

J'AI CRASH-TESTÉ LA PENSÉE SAUVAGE

Dans le Vercors, on y trouve des brebis, des hippies, un massif, occasionnellement une mer de nuages et La Pensée Sauvage, le très réputé centre de détox par le jeûne, fondé en 2006 par Thomas Uhl. Invité à vivre l'expérience, j'en suis sorti, sept jours plus tard, sain et sauf. Un véritable miracle.

Par Alexis Lemoine



ALEXIS LEMOINE
SUR LE MONT CHAUVÉ
Photo : © Alexis Lemoine.

LE SOLEIL SE COUCHE
SUR LA PENSÉE SAUVAGE
Photo : © Alexis Lemoine.

Paris, samedi 23 novembre, 11 h 30. Arrivé en retard, je cours dans le hall 1 de la gare de Lyon pour sauter in extremis dans un TGV à destination de Valence. Là, m'y attendent un chauffeur et sa navette qui m'acheminent à La Pensée Sauvage (alias LPS) : un centre de détox par le jeûne, niché sur les contreforts du Vercors. Après une heure de route au milieu des couleurs automnales, nous arrivons à Plan-de-Baix, petite commune aux 160 âmes où je m'apprête à passer sept jours qui vont à jamais me changer.

GENÈSE

Alors que je sors du confortable *space wagon* WW en même temps que trois autres participants qui ont fait partie du voyage, tout journaliste et invité sois-je, j'ai comme l'impression de m'incruster en fraudeur : chemin faisant, j'apprends que je suis le seul à ne pas avoir entamé ma « descente ». Entendez par là, le seul à ne pas avoir arrêté progressivement le café, la viande, l'alcool et le sucre. Alors que mes trois acolytes de voyage partagent joyeusement leurs deux semaines de renoncement (en pente douce) aux boissons et aliments toxiques (sucre, alcool, café), je ne peux que faire mine d'être fasciné par le paysage : la veille, j'arrivais chez moi en slalom géant à deux heures du matin, après un dîner où j'avais excellé sur d'autres descentes ; celles des pistes de rouge sur poudreuse bien tassée – une soirée comme les 13 autres. Oui, depuis des années, mon hygiène de vie est hautement discutable.

Alors que je m'installe dans ma chambre, qui n'a rien à envier à celle d'un hôtel de standing, je me retrouve en proie à un complexe de l'imposteur cinq étoiles que seule l'arrivée d'une naturopathe dissipe. Grande et fine, Diane m'invite sur le pas de ma porte à la suivre à un premier entretien d'évaluation. Inutile de lui mentir, mes excès de la veille se voient comme le nez au milieu du visage. Diane ne sourcille pas pour autant, elle en a vu d'autres. Elle conclut l'échange d'un regard indulgent sur lequel je lis : « Bonne nuit, on se revoit demain. »

ÉVEIL

7 h 30 : le son d'un bol tibétain me sort d'une nuit sans rêves. Passablement comateux, je consulte le programme de la journée laissé en évidence sur mon bureau, et me rends à ma première séance d'éveil corporel. Soit quarante-cinq minutes d'étirements qui tenteront de dérouiller mon corps d'*Homo urbanus* avant la randonnée du matin. Alors que je petit-déjeune d'une tisane d'eucalyptus, je fais plus ample connaissance avec les 13 autres participants de la cure. Ils ont



LE VERT CORPS

entre dix-neuf et soixante-quatre ans, sont parisiens, marseillais, suisses ou belges, viennent de tous horizons professionnels et ont, en dénominateur, commun une certaine assise sociale. Contrairement à moi, ils affichent ce matin un sourire radieux qui semble les habiter depuis longtemps. Une majorité d'entre eux est déjà venue plusieurs fois à LPS. La bonne humeur se fait contagieuse et c'est d'un pas enjoué que je me lance à l'assaut des 10 kilomètres qui nous attendent

TENTATION

Après quatre heures de marche dans les sous-bois, nous arrivons au village de Beaufort. Ce serait mentir que de vous dire qu'à la vue d'un panneau « boulangerie à 150 mètres », je n'ai pas eu une furieuse envie d'acheter en « loosé » un jambon-beurre et une cannette de bière pour le faire glisser. « Elle est ouverte le dimanche, la boulangerie ? » m'enquis-je innocemment. « Oui », me répond avec désarmante candeur Virginie, une des deux guides de randonnée. Je pense sérieusement à prétexter une pause pipi ou un coup de téléphone important à passer, avant de me raviser à la vue de mes camarades de jeûne qui me regardent avec compassion. Il ne fallait pas être fin observateur pour comprendre que oui, pour le journaliste de service, la transition était brutale. Dès lors, certains se sont montrés particulièrement attentifs et prévenants, afin que je ne me perde pas dans mes ruminations toxiques. Je découvre la formidable force qu'est celle d'être porté par le groupe. La boulangerie n'est plus qu'un lointain souvenir.

Le soir même, alors que je regagne ma chambre, je me couche avec un rare sentiment de sérénité, dont je ne sais si je dois l'attribuer à la fatigue, ma séance d'acupuncture, ma demi-heure de sauna, l'excellent dîner végétarien ou la magie du lieu.

