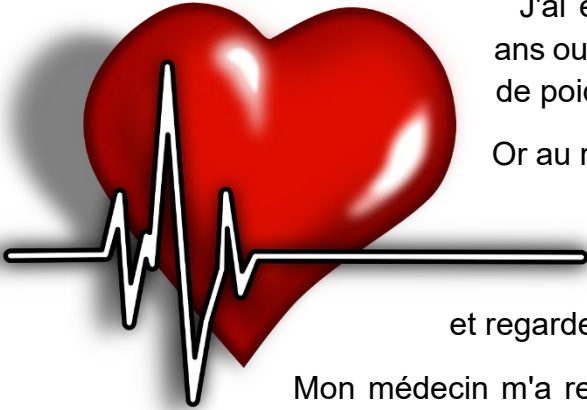


# LA VIE D'AVANT ET APRES DE DOUNIA

---

Le 4 novembre 1980, je suis née avec une pathologie cardiaque, une malformation congénitale qui se nomme « tétralogie de Fallot », ou « enfant bleu » : le sang ne circule plus correctement, il y a un manque d'oxygène dans le cœur.

A l'âge de 6 ans je me suis fait opérée et je suis restée environ 2 ans à l'hôpital.



J'ai eu conscience de ce handicap lors de mes 20 ans ou je me suis aperçue que j'avais pris énormément de poids lors du décès de ma mère.

Or au regard de cette pathologie, la prise de poids doit être limitée, je me suis adaptée petit à petit en ayant une meilleure hygiène alimentaire. Je regarde davantage la qualité que la quantité et regarde toujours les étiquettes de mes aliments.

Mon médecin m'a recommandée de ne pas fumer, boire, limiter la prise de poids ou le port de charges lourdes ainsi que les travaux intensifs comme le travail à la chaîne.

Mon projet est de trouver un emploi à mi-temps dans la sécurité car c'est un travail qui n'est pas physique et qui ne nécessite pas de port de charge, et que je connais bien pour l'avoir déjà exercé.

Ce qui a changé depuis mon handicap ? Je me suis mise au sport en salle : tapis et vélo pour bien muscler le cœur !

Dounia