



Cet article est issu du n° 495
p.76 Paru le mercredi 29 mai 2019

[Voir ce numéro](#)

Stress, mauvaise alimentation, fatigue ? Pléthore de retraites bien-être sont proposées. Nos rédactrices en ont testé quatre. Voici leur récit vérité.

Détox et randonnée — Au château du Launay, en Bretagne

L'expérience de Capucine

« Epuisée physiquement et moralement, chahutée par des intolérances tous azimuts, j'aspire à un peu de répit. Dans ce château niché au cœur d'un domaine de 240 hectares, Carole Bogrand invite les curistes à un break alimentaire rythmé par des marches en pleine nature et des cours pour réapprendre le "bien-manger". La semaine qui précède l'arrivée, le corps est invité à une pré-cure. Adieu farines et sucres industriels, bonjour psyllium, cette plante fibreuse qui régule la fonction intestinale. Le séjour démarre par une rencontre avec Karen Gault, naturopathe, afin d'identifier ses ambitions. Pour moi, ce sera un jeûne hydrique régénérant, sans sucre, durant sept jours. Pour d'autres, une cuisine végétale bio et locale. Chaque matin, une séance d'éveil corporel prodiguée par Monique Hunt donne le la. Au petit déjeuner : jus vert, eaux osmosées et tisanes à discrétion, puis on enchaîne avec une marche de sept kilomètres à travers bois, encadrée

par l'éthno-écologue Claire Prieur. Midi et soir, un jus vert et un bouillon pour tout repas. L'après-midi est consacré aux soins, à la détente. Les soirées sont rythmées par des ateliers bien-être, à la cuisine saine et à la digestion où les questions fusent. Les jours filent... puis vient l'heure de "casser le jeûne" et de faire son bilan. »

Son ressenti

« Faire une détox de gluten à la maison après un week-end rock'n'roll, facile ! Mais ici, c'est plutôt d'un parcours initiatique qu'il s'agit. Eradiquer ses pulsions de grignotage intempestives, les comprendre, surtout. Vais-je réussir à le boire, ce bouillon ou vais-je plutôt boire la tasse ? Derrière l'apparente rigidité du programme, tout est en fait modulable, qu'il s'agisse du régime ou de la durée des randonnées. Le jeûne en tant que tel n'est pas difficile car les outils – tisanes, gingembre, citron – mis à disposition calent la faim et les siestes tempèrent les envies. Au bout de trois jours sans glucose, la fatigue passée, une phase d'euphorie intrigante commence, liée aux cétones (produits par le foie en cas d'alimentation sans glucides), qui vont prendre le relais et nourrir le cerveau. C'est cette impulsion qui permet de continuer la cure avec une force insoupçonnée jusque-là. »

À faire si on se sent dépassée par le quotidien, fatiguée et épuisée physiquement.

À éviter si on n'est pas prête à se couper du quotidien et à se livrer un minimum en public.

À lire : Détox émotionnelle, du Dr Sadeghi Habib (éd. Cherche Midi, 408 pages). Les toxines ne polluent pas seulement le corps, elles saturent aussi l'esprit.

Château du Launay, à Ploërdut (56). Chateaudulaunay.fr Cure « Végétale », 1700 € les 7 jours, 1040 € les 4 jours. « Jeûne », 1400 € les 7 jours, 800 € les 4 jours. Massages en supplément.

Itinéraire bis

Happy Wellness & Detox, à l'Eco Lodge Kazen Garden, à Essaouria (Maroc). Une semaine axée sur trois piliers : sport, food et positive attitude. Happysportdetox.com

Soins Ayurvédiques — À l'alliance Pornic Resort Hôtel, en Bretagne

L'expérience de Pascaline

« Pour les novices comme moi, l'ayurvéda fleurait bon l'Inde, l'encens, le filet d'huile chaude entre les yeux. Pas sûre non plus d'accrocher au côté mystique : yoga et méditation, très peu pour moi. Or il s'agit d'une vraie science médicale, qui soigne le corps et l'esprit. A Pornic, cette initiation passe par deux consultations avec la spécialiste en la matière, Létizia Lorenzi. En interrogeant notre mode de vie, elle indique quels sont nos « doshas » (les trois énergies vitales dont l'équilibre détermine notre constitution). Et adapte en fonction. Les miens : Vata (éther) et Pita (feu et eau). Trop d'air, pas assez de fluides : l'explication, peut-être, de ma peau sèche et de mes raideurs aux épaules. Les massages m'ont fait atteindre des sommets de relaxation, surtout couplés aux soins de la thalasso. Les repas sont végétariens, avec des épices bonnes pour le système digestif et des tisanes. Certains plats sont bluffants (une crème pistache-céleri archi-gourmande), d'autres plus austères – pas facile de finir son repas sur des endives aux noix. Eh oui, en ayurvéda, on commence par le dessert, celui-ci étant le plus difficile à digérer. »

