

La Loire à vélo en partant de Montigny pour sensibiliser au diabète

De notre correspondant Michel Deroussen

Article paru dans le Journal de la Haute-Marne le 16 septembre 2026



Saint-Brévin-les-Pins (Loire Atlantique) le 8 septembre. Martine Galland et Christian Vichot sont arrivés au terme de leur périple à vélo au long de la Loire, au départ de Montigny-le-Roi.

Martine Galland et Christian Vichot, habitants de Montigny-le-Roi, ont parcouru 1 300 km à vélo pour sensibiliser à la vie avec le diabète.

Martine Galland et Christian Vichot viennent de relever un quatrième challenge : parcourir la Loire à vélo, toujours au départ de leur maison à Montigny-le-Roi. Martine, atteinte d'un diabète de type 1, entend démontrer que la maladie ne doit pas nécessairement constituer un frein à la réalisation de ses rêves. Ils avaient précédemment rallié Marseille, la Meuse et la Véloroute du Rhin à bicyclette.

Cet objectif sportif et humain est avant tout porteur d'un message d'espoir : avec les précautions et les adaptations nécessaires, le diabète ne doit empêcher personne de poursuivre ses projets, relever des défis et vivre pleinement ses passions.

Parti le 29 août de leur résidence, le couple a rejoint Saint-Brévin-les-Pins, en Loire-Atlantique, le 8 septembre. En moins de deux semaines ils ont parcouru 1 300 km.

Au fil de la Loire, ce nouvel exploit leur a permis de découvrir de magnifiques paysages, mais aussi de faire de belles rencontres. « C'est exactement ce que j'aime dans nos aventures à vélo : l'équilibre de mon diabète, le côté sportif, mais aussi la découverte, tout en partageant ces moments avec mon conjoint. Depuis quatre ans, ensemble, nous avons choisi de découvrir la France ou l'Europe autrement. Je prépare pendant l'hiver le nouveau périple pour le mois de septembre. Pour l'hébergement, nous prenons un petit temps chaque jour entre 14 et 15 heures pour trouver un hôtel ou une chambre d'hôte. C'est pour cela que nous choisissons la période de septembre, quand tous les vacanciers sont rentrés. Il est impossible de réserver les hébergements d'avance car, par expérience, une crevaillon, un aléa du vélo, peuvent vite désorganiser notre journée. »

Soutenus par leur famille et leurs amis, les cyclistes tiennent à remercier l'association partenaire Diab'Aide52, basée à Laferté-sur-Aube, pour son appui et son adhésion à leur projet.

« Je refuse de laisser cette maladie prendre le dessus sur ma vie »

« Mes contraintes sont assez simples : faire du sport ou bouger au quotidien et avoir une alimentation équilibrée » explique Martine Galland. « Je dois respecter ces habitudes car je refuse de laisser cette maladie prendre le dessus sur ma vie. Je connais trop bien les complications que cela peut entraîner. Mes parents étaient diabétiques de type 2 et ont subi : hypertension, dialyse, amputations, AVC, jusqu'à leur décès. Je connais cette réalité (...) je l'ai vécue à leurs côtés. »

« Pour bien gérer mon diabète, j'adapte ma gestion de l'insuline à mon activité et à mon alimentation. Le matin, après avoir calculé les glucides du petit-déjeuner et administré un peu moins ma dose d'insuline avec ma pompe, je programme un objectif temporaire pendant 9 à 10 heures. Je n'ai presque pas besoin d'insuline pour la journée de vélo. A midi, nous mangeons un fruit ou deux sans faire de bolus d'insuline. Le soir, je reprends mes habitudes habituelles : calculer les glucides, administrer l'insuline nécessaire. Je reste malgré tout prévoyante, j'ai toujours dans mon sac des barres céréales en cas d'hypoglycémie. Cette organisation me permet de profiter de mes journées pleinement, de ne vraiment pas penser que je suis atteinte de diabète... une déconnexion complète ! Et mes résultats sont excellents : de 83 % à 100 % dans la cible pour ces quinze jours, c'est mon objectif ! »