



LE BONHEUR EST DANS LE JEÛNE

Entre le lac marin et l'Océan, le "recentrage sur soi" passe par le jeûne, la randonnée, le yoga et la méditation. A l'ombre de la forêt landaise, la diète est réparatrice, parfois même libératrice. Journal de bord d'une semaine ultralight à Hossegor

Par
**NATACHA
TATU**
Photos
**MARION
VACCA**

Autant vous y préparer : évoquer publiquement un séjour de jeûne vous vaudra probablement une pluie de sarcasmes. A fortiori si le stage a lieu dans une région gastronomique, entre Landes et Pays basque. « Dans le Sud-Ouest ? Mais quelle horreur ! En Angleterre, à la limite... Mais là, ça relève de la torture », m'écrivit par SMS un collègue interloqué. « C'est bizarre, ton truc. Ça ne serait pas une secte ? », s'inquiète un autre...

Si secte il y a, elle attire en tout cas de plus en plus d'adeptes : ils seraient 8 000 à 10 000 chaque année en France, selon des études menées sur le sujet. C'est peu par rapport aux 2 millions en Allemagne, où le jeûne thérapeutique est remboursé par la sécurité sociale. Ainsi, début mai, la quinzaine de stages au Pays basque et dans les Landes répertoriés par la FFJR (Fédération francophone Jeûne et Randonnée) affichaient tous complets pour le mois de juin. La fin du confinement a semble-t-il précipité le mouvement. A Hosse-

gor, Laurence Dubarry, qui a créé il y a deux ans L'Énergie vagabonde, dans sa belle maison familiale nichée entre le lac d'Hossegor et l'Océan, à côté de celle de Francis Cabrel et à deux pas de celle d'Alain Juppé, n'a plus de lit disponible. Mais elle accepte de m'inscrire, à condition que je trouve un hébergement. Une studette de 17 mètres carrés – à 550 euros la semaine quand même ! – dégotée in extremis sur Airbnb fera l'affaire... Me voilà donc au pied du mur, pour six jours de jeûne. Plus moyen de reculer.

Quelle cure choisir ? Le programme détox, avec trois jus de fruits et légumes dans la journée, à 100 euros la semaine en supplément, est tentant. Mais pas question de céder à la facilité : ce sera la version spartiate, soit le jeûne hydrique. Un jus détox le matin, un bouillon le soir, de l'eau et des tisanes à volonté, et rien d'autre. C'est la stricte méthode Buchinger, du nom de ce médecin allemand considéré comme le pionnier du jeûne thérapeutique. « C'est surtout un jeûne bien-être pour personne en bonne santé », résume Laurence Dubarry. ➤

► PRÉPARATION
DU JUS DÉTOX,
SEUL REPAS DE LA
JOURNÉE AVANT LE
BOUILLON DU SOIR.





Le programme
détox, avec
trois jus
de fruits et
légumes dans
la journée,
est tentant.
Mais pas
question
de céder
à la facilité.

◀ LE YOGA PERMET
D'APaiser LE CORPS
QUE LE JEÛNE TEND
À RAIDIR.

➔ Ici, surtout, pas de promesse de soin, ni de guérison miraculeuse, il n'est question que de détox. Une séance de yoga et une randonnée quotidienne d'une dizaine de kilomètres par jour accélèrent le processus. Le corps est paraît-il conçu pour tenir une quarantaine de jours sans nourriture... Après des mois de confinement, c'est l'occasion de tenter l'expérience ultime. Et de découvrir la région.

Samedi, 17 heures. Je fais connaissance avec mes camarades de jeûne autour d'un premier bouillon réconfortant sur la grande terrasse qui surplombe le lac d'Hossegor, cette étendue d'eau unique en France qui se vide et se remplit au gré des marées. Le spectacle est somptueux. Mais la faim, ou plutôt l'angoisse de la faim rode. Nous sommes sept, trois hommes et quatre femmes, de 35 à 68 ans. A part moi, tous sont des jeûneurs aguerris, incollables sur les bienfaits de la détox, les ressorts du métabolisme, les subtilités de la nutrition. A environ 700 à 800 euros la semaine (hébergement compris), c'est pour certains un sérieux investissement. Ils évoquent un réel mieux-être, les bienfaits du « lâcher-prise », une aventure intérieure, le « recentrage sur soi », voire une expérience quasi spirituelle. Bernard, cadre dirigeant à la retraite, qui vient pour la seconde fois, est le seul à l'avouer : en dépit de sa silhouette de jeune homme, il vient essentiellement pour perdre un peu de poids... Le sujet est rarement évoqué. Officiellement, ce n'est pas l'objectif du jeûne, même s'il n'est pas absent des préoccupations. « *Personne n'en parle, mais tout le monde y pense* », avoue Nicolas. L'an passé, Alice, infirmière anesthésiste, a perdu 10 kilos. Elle les a repris en six mois.