Son ressenti

« S'il est compliqué de passer à une vie ayurvédique, j'essaierai de conserver de bonnes habitudes, comme la tisane épices-gingembre-miel au réveil. Après deux jours de cure, j'ai moins de douleurs et même une meilleure posture. Sans oublier une mine radieuse ! »

À faire si on rêve d'un vrai moment de détente et/ou de détox, sans forcément vouloir se lancer dans un grand voyage en Inde dans un ashram.

À éviter si prendre soin de soi passe aussi par un peu de gourmandise.

À lire : Le Grand Guide de l'ayurvéda de Kiran Vyas (éd. Marabout, 304 pages). La bible pour mieux comprendre cette médecine millénaire.

Alliance Pornic Resort Hôtel Thalasso & Spa (44). Cure « Ojas Ayurvéda », à partir de 1452 € les 4 jours en pension complète.

Itinéraire bis

La Retraite Spa City Detox au Dolce by Wyndham La Hulpe & Spa Cinq Mondes, à Bruxelles. A trente minutes de la capitale belge, on se vide la tête grâce à des soins ayurvédiques et à de grands bains de forêt.
Lahulpe.reservations@dolce.com

« En Ayurvéda, on commence par le dessert, celui-ci étant le plus difficile à digérer. »- Pascaline..

Retraite et jeûne — À la pensée sauvage, dans le Vercors

L'expérience de Julie

« Fondée par le naturopathe Thomas Uhl, le centre La Pensée Sauvage existe depuis 2006 et cible plutôt ceux et celles qui veulent mettre leurs intestins au repos et, au passage se délester – temporairement – de quelques kilos en six jours. Cette semaine de printemps, une critique gastronomique, deux médecins, une poignée de mères de famille en pleine préparation du maillot et un sportif accro au jeûne étaient venus se faire réveiller à 7 h 30 au son du bol tibétain et se nourrir de tisanes et autres boissons aromatisées. Jusqu'à plus soif et... jusqu'au bol de bouillon de légumes servi douze heures plus tard. Le festin du jour. Entre-temps, les conversations auront beaucoup tourné autour de kilos perdus, de régimes en tous genres et de recettes. Lointains souvenirs pour les uns, promesses d'un bonheur gustatif à venir pour les autres. La Pensée Sauvage recommande de se préparer à ce défi alimentaire une semaine avant la cure, en supprimant progressivement protéines animales, laitages, féculents, excitants et sucreries. Peu de chance d'éviter toutefois les maux de tête et les nausées, signes, paraît-il, que le foie s'essore et que la déttox

fonctionne. En général, les randonnées en viennent à bout. Trois heures de promenade matinales dans des paysages splendides, récompensée par des bains de pieds alcalinisants, une boisson reminéralisante traditionnelle au goût rustique mais bienvenue, une hydrothérapie du côlon pour les amateurs et des massages des quatre coins du monde (mention spéciale pour le shiatsu). »

Son ressenti

« Une pause mais aussi une épreuve dont on ressort pleine d'énergie, délestée d'un peu de poids. Les amoureux de la pause saucisson en randonnée passeront leur chemin... Le centre propose aussi une expérience moins radicale : jus le matin, déjeuner et dîner vegan. »

À faire si on veut se lancer un défi.

À éviter si on a connu des troubles du comportement alimentaire.

Le livre à lire : Et si je mettais mes intestins au repos de Thomas Uhl (éd. Solar, 224 pages).

