

Sport et troubles du comportement alimentaire

Quand la course ne s'arrête plus

Décryptage

Alimentation et mouvement, un duo pas toujours gagnant Dossier

Les sports de haut niveau et les TCA

Trois questions à nos parrains

Sergei Aschwanden Dano Halsall

20

6

14



(associationboulimieanorexie

@Association Boulimie Anorexie-ABA

# **IMPRESSUM**

# ÉDITEUR

Association Boulimie Anorexie Av. de Villamont 19 1005 Lausanne

Secrétariat : Tel. 021 329 04 22 e-mail : info@boulimie-anorexie.ch

Psychologues: Tel. 021 329 04 39 e-mail: ecoute@boulimie-anorexie.ch

# **COMITE DE RÉDACTION & CORRECTIONS**

Claire Gobet, Marie Leuba Bosisio, Romana Chiappini, Nathalie Getz, Alice Millet, Nadja Lind, Ingrid Walther, Julie Bordet

### **COORDINATION GÉNÉRALE ET RÉDACTION**

Claire Gobet

# **DESIGN, CONCEPT & MISE EN PAGE**

Creatives x hervé studio

# **CRÉDITS PHOTOS**

Unsplash

# **IMPRIMÉ À GLAND PAR**

**BSR-Imprimeurs** 

boulimie-anorexie.ch

# Édito 2

Zoé Blanc-Scuderi

- 3 ABA
- 3 Une association portée par le cœur depuis 30 ans
- 4 ABA c'est...
- 5 Les groupes, une prestation à l'origine d'ABA!
- Décryptage 6
- 6 Alimentation et mouvement, un duo pas toujours gagnant
- Dysmorphie musculaire 9
- Un phénomène d'addiction 11 Entrevue avec Françoise Lier, cheffe de clinique
- 12 J'ai quelque chose à te dire Rencontre avec Léa\*\*
- Dossier 14
- 14 Les sports de haut niveau et les TCA\*
- 14 L'écho pro Entrevue avec Laurence Chappuis et Mélanie Hindie, psychologues du sport
- Une vie, une histoire 16 Témoignage de Yoonmi Lehmann
- Trois questions à nos parrains 20

Sergei Aschwanden Dano Halsall

- Marie\*\* s'adresse à ABA 22
- Découvrir 24

<sup>\*</sup> Afin de faciliter la lecture, nous avons choisi la formule simplifiée TCA pour parler des troubles du comportement alimentaire

<sup>\*\*</sup> Prénom d'emprunt

# Édito

# Par Zoé Blanc-Scuderi, Présidente de l'Association Boulimie Anorexie

Des corps sculpturaux en format mondial dans les rues pour vendre des abonnements de fitness, des images de repas parfaitement équilibrés sur Instagram, des vêtements qui taillent trop petits dans les magasins, la fierté des personnes qui exposent leurs parcours de running sur les réseaux sociaux, l'admiration de celles et ceux qui les likent et la culpabilité des gens qui ne courent que lorsqu'il s'agit d'attraper leur bus (mais qui le ratent quand même). Nous sommes les cibles permanentes d'injonctions à la minceur certes, mais aussi à la performance. Les restrictions et la maîtrise de soi sont valorisées à tous les niveaux de la société, de quoi se demander si la frontière entre mode de vie sain et trouble du comportement alimentaire est vraiment si nette que ça.

Aujourd'hui, ABA a 30 ans. Passer d'un regroupement de parents qui tentaient de trouver des solutions pour leur enfant à une association professionnelle subventionnée par l'état, il n'y a pas de doute, il s'agit d'une belle performance, si ce n'est sportive, en tous cas de longévité et d'évolution. L'association regroupe toujours des proches, mais elle est aussi composée de personnes en cours de guérison ou ayant pu laisser cet enfer derrière elles ainsi que de spécialistes en santé mentale. C'est certainement là une des forces de L'ASSOCIATION BOULIMIE ANOREXIE: la diversité des compétences mises au service d'un même objectif, à l'image d'un triathlon où chacun-e a sa partie et dont la réussite finale dépend de la collaboration.

Il n'est pas possible de définir les critères pour accéder à la première marche du podium au championnat de « la réussite associative ». Certains objectifs sont irréalisables et tenter de les atteindre peut devenir une obsession faisant plus de mal que le bien qui était attendu de la victoire. On aurait pu faire plus, on aurait pu faire mieux, mais cela ne nous empêchera pas de fêter. Parce que peu importent les scores et les records, nous sommes là, présent-es pour les personnes qui en ont besoin depuis trois décennies et ça, c'est notre plus grande fierté!

# Trois décennies, trois manières de célébrer.

Premièrement, par cette nouvelle édition du magazine «Oh»... qui, vous l'aurez deviné à force de courir après mes métaphores, porte sur le thème du sport. À travers des témoignages, des récits et des paroles d'expert·es, vous pourrez comprendre les liens tissés entre sports, TCA et guérison.

Et puis en repensant notre image. Pas pour la rendre plus belle (elle est parfaite comme elle est), pas pour se conformer à des attentes extérieures (il ne s'agirait que de projections de notre part), mais simplement afin de poursuivre notre évolution au fil du temps. D'autres teintes, d'autres formes, d'autres manières de vous parler à travers notre site et nos réseaux sociaux. Une image un peu différente parce que la réponse à la question « Qui suis-je ?» varie en permanence et qu'il est nécessaire de s'autoriser à changer pour continuer à se ressembler.

Et finalement, en se retrouvant pour rire tous ensemble lors d'une soirée-spectacle placée sous le signe de l'humour. Parce qu'au milieu de la course d'obstacles à laquelle ressemble le chemin vers la guérison, rire à en perdre le souffle peut être une des manières de le reprendre. Tu n'es pas seul·e pour courir ce marathon, il y a des postes de relais, des zones de repos et surtout, une équipe qui est là, présente tout au long du trajet, qui croit en toi, qui te soutient, qui t'encourage et qui sait que ce que tu es en train d'accomplir est extraordinaire où que tu en sois dans ton parcours.



# ABA

# Une association portée par le cœur depuis 30 ans

En 1992, un groupe de parents, démunis face aux troubles du comportement alimentaire de leurs enfants, se sont réunis pour échanger sur leurs expériences, leurs angoisses et leur sentiment d'impuissance. Partager leurs ressentis et faire face ensemble les a rendus plus forts. Leurs échanges leur ont permis d'abord de se soutenir mutuellement dans ce désarroi, et ensuite de trouver des solutions adéquates pour aider leurs enfants. Conscients qu'ils étaient loin d'être seuls dans cette situation, ils ont alors décidé de créer l'association ABA.

Portée par le cœur, cette équipe de bénévoles s'est peu à peu entourée de professionnel·les afin d'offrir un cadre d'accueil durable, bienveillant et compétent. Cette diversité de points de vue au sein du comité et du bureau - personnes guéries, proches et professionnel·les - permet de conduire des projets avec créativité et réactivité. Une richesse qui amène une vraie force pour répondre aux besoins de toutes celles et ceux qui s'adressent à l'association. Les profils, les personnalités et les vécus sont en effet multiples et ne peuvent se résumer à une seule et même problématique pour tous!

Souvent perdus, incompris ou honteux, proches et patients trouvent chez ABA un espace neutre et sécurisant où ils peuvent redonner du sens à leur situation grâce à un accompagnement bienveillant et personnalisé. Par des rencontres, l'écoute et le dialogue, ils peuvent prendre conscience de ce qui se joue, se sentir reconnus, accueillis et se reconnecter avec euxmêmes. Guidés vers les solutions et ressources adéquates, ils entrevoient, parfois pour la première fois, des perspectives de guérison, tout en restant libres de commencer ou non un suivi spécialisé.

Agissant aussi comme un pont entre les personnes touchées par les TCA, leurs proches et les spécialistes, la force d'ABA réside dans sa nature associative. Tout en offrant une prise en charge professionnelle, ABA n'exige aucun prérequis, ni engagement sur une durée déterminée ou à long terme. Ses portes sont ouvertes tant aux personnes concernées directement par les TCA qu'à leurs proches et tout-es sont accueilli·es dans leur unicité, avec leur histoire, remettant ainsi l'individu au centre plutôt que la maladie. Seule association romande jusqu'à ce jour à traiter le sujet des TCA, cette place particulière et le nombre de demandes toujours plus grand témoignent de la valeur de son existence, mais surtout de l'importance de l'engagement d'une équipe exceptionnelle qui donne de son temps et de ses compétences pour une cause qui lui est chère ; une histoire de solidarité qui dure depuis 30 ans déjà!

S'adresser directement à un lieu de prise en charge spécialisé ou à une thérapeute nécessite d'être prête à s'engager dans un suivi. Commencer par se diriger vers une association peut faire moins peur et aider à ce qu'un premier contact avec des professionnel·les soit possible, même en l'absence de demande claire de traitement.



