cadre en carbone d'Alexandre J. se fissure. Il choisit de rentrer chez lui en raison du risque de fracture du cadre. Nuit paisible à l'Hostellerie du Nerey. Le soir les glycémies sont toutes impeccables. Éric pose 2 CGSM (Florian et Alexandre).

**Le mardi 20 juillet** départ fractionné du groupe (en fonction des forces) pour Megève. Le peloton se regroupe au pied du **col des Saisies**. Vers 13 h, tout le monde est au sommet. Une pluie fine commence à tomber. Descente sur Beaufort pour un repas sandwich et chocolat chaud sur une petite terrasse à l'abri avant d'attaquer le Cornet de Rosselend. Certains montent dans le bus en attendant que la pluie cesse. Vers 15h le soleil revient et ne nous abandonnera plus jusqu'à Nice. Le **col de Cornet de Rosselend** est long avec des pentes soutenues dont on se souviendra. Après une descente vertigineuse sur Bourg St Maurice, les cuisses lourdes et la glycémie basse il faut remonter encore 15 km pour rejoindre l'hôtel «Le Monal» à St Foy en Tarentaise. Florian insatiable fera encore «en passant» le **col du Petit St Bernard**. Cette 2<sup>e</sup> journée se résume ainsi : **114 km et 2262 m d'ascension**. Pour Florian ce sera 145 km avec 3610 m d'ascension. Au sommet du col, il va devoir corriger une hypo et, dans la descente, il chute et se blesse à la cuisse gauche. Heureusement rien de grave et il peut rejoindre l'hôtel seul. Le bilan en hydrates de carbone pour Florian avoisine les 800 gr. Vers 18h, à peine arrivé dans sa chambre Yves se sent mal et fait une grosse hypoglycémie. Les médecins doivent intervenir. Heureusement il s'en remet bien et le lendemain malgré une grosse «gueule de bois», il remonte sur le vélo. Les réglages des insulines de base ne sont pas encore toutes au point. Yves qui est un cycliste affûté et rapide, n'avait pas assez baissé la base de sa pompe et probablement sous-estimé l'effort

**Le mercredi 21 juillet** départ en bus depuis l'hôtel jusqu'à Val d'Isère en raison de l'état de la route et des tunnels. Départ pour St Michel de Maurienne via le **col de l'Iseran**. Annick grimpe à l'assaut de son premier col. Tout le monde se retrouve au sommet pour la photo et la tarte aux myrtilles. Florian se goinfre de pâtes de fruits. Repas au bas du col à Bonneval. Les myrtilles ont fait leur effet car tout le monde a une glycémie élevée. Un peu de Rapide une salade Savoyarde, de l'eau minérale et, tout rentre dans l'ordre. Vers 15 h, on enfourche les vélos pour 60 km de faux plat descendant vers St Michel de M. Magnifique ! . Les jeunes loups s'éclatent et rejoignent St Michel à 45 km/h de moyenne, suivis par Eric au bord de l'asphyxie. Le reste du peloton musarde à 30 km/h. La journée a été un peu plus calme que la veille : **90 km avec 930 m d'ascension** seulement. Nuit bruyante à l'Hôtel Savoy. Certains ne ferment pas l'œil d'autres vont se gratter plusieurs jours, suite à une attaque en ligne de puces ! Il faut croire qu'elles aiment les toubibs car c'est Eric qui sera la plus belle proie. Mais le soleil et le Galibier nous attendent. Éric pose encore avant la nuit 2 CGSM (Arnald et Christian). Tout fonctionne parfaitement bien. Christian notre ordinateur du groupe fait merveille malgré la fatigue.

**Le jeudi 22 juillet** : il fait déjà chaud et il n'y a pas d'air quand le peloton attaque le **col du Télégraphe**. On se retrouve tous au sommet pour un contrôle glycémique et recharge des bidons. Descente à tombeau ouvert sur Valloire pour la montée mythique du **col du Galibier**. C'est long, c'est dur.. mais que c'est beau ! Après le plan Lachat certains commencent à se demander qui est cette main invisible qui vous tire en arrière ! Tout le monde fait le col puis on se retrouve pour une bonne salade et pâtes au **col du Lautaret** avant une descente sur Briançon, à tombeau ouvert pour certains, pépère pour d'autres. Journée superbe, chaude **de 71 km** mais cette fois **2074 m d'ascension**. L'hôtel Vauban à Briançon est confortable. Éric pose un CGSM à Pascal et Arnald pour l'Izoard du lendemain. Pascal fait la tournée des cyclistes resucrés pour récolter les glycémies sur le portable.

**Le vendredi 23 juillet** le soleil nous attend déjà et il commence à faire de plus en plus chaud. On se rapproche du Sud et **le col de l'Izoard** se déguste comme un pastis. C'est beau, c'est calme, la route est magnifique et la pente sympathique. Arnald et Aldo font une arrivée triomphale au sommet. Impossible de dire lequel a gagné car ce sont des jumeaux. On se retrouve tous pour la photo de famille. Les glycémies sont de plus en plus stables. Pratiquement tout le monde pédale avec des glycémies inférieures à 8 mmol/L. Les doses d'insuline ne sont plus qu'à 50% des doses de départ. Sur la descente vers Guillestre petit arrêt photo sur la stèle de marbre en hommage à Coppi et Bobet. Puis tout le monde plonge sur Avrieux pour le repas. C'est 14 h, on a faim. Au dessert, insatiables et affamés de vélo un groupe composé de Josette, Christian, Christophe, Alexandre, Florian, Pascal, José, Nicolas, Eric et Jean-luc décident de faire un petit détour de 15 km pour **St-Véran**, vieux village de montagne, paradis des quadrants solaires. Les 2 derniers km par 35 °C au soleil et une pente de >12% resteront gravés dans les mémoires. Les glycémies sont parfaites. Vu l'effort intense après l'Izoard tout le monde se tape une glace puis une panachée ! Retour à Guillestre par les gorges du Queyras, avec ses petits tunnels taillés dans la roche. L'hôtel Des Barnières est sympa. Il y a une piscine. Bon souper et changements dans la répartition des CGSM. Tout le monde est en pleine forme et c'est un vrai plaisir. La journée a quand même été rude avec ses **83 km et 1700 m d'ascension**.

