



« Ce livre, je l'ai voulu, avant tout, pratique et très accessible. À glisser dans toutes les poches ou tous les sacs ! Une mine de trucs et astuces, et de recettes savoureuses, pour vous débarrasser de vos petits kilos en trop ou de ces rondeurs qui vous gênent. Et ce, dé-fi-ni-ti-vement. Pour une silhouette tonifiée et magnifiée, par des gestes simples du quotidien, car oui, vous pouvez tous et toutes atteindre votre but ! Avec mon programme, faire de l'exercice sans s'en apercevoir est un jeu d'enfant. La preuve, ceux qui ont essayé ne peuvent plus s'en passer ! Bien manger, bien bouger, bien penser : c'est ce que je vous propose. J'ai voulu un ouvrage qui se consulte d'un coup d'œil rapide, à feuilleter dès qu'on a un moment : Quelle astuce aujourd'hui ? Ce conseil me plaît ? Je le garde ! Je n'aime pas celui-là ? Facile, j'en trouve un autre ! Au bureau, à la maison, dans les transports, plus d'excuses, chaque moment va devenir prétexte à vous faire du bien. Et c'est votre corps qui vous dira « Merci ».

Valérie Orsoni

Valérie Orsoni

Secrets de Coach

Qu'il s'agisse de retrouver la ligne, d'adopter une alimentation saine ou encore de doper son mental, qui n'a pas rêvé de suivre les conseils quotidiens d'un coach ?

Ce rêve, Valérie Orsoni, la coach des stars, fondatrice de **MyPrivateCoach** et **LeBootcamp.com** a décidé de le rendre accessible.

Dans « Secrets de coach », le guide pratique que Sélection du Reader's Digest publie le 22 octobre prochain, Valérie Orsoni a décidé de dévoiler ses astuces pour vivre mieux et bien au quotidien : conseils pour rester « tonique », exercices pratiques et nouvelles recettes minceur, le tout sans privation. À la fois solide et élégant, ce carnet deviendra très vite LE compagnon indispensable des femmes actives, désireuses de rester au meilleur de leur forme.

Parution 22 octobre 2009

176 pages

14,95 euros

Également disponible sur
www.selectioncllic.com

Direction
de la communication de
Sélection du Reader's Digest

Jean-Philippe Bertrand

Tél. : 01 46 74 86 43
jean-philippe.bertrand@rd.com



Valérie Orsoni

Moral en berne, peau terne, kilos en trop ? Valérie Orsoni est la femme qu'il vous faut ! En quelques années, cette jolie Française aux origines corses a conquis l'Amérique avec sa version dépoluissérée, pratique, accessible et moderne du coaching, une activité qui s'apparentait encore trop souvent à du simple conseil ou à de la psychanalyse. Son cheval de bataille, ce sont les résultats : du tangible, du concret, car aux yeux de cette pionnière, il n'y a que cela de vrai !

Un moral de battante, des idées innovantes, des « coups du sort » qui pour elle sont l'occasion de tourner la page et de changer de vie, il n'en fallait pas moins à la jeune femme, rompue par ses études aux pratiques du business et des start-up, pour se lancer. Un pari réussi, puisque la société qu'elle a fondée, **MyPrivateCoach**, la maison-mère de **Le BootCamp.com** est aujourd'hui l'une des plus importantes organisations de coaching américaines et européennes.

Sa success-story, au royaume des hamburgers, fait rêver : telle une traînée de poudre, l'image d'un « esprit sain dans un corps sain » a de suite séduit des adeptes par centaines. Madame tout le monde essentiellement, mais également quelques stars, réputées difficiles, qui lui permettent d'acquérir une belle renommée. Ce qui lui vaut d'ailleurs d'endosser très vite, outre-Atlantique, le surnom tant convoité de « Celebrity coach ». Installée à San Francisco, l'autodidacte est devenue une « executive woman » avertie sur laquelle il faut désormais compter.



