

## Immersion en Australie



À Kuranda, avec toute la famille australienne

Je m'appelle Victoire, j'ai 16 ans et je rentre en première S. J'ai un diabète de type 1 depuis que j'ai 5 ans et je suis sous pompe à insuline.

Cet été, je suis partie seule pendant un mois et demi en Australie, à Melbourne. C'est la première fois que je partais aussi longtemps sans mes parents et que j'allais gérer entièrement mon diabète.



Une fois arrivée, j'étais très excitée de rencontrer ma famille australienne. J'avais beaucoup parlé avec ma correspondante, Teagan et nos mamans ont aussi échangé par mail. Ils avaient l'air tous très gentils. Le premier soir a été un peu difficile, car je me suis vraiment rendue compte que j'allais être sans ma vraie famille pendant plus d'un mois.

Mais, j'ai très vite oublié ce que j'avais ressenti le premier soir ! Ils m'ont accueillie comme si j'étais dans la famille depuis toujours et je me suis très bien entendue avec tout le monde, ils ont été formidables. J'avais peur qu'ils soient inquiets par rapport à mon diabète ou qu'ils ne comprennent pas. Mais, ils se sont intéressés et me demandaient très souvent comment je me sentais et si ma glycémie était bonne. Il m'est même parfois arrivé d'oublier de me tester.

Dans ces cas-là, il y avait toujours quelqu'un pour me le rappeler. À chaque repas, ils me demandaient si ma glycémie était bonne et si elle me permettait de manger. J'ai donc vécu cette expérience sans vivre avec le diabète comme un fardeau, mais simplement quelque chose qui faisait partie de moi. C'est rare de rencontrer des gens qui s'intéressent et qui comprennent la maladie.

Les premiers jours ont été assez difficiles à gérer côté diabète, à cause du décalage horaire et du changement de rythme. Par ailleurs, j'utilise normalement des capteurs de glucose qui, depuis plusieurs mois, me provoquent de telles allergies que j'ai dû reprendre mon lecteur avec auto piqueur, beaucoup moins pratique pour réguler !

De plus, c'était l'hiver à Melbourne alors que je venais de quitter les hautes températures de France. Petit à petit, j'ai réussi à m'adapter et mes glycémies se sont améliorées.

Les Australiens ont un planning de repas très différent du nôtre : ils mangent le matin, ils mangent ensuite une collation, le déjeuner autour de 14h, le goûter puis le dîner autour de 18h. J'ai eu l'impression de devoir manger toute la journée. J'ai donc dû m'adapter pour ne pas avoir de mauvaises glycémies.

J'évitais la collation et le grignotage qui sont, pour ma part, très difficiles à gérer, ce qui m'a permis de m'y retrouver.

La première semaine a été plutôt calme, nous avons visité la ville, monté la plus haute tour d'Australie (Eureka Tower), fait du shopping et vu l'exposition du MOMA (Museum of Modern Art) dans la galerie nationale de Victoria.

Nous avons aussi été invitées à une soirée d'anniversaire, Teagan et moi. C'est d'ailleurs après cette soirée que j'ai fait ma première grosse hyper et pourtant je n'avais pas bu d'alcool.



Nous sommes ensuite partis à Palm Cove, près de Cairns, au nord de l'Australie. Nous avons pris l'avion pendant plus de 3 heures. C'était une ambiance très différente : la ville est beaucoup plus calme que Melbourne et il y a énormément de verdure. Mais surtout, il faisait beaucoup plus chaud (près de 35°) ! Il fallait donc que je me réadapte encore une fois pour les glycémies.

Durant cette semaine, nous avons fait des activités fantastiques : nous avons traversé la forêt pluviale dans des télécabines, j'ai nourri un kangourou, pris une photo avec un koala, fait de la plongée sur la barrière de corail (je n'ai pu faire de la plongée avec une bouteille d'oxygène, la loi australienne excluant les diabétiques de cette activité !), survolé la barrière de corail par hélicoptère et nous avons bien évidemment profité de la piscine.

Comme je suis sous pompe à insuline, il faut que je fasse attention lorsque je souhaite aller dans la piscine ou faire de la plongée, car si je veux pouvoir y aller, il faut que je retire ma pompe et je ne peux pas le faire si je suis en hyper. Lorsque j'étais un peu haute, mais pas trop, je faisais un bolus léger avant de me baigner, ce qui me permettait tout de même de profiter.

Cependant, il m'est arrivé de ne pas pouvoir me baigner, alors je restais sur un transat avec un livre. Même si j'ai pu me baigner la plupart du temps, je ne pouvais pas rester aussi longtemps que ce que j'aurais voulu : j'ai fait des allers-retours transat-piscine (le temps de remettre ma pompe un moment et de pouvoir l'enlever encore une fois).





Avant de partir, la priorité a été de bien préparer tout le matériel médical nécessaire pour six semaines.

