

Par [Pierre-Alain Schlosser](#) Mis à jour le 09.10.2017

Diego Erbetta, champion et diabétique

A 15 ans, le tireur du Cercles des Armes de Lausanne doit s'astreindre à une discipline stricte pour minimiser les effets de sa maladie.

Il porte le même prénom que Don Diego de la Vega. Et c'est en regardant Zorro qu'il a souhaité pratiquer l'escrime. Diego Erbetta ne signe pas son nom à la pointe de l'épée, mais sa dextérité n'a rien à envier à celle du justicier masqué.

A tout juste 15 ans, ce gymnasien à Auguste-Piccard est le plus doué de sa génération. Cette année à Morges, lors des Championnats de Suisse, le tireur du Cercle des Armes de Lausanne a réussi à confirmer son titre national au fleuret obtenu en 2016. Il a aussi remporté l'or par équipes, à l'épée. Cela dans la catégorie des moins de 17 ans.

Autant de résultats brillants que Diego Erbetta doit à un caractère bien trempé. «Il ne supporte pas la défaite, observe Vivian Garnier, maître d'armes du club lausannois. Son côté sanguin ressort sur la piste. Il se vexe facilement, mais c'est une qualité. Dans chaque champion, sommeille un vaniteux et un orgueilleux.»

«Dans chaque champion, sommeille un vaniteux et un orgueilleux»

En compétition, Diego Erbetta est aussi élégant que redoutable. En le voyant tirer, on ne se doute pas qu'il doit composer avec un diabète de type 1. Une maladie diagnostiquée, alors qu'il avait 11 ans. «Lorsqu'on me demande en quoi consiste ce diabète, j'explique les choses très simplement, raconte Diego. Je dis que je surveille constamment la quantité de sucre que je mange et que je dois m'injecter un produit.»

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune qui touche le plus souvent les enfants. Elle survient lorsque les cellules bêta du pancréas, celles qui produisent l'insuline nécessaire à la régulation de la glycémie, sont détruites par le système immunitaire du patient.

Ainsi, concilier sport d'élite et maladie impose une discipline rigoureuse. «En compétition, je dois garder mon taux de sucre haut pour ne pas manquer d'énergie. Je sens très vite lorsque mon taux baisse. Les symptômes sont: étourdissements, perte d'équilibre, sudation, changement d'humeur et tout plein de sensations étranges qui m'envahissent», énumère Diego.

Peser les aliments

L'ado lausannois porte en permanence un capteur sur un bras. Toutes les heures, il le scanne avec un petit appareil qui lui indique ensuite une valeur. «Si celle-ci se situe en dessous de 7, je dois manger une barre aux céréales. Si elle n'excède pas 4, je dois ingérer un sucre rapide, comme du Coca ou du sucre de raisin.»

«Comme je dois calculer ma consommation de sucre, je pèse tous les féculents que je consomme»

Avant chaque repas, Diego doit procéder au même rituel et s'injecter de l'insuline. Le soir, il doit en plus faire une piqûre supplémentaire d'un autre type d'insuline. Une habitude que le jeune champion a su intégrer dans son quotidien. A l'instar de celle qui l'accompagne à chaque fois qu'il s'alimente. «Comme je dois calculer ma consommation de sucre, je pèse tous les féculents que je consomme. Parfois, sur les lieux des tournois, les gens me regardent bizarrement, quand je leur demande s'ils ont une balance à me prêter.»

Petites astuces

Avec cette série de précautions et de soins, les repas ont tendance à durer longtemps. On compte entre 30 et 60 minutes de plus, chaque jour.

Cette situation peu habituelle dans le milieu de l'escrime engendre une certaine complicité entre le champion de Suisse et son maître d'armes. «Il arrive que les matches ne suivent pas le programme initial, témoigne Vivian Garnier. Parfois, Diego est appelé, alors qu'il est en train de manger. Comme la pesée de ses aliments prend un peu de temps et qu'il doit attendre avant que le sucre soit assimilé, il m'arrive de temporiser auprès des arbitres. On trouve des petites astuces. Je dis par exemple qu'il a dû partir aux toilettes.»

Pour pallier tout accident, le maître d'armes lausannois a suivi une formation pour gérer les situations d'urgence. «Lorsque nous tirons à l'étranger, par exemple, ses parents ne peuvent pas toujours nous accompagner, poursuit Vivian Garnier. Je prends donc le relais en demandant régulièrement à Diego où se situe sa glycémie.»

Plus rigoureux et discipliné

Un oubli dans les contrôles et c'est le résultat d'un tournoi important qui peut être gâché, à cause de la maladie. Autant dire que Vivian Garnier et Diego Erbetta veillent au grain. «Le diabète peut me jouer des tours, assure le jeune escrimeur. Il m'est arrivé de perdre des matches, car je n'avais pas été assez strict. D'un autre côté, le diabète m'aide à mieux gérer ma diététique, ce qui peut s'avérer être un avantage en sport.» Vivian Garnier abonde dans ce sens: «Il faut en faire une force et non une faiblesse. Ce qui lui arrive lui permet d'être plus rigoureux et plus discipliné.» Autant d'avantages, dans un sport aussi exigeant que l'escrime.

(24 heures)

Créé: 09.10.2017, 17h32

© Tamedia Publication Romande SA