



ALIXE
BORNON
**Les Belles
Envies**

TÉMOIGNAGE

La success story
d'une diabétique militante
de la gourmandise

Flammarion

ALIXE BORNON

Les Belles Envies

À treize ans, Alixe apprend qu'elle est diabétique. Son corps refuse de produire la précieuse insuline nécessaire à la gestion du sucre dans le sang.

Entre colère et sentiment d'injustice, Alixe apprivoise sa maladie et prend un jour son destin en main. Son pari fou : créer une boutique de pâtisseries et de chocolats à index glycémique contrôlé.

Épaulée par un jeune pâtissier Compagnon du Devoir et un médecin diabétologue, elle se jette à corps perdu dans l'aventure des pâtisseries Les Belles Envies. Et ça marche ! À seulement vingt-sept ans, entourée d'une petite équipe de jeunes gens convaincus, elle ouvre deux boutiques à Paris. Elle est très vite repérée par de grandes marques mais aussi par l'Élysée.

Cette jeune entrepreneuse au tempérament de feu a choisi de faire de sa fragilité un moteur.

Son ambition : donner du bonheur aux gens grâce à ses douceurs. Les malades mais aussi toutes les personnes soucieuses de leur alimentation et des méfaits de l'excès de sucre.

Rien, et surtout pas le diabète, ne pourra empêcher Alixe de partir à la conquête du monde !

Flammarion

Les Belles Envies

Pour préserver l'anonymat des personnes citées, certains noms
et prénoms ont été modifiés.

Ouvrage dirigé par Eric Maitrot

© Flammarion, Paris, 2019
ISBN : 978-2-0814-7977-7

Alixé Bornon
Avec la complicité de Claudine Colozzi

Les Belles Envies

Flammarion

À mon acolyte...

Avant-propos

Inventivité, générosité et plaisir

Par le docteur Jean-Michel Borys,
endocrinologue, diabétologue et nutritionniste
à Paris

Avec Alixe, tout a commencé par un quiproquo.

Lorsque je suis allé chercher une nouvelle patiente dans la salle d'attente de mon cabinet, je n'aurais jamais imaginé qu'il s'agissait du début d'une aventure aussi incroyable. Cette jeune femme attendait fébrilement, les yeux rivés sur son téléphone, et s'est levée prestement à l'appel de son nom. Elle s'est installée face à moi, et à la traditionnelle question « Qu'est-ce qui vous amène ? », a déroulé d'une seule traite l'histoire de son diabète.

J'étais tellement absorbé par ma journée de consultations que je n'ai pas reconnu cette jeune femme que j'avais pourtant rencontrée quelques semaines plus tôt dans une boulangerie-pâtisserie du XVII^e arrondissement où elle travaillait. Je l'écoutai donc sans me douter encore du malentendu qui se profilait.

Le fil conducteur de son parcours médical était sans surprise pour moi : une adolescente subit un gros stress émotionnel qui favorise un orage auto-immun détruisant son pancréas, la source d'insuline de notre corps. Il s'ensuit une rapide hospitalisation et le terrible diagnostic qui tombe, cruel tel un couperet : « Tu es diabétique, et toute ta vie tu devras te faire des piqûres d'insuline et éviter les aliments sucrés. »

Aujourd'hui, les médecins seraient moins catégoriques, la recherche est prometteuse, des dispositifs technologiques sont au point pour délivrer automatiquement l'insuline en fonction des besoins du corps. La culture de cellules souches pourrait même être le Graal, à moins que la solution ne vienne du génie génétique... Alixe ne se piquera pas toute sa vie, mais gardera son diabète, et beaucoup de ses contraintes et de ses frustrations quotidiennes.

Ce jour-là, elle m'a raconté l'histoire de sa vie, de sa maladie, ses nombreuses hospitalisations. J'ai procédé à un examen clinique, lui ai donné mes premiers conseils avant de débiter la rédaction d'une ordonnance. Elle a attendu patiemment – ce qui n'est pourtant pas la première de ses qualités – la fin de tout ce processus, pour me dire qu'en réalité elle ne venait pas pour une consultation, mais pour me parler d'un projet de pâtisserie sans sucre !

