Par Virginie Desvignes

Elle a créé une société de repas à domicile

“J’ai à cœur de bien nourrir celles et ceux qui suivent un régime”

Après avoir suivi elle-même un régime strict et portée par sa passion pour la cuisine saine, Virginie laisse s’exprimer sa créativité pour le plus grand bonheur de ses clients.

J’ai toujours aimé cuisiner. Il faut dire que, dans ma famille, il y a toujours eu des pâtissiers, des boulangers ou des cuisiniers… Ce qui m’a conduite à ouvrir mon propre restaurant. Je mitonnais des légumes de saison, des produits frais, je laissais libre cours à ma passion en préparant une cuisine entièrement faite maison, saine et de qualité. Pendant six ans, j’ai tout fait toute seule, mais le rythme de travail était épuisant. Je m’étais séparée du père de mon fils et j’avais des soucis de santé ; cela faisait beaucoup à assumer…

Je sentais que j’allais m’effondrer. Pour me préserver, j’ai décidé d’arrêter et j’ai vendu mon restaurant. J’ai retrouvé un emploi comme VRP auprès des restaurateurs. Un travail très dur, mais qui m’a été bien utile pour apprendre à connaître les filières alimentaires ! Pendant ces années difficiles, j’avais pris 25 kg, venus s’ajouter aux 8 kg de ma grossesse que je n’avais jamais perdus. J’ai décidé de me faire suivre par un médecin nutritionniste. J’ai ainsi suivi pendant neuf mois un régime très strict. C’est simple, quand on a 30 kg à perdre, on a droit à rien ! Cela m’a donné l’idée de créer ma petite entreprise de livraison de repas cuisinés sans matières grasses. J’en ai parlé à ma nutritionniste, qui a trouvé l’idée géniale et qui m’a envoyé ses patients pour m’aider au début. C’était il y a trois ans.

Malgré les nombreuses questions que soulevaient mon envie d’entreprendre, la peur de l’inconnu et les problèmes financiers, je sentais que mon idée était bonne et j’ai décidé de tout mettre en œuvre pour que ça marche ! J’ai contacté une association : Force Femmes. J’ai rencontré un de leurs responsables qui m’a accueillie très chaleureusement et qui m’a encadrée pour mettre en place un plan d’action ; guidée par un coach bénévole, chef d’entreprise, que je rencontrais une fois par mois, j’ai monté et chiffré mon projet, appris à utiliser les réseaux sociaux, peaufiné mon site Internet *. Il me soutenait à chaque fois que je perdais pied. C’était fantastique de me sentir épaulée, accompagnée, car j’avais peur de me lancer à nouveau toute seule. Cela m’a énormément aidée ! J’ai donc démarré mon activité de préparation et de livraison de repas sur mesure. Aujourd’hui, je prépare entre vingt et trente repas par jour pour des personnes qui ont des interdits alimentaires différents…

> Je savais mon idée bonne, mais j’avais besoin d’être guidée, encadrée

Certains ont des cancers, d’autres du cholestérol. En collaboration avec des médecins nutritionnistes et des naturopathes, je m’adapte à toutes les demandes, aux contraintes médicales et, surtout, je respecte les goûts de mes clients. Dans ma petite cuisine, je me suis organisée comme une pro, même si je n’ai pas encore les moyens d’investir dans du matériel hyper-sophistiqué. L’important, c’est la passion et l’imagination…

Pendant deux ans j’ai nourri midi et soir un monsieur qui n’avait droit qu’à quatre légumes et deux viandes ! Et j’ai à cœur que mes clients ne mangent jamais deux fois la même chose. Il y a trente façons de cuisiner les aubergines, le céleri-rave ou encore les courgettes. Selon les goûts, j’accommode parfois mes recettes avec des mélanges d’herbes aromatiques et d’épices dont j’ai le secret et je n’utilise que de l’huile d’olive de qualité exceptionnelle.

Ce que j’aime à travers la cuisine, c’est faire plaisir aux gens. C’est d’ailleurs l’objet de ma seconde activité : des ateliers que j’organise chez moi ou chez les participants au cours desquels j’explique les bases de la cuisine sans graisses. J’apprends ainsi mes recettes, trucs et astuces à des petits groupes. Transmettre ma passion, c’est ce que je préfère ! Pour cela, je peux me déplacer à l’autre bout de la France si on me le demande. Cerise sur le gâteau, j’ai remporté cet hiver le prix de la Créatrice, de Force Femmes. Sur la scène du théâtre où l’on m’a remis mon prix de 10000 euros (un sacré coup de pouce !), ainsi qu’un superbe bouquet de fleurs, j’étais très émue, d’autant que mon fils et ma maman figuraient parmi les invités.

