

Force douce brave le diabète

► C'est ce samedi la Journée mondiale du diabète.

► Rencontre pour l'occasion avec "Force douce", l'association bruxelloise de "marins diabétiques".

Force douce est une ASBL bruxelloise qui s'implique dans la lutte contre le diabète depuis douze ans. L'association a la particularité d'aider des jeunes diabétiques à s'épanouir grâce à la pratique de la voile sportive. Philippe Pirard, directeur général de l'association, est à la base un kinésithérapeute devenu infirmier spécialisé en diabétologie. Passionné par ailleurs de voile, il a consacré son mémoire à ce sport et au diabète, avant de mettre sur pied l'association. Il a ainsi pu développer des stratégies pour améliorer les conditions de vie des jeunes diabétiques. Philippe Pirard voulait faire de la voile un outil pour "éduquer" les ados malades à l'autonomie, la responsabilité et l'épanouissement. "Je donne des conseils pratiques aux jeunes diabétiques qui viennent faire de la voile. La pratique de ce sport les aide à mieux gérer les contraintes de leur maladie et à mieux l'accepter. Par exemple, ils acquièrent une hygiène de vie mieux adaptée au diabète. En mer, ils savent que quand le vent est plus fort, ils ont besoin de plus d'apports caloriques car c'est plus physique." Nicolas Vyneke, étudiant en médecine à l'université de Liège, participe aux activités en mer de l'association depuis cinq ans. "Grâce à la voile, j'ai appris à ajuster les doses d'insuline qu'il me fallait et comment je devais manger", partage-t-il.

Même si l'association se consacre principalement aux diabétiques, les activités sportives en mer s'adressent à tous les jeunes de 14 à 18 ans qui éprouvent des difficultés psychologiques, sociales ou physiques. La solidarité et l'esprit d'équipe sont les valeurs



Les activités sportives en mer s'adressent à tous les jeunes de 14 à 18 ans qui éprouvent des difficultés psychologiques, sociales ou physiques.

sur lesquelles l'association se base pour favoriser l'insertion sociale des jeunes marqués par la vie.

L'association Force douce suit l'évolution des jeunes malades sur le long terme. Certains ados apprennent

même ensuite à d'autres ce qu'ils ont appris. Belle leçon de vie, selon Philippe Pirard. C'est le cas de Nicolas qui a partagé son expérience de la mer en bateau lors de stages organisés pour des jeunes novices. "Quand les jeunes

ont bien compris comment mieux vivre du diabète, ils acquièrent une meilleure qualité de vie, explique Philippe Pirard. Ils se réalisent personnellement, ont une vie sociale épanouie et sont plus heureux alors qu'avant ils avaient des problèmes existentiels et un sentiment d'injustice." En effet, il semble que les adolescents diabétiques deviennent plus ouverts après leur passage dans l'association. Nicolas peut en témoigner : "Parler du diabète n'est plus un problème pour moi. Avant, j'avais peur de faire une injection en public. Je pensais qu'ils allaient me prendre pour un drogué alors que maintenant, si quelqu'un me regarde bizarrement, je vais lui expliquer que ce n'est pas grave. Depuis que je connais Force douce, je me sens moins seul et je peux parler de mes craintes avec d'autres jeunes qui sont dans le même cas que moi."

L'apprentissage est progressif. Les jeunes qui débutent sont d'abord formés sur des petits bateaux d'écolage à Vilvorde, sur des eaux intérieures, avant d'aller en mer. Les adolescents sont toujours encadrés par des skippers bénévoles et des professionnels de la santé. Quand les jeunes sont bien préparés à la mer, ils peuvent commencer les compétitions.

Force douce projette d'ailleurs d'organiser une transatlantique avec une équipe de jeunes diabétiques, à l'instar de la course en solitaire "La Route du Rhum". Ici, le projet s'appellerait "Ensemble pour un Double Rhum". Double car il se décline en deux volets. Premièrement, la participation du skipper et administrateur de l'association, Dennis Van Weynbergh, à la Route du Rhum en 2010 entre Saint-Malo et la Guadeloupe. Et deuxièmement, l'idée est d'utiliser le bateau au retour de la course pour réaliser un transatlantique en équipage avec des jeunes diabétiques. Ce qui serait une première mondiale.

Pour que ce rêve devienne réalité, l'association espère récolter d'ici là les fonds nécessaires.

A.Ri. (st.)

→ Infos : www.forcedouce.org