

# ZVEREV : "JE ME CACHAIS POUR M'INJECTER DE L'INSULINE"

Diabétique depuis qu'il est enfant, Alexander Zverev, joueur de tennis allemand au top du classement mondial, a accepté pour le journal "L'Équipe" de s'exprimer cet été publiquement sur cette maladie qu'il a mis du temps à accepter. Entretien.

C'était un secret de polichinelle. Dans le vestiaire, tout le monde ou presque savait. En salle de presse, pareil. Mais jusqu'il y a peu, Alexander Zverev niait encore quand on l'interrogeait sur le sujet. "Qui vous a dit ça ? Non, ce n'est pas vrai." Diabétique de type 1 depuis qu'il a 3 ans et demi, l'Allemand, longtemps habité par un sentiment de honte, a eu besoin de temps pour accepter de s'exprimer sur sa maladie. Début mai, à Madrid, le jeune homme de 25 ans a pris vingt minutes pour raconter à L'Équipe le pessimisme des médecins quant à ses chances de percer dans le sport de haut niveau, le harcèlement subi à l'école, la gestion pas toujours évidente du diabète au quotidien sur le circuit et sa volonté, désormais d'être un modèle de réussite pour les jeunes diabétiques qui rêvent de devenir des champions.

Actuellement en rééducation après sa chute et sa grave blessure à la cheville droite (trois ligaments déchirés) qui l'avait contraint à l'abandon en demi-finales de Roland-Garros contre Rafael Nadal début juin (7-6, 6-6, a.b.), le numéro 2 mondial, vraisemblablement trop juste pour

l'US Open et qui viserait plutôt la phase de poules de Coupe Davis à Hambourg mi-septembre, a ainsi annoncé vendredi le lancement de sa fondation, l'Alexander Zverev Foundation, qui viendra en aide aux malades du diabète.

## Pourquoi avoir décidé de lancer cette fondation ?

Quand j'étais petit, tous les médecins qu'on allait voir avec mes parents nous répétaient : "Il n'y a absolument aucune chance que vous puissiez faire du sport de haut niveau avec ce type de maladie. Vous pouvez pratiquer le tennis en loisir, mais vous n'atteindrez jamais un niveau physique suffisant." Je crois qu'aujourd'hui je peux dire qu'ils ont eu tort (sourire). Avec cette fondation, je veux faire passer le message aux parents et aux enfants à travers le monde qu'il n'y a aucune limite à part celles que vous vous imposez. Le diabète ne doit pas vous empêcher de devenir la personne que vous voulez être. À côté de ça, il y a des pays, en Afrique ou dans le sud de l'Asie, qui n'ont pas les bons médicaments par manque de moyens. Si un enfant diabétique, et je parle d'enfants parce que c'est une maladie qui se déclare souvent à un très jeune âge, n'est



©zhukovsky/123RF.COM

pas soigné, il meurt, alors qu'on peut mener une vie tout à fait normale et heureuse avec le bon traitement. Je veux aider à fournir le matériel nécessaire à ceux qui en ont besoin et permettre à ces enfants de vivre une longue vie.

## Quand avez-vous été diagnostiqué diabétique ?

J'avais 3 ans et demi. C'était surtout difficile pour mes parents. C'était à eux de s'en occuper au quotidien alors qu'ils ne savaient rien de cette maladie. Le diabète est une source de revenus

énorme pour le monde médical. Malheureusement, beaucoup de gens se font de l'argent sur le dos des malades. Ça ne devrait pas être le cas. Tout le monde devrait avoir l'opportunité de vivre une vie normale et de réaliser ses rêves comme je réalise les miens.

**C'est la première fois que vous en parlez publiquement. Pourquoi seulement maintenant ?**

J'avais honte. À l'école déjà, j'étais mal à l'aise avec ça. On s'est souvent moqué de moi. Je me souviens d'une fois, je devais être en CM2, quelqu'un avait volé tout mon matériel, mon lecteur (de glycémie), mon insuline... J'ai fini par le retrouver dehors, par terre, totalement cassé. Je ne me suis jamais vraiment débarrassé de ce traumatisme d'enfance, c'est toujours dans un coin de ma tête. J'ai eu beaucoup de mauvaises expériences quand j'étais petit. Parfois, j'étais invité aux anniversaires de copains d'école et leurs parents ne me laissaient pas manger de gâteau. Ils me disaient : "Tu as la maladie du sucre, tu n'as pas le droit d'en manger." J'étais exclu. Aujourd'hui, je veux aider en racontant mon histoire.

**Quand ce sentiment de honte a-t-il disparu ?**

Ça m'a pris énormément de temps. Vers 17-18 ans, quand les journalistes me demandaient si j'étais diabétique, je niais. Au début, même sur le circuit, je me cachais pour m'injecter de l'insuline, je faisais ça aux toilettes. Quand j'ai commencé à rencontrer des filles, impossible de leur en parler ! J'étais beaucoup trop gêné pour aborder le sujet. Même avec mes premières copines, je me cachais. Mais plus j'ai accumulé des succès, plus je me suis

## "J'ai le lecteur (de glycémie) dans mon sac de raquettes. L'ATP m'autorise à l'utiliser, ce n'est pas un téléphone. Je me contrôle à chaque changement de côté"

prouvé que tout le monde avait eu tort de m'empêcher de rêver, et plus j'ai commencé à me sentir à l'aise. Aujourd'hui, j'ai le sentiment que c'est mon rôle d'en parler. Parce que je peux montrer que ce qu'ils disent est faux.