En effet, il n'y avait aucune possibilité de dépannage sur place, il a donc fallu prévoir tout le matériel puisqu'il n'est pas possible de se fournir ou de se faire livrer directement sur place. Nous avons donc contacté le prestataire de service pour réceptionner une pompe de prêt (en cas de dysfonctionnement de la première), il fallait également prévoir un nombre suffisant de cathéter et de cartouches d'insuline, commander le nécessaire à la pharmacie et obtenir les ordonnances habituelles pour voyager (en anglais).

La première étape que j'ai eu à gérer était l'avion. Tout d'abord, il faut passer le check-in. Je prends toujours mon matériel médical avec moi dans l'avion, car on ne sait jamais, surtout sur des longs vols (si la valise se perdait...). Cette fois-ci, j'ai tout mis dans une valise cabine car j'avais énormément de matériel. En France, l'enregistrement se passe toujours bien, ils sont habitués et c'est plus simple quand on peut s'expliquer dans notre langue maternelle. La pompe à insuline est cependant toujours l'objet d'un contrôle.

J'ai eu en tout 24 heures de voyage avec une escale à Bangkok. J'ai tendance à avoir des hyperglycémies lorsque je suis en avion. Surement dues au fait que je sois assise durant une longue durée. Il faut également penser au décalage horaire. Premièrement, les appareils (pompe, capteur, lecteur de glycémie, etc.) sont à l'heure française, mais pas les repas que l'on vous sert, qui sont à l'heure de la destination. Il est très important de manger aux heures de la destination pour éviter d'être trop décalé une fois arrivé. Cependant, c'est parfois dur à gérer avec les glycémies.

Une fois le premier vol passé, il a fallu faire le check-in à Bangkok également. Et là, c'était beaucoup moins drôle. On m'a demandé de tout ouvrir, même les boîtes de cathéter et de cartouches. Ça a pris beaucoup de temps et je me sentais mal à l'aise, car tous les gens attendaient derrière moi. J'avais également des jus de fruits en cas d'hypo et ils ont eu du mal à comprendre que j'en avais réellement besoin. Heureusement, mon diabétologue m'avait fait un certificat, justifiant tout ce que j'avais avec moi. Ils m'ont donc demandé de faire la liste complète de tout ce que j'avais dans cette valise, on a tout compté : 30 cartouches, 20 cathéters, etc...

Ça s'est bien terminé et j'ai pu partir pour Melbourne.





J'ai passé six semaines fabuleuses et j'ai maintenant l'impression d'avoir une autre famille en Australie. Le diabète était au départ un frein à mon voyage, car je ne savais pas si l'organisme trouverait une famille australienne qui se sentait capable d'assumer cette responsabilité. Très peu d'Australiens apprennent le français et souhaitent venir en France. Cependant, nous étions beaucoup plus nombreux à nous présenter pour cet échange.

J'ai eu une chance incroyable. Si vous avez l'opportunité de réaliser un échange comme celui-ci, n'hésitez pas, faites-le. Avant de partir, je n'avais encore jamais vraiment géré mon diabète toute seule et je n'osais pas changer mes cathéters sans l'aide de ma maman. Ce voyage m'a permis d'apprendre beaucoup sur ma maladie et sur moi. Il m'a surtout permis de faire de merveilleuses rencontres et de vivre des choses que je n'oublierai pas.

J'ai vraiment adoré cette semaine de vacances paradisiaque, elle a permis de me rapprocher de la famille et de vivre des moments inoubliables.

Nous sommes ensuite rentrés à Melbourne. J'ai découvert le lycée de Teagan, qui est très différent de ceux en France. Elle est dans une école de filles uniquement, ce qui est courant dans les écoles privées là-bas.

L'ambiance est beaucoup plus studieuse : les cours commencent à 8h et finissent à 15h, ils n'ont que quatre cours dans la journée ! J'ai eu l'occasion de faire de très jolies rencontres et d'apprendre beaucoup de choses sur la culture australienne.

Nous avons également fêté le 14 juillet, nous sommes allés dans la famille de Bronwyn, la maman de Teagan. Ils avaient décoré la maison aux couleurs de la France et la grand-mère avait cuisiné des spécialités françaises : bœuf bourguignon, poule au pot, fromage, baguette, macarons, mille-feuilles... J'étais très touchée de voir qu'ils avaient fait tout ça en partie pour moi. Je crois que je n'ai jamais autant fêté le 14 juillet !

La dernière semaine, nous sommes allés voir Pink en concert, c'était génial. Le dernier soir, nous avons été mangés dans un restaurant français pour célébrer l'anniversaire de la maman, mais aussi ma dernière soirée.

N'hésitez pas à me rejoindre sur mon site internet Yes we D.I.D ([yeswe-did.weebly.com](http://yeswe-did.weebly.com)), boutique en ligne autour du diabète et blog sur lequel je vous donne mes conseils pour vivre avec le diabète. :) Suivez au quotidien mon compte Instagram @yeswed.i.d !

