

Oliver Behringer



À l'âge de 11 ans, Oliver Behringer a remarqué qu'il n'était plus aussi performant – à l'époque déjà, il était passionné de cyclisme. Mais, avec ses parents, il a su bien plus tard qu'il s'agissait là des signes avant-coureurs du diabète. Sur le moment, il a attribué ces symptômes à un «jour sans» et au stress à l'école. Au bout de quelques mois, de nouveaux indices sont apparus. Aujourd'hui, il est conscient qu'il s'agit des symptômes classiques: besoin fréquent d'aller aux toilettes, faim et soif extrêmes, perte de poids. Comme il n'allait vraiment pas bien et que ses parents ne comprenaient pas ce qui se passait, ils se sont rendus chez un médecin. Celui-ci a bien réagi et a mesuré le taux de sucre dans le sang. La valeur était si élevée que l'appareil ne pouvait pas l'afficher. Oliver Behringer a été transporté directement du cabinet médical à l'hôpital pédiatrique. Il lui a fallu quelques jours pour réaliser. Dans un premier temps, il était content qu'on s'occupe de lui et d'aller mieux. Petit à petit, le personnel hospitalier lui a expliqué tout ce qu'il devait savoir. «Le plus difficile a été de me retrouver à la maison après trois semaines et de comprendre soudain que je devais faire ça tout seul.» Cette nouvelle situation était exigeante non seulement pour lui mais aussi pour ses parents qui ne comprenaient pas ce qui tombait sur leur famille. Pour le jeune homme âgé aujourd'hui de 26 ans, la gestion de ce diabète de type 1 fait désormais partie de la routine.

Pendant longtemps, Oliver Behringer a pensé que le diabète ne lui permettrait pas de réaliser son rêve de devenir coureur professionnel. À l'époque en effet, les conseillers en diabète n'avaient pas d'expérience en matière de sport de compétition. Ce n'est que quelques années après le diagnostic, alors qu'il avait abandonné toute ambition, qu'il est entré en contact avec sa future équipe qui compte uniquement des sportives et des sportifs souffrant de diabète de type 1. «Ces gens m'ont motivé, m'ont conseillé et j'ai recommencé à disputer des courses. Avec leur aide, je me suis orienté peu à peu vers une carrière professionnelle», raconte ce jeune infirmier. Directement après sa formation de soignant, il

est parvenu à se qualifier pour entrer dans l'équipe. De 2017 à 2021, il a fait partie de la formation Novo Nordisk et disputé des compétitions dans le monde entier. «Beaucoup de gens ne sont pas conscients que le cyclisme est un sport collectif, explique l'ancien professionnel. Durant les épreuves, les coureurs assument des fonctions prédéfinies, ils gardent un œil les uns sur les autres et s'approvisionnent en nourriture et en boisson, notamment.» Dans son équipe, chacun devait en plus mesurer régulièrement son taux de sucre – une valeur trop basse aurait conduit à l'abandon. Une alimentation adaptée au taux de glycémie passe toujours avant la tactique de course. Oliver Behringer y voit même un avantage, car les professionnels ne souffrant pas de diabète négligent parfois l'apport en énergie et disposent alors de réserves insuffisantes pour rester performants jusqu'à la fin de l'épreuve. Il se rappelle en particulier les trois courses disputées au Rwanda. Également parce que l'équipe a eu la possibilité d'expliquer la problématique du diabète aux populations locales et de remettre aux malades des appareils de mesure et des bandelettes de test qui leur ont permis de mesurer leur taux de sucre quatre fois par jour durant quatre ans.

Depuis qu'il a mis fin à sa carrière professionnelle, l'infirmier travaille à nouveau dans un service hospitalier. Dans ce cadre, il côtoie souvent des personnes atteintes de diabète. La plupart sont stabilisés et maîtrisent leur taux de glycémie, mais les connaissances et l'expérience d'Oliver Behringer sont précieuses en cas d'inflammation: «Lorsque j'explique que j'ai moi-même le diabète, cela les rassure et ils me font plus aisément confiance». L'infirmier est convaincu que tout est possible avec les thérapies modernes. Il conseille, aux jeunes en particulier, de ne pas abandonner leurs rêves et de chercher des solutions. En particulier de se tourner vers des spécialistes capables de les accompagner et prêts à aller un peu plus loin avec ces patients. L'essentiel est de mesurer en permanence son taux de glycémie et d'être attentif à son corps et à ses signaux. Ce dernier point vaut aussi pour les personnes qui ne souffrent pas de diabète, conclut le professionnel de la santé.

Davantage d'informations sur Oliver Behringer: <https://www.oliverbehringer.com>.

Une longue interview d'Oliver Behringer paraît à fin mars 2023 dans le magazine de diabètesuisse.