Engagez-vous avec ABA!

# 4 ABA c'est...



Moyenne effectuée sur les 3 dernières années

# 230 appels340 entretiens820 e-mailspar an



# Écouter, soutenir & orienter

Le rôle premier des psychologues de l'association est d'offrir un soutien, une écoute et une aide aux personnes souffrant d'un TCA ou s'interrogeant sur leur relation à la nourriture ou à leur corps, et à leurs proches. Que ce soit par e-mail, par téléphone ou en entretien, ABA met un point d'honneur à la bienveillance, au non-jugement, au respect et à la confidentialité. En veillant à comprendre la singularité de chaque histoire, les psychologues d'ABA proposent des pistes adaptées à la situation et aux besoins de chacun·es.

Soutien par e-mail : ecoute@boulimie-anorexie.ch



Ligne téléphonique : 021 329 04 39

PRESTATION GRATUITE



Entretiens en présentiel ou par visioconférence TARIFS ET PRISES DE RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET





# Partager & échanger

Les groupes de partage et les groupes de proches sont des moments de parole et d'échange. Entourés par les animateurs et animatrices de l'association, ces espaces permettent aux personnes souffrant de TCA et à leurs proches de partager leur histoire, d'exprimer leurs ressentis et de trouver du réconfort auprès de personnes vivant des situations similaires.

DÉTAILS & INSCRIPTIONS





# Informer & sensibiliser

ABA accorde une grande importance à l'information et à la sensibilisation au sujet des TCA. Elle met à disposition des supports de communication sous diverses formes : site Internet, flyers, vidéos, magazines etc. et organise régulièrement des formations et conférences pour le grand public, les étudiant·es et les professionnel·les. Pour aller plus loin et consolider les relations au sein du réseau, l'association est présente lors de la plupart des événements en lien avec sa mission et tend à collaborer le plus possible avec d'autres institutions afin d'informer et de rester informée.



# Les groupes, une prestation à l'origine d'ABA!

# Par Marie Leuba Bosisio, psychologue chez ABA

Le besoin de parler de ses difficultés a été le moteur principal à l'origine de la création d'ABA il y a 30 ans. L'échange, le partage et l'écoute font partie des valeurs fondatrices de l'association et c'est tout naturellement que les premières rencontres ont vu le jour sous forme de groupes.

Au commencement, seuls les parents se réunissaient, mais très vite leurs enfants se sont joints à eux. La forme actuelle des groupes, réunissant aussi bien des personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire que des proches, était ainsi déjà celle des prémices de l'association et répond aujourd'hui encore et toujours à un besoin. Elle illustre aussi que, ABA, dès son départ, a privilégié spontanément la mixité des points de vue et en a valorisé la richesse.

L'association fonctionnant sur un mode uniquement bénévole jusqu'en 1999, l'animation des groupes a été longtemps assurée par des parents membres du comité qui ont partagé leurs expériences personnelles tout en se mettant à l'écoute des participant·es. Peu à peu et toujours bénévolement, l'équipe d'animation s'est diversifiée et les compétences de professionnel·les sont venues l'étoffer. En 2006, alors que des postes de psychologues et de secrétaire étaient déjà effectifs depuis plusieurs années à ABA, de nouveaux fonds ont permis de rémunérer aussi l'animation des groupes. Depuis lors, c'est une équipe de professionnel·les formé·es qui l'assure.

Au début, une particularité des groupes était que les participant es puissent profiter de l'expérience déjà vécue par les parents animateurs. La professionnalisation progressive a nécessité d'introduire cette expérience sous une autre forme, c'est ainsi que des témoins qui souhaitaient partager leur cheminement jusqu'à la guérison sont venus enrichir les échanges, conférant aux groupes d'ABA une plus-value toujours reconnue aujourd'hui.

Leur fréquence a différé au fil du temps mais, le format mensuel actuel s'est révélé le plus pertinent et est en vigueur depuis de nombreuses années. La fréquentation quant à elle a aussi considérablement varié d'une période à l'autre. Chaque baisse a été l'occasion de réfléchir à de nouvelles adaptations afin de toujours rester au plus proche des besoins des participant·es. Les questions de témoignages, de thématiques ou encore de participation financière ont été divers moyens de relancer et de consolider les groupes. Ils ont même été renommés pour mieux correspondre aux termes utilisés par les participant·es eux/elles-mêmes : de «groupes de parole», ils sont devenus «groupes de partage» pour en accentuer les aspects d'entraide et de soutien mutuel.

La mixité des participant·es, les personnes ellesmêmes concernées par un TCA ainsi que les proches (parents, conjoint·es, fratrie, ami·es, etc.), constitue une des spécificités des groupes de partage de l'association. D'une part, lorsque des réticences existent à les fréquenter, il est rassurant de pouvoir venir accompagné·e. D'autre part, la pluralité des expériences enrichit considérablement la compréhension mutuelle et permet de libérer la parole. Néanmoins, la nécessité d'un lieu spécifique pour les proches s'est fait sentir et depuis 2006 un groupe leur est dédié.

En 2020, le covid et ses mesures de distanciation et de semi-confinement ont obligé ABA à réagir pour faire face à ce nouveau défi et surtout, pour ne pas accentuer encore l'isolement des personnes déjà en souffrance par une suppression de la prestation. Des groupes organisés par visioconférence ont donc vu le jour et, outre l'adaptation à la situation sanitaire qu'ils représentaient, ils ont permis à certaines personnes habitant loin ou dans l'impossibilité de s'organiser pour se rendre à Lausanne, de pouvoir participer aux groupes de partage. Pour cette raison, cette modalité en ligne est à l'heure actuelle toujours offerte de temps à autre.

Depuis toujours, ABA a eu à cœur de proposer des rencontres afin d'échanger de façon humaine, bienveillante et authentique sur les difficultés vécues en lien avec un TCA. Les groupes de partage, prestation initiale de l'association, font aujourd'hui partie d'une offre bien plus riche qu'à l'époque de sa création et constituent toujours une valeur sûre et l'un de ses atouts principaux.

# Décryptage

PAR CLAIRE GOBET

# Alimentation et mouvement, un duo pas toujours gagnant

Le sport, c'est bon pour le corps et pour la tête! Voilà un message qui ne cesse d'être martelé. La multiplication des salles de sport et des cours en ligne rendent ces préceptes plus que jamais accessibles: aucune excuse pour ne pas bouger! Mais attention: lorsque la pratique d'une activité physique se transforme en contrainte sans considération pour ses propres besoins et ses limites, elle peut mettre en danger la santé physique et mentale.

Sylvain\* a 50 ans et souffre d'anorexie sévère depuis vingt ans. Sa descente aux enfers a commencé au moment où il s'est inscrit dans un fitness pour perdre quelques kilos, à la suite d'une rupture amoureuse. Réalisant que cela lui permettait de maigrir rapidement, il a peu à peu augmenté la fréquence de ses entraînements, tout en devenant toujours plus rigoureux sur son alimentation. Le voici aujourd'hui pris au piège du cercle vicieux d'une anorexie sévère.

« Le sport fait partie d'un rituel quotidien, témoignet-il. Chaque séance me donne le droit de manger un repas. Pour manger deux fois par jour, je dois impérativement faire deux sessions de sport. »



# Quand l'équilibre devient déséquilibre

Lorsque chaque calorie est comptée et que l'activité physique influence les prises alimentaires autorisées, la notion de plaisir disparaît et les besoins réels de l'organisme ne sont plus pris en compte. Cet état de contrainte influence fortement l'humeur et, il suffit qu'un élément extérieur vienne perturber cette routine journalière pour que l'angoisse et la culpabilité prennent le dessus.

« Si le travail ou un autre impératif m'empêche d'aller au sport, je suis à fleur de peau et je deviens désagréable avec mon entourage, poursuit Sylvain\*. Immédiatement, j'ai l'impression d'avoir pris du poids, je me sens mal dans ma peau, pouvant même être traversé d'idées noires. »

# Serviteur ou déclencheur

Il arrive souvent que la pratique plus ou moins intense d'une activité physique accompagne un TCA. Elle sert alors à dépenser des calories afin d'éviter une prise de poids, d'accélérer une perte de poids ou de compenser celle liée à une crise de boulimie. Comme l'explique Véronique Guerne, diététicienne spécialisée dans la prise en charge des personnes souffrant de TCA: « Quels que soient l'objectif et le trouble alimentaire, le sport se met à leur service. »

Mais parfois, c'est la pratique d'un sport, couplée à un état émotionnel fragile ainsi qu'à d'autres facteurs possibles, qui peut conduire au développement d'un TCA. C'est ainsi que certaines personnes qui commencent une activité physique pour compenser un léger surpoids ou pour se lancer un défi, comme une course par exemple, peuvent être prises à la longue dans un engrenage incontrôlable.

