

**RUQUIER** ENQUÊTE SUR LA CHUTE P.36  
D'“ON N'EST PAS COUCHÉ”

**JAPON** LE TÉLÉPHONE QUI P.44  
PARLAIT AUX MORTS

AFR. CFA 3800 F CFA, ALG. 410 DA, ALL. 5,90 €, AND. 5,50 €, AUT. 5,90 €, BELG. 5,30 €, CAN. 8,35 \$CAN, DOM. 5,30 €, ESP. 5,50 €, GB. 4,90 €, GRECE 5,50 €, ITA. 5,50 €, LUX. 5,50 €, LIB. 9500 LBP, MAR. 45 DH, PAYS-BAS 5,60 €, PORT. CONT. 5,50 €, SUI. 7,20 CHF, TOM 950 XPF, TUNISIE 6,00 DT

# L'OBES

## DÉTOX

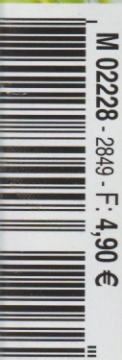
### UNE NOUVELLE PHILOSOPHIE

—  
Les conseils  
du naturopathe  
Thomas Uhl

—  
10 séjours pour  
déstresser

—  
Les recettes santé  
d'une cheffe...

P. 22





► Thomas Uhl, ici avec sa femme, Maëlys, a ouvert le centre de Plan-de-Baix en 2009.



# *Bienvenue dans* LA VIE DETOX

*A La Pensée sauvage, Thomas et Maëlys Uhl font découvrir à leurs hôtes qu'une cure végétale n'est pas forcément triste. Et qu'elle peut même être délicieuse*

Par MORGANE BERTRAND Photos FÉLIX LEDRU



► Outre la marche, le régime détox s'accompagne de séances d'étirements.



**P**our la cinquième année consécutive, Pierre a appuyé sur la touche « reset » de sa vie. Ce consultant financier a provisoirement abandonné sa femme, ses trois enfants et Bruxelles pour s'offrir une semaine de détox à La Pensée sauvage, le centre créé par Thomas Uhl dans les contreforts du Vercors, à Plan-de-Baix. Au programme : jeûne ou repas légers, randonnée quotidienne – de 10 à 15 kilomètres sur les sentiers qui dominent la vallée de la Gervanne –, soin de soi et repos. Les deux premiers jours, ce gaillard grisonnant de 57 ans n'a mangé que des pommes, sous toutes

les formes : crues, rôties ou en compote. Le troisième jour, il est passé en « détox végétale » : de frugales mais magnifiques assiettes de fruits au petit déjeuner, des légumes au déjeuner et un bouillon clair le soir. En peignoir dans un transat avec vue sur les montagnes, il raconte : « Je viens remettre mes compteurs à zéro. Comme beaucoup, j'ai une vie bien remplie et je jeûne tous les jours au restaurant. Après la cure, c'est comme si j'avais descendu une montagne, je suis plein d'énergie. Et je rentre à chaque fois avec de nouveaux repères. » Au passage, Pierre perd du poids : « Moins 8 kilos la première année, j'en ai repris 7. Moins 7 la deuxième année, j'en ai repris 6, et ainsi de suite. »

Thomas Uhl, naturopathe de formation, connaît bien ces clients débordés : « Le stress, la sédentarité, notre alimentation – trop de viande rouge, de produits transformés – affaiblissent notre organisme. Ils favorisent les maladies cardio-vasculaires, le diabète, les allergies, et augmentent le risque de cancer. » Face à ce « cercle vicieux », il existe selon lui un « cercle vertueux » : « La détox n'a d'autre but que de lancer cette dynamique positive, c'est une "mise au vert" de l'organisme. Il faut en faire une à l'automne, pour se préparer aux attaques virales de l'hiver, et une au printemps, pour se nettoyer de l'intoxination hivernale, liée au manque d'exercice, aux fêtes... » Son centre, avec son bar à tisanes, ses canapés blancs, son sauna, sa yourte où sont proposés des



massages du monde entier, ses meubles en noyer massif et ses 20 salariés aux petits soins, vous donne furieusement envie d'y croire... Ici, tout n'est que calme et volupté, sans ostentation.

► Dans une yourte, le centre propose des massages du monde entier.

