



Wellness expérience (2/3): NOTRE PROGRAMME 100% VÉGAN

Et si on profitait de la saison et des vacances pour se faire vraiment du bien, en s'essayant à une alimentation veggie ? De quoi reposer son organisme et son mental tout en engrangeant quelques bonnes habitudes healthy.

PAR ÉLISABETH MARTORELL

FAIRE UNE CURE DÉTOX qui associe alimentation et activité physique est le combo idéal pour opérer un reset profond de son organisme et de ses fonctions digestives, mais aussi de son mental. « Il est communément admis que la digestion de nos repas demande un tiers de la production énergétique globale d'une journée, qui sera alors redistribuée dans les processus de régénération. Cette énergie retrouvée allégera le corps », explique Romain Vicente, responsable du pôle naturopathie et soins de La Pensée Sauvage, centre spécialisé depuis dix-sept ans en jeûne et randonnée. Avec l'aide de ce spécialiste, nous vous avons réalisé un programme tout en douceur. Pas question de se lancer dans un jeûne de jus ou un jeûne végétal qui excéderaient trois jours, ce qui nécessiterait l'avis d'un médecin et l'accompagnement d'un naturopathe. L'idée est plutôt de découvrir et d'expérimenter une alimentation entièrement végétale, que ce soit pour un seul repas, trois jours complets d'affilée ou, pourquoi pas, sous forme de monodiète. Voici nos options, on choisit la sienne, on prend son panier et on file au marché !

PHOTO MARIE SCHMIDT, STYLISME JANA WÜREL, MANNQUIN SCHIRIN FROSCH / THE LIONS.

LA CURE VÉGÉTALE

Cette plongée exclusive du côté du potager et du verger doit se faire en respectant quelques principes. Les fruits et légumes doivent être de saison et bio, ce n'est pas une cure de pesticides que l'on choisit de faire ! Si on vise un effet détox plus puissant, il faut alors mettre de côté les protéines végétales type soja, lentilles et pois chiches, ainsi que les céréales, mais si on craint de ne pas être suffisamment rassasiée, on les maintient. Quand on se lance dans un programme de plus de deux jours, il est nécessaire d'alléger ses menus quelques jours avant et après. La bonne idée, plus facile à mettre en place : commencer par une journée « green » par semaine, par exemple chaque lundi, idéal pour compenser les excès du week-end. Ou encore, cuisiner un repas veggie uniquement le soir, deux ou trois fois par semaine. Les combinaisons sont multiples, à chacune de faire selon ses envies, sa motivation, à doser aussi en fonction de ce que le corps « ressent ».

À savoir avant d'attaquer **Les légumes sont cuits à la vapeur**, au wok ou au four, on use et on abuse des aromates (persil, ciboulette, menthe, basilic, coriandre, gomasio, ail, câpres...). Si les intestins sont fragiles, le soir on consomme les légumes et les fruits cuits. À avoir dans ses placards : des purées d'amandes, de sésame (tahini) et de cacahouètes (ni salées ni grillées) en pot, ainsi que des laits végétaux. Quelques oléagineux (amandes, noix et noisettes), ainsi que l'irremplaçable huile d'olive.

Short list des légumes d'été Artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, choux (rouge, vert, romanesco), chou-fleur, concombre, courgette, fenouil, fève, épinard, haricot vert, poivron, radis, toutes les salades vertes, tomate...

Short list des fruits d'été Abricot, brugnion, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, quetsche, reine-claude, rhubarbe...

Quelques idées de plats végans

Voici une petite sélection inspirée par les menus de Boris et son équipe, formidable chef cuisinier à La Pensée Sauvage, converti au végétal après une formation traditionnelle, et dont on attend avec impatience la compilation de recettes dans un ouvrage prévu pour la fin d'année.

