

LENE PEDERSEN

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Persuadée depuis toujours de l'intérêt d'une vie saine, Lene Pedersen est convaincue de l'importance d'une alimentation saine, à base de produits bio, anti-allergéniques, végans et naturels pour rester en bonne santé. En 2014, elle saute le pas et crée Lenelife, bien décidée à démontrer qu'adopter une nouvelle façon de consommer pour trouver son équilibre n'est pas mission impossible.

Texte : Marie-Hélène Trouilleux - Photos : Laurent Antonelli / Agence Blitz

Quel est votre parcours ?

« D'origine danoise, j'ai grandi au Luxembourg et je parle six langues. J'ai une formation en marketing, communication et économie, et j'ai obtenu un MBA auprès de la Sacred Heart University au Luxembourg. Je suis également régulièrement des cours de diététique en Allemagne. Mener une vie saine, avec tout ce que cela implique, a toujours été ma passion ! En effet, il est nécessaire de rendre à la relation entre le corps et l'esprit toute sa dimension. Après avoir travaillé pendant plusieurs mois au sein d'1,2,3 GO (*aujourd'hui nyuko, ndlr*) en tant que responsable de la communication, l'envie de créer ma société pour permettre à d'autres d'adopter un mode de vie sain a guidé mon choix de fonder Lenelife.

“
Les entreprises
sont les premières
à rechercher des ateliers
sur le thème du mieux
manger, mieux vivre.
”

Comment êtes-vous passée de l'idée à la concrétisation de votre projet ?

« Je n'avais jamais travaillé dans la restauration, mais je voulais aider les personnes à mieux vivre et à mieux s'alimenter en leur fournissant notamment des plats équilibrés et sains. J'ai suivi une formation auprès de la Chambre de Commerce afin d'obtenir les qualifications professionnelles nécessaires

à l'octroi d'une autorisation pour l'exploitation d'un établissement de restauration, et j'ai été efficacement conseillée auprès de l'Espace Entreprises (*guichet unique de la Chambre de Commerce dédié à l'entrepreneuriat, aujourd'hui remplacé par la House of Entrepreneurship, ndlr*). J'ai également pris part au programme Business Mentoring, lancé en 2010 par la Chambre de Commerce (*en 2015, Business Mentoring a élu domicile chez l'accélérateur de startups nyuko, et permet de révéler des entrepreneurs sur le principe du mentorat, ndlr*), et j'ai eu la chance de rencontrer Marcel Goeres, à la tête du groupe Goeres, qui m'a écoutée et a cru en mon projet. Deux jours plus tard, il a mis une cuisine à ma disposition. La cuisine était certes localisée au sous-sol, mais je n'ai eu que le petit équipement à financer. À l'image des success-stories américaines, tout a commencé non pas dans un garage, mais dans une cave ! Entre-temps, le frère d'une amie venait de terminer sa formation de cuisinier et cherchait un premier poste. Il m'a rejointe, et tout s'est ensuite enchaîné très vite. J'étais là pour les suggestions et les compositions des menus, tandis qu'il s'activait aux fourneaux. Quand les commandes ont été suffisantes, je me suis associée à GroupLunch Luxembourg pour la distribution et la livraison des repas sur les lieux de travail.

Quels moyens avez-vous utilisés pour faire connaître Lenelife ?

« Le networking est puissant au Luxembourg. J'ai utilisé les réseaux sociaux, comme Facebook, Instagram, LinkedIn... J'ai également lancé un blog pour expliquer ma philosophie du 'happy body and mind', donner

des conseils en diététique, informer les lecteurs, etc. En septembre 2016, le frère de mon amie a poursuivi sa voie, et en juin 2017, je me suis rapprochée de la maison Kaempff-Kohler à Luxembourg-ville. En octobre 2017, pour optimiser ma collaboration avec Guill Kaempff, CEO de Kaempff-Kohler Gourmet Food Operations, et mieux répondre aux besoins des clients, j'ai déménagé pour m'installer dans la capitale, chez Kaempff-Kohler. J'ai également recruté une jeune femme pour pouvoir suivre la production en hausse. Chez Kaempff-Kohler, je bénéficie d'une clientèle établie, d'une visibilité idéale, et je diversifie l'offre en proposant des produits naturels, végans et anti-allergéniques, sans gluten, sans lactose et à teneur réduite en sucre ou sans sucre raffiné, notamment. Les commandes chez Kaempff-Kohler arrivent le soir, mais les commandes GroupLunch n'arrivent que le matin. Actuellement, nous faisons livrer une cinquantaine de plats par jours pour un prix moyen de 10 euros, grâce au partenariat avec GroupLunch. Les autres préparations sont vendues directement sur place, chez Kaempff-Kohler.

Avez-vous des demandes de formation en diététique et nutrition ?