### UNE LUBIE DE BOBO ?

Certes, payer de 1 400 à 2 500 euros la semaine dans le Vercors, et jusqu'à 3 700 euros dans les centres de Suisse ou de Corse, pour ne rien manger, ou presque, peut paraître aberrant. La détox ne serait-elle qu'une lubie de bobo en mal d'expériences intérieures ? Détrompez-vous. Une véritable révolution est en marche. Les livres sur le sujet se vendent comme des petits pains, tous les centres de jeûne font le plein. Et on trouve aujourd'hui des cures à tous les prix. « On ne paie pas pour ne rien avaler, on paie pour se détoxifier. On a une pêche d'enfer quand on repart ! » constate Yves (1), 71 ans, qui s'est mis au jeûne après un AVC. Si elle est prise pour ce qu'elle est, c'est-à-dire tout sauf un régime amaigrissant, la détox n'est ni une arnaque





◀ Le bol d'air Jacquier, une méthode de naturopathie pour améliorer l'oxygénation cellulaire.

ragé par les traditions religieuses (Jésus jeûna quarante jours et quarante nuits, nous dit saint Matthieu), est validé par la science. « *Le chercheur italo-américain Valter Longo, de l'université de Californie du Sud, a montré qu'à partir de trente-six heures sans manger, ou très peu, l'organisme produit de l'énergie à partir de ses réserves, explique le médecin Lionel Coudron, auteur du "Guide pratique du jeûne" (Terre vivante). Il puise notamment dans les cellules qui ne fonctionnent pas bien, par un mécanisme dit d'"autophagie", qui permet un renouvellement cellulaire quasi complet.* »

ni (seulement) un effet de mode. Son principe : notre santé se joue dans notre intestin. A lui seul, il assure 75% des fonctions de notre système immunitaire et, en lien permanent avec le cerveau, produit 95% de la sérotonine, une hormone apaisante.

Le hic, c'est que ce compagnon de route diminue en qualité avec l'âge et qu'il est vite déstabilisé par les traitements médicamenteux et les déséquilibres alimentaires. En « *mettant les intestins au repos* » (2), on offre donc à l'organisme un bain de jouvence. « *Mon credo, c'est d'amener des années à la vie et de la vie aux années. La démarche est préventive* », lance Thomas Uhl. Bénéfices attendus ? Un gain en énergie (les muscles intestinaux et les glandes digestives s'économisent) et un nouvel équilibre de la flore : « *Nous assistons à un vrai nettoyage et à une autorégulation du microbiote* », explique le patron de La Pensée sauvage.

Moins sollicitée, la muqueuse intestinale en profite pour faire « *peau neuve* », et le système immunitaire intestinal « *s'active à faire du ménage à l'intérieur de nous-même* ». Elucubrations de naturopathes ? Niet. Ce processus, observé empiriquement depuis des millénaires et encour-

De son côté, une équipe de la célèbre clinique allemande Buchinger Wilhelmi a publié en janvier dernier dans la revue scientifique « Plos One » le résultat d'une étude médicale menée auprès de 1422 patients. « *L'analyse des bilans sanguins réalisés avant le jeûne, à l'issue de celui-ci et un mois après, ainsi que des paramètres physiques (poids, tension artérielle, pouls), fait apparaître une amélioration de tous ces paramètres* », résume Jacques Rouillier, médecin membre de la Fédération francophone de Jeûne et de Randonnée (FFJR), qui regroupe de nombreux centres professionnels. « *Certains patients parviennent aussi à mieux gérer leur diabète de type 2 et à se passer de médicaments.* »

### UN PETIT MONDE PRIVILÉGIÉ

Manger moins et mieux, bouger, prendre le temps de méditer, renouer avec les saisons... Ces conseils relèvent du bon sens. Alors pourquoi les applique-t-on si difficilement ? C'est pour résoudre ce paradoxe que Thomas Uhl, seul d'abord, puis avec sa femme, Maëlys, qui a vécu à San Francisco et en Inde avant de poser ses valises dans le Vercors, a imaginé La Pensée sauvage. « *Quand j'étais naturopathe en cabinet, je délivrais des listes de remèdes, proposais de nouvelles habitudes. Mais j'avais l'impression d'asséner des injonctions, de culpabiliser des gens qui, fondamentalement, savent déjà comment s'entretenir. Ma question est devenue : comment génère-t-on l'envie de prendre soin de soi ?* » Sa réponse a été la création, en 2009, d'un lieu dont on ne ressort, après avoir fait l'expérience des ➤



## LE JEÛNE POUR TOUS ?

Presque tout le monde peut jeûner ! La pratique n'est contre-indiquée que pour ceux qui souffrent ou ont souffert de troubles du comportement alimentaire, les femmes enceintes et

ceux qui présentent une fonte musculaire ou osseuse importante, les personnes épileptiques et diabétiques de type 1. En cas de diabète de type 2, en revanche, comme dans toutes les manifestations de surcharge (risques cardiovasculaires, obésité),

d'inflammations et de désordres immunitaires, il est recommandé. Mais pas n'importe comment. « *La prise de médicaments n'est pas adaptée au jeûne : le fait de ne pas manger peut en décupler les effets, selon les personnes et les types de remèdes, ce qui suppose*

*d'adapter les posologies avec un médecin* », insiste Thomas Uhl. Et jeûner pour perdre du poids ? « *On peut le faire. Le poids remonte ensuite, mais pas au niveau de départ, explique le médecin Jacques Rouillier. Et à force, il se stabilise.* » M. B.