« Une première perte de poids va peut-être dans un premier temps améliorer les résultats sportifs et l'image de soi. Fort de ce « succès », il est tentant de renforcer encore le contrôle et les restrictions alimentaires. Certaines sociétés sportives encouragent des pratiques strictes, influençant immanquablement le comportement de leurs adhérents. Les diktats du milieu sportif créent alors des croyances qui, certes, serviraient peut-être à atteindre un objectif mais qui ignorent totalement les besoins propres à chacun·e et les limites d'un corps sain.», observe encore Véronique Guerne.

# Des applications pas toujours bénéfiques

Les programmes en ligne, applications ou montres connectées, représentent aussi une palette dangereuse de juges pointilleux et inflexibles proposant bon nombre de théories alimentaires et d'entraînements sportifs. Agrémentées de photos de corps parfaits, ces plateformes foisonnent d'injonctions généralisées. Ariane Vlérick, directrice d'une société de suivi personnalisé sport-nutrition, met en garde: « Bien que de plus en plus populaires, notamment suite au COVID-19, ces programmes ne tiennent pas compte des particularités et des besoins propres à chacun·e. Que ce soit en termes d'entraînement ou d'alimentation, chaque individu a une morphologie, un rythme de vie et un organisme différent. Ignorer cela peut pousser à se fixer des objectifs totalement irréalistes, avec le risque d'échec et la perte d'estime et de confiance en soi qui en découlent. »

# Les salles et les coachs

Miroirs, affiches, discours valorisant un corps mince ou musclé... Les salles de fitness réunissent tous les éléments pour pousser à la comparaison... et accentuer une insatisfaction corporelle peut-être déjà présente! Cela est d'autant plus problématique que la plupart des professeur es de sport ignorent les enjeux et les conséquences potentiellement dramatiques des TCA auxquels ils/elles sont peu, voire pas du tout sensibilisé es. Résultat : ils/elles n'ont pas les outils pour les détecter et peuvent même contribuer par leur attitude à renforcer involontairement des comportements de dépendance néfastes.

Une situation que déplore Ariane Vlérick: « Ce thème n'est pas traité dans les programmes de formation des coachs. C'est un vrai problème car on peut avoir entre nos mains des personnes vulnérables dont la vie pourrait être mise en danger par l'activité physique. »

Elle admet que les coachs se retrouvent souvent démunies pour réagir s'ils/elles soupçonnent la présence d'un TCA: « C'est un sujet à aborder avec beaucoup de délicatesse, surtout si la personne n'est pas consciente de son TCA ou qu'elle ne le reconnaît pas. Pour l'heure, la sensibilité à cette problématique dépend de la personnalité du ou de la coach et de ses connaissances personnelles. Mais elle aurait toute sa place dans la formation des professionnel·les accompagnant·es du sport. », estime-t-elle.



# Sensibilités et causes sous-jacentes

Mais comment expliquer que certaines personnes développent un TCA ou une addiction au sport, et d'autres pas ? Cette question est complexe et propre à chaque parcours. On peut cependant observer certains facteurs de risque, comme un mal-être intérieur, une insatisfaction corporelle, un isolement social ou un vécu traumatique. Les adolescentes, en pleine période de construction identitaire, sont très perméables aux messages extérieurs, ce qui les rend particulièrement vulnérables.

Marie\* a souffert de boulimie pendant presque 10 ans. C'est l'épreuve difficile d'un avortement qu'elle a vécu à l'âge de 17 ans qui a changé la relation avec son corps et qui a déclenché son TCA quelques années plus tard : « L'activité physique est devenue pour moi un moyen de compenser mes crises de boulimie mais également de les diminuer. Un lien de dépendance s'est alors créé avec le sport et lorsque je n'avais pas le temps de me dépenser, mon équilibre s'effondrait et les crises revenaient de plus belle. »

# Le masque des émotions

La pratique d'une activité physique intense, associée à un besoin de maîtrise du corps, peut aussi contenir des émotions difficiles à accueillir. Le fait d'être toujours en mouvement et d'avoir l'esprit occupé en permanence par des pensées envahissantes autour du poids, des heures d'entraînement et de l'alimentation, empêche d'être en lien avec son ressenti. Ce qui engendre une exacerbation des émotions qui ne peuvent être exprimées, renforçant ainsi un cercle vicieux.

# Les signaux critiques

Comment distinguer un TCA d'un comportement alimentaire sain dont l'objectif est d'avoir une hygiène de vie équilibrée ? La limite est très fine. Lorsque l'activité physique conditionne l'alimentation ou viceversa, ou qu'un programme d'entraînement est associé à un plan alimentaire suivi de manière très rigide, il vaut alors la peine de se questionner : quelle place cela occupe-t-il dans le quotidien ? La notion de plaisir est-elle encore présente ? Y-a-t-il de l'espace pour des moments de loisir ou une certaine souplesse pour accueillir les imprévus sans que cela ne soit source d'angoisse ?

# Guérir de l'addiction

Retrouver une relation sereine avec le sport n'est pas chose facile mais n'est pas impossible. Un travail en douceur de réconciliation avec son corps, par exemple grâce à la psychomotricité ou toutes approches psychocorporelles, offre un chemin vers soi pour sentir et éprouver son corps différemment, expérimenter les sensations par la respiration, la coordination, la prise de conscience, le mouvement dans l'espace et ainsi vivre l'expérience de « l'ici et maintenant » sans chercher à être dans la dépense énergétique.

Affronter ses émotions et ses traumas au travers d'un accompagnement professionnel est également nécessaire la plupart du temps. Pour Marie\*, ce fut la clé : « C'est seulement en entreprenant une thérapie et en osant faire face à mes démons émotionnels que j'ai pu changer ma relation à la nourriture, guérir mon TCA et reconsidérer le sport comme une source de plaisir et un allié contribuant à un équilibre de vie sain! »

Ainsi, peu à peu, la pratique d'un sport n'est plus une exigence contraignante mais bien un temps de loisir qui amène apaisement et ressourcement, laissant l'espace pour investir d'autres domaines de sa vie.



D'Alice, membre du comité de rédaction

L'âme en éveil, le corps en sursis, de Sabrina Palumbo, Ed. Vie, 2022

« C'est le témoignage d'une femme qui, à 17 ans, décide de faire un régime pour améliorer ses performances sportives et qui bascule alors dans la vertigineuse descente aux enfers de l'anorexie-boulimie. Dans cette autobiographie poignante, Sabrina nous fait vivre de l'intérieur les souffrances de la maladie, l'incompréhension de l'entourage, la violence vécue des prises en charge, mais aussi le parcours de reconstruction d'une âme qui s'éveille. On sent au travers des écrits de l'auteure une authentique rage de vivre et une volonté de faire de l'espoir de guérison, son combat actuel. »



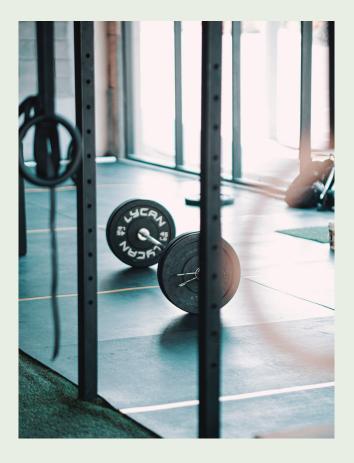


# La dysmorphie musculaire

Moins connue que l'anorexie ou que la boulimie, la dysmorphie musculaire, appelée parfois « bigorexie », est pourtant un trouble très présent dans le milieu du sport. La personne a une vision altérée de son corps, le percevant plus maigre et moins musclé que ce qu'il est réellement. Touchant couramment les hommes, il devient de plus en plus fréquent chez les femmes, notamment avec les nouvelles pratiques comme le CrossFit, une activité physique pluridisciplinaire qui combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance.

La dysmorphie musculaire implique un besoin obsessionnel de faire du sport, un régime alimentaire strict, et parfois la prise de substituts tels que des protéines ou des stéroïdes anabolisants dans le but d'augmenter la masse musculaire : des comportements addictifs et dangereux pour la santé.

Difficile à identifier, à cause du manque de signes physiques inquiétants ou pathologiques clairs, la dysmorphie musculaire cache des souffrances psychiques comparables à celles des TCA.