Aujourd'hui, ses programmes de coaching font fureur. La fille du Sud, qui depuis longtemps a perdu son accent, a vite compris que pour « durer », il fallait se renouveler et surtout bien s'entourer. Son sens de l'éthique dans une profession peu scrupuleuse lui vaut tous les gages de crédibilité. On lui envie son esprit d'initiative et son sens de l'organisation. Elle est copiée ? Peu importe : imitée mais jamais égalée ! Pas hautaine pour deux sous, l'audacieuse Valérie Orsoni poursuit l'aventure sans jamais se monter la tête. Les sirènes du succès, elle s'est fait un défi de les amadouer. Les magazines l'encensent, de grandes marques lui font les yeux doux (elle sera l'image mondiale de **My Body Coach** sur Wii dès cette rentrée) : la belle coach aux yeux verts, à l'aise dans ses jeans comme dans ses baskets, s'en sert pour renforcer sa visibilité. D'autant que sa plus belle carte de visite reste son capital « sympathie ». Avec elle, c'est sûr, on est entre de bonnes mains !

Valérie Orsoni

INTERVIEW

En amont de la parution de son ouvrage, Sélection vous propose une rencontre avec la plus célèbre de nos coachs françaises...

Sélection : Un concept qui vous est cher et que vous avez inventé, est celui de la « 25^e heure ». Expliquez-nous cette idée.

Valérie Orsoni : Ah oui, ça j'y tiens beaucoup ! (Rires.) La « 25^e heure », c'est au départ ce que j'ai créé à l'attention des stars car j'entendais souvent : « je n'ai pas le temps d'aller à la gym, je suis en tournage, j'ai un rythme de folle ». J'ai pensé : je vais créer des exercices, de 1 à 15 minutes, comme des petites « routines sportives », qu'on peut faire n'importe où (au travail, en vacances), n'importe quand. Je contracte mes fessiers assise au bureau, je rentre le ventre dans le métro, je fais des abdos sur le rebord de ma baignoire, je marche davantage. Cela ne remplace pas le sport, qui permet de ne pas reprendre le poids perdu. Mais la « 25^e heure », c'est caser de l'exercice physique sans qu'on s'en aperçoive dans nos journées super chargées. La meilleure élève chez nous aux États-Unis, célèbre pour ces exercices intégratifs, est l'actrice Sharon Stone. Alors, pourquoi pas vous ? C'est une bonne façon d'optimiser chaque moment pour faire marcher ses muscles et les garder toniques. On ne peut plus se passer à la longue de ces nouvelles habitudes, très concrètes. Avec des résultats visibles. Après un mois, vous aurez complètement assimilé ces nouveaux comportements. Et vous vous sentirez mieux. Une vraie drogue !

Sélection : Un site de coaching en ligne minceur, qui se veut accessible à tous, peu onéreux, facile à utiliser au quotidien : c'est le BootCamp.com. De quoi s'agit-il ?

Valérie Orsoni : Vous faire mincir sans tristesse, c'est ma devise ! Mon but est simple, je veux vous faire perdre de façon définitive ces kilos qui vous empoisonnent la vie. Et ce que je vous propose n'a rien à voir avec la plupart des régimes restrictifs dont on entend parler ici et là. Le BootCamp, c'est un programme, mieux un style de vie sain, qui se résume à trois piliers essentiels : Nutrition-Sport-Motivation. Autrement dit : bien manger, bien bouger, bien penser ! C'est en m'inspirant de l'entraînement suivi par les Marines américains (d'où le nom de bootcamp), que j'ai élaboré cette méthode destinée à vous emmener au-delà de vos limites. Mais attention, cela n'a rien de militaire, ni de révolutionnaire : on ne risque pas sa santé ! C'est



essentiellement un plan d'attaque basé sur une alimentation très gourmande à travers des recettes familiales, aux portions bien équilibrées, car pas question de faire cavalier seul ! On choisit ses aliments en gardant cette notion de plaisir qui m'est si chère, on se dépense physiquement, parfois même sans y penser, bref, on se mo-ti-ve. Moyennant 50 à 90 centimes par jour, un coach vous aide à tenir le cap. Et ça marche !

Sélection : Qui s'adresse à vous ?