➔ bienfaits conjugués de la restriction alimentaire, du sport, des massages et du repos, pas tout à fait comme on y est entré. « *Les gens retrouvent ici une hygiène de vie et souhaitent se l'approprier à leur retour*, assure Uhl. *Sans devenir véganes, ils boivent moins de café, mangent moins de viande...* » Albert, 55 ans, a ainsi prolongé l'an dernier sa semaine détox par des jeûnes hebdomadaires, du dimanche soir au lundi soir. Au bout de quatre mois, il avait perdu 16 kilos (il en a repris 12). Agnès, 76 ans, ne boit plus une goutte de café.

Le couple accompagne désormais 1 000 à 1 500 personnes par an pour lutter, à son échelle, contre les maux de notre civilisation. Un petit monde privilégié : chefs d'entreprise, cadres sup, médecins et jeunes retraités côtoient le chef Thierry Marx, l'animatrice de télévision Karine Le Marchand ou des anciennes Miss France. Nom connu ou pas, tous se tutoient, se promènent en jogging-pyjama, se racontent leurs rêves (de nourriture), commentent la vie de leurs intestins et vont se coucher avec une bouillotte sur le foie, pour stimuler le travail d'épuration. Sur les 20 personnes présentes début mai, un tiers pratique le jeûne hydrique (tisanes en journée, bouillon le soir). D'autres optent pour le jeûne Buchinger, qui adoucit la restriction avec trois jus végétaux quotidiens – verts (épinards, fanes de carottes...), orange (orange, gingembre...) ou rouge (betterave, carotte...).

Les autres, enfin, optent pour la détox végétale. Comment résister ? Ce régime végane est en passe de faire la réputation du lieu. Raoul Reichrath, chef cuisinier qui a œuvré pendant quinze ans à la tête d'un restaurant étoilé, le Grand Pré, à Roaix (Vaucluse), jongle avec « mauvaises herbes » et fleurs comestibles (mouron rouge, capucine, bégonia...) et se charge de rendre le

fenouil enchanteur et l'artichaut orgasmique. « *Thomas Uhl a trouvé la formule magique. Son centre est à mi-chemin de celui, pionnier, des Bölling, dans la Drôme, bien mais très spartiate, et du Palace Merano, en Italie, où vont les femmes en surpoids pour entrer dans leur robe avant Cannes* », résume Malvina, 44 ans, directrice de relations publiques et cliente régulière de La Pensée sauvage.

### UNE LONGUE LISTE D'ATTENTE

Taille mannequin, le sourire accroché aux oreilles et la voix d'un calme imperturbable, Uhl, originaire de Marseille, semble davantage taillé pour San Francisco que pour la Drôme – il vient de recruter une ex-membre de l'équipe de direction de l'hôtel Martinez, à Cannes. Avant de devenir une star de la détox, il fut jongleur et cracheur de feu... De sa mère consultante, il a gardé la douceur et le self-control – elle était coach en PNL (programmation neurolinguistique, une méthode destinée à faciliter la communication entre les individus). « *Elle m'a transmis une façon de s'exprimer sans se laisser déborder par les émotions.* » Avec son père, il a pris goût aux marches dans les Alpes. Il a zappé le bac pour se lancer dans le spectacle de rue. A embrayé à 19 ans sur des études de naturopathie. A exploré le bouddhisme, s'est formé aux massages thaïs et au yoga, a appris le kyudo (tir à l'arc japonais) et le mi qi dao (mouvements issus du qi gong, gymnastique traditionnelle chinoise). Et a trouvé, parmi tout cela, le temps de passer trois ans dans une yourte construite de ses mains



▲ La détox végétale est l'une des propositions phares du centre. Raoul Reichrath, qui a officié dans un restaurant étoilé, est aux commandes.

## LA NATUROPATHIE EN QUÊTE DE RECONNAISSANCE

A la différence de l'Allemagne où elle est exercée de façon très encadrée par les *Heilpraktikers* (praticiens de santé), la naturopathie n'existe officiellement pas en France. Sur le papier, le naturopathe est un éducateur de santé, pas un médecin. Il propose au patient une médication douce (phytothérapie, aromathérapie) et une amélioration de son hygiène de vie (alimentation, exercices physiques, relaxation), pour renforcer les défenses de l'organisme. Le jeûne et la détox font partie de sa boîte à outils. Les médecins qui s'aventurent sur le terrain de la médecine dite « intégrative » (qui associe naturopathie et médecine classique) restent très rares en

