

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 sent, on sait, 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>

LOG BOOK

FOREWORD BY MICHELE FITOUSSI

Michèle Fitoussi, a journalist and a writer, is an editorialist for “Elle” magazine. Born in Tunis, she now lives in Paris where she uses all possible means of expression, and her gifted pen, to convey her ideas and her vision of women. A graduate in Political Science, she has always dreamt of becoming a journalist and a writer. Two of her novels are being turned into movies, and she also adapts novels for theatrical production.

I met Sophie Reverdi by coincidence in Tunisia in October of 2007. But is there really such a thing as coincidence in life ? Personally, I do not believe in it. I really don't think that people come close to each other due to mere chance. Before even speaking to each other, we know, we sense that there exists a hidden connection that time will reveal. With her big blue eyes, brighter than the doors of the houses of Sidi Bou Saïd where she had settled down with her two boys, her flamboyant blondness, her lily-white face, and her sensual lips, Sophie really stands out. You immediately feel like talking to her. So much the better; she is a journalist and she wants an interview. I came to attend a conference, a meeting between French and Tunisian women, prominent and active women.

We set an appointment for the following day. She lives in a pretty home that overlooks the village and the sea. We had mint tea and honey pastries according to the tradition of this beautiful country. Once satiated, I, the interviewee, started asking questions. Sophie told me about her career, her coming to Tunisia, her struggle as a former obese person. I could not believe my eyes: this beautiful girl was obese? “Yes”, Sophie replied with pride, “And I lost weight.”

She handed me the Logbook before I left and I read it that night. Reading this small book, I learnt more about the torments of being obese than I could find in any other book. How it begins since early childhood, the raids on the fridge, the obsession of the mouth full of food, the taut belly ready to burst, the food gulped endlessly without hunger, self-destructively, the mind focused on a single thought, dedicated to a single task: to swallow, to sustain, to guzzle, to gobble, to gormandize, to have the desire to die once everything is over. To digest this despair and start the hunt again, chasing food like a wild beast, no matter whether it is soft, or solid, sweet, or savory.

A lot of food, a surplus, enormous quantities! Enormous is what she is, this girl who does not live like the others of her age. We laugh, dance, run, and love at the age of 16 or 17. However, she eats. She is ashamed. She hides. She persists. She does not realize that there is something wrong with her.

People despise her. As if it was enough to have a will in order to have a way. As if this deformity of the body must not be tolerated in a society made for the thin, and even the very thin (another version of this strange suffering...).

Get out, obese people ! Get a move on! Eat as much as you want. Deform your bodies as you wish. But do not show yourselves. Hide this fat so that we don't see it. You are obscene with

this excess of flesh, this skin that trickles down, these folds and these jowls, and this cumbersome walk. You look like elephants. Get out of our sight!

Reading this sincere testimonial, these raw and true words without self-indulgence, will tear your soul up. I cried several times that night.

And then one day Sophie said “Stop ! I want to live.” She got rid of her obesity. And because she has a good soul, she decided to help those who have neither her strength nor her courage.

She invented this Smart and Light method. Gone are the terrible memories. Never will they come back. One must read these testimonials and believe them.

Sophie knows what the gaze of others means. She also knows the precious price of regained freedom. She is an angel. (And there, in paradise, everyone goes on a diet... yet it is so joyful that it has almost become a sin ...)

<http://www.michelefitoussi.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

FORWARD OF “OBESITY IS NOT A FATALITY”

By CATHEY ARMILLAS

Cathey Armillas is a TED Coach & author of « HOW TO ROCK A TED TALK », « IT'S ABOUT TO GO DOWN » channel

Picture a world where our struggles with health and weight aren't mere tales of despair but vibrant sagas of triumph, hope, and resilience. As you embark on your journey through the realm of “Obesity is not a Fatality,” allow yourself to be guided by the remarkable Sophie Reverdi.

Sophie isn't your average author; she's a beacon of inspiration. I've had the privilege of knowing Sophie for many years, and I can wholeheartedly attest to her commitment to the battle against obesity. But what truly sets her apart is her own incredible journey of conquering the difficult challenges of obesity.

Sophie's childhood was no ordinary story. She carried the weight of excess pounds from a young age, not just the physical burden but the emotional baggage as well. Her early years were a turbulent tale—a narrative shaped by the shadows of war, the haunting echoes of trauma, and a family's intricate relationship with food. During those formative years, Sophie embarked on a unique quest, unraveling the multifaceted threads that wove together to create obesity, gaining a profound understanding of its toll on one's life.