Valérie Orsoni : Ah, vous parlez certainement de mes « bootcampeuses », comme j'aime à les appeler ! Je m'adresse à toutes celles qui veulent maigrir en adoptant de nouvelles habitudes alimentaires, à celles qui n'ont pas le temps ou l'envie de consulter une diététicienne, qui veulent trouver une activité physique qui s'intègre facilement à leur quotidien, celles qui ont une motivation défaillante et qui ont besoin d'un petit coup de pouce. Mes programmes se modulent en fonction des besoins, des envies, des capacités et de la disponibilité de chacun. On est tous différents. Perte de poids, beauté, réflexes anti-âge, des solutions existent !

Sélection : Votre programme est très séduisant, mais qu'en est-il des résultats ?

Valérie Orsoni : Avec l'expérience, je suis un peu devenue, une sorte de « flic des régimes ». Avant de lancer le BootCamp, j'ai beaucoup analysé ce qui existait déjà sur le marché : les régimes protéinés, à base de sachets ou de poudres, les régimes sans viande, le fameux régime « Mayo », très connu aux États-Unis, etc. Tous manquent cruellement de créativité, sans parler d'une absence de résultats sur le long terme. J'ai le luxe, grâce à mon équipe

de chercheurs située à San Francisco, d'étudier de près et de tester tous ces régimes qui fleurissent régulièrement. Je me suis vite aperçue de ce qu'il manquait et surtout de ce que les clients que je côtoyais désiraient. Le BootCamp Minceur marche parce que les résultats sont là : après 6 mois, on obtient un taux de réussite de 92 % avec une moyenne de 12 kilos perdus, jamais repris. 98 % des inscrits ont perdu des points de masse grasseuse, avec une moyenne à 7 %, et, surtout, 95 % de ceux qui se sont lancés font état d'une réelle énergie retrouvée. Je suis contre les promesses vides, pour les résultats vérifiables.

Sélection : Quels sont les points forts de votre méthode ?

Valérie Orsoni : L'idée est que vous fassiez votre propre chemin vers la réussite. On vous propose, vous disposez. Ce programme doit devenir le vôtre ! Et Internet est fabuleux pour cela : interactif et rapide ! Chaque jour, vous recevez votre feuille de route pour progresser, une vidéo pour bien démarrer la journée, une astuce forme pour dépenser vos calories, un conseil motivant pour ne pas perdre courage, des habitudes alimentaires, un plan de menus hebdomadaires que je vous suggère (car je n'impose rien) avec sa liste de courses. Pour moi, mincir doit rimer avec plaisir : et je partage des recettes que toute la famille va aimer ! Vos messages, votre courbe de poids, votre blog, tout est stocké dans votre compte en ligne, accessible à votre guise autant de fois que vous le voulez, tout au long de l'année. Le vrai plus, c'est aussi cette « communauté » qui s'est créée autour du Bootcamp : on discute, on partage, on pose toutes les questions qu'on veut. Sélectionnés de manière ultrarigoureuse, car je ne veux que des gens très compétents, les coachs répondent systématiquement. Et je le fais aussi ! Car oui, c'est vrai, je suis très active sur les forums. Bref, j'aime le sur-mesure.

Sélection : Si vous deviez citer un de vos exercices préférés ? Évidemment inspiré de *Secrets de coach* !

Valérie Orsoni : Le mouvement brésilien, bien sûr ! Je l'adore. Parfait pour arborer des fesses de rêve!!! Je fais cet exercice pendant que je me brosse... les dents. Chaque fois que vous faites ce geste, contractez non-stop les fessiers. Ça brûle ? C'est normal ! Après un mois de ce régime, vous verrez des résultats étonnants. Et oui, car cela fait quand même 42 minutes de travail glutéal (c'est le nom très officiel de ces muscles) par semaine. On contracte utile

! Le secret, c'est de se bouger en permanence. Autre truc : je passe tous mes coups de téléphone en marchant (au moins 2 heures par jour !). Essayez !

Sélection : D'autres astuces que l'on peut mettre facilement en place, au quotidien ?

