

IBRAHIMA SORY DIALLO

LE VÉLO
M'A SAUVÉ

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042520915

Dépôt légal : septembre 2025

À mon père
À ma mère
À mon oncle, Bappa Cellou « Grand-père »
À ma tante, Fatou Kassé
À mon épouse, Mme Diallo Fatoumata Bissiri Bangoura
Au Dr Mamadou Saliou Bah
À mes coéquipiers du groupe vélo
À mes ami(e)s
À mes cohabitants du camping à Parranquet
À tous ceux qui aiment le sport et pratiquent le vélo

Du même auteur

Un obstétricien itinérant *Enfant de Fria*

Le Combat d'une vie pour les Droits de Femmes

AVANT-PROPOS

L'auteur, le docteur Ibrahima Sory Diallo, à travers un récit autobiographique, nous décrit comment il a réussi, grâce au sport, à préserver sa santé, ou du moins à repousser une maladie héréditaire dont il a une prédisposition génétique familiale.

Le but donc de ce présent ouvrage est de vous parler des bienfaits de l'activité physique régulière pour notre santé afin d'exhorter les gens à la pratiquer.

Dans ce livre, l'auteur nous parle de sa passion en matière de sport. L'amour qu'il a pour le vélo et les différentes péripéties, de son enfance à l'âge adulte. Un sport qui l'a préservé de cette pathologie qui le guette, car sa sœur aînée et certains membres de sa famille sont décédés suite à des complications de cette maladie. En effet, l'héritage génétique augmente le risque de développer cette maladie, mais ne suffit pas à lui seul. En présence de cette prédisposition génétique, son apparition est provoquée par des facteurs de risques environnementaux, dont les principaux sont la sédentarité et une alimentation trop riche en sucre et en graisse, d'où la nécessité de pratiquer le sport pour éliminer ou brûler ce gras.

Né à Fria dans les années soixante, cette ville natale du docteur Ibrahima Sory, jadis appelée « Petit Paris », de par son mode de vie, modèle occidental implanté en Afrique par les Français avec des infrastructures sportives modernes, similaires à celles d'un véritable « village olympique ». Toutes les disciplines sportives y étaient pratiquées : natation, football, volley-ball, handball, basket-ball, athlétisme, judo, karaté, cyclisme..., avec des entraîneurs de haut niveau et presque tous des anciens champions olympiques guinéens, toutes disciplines confondues. Malgré toute cette panoplie de conditions

sportives disponibles, la culture du vélo n'était pas développée ou ancrée dans l'esprit des populations ou de la jeunesse de Fria, du moins, pas à ma connaissance.

La pratique du sport étant une motivation intrinsèque pour notre plaisir personnel et pour notre bien-être, comme tous les enfants de Fria nés à cette époque, nous le pratiquions. Mais c'est le football, la natation, l'athlétisme, le judo... qui étaient le plus pratiqués. Chacun de nous le pratiquait selon ses préférences et ses performances sportives dans telle ou telle discipline...

En ce qui me concerne en matière de sport, je n'ai pas été un sportif de haut niveau dans mon enfance. Je jouais par amateurisme avec mes camarades dans des petits clubs de foot de notre quartier et souvent en compétition avec d'autres quartiers : Katouroun, Morifindian, Tigué... de façon occasionnelle.

Je passais la majeure partie de mon temps en dehors de l'école, dans le scoutisme, que j'ai pratiqué jusqu'à mon départ de Fria après le baccalauréat pour les études universitaires à Conakry.

Je n'ai pas fait assez de vélo dans mon enfance. Un seul de mes amis d'enfance détenait un vélo à notre enfance à Sabèndè, de l'école maternelle au primaire. C'est ce dernier qui nous prêtait à tour de rôle son vélo pour nous initier à la conduite. Ce n'est qu'à l'âge adulte que je me suis réellement mis au vélo. Et grâce à cette discipline sportive, j'ai connu pas mal de gens avec lesquels nous avons formé un groupe. Faisant ensemble des voyages, des sorties ou week-ends vélo, expérience que j'ai voulu partager dans ce présent ouvrage avec mes fidèles lecteurs.

Toujours grâce au vélo, j'ai découvert un camping à Parranquet dénommé « Le Moulin de Mandassagne ». Parranquet, une commune du sud-ouest de la France située dans le département du Lot-et-Garonne. Le camping se situe à cinq minutes de Villeréal, labellisé « plus beau village de France ». En rase campagne, où je suis devenu propriétaire. Je passe la plupart de mon temps libre dans ce camping, à lire, à écrire, à faire du vélo, de la piscine, à me détendre pendant mes

week-ends ou mes vacances, ou organiser des fêtes d'anniversaire avec mes amis, mes proches, mes collègues, mes coéquipiers du groupe vélo et mes voisins du camping. Des moments agréables que je partage le plus souvent avec certains amis et proches que j'invite. Tout cela pour vous prouver que le vélo, en général le sport, peut aussi, en plus de ses bienfaits pour notre santé, nous procurer d'autres avantages.

