

LE CARNET DE ROUTE

PREFACE PAR MICHELE FITOUSSI

Michèle Fitoussi, journaliste et écrivaine, est éditorialiste pour le magazine « Elle ». Née à Tunis, elle vit aujourd'hui à Paris, où elle utilise tous les moyens d'expression possibles, ainsi que son talent d'écriture, pour transmettre ses idées et sa vision des femmes. Diplômée en sciences politiques, elle a toujours rêvé de devenir journaliste et écrivaine. Deux de ses romans sont en cours d'adaptation pour le cinéma, et elle adapte également des romans pour le théâtre.

J'ai rencontré Sophie Reverdi par hasard, en Tunisie, au mois d'octobre 2007. Mais y a-t-il vraiment des hasards dans la vie ? Moi, je n'y crois plus, ou disons que je crois sincèrement que l'on ne s'attire pas par hasard. Avant même de se parler, on sait, on sent, qu'il existe des connections invisibles que le temps se chargera de nous faire découvrir. Avec ses grands yeux d'un bleu encore plus éclatant que les portes des maisons de Sidi Bou Saïd où elle a posé ses valises et ses deux garçons, sa blondeur flamboyante, son visage d'une douceur de lys et sa bouche gourmande, Sophie en jette.

On a tout de suite envie de lui parler. Ça tombe bien, elle est journaliste et réclame une interview. Je suis venue animer un colloque, une rencontre entre Françaises et Tunisiennes, femmes d'action et d'envergure. Le rendez-vous est pris, chez elle, le lendemain. Elle habite une jolie maison qui surplombe le village et la mer. Thé à la menthe, bien sûr, et pâtisseries au miel, selon la tradition de ce doux pays, sont à l'honneur. Repue, l'interviewée que je suis, retourne à son péché mignon : poser des questions. Sophie me raconte brièvement son parcours, sa venue en Tunisie, ses galères d'ancienne obèse. Je n'en crois pas mes yeux. Quoi, cette belle fille était grosse ? Oui, dit Sophie avec fierté, et j'ai maigri. En partant, elle me remet son Carnet de Route. Je le dévore, c'est le cas de le dire, dans la nuit. Dans ce petit livre, j'apprends plus que dans n'importe quel roman, n'importe quel traité savant, ce qu'est le calvaire d'une obèse. Comment cela commence, dès la toute petite enfance. Les razzias dans le frigo, l'obsession de la bouche pleine, du ventre tendu à craquer. La nourriture qu'on avale sans fin, sans faim, pour se remplir, pour se détruire, l'esprit tendu vers une unique pensée, une unique énergie. Avaler, se sustenter, bâfrer, se goinfrer, tortorer, bouffer, gloutonner. Avoir envie de mourir, une fois l'orgie terminée. Digérer ce désespoir-là en même temps que le reste, et repartir à la chasse. Traquer l'aliment comme une bête fauve. N'importe quoi, du mou, du solide, du sucré, du salé. Du beaucoup, du trop. De l'énorme. Énorme, c'est ce qu'elle est, cette jeune fille qui ne vit pas comme les autres, les filles de son âge.

À 16 ans, 17 ans, on rit, on danse, on court, on aime. Elle, elle mange. Elle a honte. Elle se cache. Elle persiste. Elle va mal, mais ne le sait pas. Son entourage la méprise. Comme s'il suffisait de vouloir pour pouvoir. Comme si cette difformité du corps dans une société faite au moule pour les maigres, voire les très maigres (une autre version de cette étrange souffrance...), ne devait pas être tolérée. Dehors les obèses. Allez, ouste ! Mangez si vous voulez, déformez-vous à votre aise. Mais ne vous montrez pas. Cachez cette graisse que nous ne saurions voir. Vous êtes obscènes avec ces trop-pleins de chair, cette peau qui dégouline, ces replis et ces bajoues, cette démarche pesante. Vous ressemblez à des éléphantés. Hors de notre vue.

