



Assia, victorieuse aux Jeux d'Athènes

## «En un an, j'ai perdu 9 kilos et j'ai gagné 10 secondes»

Assia El'hannouni, quadruple championne olympique handisport à Athènes, a souffert de troubles du comportement alimentaire.

### Qu'est ce qui a déclenché vos problèmes d'anorexie et de boulimie ?

Ma première sélection, en 2001, a été un échec. A cette époque j'étais ronde et je me suis remise en question. Pour aller plus vite sur 200 et 400 mètres, il me fallait absolument perdre du poids. J'ai commencé par sauter des repas, mais je voyais que je ne perdais pas assez. Petit à petit, ça c'est transformé en boulimie, car avant d'arriver à Paris, je n'avais pas de suivi médical. En un an, j'ai perdu 9 kilos. J'ai gagné 10 s sur mes courses.

### Faut-il être maigre pour réussir en athlétisme ?

Il y a quelques années, je vous aurais dit oui. Aujourd'hui, je ne le pense plus. L'encadrement m'a fait comprendre que je n'y arriverai pas comme ça. Je perdais de la force musculaire, je n'avais plus rien dans les jambes. Alors je perdais mes sensations au niveau de la vitesse, je me sentais faible. Mon

entraîneur m'a montré l'importance de l'alimentation.

Mais je suis sûre que beaucoup de sportifs de l'Insep connaissent encore des problèmes liés à l'alimentation et à leur poids. On a du mal à dire que ça ne va pas, que l'on a besoin d'aide.

### A votre avis, le sport est-il un facteur aggravant des TCA ?

Non, je ne pense pas. C'est surtout l'entourage qui est important. Si tu n'as pas le staff autour de toi pour te soutenir, tu bascules vite du mauvais côté. Quand j'étais à Dijon, je ne savais pas réellement comment faire pour perdre du poids. Je me disais qu'il suffisait de ne plus manger.

### Un entraîneur de lutte a récemment déclaré que l'anorexie était une preuve de faiblesse. Qu'en pensez-vous ?

C'est trop facile de dire ça. Beaucoup de paramètres entrent en jeu pour

comprendre cette maladie. Je pense que c'est avant tout une mauvaise estime de soi. Pour ma part, cela doit venir de mon handicap. Mais avec le sport j'ai compris que je pouvais faire la même chose que tout le monde.

### Avez-vous eu un suivi médical ?

Lors d'un bilan médical, le médecin fédéral s'est aperçu que j'étais trop maigre. Il a alors tiré la sonnette d'alarme. C'est très important d'être bien entouré. Pendant les stages, j'étais très suivie au moment des repas. Comme quoi, les suivis médicaux servent.

### Aujourd'hui vous avez encore beaucoup d'objectifs sportifs en tête. Mais êtes-vous définitivement sortie de la maladie ?

Je fais encore très attention. Je ne prends aucun plaisir à manger et je me pose beaucoup de questions. Je manque encore de confiance en moi.

## «J'aimais me voir maigre»

En natation synchronisée, la concurrence est rude et la moindre imperfection ne pardonne pas. Rencontre avec une nageuse qui a souffert d'anorexie et de boulimie.



Vos troubles du comportement alimentaire sont apparus à l'âge de 16 ans. Quel a été l'élément déclencheur ?

Une accumulation de choses. Je me sentais tellement

mal dans mon corps que je suis tombée dedans. Ça me plaisait de maigrir. J'aimais me voir maigre et je me sentais bien. Je ne supportais pas de voir des gens gros.

### Dans ces moments là, que se passe-t-il dans votre tête ?

Je ne dormais plus. Je calculais tout.

Je me pesais tous les jours. Le matin, je savais exactement ce que j'allais manger. Je ne pouvais plus me passer de me faire vomir après les repas. Je détestais dépenser de l'argent dans la nourriture. J'ai perdu le plaisir de manger. Tous mes repas étaient divisés en deux, l'hypoglycémie m'a rendu agressive et j'ai parfois fait pleurer ma famille.

### Comment réussissiez-vous à vous entraîner tous les jours avec une alimentation insuffisante ?

Je ne me faisais pas vomir avant l'entraînement sinon je n'aurais pas tenu. Parfois, j'avais des trous noirs dans l'eau en sortant d'apnée, mais je restais persuadée que tout allait bien. Et un jour, mes entraîneurs ont constaté que j'avais

maigri et m'ont obligé à consulter un pédopsychiatre. Ils ont voulu que j'arrête la synchro. Ça n'a pas été fait et je pense encore que m'enlever ma passion n'aurait pas été la meilleure solution.

### Comment avez-vous réussi à sortir de cette spirale infernale ?

Le gros déclic a été de voir mes mains maigrir. J'avais besoin de changer d'air. Après les championnats du monde 2004, sortir du milieu m'a fait beaucoup de bien. L'année suivante, je suis arrivée à l'INSEP et les choses ont changé. L'amour m'a sauvé...

### Aujourd'hui, vous arrive-t-il encore de craquer de temps en temps ?

Je ne veux plus faire souffrir mes proches. Je calcule toujours mais je ne me fais plus vomir. Quand tu t'en sors, beaucoup de choses te passent au dessus de la tête. Je regrette juste de ne pas avoir su profiter de ces années où je me suis enfermé dans la maladie.

Propos recueillis par Caroline Ragusa