France. Les naturopathes, eux, seraient 5 000 à 6 000. La profession n'étant pas réglementée, on y trouve le meilleur comme le pire, ce qui amène les autorités à traquer les arnaques (via la DGCCRF) et les sectes (via Miviludes). Pourtant, « *la médecine et la naturopathie ne s'opposent pas !* » martèle Anne Portier, présidente de l'Omnes, une importante association de naturopathes. Infirmière, elle a accompagné en naturopathie pendant dix-sept ans, dans une relative discrétion, des malades suivis en chimiothérapie ou souffrant d'addictions à l'hôpital de Montélimar. Cette pratique a toutefois franchi un cap récemment. Le Centre de Formation professionnelle et de Promotion agricole (CFPPA) d'Hyères (Var), organisme public, a obtenu en 2017

la reconnaissance officielle de sa formation de conseiller en naturopathie par le ministère du Travail. « *Pour obtenir le titre, on a écarté toutes les techniques de l'ordre du spirituel et ce qui n'offrait pas de validation scientifique solide*, explique le responsable Kamel Kissar. *Et on met l'accent sur l'anatomie-physiologie, car c'est ce qui nous permet de discuter avec les professionnels du monde médical.* » Pour l'heure, comment distinguer un bon naturopathe d'un charlatan ? « *Le naturopathe compétent ne conseille pas trop de remèdes*, indique Anne Portier. *Ses honoraires sont raisonnables, il ne vend rien, n'affirme pas qu'il guérit les maladies. Il doit aussi se former en permanence.* » Les praticiens affiliés à l'Omnes sont censés remplir ces conditions. M. B.





**“LES GENS RETROUVENT ICI  
UNE HYGIÈNE DE VIE ET  
SOUHAITENT SE L'APPROPRIER  
À LEUR RETOUR.”**

THOMAS UHL



▲ De la sophrologie à l'acupuncture, en passant par l'ayurveda, La Pensée sauvage propose une vingtaine de soins.

et installée en pleine nature dans le Luberon, sans eau ni électricité. Son premier « reset ».

Le célèbre psychiatre Christophe André a lui aussi expérimenté La Pensée sauvage. Depuis,

il pratique le « jeûne intermittent » (de quelques heures à trente-six heures) et a préfacé l'ouvrage de Thomas Uhl (2). « *Le jeûne est au corps ce que la méditation est à l'esprit*, résume-t-il. *Il s'agit non pas de se soigner d'une maladie, mais de modifier notre style de vie pour améliorer nos capacités à rester en bonne santé.* » Mais à trop se regarder aller mieux, ne risque-t-on pas d'oublier la marche du monde? « *A ce jour, rien n'a montré que prendre soin de soi faisait de vous quelqu'un de moins écolo et de moins disposé à changer le monde. Ce n'est pas une fin en soi, mais, si je suis en bonne santé, je peux prendre soin des autres. C'est un outil.* »

L'engouement pour La Pensée sauvage est tel – la liste d'attente ne cesse de s'allonger, les fidèles réservent d'une année sur l'autre – que Thomas et Maëlys Uhl voient grand. En parallèle des séjours à

Ibiza, en Corse et dans les montagnes suisses, le couple, qui prévoit d'accueillir en 2021, le double de participants à Plan-de-Baix, a racheté le centre de vacances qui jouxte La Pensée sauvage. Parmi les projets, un restaurant végane, une microcrèche (pour les enfants du personnel et du village), ainsi qu'un centre de conférences et de formation sur le jeûne et la nourriture végétale. Ils prévoient aussi de développer les cures parents-enfants, s'apprentent à lancer une ligne de produits de soins et à inaugurer une fondation, pour lever des fonds et promouvoir le « mieux manger ». Thomas Uhl a-t-il les yeux plus gros que le ventre? Christophe André commente : « *C'est vrai qu'il y a du business. Mais l'important est de savoir si on fait du bon boulot. Si oui, il n'est pas interdit de gagner de l'argent.* » ■

(1) Certains prénoms ont été modifiés.

(2) « Et si je mettais mes intestins au repos? », de Thomas Uhl (Solar, 2016).