But Sophie's story doesn't end with her personal voyage. No, it takes an extraordinary turn. It leads her to dedicate her life to guiding others through the rough waters of obesity. She's become a guiding star for those seeking a path to brighter, healthier lives. Her previous book, “Half Zero,” laid bare her own journey, offering readers an intimate window into her upbringing and her struggles with weight.

Now, in “Obesity is not a Fatality,” Sophie Reverdi elevates her life's work to new heights, gifting us with a profound and compassionate perspective on a global predicament that touches the lives of countless souls. She boldly asserts that obesity is, in many ways, a non-contagious epidemic—a puzzle deeply rooted in biology, psychology, and society. With an unyielding wellspring of empathy and a profound understanding of the multifaceted facets of obesity, Sophie forges a compelling case for change. She underscores that obesity isn't a life sentence but rather a challenge we can overcome.

Drawing on her extensive experience in guiding individuals past the hurdles of obesity, Sophie Reverdi unfurls a roadmap for those yearning for a healthier tomorrow. Her insights are grounded firmly in the realm of science, yet they're delivered with an empathetic depth that only someone who has traversed this winding path can truly impart. Sophie's unique vantage point enables her to see beyond the cold numbers on a scale, recognizing the nuanced emotional and environmental elements that often conspire to breed obesity.

As you embark on this journey through the pages of “Obesity is not a Fatality,” anticipate uncovering hope, inspiration, and an overwhelming sense of potential. You'll witness Sophie's unwavering commitment to liberating individuals from the shackles of obesity, and you'll discover the keys to reignite a sense of self and a life brimming with promise.

It's an absolute honor to introduce you to Sophie Reverdi and her invaluable work. I'm confident that her wisdom, compassion, and expertise will etch an enduring mark upon your heart and mind. As you embark on this transformative expedition through the realms of "Obesity is not a Fatality," brace yourself for a profound journey of self-discovery and empowerment, one that will forever alter your perspective on health and happiness.

Cathey Armillas TED Coach, author of How to Rock a Ted Talk

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

SOPHIE REVERDI'S LIGHT AND GOURMET'S RECIPIE BOOK

FOREWARD :

To me, Grande Cuisine is one of the most sensational pleasures in life, and I look at it as the most impressive and meticulous art in constant evolution and revolution, but it is also the expression allowing us to be able to celebrate the gifts from nature.

Even as amateur Chefs, we can all enjoy cooking, and delicious Cuisine that is made with love and generosity, for ourselves but especially for the ones we love. Just like our mothers or grandmothers use to cook for us, this unique homemade cuisine could, not only be a source of incomparable joy but could also serve the purpose to be good for our health at the same time.

The magic happens if all the conditions are met, such as: the freshness of the natural products we buy, the choice we are making of the most ethical and respectful local producers and breeders, the diversity of products according to the seasons, but also good storage rules. Then obviously in the doing of the recipes, the judicious choice of interesting mixtures, the cooking methods, the little notes of seasoning thought out as accurately as possible for each dish, the imagination of course for the presentation, which makes you hungry with your eyes, and to finish or to start, love and passion and the desire to give those you love a very precious and responsible present.

I would therefore never have been able to think of my program without integrating my carnal link to gastronomy. I just added the necessary ingredients to it, so that it could become dietary. "Dietary Gastronomy" is my absolute credo.

How could we, if we have weight to lose, deprive ourselves of this exaltation of eating well, and as much as we want? How can you survive without this daily pleasure? This would be unthinkable and doomed to failure and this is what the slimming industry has failed to understand.

My desire here, is to teach you how to prepare your new cuisine, almost like a great Chef would do, and to get you easily involved in these preparations. Like this, you will not have to undergo any suffering or frustration and you will be able to eat the best dishes of your life and the very ones that will lead you to victory and your transformation.

The kitchen is the backbone of the program I have designed 25 years ago. It is obvious that all people who have had a difficult relationship with food and with their body and extra pounds, will always have to protect themselves from certain pitfalls. So, I started from the principle that everyone should have the right to delight their taste buds, like in a great restaurant, without ever depriving themselves.

