

Valérie Orsoni

CRÉATRICE DU PROGRAMME LEBOOTCAMP

« *Un nouveau mode de vie pour mincir !* »

Valérie Orsoni a conçu le programme minceur *LeBootCamp* pour perdre du poids de manière équilibrée, saine et efficace : une méthode facile à suivre pour mincir sans reprendre de kilos et sans avoir besoin de compter les calories. Explications avec cette experte du rééquilibrage alimentaire.

INTERVIEW

AVANT DE DEVENIR UNE COACH MINCEUR À SUCCÈS, VOUS ÉTIEZ UNE FEMME COMME LES AUTRES CONFRONTÉE À DES PROBLÈMES DE POIDS ?

Valérie Orsoni : Oui, en effet, tout a démarré comme cela. J'ai à peu près tout essayé en termes de régimes. 42 régimes en tout ! Et à chaque fois, après une perte de quelques kilos, je reprenais systématiquement du poids. Et puis un jour, j'en ai eu « *ras le bol* » ! J'ai voulu montrer qu'il existait forcément une approche saine pour mincir. Alors, je me suis documentée. J'ai lu un maximum d'études médicales, consulté des spécialistes et commencé à répertorier tout ce qui marchait et tout ce qui ne marchait pas. J'ai tout mis en application et perdu tous mes kilos superflus. Mon programme *LeBootCamp* est le résultat de tout ce travail et de toutes ces années de recherches, de compilation, d'entretiens avec les plus grands experts. Ma méthode n'est pas un régime, c'est une

technique de rééquilibrage alimentaire en plusieurs phases née de mon expertise, et que j'ai conçue avec toute une équipe de médecins et de nutritionnistes. Je ne crois pas qu'il existe une seule façon de mincir et je ne suis ni une illuminée, ni une « gourou », ni une adepte de la pensée unique ! (*rires*) De plus, je ne cherche pas à surfer ou à gagner de l'argent sur le dos et sur le désespoir des femmes. C'est pourquoi, je tiens à dire que je ne me paye pas avec cette activité. J'ai la chance d'avoir un mari qui gagne correctement sa vie et qui me permet de me consacrer complètement et bénévolement à cette mission qui me passionne pour redonner de l'espoir à toutes celles qui souffrent d'obésité ou de surpoids.

VOUS ÊTES CORSE. POURQUOI AVOIR CHOISI DE VIVRE AUX ETATS-UNIS DANS LA SILICON VALLEY ?

V.O. : On est parti vivre là-bas avec mon mari et mes enfants en 2000, pour le tra-

vail de mon époux. On a ainsi profité de cette entrée dans le troisième millénaire pour changer de vie. Depuis, je fais régulièrement des aller/retour entre les États-Unis et la France.

BIO EXPRESS

Valérie Orsoni est une ravissante quadra mère de famille et une ancienne ronde qui s'est battue et débattue pendant des années avec ses problèmes de surpoids. Elle a décidé de partager son expérience et sa réussite avec les autres femmes. Après avoir réussi sa carrière comme coach de nombreuses stars aux États-Unis, l'experte « minceur » a publié son best-seller « *La méthode Orsoni* », suivi de nombreux autres livres et créé le programme de coaching en ligne *LeBootCamp*. Née en Corse, Valérie vit aujourd'hui aux États-Unis au cœur de la Silicon Valley.



« Ce nouveau mode de vie que je propose avec le programme LeBootCamp ne doit en aucun cas être synonyme de privations et de frustrations ! »



« Dans mon programme, aucun aliment n'est totalement interdit. »

VOUS ÊTES ENTOURÉE D'UN COMITÉ SCIENTIFIQUE DE 30 PERSONNES. QUI COMPOSE VOTRE ÉQUIPE ?

V.O. : Notamment deux grands experts de renommée internationale : **David Katz**, Directeur du centre de recherches de l'université de Yale, conseiller de Michèle Obama pour toutes les thématiques liées à l'obésité et le **Dr Howard Hack**, responsable du service de gastro-entérologie de Stanford. Nous accompagnent également des médecins et experts en nutrition, des psys, des naturopathes, un physiologue, des coachs fitness dont un ancien champion olympique...