« Depuis quelques années, nous assistons à un regain d'intérêt pour apprendre ou réapprendre à manger mieux, sainement et bien. Les problèmes d'allergie sont de plus en plus courants. Les additifs chimiques et industriels, conservateurs, colorants, parfums de synthèse, sucres, ou encore gluten, sont mis en cause. En marge des préparations culinaires, les conseils pour une bonne alimentation, qui vont agir sur l'âme et le corps, font également partie des activités de Lenelife. Je travaille en étroite collaboration avec l'Association luxembourgeoise des intolérants au gluten (Alig asbl), avec laquelle j'organise des ateliers pour enfants. J'ai également de très bons contacts avec la Miami University Dolibois European Center à Differdange, où je donne des cours de cuisine et des conseils pratiques pour une alimentation saine. Il y a encore l'International School of Luxembourg (ISL), où, à la période de Noël, je confectionne avec les élèves des produits sans sucre dans le cadre d'un atelier de sensibilisation sur les risques liés aux excès de sucre. Les entreprises sont aussi les ►

En 2014, Lene Pedersen crée Lenelife, une société pionnière au Luxembourg dans le domaine de la diététique, avec un choix de produits naturels, végans, sans gluten, sans lactose et à teneur réduite en sucre.





En marge des préparations culinaires, les conseils pour une bonne alimentation, qui vont agir sur l'âme et le corps, font également partie des activités de Lenelife.

premières à rechercher des ateliers sur le thème du 'mieux manger, mieux vivre' afin de fédérer les équipes autour d'une thématique commune, ou encore pour apprendre à bien gérer son alimentation en déplacement professionnel, avec une multitude d'événements et buffets au programme. Je travaille actuellement avec une vingtaine d'entreprises. Enfin, j'ai une demande croissante pour l'organisation de cours de cuisine chez des privés. J'apporte les ingrédients nécessaires à la préparation d'un repas, je fournis des explications nutritionnelles et réponds aux questions qui surgissent, tout en cuisinant. Ce sont toujours des moments riches d'échanges et je m'efforce de faire passer des messages simples qui peuvent être mis en pratique rapidement.

Qu'est-ce qui a fait votre succès, selon vous ?

« J'ai été l'une des pionnières au Luxembourg à proposer des plats prêts à consommer sans gluten. La tendance actuelle en matière d'habitudes alimentaires a également joué en ma faveur. Les personnes qui souhaitent ne plus consommer de viande ont besoin de conseils pour éviter les carences alimentaires. Il existe des alternatives alimentaires qui, en plus de vous permettre de manger plus sainement, sont tout aussi bonnes au goût. Je me suis lancée sans modèle, mais j'étais convaincue

que la démarche était bonne. Au Danemark, le rapport aux aliments et à l'alimentation est marqué par la recherche de produits purs, c'est-à-dire sûrs et bons pour la santé, et par une politique de la santé publique présente au quotidien. Même si ma vie est au Luxembourg, je suis sûrement porteuse de quelques gènes scandinaves...

Vous êtes-vous heurtée à des difficultés ?

« Vous commettez nécessairement des erreurs de jeunesse, par naïveté et par manque d'expérience. J'ai beaucoup appris par la pratique. Je dois tout contrôler, et cela représente une énorme charge de travail. Les commandes peuvent être irrégulières. Il y a des périodes de travail intenses, des moments où j'ai le sentiment de devoir faire face seule aux problèmes avec les fournisseurs, les clients, les partenaires, puis, le retour positif des clients m'incite à continuer. Les débuts sont toujours exaltants lorsque vous notez l'intérêt des clients. Il faut savoir aussi gérer ses émotions et ses dépenses.

Quels sont vos projets d'avenir ?

« Je souhaite poursuivre la distribution de repas sains et développer le volet formation *lifestyle*, pour répondre à une demande réelle. L'épuisement physique et mental peut être évité grâce à une meilleure alimentation.

J'ai de bons contacts avec Claudine Schmitt, *managing director* de Wellbeing at Work, un réseau d'indépendants qui vise à améliorer le bien-être individuel et les conditions de travail en entreprise. Les experts de ce réseau auquel j'appartiens ont tous des compétences très diversifiées et complémentaires. Je souhaite faire bénéficier de mes connaissances à toujours plus de clients, et répondre à leur quête de bien-être.

Que préférez-vous dans votre métier ?

« La diversité des rencontres et le fait de pouvoir apporter mon aide. Quand des clients viennent me dire '*Je me sens bien*', c'est le bonheur, et cela me donne vraiment envie de continuer.

Un conseil avant de se lancer ?

« Vos proches peuvent chercher à vous dissuader ou vous montrer qu'ils ne comprennent pas votre choix. Il faut croire en soi et en son projet, et la passion doit être plus forte ! S'entourer de personnes de confiance en mesure de vous aider à prendre rapidement les bonnes décisions est un autre facteur de succès. Enfin, une gestion réaliste et pragmatique est indispensable pour pouvoir développer son activité. » ●

www.lenelife.com