« Dans le parcours des personnes que l'on rencontre, on identifie très souvent un moment où l'activité physique dérape et devient une contrainte impérieuse déconnectée de la réalité. Chez les personnes non sportives de base, l'activité physique se rajoute au contrôle qualitatif et quantitatif des aliments, et chez les sportifves, lorsque le trouble alimentaire émerge, l'activité sportive augmente en fréquence et en intensité souvent jusqu'à la blessure. »



De Nathalie, membre du comité de rédaction Emotions : enquête et mode d'emploi, tomes 1, 2 et 3, de Art-mella, Ed. Pourpenser, 2019-2020

« Des BD qui éclairent... de l'intérieur. »

Emotions Mode d'Emploi, Tome 1, 2, 3: Ces livres sont absolument géniaux: en quelques dessins et peu de mots, Art-Mella parvient à éclairer ce vaste territoire qui nous concerne tous et dans lequel nous essayons d'évoluer tant bien que mal: les émotions! Comment les accueillir, les comprendre et les exprimer? Truffées de références solides, de pistes pour aller plus loin, ces bandes-dessinées sont à mettre entre toutes les mains, à lire et à relire, tant elles sont efficaces et bienfaisantes. Rien qu'en les lisant, on se sent mieux! »

# Un phénomène d'addiction

Contrôlez et maîtrisez, voilà

ce qu'on nous dit!

Entrevue avec Françoise Lier, médecin, cheffe de clinique, unité abC (anorexie-boulimiecentre vaudois)-PLIA/Disa-CHUV

# Qu'est-ce qui explique qu'une personne souffrant d'un TCA développe une dépendance au sport ?

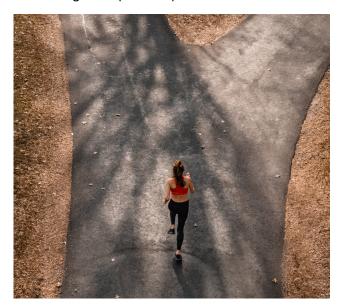
Lorsque l'activité physique joue un rôle clé dans la vie d'une personne atteinte d'un trouble du comporte-

ment alimentaire, quel qu'il soit, on retrouve le même mécanisme cérébral que pour l'alimentation: l'addiction au contrôle. Très souvent, lorsqu'une personne est submergée par

un afflux d'émotions fortes en lien avec sa vie familiale, sentimentale, scolaire, professionnelle ou autre, elle peut inconsciemment utiliser l'activité physique et/ou la perte de poids pour masquer ses ressentis et ainsi tomber dans un schéma répétitif de gestion des difficultés, schéma qui devient addictif.

# Outre le contexte personnel, d'où provient ce besoin de contrôle sur le corps ?

Bien que les diktats du corps évoluent, il reste que la société condamne la masse grasse au profit de la maigreur ou de la musculature. Les solutions sont partout : programmes sportifs, régimes alimentaires, mais surtout, contrôlez et maîtrisez, voilà ce qu'on nous dit! Entretenus par les images sur les réseaux sociaux, ces faux messages créent un environnement dangereux pour les personnes en souffrance.



# L'hyperactivité, souvent présente chez les personnes souffrant d'un TCA, représente-t-elle également une addiction ?

L'hyperactivité peut trouver son origine dans des causes psychiques mais également dans des causes biologiques. En effet, en cas de dénutrition et lorsque la masse graisseuse est trop basse, l'hormone du stress nommée « cortisol » monte à des niveaux sanguins très élevés pour libérer les dernières ressources afin de tenter d'assurer la survie du corps. Le besoin de mouvement constant n'est alors pas lié à une pensée « je dois bouger pour brûler des

calories » mais à une sensation d'agitation interne directement corrélée à l'action du cortisol. Il donne à la personne concernée

le sentiment d'avoir beaucoup d'énergie alors que c'est un état alarmant qui, s'il ne s'arrête pas, mène la personne à l'épuisement. Cette agitation constante est pour certain es un mécanisme de lutte de l'organisme dénutri, alors que pour d'autres, c'est l'état de léthargie qui s'activera comme moyen de défense face à la dénutrition. Les deux sont tout aussi graves.

## L'activité physique peut-elle aider à guérir d'un TCA?

Sortir du trouble alimentaire, c'est apprendre à gérer les émotions différemment. Oui, le sport peut être intéressant car il aide à réguler les neurotransmetteurs et a donc des effets bénéfiques sur la santé, l'humeur et le sommeil, ce qui peut améliorer toutes sortes de difficultés psychiques. Mais le sport ne doit pas être le seul outil de gestion des émotions. Parler de ses ressentis à quelqu'un, s'offrir un cadeau, écouter de la musique ou recevoir un câlin sont des solutions simples et tout autant efficaces. À chacun-e de trouver les outils ressources selon ses affinités. Demander de l'aide auprès d'un-e professionnel·le reste également une des solutions clés de la guérison.

# J'ai quelque chose à te dire

Léa a souffert d'anorexie restrictive pendant dix ans. À 16 ans, rentrant d'un voyage en Australie où elle avait pris quelques kilos, elle décide d'entamer son premier régime ; un régime qu'elle n'a finalement pas arrêté une fois ces quelques kilos perdus. Étant plus jeune, Léa aimait pratiquer le sport pour le plaisir mais elle ne faisait plus d'activité physique depuis quelques années, préférant profiter des joies de l'adolescence. Pourtant, lorsqu'elle a voulu perdre du poids, le sport est devenu une priorité dans sa vie. Par la course à pied, dont elle augmentait petit à petit les sessions quotidiennes, elle accélérait sa perte de poids et pouvait s'autoriser à manger. Ce système compensatoire a rapidement pris une place importante dans la vie de Léa qui calculait toutes les calories dépensées et ingérées.

Elle a été hospitalisée à plusieurs reprises et chaque fois, elle ressentait la frustration de ne pas pouvoir aller courir. Alors, dès qu'elle était autorisée à sortir dans la cour, elle marchait le plus possible pour compenser.

En 2014, Léa a vécu sa dernière hospitalisation dans un établissement de la région, où la rencontre avec une femme plus âgée souffrant d'un TCA depuis son plus jeune âge lui a permis d'amorcer son parcours vers la guérison : « Je me suis dit que je ne voulais pas subir de telles souffrances toute ma vie. »

Depuis, Léa a retrouvé une relation saine avec la nourriture mais également avec le sport. Nous l'avons rencontrée.

Rencontre avec Léa\*

# Qu'est-ce qui vous a aidée à changer votre rapport à la nourriture et au sport ?

Un an après ma dernière hospitalisation en 2015, j'ai déménagé dans un autre canton pour mes études. Ce nouveau projet et ce changement de contexte m'ont permis de me réconcilier tant avec l'alimentation qu'avec le sport. Très investie dans mes études, je n'avais plus autant de temps pour aller courir et j'ai alors décidé d'arrêter la course à pied et de commencer le yoga. Au début, c'était un peu perturbant car je ne voyais pas le yoga comme un « vrai » sport, j'avais l'impression de ne pas assez me dépenser. Mais petit à petit j'ai apprécié. J'ai aimé la douceur de cette discipline et surtout la conscience du corps qu'elle amène.

J'ai déménagé quelque temps plus tard en ville et j'ai décidé de rejoindre une colocation. La vie en communauté et le retour à une vie sociale plus riche m'ont aidée à retrouver une relation sereine avec la nourriture. C'est à ce moment-là que je me suis sentie guérie.

# À quel moment avez-vous décidé de reprendre une pratique sportive plus intensive ?

J'ai décidé de recommencer le sport dans une optique de remise en forme axée sur la santé et non sur le poids. À la suite de mes années d'anorexie, j'ai développé de l'ostéoporose. Mon médecin m'a alors fortement recommandé d'avoir une activité physique régulière. Mon copain étant un grand sportif, je me suis dit « pourquoi pas! ». Fin 2019, je me suis inscrite dans un fitness. Lors de l'inscription, j'ai d'ailleurs été très surprise que l'on me pose beaucoup de questions sur d'éventuelles blessures ou maladies mais rien concernant les TCA. J'ai remarqué une absence totale d'information et d'attention pour cette problématique et je trouve cela inquiétant dans de telles structures.

## Comment abordez-vous le sport aujourd'hui?

Je ne pratique plus le sport par obligation mais pour le plaisir et pour ma santé. Les cours que je suis au fitness me permettent de me défouler après une grosse journée de travail, de me vider la tête et de m'amuser. Aujourd'hui, quand je fais du sport, j'ai une plus grande conscience de mon corps et je l'écoute. Si j'ai une douleur ou que je suis très fatiguée, je n'y vais pas et je me repose. Avant, je ne respectais pas les besoins de mon corps, et je repoussais constamment ses limites.

Je réalise aussi que j'ai une nouvelle relation avec le sport car maintenant je sais prendre de la distance face aux conseils des coachs dans les fitness. Je ne suis plus perméable aux injonctions. Pour réaborder le sport de façon saine, il est particulièrement important de pouvoir prendre de la distance avec les conseils que l'on peut recevoir ou les contenus que l'on peut voir sur les réseaux sociaux. Lorsque l'on souffre d'un TCA, il est très difficile de s'en distancer et on a tendance à tout prendre pour argent comptant, du moment que ça va dans le sens d'une perte de poids.