Valérie Orsoni : Faire 30 minutes de marche à jeun tous les jours, ne pas se poser d'interdits alimentaires, se remettre à cuisiner avec ses enfants (au moins sept nouvelles recettes par semaine), manger sain (plus de fruits et de légumes), commencer les repas par des protéines, faire cinq exercices de *Secrets de coach* par jour, manger des amandes, dormir suffisamment, bien s'hydrater. Une astuce : commencez votre journée en buvant à jeun un jus de citron frais dans un peu d'eau à température ambiante. Avoir un organisme bien alcalinisé, possédant un pH équilibré, est l'une des clés d'une vie longue et saine.

Savez-vous aussi que, quand vous avez faim, en fait, dans 80 % des cas, vous avez... soif ! Votre organisme dans les premiers instants, ne sait pas faire la différence entre cette sensation de soif ou de faim. Il est donc facile de commencer par boire un verre d'eau ! La pomme est également la meilleure arme contre les kilos grâce à la pectine qu'elle contient : mangez-en ! Enfin, lorsqu'on dort, notre corps produit des hormones, la leptine et la ghréline, qui régulent notre appétit. Si on ne produit pas assez de l'une ou de l'autre, notre sensation de faim est modifiée. Pas assez de leptine ? On meurt de faim. Trop de ghréline ? L'appétit n'est pas coupé car il n'y a pas de sensation

de satiété. D'où l'importance de dormir suffisamment. Tout cela, il faut le savoir, et après il est plus simple de se faire du bien.

Sélection : C'est votre hygiène de vie au quotidien ?

Valérie Orsoni : Mais oui ! Je ne déroge jamais à la règle de mes 30 minutes de marche à jeun avant les repas (petit déjeuner ou déjeuner), j'évite au maximum le gluten, je bois beaucoup, de thé vert par exemple, je limite les produits laitiers. On n'a pas besoin de 900 mg de calcium par jour ! Le mythe d'ailleurs commence à s'effondrer aux États-Unis. Attention, je ne dis pas qu'il est interdit d'en manger, je déteste les interdits, mais on peut les réduire. Le lait n'est que la 5^e source de calcium, on en trouve ailleurs : dans l'eau, les figues sèches, le sésame, les sardines, les aliments verts foncés (cresson, mâche, brocolis, épinards). Nous sommes les seuls mammifères à en consommer





après le sevrage ! Je cuisine aussi beaucoup et quand je reçois à la maison, ma tatin de courgettes (ou d'aubergines) fait fureur, surtout auprès des hommes, qui l'adorent, même s'ils ignorent qu'il s'agit d'une recette minceur. Je fais deux siestes de 10 minutes par jour. Je nage et je cours (en famille et avec mon chien). Quand je voyage, j'emmène toujours avec moi deux valises : l'une pleine de vêtements, l'autre remplie de mes « petites choses à manger » : aliments crus ou germés (céréales, ananas, macarons à la noix de coco, biscuits) que j'ai déshydratés et mis sous vide. Un vrai kit de survie ! À ce propos, j'ai toujours dans mon réfrigérateur de l'hummous et du guacamole faits maison, en cas de « craquage ». Pensez-y.

Sélection : Vous êtes une vraie gourmande, alors ?

Valérie Orsoni : Si vous saviez ! Je suis une épicurienne « premier cru » ! Je me damne pour un bon saint-marcellin de la Mère Richard... Quand je viens à Paris, dégustation obligatoire de macarons. Mes préférés ? Le macaron à la violette de chez Fauchon ! Mon truc ? Avant de savourer ce fameux petit macaron, je vais manger cinq amandes pour envoyer le bon signal graisses/protéines à mon organisme et du coup, je stockerai moins de sucres que ma voisine, qui elle, va se jeter dessus, à jeun. Toutes ces astuces, on en prend vite l'habitude. Sans contraintes. Et surtout sans aucune culpabilisation. J'ai un gros appétit, du coup, j'élimine beaucoup. Moi-même, je ne cherche pas le poids idéal mannequin, mais bien plutôt le poids idéal santé. À 50 kilos, j'ai la pêche, de l'énergie à revendre, je suis en pleine forme ; 4 kilos de moins, c'est sûr, je suis superbe sur les photos mais je suis fatiguée, je tombe plus facilement malade. Il suffit de bien se connaître.