**franceinfo:**

Retrouvez le dossier « Détox » de « l'Obs » sur France Info dans « Prenez soin de vous » d'Edwige Coupez, jeudi 13 juin à 5h24, 6h56 et 10h26. Et à réécouter sur [franceinfo.fr](http://franceinfo.fr)





# À CHACUN *sa* CURE!

*Méditation, yoga, régimes à base de jus de fruits, randonnées, jeûne ou thérapies anti-épuisement, voici notre sélection de dix retraites pour apprendre à déstresser*

PAR DORANE VIGNANDO

## LA PLUS CHIC

### Palace Merano, espace Henri Chenot ①

De Maradona à Zinedine Zidane, de François Pinault à Caroline de Monaco, de Monica Bellucci à Rania de Jordanie, tous sont venus s'offrir une cure de jouvence dans ce temple ultra-pro. Entre traitements esthétiques, régénération et cuisine diététique, on propose dans un beau décor

néoclassique italien la fameuse « méthode Chenot », qui fait ses preuves depuis plus de quarante ans, avec ses programmes de détoxination personnalisés, basés sur les principes de la médecine chinoise traditionnelle et le rééquilibrage des énergies. Coaché par une équipe de pointe, on lutte contre ses kilos en trop, ses rides, ses insomnies, son stress, ses troubles cardio-cérébro-vasculaires... Le concept moteur est la « biontologie », terme déposé par Henri Chenot lui-même, visant à étudier les changements se produisant dans

l'organisme au fil du temps. Le massage à base de ventouses est un must.

**OÙ ?** A Merano, à proximité des Dolomites en Italie, à la frontière autrichienne.

**PRIX** De 600 € les 6 jours de fitness à 2750 € la semaine détente et massages, voire jusqu'à 3600 € la semaine détox (sans l'hébergement). Rens.: [palace.it](http://palace.it)

**À LIRE** « The Black Book of Hollywood Diet Secrets » de Kym Douglas et Cindy Pearlman (non traduit). Truffé de conseils des coaches de stars, vous y apprenez que Cameron Diaz mange des asperges au persil, que Madonna boit des tisanes au pissenlit et que Jennifer Lopez sniffe de l'huile essentielle de pamplemousse.



## LA PLUS ABORDABLE

## Naturel en Soi

Naturopathe, végétarienne, accompagnatrice de jeûne, Corine Jaeglé se passionne pour la « gestion des émotions » et aide nos cerveaux et nos corps au bout du rouleau à remettre les compteurs à zéro. Elle propose ainsi à la semaine, pour un week-end ou même une seule journée, plusieurs cures détox (sportive, jeûne, végétale, culinaire ou sur mesure), dans un chalet-cabane joliment décoré, isolé au milieu de la forêt et entouré d'animaux. Sur place, possibilité de randos, massages, yoga, et séances de biokinésie, une thérapie douce pour tonifier ses muscles, fortifier ses os et maîtriser sa respiration !

**OÙ ?** En Alsace, entre Colmar et Munster.

**PRIX** À partir de 460 € les 5 jours en chambre double et 600 € les 7 jours. Réductions de 30 ou 40 € si réservation 60 jours avant la date du séjour. Rens. : naturelensoi.fr

**À LIRE** « Dans les forêts de Sibérie » de Sylvain Tesson (Gallimard).

## LA PLUS BOBO

## Céleste Cándido ②

Céleste Cándido, ex-mannequin et ancienne directrice commerciale chez Cacharel, s'est formée au jeûne et à l'alimentation 100% détox. Elle propose des séjours de régénération cellulaire organisées autour de la marche et sans manger (ou très peu), avec simplement des jus bio pressés à froid, des massages, des soins des pieds et du visage.

**OÙ ?** En Bretagne, à Ibiza (Espagne), à Crans-Montana (Suisse) ou à Sesimbra (Portugal), petite ville croquignollette au bord de l'Océan.

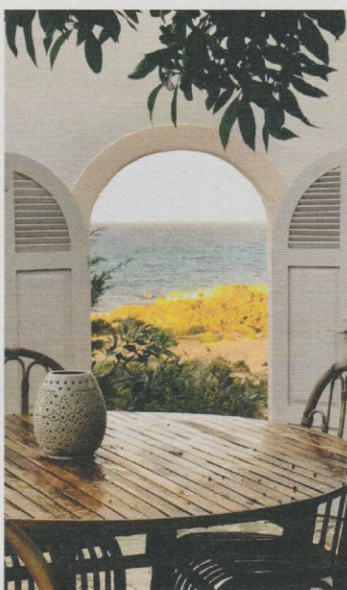
**PRIX** À partir de 720 € (hors hébergement, nuit à 130 €). Rens. : 06-62-75-67-89 et celestecandido.com

**À LIRE** « Cuisine détox. 120 recettes pour décoller du canapé », collectif (Larousse).

## LA PLUS BARRÉE

## Sedona Retreats

Depuis l'installation de Max Ernst en Arizona, peintre dadaïste et surréaliste, la ville de Sedona s'est imposée comme capitale new age. Impossible de ne pas triper avec Gregory Drambour, coach spirituel, qui vous emmène dénicher des vortex (roches



pleines de pouvoir) en psalmodiant des paroles incompréhensibles pour se reconnecter à la Terre-Mère. Séances de magnétisme et chamanisme sont également au programme.