Raw pad thaï Carotte, courgette, betterave crue, chou chinois, chou rouge et poivron finement râpés, coriandre, avec une vinaigrette qui fait toute la différence, à base de purée de cacahouètes, d'huile de sésame toasté, de sauce soja, de jus de citron vert et de gingembre.

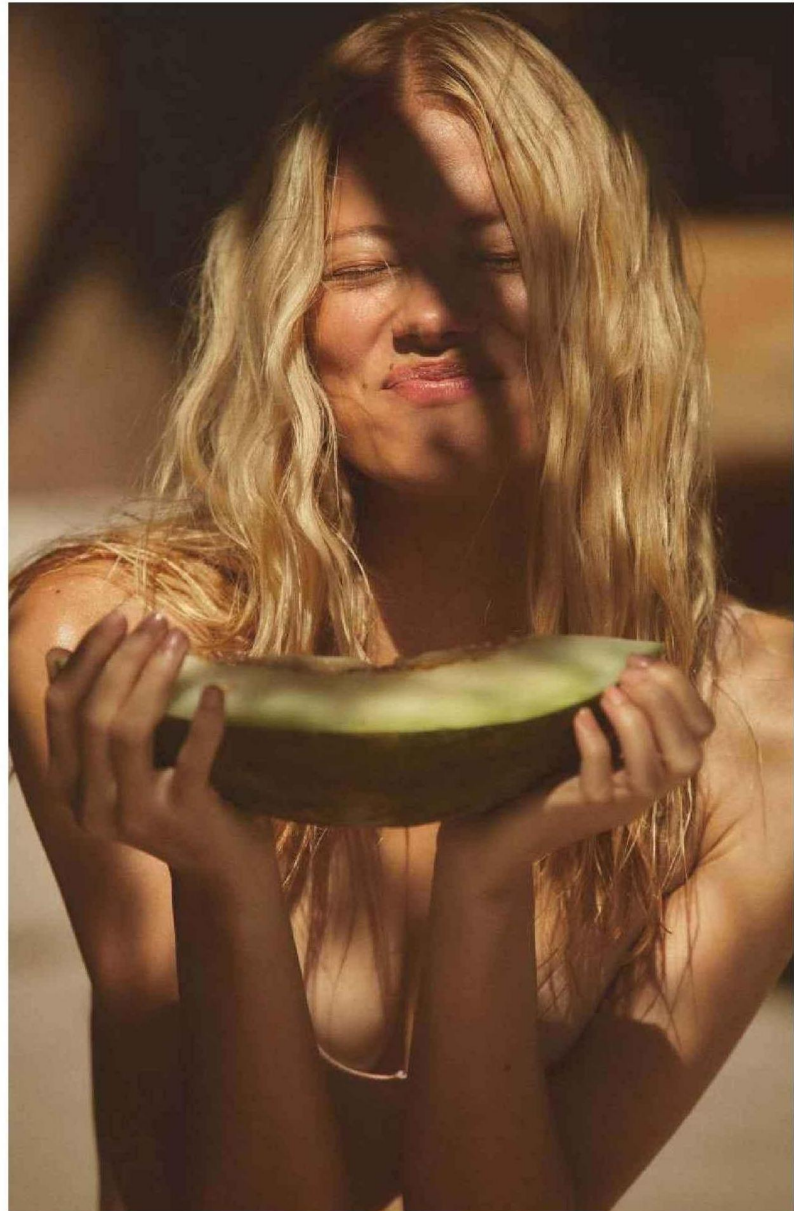
Couscous Une étonnante semoule de chou-fleur blanchi puis égrainé, et des légumes fondants rassemblant carottes, navets, cardons, citrouille parsemés de pignons de pin.

Artichaut et sauce tapenade light En clair, des olives kalamata dénoyautées mixées + deux fois leur volume de tronçons de courgette crue avec la peau. Mieux vaut avoir un mixeur de compétition pour les légumes crus, sinon il est préférable de les blanchir auparavant pour les ramollir.