Lire ce témoignage sincère, sans complaisance, ces paroles brutes et vraies, vous arrache l'âme. J'ai eu les larmes aux yeux plusieurs fois, cette nuit-là. Et puis un jour Sophie a dit : « Stop, je veux vivre.» Et par deux fois, elle s'est délestée de tout ce gras. Et parce que c'est une très belle âme, elle a décidé d'aider celles et ceux qui n'ont ni sa force ni son courage. Elle a inventé une méthode : Smart and Light. Rusée et légère. Elle sait ce que le regard des autres veut dire. Elle sait aussi le précieux prix de la liberté retrouvée.

C'est un ange. (Et là-bas, au Paradis, tous au régime... Mais c'est désormais si gai, que c'en est presque devenu un péché...)

<http://www.michelefitoussi.com>

<http://mfitmag.blogspot.com>

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

LES RECETTES LIGHT ET GOURMANDES DE SOPHIE REVERDI

PREFACE :

La Gastronomie Light, ou le plaisir de manger tout en perdant du poids.

Pour moi, la Grande Cuisine est un des plus sensationnels plaisirs de la vie, un art des plus impressionnant et minutieux, en constante évolution et révolution, mais elle est aussi l'expression qui nous permet de pouvoir célébrer les dons que la nature bienveillante et maternelle nous a offert sur terre.

Et même si l'on est un cuisiner amateur, si on aime manger et cuisiner une cuisine gourmande, délicieuse, faite avec amour et générosité, une cuisine familiale comme celles de nos mamans ou de nos grand-mères, la Cuisine faite maison peut aussi être une source de bonheur inégalable mais aussi de bonne santé.

La magie s'opère si toutes les conditions sont réunies comme : la fraîcheur des produits naturels les plus organiques possible, le choix des filières et des producteurs/éleveurs locaux les plus éthiques et respectueux, la diversité des produits selon les saisons, mais aussi de bonnes règles de stockage, puis évidemment dans la conception des recettes, le choix judicieux des mélanges intéressants, les modes de cuisson, la petite note d'assaisonnement pensée au plus juste pour chaque plat, l'imagination, bien entendu pour la présentation qui donne faim avec les yeux, et pour finir ou pour commencer, l'amour et la passion, l'envie de faire à ceux qu'on aime un cadeau.

Je n'aurais donc en aucun cas pu penser mon programme, sans y intégrer mon lien charnel à la gastronomie. J'y ai juste rajouté, les ingrédients nécessaires, pour qu'elle puisse devenir diététique. «La Gastronomie diététique» est mon credo absolu.

Comment pourrait-on, si nous avons du poids à perdre, nous priver de cette exaltation de bien manger, et autant qu'on le souhaite ? Comment tenir sans ce plaisir quotidien ? Ce serait impensable et voué à l'échec et c'est cela que l'industrie de la Minceur n'a pas compris.

Ma volonté est de vous apprendre à préparer votre nouvelle cuisine, presque comme le ferait un grand Chef, et de vous impliquer facilement dans ces préparations. Comme cela, vous n'aurez à subir ni souffrance ni frustration et vous pourrez à volonté, manger les meilleurs plats de votre vie et ceux même qui vous mèneront à la victoire et à votre transformation.

La cuisine est la colonne vertébrale de ce programme. Il est évident, que toutes les personnes qui ont eu un relationnel difficile à la nourriture et à leur corps, des kilos de trop, devront toujours se préserver de certains pièges. Je suis donc partie du principe, que tout le monde devrait avoir le droit de se ravir les papilles, comme dans un grand restaurant, sans jamais se priver.

Alors, chers amis, faites de votre cuisine, la succursale du plus grand des restaurants, devenez en le chef absolu et par la même occasion, redevenez le maître incontesté de votre vie...

Avec tout mon amour, Sophie Reverdi

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 changé 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 thérapeutique 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 discuter 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 ds futurs lecteurs, et c'est pour cette raison que les éditions JUGURTHA INTERNATIONAL, ont aussitôt décider 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