

## **PREFACE DE « L'OBESITE N'EST PAS UNE FATALITE »**

Préface par Dan Burcea

*Dan Burcea est un journaliste, critique littéraire, traducteur, correspondant culturel et le concepteur et rédacteur en chef de « Lettres Capitales », qui a reçu le Prix Rive Gauche à Paris pour la meilleure revue littéraire en ligne en 2021.*

Le livre actuel de Sophie Reverdi peut être décrit de deux manières : comme une analyse complète et multipolaire des mécanismes physiques, psychologiques, sociaux et autres de cette maladie, et comme le journal d'une victoire annoncée sur sa longue lutte contre l'obésité. Dans le domaine en constante évolution de la littérature sur la santé et le bien-être, il est extrêmement rare de trouver un ouvrage qui équilibre habilement le personnel et l'universel, l'émotionnel et le scientifique. « Obésité n'est pas une fatalité » de Sophie Reverdi atteint cette harmonie, offrant un livre qui fournit non seulement des conseils pratiques aux personnes confrontées à l'obésité, mais explore également le complexe royaume émotionnel qui accompagne souvent ce défi. Ayant vécu cette expérience de première main, l'écriture de Sophie démontre une authenticité et une vulnérabilité qui touchent et instruisent ses lecteurs. Elle écrit ouvertement : « L'obésité était sans aucun doute ma bataille, celle à laquelle je consacrerai le reste de ma vie, car cette maladie m'avait marquée et m'avait fait endurer des souffrances, mais je connaissais aussi le moyen de guérir, de reprendre sa vie, et cet espoir était bien plus qu'un simple espoir. »

Dans son précédent ouvrage, « L'intuition du zéro coupé », elle a révélé son émouvante histoire personnelle, détaillant son éducation au sein d'une famille affectée par la guerre, les traumatismes et une obsession pour la nourriture. Partageant courageusement les obstacles auxquels elle a été confrontée en tant qu'enfant, adolescente, jeune femme, épouse et mère, elle a façonné sa compréhension de l'obésité et de ses conséquences. Malgré ses luttes, Sophie a créé le programme innovant « Smart and Light », un phare d'espoir pour ceux qui luttent contre l'obésité.

« Obésité n'est pas une fatalité » développe les bases posées dans « L'intuition du zéro coupé » en fournissant des conseils pratiques et concrets aux personnes cherchant à transformer leur vie et à surmonter l'obésité, qu'elle qualifie franchement de maladie. Bien que les deux œuvres soient liées par leur thème, celle-ci se distingue par son approche fraîche et globale de l'obésité. Sophie Reverdi explore les aspects émotionnels profonds de l'obésité, examine ses diverses manifestations et ses impacts sur la vie, et propose des conseils de prévention et des solutions adaptées à différentes catégories de personnes.

Au cœur de ce livre réside un appel compatissant à l'action, encourageant les lecteurs à considérer l'obésité non pas comme un échec personnel, mais comme une opportunité de croissance et d'amélioration de soi. Imprégné d'espoir, le livre affirme que chaque personne possède le pouvoir de façonner son destin. En rejoignant Sophie dans ce voyage, les lecteurs découvriront une mine de connaissances sur les processus de prise de poids et de perte de poids, les facteurs de risque liés à l'obésité et les défis spécifiques auxquels sont confrontés les enfants, les adolescents, les femmes et les hommes.

Son approche prend en compte les innombrables facteurs contribuant à l'obésité, des facteurs génétiques aux choix de mode de vie. Elle reconnaît l'influence des normes et des attentes sociales sur notre perception de nous-mêmes et, à travers son écriture, cherche à dé

stigmatiser l'obésité et à éliminer les obstacles qui empêchent souvent les personnes de demander de l'aide, sans ignorer la souffrance qu'elle génère.

Tout comme son précédent livre « L'intuition du zéro coupé », la force de « L'obésité n'est pas une fatalité » réside dans sa capacité à résonner émotionnellement avec les lecteurs, développant empathie et compréhension au-delà des simples faits et chiffres. Ce qui distingue ce livre des autres ouvrages de son genre, c'est la combinaison d'expériences personnelles et de rigueur scientifique avec laquelle elle aborde le sujet. Dans « L'intuition du zéro coupé » nous avons été témoins de l'impact émotionnel de son histoire, et dans « Obésité n'est pas une fatalité », elle nous guide dans un voyage tout aussi instructif et transformateur. Grâce à son analyse perspicace et à sa profonde compréhension des complexités émotionnelles entourant l'obésité, Sophie Reverdi publie un livre qui éclaire non seulement mais aussi donne le pouvoir à ses lecteurs de prendre le contrôle de leur vie et d'embrasser le potentiel nécessaire au changement.

S'appuyant sur ses propres expériences ainsi que sur des recherches approfondies, des expériences personnelles et son expertise dans le domaine, Sophie Reverdi explore les défis spécifiques auxquels sont confrontées différentes catégories de personnes, telles que les enfants, les adolescents, les femmes et les hommes. Ainsi, elle offre des conseils et un soutien ciblé, reconnaissant que le parcours pour surmonter l'obésité n'est pas une solution unique pour tous. Cette approche sur mesure rend non seulement le livre précieux pour un large éventail de lecteurs, mais favorise également un sentiment d'inclusion et de compréhension, soulignant l'importance d'aborder l'obésité avec compassion et empathie.

Les lecteurs trouveront une mine d'informations sur la prévention et la gestion de l'obésité, ainsi que des informations sur les processus physiologiques et psychologiques sous-jacents à la prise de poids et à la perte de poids. En fin de compte, ils se sentiront habilités et inspirés à prendre le contrôle de leur vie et à aspirer à un avenir plus sain et plus heureux.

Pour toutes ces raisons, le livre de Sophie Reverdi est un exemple du pouvoir transformateur de l'écriture, montrant que même les sujets les plus difficiles peuvent être abordés avec talent, perspicacité et empathie.

Dan Burcea