

Les Foulées d'Acigné 2026 : Interview d'Amélie ADAM.

Les Foulées d'Acigné : Amélie, vous préparez actuellement les Foulées d'Acigné 2026. Pourquoi est-il si important pour vous que cet événement soutienne l'association SAB 35 ?

Amélie Adam : C'est un projet qui me tient à cœur. J'ai été moi-même malade et je sais à quel point ces troubles sont une montagne à gravir. Aujourd'hui, je trouve cela « nul » que d'autres personnes subissent cela, et je veux montrer qu'on peut s'en sortir. Le fait que les Foulées reversent 1 euro par dossard à SAB 35 est un signal fort pour la prévention, car plus on intervient tôt, plus on a de chances d'éviter que la maladie ne s'installe durablement.

Justement, votre propre parcours a commencé au lycée. Comment la maladie est-elle entrée dans votre vie ?

Cela s'est manifesté à l'entrée au lycée mais les racines étaient plus anciennes : un mal-être pendant le collège que je n'avais jamais exprimé. Dans un moment de stress, j'ai trouvé dans le contrôle de la nourriture un moyen de contrôler quelque chose, alors que j'avais l'impression de perdre le contrôle ailleurs. C'est une maladie insidieuse : au début, on a l'impression d'être fière de réussir à se restreindre, mais très vite, ce n'est plus vous qui contrôlez, c'est la maladie qui vous contrôle.

Vous avez connu l'hospitalisation à la Clinique Saint-Yves de Rennes. Quel souvenir en gardez-vous ?

L'hospitalisation a été nécessaire à ma guérison. Cependant, ce fut une période très dure, déshumanisante par certains aspects. A la clinique, on est entourés uniquement de personnes malades, ce qui entraîne parfois de la comparaison. Mais un jour, j'ai décidé que c'était moi qui allais guérir et que j'allais m'en donner les moyens. Les professionnels m'ont beaucoup aidée. Même si le processus a été long, notamment avec une sonde alimentaire, cela m'a redonné l'énergie nécessaire pour me battre.

La course à pied a joué un rôle majeur dans votre reconstruction. Comment êtes-vous passée de la maladie au haut niveau ?

Le sport a toujours été présent via mes parents mais j'avais arrêté à l'adolescence. Après l'hôpital, j'ai repris petit à petit avec mon père. Très vite, mon potentiel a été remarqué : en 2024, je suis devenue championne départementale, puis régionale de cross-country et je me suis classée 5ème aux championnats de France sur 1 500 m. Lors de la saison de 2025, j'ai réalisé la meilleure performance française sur 5 000 m et je suis devenue vice-championne de France sur 3 000 m. Pour moi, la course est un exutoire. La maladie m'a paradoxalement forgé un mental qui m'aide énormément dans le sport aujourd'hui.

Pourtant, vous parlez aussi des conséquences physiques qui durent, comme votre blessure actuelle...

Oui, je souffre actuellement d'une fracture de fatigue qui m'a arrêtée net. Il ne faut pas se mentir : mon corps paye encore les conséquences de l'anorexie, mes os ont été fragilisés. Il y a aussi le tabou de l'aménorrhée (l'absence de règles) chez les sportives de haut niveau, qu'on traite souvent comme des hommes, sans prendre en compte leur physiologie. Il est crucial de dire aux jeunes filles qu'il faut manger suffisamment pour courir : on ne peut pas demander à un corps de faire 100 km par semaine sans carburant.

Quel message souhaiteriez-vous faire passer à ceux qui luttent encore contre ces troubles ?

Je ne dirais peut-être pas que l'on guérit totalement, car c'est un « petit sac à dos » que l'on porte toujours, mais il rétrécit avec le temps. Le plus important, c'est de trouver une passion, que ce soit le sport, la musique ou autre, qui nous rende plus fort que la maladie. On est plus fort que ce petit truc dans notre tête. Aujourd'hui, j'étudie en éco-gestion, je vis seule, je gère mes repas et je mène une vie normale. C'est un message d'espoir : la rémission est possible et on peut accomplir de grandes choses après la maladie.