Elle était alors à une période charnière de sa vie où elle cherchait du sens à son activité professionnelle. C'est un signe de maturité peu fréquent à cet âge, mais les épreuves avaient fait mûrir un projet fou : concevoir des gâteaux sans sucre. Je me suis retenu de

AVANT-PROPOS

lui dire que c'était impossible, car il y avait tant d'énergie et de détermination dans son regard et ses convictions que je ne pouvais balayer cela d'un revers de la main. Aussi, j'ai commencé à réfléchir tout haut.

Le « sans sucre » existe, mais c'est un leurre. « Sans sucre saccharose ajouté », devrait-on écrire. Le saccharose, c'est le sucre blanc du café ou du yaourt, mais il existe une multitude d'autres sucres dont la législation fait fi. Pour sucrer une compote sans le dire, les fabricants mettent du jus de raisin, ce qui a une action immédiate sur la glycémie. Le sucre est présent dans une multitude d'aliments, du simple jambon blanc aux plats industriels. Les biscuits et gâteaux sans sucre sont le plus souvent préparés à base d'édulcorants, mais contiennent bien sûr tout le sucre de l'amidon de la farine.

Si, par devers moi, je pensais qu'il s'agissait d'une aventure vouée à l'échec et basée sur une tromperie intellectuelle, je n'ai pas fermé la porte et ai proposé à Alixe de nous revoir « dans quelque temps » pour continuer de réfléchir à son projet. Bien entendu, mes délais ne lui convenaient pas du tout et j'ai cédé : nous nous sommes retrouvés dès la semaine suivante à sécher l'une des séances du congrès de la Société francophone de diabétologie, grande messe annuelle qui, pendant près d'une semaine, réunit diabéto-logues, chercheurs et industriels pour partager nouveautés, protocoles de soin et idées de recherche. Cette année-là, c'est donc à Bordeaux, au pays du bon vin, que naissaient vraiment Les Belles Envies.

J'expliquai alors à Alixe que le plus important, de mon point de vue, ce n'était pas la teneur en sucre

ou la présence d'édulcorants, mais le fait que le produit ne fasse pas monter trop rapidement, et jusqu'à un seuil trop élevé, le taux de sucre dans le sang. C'est le concept d'« index glycémique ».

L'index glycémique d'un aliment est la capacité de celui-ci à faire monter la glycémie (concentration en glucose du sang) dans le corps. C'est cet excès de sucre dans le sang qui provoque tous les dégâts potentiels de la maladie : atteinte des yeux, des nerfs, des reins, du cœur...

Elle m'a écouté poliment, m'a questionné, *challengé*, et la conclusion s'est imposée rapidement. Nous allons étudier la possibilité technique de faire de bons et beaux gâteaux à index glycémique bas, destinés à tous les gourmands. Si de tels produits peuvent être conçus, leurs bénéfices seront évidents pour les diabétiques, qui pourront les manger sans craindre de voir leur taux de sucre monter dans le sang, mais aussi pour les non diabétiques. Je pense aux personnes qui ont des problèmes de poids, des maladies cardiovasculaires, à celles qui ont des antécédents de diabète dans leur famille, ou simplement à toute personne qui souhaite prendre soin d'elle-même de manière naturelle.

Nous élaborons alors un premier cahier des charges strict : n'employer que des produits naturels – bio lorsque cela est possible, pas d'édulcorants de synthèse chimiques – et surtout effectuer un test de chaque produit pour s'assurer que son index glycémique est réellement bas. Nous décidons de placer la barre très haut et de proposer des produits ayant un index glycémique inférieur à 25, soit deux fois plus faible que la

AVANT-PROPOS

définition officielle de l'index glycémique bas, qui est de 50.

Cette journée fondatrice sera suivie de nombreuses rencontres et recherches qui nous conduisent à identifier des farines (composant de base de la pâtisserie, avec le sucre), des sucres naturels, des texturants à très faible index glycémique. Des lectures multiples pour comprendre les mécanismes parfois complexes qui font qu'une cuisson trop longue de quelques secondes transforme un aliment à bas index en aliment à haut index glycémique.