Ce présent ouvrage est donc un témoignage personnel d'un adepte du vélo qui a décidé de partager avec vous, cette belle aventure espérant qu'il motivera certaines personnes à pratiquer des activités physiques régulières pour leur bien-être physique et moral.

Cette démarche du docteur Ibrahima Sory a pour but de promouvoir la réduction de l'exposition aux facteurs de risques modifiables des maladies métaboliques et cardiovasculaires, des troubles musculosquelettiques et mentaux... qu'est la « sédentarité », en incitant ses lecteurs, ou les gens en général, à s'intéresser aux activités et environnements favorables à la santé.

PRÉSERVER MA SANTÉ PAR LE SPORT

Pour la petite histoire !

Quand j'étais nouvellement arrivé en France, mon premier médecin traitant, Dr Lamari, de la région parisienne, n'a pas été tendre avec moi, après m'avoir questionné sur mes antécédents médicaux et familiaux. Il m'a dit ceci : « Mr Diallo, vous savez au même titre que moi, étant médecin, que pour repousser aussi longtemps que possible le diabète que vous êtes prédisposé à développer, il va falloir que vous perdiez ce poids et vous mettiez au régime et au sport... ». Ma grande sœur était déjà connue diabétique sous traitement et moi je pesais 98 kilos à l'époque. Il fallait à tout prix se débarrasser de ces kilos de trop. C'est ainsi que j'ai commencé à courir dans Paris, au bord de la Seine. Partout où j'ai habité, je sortais tôt pour aller faire du footing. Cela m'a permis de perdre énormément de poids et d'éviter le diabète qui me guettait, étant donné que j'avais une prédisposition familiale à faire cette maladie. Je courais jusqu'à ce que je me mette au vélo, plusieurs années après. Je continue toujours à courir dès que je peux ou lorsque je ne peux pas faire du vélo, le plus souvent lors de mes déplacements.

Autre fait, dans un passé très récent, mon bilan biologique était un peu perturbé car mon hémoglobine glyquée était limite. Je suis allé consulter notre collègue, le docteur Valentin, endocrinologue diabétologue, qui suivait aussi ma grande sœur lorsque je l'avais fait venir en France pour son diabète. Donc il savait que j'ai des facteurs de risque de faire le diabète. Du coup, il m'a dit « monsieur Diallo, il faut encore perdre du poids pour stabiliser votre bilan et repousser le diabète aussi longtemps que possible. Pour cela, je vais vous prescrire un

traitement préventif et vous conseiller le régime et l'activité physique régulière... ». Il poursuit « quel est votre aliment de base ? » Je lui réponds : « le riz », il me dit « deux ou trois fois le riz par semaine et pas plus de quatre cuillères à soupe par repas ». Pour quelqu'un comme moi, qui a l'habitude de manger une grande assiette de riz par repas ou trois fois le riz par jour, matin, midi et soir... quand je suis en vacances « au bled ». C'était difficile, mais je n'avais pas le choix. J'ai respecté ses recommandations. Quelques mois plus tard, je suis revenu le voir avec un nouveau bilan glycémique qui était stable. Il m'a alors fait arrêter le traitement préventif qu'il m'avait prescrit. *Voilà une autre petite histoire me concernant par rapport au surpoids !*

L'augmentation du taux de cholestérol (hypercholestérolémie) aussi.

Étant donné que le diabète est souvent intriqué avec l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie, mon taux de cholestérol était aussi élevé. Mon médecin traitant m'a mis sous traitement (atorvastatine) pendant quelques mois. Puis, grâce à la pratique de l'activité sportive, mon bilan est redevenu normal. Mes taux de glycémie et de cholestérol ont baissé. J'ai ainsi arrêté tout le traitement qui m'avait été prescrit. Actuellement, je touche du bois, car je n'ai plus de traitement personnel, et cela grâce au vélo.

Je n'ai certes pas assez de temps pour faire du sport comme ça se doit, étant donné mon travail très prenant avec des astreintes et des gardes au service, même pendant les week-ends, mais je m'arrange toujours à trouver un créneau pour faire du vélo, en solitaire, c'est-à-dire seul, sans le groupe vélo.

Le vélo, excellent allié pour ma santé !

Faire du vélo me permet de brûler les calories. Donc le vélo est un excellent moyen de brûler les calories, d'affiner sa silhouette, et de tonifier ses muscles. La pratique régulière du vélo augmente l'élimination des graisses et aide à lutter contre la prise de poids.