

INTRODUCTION



*J'*ai toujours rêvé d'écrire un livre. J'écris, aujourd'hui, le livre que j'ai toujours eu besoin de lire.

Dès les premiers instants de ma vie, j'étais à la recherche de la santé. Je suis née avec une inflammation majeure de l'intestin qui se manifestait par des douleurs abdominales, des malaises digestifs, des intolérances alimentaires et une allergie au gluten.

Enfant, j'avais la sensation que mon corps était en ébullition. Pourtant, la souffrance physique n'était rien comparativement à ma détresse intérieure. Je voyais le visage de ma douce maman s'éteindre à petit feu et je ne savais que faire pour l'aider à retrouver la santé. J'avais huit ans lorsqu'elle nous quitta.

À partir de ce moment, j'avais l'impression que je n'étais plus une enfant. Mes pensées étaient envahies par la peur. Les émotions se bousculaient, mais je ne savais ni comment ni à qui les exprimer. Ma tristesse était immense. J'ai enfoui mes larmes et j'ai poursuivi mon voyage avec la ferme intention de découvrir l'univers de la santé et du bonheur.

Je rêvais de devenir médecin. Je rêvais d'aider les mamans à rayonner et à « émaner » la joie et la santé. Je rêvais d'une famille

unie. Je rêvais pour m'évader et pour échapper à la lourdeur qui enveloppait mon quotidien. J'avais douze ans lorsque j'entendis le pédiatre expliquer à mon père les éventuelles conséquences physiques et psychologiques sous-jacentes à mes malaises intestinaux. J'avais réellement la sensation d'être un petit monstre. Je me sentais tellement laide avec mes petites jambes et mon ventre proéminent! Les lunettes que je portais depuis l'âge de six ans et la coupe de cheveux à la garçonne ne m'aidaient pas non plus à m'accepter et encore moins à m'aimer. J'avais tellement honte de mon corps. Les paroles du médecin avaient éveillé une dimension que je n'avais pas encore explorée. Même si les symptômes physiques étaient présents depuis ma naissance, j'ai toujours ressenti une puissance et une force illimitées à l'intérieur de mon être. J'étais déterminée à guérir et à découvrir la joie de vivre.

Désormais, c'était la première pensée qui animait mes journées. Le matin, au lever, je respirais profondément et je faisais des exercices pour tonifier ma ceinture abdominale. Je faisais secrètement mon rituel dans ma chambre. J'étais parfois découragée. J'avais parfois le sentiment que je n'y arriverais jamais. Le sommet semblait hors de ma portée. Cependant, je poursuivais mon chemin ne sachant même pas que mon corps était en grande transformation. Je ne rêvais pas d'être belle, je souhaitais seulement ne pas être laide.

À l'école et au collège, je faisais souvent face aux commentaires blessants des élèves et je voyais les jeunes filles comme de véritables princesses. Mon processus de transformation était lent, mais les changements étaient perceptibles. J'étais de plus en plus déterminée à guérir. Mon estime de moi était bien mince, mais j'avais une confiance absolue dans la vie.

J'avais quatorze ans lorsque j'ai réalisé que mon ventre s'était littéralement métamorphosé. Non seulement je n'avais plus un

gros ventre, mais en plus j'avais une ceinture abdominale ferme et « tonique ». En réalité, mon corps avait également changé. J'avais grandi et les malaises digestifs étaient moins ardents. Je réalisais que ces transformations avaient rehaussé ma confiance en moi et avaient apporté des changements dans mon environnement scolaire et social. J'avais de merveilleux amis. C'était une grande richesse dans ma vie. Les moments passés à leurs côtés étaient de précieux cadeaux qui m'apportaient de l'affection, de la douceur et de la joie.

Quelle ne fut pas ma surprise lorsque le médecin me permit de réintroduire le gluten! J'étais à la fois heureuse et paniquée par cet éventail d'aliments nouveaux que m'offrait la vie. Je vivais dans la peur, le contrôle, la privation, la frustration et le manque. Mes connaissances sur le plan de l'alimentation étaient limitées aux fruits, aux légumes, au riz, aux œufs, aux viandes, aux poissons et aux noix. Je n'avais jamais mangé de pain, de céréales, de croissants, de pâtisseries ou d'aliments transformés. L'odeur du pain exaltait mes sens et créait en moi une sensation de manque et de vide. Je ne me sentais pas prête à introduire ces aliments, si longtemps interdits, dans mon corps.