FANTASME FUGACE DE GÂTEAU BASQUE

Comme Corinne, qui est en formation de naturopathe et enchaîne deux semaines de diète consécutives, tous ont soigneusement préparé leur séjour et respecté à la lettre les consignes de « descente alimentaire » durant la semaine précédente : suppression radicale des excitants – thé, café et alcool –, des protéines animales, des féculents, des légumineuses, des céréales, pour finir, les deux derniers jours, par ne plus manger que des fruits et des légumes. Objectif : arriver l'estomac vide, propre, libéré des toxines, prêt au sevrage. Plus le jeûne est préparé en amont, plus il a des chances de se dérouler facilement, sans ces nausées et ces migraines qui accompagnent parfois les premiers jours de cure.

Après deux jours de jeûne, surprise : la fatigue est bien là, comme prévu, mais la faim, si redoutée, a quasiment disparu. Et, à partir du troisième jour, c'est comme si le cerveau et l'estomac se mettaient au repos. Un sentiment de plénitude prend le dessus. Certes, des fantasmes fugaces de gâteau basque et de toasts de foie gras landais nous assailliront les uns et les autres. On en rit. Le cadre est essentiel. L'énergie du groupe, réconfortante, aussi. Chaque matin, les séances de yoga sous la fraîcheur des pins, imposent une forme d'étirement et de relaxation en pleine nature. Complémentaires du jeûne, qui tend à raidir le corps, elles

“Il faut que ce soit un bon moment, que le jus de légumes et le bouillon soient les meilleurs possible, qu'il y ait du plaisir.”

LAURENCE DUBARRY

REPÈRES

L'énergie vagabonde.

2494, avenue du Tour-du-Lac, Soorts-Hossegor.
Rens. : 06-63-79-82-92
et energie-vagabonde.fr

A rapporter...
après le jeûne :

Foie gras, fromages et salaisons chez **Etxe Peio**, 164, avenue Paul-Lahary, Soorts-Hossegor.
Rens. : 05-58-47-34-21.

Pastis Mitchut, un excellent gâteau landais.
Goustut, quai de la pêche, Capbreton.
Rens. : 05-58-42-18-38.

apaisent les tensions intérieures. « *Comme dans le yoga, il y a une forme de méditation, de recentrage sur soi dans le jeûne* », explique Paola, la prof de yoga. Même les plus réfractaires – comme moi – le sentent. Curieusement, le temps se densifie.

SENTIMENT HÉDONISTE

Au bout de deux jours, chacun a l'impression d'être là, dans cette bulle protectrice, depuis des semaines. Les randonnées quotidiennes, de deux à trois heures, vident la tête et rythment la journée. Les possibilités de la région sont infinies. On explore tour à tour les sous-bois des forêts de pin landais, plantées par Napoléon pour assécher les marais, on arpente les dunes, on longe les plages sublimes. Une série de soins, de gommages, de massages ayurvédiques sont proposés en option. Rien n'est imposé. « *J'aime que les gens se sentent libres* », explique Laurence Dubarry. Cette Gersoise authentique de 56 ans, ex-directrice générale des foies gras Ducs de Gascogne, s'est lancée dans les stages de jeûne quand l'entreprise familiale a été vendue... Si elle s'astreint à un jeûne annuel et au jeûne intermittent quotidien – qui impose une plage de seize heures sans ingestion d'aliments –, elle garde un rapport charnel à la nourriture. Amatrice de bons vins et de foie gras, elle dispense chaque soir son savoir en matière de nutrition, mais s'efforce aussi de préserver un sentiment hédoniste. « *Il faut que ce soit un bon moment, que le jus de légumes et le bouillon soient les meilleurs possible, qu'il y ait du plaisir* », dit-elle. Aucun de ses participants n'a craqué. « *Certains ont pleuré, parce que c'est aussi une mise à nu des émotions. Mais aucun n'a abandonné.* »

Contrairement à d'autres responsables de stage, qui imposent aux participants de rester concentrés sur la diète et la détox, ici pas question d'interdire les échappées belles. Nos escapades en ville, sur la terrasse du Café de Paris, une institution où l'on voit défiler le Tout-Hossegor. Et nos tournées de Perrier dans les paillotes de la plage des « culs nus », où naturistes, « textiles » et surfeurs cohabitent en bonne intelligence, préservent un petit air de vacances.

Déjà jeudi. La fin de séjour approche. Chacun a perdu un cran ou deux de ceinture. Surtout les hommes, qui en une semaine, c'est injuste, se délestent en moyenne de 10% de leur poids, contre 5% pour les femmes. Mais les bénéfiques, psychiques et physiologiques, vont bien au-delà. Alice, qui marchait difficilement en début de semaine, n'a plus mal au genou. Nous nous sentons tous mieux. Vendredi midi, le repas de rupture du jeûne, dit de « reprise alimentaire », à base de légumes, est digne d'un restaurant étoilé. Mais curieusement, pour plusieurs d'entre nous, l'envie de manger a littéralement disparu. Ça tombe bien : pas question de se jeter sur les plats. La remontée alimentaire doit être aussi progressive que la descente. Mes camarades me l'ont assez répété : « *Méfie-toi, c'est l'étape la plus difficile.* » Ils n'ont pas tort. Manque de cadre, retour des mauvaises habitudes... Pas évident de tenir sur la durée. On se promet de faire un effort. Et de revenir l'an prochain, c'est sûr. ■