Je passe ici ces détails fastidieux, sources de nuits blanches, mais après quelques mois de travail, nous avons une idée très précise de ce que nous pouvons faire, et l'utopie se transforme lentement en potentialité réaliste.

Je constate avec plaisir qu'Alixé démultiplie une énergie déjà hors du commun pour trouver des financements, et surtout un chef pâtissier qui vient compléter le trio fondateur. C'est la rencontre avec Louis, jeune et brillant Compagnon du Devoir, promis à un bel avenir. Il nous écoute, d'abord très sceptique, mais finalement, face à la force de conviction d'Alixé – et sous l'emprise d'un excellent chablis –, Louis décide de rejoindre l'aventure.

S'ensuivent des semaines de tests sur des recettes complètement à l'opposé de ce qu'il avait appris durant son tour de France et lors de son apprentissage parmi les Compagnons : des pâtisseries sans sucre ! La cuisine de Pascale, la mère d'Alixé, qui soutient avec ferveur le projet depuis son origine, accueille nos premières explorations culinaires. Elles ne sont pas très

LES BELLES ENVIES

concluantes, et notre rêve de beaux et bons gâteaux semble d'abord s'envoler. C'était sans compter sur la pugnacité d'Alixé et de Louis, qui finiront par créer une superbe gamme de pâtisseries.

L'heure de vérité a sonné. Est-ce que ces beaux gâteaux ont réellement un index glycémique bas ? Pour le savoir, il faut recruter parmi nos amis une armée de volontaires qui acceptent de consommer de grosses quantités de produits pour suivre l'évolution de la glycémie pendant deux heures (trois cents grammes de gâteau à jeun, ce n'est pas aussi plaisant qu'on pourrait l'imaginer).

Les résultats sont mitigés, certaines pâtisseries remplissent le cahier des charges, d'autres non. La sélection est impitoyable. Alixé et Louis me détestent, car après de savants calculs, je les oblige à jeter des heures de travail et de tests sous prétexte que ce satané index est trop élevé.

Mais la persévérance de notre trio finit par payer, une vraie et belle gamme est conçue. Il reste maintenant à créer une boutique, à se faire connaître et... à commercialiser les produits.

Une fois de plus, c'est l'énergie extraordinaire d'Alixé qui va renverser quelques montagnes, convaincre les financiers, fournisseurs, médias, amis et nous permettre de réussir l'impossible : ouvrir cette belle première boutique de la rue Monge en février 2016.

Alixé n'a plus de vie, tout instant est consacré aux Belles Envies, elle dépasse et sublime les multiples obstacles et se révèle une jeune entrepreneuse hors

AVANT-PROPOS

pair. C'est un magnifique exemple d'une personne qui a su dépasser ce que beaucoup vivent comme un handicap, pour en faire une force hors du commun et apporter aux autres ce dont elle rêvait pour elle-même.

Il ne s'agit pas uniquement d'une aventure personnelle, mais d'un don aux autres, de leur offrir cette possibilité d'un petit bonheur quotidien. Dès les premiers jours d'ouverture, il n'y a pas besoin de faire de longs discours, il suffit de voir les yeux pétillants de l'un de ces nombreux enfants diabétiques qui se pressent aux Belles Envies. Enfin, ils peuvent comme tous leurs copains partager un énorme gâteau au chocolat pour fêter leur anniversaire ! Ces regards sont la récompense de tous nos efforts.

Depuis, l'aventure des Belles Envies se poursuit et même s'accélère. En juin 2017, Alixe a ouvert une seconde boutique et a rejoint ce mouvement inexorable qui nous conduit à une réflexion plus globale sur la nécessité d'une alimentation plus saine.

Plaisir est le mot phare des Belles Envies, tout comme les mots *inventivité*, *générosité* et *altruisme*. Par son action et son militantisme, Alixe fait preuve non seulement d'humanisme, mais également d'un véritable engagement citoyen en menant cette action de santé publique.

C'est aussi en cela que ses Envies sont belles !