VOTRE PROGRAMME LEBOOTCAMP, CE SONT 92% DE PERSONNES SATISFAITES AU BOUT DE SIX MOIS AVEC DES RÉSULTATS VISIBLES ASSEZ RAPIDEMENT. POURQUOI ÇA MARCHE SI BIEN ?

V.O. : D'une part, parce que ce n'est pas un régime que je propose, mais un nouveau style de vie. D'autre part, parce que ce nouveau mode de vie ne doit en aucun cas être synonyme de privations et de frustrations.

D'ACCORD, MAIS J'IMAGINE QUE VOUS NE NOUS CONSEILLEZ PAS NON PLUS DE MANGER DE LA CHARCUTERIE ET DU FROMAGE À CHAQUE REPAS ? (RIRES)

V.O. : C'est évident, même s'il n'y a cependant pas d'interdits non plus ! Ce programme, c'est 80% de perfection et 20% de délicates imper-

POURQUOI BOIRE UN JUS DE CITRON CHAQUE MATIN

Car le jus de citron :

1. Augmente notre pH car il est alcalinisant
 2. Abaisse l'indice glycémique de tout le bol alimentaire
 3. Draine le foie
 4. A un effet détoxifiant
 5. Aide à fixer le calcium
 6. Lutte contre l'acidose
 7. Fluidifie le sang
 8. Nous donne un effet belle peau
-

« On réapprend à bouger dans sa vie de tous les jours, y compris en continuant ses activités quotidiennes, à la maison, au bureau, dans le métro ou en voiture ! »



LES 5 ASTUCES « MINCEUR » DE VALÉRIE ORSONI

1. Boire tous les matins à jeun un jus de citron pressé frais dans un peu d'eau à température ambiante
2. Faire tous les matins, après le citron pressé, avant le petit-déjeuner (ou avant le déjeuner ou le dîner) trente minutes de marche à jeun.
3. Boire tous les jours, chaque fois que souhaité, tout au long de la journée du Sobacha, nom japonais donné à l'infusion détox et antioxydante de graines de sarrasin grillées.
4. Pratiquer quotidiennement des exercices pendant « la 25^e heure » de la journée. C'est-à-dire, profitez de chaque minute au calme dans une journée (au bureau devant l'ordinateur, à la maison en pelant les légumes, dans la rue en marchant, ou coincée dans le métro) pour faire des exercices physiques de gainage et de musculation douce.
5. Se donner chaque semaine un nouveau challenge différent et en changer régulièrement : comme arrêter le pain une semaine, tester les graines germées, se remettre à la marche, etc.

fections. On peut donc faire des écarts. Aucun aliment n'est totalement interdit. Ce qui fait notre succès, c'est que ce programme permet d'être gourmande et de le rester. Nos recettes délicieuses et gourmandes titillent les papilles et évitent tout sentiment de frustration. De plus, on réapprend à bouger dans sa vie de tous les jours, y compris en continuant ses activités quotidiennes, à la maison, au bureau, dans le métro ou en voiture ! En plus, notre communauté sur internet et les réseaux sociaux est très active. Les femmes ont compris que je suis honnête, je leur dis toujours la vérité, je suis la preuve vivante que ça marche et je ne cherche pas à m'enrichir. Autant de raisons qui expliquent le succès de ma méthode et des livres qui la détaille.

PAS D'ALIMENTS INTERDITS, SAUF LES PRODUITS À BASE DE LAIT DE VACHE ?

