AVANT-PROPOS

Derrière ce livre, il y a mon histoire récente. En 2014, ma vie a été bouleversée par l'apparition de douleurs chroniques inexpliquées. Une absence de diagnostic clair m'a rapidement menée à une impasse sur la voie de la médecine classique. Face à cette situation, j'ai rapidement réalisé que si je ne devenais pas l'actrice de ma santé, je resterais condamnée à une vie de souffrance. Sortir de la douleur était mon seul et unique objectif et j'étais prête à faire tous les efforts nécessaires pour y parvenir.

Je me suis formée, j'ai lu, j'ai testé, j'ai consulté des médecins plus enclins à sortir des sentiers battus. Tout ça m'a fait comprendre le lien très fort entre notre santé et notre hygiène de vie. Bien sûr, une bonne hygiène de vie n'est pas la solution à tous les problèmes de santé, mais il est clair qu'elle contribue considérablement à nous en écarter. En prenant conscience de cette réalité, j'ai pu mettre en place une série de « bonnes pratiques » pour ramener mon corps à l'équilibre et parvenir à gommer petit à petit les douleurs qui le traversaient. A vrai dire, il est compliqué de distinguer les facteurs qui ont joué un rôle décisif. Est-ce la combinaison de plusieurs actions ou est-ce une démarche en particulier ? Toujours est-il que ça a fonctionné.

Sur ce chemin bâti sur la patience et pavé de déceptions, mais aussi de bonnes surprises, j'ai redécouvert ce que représente le bonheur de se sentir bien. Je remercie donc la vie et la maladie. La deuxième m'ayant appris à quel point la première est précieuse. C'est cette histoire que j'ai eu envie de partager. Partager ce sentiment d'évidence qui m'a fait réaliser à quel point la santé est essentielle et qu'il n'est jamais trop tard, mais jamais trop tôt non plus, pour prendre soin de soi. Je veux croire que le chemin que j'ai parcouru puisse être une source d'inspiration pour ceux qui souhaitent améliorer leur quotidien ou préserver leur avenir.

A ce titre, en tant que consultante en nutrition santé SIIN et coach sportif certifié, j'ai créé Mouv'eat (www.mouveat.be) et j'accompagne depuis 2017 les personnes désireuses de se remettre en mouvement et de rééquilibrer leur assiette, en vue d'améliorer leur capital santé et bien-être. Dans ma pratique, j'ai pris conscience de l'importance de la **motivation** pour réussir à changer nos habitudes dans la durée, j'ai compris à quel point il était essentiel de l'entretenir tout au long du chemin et d'en prendre soin.

Vous qui vous posez des questions sur votre santé et vos choix alimentaires, vous qui souhaitez vieillir dans de bonnes conditions, vous qui voulez voir vos enfants grandir en pleine forme, vous qui souhaitez adopter une alimentation durable pour la planète, ce livre je l'ai donc écrit pour vous, pour nourrir votre motivation, qu'elle repose sur des inquiétudes ou des envies, vous trouverez de quoi la soutenir tout au long de cet ouvrage. Ce livre je l'ai aussi écrit pour vous qui aimez profiter de la vie et de ses saveurs. Vous pour qui les petits plaisirs de la vie quotidienne font les grands bonheurs. « Donnez du goût à votre santé » c'est bien de cela qu'il s'agit, le juste équilibre entre se faire du bien et se faire plaisir. Pour moi c'est la clé de la réussite. S'il y a plaisir alors il y a motivation à poursuivre un modèle santé. C'est bien plus fort que la peur de tomber malade ou la force des habitudes.

Si vous comprenez pourquoi le modèle alimentaire sur lequel repose ce livre est protecteur et favorable à votre santé et si vous prenez du plaisir à le mettre en place au quotidien, alors vous nourrirez votre « petit moteur intérieur » qu'on appelle aussi la « motivation intrinsèque ». C'est la motivation qui vient de soi, la motivation qui dure, la seule capable de déplacer des montagnes et de contrer la tentation de la facilité et la force des habitudes. C'est à elle que s'adresse ce livre plein de conseils, d'idées et d'inspiration.

Alors je vous souhaite une bonne lecture, une lecture instructive, enrichissante, réjouissante et surtout… que ce livre vous mette l'eau à la bouche !

Linda Gray