**OÙ ?** A Sedona, en Arizona.

**PRIX** Variable, d'une demi-journée à plusieurs jours de retraite. Rens. : sedona-spiritual-vacations.com

**À LIRE** « Le Cinquième Accord toltèque. La voie de la maîtrise de soi » de Don Miguel Ruiz (Ed. Guy Trédaniel).

## LA PLUS CHAMPÊTRE

## Happy Sport Detox ③

Créée par Carra Sutherland, Irlandaise vivant en France depuis vingt-cinq ans, cette cure a comme mantra le sport, le « meilleur médicament sans ordonnance ». Oui, bouger permet de réduire le stress chronique et les troubles obsessionnels, tout en produisant des endorphines, les « hormones du bonheur ». Et puisqu'on en profite pour se muscler mollets et fessiers, on ne boude pas son plaisir. Au programme : course à pied, marche rapide, renforcement musculaire, Pilates, yoga, stretching, mais aussi massages et soins... Côté food, on privilégie une alimentation dite « alcaline » (à base de légumes et fruits). Certaines cures acceptent même les enfants.

**OÙ ?** A Dakhla et Essaouira au Maroc, ou au château d'Uzer en Ardèche.

**PRIX** À partir de 1300 € les 4 nuits en pension complète en Ardèche, et à partir de 2000 € au Maroc. Rens. : 01-84-88-53-43 et happysportdetox.com

**À ÉCOUTER** « I Will Survive » de Gloria Gaynor.

## LA PLUS LIGHT

## Clinique Buchinger ④

Cette légendaire clinique allemande, fondée en 1953 par le docteur Otto Buchinger, reste un classique pour les PDG stressés, personnes en surpoids, et curieux à l'écoute de leur corps. On y pratique essentiellement le jeûne préventif et le jeûne thérapeutique. Vu les tarifs, cela coûte cher d'avoir faim, mais la méthode a fait ses preuves et reste une référence européenne. Au menu des agapes : tisanes, jus de fruits et bouillons de légumes. Et pas plus de 200 calories par jour ! Saupoudrez le tout ➤➤



➔ de cours de Pilates, de yoga, de randonnées, de massages et de bains, encadrés par médecins, psychologues et thérapeutes. En bonus: le cadre, avec une vue à couper le souffle sur le lac de Constance et les Alpes suisses.

**OÙ ?** A Überlingen, en Allemagne (ou à Marbella, en Espagne).

**PRIX** A partir de 2640 € la cure de dix jours, comprenant les premiers jours de réalimentation (possibilité aussi de 14, 21 ou 28 nuits). Rens.: buchinger-wilhelmi.com

**À LIRE** Rien! On ne pense qu'aux burgers que l'on va engloutir en rentrant.

## LA PLUS IODÉE

### Jeûner Côté Mer

Lina, formée à l'accompagnement du jeûne (méthode Buchinger), et Jacques, médecin généraliste, proposent une parenthèse d'une semaine sous les embruns entre Manche et océan Atlantique. Au programme, de la marche douce (10 à 12 kilomètres par jour), du jeûne, une séance journalière de yoga, de la méditation, du *do-in* (l'auto-massage) et des soirées thématiques à discuter sur les bienfaits des bouillons de légumes bio.

**OÙ ?** A Cancale ou à Belle-Ile-en-Mer.

**PRIX** 470 € la cure d'une semaine à Cancale, 520 € à Belle-Ile-en-Mer (hors hébergement).

Rens.: 06-78-84-95-62 et [jeunercotemer.fr](http://jeunercotemer.fr)

**À LIRE** « Vers la sobriété heureuse » de Pierre Rabhi (Actes Sud).

## LA PLUS MÉDICALISÉE

### Complexe Lanserhof Tegernsee ⑤

Comme chez sa consœur Buchinger, on câline ici le système digestif tout en baignant dans le confort. Elu plusieurs fois « meilleur spa médical du monde », ce temple de la revitalisation est un autre spot où le gratin international se réfugie pour recharger ses batteries et désacidifier son organisme. On y combine le meilleur de la médecine régénérative et préventive aux thérapies naturelles pour lutter contre stress, troubles du sommeil, surpoids, fatigue... Le décor très design jouit d'un panorama magnifique entre lacs, forêts et montagnes.

**OÙ ?** Dans les Alpes bavaroises, en Allemagne.

**PRIX** A partir de 1700 € la semaine. Rens.: [lanserhof.com](http://lanserhof.com).

**À LIRE** « Le Régime microbiote en 60 menus » d'André Burckel (Ed. MediciLaro).



## LA PLUS TROPICALE

### Revivo Wellness Resort ⑥

Niché au milieu des collines de Nusa Dua, au sud de Bali, et réparti sur trois hectares de forêt de teck, l'hôtel Revivo (« je renaîtrai » en latin) est une autre retraite holistique au cadre enchanteur. Là aussi, pléthore de cures sur le couple, le sommeil, la diététique, l'initiation yoga, le fitness, avec une offre de menus pauvres en glucides et des « shots » détox à l'acidité déroutante, élaborés par un nutritionniste. On y trouve galement un centre de méditation et un spa balinaise bien sûr.