Sélection : Cette envie de coacher les autres, c'est une seconde nature chez vous. Comment tout cela a-t-il commencé ?

Valérie Orsoni : Si je vous dis que petite, je me voyais infirmière ou bonne sœur (j'avais une réelle passion pour Mère Teresa), cela vous fait sourire ! Mais j'étais vraiment comme ça : j'adorais aider les autres, les soigner quand ils étaient malades. J'aurais pu faire médecine, mais je n'avais pas la vocation. J'ai toujours eu cette idée qu'on peut soigner autrement, l'âme, bien sûr, mais surtout le corps. Pour moi, c'était la clef. Quand j'ai réfléchi sérieusement à ce que je voulais faire, j'ai tout de suite pensé au coaching. Les gens en France me disaient, « cela ne marchera pas, cherche un job, tu es folle ». Mes amis américains trouvaient cela génial et m'ont dit : « Vas-y ! Fonce ! » C'est ce que j'ai fait. À l'époque, en 2003, le phénomène du coaching balbutiait. En pleine convalescence, j'ai monté mon site MyPrivateCoach.com, avec l'aide d'une amie, sans business plan, sans méthode, ni ambition de développement majeur, la fleur au fusil. Un jour, je prends le RER local, dans la Silicon Valley, où nous habitons, et je tombe sur ma première « cliente » : c'était une dame assez forte qui, en s'installant à côté de moi, me fait un compliment : « Vous êtes si jolie et tellement mince, la nature vous a gâtée ». Du tac-au-tac, je lui réponds : « La nature n'y est pour rien, j'ai créé un programme minceur génial ! ». Elle sort son chéquier et, là, me demande de la coacher. J'étais sans voix, j'en ai même loupé mon arrêt ! J'ai suivi ma Patricia pendant des mois : elle a perdu tous ses kilos en trop, sans jamais les reprendre, et surtout, le bouche-à-oreille a fonctionné. Des personnes m'ont demandé de les coacher dans tous les domaines (travail, amour, organisation du quotidien). Mais je ne pouvais être coach sur tout, je n'avais pas les compétences ! Alors, j'ai décidé d'engager des spécialistes (champion olympique, spécialistes du diabète, entraîneurs sportifs, médecins reconnus). Aujourd'hui, la société compte 125 coachs de par le monde, triés sur le volet : on ne prend que 1% des candidatures sur 8 000 à 9 000 demandes. C'est cela aussi le secret du succès.

Sélection : À aucun moment, vous n'avez douté ?

Valérie Orsoni : Pour moi, le doute ce n'est pas « ne pas être capable de ». Je suis convaincue, par les expériences et les coups durs que j'ai rencontrés, que c'est, au contraire, grâce au doute qu'on progresse.

Sélection : Quand vous parlez des coups durs, vous faites allusion à la maladie (le cancer), à l'accident d'avion dont vous êtes sortie indemne. Comment avez-vous vécu ces moments éprouvants ?

Valérie Orsoni : Comme des épreuves difficiles mais dont je suis sortie grandie. Un jour, à 11 heures du matin, l'hôpital m'appelle au bureau pour me dire que j'ai une tumeur au cerveau (j'avais très mal à la tête depuis plus

d'un an, mais les médecins me disaient que c'était le stress, le surmenage) et ce même jour, à 15 heures, j'apprends que je suis virée de la start-up dans laquelle je travaille ! La tumeur n'était pas mortelle, j'ai refusé qu'on m'opère (j'avais fait un rêve pas très rassurant) pour préférer une étude clinique qui testait un nouveau traitement. C'était fatigant. J'ai caché la vérité à mon mari car je ne voulais pas accepter la maladie, préférant refuser l'instant présent. Pas question de m'apitoyer ! Je crois que cette attitude d'ailleurs m'a sauvée. Au bout de 8 mois, je m'en suis sortie. Et je lançais MyPrivateCoach. Ce n'était pas un projet pour gagner de l'argent, mais un exutoire, pour me projeter vers le futur. J'ai eu raison. Quant à mon accident d'avion, c'était en 1998, j'étais avec mon mari et d'autres voyageurs, et nous traversions la Tanzanie (pays que j'adore) sur un vol intérieur. Au décollage, on a perdu le système hydraulique du train d'atterrissage, et on a dû se poser en catastrophe, j'ai vraiment cru ma dernière heure arrivée... Tous ces coups durs, ces épreuves, changent pour toujours la perspective que nous avons sur le monde qui nous entoure et sur ce que nous devons faire pour être heureux. Avec le recul, ces événements m'ont rendue plus forte. Les coups du sort, j'en fais des atouts. Les médecins m'ont dit, longtemps après, que je m'en étais sortie grâce en grande partie à ma joie de vivre, mon hygiène de vie très saine et au sport. J'en suis intimement persuadée.