Centre Origine de la Pensée sauvage, Domaine de la Pierre blanche, à Plan-de-Baix (26). Cure « Détox jeune » à partir de 1400 € les 7 jours en pension complète. Lapenseesauvage.com

Itinéraire bis

Le séjour « Lâcher prise » à l'hôtel Misincu, au cap Corse pour relâcher les tensions accumulées dans un cadre incroyable. Hotel-misincu.fr

Cure médicale — Au centre Lanserhof, en Autriche

L'expérience de Charlène

« Jusqu'à présent, ma vision des cures détox sérieuses, c'est-à-dire médicalisées, se situait quelque part entre *Les Garçons et Guillaume*, à table !, ambiance lavage du côlon chez Buchinger (spéciale dédicace Diane Kruger) et le délire horrifique du film de Gore Verbinski, *A Cure for Life*... Bref, quelque chose qui ressemble à des gens en peignoir et claquettes errant comme des zombies. C'est donc remplie de préjugés et de fantasmes cinéphiles que j'entreprends un séjour en Autriche chez Lanserhof, la Mecque des cures germaniques à la dure.

« *C'est un chemin que l'on fait seule* », me souffle une initiée la veille du départ. Direction Innsbruck et le Tyrol autrichien, un paysage à couper le souffle, peuplé de sapins majestueux et de prairies plus vertes qu'ailleurs. N'ayant pas un grand appétit pour les retraites de groupe où l'on partage ses ressentis, ses émotions et ses repas, je suis plutôt séduite par le côté ermite, austère et néanmoins luxueux des lieux. Pas un mot plus haut que l'autre, des repas pris seule face aux cimes enneigées, une architecture apaisante, entre bois nobles et baies vitrées, de longs moments de solitude propices à l'introspection et un régime strict à base de porridge le matin, pommes de terre vapeur à midi, bouillon le soir. Le tout arrosé de litres d'infusions de plantes médicinales. La méthode du Dr Franz Xaver Mayr, mise en place au début du XXe siècle et pionnière à l'époque, est aujourd'hui sur toutes les lèvres. Nous la résumerons ainsi : soigne ton système digestif, bichonne ta flore intestinale et tout ira mieux. Et c'est vrai ! Pour certains, une semaine suffit, d'autres restent un mois, l'idée étant de se donner la possibilité d'un nouveau départ. Au programme : tous les deux jours, rendez-vous avec le médecin pour un massage abdominal, pas toujours très agréable. Bains de pieds, drainages lymphatiques et enveloppements, breuvages étranges ou cryothérapie dernier cri... Pas de négo possible au restaurant, le staff est implacable : ici tout n'est que discipline et bonnes manières, le tout auréolé d'une expertise en médecine préventive et fonctionnelle qui a fait ses preuves. L'adhésion est complète : et si nettoyer son système digestif une à deux fois par an était la clé d'une bonne santé qui dépasse largement le rêve d'une silhouette svelte ? »

« Et si c'était la clé d'une bonne santé qui dépasse le rêve d'une silhouette svelte ? »- Charlène..

Son ressenti

« Pas de lait de vache, pas de gluten, pas de sucres, pas de café, pas d'alcool : dans cette bulle hors du temps, aucun manque ne se fait

sentir, les activités quotidiennes, qi gong, yoga ou marche nordique aidant. Passé les maux de tête des premiers jours, place à une forme olympique et à une clarté d'esprit encore jamais ressenties. De la magie ? Tsst, surtout une tonne de bons conseils emportés dans la valise du retour: mâcher 30 fois chaque bouchée, jusqu'à en avoir les mâchoires endolories, offrir des bouillottes d'eau chaude à son foie chaque jour, absorber une poudre alcalinisante tous les soirs, limiter, à défaut d'interdire, tous ces aliments-poisons dont on sait qu'ils nous font du mal. Le ventre plat comme jamais, comme libéré d'une inflammation chronique, et le mental apaisé, on quitte Lanserhof au meilleur de soi-même. »

À faire si on est prêt à pousser la démarche détox un cran plus loin dans un cadre médicalisé, contraignant, certes, mais rassurant et reposant.

À éviter si on n'est pas prêt à un investissement personnel à long terme. La cure continue bien après avoir quitté le Tyrol.

Le livre à lire : Le Charme discret de l'intestin de Giulia Enders (Actes Sud Editions, 350 pages). Sous ses mots, les mystères du microbiote intestinal se dévoilent et tout s'éclaire : un indispensable !

Centre Lanserhof Lans, cure « Lans Med Basic », 1890 € les 7 jours.

Chambre en pension complète à partir de 295 € la nuit.

Itinéraire bis

Découvrir les principes du Dr Henri Chenot, pape des cures VIP en Italie, dans un Relais & Châteaux. Programme nutritionnel sur mesure, traitements (hydro)énergétiques et repos intégral dans un petit paradis de Lombardie : la promesse d'une vitalité décuplée et d'une silhouette affinée. albereta.it