V.O. : Je n'interdis rien, j'explique simplement que je suis contre les quatre produits laitiers préconisés par le Plan National Nutrition Santé, car c'est en fait le résultat d'une manipulation par les lobbies industriels. Personnellement, du jour où j'ai supprimé le lait de vache de mon alimentation, j'ai commencé à mincir et dégonfler. Tous les médecins vous l'expliqueront

ZOOM SUR LE SOBACHA™

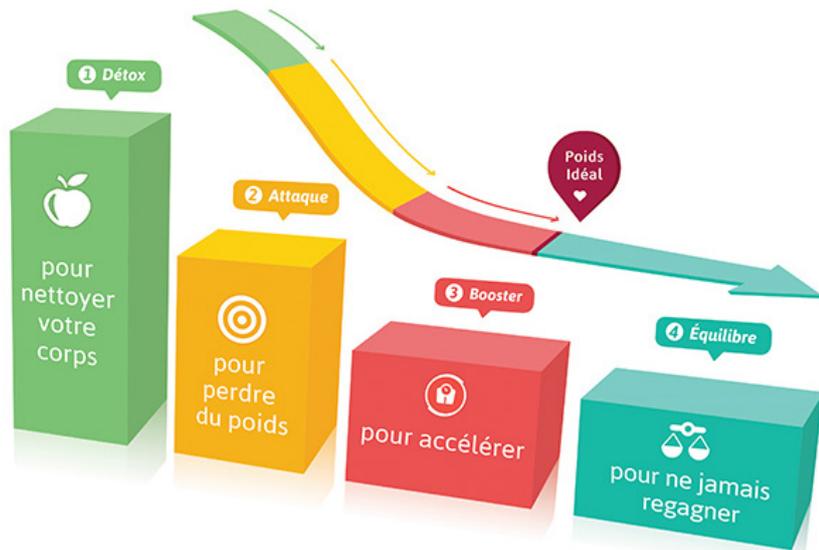
Le Sobacha™ est une infusion de graines de sarrasin grillées, aussi appelées kasha ou kosha. Reconnu pour ses propriétés antioxydantes puissantes, le sarrasin en infusion permet de drainer et de nettoyer votre corps, pour une perte de poids plus efficace ou pour vous aider à maintenir votre poids de forme.

Le Sobacha™ est riche en vitamines, minéraux, protéines et fibres digestives. Il possède tous les acides aminés essentiels pour limiter les carences. Il est sans gluten, tout comme le sarrasin. Dépourvu de théine, le Sobacha™ peut être consommé à volonté à n'importe quelle heure du jour et de la nuit. C'est la tisane minceur idéale ! Valérie Orsoni vous la préconise, que vous suiviez ou non le programme *LeBootCamp*, dans le cadre d'une perte de poids ou de la recherche d'équilibre et de bien-être. Le Sobacha™ possède une délicieuse et délicate saveur de noisette. Il est principalement utilisé en infusion chaude mais peut être utilisé en boisson froide, en décoction pour vos déglacages et sous forme de bouillon. Sa préparation est très simple, elle est équivalente à celle du thé. Faites infuser pendant 5 à 10 minutes 1 cuillère à café de graines de sarrasin grillées dans une tasse d'eau chaude. Dégustez-le agréablement ou non, d'une touche sucrée de votre choix : miel, sirop d'agave, Stevia...



LEBOOTCAMP : UN PROGRAMME EN 4 PHASES

La méthode *LeBootCamp* vous propose une perte de poids en 4 phases : 3 phases pour mincir, 1 phase pour stabiliser. Chacune des 4 phases, *Detox*, *Attaque*, *Booster* et *Équilibre*, comportent des conseils, des exercices, des menus et des recettes spécifiques. La journée Turbo Detox (TD), une exclusivité de Valérie Orsoni renforce l'efficacité de la méthode tout au long de votre programme bien-être.



bien mieux que moi. On peut d'ailleurs agréablement remplacer les produits à base de lait de vache par de la brebis, de la chèvre ou du soja.

POURQUOI UTILISEZ-VOUS PLUS FACILEMENT LE TERME « MINCIR » PLUTÔT QUE LE VERBE « MAIGRIR » DANS VOS PUBLICATIONS ?

V.O. : Parce que le verbe « *maigrir* » est un peu anxiogène d'après moi, alors que « *mincir* » fait plus référence à l'univers de l'amincissement en pleine santé que je prône dans ma méthode.

LE GRIGNOTAGE QUI FAIT TANT GROSSIR EST-IL UNE FATALITÉ CHEZ LES FEMMES ? COMMENT L'ÉVITER ?

