

BEAUTY TIPS
BIG CRUSH
SUR LE BLUSH

ELLE

BELGIQUE

BELGIQUE
ÉTÉ 2024 - 5,95€

ROSE BERTRAM
TOUT SAVOIR SUR
SON COME-BACK

JOYEUX ÉTÉ

NOTRE GUIDE
DE L'ÉTÉ

VOYAGER SANS
LES KIDS

FAIRE UNE DÉTOX
EN CORSE

SE RÉGALER
À CANNES

CHILLER À L'ÎLE
MAURICE

VACANCES
EN VILLE
NOS BONS PLANS
EN BELGIQUE

ELLE BELGIQUE N° 238 • JUILLET/AOÛT 2024 • LE NUMÉRO VACANCES

WWW.ELLE.BE



Texte Céline Pécheux

DESTINATION DÉCONNEXION



On connaissait les retraites en ashram. Voici la version cinq étoiles, qui mêle bien-être émotionnel et physique, entre randos, yoga, soins et cures détox.



Blotti entre Sartène et Bonifacio, au cœur de la vallée de l'Ortolo à l'extrême sud de la Corse, le Domaine de Murtoli, dont les anciennes bergeries ont été transformées en demeures hôtelières de luxe, propose un retour aux sources tout en confort.

CÉLINE PÉCHEUX

L

e luxe sauvage et confidentiel de 20 bergeries, rebâties pierre à pierre, se dressant en surplomb d'une crique sublime, guettant les bateaux sur le bleu de la Méditerranée ou les troupeaux dans le vert de ses prés, Murtoli est un paradis. C'est ici, au sud de la Corse, que les célébrités trouvent refuge à l'abri des regards indiscrets. Un paradis qui se mérite... En ce début de printemps, on se présente à sa porte, simple grille de fer forgé, après avoir roulé 1h30 depuis l'aéroport d'Ajaccio. Je suis ici pour une raison bien précise : participer à une semaine de cure détox organisée par La Pensée Sauvage, un reset physique, mais aussi émotionnel. Ça tombe bien ! Je suis au bout du rouleau.

Se reconnecter à soi et à la nature

Ça fait 17 ans que les cures signatures de la Pensée Sauvage imaginées par Thomas et Maëlys Uhl – entourés de naturopathes, de spécialistes ayurvédiques, de maîtres en réflexologie, de guides de randonnées et de chefs cuisiniers végétariens – existent. Des séjours détox – plus ou moins chers, en fonction du confort hôtelier et du cadre dans lequel ils se déroulent – qui s'articulent autour des quatre formules nutritionnelles : de la plus stricte, le Jeûne, à la plus généreuse, la Gourmande, en passant par la Douceur (100 % jus) ou la Végétale (100% végétarienne). Et deux fois par an (en automne et au printemps), ce très sélect centre de cure des contreforts du Vercors s'invite pour des séjours d'exception dans un des concepts hôteliers les plus confidentiels : le Domaine de Murtoli. Du coup, me voilà partie, direction l'île de beauté pour une semaine en tête-à-tête avec moi-même, après avoir soigneusement largué enfants et mari. J'ai opté pour la

formule Végétale, car l'idée de ne rien avaler de solide sept jours d'affilés m'angoisse terriblement. Au programme de la semaine : Une parenthèse de bienveillance censée recharger mes batteries, un réveil musculaire et méditatif chaque matin, des repas 100% végétariens, jus et bouillons et trois à quatre heures de randonnée par jour. Sans oublier les ateliers libres de cuisine vivante, les soins personnalisés – établis à l'arrivée lors d'une consultation avec un naturopathe – et des soirées-conférences à thème. Pour toute pitance, des fruits et des légumes cuisinés avec soin et créativité et des tisanes à volonté. Mais pour que le processus de régénération soit total, il ne suffit pas de mettre son assiette à la diète. Encore faut-il se déconnecter de l'agitation et des pensées parasites qui alimentent notre quotidien. Dans ce paradis pour privilégiés (qu'on parcourt en 4x4 tellement c'est grand), rien de plus simple. Ici, Santa Canarelli, fille du propriétaire et directrice générale du concept hôtelier, propose à ses hôtes de séjourner incognito dans une maison en pierre retirée du monde où dans son hôtel de la Ferme au cœur d'un écrin méditerranéen. Baptisée Figa, la bergerie dans laquelle je loge avec sa piscine taillée dans le roc, est un havre de paix, loin de tout et de tou-te-s. En route vers la plage, je longe des kilomètres de prairies, un cours d'eau et des centaines de roseaux pour trouver le repos dans de petites criques désertes. Sur les chemins en terre qui sillonnent le domaine, à part des vaches, des chevaux et des mégalithes dans les plaines, on ne croise personne. « Le luxe ici, c'est l'espace », nous explique Santa. « À Murtoli, les choses ne sont jamais standardisées. Ce que nous proposons, c'est du sur-mesure, de l'authentique. » ●●