**"Ils", ce sont les médecins que vous consultiez enfant ?**

A chaque fois qu'un médecin me disait ça, je quittais la pièce. À un moment, je n'allais même plus les voir ! Au fond de moi, je savais qu'ils avaient tort. Ça m'énervait tellement... C'était facile pour eux de me dire ça. J'avais 8,9,10 ans, j'étais suffisamment grand pour comprendre. Et suffisamment grand pour avoir des rêves. Je rêvais déjà d'être numéro 1 mondial et de gagner des Grands Chelems. Voir ces médecins, assis derrière leur bureau, me balancer que ces rêves m'étaient inaccessibles, c'était douloureux. Ils se fichaient bien des sentiments de ce gamin rêveur.

**Avez-vous eu des difficultés à gérer votre diabète à certains moments de votre carrière ?**

Avant que cet appareil n'existe (il montre son lecteur de glycémie qui lui permet de mesurer en permanence son taux de sucre dans le sang), oui, parce que je ne pouvais pas contrôler ma glycémie sur le court. Du coup, durant des matches en cinq sets ou

des matches longs, j'étais un peu perdu, je devais en permanence deviner où j'en étais. Je ne savais pas ce que je devais boire ou manger. Mais avec l'évolution du matériel et de la technologie, c'est de moins en moins compliqué à gérer. J'ai aussi la chance de sentir très vite quand ma glycémie bouge, qu'elle monte ou qu'elle diminue, donc je peux l'anticiper. Plus tu as cette maladie depuis longtemps, plus tu sens les choses, et mieux tu t'en sors.

**A quoi ressemble votre gestion de la maladie un jour de match ?**

J'ai le lecteur dans mon sac de raquettes. L'ATP m'autorise à l'utiliser, ce n'est pas un téléphone. Je me contrôle à chaque changement de côté. Je n'ai pas de pompe à insuline (qui permet d'injecter automatiquement l'insuline dans le corps), je fais les injections moi-même. J'ai toujours mon stylo à insuline avec moi. Mon programme et mes horaires ne sont jamais les mêmes, donc c'est plus compliqué d'utiliser une pompe, je préfère gérer ça moi-même. Ma glycémie est assez stable, vous pouvez voir (il nous montre les variations de son taux de sucre sur son lecteur) que ça ne monte jamais trop haut et que ça ne descend jamais trop bas. Je m'en sors plutôt bien.

## "Il y a des champions olympiques diabétiques, mais pas dans des sports d'endurance. Je pense que, comme moi, on leur a dit dès leur plus jeune âge qu'ils ne pourraient pas y arriver. Il faut changer cette façon de penser"

### **Cela vous est-il arrivé de mal gérer votre diabète en match ?**

C'est plus souvent arrivé à l'entraînement parce qu'en match je fais tout très minutieusement, ce que je ne peux pas faire avant chaque entraînement : je m'entraîne deux fois par jour, six heures par jour, donc c'est compliqué. Parfois, j'ai la tête qui tourne. Parfois, je dois m'arrêter et attendre quelques minutes ou aller manger quelque chose et revenir une heure après. En match, heureusement pour moi, c'est moins le cas.

### **Le joueur américain Juan Cruz Aragone (224<sup>e</sup> en 2018) est lui aussi diabétique...**

(Il coupe.) J'ai parlé avec lui. En match, sa glycémie est hyper haute en permanence. Avec le stress, elle explose. Il a beaucoup de mal à la contrôler. Pour moi, le pire, ce sont les hyperglycémies (taux de sucre trop élevé). Tu te sens plus lent, tu as l'impression que ton corps est moins performant. Quand je joue, le niveau parfait c'est entre 100 et 150 (mg/dl). C'est impossible d'être performant à très haut niveau avec une glycémie trop haute en permanence. Et c'est plus facile de faire remonter sa glycémie, il suffit généralement de manger un gel ou du sucre que de la faire baisser.

### **Avez-vous discuté avec des athlètes diabétiques dans d'autres sports ?**

J'ai parlé avec plusieurs athlètes de l'équipe olympique d'Allemagne. Mais il n'y a pas beaucoup d'athlètes diabétiques dans des sports d'endurance comme le tennis. Il y a des champions olympiques diabétiques, mais pas dans des sports d'endurance. Je pense que, comme moi, on leur a dit dès leur plus jeune âge qu'ils ne pourraient pas y arriver. Il faut changer cette façon de penser.

### **Avez-vous le sentiment d'avoir un boulot supplémentaire par rapport à vos adversaires ?**

C'est un truc en plus à gérer, mais quand je perds, c'est de ma faute, point. Je ne veux pas utiliser le diabète comme une excuse pour perdre. Tu dois faire plus attention, tu dois avoir une vie plus structurée, tu as plus de responsabilités à un jeune âge pour devenir un athlète professionnel

– contrôler ce que tu manges, à quel moment tu dors, à quel moment tu prends de l'insuline – mais au bout d'un moment, ça devient automatique. Tu es alors en mesure d'atteindre le même niveau de performance que les autres. C'est ce que je veux expliquer à travers ma fondation : si vous êtes suffisamment structuré et mature pour gérer la maladie, il n'y a aucune limite. Oui, ça peut parfois être difficile pour moi, notamment quand l'heure des matches change, mais ce n'est pas une excuse : ton adversaire peut avoir une migraine, des problèmes familiaux... On a tous nos soucis. C'est quelque chose que j'ai et que j'aurai toute ma vie, mais ce n'est pas un problème une fois que tu as appris à vivre avec." ■

**Quentin MOYNET**



**Le joueur allemand a donné cette interview au journal L'Équipe le 7 août dernier et nous tenons à remercier la rédaction qui en a autorisé la reproduction à titre exceptionnel.**

**Toute reproduction partielle ou totale de cette interview est soumise à l'autorisation préalable de la rédaction de L'Équipe.**