Sélection : En 2007, un magazine américain vous décernait le titre de femme chef d'entreprise de l'année. En 2008, c'est le prix de l'Éthique du Business en ligne et du Coaching (prix Artemis). Comment expliquez-vous votre succès ?

Valérie Orsoni : Une conviction, le soutien personnalisé est la clef de ma réussite ! C'est en cela que mon programme est unique. C'est pour cela qu'il est aujourd'hui copié. Mais loin d'être égalé. Je crois aussi qu'il faut avoir enduré des choses, les avoir éprouvées personnellement pour pouvoir à son tour conseiller et aider les autres. Je me suis reconstruite tellement de fois que mon empathie ne laisse pas indifférent. Mon sens de l'éthique est beaucoup apprécié : pas de poudre de perlinpimpim, mais du sérieux, de la crédibilité, toujours ! Nous ne sommes pas les leaders sur ce marché pour rien. On ne s'improvise pas coach. Attention aux gourous et autres marchands de rêve.

Sélection : Justement, les coachs sont très à la mode. Le mot est souvent galvaudé. C'est quoi, selon vous, un bon programme de coaching ?

Valérie Orsoni : Le coaching sert à accompagner une personne, pendant un temps déterminé, dans le développement de son potentiel pour atteindre un objectif qu'elle s'est elle-même fixé : perdre du poids, trouver l'amour, être performant. Le coaching, dans les faits, permet souvent aux gens de faire mieux que ce dont ils se sentaient capables. On a tous, en nous, une richesse qu'on



étouffe ou mal exploitée, le coach est là pour révéler les 90 % de l'iceberg immergé ! Le principe, c'est de repousser les limites d'une personne, dans le but de produire un changement de comportement. Le coach ne vous assène pas de vérité du type : « Ne fais pas ça, ne fais pas ça ». Il vous prend dans l'état où vous êtes et vous fait aller au niveau forme olympique. Une bonne approche est, je crois, une méthode non anxiogène. Le but est d'être honnête, de ne pas faire de projections impossibles. L'échange entre le client et le coach est primordial.

Sélection : On vous surnomme la « coach des stars ». Pouvez-vous nous en dire un peu plus ?

Valérie Orsoni : Oui, je sais que vous mourez d'envie d'en savoir plus ! C'est effectivement une ancienne publiciste de Bruce Willis que j'avais embauchée à l'époque qui m'a ouvert naturellement les portes d'Hollywood. J'ai côtoyé et je fréquente toujours des gens connus (des médias, du cinéma). Eux aussi ont leurs petits problèmes à résoudre. Et leurs petits secrets... De là à vous donner les noms des stars que je coache, pas question ! Comment est-il possible, d'un point de vue déontologique, de divulguer le nom de ses clients, juste pour se faire de la publicité ? J'ai des contrats de confidentialité, comme beaucoup de professions. Tant pis pour ceux qui ne me croient pas ou qui en doutent. Peu m'importe ! En ce moment je coache trois célébrités et c'est un travail très prenant : tournage à l'étranger, horaires décalés, je m'adapte. C'est mon travail, non ? Mais mes vraies stars, ce sont surtout mes stars du quotidien ! Mes 450 000 Bootcampeuses, sans qui je ne serais pas là. Elles méritent toutes mes attentions.

■ Propos recueillis par Carine Bruet