« JUSTE APRÈS LE YOGA VIENT L'UN DES MEILLEURS MOMENTS DE LA JOURNÉE : LA DÉGUSTATION D'UN VERRE DE LAIT VÉGÉTAL, RÉALISÉ MINUTE PAR LE CHEF BORIS. CHACUN·E LE DÉGUSTE COMME UN GRAND CRU. C'EST FOU COMME LE GOÛT ET LA MÉMOIRE OLFACTIVE SE DÉVELOPPENT LORSQU'ON A L'ESTOMAC VIDE »



« LE LUXE
ICI, C'EST
L'ESPACE »



Boris, chef de la Pensée Sauvage et l'auteur de ce délicieux Raw Pad Thai.

« *Et tu vas partir pour t'affamer ?* »

Avant mon départ, les réactions étaient toutes semblables. Soit l'idée de la détox suscitait de l'enthousiasme : « Moi aussi je rêve de partir une semaine et de ne penser qu'à moi. » Soit elle suscitait de la moquerie : « Partir si loin pour ne pas manger, quelle drôle d'idée ! » Peu importe, je veux tenter l'expérience et je ne suis pas la seule. Ces séjours bien-être dans des endroits paradisiaques connaissent en effet un succès fou. S'y inscrivent en grande majorité des cadres plutôt aisés, mais de tous âges, à la recherche d'une pause dans une vie bien (trop) remplie.

Le matin du jour 1, nous sommes donc une quinzaine de candidat·e·s à la détox, dans la salle de restaurant de l'hôtel de la Ferme d'où l'on aperçoit le fameux parcours de golf 12 trous du Domaine. La semaine précédente, chacun·e a suivi plus ou moins consciencieusement son programme de « descente alimentaire » qui consiste à supprimer petit à petit tous les excès (alcool, sucreries), mais aussi les protéines animales, les produits laitiers et pour finir les céréales. Désormais, nous allons passer une semaine sans rien absorber d'autre que des végétaux. Pour le reste, eau, infusions et bouillons à volonté. Et marche, à raison de 7 à 12 kilomètres par jour, le long de la mer et au cœur de 2.500 hectares de prés et de maquis qui font de cet endroit l'un des plus jolis coins de Corse.

Autour de la table de notre premier déjeuner partagé, le menu exclusivement végétarien fait saliver. Après quatre heures de marche, rien ne paraît plus réconfortant que ce Raw Pad Thai (carottes, courgettes, chou chinois, chou rouge et poivron) et sa délicieuse sauce cacahuète. « Il faut manger lentement pour réapprendre à savourer les

aliments », explique Romain Vicente, le naturopathe qui accompagne les jeûneurs de La Pensée Sauvage depuis huit ans et l'auteur du livre « Je Jeûne ! », paru aux éditions Eyrolles. Le jeûne, « comme le yoga et les coachs », notent-ils, « marque l'essor d'une remise en question de la société de consommation, le souci de l'épanouissement individuel et de la santé, un idéalisme porté par l'envie plus prosaïque de s'alléger le corps et l'esprit ». Et d'ajouter : « La perte de 2 à 4 kilos pour les femmes, de 3 à 6 kilos pour les hommes, est l'un des bénéfices de la détox, mais ce n'est pas le seul. Ceux qui participent à nos cures sont, le plus souvent, des gens qui travaillent comme des forcenés et trouvent dans ces jeûnes une formidable occasion de faire le point sur leur vie. »

Parmi nos acolytes curistes, pas de personne en surpoids. Celles et ceux qui sont là font déjà attention à la façon dont ils se nourrissent. Ce sont des gens rationnels. Rien à voir avec une secte. Ni même avec la moindre démarche spirituelle. « Jeûner une fois ou deux par an nous aide à reprendre de bonnes habitudes alimentaires et à retrouver une bonne hygiène de vie », nous confie Valérie. Comme elle, certains curistes viennent une fois par an, parfois deux ou même trois. Comme Anne, architecte d'intérieur, qui trouve dans ces retraites un moment pour souffler et se retrouver. « Entre les déjeuners d'affaires et les dîners bien arrosés avec les amis, je m'alimente assez mal. »