Prologue

La vie est pleine de surprises

Papa,

Ça y est, je l'ai décroché ce satané permis que tu voulais tant que j'obtienne. « À 30 ans, il était temps ! », me dirais-tu avec ton ironie habituelle ! Malgré tout, je sais que tu serais fier. C'est pour respecter la promesse que je t'avais faite que je me suis enfin décidée à passer ce fichu examen. Que j'ai libéré des créneaux pour prendre des leçons de conduite alors que mon emploi du temps d'« entrepreneuse » me laisse si peu de liberté.

Qu'avais-je besoin du permis, alors que je sillonne Paris en scooter ? Parce que cela comptait pour toi, j'ai terminé ce que j'avais initié il y a presque quatre ans – un bail –, en réussissant le code. Et je l'ai eu ! Bien sûr, nous avons trinqué au champagne pour fêter cette bonne nouvelle, mais comme souvent, il manquait quelqu'un...

Le week-end qui a suivi, j'ai emprunté la voiture de maman et j'ai roulé, roulé sans savoir vraiment

où j'avais envie d'aller. Juste pour le kiff d'avaler les kilomètres. C'est fou comme tu avais raison. J'adore ça ! Sortir des embouteillages de Paris, emprunter au hasard des routes annexes, rouler sans but précis pour apprivoiser cette nouvelle liberté.

Un moment, j'ai été tentée de faire un détour par L'Isle-Adam. Je ne suis jamais retournée au 377, parc de Cassan, depuis que nous avons vendu la maison après ton décès. Le pavillon de mon enfance. Je sais que tu as rêvé tant de fois que je vienne, victorieuse, klaxonner sous tes fenêtres pour t'annoncer que j'avais enfin obtenu mon permis. Au lieu de cela, pendant des années, j'ai tergiversé et préféré faire du stop depuis Paris, pour finalement t'appeler pour que tu viennes me chercher.

Tout compte fait, je ne me suis pas senti de pousser jusqu'à la maison. C'est encore trop tôt. Trop de souvenirs heureux sont associés à ce parc de Cassan. Mon enfance insouciante. Ces années où nous vivions tous les six sous le même toit. Mais tout cela, c'était avant. Avant que vous ne décidiez de vous séparer, maman et toi. Avant que je ne « tombe » diabétique. Avant que cette maladie ne prenne en grande partie le contrôle de ma vie. Avant aussi que je me lance ce pari entrepreneurial fou qui m'épuise, mais me comble.

Alors que j'enchaînais les kilomètres, les trois années et demi qui viennent de s'écouler depuis que tu as été emporté par la maladie se sont mises à défiler dans ma tête. C'est bien, la conduite, pour ça. Se concentrer sur la route et laisser remonter à la surface tout ce qui vient, sans chercher à trier. Une sorte

PROLOGUE

d'exercice introspectif auquel je me prête rarement – tu me connais, moi qui ne tiens pas en place ! Mais là, je n'ai pas eu envie de résister. Les larmes ont brouillé ma vue. Et j'ai été contrainte de m'arrêter. Cela m'arrive encore souvent quand je pense à toi. Ces larmes, je ne cherche pas à les refouler. Je n'en ai pas honte. Cesse-t-on jamais de pleurer ceux qu'on a aimés ?

Il s'en est passé, depuis que tu es décédé ! Trop tôt. Mais est-on jamais prêt à laisser partir ses parents ? J'aurais tellement aimé que tu vives encore un peu pour voir ce que j'ai entrepris...

Je me souviens du jour où je suis venue te rendre visite sur ton lit d'hôpital, pour te soumettre le résultat de notre réflexion autour du nom de ma future boîte. Tu étais déjà très affaibli par le cancer, mais l'ancien créatif, l'ancien communicant a retrouvé un peu d'énergie. « Bien sûr qu'il faut l'appeler Les Belles Envies, ta pâtisserie ! », t'es-tu enflammé comme si tous les autres noms n'étaient que de pâles tentatives sans intérêt. Ça sonnait si bien dans ta bouche, « Les Belles Envies ». Banco ! Il ne fallait pas chercher plus loin. C'était important de mettre un nom sur un projet, ça l'a soudain rendu plus concret. Les gens pouvaient se l'approprier.

