

**INTERVIEW** Sophie Favier, animatrice et auteure de «Comment j'ai perdu dix kilos en trois mois»

## «Un régime est un contrat moral, il faut beaucoup de volonté»



### Qu'est-ce qui vous a motivée à écrire sur ce thème ?

D'abord, je souhaitais perdre du poids. J'ai fait deux belles rencontres : le coach Jean-Pierre Clémenceau puis le nutritionniste Pierre Dukan. J'ai été vraiment gâtée, entourée, bien conseillée, et j'ai eu envie de partager ce voyage avec d'autres personnes, notamment les femmes.

### Les ouvrages de régimes sont nombreux, quel est le plus de celui-ci ?

Il est facile, ludique, bien expliqué. Et on voit bien la véracité de mon témoignage.

### Le choix de citer des professionnels vise-t-il à plus de crédibilité ?

Non, c'est parce que ça m'intéresse que j'ai beaucoup appris sur la nutrition. Je me suis entourée de personnes de grande valeur. J'étais sûre de faire quelque chose d'intelligent.

### Avez-vous décidé de faire ce livre avant ou après le régime ?

L'idée était là bien avant, mais le livre s'est fait pendant le régime. C'est un voyage que je voulais partager, car je suis une gourmande et, avec de la volonté, j'ai atteint mes objectifs.

### Vous citez un nutritionniste et un coach sportif : un tel régime ne revient-il pas cher ?

Non, j'ai été suivie par ces deux personnes, mais ce livre montre que l'on peut suivre les conseils en les appliquant seul. D'ailleurs, les consultations chez le nutritionniste sont remboursées dans les cas d'obésité. Les exercices peuvent se faire à la maison.

Sophie Favier, présentatrice du jeu «Euromillions», présente son livre «Comment j'ai perdu dix kilos en trois mois».

Accompagnée d'un nutritionniste et d'un coach sportif, elle livre le journal de bord de son programme minceur. En attendant, peut-être, une future émission sur le sujet.

### Suivez-vous tous les commandements du livre ?

Oui, bien sûr. Avant, je n'avais pas tous ces automatismes. Il faut les intégrer dans votre vie. Par exemple, vous vous levez, vous prenez un café et vous allez vous peser. C'est une habitude que l'on apprend. Un régime est un contrat moral. Il est possible de faire quelques écarts, mais pas dans la première phase. Il faut beaucoup de volonté. Il faut être motivé par la perte de poids. Si vous êtes sérieux, ça marche.

### Donc cela devient un régime à long terme ?

Il faut se surveiller. Mais j'ai perdu les kilos que je souhaitais. Il faut apprendre à manger mieux. Avant, je grignotais tout le temps dans la voiture, dans la rue, à la maison. Aujourd'hui, je n'ai plus faim, et en plus, je suis moins stressée.

### « JE NE VOULAIS PAS GAGNER D'ARGENT AVEC CE LIVRE »

Les droits d'auteur sont reversés à l'association Riposte (Réaction Internationale Prévention Obésité Surpoids Toutes

### Expertises). Pouvez-vous nous donner des précisions ?

L'idée vient de nous trois. Je ne voulais pas gagner de l'argent avec ce livre. Pour moi, c'est seulement un témoignage. Le président de l'association est Pierre Dukan. Ainsi, les fonds pourront aider ceux qui en ont besoin.

### Côté télévision, envisagez-vous une émission autour de la nutrition ?

Je m'intéresse au corps. J'aime l'hygiène de vie, j'aime le sport. Sincèrement, j'y pense. C'est une vraie passion, ce domaine. En plein dans le feu, le livre a un très bon accueil et je me dis que je suis sur le bon chemin. Dans l'immédiat, je n'ai rien signé. Je fais un truc qui me plaît. Et quand on fait des choses que l'on aime, ça marche.