# Quels sont vos outils pour conserver ce nouvel équilibre ?

Je pense qu'il faut commencer par ne pas se comparer aux autres. Chaque personne a ses propres besoins et ses propres limites et c'est là qu'il est important de savoir écouter son corps et de le respecter. Je reste attentive à séparer mon alimentation et mon activité physique afin que l'une ne dépende pas de l'autre. Et les remarques de mes proches jouent un rôle de diapason, ce qui me permet de remettre régulièrement ma pratique du sport en question : est-ce que j'en fais trop? Est-ce que je suis toujours dans le plaisir? Est-ce qu'il fait partie d'un équilibre général dans ma vie ? Ces questions m'obligent à réajuster ma pratique. Lorsque l'on souffre d'un TCA, on est dans le déni. On ne comprend pas l'entourage et l'entourage ne nous comprend pas. Mais au fond, il y a cette petite voix qui nous dit que quelque chose cloche et les remarques de nos proches sont juste l'expression de cette petite voix, d'une vérité que l'on connaît déjà. Prendre un pas de recul et réévaluer régulièrement notre rapport au sport est la clé pour conserver une activité saine.

Je ne me sens pas plus ou moins forte que les autres. Pendant longtemps, j'ai cru que je ne m'en sortirais pas. Mais aujourd'hui, je sais qu'il est possible de cultiver une relation sereine avec la nourriture et le sport; une relation qui ne met pas notre vie en danger.



De Nadja, animatrice de groupes chez ABA et membre du comité de rédaction

La thérapie narrative : cultiver les récits pour dignifier l'existence, de Charlie Crettenand et Rodolphe Soulignac, Ed. Chronique Sociale, 2021

« Ce livre original donne la parole à des personnes confrontées à la maladie en s'inspirant des pratiques narratives initiées par Michael White et David Epston. Le chapitre sur les troubles du comportement alimentaire nous plonge dans le travail narratif qui s'appuie entre autre sur la réalisation de documents (écrits, chantés, poétiques,...) par et pour les personnes confrontées aux TCA. Cette manière d'aborder la maladie permet de la déstigmatiser et de redonner le pouvoir de guérison à ceux qui en souffrent. »

# Dossier

# Les sports de haut niveau et les TCA

Derrière les paillettes et les projecteurs des sports de haut niveau, il existe parfois une réalité bien plus sombre. Les sports esthétiques ou à catégorie de poids par exemple, constituent un terrain propice pour le développement d'un trouble du comportement alimentaire. Le poids étant gage de performance, l'athlète y trouve une raison valable pour entreprendre tout type de régime et se surentraîner. Ce contrôle strict sur le poids peut rapidement dériver, notamment si l'athlète fait face à une difficulté psychique déjà ancrée ou s'il/elle subit des pressions dans son entourage sportif. En 2009, une étude a démontré que 25,5% des sportif·ves, contre 15% de la population générale, présentaient des troubles alimentaires\*. Les TCA existent bel et bien dans le monde du sport de haut niveau, autant chez les femmes que chez les hommes et les conséquences physiques et psychiques sur les athlètes sont désastreuses. Comment aborder cette problématique pour sensibiliser et changer la donne ?

\* Greenleaf, Petrie, Carter et Réel, 2009



**ENTREVUE AVEC** 

# **LAURENCE CHAPPUIS**

Psychologue du sport et psychothérapeute, SportAdo, CHUV

ΕT

# **MÉLANIE HINDIE**

Psychologue du sport, Hôpital de la Tour, Meyrin, Vidy Sp<u>ort</u>

# Quels sont aujourd'hui les sports de haut niveau les plus touchés par la problématique des troubles alimentaires?

La problématique des TCA dans le milieu du sport de haut niveau est un sujet qui reste aujourd'hui encore tabou. Les sports les plus à risques sont les sports esthétiques comme la danse, le patinage artistique ou la gymnastique pour lesquels l'image fait partie des critères de performance aux yeux du jury. Mais certains sports à catégorie de poids comme le judo ou l'aviron, ainsi que les sports d'endurance tels que le triathlon, la course à pied ou le cyclisme peuvent également être propices au développement d'un trouble alimentaire.

# L'alimentation joue un rôle clé dans de nombreux sports. Mais où est la limite entre un « contrôle sain » des aliments et un TCA ?

Lorsque le poids est un critère de performance, la limite devient très fine entre un contrôle sain et ponctuel de son alimentation, avant une compétition particulière par exemple, et un TCA qui constitue une restriction sévère quotidienne et continue. Si l'athlète soigne son alimentation sans que cela ne devienne une obsession, et qu'il/elle se permet des écarts sans se culpabiliser, alors son rapport à la nourriture demeure sain. Mais lorsque le souhait de bien s'alimenter devient obsessionnel et qu'il laisse place à un contrôle extrême des aliments, c'est là que naît le TCA. L'athlète ne réalise en général pas immédiatement que la barrière a été franchie et reste souvent dans le déni du trouble alimentaire. Une grande fatigue, l'apparition de problèmes de santé ou certains symptômes psychologiques comme un état dépressif peuvent être des signes notoires de la présence du TCA.

# Quels sont les déclencheurs d'un trouble du comportement alimentaire chez un e athlète?

Il y a différents facteurs qui expliquent qu'un e athlète développe un TCA. La comparaison en est un. Depuis leur plus jeune âge, on pousse les enfants à se comparer. Dans le milieu sportif, la compétition engendre de toute façon la comparaison, pour être meilleur e que les autres et performer. Toutefois, la comparaison devient un problème lorsqu'elle engendre des difficultés qui touchent à la santé de l'athlète et qu'elle ne concerne plus uniquement l'envie d'être performant e.

Ce sentiment de ne pas être « assez » est également souvent alimenté par des remarques de la part de l'entourage sportif. Les commentaires, dont l'impact n'est généralement pas mesuré par la personne qui les émet, peuvent avoir de graves conséquences, notamment chez quelqu'un ayant un terrain vulnérable parce que très contrôlant ou dans un perfectionnisme à outrance. L'athlète rentre alors dans un engrenage dans lequel il/elle tend à devenir parfait pour le sport et aux yeux de son entourage en pensant être mieux accepté et que ses résultats s'amélioreront. Il/elle commence à diminuer ses quantités de nourriture, à compter les

calories, à augmenter ses entraînements ou à mettre en place des comportements compensatoires. Dans un premier temps, après avoir perdu quelques kilos et atteint son objectif, ses performances sont meilleures et il/elle reçoit les félicitations escomptées. Mais cette période de « lune de miel » ne dure pas. À ce moment-là, le trouble alimentaire s'est déjà installé et l'euphorie ne fait que l'amplifier. Les symptômes psychologiques comme le stress, la culpabilité ou l'oppression empirent car l'athlète a d'autant plus peur du regard de l'autre, d'une baisse de ses résultats et de perdre cette « place gagnée ». Ses comportements deviennent de plus en plus obsessionnels et stricts, et c'est à ce moment-là que sa santé, voire parfois sa vie, est mise en danger.

# L'athlète peut-il/elle guérir de son TCA tout en continuant de performer ?

Une fois le trouble alimentaire identifié, il est très difficile pour l'athlète de guérir sans se mettre à l'arrêt ou en gardant le même niveau de performance. Et malheureusement, une interruption ou sa non-participation aux compétitions peuvent impacter sa carrière, notamment par la perte de ses sponsors ou par une chute de ses résultats et de ses classements. L'enjeu réside alors dans l'anticipation des TCA dans le monde du sport de haut niveau. Les athlètes devraient être entouré·es, pouvoir en parler avant d'arriver au point de non-retour et leur santé devrait être mise au centre. Par exemple, il faudrait instaurer des visites régulières chez un·e médecin du sport et/ou un·e psychologue spécialisé·e dès le début de leur carrière sportive.

# Selon vous, quelles solutions pourraient être mises en œuvre pour pallier la problématique des TCA dans les sports de haut niveau?

Le grand défi reste de faire de la place à la problématique des TCA dans cet univers bien particulier. Aujourd'hui, on sait qu'elle existe, qu'elle est relativement courante et inquiétante, mais on n'en parle pas ouvertement. Il est nécessaire que les choses bougent pour que l'information puisse passer et être considérée par les athlètes et par leur entourage. L'augmentation du nombre de psychologues du sport est un point positif en ce sens pour ouvrir un espace de parole. Il faudrait également que les coachs soient mieux informées et formées afin de comprendre l'impact des mots qui peuvent faire des ravages, mais aussi de savoir comment soutenir une athlète chez qui ils/elles soupçonneraient le début d'un trouble alimentaire.