Fenouil poêlé Sur un lit de purée de patates douces, le tout parsemé de suprêmes d'orange ou de pêche jaune.

Assiette de salades et dips multicolores Du chou rouge fermenté disposé dans des feuilles de sucrine, des bâtonnets de patates douces cuites au four, du caviar d'aubergines, du guacamole avec des feuilles de coriandre et du jus de citron, des tomates cerises poêlées minute, des pousses d'épinards...

Galettes de graines croquantes Elles remplacent le pain et accompagnent n'importe quel dip. On mélange 2 cuillérées à café de psyllium, 2 de graines de chia, des graines de courge et de tournesol, et un peu d'eau. Selon l'envie, on les relève de gomasio, de cumin... Il faut quelques minutes pour que le mélange épaississe et ait la consistance d'une pâte dont on fait



des galettes étalées sur du papier sulfurisé, à cuire à four moyen pendant environ 30 minutes.

Tagliatelles de courgettes (il faut bien les assaisonner), ou une ratatouille chaude ou froide (façon caponata sicilienne).

Chou-fleur rôti au four.

Veloutés de brocolis, fèves, petits pois, haricots verts...

Demi-aubergine grillée au four relevée d'une purée de sésame assaisonnée et déposée sur une purée de patates douces.

Pudding de chia ou porridge de flocons d'avoine pour le petit déjeuner, décorés de tranches de fruits coupés, de noix de coco râpée, de noisettes toastées pilées, de coulis d'abricots ou de framboises...

PHOTOS MARIE SCHMIDT, ISTOCK, STYLISME JANA WUREL, MANNIGQUIN, SCHRIN, ROSCH, THE LIONS.



L'OPTION MONODIÈTE



L'IDÉE : NE CONSOMMER qu'un type de fruit pendant une journée. « La monodiète s'intègre facilement dans nos vies durant les vacances d'été, où les fruits juteux abondent, explique Romain Vicente. Quand l'organisme est au chaud, que nous sommes dans un environnement sans stress, le corps digérera bien cet apport de végétal cru, contrairement à l'hiver et à une période où l'on travaille. » Pour que cela soit pleinement bienfaisant pour l'organisme, le fruit doit être bio, de saison, consommé en entier (pas en jus) et bien mastiqué. Gorgés de vitamines et de minéraux, ainsi que de fibres qui ralentissent l'absorption du sucre, faciles à assimiler, les fruits ne peuvent être que bénéfiques. Mais si l'on souffre de diabète ou d'insulinorésistance, il faut éviter cette option trop sucrée et choisir les jus de légumes le matin ou le soir, par exemple. Car on peut aussi suivre cette monodiète sur un seul repas – même si les résultats ne seront pas aussi puissants –, et si on craint les ballonnements dus au cru, on évite de le faire le soir ou alors on passe en mode « compote ». On n'oublie jamais de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée, car même si ces fruits en sont gorgés, l'impact du soleil et de la chaleur réclame une hydratation soutenue. Dans notre programme, on choisit aussi le fruit selon ses vertus spécifiques. Des options et des astuces extraites de l'ouvrage « Je jeûne ! », de Romain Vicente (éd. Eyrolles Poche).

100 % cerise : la cure dépurative
Délicieuse, « la cerise lance avec brio la saison des monodiètes d'été »,

annonce Romain Vicente. Diurétique, elle draine et chasse les toxines, soulage les foies engorgés, les fermentations intestinales ainsi que les troubles articulaires. Impératif : elle doit être bien mûre. On conserve toutes les queues afin d'en faire des décoctions pour soutenir l'élimination rénale (1 poignée dans 1 litre d'eau bouillante pendant 15 minutes). On peut en consommer jusqu'à 3 kilos par jour maximum. À savoir : plus la monodiète dure, plus les quantités consommées chaque jour se réduisent naturellement.

