

L'adolescence est une période importante de la construction physique et mentale de tout individu. Pourtant, elle est souvent marquée par des passages douloureux, des blessures et des traumatismes. Pour Ilona, c'est le moment où elle est tombée dans l'anorexie. Aujourd'hui diététicienne spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire, la jeune femme nous raconte comment elle s'en est sortie.

Grandir, c'est aussi voir les choses évoluer, extérieurement comme intérieurement. Pour Ilona, alors âgée de 14 ans, il sera difficile de voir son corps devenir celui d'une jeune femme. Pour palier à cette angoisse, elle fera une fixation sur son poids. Très vite, les symptômes de l'anorexie apparaissent : **« J'ai d'abord évincé des aliments, évité les repas de famille jusqu'à une période où j'ai totalement arrêté de manger »**, raconte-t-elle.



Ayant grandi dans une famille où le poids avait une place importante, elle n'avait pour modèles que des femmes pour qui le fait de manger était synonyme de régime.

« C'était comme une tornade qui arrivait, mon cerveau vrillait et je me mettais à manger tout et n'importe quoi, dans d'énormes quantités »

Son histoire ne s'arrête pas là : **« La restriction est vite devenue impossible à tenir, et la nourriture m'obsédait »**. C'est alors le début de deux longues années durant lesquelles Ilona alternera limitation et boulimie avec des compulsions alimentaires à répétitions tout en entamant une école de commerce.



« Il faut savoir s'écouter pour se réapproprier son corps tout en mettant son mental en sécurité »

Une première prise de conscience est apparue lorsqu'elle a quasiment retrouvé son poids d'avant la maladie. **« Encore une fois, c'était inacceptable, surtout après avoir goûté à une taille 34. Et puis, je me suis dit qu'il y avait un problème : je trouvais cela injuste de me donner tant de mal pour si peu de résultats. »**

Elle regrette aujourd'hui que cette prise de poids n'était pas du plaisir, mais de la souffrance. Elle a trouvé la force de s'en sortir en prenant conscience de son expérience et de son entourage. **« J'ai réalisé que la restriction mènerait forcément à la compulsion. »**

« J'avais déréglé quelque chose qui fonctionnait très bien tout seul »

Aujourd'hui diététicienne, Ilona peut donner les conseils qu'elle a elle-même adoptés : se rappeler qui on est avant la maladie et recommencer à manger de tout dans des quantités raisonnables pour constater qu'on peut se nourrir sans risque. Enfin, il faut retrouver une vie sociale et des activités autres que celle de la maladie : **« C'est le point clé de toute guérison, mais aussi, d'une vie équilibrée »**, conclut-elle.

Camille GENTILHOMME.

Photos : DR.



Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)