

Préface de 'l'obésité ou la maladie vue de l'intérieur'

« Amis lecteurs,

Dans cette collection qui se voudrait multidisciplinaire, c'est un peu l'ensemble des questions qui vous interpellent seront à l'ordre du jour.

Ses maîtres-mots sont **SAVOIR- FAIRE - SAVOIR – FAIRE SAVOIR.**

Notre visée consiste à vous donner à lire des textes d'auteurs qui soient à la fois riches d'informations, et "parlants", dans un souci constant de partage des connaissances et des expériences vécues.

Aujourd'hui, il y a dit-on, dans le monde plus de 1,6 milliards de personnes présentant un surpoids, dont 400 millions d'adultes obèses. L'OMS, prévoit que d'ici 2015, quelques 2,3 milliard d'adultes auront un surpoids, et, plus de 700 millions seront obèses, ce qui est particulièrement alarmant chez les enfants et les adolescents, car près de 20 millions d'enfants de moins de huit ans accusent un surpoids en 2005.

L'obésité est devenue l'un des plus grands défis de la santé publique du 21^{ème} siècle, même à l'échelle planétaire, et pouvant affecter de nombreux individus n'importe où dans le monde.

La malnutrition est un facteur commun de la famine et de l'obésité : si dans certains pays, les gens souffrent de malnutrition par nécessité, d'autres souffrent de malnutrition par manque de discipline alimentaire, les uns sont mal nourris, parce qu'ils n'ont pas de quoi manger, les autres sont mal nourris, parce qu'ils mangent trop et n'importe quoi, à n'importe quel moment !!!

En effet, l'obésité et le surpoids entraînent de graves conséquences sur la santé physique :

Maladies cardio-vasculaire (première cause de décès dans le monde); diabète (avec un risque de décès qui augmentera de 50 % dans le monde pendant les dix prochaines années) et même certains cancers. Par ailleurs, et vu que les canons de la beauté, esthétique ont changés au cours de ces dernières années, l'obésité et le surpoids peuvent engendrer des conséquences graves sur la santé psychique; mépris de soi, divers complexes, troubles dépressifs.

Or Sophie Reverdi, paour avoir été une obèse ayant beaucoup souffert de cette maladie, et pour s'être reconverti à force d'efforts, a voulu vous donner un témoignage de la gravité de l'obésité, qui 'n'était pas considérer jusqu'à, il n'y a pas longtemps, comme une maladie : en effet, elle faisait même partie des critères de beauté et de statut social privilégié.

L'obésité était un critère de sélection des femmes qu'on cherchait à épouser : plus la femme était grosse, plus sa peau était blanche, et plus elle était recherchée comme épouse...

Les femmes obèses étaient, par ailleurs, réputées bienveillantes et généreuses, peut-être supposait-on qu'elles avaient un grand cœur, alors qu'en réalité, cette obésité peut leur causer des problèmes de cœur, et bien d'autres maladies comme le diabète !

En ce qui concerne les hommes, plus ils avaient de "ventre", plus ils étaient considérés comme "riches" !

Dans ce contexte, Sophie Reverdi qui a représenté une multi-nationale américaine en Europe, dans la domaine de la Santé, qui a mis en place un restaurant diététique pour son programme Smart and Light, dont elle a tracé les axes principaux dans son Carnet de route, a tenté par l'écriture de ce livre, de vous aider à comprendre, et à guérir soit vos problèmes de poids ou ceux de votre entourage, car elle est convaincue que nous avons toutes et tous en nous-même, le pouvoir de guérir si nous en avons la volonté!

Pour freiner "cette maladie", il faudrait avant tout équilibrer son alimentation, et lutter contre la sédentarité.

Cette collection **CIBLE SANTE & VECU** s'ouvre aux malades qui ont vaincu leur maladie : elle peut ainsi redonner la force de se battre à des personnes fatiguées, le courage, la persévérance, le goût de l'effort contribuant en effet au succès de la thérapie médicale.

Sophie Reverdi, que j'ai connu dans une recontre conviviale d'artistes et de gens de culture, et qui est une femme hors du commun, a l'honneur d'ouvrir cette collection.

En parlant avec elle, j'ai su qu'elle avait beaucoup de choses à transmettre, et surtout beaucoup d'amour pour l'Autre...

Elle m'a parlé de ses projets, de son livre, de ses films...

En discutant avec Sophie Reverdi, j'ai été séduite par sa richesse intérieure et par sa générosité humaine, j'ai découvert qu'elle avait plus d'une corde à son arc, et j'ai été impressionné par son parcours et par son dynamisme : En un mot, j'ai trouvé en elle une femme dotée d'un *animus* (au sens de coeur et de courage), et d'une *anima* (au sens d'âme, peut être d'âme-soeur).

Femme de coeur et d'action, elle fait preuve d'une telle générosité qu'elle quitte son pays, pour s'installer en Tunisie avec ses enfants en vue de venir en aide aux obèses...

Après avoir lu son Carnet de route, et avoir discuté avec elle, je lui ai proposé de raconter son aventure et de parler de l'obésité des enfants, des adolescents, des femmes, et des hommes...

Elle se met aussitôt au travail et voilà le résultat de ses réflexions, enrichies à partir de son vécu.

La première lecture de ce document qui fait l'objet de cet ouvrage, était si intéressante, que je ne doute pas de la réaction potentielle des futurs lecteurs, et c'est pour cette raison que les éditions JUGURTHA INTERNATIONAL, ont aussitôt décidé de le publier sous le titre de "l'obésité ou la maladie vue de l'intérieur"...

C'est un livre qui parle aux lecteurs, parce qu'il déborde de la passion de son auteur...

C'est une âme qui vit, qui est vivante, c'est un corps dynamique, qui bouge, et c'est enfin une personne dans le sens plein du terme, car loin d'être oisive, c'est une personne qui crée des productions de l'esprit et des projets...

Son expérience dans divers domaines, la philosophie, la santé, la restauration, le cinéma, s'inscrivent dans les filets de son écriture...

Je vous laisse en compagnie de Sophie Reverdi, qui va vous parler des dangers de l'obésité "seule maladie mortelle qui soit réversible..."

Bonne lecture

Faïza Skandranu, fondatrice des Editions Jugurtha International