

AVANT-PROPOS

La plupart des ouvrages sur la nutrition et le régime alimentaire mettent l'accent sur les calories, les graisses saturées, les graisses trans, les hydrates de carbone, l'importance de la ration quotidienne et l'équilibre entre l'énergie absorbée et l'énergie dépensée. Ce livre est différent. Il ne concerne pas seulement *ce qu'il faut* manger, il enseigne aussi *comment il faut* manger.

Si vous êtes quelqu'un qui se préoccupe de son poids, peut-être avez-vous déjà essayé de suivre un régime dans le passé. Peut-être avez-vous commencé par réduire les calories, avant d'exclure les graisses et d'éviter les hydrates de carbone. Peut-être avez-vous essayé un régime à base de pamplemousse ou quelque autre bêtise de ce genre. Peut-être avez-vous même perdu du poids – simplement pour le reprendre en quelques mois. Vous savez que quelque chose ne va pas et vous ne vous sentez pas maître de votre propre corps. Vous êtes convaincu que quelque chose doit changer, mais par où commencer ?

La réponse proposée dans ce livre, c'est de ne pas commencer par ce que vous mettez dans votre assiette, mais plutôt par ce qui se trouve en vous, en prenant conscience de chaque instant que vous vivez et en en faisant l'expérience – il s'agit de ce que les auteurs appellent *la pleine conscience*. Alors que le concept de la pleine conscience provient de l'enseignement bouddhiste, toute personne peut devenir plus consciente quand il est question de nourrir son propre corps. De nombreuses distractions de la vie quotidienne nous encouragent à absorber la nourri-

ture sans en avoir conscience, et manger sans en avoir conscience vous conduit presque inéluctablement à prendre du poids et à devenir obèse. Avec une plus grande attention et avec de la pratique, il est possible d'avoir davantage conscience au cours de nos repas – et aussi au cours de notre vie. Ce livre vous apprend la façon d'y parvenir.

Écrite par un maître spirituel éminent et par une nutritionniste renommée, cette œuvre infuse de la science dans la sagesse et de la sagesse dans la science. C'est un guide pratique qui vous apprend à manger en pleine conscience et vous indique comment atteindre un poids plus raisonnable et mener une existence plus saine.

Harvey V. Fineberg, M.D., Ph.D
President
Institute of Medicine
The National Academies
(Washington, D.C.)

▣ **NOTA BENE**

Le lecteur pourra consulter dans l'édition originale en anglais l'appareil critique (notamment des références à des publications scientifiques américaines ou anglaises) qui ne figurent pas dans la présente traduction.

▣ REMERCIEMENTS

Savourez : Mangez en Pleine Conscience, Vivez en Pleine Conscience a bénéficié de conditions particulièrement favorables. Ce livre n'aurait pas vu le jour en l'absence de tout le travail qu'ont accompli hommes de science, humanitaires, experts de la santé, décideurs, maîtres spirituels et praticiens au cours de nombreuses générations, et de tous ceux, connus et inconnus, qui ont consacré leur vie à faire de notre monde un lieu plus sain où règne une plus grande compassion. Nous leur exprimons ici notre plus profonde gratitude.

Nous voulons remercier le docteur Harvey V. Fineberg d'avoir écrit l'avant-propos et le docteur Walter Willett d'avoir relu notre livre. Nous aimerions aussi exprimer notre reconnaissance toute particulière à Sari Kalin, Hank Dart et Joanne Levy pour avoir aidé à la recherche et à la préparation du manuscrit. Nos plus sincères remerciements s'adressent aussi à nos *sanghas*, à nos amis et à nos familles pleines d'affection pour leur soutien bienveillant durant ce long parcours. Enfin nous voulons remercier notre directeur de publication d'HarperOne, Gideon Weil, et ses collaborateurs, pour toute l'aide qu'ils nous ont apportée afin que ce livre devienne une réalité.

*Thich Nhat Hanh et Lilian Cheung,
décembre 2009*