Au moment des repas, les contradictions se bouscuaient dans mon esprit. Est-ce réellement bon pour moi? J'étais habituée à une alimentation très minimaliste et j'étais maintenant devant des combinaisons multiples. Je ne me sentais assurément pas bien dans cette nouvelle dynamique. Il est vrai que les apparences physiques avaient changé, mais mon état d'être était encore envahi par la peur, la tristesse, la colère, la honte et la culpabilité. Au plus profond de moi, la détresse était encore aussi grande. Je ne me sentais pas plus belle pour autant. J'avais le sentiment de découvrir la frustration et le manque, alors que justement j'avais la possibilité de manger tout ce que je désirais. Je m'éveillais à l'univers subtil de l'alimentation. Dans le contrôle, je ne me

posais aucune question. J'avais une liste d'aliments permis et je me contentais de cet espace limité. Maintenant, la vie m'offrait la possibilité de choisir mes aliments et de goûter au plaisir de manger.

Que de contradictions et de dualités ai-je alors croisées! Je réalisais que j'étais prisonnière de mes peurs et de mes croyances. L'alimentation était devenue mon chemin de croissance et d'évolution. Je lisais et j'expérimentais. Plus je cherchais des réponses dans les théories, plus je me sentais perdue dans ma quête. Cependant, j'avais la conviction profonde que notre santé et notre mieux-être étaient intimement reliés à l'alimentation.

À dix-huit ans, le monde médical s'éclipsa de mes rêves pour laisser place à l'univers des industries alimentaires. Je quittais le Maroc pour poursuivre mes études en génie. Ma quête intérieure était intense. J'avais d'excellents résultats scolaires, mais je réalisais qu'ils ne m'apportaient qu'une satisfaction éphémère. Au cours des premières années de ma formation académique, j'avais la triste conviction que le plus grand besoin d'un être humain était d'avoir raison. Pour ma part, j'y avais renoncé et j'avais désormais choisi d'être heureuse. Je ne savais pas encore comment j'allais y parvenir, mais j'avais la certitude que les connaissances ne suffisaient pas. J'avais la certitude que les connaissances n'avaient aucun sens sans la reconnaissance de soi.

La nature a été un grand remède dans ma vie. J'ai souvent marché dans le bois pour me ressourcer. J'observais les arbres flamboyants et je m'y accotais. Lorsque je rencontrais des arbres ternes et mourants, je ralentissais. C'est avec amour et tendresse que je les caressais. Ils me rappelaient les premières étapes de mon voyage. Je me souvenais de la force puisée à l'intérieur de mon être pour passer de la survie à la vie. À la naissance, mon corps m'enseignait le sens de la santé. Le départ de ma douce maman m'enseignait

le sens de la joie. Aujourd'hui, je choisis d'unir la vie et la santé. Je choisis d'unir la santé et la joie. L'alimentation a été ma voie d'enseignement. Elle m'a permis d'expérimenter le manque et la frustration. Elle m'a permis de découvrir la plénitude et la joie. L'alimentation a été mon chemin d'apprentissage. Elle m'a permis de semer et de cultiver l'amour, la douceur et la compassion. Elle m'a appris le respect, la tolérance et le non-jugement. L'alimentation a été une grande école. Elle m'a enseigné que nous ne devons en aucun cas céder notre pouvoir à des théories qui dictent le contrôle et la privation. Manger santé commence à l'intérieur de soi!

J'ai été longtemps dans la survie, mais je ne me suis jamais contentée de cet espace limité. J'ai choisi de me concentrer sur la petite flamme que j'y voyais. J'ai persévéré. J'ai ralenti pour écouter les messages que la vie m'offrait. J'ai semé, cultivé et reconnu l'amour dans chacune de mes journées. La gratitude a été une grande amie. L'alimentation a été le pont qui m'a permis de passer de la survie à la vie.

Quels que soient les obstacles qui vous empêchent, aujourd'hui, de vivre heureux dans un corps harmonieux, je suis certaine que vous avez la possibilité de les dépasser! Nous avons tous des chemins d'évolution différents, mais nous sommes unis par une énergie qui nous propulse vers l'amour, la joie et la paix.

La lecture attentive des différents chapitres vous invite à une réflexion profonde sur notre perception de la santé, du corps et de la vie et à l'intégration en douceur des connaissances, des principes, des outils et des recettes dans votre quotidien. Les différents chapitres s'unissent pour vous offrir une vision globale de la santé et pour vous aider à vivre heureux dans un corps harmonieux. Dans un contexte où nous sommes inondés par un flot d'informations, nous découvrirons les assises essentielles permettant de prendre soin de notre santé en toute simplicité.

Mes pensées d'amour, de bienveillance et de gratitude vous accompagnent tout au long de votre lecture et de votre cheminement vers la santé en toute simplicité.

Jmane