Une des clés principales serait de considérer le milieu sportif de haut niveau comme un écosystème fait de multiples acteurs. Et pour que cet écosystème fonctionne et reste sain, ces acteurs doivent travailler main dans la main en assumant la réalité existante derrière les projecteurs et en anticipant les risques pour la santé des athlètes.

# UNE VIE, UNE HISTOIRE

TÉMOIGNAGE DE YOONMI LEHMANN

Ancienne étoile du patinage artistique

Yoonmi Lehmann a chaussé ses premiers patins à l'âge de deux ans. Les premières années, ce n'était pour elle qu'un loisir qu'elle aimait pratiquer avec son grand-père en Corée, sans imaginer qu'elle avait un talent caché pour cette discipline. Et pourtant, à seulement cinq ans, elle se fait repérer par une entraîneuse sur la patinoire de Crans-Montana.

Quelques années plus tard, tout est devenu plus sérieux avec le début des compétitions. Sans vraiment s'en rendre compte, Yoonmi a été catapultée dans un autre monde. Très rapidement, elle a dû gérer de concert le patinage à haut niveau et ses études. Une charge mentale intense pour une adolescente.

Jusque-là, Yoonmi avait toujours cultivé une relation saine avec la nourriture. Épicurienne dans l'âme, c'était pour elle une source de plaisir, elle n'exerçait aucun contrôle sur son alimentation, ni sur l'apparence de son corps et était en très bonne santé. Le patinage artistique, associé à une certaine fragilité, a changé cet état d'esprit, et l'a emmenée dans les méandres des troubles du comportement alimentaire. Elle nous raconte son histoire.



Un temps de répit

C'est lorsque j'ai intégré un centre d'entraînement en Finlande que tout a commencé.

Sans vouloir rejeter la faute sur qui que ce soit, je dois reconnaître que ce sont les commentaires d'une de mes entraîneuses qui ont modifié le regard que

j'avais sur mon corps et ma relation avec la nourriture. A cheval sur son image et celle de sa fille, elle était particulièrement exigeante sur le

« J'étais dans une bulle où la et leurs paroles, sous rigidité alimentaire régnait.» peine d'être facilement poursuivi es en justice.

poids des patineuses et ne se privait pas de relever une éventuelle prise ou perte de poids.

L'esthétisme est un critère très important pour les coachs. Leur objectif étant de faire monter l'athlète en niveau, ils jugent l'image primordiale dans la performance.

Nouvelle dans le milieu, j'ai pris leur opinion très au sérieux et j'ai commencé à faire attention à mon alimentation. Dès lors, la nourriture a joué un tout autre rôle dans ma vie.

Sans que ce soit encore très sérieux à ce moment-là, ce fut le déclencheur de mes troubles alimentaires et d'une vraie descente aux enfers.

La collaboration s'est terminée deux ans plus tard, et je suis partie dans un centre d'entraînement à Moscou. Et là-bas, c'était le club de l'Armée rouge! À quinze ans, j'ai enfin eu mes règles. Pour moi, ce fut d'abord un événement positif qui montrait que j'étais en bonne santé. Mais mes réjouissances se sont rapidement évanouies. Ce jour-là, lorsque je suis entrée sur la glace, j'avais tout naturellement le ventre

gonflé, un symptôme de règles normal, ce qui n'a pas échappé à mon entraîneuse. Sans attendre, elle a demandé à une autre coach

« À ce moment-là, je n'étais pas vraiment consciente de ce qu'était l'anorexie. »

qui parlait ma langue : « Dis-lui qu'elle est beaucoup trop épaisse et qu'il faut absolument qu'elle perde du poids! » J'ai voulu me justifier en expliquant que j'avais mes règles mais j'ai renoncé en me disant que c'était une professionnelle, qu'elle savait ce qu'elle faisait et qu'elle devait avoir raison. Comme autour de moi les filles ne mangeaient rien, elles étaient très fines et aucune n'avait un corps de femme, je me suis adaptée. J'ai pris sa remarque très au sérieux et j'ai tout fait pour m'affiner. Je contrôlais de façon très stricte mon alimentation, j'ai diminué les quantités et, en plus des entrainements habituels, je me suis mise à la course à pied.

Après un bref retour en Suisse, je me suis entraînée pendant six mois au Colorado. Bizarrement, là-bas, les diktats du corps étaient totalement différents. Au lieu de la maigreur, on valorisait les corps de femme et la musculature. L'acceptation de soi était mise en avant et les entraîneur euses se devaient de prêter

> attention à leurs gestes peine d'être facilement Tout était fait pour protéger la santé physique

et mentale de l'athlète. Pendant cette période, j'ai repris du poids, j'ai pu lâcher un peu prise sur mon alimentation et j'ai retrouvé l'envie de patiner pour le plaisir, ce qui m'a offert un temps de répit. Malgré tout, mon expérience en Russie me trottait dans la tête et comme je ne comprenais pas cette différence culturelle, je ne savais pas vraiment ce que je devais faire, ce qui était juste.

# Du plaisir à la contrainte

L'Estonie a été la dernière grande escale de ma carrière en tant que patineuse artistique, et le moment où les choses ont radicalement changé. J'ai réalisé que je ne patinais plus pour moi mais pour les autres: les juges, la fédération, le public. Le premier jour où je suis arrivée en Estonie je me suis immédiatement dit que je devais reperdre du poids. Mon expérience passée a repris le dessus et mon entraîneur russe a confirmé ce que je pensais en envoyant sa femme me faire comprendre de façon tacite qu'il serait bien que je maigrisse un peu.

> Il n'en a pas fallu plus pour que je mette en place un régime strict. J'ai réduit le nombre de repas, les quantités ingé-

rées et j'ai repris la course à pied. Comme mes résultats ont suivi et se sont même améliorés, je me suis confortée dans l'idée que c'était la bonne manière de procéder. Je patinais mieux, je me sentais plus légère, je recevais des compliments de mon entraîneur et de mon entourage. Alors, sans me rendre compte que je souffrais d'anorexie sévère, j'ai continué à intensifier mes entraînements et à diminuer mes quantités de nourriture. Même mes parents n'ont pas eu le temps de voir le TCA s'installer. J'ai perdu beaucoup de poids, très rapidement, je n'avais plus de force, il n'y avait plus que l'adrénaline qui me tenait.



# La perte de repères

Le sentiment de culpabilité qui m'envahissait lorsque je ne pouvais pas aller courir ou que je mangeais un aliment considéré comme « mauvais » était énorme et me détruisait. Une nuit, je parlais au téléphone avec un ami et je lui ai expliqué que j'avais besoin de manger quelque chose mais que je n'arrivais pas à me décider. J'avais le choix : des fruits, des céréales, du pain, mais j'étais perdue, je ne savais plus ce qui était juste. Je me disais que ce n'était pas une heure pour manger. Dans ces moments-là, je m'en voulais énormément et je devenais très irritable.

# Le point de non-retour

C'est lors de mon camp d'entraînement à Kazan, en 2018, que j'ai atteint le point de non-retour. J'étais très faible, je tenais à peine debout et je m'évanouissais régulièrement. J'avais perdu 5 kg en seulement un mois! Mon coach ne comprenait pas ce qui se passait, il ne réalisait pas que j'étais en souspoids et notre relation s'est dégradée. Ma maman est venue me chercher et m'a ramenée en Estonie pour voir un médecin qui m'a immédiatement hospitalisée. Ne voulant pas aller mieux, j'ai profité du fait que je ne parlais pas la langue pour défier les soignant·es et ne pas manger ce qui m'était prescrit. À ce moment-là, je pensais ne pas mériter d'aide, je ne me croyais pas assez malade et je culpabilisais de tout ce que mes parents avaient fait pour moi. Je refusais de parler au psychiatre et j'arrachais les sondes que l'on me plaçait. Comme je résistais et que je perdais toujours plus de poids, ils m'ont finalement laissée sortir, déplorant de ne pouvoir rien faire pour moi.

# La descente aux enfers

À notre retour en Suisse, j'ai intégré un centre de jour spécialisé dans les TCA deux fois par semaine. Mais l'ambiance était très lourde. Chaque fois que j'arrivais, toutes les filles me dévisageaient pour éva-

> luer si j'avais pris ou perdu du poids J'avais le sentiment qu'il y avait une compétition pour savoir qui arrivait à perdre du poids en dehors du centre. Je m'y suis sentie très mal et je n'ai plus souhaité y aller. Les infirmières m'ont alors proposé de suivre un pro-

gramme à la maison qui n'a malheureusement pas fonctionné car je trouvais toujours une manière d'éviter de me nourrir. J'ai perdu à nouveau énormément de poids. Un jour, il m'a fallu dix minutes pour monter les escaliers jusqu'à ma chambre. Une fois en haut, assise sur mon lit, je me suis dit que j'allais mourir. J'ai eu très peur, j'ai cru que mon cœur ne tiendrait plus. J'ai appelé ma mère et je lui ai dit : « Je crois que je vais mourir! » Je me suis alors fait hospitaliser d'urgence.



