

Sophie Reverdi, conceptrice de Smart and light:

Une semaine pour maigrir et se prendre en charge

Avec 300 millions d'obèses et un milliard et demi de personnes en surpoids, la planète court un grave danger que d'aucuns qualifient déjà de fléau. Les diététiciens et les organismes de santé multiplient les mises en garde et les avertissements. Ils s'emploient à trouver des réponses à cette sérieuse menace, à cette pathologie réputée difficile. Des prescriptions de régimes et de programmes d'amaigrissement sont proposées ici et là, des remèdes miracles sont annoncés partout, des expériences sont effectuées par les uns et les autres, mais le mal est loin d'être éradiqué. Aussi une nouvelle expérience promet-elle d'agir sur les causes profondes de l'obésité et d'influer sur le comportement des sujets atteints d'obésité.

L'initiatrice de cette méthode, Sophie Reverdi, exposera le procédé au cours d'un séminaire organisé sous le haut patronage du ministre du tourisme et qui se tiendra le 17 juin à Gammarth. Elle a bien voulu révéler les grandes lignes de cette méthode originale.

L'Expert : Comment vous est venue l'idée de lutter contre l'obésité ?

Sophie Reverdi : Dans ce monde en pleine évolution un fléau menace l'humanité. Il pour nom l'obésité. 23% des femmes sont atteintes de cette maladie. La gente masculine n'est pas épargnée non plus. Depuis mon jeune âge, depuis l'enfance, je suis habitée par une obsession : venir en aide aux personnes ayant des problèmes avec leur corps et donc avec leur tête. En tant qu'ancienne obèse, j'ai eu un parcours très difficile. De cette expérience douloureuse sont nées une envie de guider, d'aider, de guérir et une très forte compassion envers le mal être que peut procurer le surpoids.

L'Expert ; Pourquoi le choix de la Tunisie ?

Sophie Reverdi : Il est tout à fait naturel de lancer notre produit à partir de la Tunisie. Votre pays est devenu la première destination mondiale du tourisme médical et ce, grâce aux hautes compétences de son personnel médical et de la

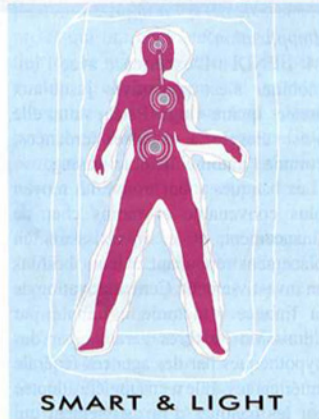
qualité irréprochable des infrastructures hospitalières et hôtelières qui pratiquent des prix abordables. Il est évident qu'outre sa proximité géographique avec l'Europe et sa grande accessibilité, la Tunisie présente plus d'un atout : le confort, la stabilité politique, la beauté du paysage, la douceur du climat, l'hospitalité chaleureuse des habitants, des sites archéologiques passionnants...

Dynamiser le Tourisme de santé en Tunisie

L'Expert : L'expérience que vous allez révéler au grand public tunisien prochainement consiste à prendre en charge le patient pendant une semaine à l'issue de laquelle les effets seront sensibles. Qu'en est-il ?

Sophie Reverdi Au cours de la semaine

Nous travaillons en étroite collaboration avec le milieu scientifique, chercheur, etc. Le curiste découvrira que le seul «produit miracle» c'est lui



SMART & LIGHT

La transportation
par la tête d'abord



Mme. Sophie Reverdi

proposée, des spécialistes sont à la disposition des intéressés en vue de les conseiller et de les aider à perdre leurs mauvaises habitudes, tous les mauvais messages, à stopper à tout prix l'autopunition, le déversement continu de messages de culpabilité, de destruction et de haine, à acquiescer leur paix intérieure, à reprendre possession de leur être, de leur vie, de leur potentiel et à se convaincre qu'ils sont les seuls maîtres de leur sort, de leur destin.

Des kits de bien-être, des messages appropriés, des mots justes et apaisants, des exercices pratiques et simples, des démonstrations logiques, des explications faciles qui permettront aux intéressés de mieux cerner les problèmes, des moyens et des méthodes appropriés, une équipe de spécialistes, médecins, coaches, diététiciens, cuisiniers, relookers...

Tout sera mis en place pour que la semaine programmée sera une semaine de découverte, de détente, de surprise, de réconciliation avec soi, d'amour.

Cette démarche tient en particulier compte des différences : nous ne sommes pas tous pareils ; nous ne réagissons pas tous pareillement aux mêmes messages ni aux mêmes influences ; nous ne ressentons pas les choses de la même façon, ni au même moment.

Il est essentiel, puisqu'on nous a confié un corps - comme un véhicule - pour notre voyage terrestre, d'en comprendre le fonctionnement, de savoir en connaître les réels besoins, de savoir aussi comment le garder en bon état de marche le plus longtemps possible. Le proverbe ne dit-il pas «Qui veut aller loin, ménage sa monture» ?