100 % melon : la cure antioxydante
Ce fruit vitaminé aux qualités drainantes est rapide et facile à digérer grâce à ses fibres douces. Autre avantage : il est rassasiant, tout en étant moins sucré que la pastèque et davantage pourvu en fibres. On peut manger un gros melon à chaque repas.

100 % pêche : la cure pro-intestinale
Les intestins paresseux adorent l'effet dynamisant de ce fruit doux au goût, qui doit encore et toujours être bien mûr pour faciliter sa digestion. Si au début vous avez un peu mal au ventre, il suffit d'enlever la peau et, le soir, de les faire cuire. La consommation s'étale entre 2 et 5 kilos par jour.

100 % raisin : la cure reminéralisante
Appelée cure uvale, elle est la plus connue des monodiètes de fruit, qui se fait à la fin de l'été, afin de mieux respecter sa saisonnalité. Il faut savoir que les aficionados la pratiquent de 1 à 21 jours, car sa haute teneur en miné-

raux évite la fatigue. Elle est également diurétique, stimule les organes de l'élimination grâce à ses actions cholagogue (le raisin contracte la vésicule biliaire et facilite sa vidange) et laxative. La recommandation : en consommer toutes les deux heures pour un maximum de 3 kilos au quotidien. Si le côlon est irrité, il faut éviter d'avaler les pépins et bien mâcher lentement chaque grain.

Jus de légumes : la cure vitalité
Afin de ne pas perturber sa glycémie et de rétablir un bon équilibre acido-basique, le jus de légumes crus a tout bon. L'idéal est d'avoir un extracteur, ce qui évite la présence de fibres et permet de mettre les intestins au repos complet, et même de les « cicatrifier » s'ils ne sont pas en grande forme. Idem pour le foie, sur lequel ces jus ont un effet régénérant. Riches en vitamines et en minéraux, les feuilles d'épinard, de salades vertes, de coriandre et de persil peuvent être mélangées à 1 demi-pomme ou à 1 quart de citron pour atténuer leur goût âpre. Si l'on n'a pas d'extracteur, on se concocte un « green smoothie » au blender, avec une base de lait végétal et 1 demi-banane (plus rassasiant mais moins efficace pour une détox). Dernière alternative : les jus tout prêts en bouteilles en verre fumé vendus dans les magasins bio. Il est recommandé d'en boire un verre de 25 cl, et parce que la satiété ne sera que légère, cela peut être une expérience à ne garder que pour un seul repas, parfait le matin pour compenser une soirée un peu lourde.

POURQUOI DOIT-ON BOUGER ?

SI LA RESPIRATION FAIT UN LIEN ENTRE LE SYSTÈME NERVEUX ET LE SYSTÈME PHYSIOLOGIQUE, PERMETTANT D'APAIER RAPIDEMENT SON RYTHME CARDIAQUE, LE SIMPLE FAIT D'ÊTRE EN MOUVEMENT EST ÉGALEMENT EXCELLENT, AVEC UN IMPACT AU-DELÀ DU CORPS. « IL FAUT BOUGER QUAND ON SOUFFRE DE MAUX DE DOS. LE STRESS GÉNÈRE DES TENSIONS MUSCULAIRES, ET SOLLICITER SES MUSCLES PAR DES ÉTIREMENTS LES RÉDUIT AUTOMATIQUÈMENT », UN CERCLE VERTUEUX QU'EXPLIQUE ROMAIN VICENTE. POUR CETTE RAISON, LE YOGA ET LA MARCHÉ (ENCORE MIEUX SI ELLE EST SILENCIEUSE), QUI SOLLICITENT LA RESPIRATION, LE MOUVEMENT, MAIS AUSSI LA MÉDITATION, SONT D'EXCELLENTE ACTIVITÉS À INTÉGRER À SON PROGRAMME.

