



NEWS

C'est mon histoire

L'ancienne judokate, désormais
chef des ventes dans une petite société,
veut alerter les jeunes et leurs familles.

Marina Olarte

« Une commotion de
plus et j'aurais pu finir
comme un légume »

Les fédérations de sport de contact ne peuvent plus faire comme si de rien n'était. Chaque année, des sportifs souffrent de commotions cérébrales.

L'ancienne championne a arrêté le judo à l'âge de vingt ans, en 2018. Victime de nombreuses commotions cérébrales, Marina Olarte a préféré renoncer à sa carrière plutôt que mettre sa vie en danger. Aujourd'hui, elle communique sur ce risque pour que les choses bougent. *Propos recueillis par Christine Lamiabie*

J'ai commencé le judo à trois ans et demi. Mes parents espéraient que cela me canaliserait. Comme j'étais grande, j'ai très vite combattu contre des garçons. J'adorais me battre et gagner ! Et puis j'avais des facilités. Je suis devenue passionnée par la discipline. Très tôt, j'ai consenti des sacrifices pour progresser. Au collège, je dormais certains soirs chez mon entraîneur parce que le club était loin de chez moi. Cela représentait plusieurs heures de sport par jour, sans compter les compétitions le week-end.

● Mon rêve était d'aller aux Jeux olympiques

J'ai été vice-championne de France dès ma première compétition dans la section cadets. Admise au pôle Espoir de Marseille, j'ai gagné les championnats de France de 2013 et 2014. Puis je suis allée au pôle France de Marseille. En 2015, j'ai gagné les championnats de France, chez les juniors cette fois. C'est là que l'Insep (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance) m'a recrutée. C'est le but de tout sportif de haut niveau. Je suis donc partie à Paris à 17 ans. Je suis devenue championne d'Europe et vice-championne du monde par équipe. J'avais des résultats, j'étais régulière. Mon rêve était d'aller aux Jeux olympiques.

Dans le judo, on est habitué aux blessures. Alors que j'étais encore cadette, j'ai dû me faire opérer parce que je m'étais fait énormément d'entorses aux chevilles. Nous redoutons tous la rupture du ligament croisé du genou parce que c'est six mois d'arrêt et une saison fichue. Mais on n'évoque pas les commotions cérébrales. Après un choc à la tête, on sait juste que l'on va devoir arrêter l'entraînement pendant quelques semaines. J'en ai eu énormément pendant ma carrière.

● J'avais subi trop de commotions cérébrales

Cela a été le cas pendant les championnats de France de 2017, lors de ma première année dans la catégorie seniors. Le lendemain, j'ai ressenti un mal de tête terrible et ma vision était floue. Le médecin m'a arrêté deux semaines. Je n'avais pas envie que ce soit plus long parce que j'avais les championnats de France juniors par équipe juste après. J'ai encore encaissé un petit choc mais rien de grave. Pourtant, les symptômes ont continué : maux de tête, nausées, problèmes de concentration, hypersensibilité à la lumière, troubles de l'humeur... J'ai consulté un neurologue qui m'a arrêtée trois mois à deux reprises. J'étais embêtée mais pas très inquiète. Au bout de ce semestre, le neurologue a fait de nouveaux tests. Il m'a dit que j'avais subi trop de commotions cérébrales. Je pouvais continuer le judo mais à mes risques et périls. J'étais effondrée : qu'est-ce que j'allais faire de ma vie ? J'ai quand même pris la décision de stopper le judo parce que j'avais peur d'aller de plus en plus mal. Plus tard, un ostéopathe m'a dit que je souffrais d'encéphalopathie traumatique chronique (ETC). C'est là que j'ai compris : j'aurais pu finir comme un légume suite à une nouvelle commotion.

● J'aimerais que l'on prenne cette question au sérieux

Il y aura toujours des chocs en sport. Mais j'aimerais que l'on prenne cette question au sérieux. Combien de jeunes meurent chaque année sur un terrain de rugby ? Il faudrait que les fédérations s'emparent de cette question et arrêtent les personnes dès le premier choc. Cela ne peut venir que de l'extérieur parce que les sportifs de haut niveau sont

programmés pour continuer quoi qu'il arrive. Aujourd'hui, grâce aux soins de mon ostéopathe, certains de mes symptômes ont régressé. Mais il m'est toujours impossible de conduire la nuit par exemple. J'ai aussi repris le renforcement musculaire et la course. Même si je ne suis pas allée jusqu'aux Jeux, je n'ai aucun regret et je suis très fière de mon parcours.