V.O. : Il y a trois principales raisons qui expliquent ces phénomènes de grignotage intempestif chez les femmes. Il y a celles qui ne mangent pas suffisamment au petit déjeuner et au déjeuner et qui grignotent avant de dîner, celles qui font des repas



trop chargés en sucres le soir (le sucre appelle le sucre !), et celles qui grignotent parce qu'elles s'ennuient. A force de se priver ou de faire des régimes trop frustrants, nombre de femmes craquent et grignotent tout au long de la journée, en ayant pourtant

l'impression de ne rien avaler et d'avoir toujours faim. Il faut donc adopter un nouveau mode de vie avec un bon petit déjeuner, un déjeuner sain et équilibré, et de l'activité quotidienne et régulière ! On cas de faim, on peut remplacer les grignotages par des mini repas très sains composés d'une petite galette au sarrasin, d'un œuf, d'une banane ou d'une pomme.

VOTRE MÉTHODE S'ADRESSE-T-ELLE À TOUS, HOMME ET FEMME, À TOUT ÂGE ? ET PENSEZ-VOUS QUE TOUT LE MONDE PUISSE MINCIR, NOTAMMENT LES FEMMES EN PÉRIODE DE MÉNopause ?

V.O. : Oui, *LeBootCamp* s'adresse à tout le monde et oui, tout le monde peut ar-





river à mincir et perdre durablement du poids. Le point de départ, c'est de chercher et de trouver ce qui bloque et ça peut être différent chez chacun de nous. Mon programme vise aussi à aider à trouver ce qui bloque et à débloquer la situation pour ensuite passer par chaque étape du programme. La prise de poids n'est pas une fatalité, même chez les femmes à la ménopause. Après 50 ans, le métabolisme se met à ralentir, on stocke simplement plus facilement les graisses au niveau de l'abdomen car, en général, on est plus fatiguée, on bouge moins, on est plus angoissée par cette étape de la vie, et donc on stresse et on dort moins bien. Là encore, c'est en changeant de mode de vie, qu'on peut éviter tout ce qui conditionne les prises de poids successives.

QUELS SONT VOS NOUVEAUX PROJETS POUR CETTE ANNÉE ?

V.O. : Je viens tout juste de sortir mon nouveau livre « *LeBootCamp en 200 recettes* » chez Marabout, et après « *LeBodyChallenge* » (12 semaines pour tonifier et affiner son corps), je m'apprête à lancer « *LeBikiniChallenge* », un programme de raffermissement intense en seulement 4 semaines pour permettre à toutes les femmes de se sentir plus minces, plus toniques, plus fermes et mieux dans leur peau avant les vacances d'été. ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

Son site internet :

www.lebootcamp.com/fr

Son blog : www.valerieorsoni.com/fr/



TOUT LEBOOTCAMP EN 2 LIVRES

■ PLUS QU'UN RÉGIME, UN MODE DE VIE !

La motivation, c'est le nerf d'un régime. La reprise du poids perdu, c'est le plus grand risque. Et c'est ce qui est au centre de l'approche du programme



LeBootCamp, dont la validité est vérifiée par une équipe de médecins.

La méthode est basée sur 3 phases distinctes : *Detox*, *Attaque*, *Équilibre* ainsi qu'une routine pour booster la perte de poids, « *Booster* », en cas de petite rechute. Les deux premières phases vous aideront à perdre du poids, et la dernière vous assurera de ne jamais le reprendre. Un vrai coach de régime au ton hyper-mobilisateur (*Marabout*, 288 p., 15,90 €).

■ CUISINER, SE RÉGALER ET... MINCIR !



Le programme *LeBootCamp* a conquis la France et le monde par son approche complète qui prend en compte tous les aspects d'un projet

minceur, de la motivation au fitness et passant par l'anti-stress et la gourmandise. Voici maintenant le livre des 200 recettes *LeBootCamp*, adaptées aux étapes du programme et qui vous familiariseront avec plusieurs de ses ingrédients stars comme le sarrasin (*Marabout*, 288 p., 15,90 €).