UNE JOURNÉE TYPE AU DOMAINE DE MURTOLI

SUIVRE UNE DÉTOX VÉGÉTALE DE LA PENSÉE SAUVAGE, dans la vallée de l'Ortolo, en Corse du Sud, dans cet hôtel hors norme (des bergeries transformées en demeures au charme inouï, disséminées au milieu de 2 500 hectares de maquis, près de plages désertes...), est une expérience à part, une retraite de luxe, apaisante et dynamisante à la fois. Du lever au coucher, chaque étape est ritualisée, ce qui permet de changer plus facilement ses habitudes, et aussi de ne pas compter les heures qui séparent les repas. Avant la cure, comme après, on fait le point au téléphone avec un naturopathe.

7 H 15 : LEVER Nous attaquons la journée avec le rituel ayurvédique dit « gandush », qui consiste à racler sa langue avec un petit outil métallique fourni par l'équipe, afin de la débarrasser d'un dépôt blanchâtre (qui signe la présence de toxines), suivi d'un bain de bouche à l'huile.

7 H 45 : « LOTA » Nous nous retrouvons tous dans la bâtisse centrale de l'hôtel, La Ferme, pour y enchaîner un autre rituel ayurvédique, dit « lota », qui consiste à nettoyer ses fosses nasales en y faisant circuler de l'eau tiède salée. Super efficace pour enfin respirer à fond. On s'hydrate via des tisanes.

8 H 00 : YOGA C'est parti pour une séance de respirations, étirements et mouvements doux.

8 H 45 : PETIT DÉJEUNER C'est la fête ! Nous sommes une quinzaine, de tous

âges, autour d'une gigantesque table, certains sont des habitués. Nous allons profondément transformer et assainir nos habitudes pendant une semaine, de quoi souder ce joyeux groupe. Nous savourons les poires pochées sous leur écume de curcuma, les délicats puddings de chia décorés de fruits



multicolores, sans oublier les délicieux laits végétaux de noisette, d'amande ou de noix de cajou mixés à la minute.

9 H 30-14 H 00 : RANDONNÉE Environ quatre heures de marche dans des champs de fleurs sauvages hypnotiques, des collines aux rochers somptueux, des mégalithes rares...

14 H 15 : BASSINES Nos pieds de marcheurs sont plongés dans une eau chaude assaisonnée de bicarbonate afin d'activer le phénomène naturel de désacidification des voûtes plantaires.

14 H 30 : DÉJEUNER Mis en appétit par la longue randonnée, nous attendons tous avec impatience de découvrir notre festin végétal du jour.

15 H 00-19 H 00 : PISCINE OU SOINS Il est (enfin) temps de buller au bord de la piscine ou de booker un massage. Les naturopathes de La Pensée Sauvage sont formés à diverses pratiques : rio abierto (un recentrage émotionnel), chi nei tsang (massage du ventre), amma (massage assis)... Deux ateliers de cuisine vivante avec le chef sont également prévus durant la semaine.

19 H 00 DÎNER

Même principe qu'au déjeuner. On observe qu'à partir du troisième jour, le métabolisme s'est adapté, la faim s'estompe, on sent même une certaine euphorie, un état d'esprit (tout comme le tour de taille) allégé.

20 H 00 : SOIRÉE

À mi-parcours et en fin de semaine, un tour de parole des participants permet de partager les expériences de chacun. Des conférences sont

prévues : naturopathie, alimentation saine, histoire de la Corse...

22 H 00 -23 H 00 : COUCHER La journée a filé, même pas le courage de lire une page... À la fin du séjour, l'esprit est plus affûté, plus clair.

Cure détox végétale

(hébergement, pension complète, accompagnement, ateliers, randos) :

À La Pensée Sauvage, Domaine de Murtoli, deux cures par an, en avril et en novembre, à partir de 4000 € par personne.