Aujourd'hui, je réalise que mon trouble alimentaire cachait un mal-être bien plus profond. Il me permettait d'exercer le contrôle que je n'avais pas sur mes

émotions, et reflétait une douleur interne qui existait en moi depuis petite. Ce mal-être, que je ne pouvais expliquer à l'époque, a été nourri par différents

« Baigné dans cet environnement, on se perd dans le jeu des diktats imposés. »

facteurs, comme les remarques de mes coachs et mon trouble alimentaire est devenu un mécanisme de défense.

on devrait se confier et se soutenir!

toujours être plus maigres que l'autre. Pourtant, face aux mêmes difficultés, La performance devient une excuse pour justifier

Dans les vestiaires,

les filles se scan-

naient de la tête

aux pieds, espérant

# La lumière au bout du tunnel

C'est lors de mon hospitalisation que j'ai eu le déclic. Je me suis rendu compte que j'étais bloquée ici alors que la vie à l'extérieur continuait et que mes études allaient me passer sous le nez. J'avais compris que mon mal-être venait d'ailleurs et que ma carrière dans le patinage était terminée. J'aurais aimé conclure sur une meilleure note mais ce n'était plus possible et j'avais envie d'autre chose. J'ai alors gentiment recommencé à manger et j'ai repris du poids. Cette prise de conscience et un accompagnement psychologique m'ont permis de m'en sortir.

fluette va en effet être mieux jugée.

# Le mot de la fin

Lorsque l'on pratique un sport à haut niveau, je pense qu'il est important de pouvoir se distancer des conseils alimentaires des coachs et d'écouter ses propres besoins et limites. Il ne faut jamais oublier qu'une carrière sportive est éphémère mais que notre corps, lui, nous accompagnera toute la vie.

la maigreur mais, malheureusement, le paramètre esthétique est tellement ancré que la patineuse

Beaucoup de patineuses que j'ai rencontrées souf-

fraient d'un TCA mais on n'en parlaient pas. La com-

pétition provoquait les critiques et la comparaison.

# L'entourage

Mes proches n'ont pas vu arriver la maladie, et quand ils s'en sont rendu compte, c'était trop tard, ils ne pouvaient plus rien faire. Je me rappelle un jour où je me suis fortement fâchée avec mes parents qui voulaient m'obliger à manger. C'est la première fois qu'ils s'imposaient et ça a explosé. Se sentant impuissants, ils se sont dit qu'il fallait peut-être que je touche le fond pour m'en sortir mais ils m'ont avoué par la suite avoir eu très peur que j'en meurs. Lorsque l'on refuse d'aller mieux, aucun médecin, aucun proche ne peut agir et c'est très dur pour l'entourage.

« Le sport c'est une partie de ta vie mais ce n'est pas ta vie ; il y a tellement d'autres choses qui te définissent.»



D'Ingrid, Coordinatrice et responsable administrative chez ABA

L'arabesque - du patinage artistique à la médecine - Journal d'une athlète de haut niveau, de Yoonmi Lehmann, Ed. Slatkine, 2021

« Plongez dans le journal de bord d'une jeune patineuse qui vous fait découvrir le monde difficile du sport de haut niveau : se côtoient à un rythme effréné les entraînements à répétition, les voyages et les longs séjours à l'étranger, les compétitions avec leurs doutes ou leurs succès, sans oublier la gestion des études... On y découvre la face cachée du sport où l'encadrement n'est de loin pas toujours professionnel et peut amener de jeunes athlètes à plonger dans les TCA tels que l'anorexie mentale. Il reste encore beaucoup à faire pour venir en aide à nos jeunes talents sportifs!»

# 20 Trois questions à nos parrains





### ← ← SERGEI ASCHWANDEN

46 ans, champion d'Europe et vice-champion du monde de judo, médaillé de bronze au JO de Pékin en 2008, détenteur de 8 titres de champion suisse.

### **← DANO HALSALL**

59 ans, champion et recordman du monde sur 50m nage libre, détenteur de 86 titres de champion suisse et 92 records de Suisse.

Pourquoi avezvous accepté d'être parrains d'ABA pour son 30<sup>ème</sup> anniversaire?

### **SERGEI ASCHWANDEN**

Quand ABA m'a demandé d'être parrain pour son 30ème anniversaire, je me suis tout de suite senti concerné même si je n'ai moi-même jamais souffert d'un TCA. Toutefois, je suis très sensible à la problématique car je pratique un sport à catégorie de poids. Le lien entre le poids et la performance est alors complexe et l'alimentation joue un rôle clé. Malgré soi, on est confronté relativement tôt à ces questions et on remarque que, chez les filles particulièrement, les conséquences peuvent être fâcheuses et laisser des traces à vie.

## **DANO HALSALL**

Je suis toujours très touché lorsque l'on me propose de soutenir une cause. Grâce à ma carrière et mon physique quelque peu atypique (rires), j'ai la chance d'avoir aujourd'hui une certaine notoriété. Pouvoir mettre cette notoriété au profit d'une association lui donne du sens.

Je n'ai personnellement pas souffert d'un TCA, mais j'ai rencontré lors d'un entraînement une femme atteinte d'anorexie. Mon premier réflexe a été de l'aborder pour lui apporter mon aide. N'ayant pas toutes les compétences professionnelles pour la soutenir, je l'ai dirigée vers un médecin et je suis resté à ses côtés pour l'accompagner et la mettre en confiance dans cette démarche. Bien que la natation ne soit pas le milieu le plus touché par cette problématique, cette rencontre m'a fait réaliser que les TCA sont plus communs que ce qu'on ne l'imagine dans les sports de haut niveau.



D'Alice, membre du comité de rédaction Sport et troubles du comportement alimentaire, la rage au ventre, de Ivan Raça, Ed. L'harmattan, 2021

« Ivan Raça nous raconte son parcours depuis l'école primaire jusqu'à l'université, avec ses joies, ses bonheurs, ses peines et ses souffrances. Il relate comment le sport a été pour lui un facteur déclenchant de la boulimie, maladie vécue dans la honte, qu'il a longtemps tue à ses proches. Son livre est une manière de rompre le silence et de libérer la parole, à lui-même ainsi qu'à tout es celles et ceux qui vivent la maladie. Il décrit enfin comment le sport a aussi contribué à le sortir de cet engrenage. Ce témoignage nous transporte par sa simplicité et sa sincérité. »

### **SERGEI ASCHWANDEN**

Faire attention à son alimentation peut être quelque chose de sain, tant que cela ne devient pas obsessionnel. Une alimentation équilibrée et alignée à la pratique sportive peut améliorer les résultats de l'athlète. Toutefois, il faut rester vigilant e afin que l'envie de performer ne dicte pas l'entièreté de la vie de la personne.

Personnellement, si je soupçonnais un TCA chez un·e sportif·ve, j'essaierais de réagir le plus rapidement possible. Dans le cas d'un·e adolescent·e, j'approcherais en premier lieu les parents pour les sensibiliser sur les conséquences à court et long terme. Face à un adulte, je me permettrais d'adopter une approche plus frontale afin de ne pas minimiser le danger. Chez un·e athlète établi·e, il faut toucher la corde sensible et lui présenter les solutions à disposition pour qu'il/elle ne tombe pas dans une spirale négative.

### **DANO HALSALL**

Cela peut paraître un peu paradoxal, mais aujourd'hui je n'encourage pas les gens à pratiquer un sport à haut niveau. Lorsque l'on cherche à performer on pousse notre organisme à l'excès, tant en termes d'entraînement qu'en termes d'alimentation. On va au-delà de nos capacités réelles et on masque les problèmes par la prise de substituts. Le plaisir de faire du sport et celui de manger disparaissent totalement au profit de la performance.

Que vous inspirent les différentes histoires et points de vue mis en lumière tout au long du magazine?

### **SERGEI ASCHWANDEN**

J'ai été très touché par les témoignages. C'est difficile d'avouer que l'on souffre ou que l'on a souffert d'un TCA mais partager son vécu permet à d'autres de se reconnaître et de se sentir moins seul·es. Personnellement, en lisant les différents articles, je me suis dit que j'avais eu beaucoup de chance d'être bien entouré dans ma carrière et de ne jamais avoir franchi la limite. L'entourage joue un rôle essentiel dans le bien-être d'un·e athlète mais malheureusement le monde sportif que j'observe manque de conditions cadres pour offrir un environnement sécurisé notamment pour les jeunes. Il devient alors nécessaire d'avoir plus d'associations et de structures capables d'offrir un espace bienveillant pour relâcher la pression. ABA en fait partie et je la félicite pour tout le travail accompli depuis 30 ans !