•••

« RESPIRER, S'ÉVADER, SE RECONNECTER
À SOI ET À LA NATURE TOUT EN
RENCONTRANT DE CHOUETTES GENS »

Cette semaine de jeûne est devenue vitale, un cadeau hors du temps », nous confie-t-elle. À l'opposé de ces adeptes aguerris, on trouve dans le groupe deux débutantes. Camille, la vingtaine, qui accompagne son père, pour, dit-elle : « passer un moment privilégié avec lui ». Et Margot, une Gantoise tentée par l'expérience après avoir discuté avec l'une de ses collègues fan du concept. C'est sa toute première détox et cette expérience l'effraie un peu. Parfois, Margot a des moments de panique: « Et si je mourais d'inanition ! » « Cela n'est pas surprenant », explique David, naturopathe de La Pensée Sauvage, avant d'ajouter : « Les débutant-e-s ont parfois ce sentiment qu'ils-elles ne pourront jamais tenir une semaine. Et puis, le corps s'allège de toutes ses toxines et ils-elles ne veulent plus partir. »



Rencontrer les autres pour se rencontrer soi

Alors que l'on s'éloigne de la bâtisse principale et entamons notre randonnée quotidienne, des grappes de trois ou quatre personnes se forment. L'occasion de faire connaissance, de sonder les motivations de tout ce petit monde, en majorité des jeunes actifs de 25 à 65 ans. Dominika, Gaëtane, Charles, Camille et Alexis ne se connaissaient pas avant mais ils aspirent toutes et tous à la même chose. Une envie « de respirer, de s'évader, de se reconnecter à soi et à la nature tout en rencontrant de chouettes gens », et parfois « des liens d'amitié forts se créent », nous explique Dominika, assistante médicale marseillaise pour qui faire cette cure est une question de survie : « C'était venir ici ou finir en burn-out ! », ajoute-t-elle avant de s'enfoncer dans le maquis. « C'est marquant comme on se confie vite quand on marche côte à côte. C'est comme si nous étions en connexion. Tous les masques tombent », s'étonne Sandra avant d'ajouter : « Le bonus de ces cures détox ce sont les moments d'échange. On est comme une petite famille à la fin du séjour. »



Du coup, en une semaine, on a entendu des dizaines d'histoires plus ou moins extraordinaires, des confidences drôles ou tristes, parfois très intimes. Depuis le début du séjour, nous marchons ainsi avec Julie. Alexis se marie dans trois mois et c'est comme si sa future épouse marchait avec nous tant il nous parle d'elle. Que ce soit à table ou encore lors des marches, on parle aussi beaucoup, mais vraiment beaucoup, de cuisine. Il faut dire que la plupart des curistes sont des amateurs de gastronomie, de produits frais, de « fait maison ». On y croise des chefs de restaurants renommés ou encore des bons vivants comme ce négociant en vin qui, chaque année, s'octroie deux semaines off pour jeûner et s'alléger de tous les excès de l'année écoulée. Et puis, on rit parce que rien n'est plus euphorisant que cette nouvelle sensation de légèreté qui nous gagne.

La fin du séjour approche... En une semaine, mon visage et mon corps se sont transformés. Mon teint est plus clair, mes cheveux plus souples, ma silhouette plus déliée. J'ai l'impression d'avoir retrouvé l'énergie de mes 20 ans, le sourire aussi. Cela tient au sport, au jeûne, à une baignade revigorante dans une mer à 14 degrés, aux rires partagés. Même ma mémoire paraît plus aiguisée, et c'est l'un des avantages de cette détox que de retrouver une forme d'agilité cérébrale, probablement liée à l'amélioration du sommeil et de la forme physique.

Voici venu le moment du départ et de la reprise alimentaire qui doit se faire en douceur selon un mode d'emploi précis. Les réticences de Camille ont disparu, Margot est repartie vers la Belgique, Hervé et Valérie sont pleins de bonnes résolutions, et Laurence programme déjà son prochain séjour, en novembre. Et chacune a retenu les recettes de ce festin végétal comme autant de bonnes résolutions à suivre. De retour à la maison, je me sens zen, rajeunie. J'ai l'impression d'être redevenue une page blanche où se sont imprimées de nouvelles résolutions et habitudes. Riche de très belles rencontres aussi. ●

lapenseesauvage.com et murtoli.com