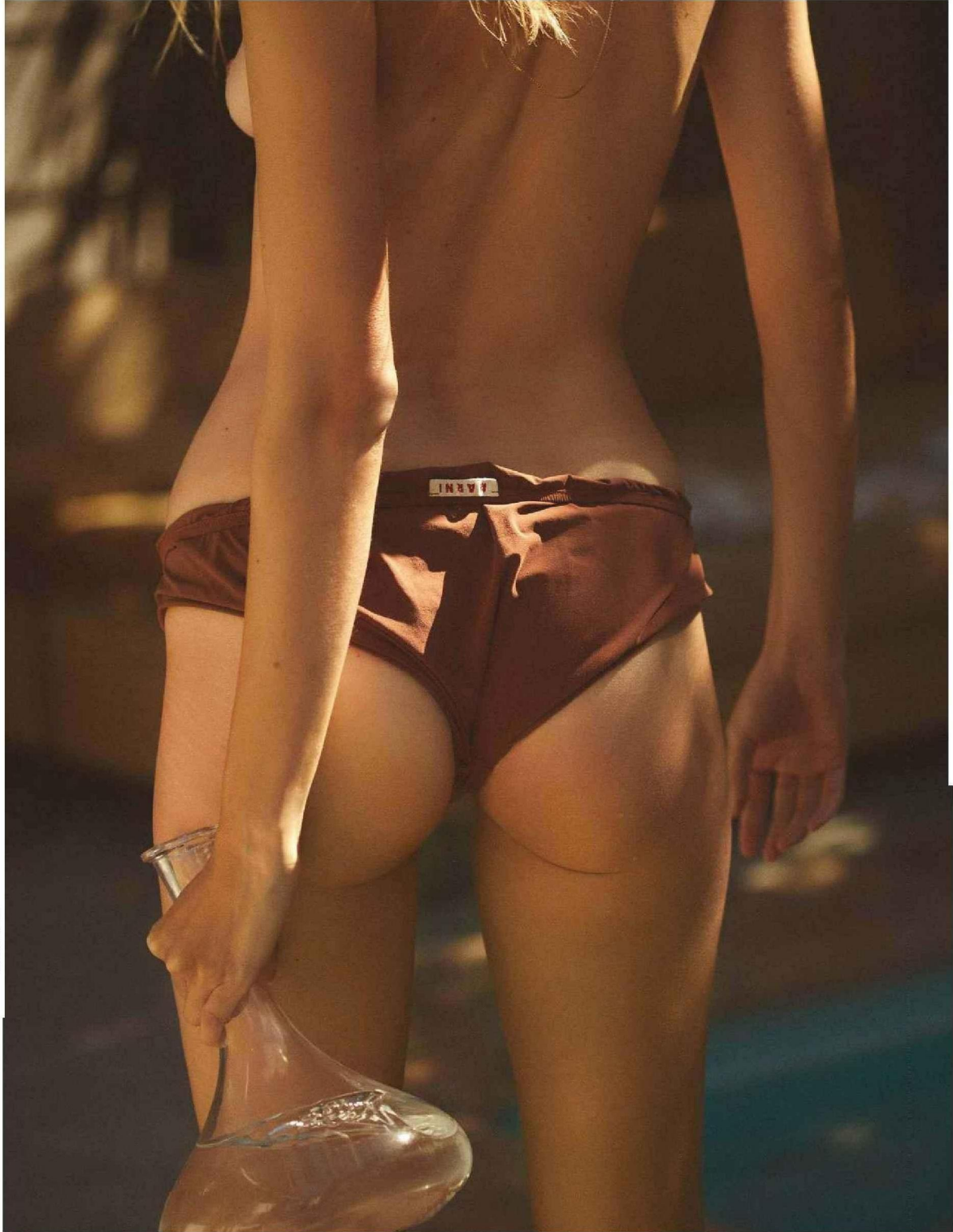
Tél. : 04 95 71 69 24. murtoli.com

À La Pensée Sauvage dans le Vercors,

toute l'année, à partir de 1950 €

par personne. Tél. : 04 75 44 55 58.

lapenseesauvage.com



LEGENDE CREDITS