### **DANO HALSALL**

Les TCA restent encore pour moi un sujet un peu mystérieux. Mais je me rends compte aujourd'hui que toute personne peut être touchée, quel que soit son milieu social ou son environnement, tant les causes sont diverses. Les milieux sportifs sont propices au développement d'un trouble alimentaire et malgré le fait que les athlètes soient mieux accompagné·es aujourd'hui, il y a encore un manque d'information et d'ouverture. L'entourage est alors souvent démuni et, pensant bien faire, peut sans s'en rendre compte, empirer la situation. De plus, dans nos sociétés occidentales, avec les messages véhiculés sur les réseaux sociaux, l'image de soi et la nourriture peuvent rapidement s'interrelier et devenir problématiques.

J'espère que ce 30ème anniversaire d'ABA aidera à démocratiser la problématique des TCA dans le sport et que l'image de l'athlète indestructible s'effacera quelque peu pour laisser place à la parole.

# E-mail de Marie\* à ABA<sup>(2018)</sup>

Je vous écris car je suis atteinte d'un TCA depuis 6 ans maintenant, et j'aimerais enfin entreprendre une démarche plus sérieuse pour me guérir.

J'ai déjà participé à l'un de vos groupes de parole (j'ai beaucoup aimé), et j'ai suivi une psychothérapie, mais jamais pendant assez longtemps pour voir des résultats à long terme.

Pendant ces 6 années partagées avec ce « petit monstre » qui vit en moi, je traverse souvent des phases plus calmes où je peux même me penser guérie pendant quelques mois. Mais ce n'est qu'une illusion, et il suffit que mon contexte de stress et d'anxiété s'intensifie pour que je refasse beaucoup de crises (de boulimie).

Ce fut le cas ces deux derniers mois. Le problème est que les crises sont devenues mon échappatoire, une espèce de petit refuge qui m'isole de plus en plus, et m'éloigne de la personne ouverte et joyeuse que j'ai toujours été.

Je suis aussi épuisée de devoir constamment cacher ce problème, cacher mes attaques, cacher ma relation bizarre avec la nourriture. J'avais jadis raconté une partie de ce secret à ma meilleure amie ici, qui est psychologue, mais j'ai fait semblant d'être guérie par la suite. Ces derniers jours je me suis à nouveau confiée à deux amis très proches, car je désire faire un pas sérieux dans cette direction du changement. Je sais que cela prendra du temps, je sais que je vivrai encore des rechutes, mais je veux sentir que je fais quelque chose pour guérir. J'aimerais redevenir la fille que j'étais avant tout ça. Ma légèreté de cœur me manque.

Je me permets de rajouter que je suis malheureusement devenue très habile pour cacher mes crises et ce côté de moi, au point où ces amis proches à qui j'ai tout avoué ont été presque choqués d'apprendre que je vis cela depuis si longtemps. Je suis, en général, une personne très heureuse, j'ai beaucoup d'amis, j'écris, je peins, je dessine, je danse, je viens de faire mon premier vernissage et ma première conférence publique en Suisse. Je me sens complète et je suis une amoureuse infatigable de la vie. Pourtant, je suis très fatiquée. Et je sens que j'ai quelque chose en moi qui absorbe cette belle énergie et me maintient, trop souvent, dans mes ténèbres.

Je viens donc demander votre aide. J'aimerais démarrer une thérapie avec quelqu'un qui soit spécialiste dans les TCA, qui puisse m'aider et me comprendre sans juger mes comportements, sans penser que c'est simplement un « désir futile d'avoir un corps de top model », car ce n'est pas le cas. J'ai lu le livre « À fleur de peau » et je me suis tellement reconnue. Cela m'a soulagée de me sentir comprise, de me sentir « accompagnée » par des êtres inconnus qui existent ailleurs sur cette terre, avec le même type de problèmes.

Je ne connais pas de thérapeute spécialisé vers qui me diriger, alors je vous écris dans l'espoir que vous puissiez me conseiller dans cette démarche que je souhaite entreprendre. Si vous pouviez m'aider, je vous serais extrêmement reconnaissante.

En vous remerciant d'avance et dans l'attente de votre retour, je vous adresse, Madame, Monsieur, mes meilleures salutations et une excellente semaine.

**ENVOYER** 

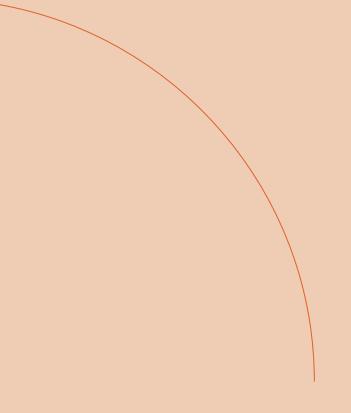


De Nathalie, membre du comité de rédaction

Blessures de vie. Se libérer des chaînes du traumatisme, de Vincent Aveni, Ed. Favre, 2020

« Il y a une intelligence en nous qui est différente de celle de notre cerveau le plus évolué (...). Une intelligence qui vient de notre chair. Ce qu'on appelle communément, l'intelligence du corps. »

L'auteur en est convaincu : la guérison passe par l'union du corps et de l'esprit. Comment en arrive-t-on à se « séparer » de son propre corps au point de ne plus être capable d'entendre ses messages? Pas à pas, ce livre éclaire ce mécanisme tout en proposant des pistes concrètes et des exercices pour se « reconnecter », notamment à travers l'exploration de ses émotions, de son territoire et de ses croyances. Autant de pistes pour renouer avec son élan vital. »



# Mot de Marie\* (2022)

J'aimerais laisser quelques mots de remerciement à ABA, même si je suis persuadée qu'il n'y aura jamais de mots suffisamment forts ou sincères pour traduire tout ce que cette association m'a apporté.

Je me rappelle très bien le jour où j'ai écrit mon premier e-mail à ABA, je me souviens surtout du désespoir dans lequel je me trouvais. J'ai crié au secours avec un mix d'espérance et d'incrédulité, puisqu'il me semblait impossible que quiconque ait le pouvoir de chasser les ténèbres qui m'enveloppaient.

J'ai été accueillie avec beaucoup de tendresse, de patience, de bienveillance. On m'a fait sentir normale, accompagnée, on m'a fait comprendre que les fragilités peuvent aussi être attachantes, dignes d'amourpropre et de l'amour des autres. Toutes mes forces sont nées des fragilités que j'ai enfin pu accepter et partager.

On ne va pas se mentir : guérir d'un trouble alimentaire ce n'est pas un sprint, c'est un long marathon plein d'étapes, mais ABA a le don de nous faire mieux avancer, de nous faire mieux cibler la ligne d'arrivée. Aujourd'hui je cours toujours : plus légère, plus heureuse, toujours imparfaite, mais libre.

Merci ABA.

# 24 Découvir

### **REVUES**

# Troubles du comportement alimentaire et pratique de sports de remise en forme

Vanessa Lentillon-Kaestner, Mélanie Allain Fabien Ohl, Cairn info, 2015



### Adolescent et sportif: quand les excès s'addi(c)tionnent

Drs Stéphan Tercier, Boris Gojanovic, Sarah Depallens, Sophie Vust et Anne-Emmanuelle Ambresin, Rev Med Suisse, 2016



### **DOCUMENTAIRES**

Gare aux morsures humaines: Mon ado fait de la gonflette, c'est ok?, RTS



### **ARTICLES**

### Comment Instagram m'a rendue anorexique

Slate Fr, Jennifer Neda John — Traduit par Florence Delahoche, 2021



### La mesure de soi peut aussi devenir toxique

FSP (Fédération Suisse des Psychologues), Urs-Ueli Schorno, 2022



# Escalade et troubles alimentaires : la claque du documentaire light

Alpinemag, Jocelyn Chavy, 2021



# **VIDÉO**

### Juju Fitcats nous parle d'anorexie!

Juju Fitcats, Oh My Mag Lifestyle, 2021





Une nouvelle association se crée dans le Jura

## **Association Ana-Mia**

Rue des Tourterelles 14 2800 Delémont www.ana-mia.ch info@ana-mia.ch

# MERCI À Sylvain, Marie, Yoonmi Lehmann et Léa pour leurs précieux témoignages, Véronique Guerne, Ariane Vlérick, Françoise Lier, Laurence Chappuis et Mélanie Hindie pour leur disponibilité et leurs éclairages, à nos parrains Dano Halsall et Sergei Ashwanden pour leur soutien.