**OÙ ?** A Bali.

**PRIX** A partir de 2925 € les 5 nuits.

Rens.: [revivoresorts.com](http://revivoresorts.com)

**À ÉCOUTER** Le planant « Sunset Lover » de Petit Biscuit.

## LA PLUS MYSTIQUE

### Ananda in The Himalaya ⑦

Dès 1968, les Beatles sont venus ici, au pied des contreforts de l'Himalaya, pour s'initier à la méditation transcendante dans un ashram. Cinquante ans plus tard, Rishikesh, bordée par les eaux du Gange, garde ses *good vibrations* et accueille chaque année l'International Yoga Festival où des milliers d'Occidentaux, bien plus yuppies que hippies, viennent méditer la tête en bas et les oreilles pointées vers le cosmos. Les plus férus peuvent s'offrir un séjour à l'Ananda in The Himalaya. Au bout de 40 minutes de route apparaît le palais du maharaja Tehri-Garhwal, splendeur architecturale qui cache une retraite holistique sublime perchée sur la montagne. On y prodigue le meilleur de la médecine et des massages ayurvédiques dans un jardin tropical de 100 hectares dominant la vallée. Le spa de 3 600 mètres carrés a été multiprimé, tout comme l'excellence de la cuisine ayurvédique. Le clou du spectacle? Les séances de méditation ajapa japa dans le pavillon à musique, sous l'œil d'une myriade de singes.

**OÙ ?** A Rishikesh, dans le nord de l'Inde.

**PRIX** A partir de 1950 € 4 jours/3 nuits en programme Wellness tout inclus. Rens.: [anandaspa.com](http://anandaspa.com)

**À ÉCOUTER** Le « White Album » des Beatles.





# “ON REVIENT À DES ALIMENTS PLUS BRUTS, *mais* PLUS SAINS”

*Angèle Ferreux-Maeght, la cheffe de La Guinguette d'Angèle, démontre aux novices de l'alimentation détox que la cuisine saine peut aussi être délicieuse*

Propos  
recueillis par  
**CHRISTEL  
BRION**

**E**levée entre Paris et Grasse, la pétillante trentenaire à la tête de La Guinguette d'Angèle, service de traiteur végétal, a été initiée à la bonne cuisine dans sa ferme familiale. Après son bac, elle part à San Francisco et apprend la naturopathie et les principes de l'alimentation saine. De retour en France, après un jeûne en Bretagne, elle en découvre les bienfaits détoxifiants et s'attache à pro-

poser aux autres participants le moyen de bien se nourrir à l'issue de ce stage. En 2012, elle lance son activité de traiteur *healthy* dans sa maison du 14<sup>e</sup> arrondissement, qu'elle prolonge ensuite dans deux petits restaurants où elle régale sa clientèle de salades colorées aux herbes, avec un seul objectif, le plaisir. Entretien.

**En France, pays de la gastronomie, n'est-ce pas une gageure de proposer une alimentation santé?**

Effectivement, les préconisations actuelles, comme le bannissement du gluten et du lactose, visent directement notre bon pain et nos fromages légendaires. Cela dit, il ne faut pas nier notre gastronomie et être trop radical. Pour moi, le véritable ennemi, ce sont les aliments industriels. Les produits de notre terroir, de bonne qualité, ne sont pas néfastes, un bon pain au levain bio d'un paysan qui a son propre moulin, c'est excellent au goût et pour la santé...



**La santé passe-t-elle par l'assiette?**

On y revient. Avec l'abondance, on a longtemps pensé que les produits les plus raffinés, farine et sucre blancs par exemple, étaient un signe de richesse – les rois et les classes supérieures ne mangeaient jamais du pain complet, uniquement du pain blanc. Pourtant, il faut savoir que tout ce qui est blanc est nettoyé, souvent de façon chimique, et l'enveloppe qui contient les fibres, bonnes pour la digestion, supprimée. Aujourd'hui, on revient à des aliments plus bruts, mais plus sains.

**Dans la cuisine du quotidien, comment peut-on aujourd'hui concilier goût et detox?**

Pour que cette cuisine soit facile à faire chez soi, il y a une multitude de stratégies. Avant tout, il faut que ce soit beau et que cela fasse plaisir, un élément essentiel pour la digestion. Mettre des couleurs, faire son marché le week-end et cuire à l'avance. Par exemple, un kilo de riz cuit fera votre semaine, on confectionnera des arancini [boulettes de riz siciliennes, NDLR], une salade, ou bien on le fera sauter avec des œufs façon riz cantonais.

