

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Se réappropriier son corps  
**Autor:** Leonardi Sacino, Lorenza  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995507>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Vécu



## Se réappropriier son corps

**Témoignage //** Sabrina (prénom d'emprunt) a 29 ans. Elle a commencé à souffrir de troubles alimentaires à l'âge de 16 ans. Après un long parcours, tout en introspection, elle a participé au programme d'activités psychomotrices adaptées de l'Université de Padoue.

Interview: Lorenza Leonardi Sacino

► **«mobile»: avant de suivre le programme d'activités motrices adaptées, aviez-vous exploré d'autres voies de guérison?** Sabrina: je voudrais commencer par dire que j'ai connu les deux faces de la maladie: la boulimie et l'anorexie. A 16 ans, j'ai commencé à me sentir mal à l'aise par rapport à la nourriture et j'ai décidé d'aller consulter une psychologue. Je n'ai pas choisi une spécialiste de la nutrition parce qu'à l'époque je n'arrivais pas encore à définir avec exactitude l'origine de mon malaise. Cette expérience m'a été très utile, car elle m'a aidée à en prendre conscience. Quand mon trouble alimentaire est réapparu sous la forme exacerbée de la boulimie (soit une ingestion excessive d'aliments suivie, notamment, de restrictions alimentaires extrêmes), je me suis adressée au centre régional des troubles du comportement alimentaire de l'Université de Padoue, où j'ai été suivie par un psychologue et un psychiatre. Durant le traitement, j'ai participé à une thérapie de groupe pour patients boulimiques dont j'ai tiré les plus grands bénéfices. Mais deux ans plus tard (en 2004), je suis quand même tombée dans l'anorexie. J'ai maigri jusqu'à atteindre 37 kilos pour 1 mètre 60. J'ai de nouveau sollicité de l'aide au centre de Padoue et, après six mois de thérapie, j'ai pris part à ce programme d'activités motrices pour personnes anorexiques.

**Quel était votre rapport à l'exercice physique avant cette expérience?** J'ai fait de la danse classique de 7 à 17 ans. Pendant dix ans, j'ai donc fait les mêmes efforts réguliers. Puis j'ai arrêté au moment de passer ma maturité, pour me consacrer à mes études.

**Le programme d'activités motrices adaptées vous a-t-il été utile?** Et comment! J'ai pu réintégrer le mouvement dans ma vie quotidienne. Grâce à l'ambiance détendue, sereine, loin de tout objectif de haut niveau, je me suis réapproprié mon propre corps grâce à ces deux heures hebdomadaires. Chacune de nous effectuait les exercices à son rythme, en fonction de son rapport à l'effort, qui est plus marqué quand on est en sous-poids. J'ai senti renaître le désir de faire travailler mon corps, de le mettre en mouvement, de recommencer à me nourrir sainement parce que j'ai senti que mon métabolisme se réveillait.

**Comment vous sentez-vous aujourd'hui?** J'ai commencé à faire du sport de mon côté, je suis un cours d'aquagym et je vais dans un club de sport. Je fais très attention à mon alimentation, je mange sainement en essayant de privilégier le goût. Autrement dit, je mange volontiers ce qui me plaît et me fait du bien, mais je fais plus attention au reste. //