



Communiqué de presse - Genève le 30 avril

Challenge Victoria: 42km avec le diabète

Victoria, Suissesse de 31 ans, diabétique de type 1, se lance dans la course à pied avec pour objectif de boucler le marathon de NY en novembre prochain. En chemin vers ce défi, elle espère sensibiliser et informer sur le diabète en partageant son expérience sur les réseaux sociaux.

La Fondation pour la Recherche sur le Diabète poursuit son encouragement à l'activité physique et continue de sensibiliser à la maladie : après l'ascension du Mont-Blanc par Myriam Zimmermann, jeune diabétique de type 1, en 2014, la traversée non stop du lac Léman (80 km à la nage) par Jaime Caballero en 2016, c'est Victoria Chmielewski qui cette année relève un défi sportif mythique avec le Marathon de New-York ! Ce challenge est une nouvelle occasion pour la Fondation de sensibiliser à la maladie, c'est également pour Victoria un moyen de lutter contre les idées reçues sur le diabète de type 1.

Courir sous insuline

En soi, la préparation d'un marathon nécessite déjà une grande préparation, mais lorsque l'on est atteint d'un diabète de type 1, d'autres paramètres doivent être pris en compte : il faut s'entraîner en testant son corps dans toutes les situations et s'adapter à ses besoins pour éviter le moindre imprévu le



«Gérer le diabète dans l'effort, cela s'apprend ! »

Je m'appelle Victoria, j'ai 31 ans et je suis diabétique de type 1 depuis l'âge de 4 ans. Je suis née, j'ai grandi et je vis à Genève. Gemmologue de formation, je suis créatrice de bijoux et dirige également la Fondation pour la Recherche sur le Diabète depuis 2018. Cette année, je me suis lancée le défi de courir le Marathon de New York, le 3 novembre 2019. Sans aucune condition physique préalable et n'ayant jamais fait de course à pied auparavant, je m'entraîne depuis le début l'année et apprend à gérer le diabète dans l'effort, dans le but de soutenir la Fondation pour la Recherche sur le Diabète et de courir sous ses couleurs. Rien de tel qu'un challenge marathon pour inscrire l'activité physique dans la durée et la régularité. Et au-delà de ses bienfaits, réussir à se dépasser ! Je souhaite profiter de cette expérience pour mieux faire connaître la maladie et pour que les personnes qui sont comme moi, atteinte d'un diabète de type 1, n'entendent plus "T'es diabétique parce que tu as mangé trop de sucre quand tu étais enfant !" ou bien "Quand on est diabétique on ne peut pas manger de sucre ni de faire du sport" ou encore "Tu as le bon ou le mauvais diabète ?"

Une aventure à suivre pour s'informer, échanger... et pourquoi pas se lancer ?

A travers les réseaux sociaux, Victoria souhaite faire vivre ce challenge au plus grand nombre et partager cette expérience et les conseils récoltés au fil des mois : ses entraînements (avec leurs hauts et leurs bas), les courses, ses rencontres et échanges avec les spécialistes...

Autant d'informations et ressentis qu'elle

jour J. L'anticipation est donc de mise : il faut adapter son alimentation et souvent augmenter son apport en glucides, tout en diminuant ses doses d'insuline. Il s'agit de trouver un équilibre minutieux pour atteindre la ligne d'arrivée sans encombre !

Une équipe de choc pour atteindre l'objectif

Un encadrement est nécessaire pour éviter tout faux pas. Médecin-diabétologue, coach sportif, diététicien, c'est toute une équipe qui va suivre Victoria pendant plusieurs mois. Lors de la course, Victoria pourra également compter sur Alix, une amie qui s'entraîne avec elle et sera à ses côtés lors du semi-marathon de Genève et du marathon de NY. Un "ange gardien" formé aux bons réflexes, notamment en cas d'hypoglycémie. Coachs sportifs : Olivier Baldacchino (PERFORM), spécialiste de la préparation aux marathons, a élaboré un programme d'entraînement sur-mesure pour Victoria. Cyril Hedbaut (IronDiabetic), expert dans l'encadrement des diabétiques de type 1 lors d'activités d'endurance, accompagne Victoria lors de ses sorties longues distances et la conseille sur la gestion de sa glycémie. Enfin, la Dre Bettina Peter Riesch, diabétologue, et le service d'endocrinologie des HUG sont des ressources précieuses pour échanger au fil de la préparation.

Rendez-vous sur Instagram : challenge.victoria.dt1

La Fondation pour la Recherche sur le Diabète relayera les temps forts sur sa

[page Facebook](#)

et sur www.fondation-diabete.ch.

Rendez-vous à la prochaine Journée Romande du Diabète, samedi 16 novembre 2019 à Genève pour le récit complet du challenge !

espère utiles pour sensibiliser à la maladie et encourager à se lancer dans le sport.

Prochaine étape pour Victoria : réussir à boucler le semi-marathon de Genève en maîtrisant sa glycémie !

Le diabète de type 1, c'est quoi déjà ?

Le diabète de type 1 dit insulino-dépendant, est une maladie auto-immune qui survient lorsque le système immunitaire s'attaque aux cellules bêtas du pancréas (responsables de la production d'insuline) et les détruit. Le pancréas ne produit ainsi plus d'insuline, l'hormone responsable de la régulation de la glycémie (taux de sucre dans le sang). Sans insuline, nous ne pouvons pas survivre. Pour leur survie, les personnes atteintes de cette maladie doivent contrôler leur glycémie tout au long de la journée, vérifier leur alimentation et s'injecter l'insuline plusieurs fois par jour. Cette forme de diabète se manifeste le plus souvent pendant l'enfance ou à l'adolescence et est, encore à ce jour, incurable. Environ 40 000 suisses en sont atteints.



Contact Presse :

Fondation pour la Recherche sur le Diabète
Hélène Kofman | 079 294 63 13 | presse@fondation-diabete.ch