ASCENSION

Lundi, alors que je finis de dîner avec quatre hôtes qui ne suivent pas le jeûne complet, je remarque que ni le café, ni le sucre, ni l'alcool ne m'ont manqué. Mieux : contrairement à la veille, je n'y ai pas pensé. Est-ce la randonnée, le shiatsu, le hammam ou, encore une fois, le lieu ? Je m'endors du sommeil du juste avant d'avoir pu y penser plus en détail.

Mercredi, la randonnée est des plus athlétiques : nous nous lançons à la conquête du Mont Chauve, soit 600 mètres de dénivelé, dont une ascension de 200 mètres sur une pente à 70%. Certains de mes compagnons de détox, se sentant fébriles, préféreront attendre au pied cette dernière partie en compagnie d'une des guides. Le soir, Diane m'apprend que, lors d'un jeûne complet, les troisième et quatrième jours sont les plus délicats.

Le programme de chaque journée est immuable : lever à 7 h 30, éveil corporel de 8 h 15 à 9 heures, petit-déjeuner (pour ceux qui le prennent), départ en randonnée à 9 h 45 pour en revenir à 13 h 30, déjeuner (pour ceux qui le prennent), soins de 14 à 19 heures, à 19 h 30 bouillon pour les jeûneurs, dîner pour les autres dont je suis, et enfin prise de parole suivie d'une soirée d'échanges et d'enseignements. Pour autant, aucune ne se ressemble, pour la bonne et simple raison que le corps subit de si profonds changements que l'appréhension de chaque journée, aussi similaire à la précédente soit-elle, est en constante mutation. En six jours, mes sens se sont aiguisés, mon humeur est redevenue joviale et constante.

ABSTINENCE

Jeudi, à la veille de notre retour dans nos jungles urbaines respectives, je me surprends à regretter de partir. En quelque cent quarante-quatre heures, j'ai déjà opéré une soft révolution spectaculaire,

aussi profonde que légère à vivre. Et c'est là une des magies de LPS : celle de vous pousser à réaliser l'impensable dans le confort du sans effort. Pour la plupart, c'est ne rien manger durant sept jours pour en ressortir plus vif, plus en harmonie, comme rebooté. Les participants au jeûne complet faisaient montre d'une acuité intellectuelle extraordinaire, jeudi soir... après six fois vingt-quatre heures sans aliments. C'est la raison pour laquelle les habitués reviennent : ils sont tombés accros de la détox et cette extra-lucidité que procure la cétogénèse ; évolution physiologique qui va transformer les graisses corporelles en corps cétoniques, et booster l'organisme comme un turbo qui ne serait pas ralenti par le *process* énergivore de la digestion. Pour votre serviteur, ça a été de vivre calmement et sobrement. Inimaginable, une semaine auparavant.

RÉSURRECTION

Vendredi midi, dernière prise de parole du groupe. C'est mon tour. Je suis en pleine forme, mais l'émotion m'étreint. Je suis arrivé en touriste cynique, mais la bienveillance du groupe, la formidable équipe de LPS, la belle étoile qui m'a mené ici et l'intelligence du vivant à l'œuvre ont réussi à profondément me changer. Qu'importe si mes amis noctambules rient de me voir boire du thé, qu'importe si je passe pour un bobo sous stéroïdes quand je dévalise les rayonnages de Naturalia, j'ai découvert un mode de vie mille fois plus enivrant que les feux follets de trois décennies d'excès. Alors que je finis cet article et boucle ce numéro, je n'ai qu'une envie : revenir à Plan-de-Baix à jeun pour enfin jeûner à La Pensée Sauvage. ✨

www.lapenseesauvage.com / ecrire@lapenseesauvage.com
+33(0)4 75 44 55 58 | +33(0)6 22 45 17 34

QUAND LE CORPS SE LIVRE

Je jeûne ! est un véritable guide de cette pratique ancestrale. Alors que ses bienfaits sur notre santé sont aujourd'hui attestés par de nombreuses publications scientifiques, elle connaît un véritable engouement. En opérant un rajeunissement organique, le jeûne aide à se protéger des maladies cardiovasculaires et certains cancers. Coté psyché, il permet de libérer nos espaces émotionnels crispés, générant parfois des expériences spirituelles profondes. Que ce soit pour perdre du poids, arrêter de fumer ou prendre du recul, ce livre est une invitation à se lancer dans l'aventure du jeûne en pleine confiance. Diplômé du Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique (Cenatho), Romain Vicente est responsable, depuis 2016, des naturopathes de La Pensée Sauvage.

JE JEÛNE !

Le guide indispensable sur les bienfaits uniques des cures de jeûne

de Romain Vicente
208 pages / 13,90 €
Éditions Eyrolles



HARICOTS PRÉPARÉS PAR BORIS. LE CHEF CUISINIER AUX DOIGTS D'OR... VERTS.
Photo : © Alexis Lemoine.

LA MER (DE NUAGES) À LA MONTAGNE.
Photo : © Alexis Lemoine.

JEUDI. DERNIÈRE RANDONNÉE MATAINALE.
Photo : © Alexis Lemoine.