So, dear friends, make your kitchen a branch of the greatest restaurant, become its absolute Chef and at the same time, become the undisputed master of your life...

With all my love,

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 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 considéré 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

FOREWARD OF « OBESITY OR THE DESEASE SEEN FROM WITHIN »

Dear readers,

In this collection, which aims to be multidisciplinary, we will address a variety of questions that resonate with you.

Its guiding principles are KNOW-HOW – KNOWLEDGE – SHARING KNOWLEDGE.

Our objective is to offer you texts by authors that are both rich in information and accessible, with a constant focus on sharing knowledge and life experiences.

Today, it is said that more than 1.6 billion people in the world are overweight, of which 400 million are obese adults. The WHO predicts that by 2015, around 2.3 billion adults will be overweight, and more than 700 million will be obese. This situation is particularly alarming among children and adolescents, as nearly 20 million children under the age of eight were overweight in 2005.

Obesity has become one of the greatest public health challenges of the 21st century, affecting many individuals worldwide. Malnutrition is a common factor of both famine and obesity: in some countries, people suffer from malnutrition due to necessity, while in others, malnutrition stems from a lack of dietary discipline. Some are malnourished because they don't have enough to eat, while others are malnourished because they eat too much, at any time, and anything!

Indeed, obesity and overweight have severe consequences on physical health: cardiovascular diseases (the leading cause of death globally), diabetes (with a risk of death that will increase by 50% worldwide over the next ten years), and even certain cancers. Moreover, given that beauty standards have changed over the past few years, obesity and overweight can have serious consequences on mental health: self-loathing, various complexes, and depressive disorders.

Sophie Reverdi, having suffered greatly from obesity, and having managed to overcome it through great effort, wanted to share her testimony about the severity of obesity, which until not long ago was not considered a disease. In fact, it was even seen as a criterion of beauty and social privilege.

Obesity was once a criterion for selecting women for marriage: the fatter the woman, the whiter her skin, the more she was sought after as a wife... Obese women were also thought to be kind and generous—perhaps because people assumed they had big hearts, even though in reality, obesity can lead to heart problems and many other diseases such as diabetes.

As for men, the larger their "belly," the wealthier they were considered!

In this context, Sophie Reverdi, who represented a multinational American company in Europe in the field of health, established a dietary restaurant for her Smart and Light program, and outlined its main principles in her "Roadmap." Through the writing of this book, she has attempted to help you understand and address either your own weight problems or those of those around you. She firmly believes that we all have within ourselves the power to heal, if we have the will!

To curb "this disease," it is essential to first balance one's diet and fight against a sedentary lifestyle.

This collection, HEALTH & LIFE TARGETS, opens its pages to those who have conquered their illness: it can give strength to those who are tired, courage, perseverance, and a sense of effort, all contributing to the success of medical treatment.

Sophie Reverdi, whom I met at a convivial gathering of artists and cultural figures, and who is an extraordinary woman, has the honor of inaugurating this collection.

In speaking with her, I learned that she has much to share, especially a deep love for others...

She spoke to me about her projects, her book, her films...

In my discussions with Sophie Reverdi, I was struck by her inner richness and human generosity. I discovered that she has many talents and was impressed by her journey and dynamism. In one word, I found in her a woman with both **animus** (in the sense of heart and courage) and **anima** (in the sense of soul, perhaps even a kindred soul).

A woman of heart and action, she shows such generosity that she left her country to settle in Tunisia with her children to help the obese...

After reading her "Roadmap" and discussing with her, I suggested that she share her adventure and speak about obesity in children, adolescents, women, and men...

She immediately got to work, and here is the result of her reflections, enriched by her own experiences.

The first reading of this document, which is the subject of this book, was so captivating that I have no doubt about the reaction of future readers, and for this reason, JUGURTHA INTERNATIONAL editions decided to publish it under the title "Obesity: The Disease Seen from Within."

It is a book that speaks to readers because it overflows with the passion of its author...

It is a soul that lives, that is alive, it is a dynamic body that moves, and it is finally a person in the full sense of the term, because far from being idle, it is a person who creates intellectual works and projects...

Her experience in various fields—philosophy, health, nutrition, cinema—shines through in her writing...

I leave you in the company of Sophie Reverdi, who will talk to you about the dangers of obesity, "the only deadly disease that is reversible..."

Happy reading...

Faïza Sakandrani, founder of Jugurtha International Publishing