Les Belles Envies est l'aventure de ma vie. Tu l'as tout de suite senti, papa. Je la porte avec toute mon énergie, ma passion, mon obstination. Dès les premiers jours, j'ai croisé des personnes incroyables qui m'ont épaulée, guidée et soutenue dans ce projet : donner du bonheur aux gens en leur permettant de satisfaire leur gourmandise, sans culpabiliser et sans

LES BELLES ENVIES

nuire à leur santé. Des pâtisseries, des chocolats beaux et savoureux, sans impact sur le taux de sucre dans le corps, c'est ce que Les Belles Envies proposent dans deux boutiques à Paris, et bientôt dans de nouveaux points de vente, je l'espère. « Je veux conquérir le monde », ai-je coutume de dire. C'est mon *leitmotiv*, ce qui me fait me lever le matin. Rien n'est gagné, mais je sais que mon concept est pertinent dans un environnement qui s'interroge de plus en plus sur les méfaits du sucre sur la santé.

Depuis trois ans, j'ai noué des partenariats avec des sociétés réputées, j'ai rencontré de grands noms de la pâtisserie qui, souvent, saluent ma détermination et mon esprit d'initiative. Après avoir beaucoup réfléchi, j'ai choisi de me mettre en avant. D'être « la fille diabétique qui assume sa maladie » et qui n'a pas eu peur de lancer son business.

C'est rassurant pour des tas de gens de voir qu'on peut vivre normalement avec une maladie chronique comme le diabète et avoir la niaque d'entreprendre, de se lancer à fond comme les autres. En fait, je ne suis pas très différente de toutes ces jeunes entrepreneuses qui innovent, créent, montent leurs boîtes. Sauf que j'ai derrière moi dix-sept ans de diabète et que mon corps, très sollicité par cette prenante aventure, me rappelle à l'ordre plus souvent qu'à l'accoutumée ces derniers mois. Mais je m'accroche, ne t'inquiète pas. La vie se révèle souvent pleine de surprises...

Ainsi, au printemps 2018, je reçois un carton d'invitation me conviant à une cérémonie en l'honneur du prince héritier d'Arabie Saoudite à l'Élysée.

PROLOGUE

« Tenue de ville exigée », précise l'invitation. Comment s'habille-t-on pour rencontrer le président de la République ? Après moult tergiversations, je finis par emprunter une veste et une jupe Paco Rabanne à ma mère. Chic et sobre à la fois.

Au cours de la soirée, j'ai la chance de rencontrer Guillaume Gomez, le chef des cuisines de l'Élysée. Charmant, accessible, il me propose une visite de cet antre mythique. Avec beaucoup de gentillesse, Guillaume Gomez prête une oreille attentive à l'histoire de mes pâtisseries à index glycémique contrôlé. Quelques jours plus tard, il vient même en personne visiter nos installations rue Monge et rencontrer les équipes. Dans la foulée, je lui fais porter l'intégralité de notre gamme de pâtisseries.

Il faut croire qu'il est séduit car, quelques semaines plus tard, je suis contactée pour fournir les pâtisseries lors d'une réception organisée en l'honneur du cinéma français, une semaine avant l'ouverture du festival de Cannes. Malgré la pression, rencontrer Gilles Lellouche, Laura Smet, Monica Bellucci, Jean Dujardin, qui n'en rêve pas ! J'avoue que j'ai un peu de mal à contenir mon excitation devant tant de personnalités !

En bonne représentante de ma génération, et avec la permission des photographes officiels de l'Élysée, je multiplie les selfies et poste tout sur Instagram. Comme si je voulais authentifier que tout cela a bien existé ! C'est juste incroyable d'être l'espace d'une soirée l'un des fournisseurs de l'Élysée.

C'est tout cela que j'aurais aimé partager avec toi si tu étais encore là. T'envoyer un petit message à

LES BELLES ENVIES

23 heures une fois la fête finie pour te raconter ma joie avant de rentrer me coucher. Comme d'habitude, tu tempérais mon enthousiasme et me ferais redescendre un peu sur terre avec ces traits d'humour dont tu avais le secret. Mais tout au fond de moi, je saurais que tu es fier de moi.