**Comment remplacez-vous les produits que vous considérez comme toxiques pour la santé?**

Mon truc à moi vraiment infaillible pour éviter le gluten de la farine de blé, c'est un mélange, à parts égales, de farine de riz, de poudre d'amande et de farine de sarrasin. Pour le sucre, l'alternative intéressante est le sucre de fleur de coco qui a un index glycémique très bas et qui est délicieux – je l'utilise d'ailleurs dans mes cookies! Enfin, je prépare d'onctueux chocolats chauds, avec des laits végétaux, de chanvre, d'avoine ou d'amande, dans lesquels je fais fondre des morceaux entiers battus au fouet.

**Utilisez-vous ce que l'on appelle les « super-aliments »?**

Ces aliments très riches en minéraux et en vitamines, comme les baies de goji, d'açaï, la maca, viennent du bout du monde, mais on en a chez nous! Ils sont moins glamour, certes, mais le chou, l'ail, le thym, le romarin et les oignons sont aussi des super-aliments... L'oignon par exemple, un produit très « soufré », donc très intéressant pour le foie, pourra être confit au four avec un filet de miel, râpé très fin dans les salades, ou encore en pickles.

**Certaines associations alimentaires sont-elles néfastes?**

Oui, cela fait partie des règles de la naturopathie en cuisine. Elles empêchent parfois le bon déroulement de la digestion, il va y avoir une sorte de conflit digestif qui va entraîner le stockage, comme par exemple l'association du pain et de la confiture.

**Comment se réalimente-t-on après un jeûne?**

Encore plus important que le jeûne, c'est ce qu'on appelle la descente puis la reprise alimentaire. Soit une alimentation dégressive et progressive avant et après, autant de temps que le jeûne lui-même. Ainsi, un jeûne d'une semaine, c'est au minimum, trois semaines d'investissement. ■

## LES RECETTES D'ANGÈLE



## LE PLAT

**Un matcha green bowl**

Préparation 5 minutes

Pour 1 bowl

- 70 g de quinoa (ou de riz, lentilles, boulgour...)
- 1 avocat
- 5 à 6 raisins verts
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 1 c. à café de graines de courge
- 1 c. à café de graines de chanvre
- 2 branches d'herbes fraîches (basilic, menthe, thym)
- ½ citron pour la sauce matcha
- 1 c. à café de poudre de thé matcha
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un demi-citron (ou 1 c. à café de pâte d'umeboshi)
- 1 c. à soupe de sirop d'agave

1. Faites cuire le quinoa dans deux fois son volume d'eau : faites bouillir à petit feu, puis, lorsque l'eau bout, éteignez le feu et couvrez.
2. Coupez l'avocat et les raisins en deux. Lavez les pousses d'épinards.
3. Préparez la sauce : émulsionnez tous les ingrédients au fouet ou à la fourchette.
4. Dressez le quinoa égoutté dans un bol, puis tous les ingrédients, en les compartimentant, les graines et les herbes en dernier, juste avant de verser la sauce.



## LE DESSERT

**Un cheesecake kiwi citron**

Préparation 20 minutes

Pour 8 personnes

**Pour la base**

- 170 g de dattes séchées
- 50 g d'amandes crues
- 50 g de graines de courge
- 50 g de sarrasin
- 1 c. à soupe d'huile de coco fondue

**Pour la garniture**

- 350 g de noix de cajou
- 120 g + 1 c. à soupe d'huile de coco
- Le jus de 3 citrons verts
- 60 g de sirop d'agave
- 1 c. à soupe de vanille en poudre
- 1 c. à soupe de gingembre râpé
- 1 tige de citronnelle
- Le zeste de 1 citron bergamote
- Une trentaine de feuilles de menthe
- 1 bouquet de persil
- 1 kiwi
- Une pincée de sel

1. Mixez dattes, amandes, graines de courge, sarrasin et huile de coco. Pressez la préparation sur une plaque tapissée de papier cuisson.
2. Préparez la garniture en mixant les noix de cajou, 120 g d'huile de coco, le jus de citron, le sirop d'agave et la vanille. Le mélange doit être homogène.
3. Versez-en la moitié dans un bol et ajoutez le gingembre, la citronnelle hachée, le zeste de bergamote avant de l'étaler sur le fond du gâteau. Placez au réfrigérateur.
4. Mixez l'autre moitié avec la menthe, le persil, le kiwi pelé, le sel, et ajoutez une cuillerée d'huile de coco. Versez sur le gâteau et réservez au réfrigérateur toute la nuit.

Recettes tirées de « la Guinguette d'Angèle » par Angèle Ferreux-Maeght, photos Aurélie Miquel, Editions Marabout.