**Le samedi 24 juillet**, est beau et chaud. Montée du **col de Vars** par une magnifique vallée avec arrivée à la station de ski de Vars. Descente par groupes séparés pour Jauziers puis Barcelonnette. Dans la descente du col Alexandre, le cascadeur neuchâtelois du peloton, est surpris dans un virage à droite, serre sa roue arrière, tombe et s'arrête entre les roues avant d'un camping-car Belge. Le Belge est blanc, Alexandre, la cuisse rouge et noire se relève et s'excuse. Le cyclisme est un métier qui s'apprend. Le vélo a des dégâts, mais il roule et Alexandre rejoint courageusement Barcelonnette.. Tout le monde se retrouve pour un repas pizza et salade sur la place centrale de cette vieille bourgade pleine de cachet. A 15 h on répare le vélo d'Alexandre et tout le monde regagne Jauzier à 10 km au pied du départ de la route pour la Bonnette. À l'hôtel «Sans-Souci», petite auberge de famille, pas de souci, c'est simple et sympa. On aura tous une chambre propre et un bon souper. Quand Nicolas annonce à la patronne qu'il y a des diabétiques et qu'il faut des hydrates, on aura droit à 3 services de pâtes. C'est pas de trop car il faut refaire le glycogène pour la journée de demain qui sera rude. Sans être une journée de repos ce fut la plus paisible de la semaine avec ses **60 km et 1211 m d'ascension**.

**Le dimanche 25 juillet** sera la cerise sur le gâteau. La montée au **col de la Bonnette** puis à la cime de la Bonnette (2882 m) restera certainement gravée dans le souvenir de chacun. On roule dans le parc du Mercantour, les marmottes sifflent sur notre passage. Il ne manque que les loups. Au sommet tout le monde se retrouve pour la photo... Arnald le malheureux, pourtant dans une forme olympique après plus de 600 km, devra monter dans le bus 3 km avant le sommet en raison de violentes douleurs abdominales. C'est déjà 13 h, tout le monde a faim et l'on décide de plonger dans la descente jusqu'au premier bled. Mais c'est dimanche et tout est fermé. On devra aller jusqu'à St Sauveur de Tinée à 50 km pour trouver une boulangerie qui sera pillée par le peloton comme des choucas dans un cerisier... Puis on se remet en selle par petits groupes pour les 40 derniers km de plat avec vent de face et arrivée triomphale à Nice sur la Promenade des Anglais. À l'hôtel Ibis, tout le monde se lâche et ce sera la tournée générale de Pastis puis une orgie de poisson sur la place du marché. Bilan de la journée **131 km avec 1582 m d'ascension**.

Chacun peut enfin mesurer l'intensité de l'effort qu'il a fourni durant ces 6 jours. Aucun diabétique n'avait réalisé un effort continu aussi rude. Quelques diabétiques n'avaient même jamais fait de col. Ils se sont surpris eux-mêmes à rouler pendant des heures, sur des pentes entre 7 et 12%, en assurant le sucrage et en faisant des contrôles réguliers. Chacun a pu tester sa machine et voir comment elle réagit quand on la pousse au bout. Chacun a pu mesurer l'effet de la chaleur, de l'hydratation, de la fréquence cardiaque. Les surprises glycémiques ont été quotidiennes. Certains ont parfaitement réussi leurs corrections d'autres moins. Tout le monde a appris car une expérience aussi unique est extrêmement enrichissante. Contrairement à ce que d'autres pourraient penser il n'y a eu aucune hypo durant l'effort. La seule fut celle d'Yves qui s'était raté avec le Basal de la pompe. J'ai été frappé par la volonté de ces diabétiques qui n'ont jamais voulu mettre pied-à-terre ainsi que par la précision de leurs interventions sur la glycémie. Presque tous se sont levés la nuit pour contrôler et corriger. Reste maintenant à Eric et Nicolas d'analyser les résultats des mesures en continu de la glycémie. Elles vont nous apporter des

informations fondamentales sur l'effort d'endurance chez le diabétique insulino-dépendant. Mais l'objectif pédagogique principal cher à Eric et Nicolas a été pleinement atteint : le diabétique ne doit pas seulement **SAVOIR**, mais il doit **SAVOIR FAIRE**. On en connaît désormais 8 qui aujourd'hui savent comment **FAIRE** pour passer des cols et qui sont armés à affronter d'autres difficultés dans leur vie de diabétique

Arnald, dommage que l'AVsD ne fête qu'une fois ses 40 ans. Cette expérience fut un vrai bonheur pour tous et si nous n'avons pas gravé nos pneus sur les routes de France le souvenir lui ne s'effacera pas.

**Il n'y a pas de véritable action sans volonté**

Jean-Jacques Rousseau (Emile ou de l'éducation)

Nicolas de Kalbermatten