Aujourd’hui, je ne doute pas d’être à ma place, même si c’est encore difficile sur le plan financier. Mon activité est très prenante, car je fais tout, toute seule : les courses, la préparation des repas, les ateliers cuisine… Mais j’ai foi en l’avenir ! Certains signes ne trompent pas, comme les commentaires sur les réseaux sociaux de toutes ces jeunes femmes qui ont suivi mes ateliers, dont je pourrais être la mère, mais qui trouvent ma cuisine « super-moderne ». Comme quoi, il ne faut pas désespérer et savoir écouter sa petite voix intérieure. Mon prochain défi : publier le livre de cuisine auquel je viens de mettre la dernière touche, dans lequel chaque recette correspond à une émotion ressentie. ■ **Virginie**

** Voir son site : virginies.net.*

L’avis de l’expert

Véronique Saubot, présidente de l’association Force Femmes*

Pour mener à bien son projet, on peut bénéficier d’un accompagnement

Lorsque l’on se lance dans un projet de création d’entreprise à 45 ans passés, il est primordial de se faire accompagner. Cela permet d’identifier ses faiblesses, ses besoins et de prendre confiance en soi. Notre association Force Femmes soutient bénévolement, depuis dix ans, les femmes de plus de 45 ans vers le retour à l’emploi salarié ou dans la création d’entreprise. Notre mission est de leur donner confiance et d’identifier avec elles leurs forces et leurs faiblesses. Nous mettons à leur disposition un coaching individuel et des ateliers collectifs pour apprendre à faire son CV, bâtir sa stratégie commerciale, dialoguer sur les réseaux sociaux ou encore créer une newsletter.

**Site : forcefemmes.com. Conditions pour être accompagnée : avoir plus de 45 ans et s’inscrire à Pôle emploi pour faciliter les liens administratifs.*

Réagissez à ce témoignage sur maximag.fr

Les faits cités et les opinions exprimées sont les témoignages recueillis dans le cadre d’enquêtes effectuées pour réaliser ce reportage. Rapportés par Maxi, ils n’engagent que les témoins eux-mêmes.

Photos Hervé ; DR

Abonnez-vous vite !
52 belles semaines avec Maxi

1€ LE NUMÉRO SEULEMENT

+ DE 4 MOIS OFFERTS !

+ d’infos sur abomaxi.com

Bulletin d’abonnement
à retourner par courrier accompagné de votre règlement à
ABO PRESS Maxi - 19, rue de l’Industrie - BP 90053 – 67402 ILLKIRCH
TÉL : 03 88 66 14 08 (Prix d’un appel local)

☑ **OUI,** je souhaite m’abonner pour 1 an (52 N°) à Maxi pour **1 € par semaine** seulement au lieu de 1,60 €.
Je règle **52 €** au lieu de ~~83,20~~ € soit **38% de réduction !**

Mes coordonnées Mme ❑ M. ❑
Nom ..... Prénom .....
Adresse .....
CP ..... Ville .....
Tél. ..... date de naissance ..... (Jour Mois Année)
▶ E-mail ..... @ .....
En indiquant mon adresse e-mail ci-dessus, je serai informée de la date de réception du premier numéro de mon abonnement.

Mon Règlement
❑ CHÈQUE BANCAIRE À L’ORDRE DE Maxi
❑ CB N° .....
EXPIRE EN ..... (Mois Année)
Date et signature obligatoires
MX0170

*Offre d’abonnement de Maxi, prix de vente au numéro : 1,60 €. Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouvelles abonnées en France métropolitaine, valable 1 mois. Votre abonnement vous parviendra sous 4 semaines environ. Par notre intermédiaire vous pouvez être amenés à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA France (Maxi, Maxi Cuisine…). Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❑ et des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❑. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 (article 38) modifiée par la loi du 6 août 2004 vous disposez d’un droit d’accès et de rectification pour toute information vous concernant auprès de la Sté ABO PRESS.