

## **Marche, bouillons et yoga : sept jours de jeûne en Bretagne** **Le Monde 06 01 2023 - Raphaëlle Bacqué**

Les stages de jeûne-randonnée, phénomène de l'économie du bien-être, font le plein. S'y inscrivent en grande majorité des cadres plutôt aisés, mais de tous âges, à la recherche d'une pause dans une vie bien remplie. La journaliste Raphaëlle Bacqué raconte son expérience entre jus de légumes, détente et convivialité.

C'est le moment où les mines devraient s'allonger, mais chacun fait bonne figure. Ce samedi soir, même les débutants ont l'air joyeux autour de cette longue table qui semble faite pour un conseil des ministres ou un banquet. Sur une desserte, deux grands samovars de métal contiennent un bouillon dont chacun a rempli une assiette creuse : une eau jaune pâle et transparente, dans laquelle on a pressé le jus d'un quart de citron, jeté une lamelle de gingembre et une demi-cuillère à dessert de persil haché. En temps normal, personne ne trouverait cela très engageant, mais nous n'avons rien mangé de solide depuis vingt-quatre heures et rien ne paraît plus réconfortant que ce breuvage clair et brûlant.

Nous sommes une quinzaine, dans la grande salle à manger confortable de cet ancien manoir du XIXe siècle transformé en hôtel, Les Garennes, d'où l'on aperçoit l'océan Atlantique et le petit port de Bénodet. La semaine précédente, chacun a suivi plus ou moins consciencieusement son programme de « descente alimentaire ». J – 4, supprimer les protéines animales. J – 3, ne plus manger de produits laitiers. J – 2, supprimer les céréales (pain, riz, pâtes...), mais quinoa autorisé, manger uniquement des fruits et des légumes à volonté. J – 1, manger des fruits (frais et secs), boire des jus de légumes. Certains s'enthousiasment, la plupart s'inquiètent

Désormais, nous allons passer une semaine sans rien absorber d'autre qu'un jus de légumes et de fruits le matin et ce fameux bouillon le soir. Pour le reste, eau et infusions à volonté. Et marche, à raison de 10 à 15 kilomètres par jour, le long de l'océan et de la forêt qui font de cette côte, entre Concarneau et l'embouchure de l'Odette, l'un des plus jolis coins du sud de la Bretagne. Comment résistera-t-on à la faim ?

Juste avant de partir, ceux qui sont là ont tout entendu. Jeûner, dans un pays comme la France qui révère la gastronomie, suscite souvent l'incrédulité, le soupçon et parfois même une forme d'agressivité, comme en rencontrent ceux qui refusent un verre d'alcool. Il a parfois fallu mentir

pour éviter les dîners roboratifs des amis qui auraient mis à mal cette phase préparatoire. Il a fallu aussi rassurer l'entourage qui imagine déjà « les carences », « l'anémie », « le scorbut, même ! », tout un fatras d'affections tirées des récits imaginaires de naufrage et d'abandon sur des îles désertes.

Certains s'enthousiasment : « J'ai des amis qui font ça dans un ashram au bord du Gange, en Inde... » Mais la plupart s'inquiètent : « Tu es sûre que ce n'est pas une secte, au moins ? » Ou décrètent d'emblée : « Moi, je ne pourrais jamais tenir ! » Il y a quelques années, ma mère, une enfant de la guerre, avait eu ce cri du cœur, à la fois ironique et incrédule : « Et tu vas payer pour ne pas manger ? » C'est, jusqu'ici, la remarque la plus pragmatique que l'on m'ait faite.

Dans le Sud et dans l'Ouest

Le jeûne existe dans toutes les civilisations, toutes les religions, à toutes les époques. Mais le succès grandissant des stages qui lui sont consacrés depuis une vingtaine d'années en France est un phénomène qui n'a pas échappé à Jean-Laurent Cassely et Jérôme Fourquet, auteurs d'une étude sur les nouveaux modes de vie, *La France sous nos yeux* (éditions du Seuil, 2021). Le jeûne, « comme le yoga et les coachs », notent-ils, marque l'essor dans toute la France, mais notamment dans le Sud (la Drôme en particulier) et l'Ouest (cette Bretagne où nous sommes), de ce qu'ils appellent « les professions de l'économie du bien-être ». Un mélange entre une forme de remise en question de la société de consommation, le souci grandissant de l'épanouissement individuel et de la santé, un idéalisme néorural surtout porté par des citadins, et l'envie plus prosaïque de mincir et de s'alléger.

Pour cette première soirée, nous faisons connaissance. Sur les réseaux sociaux, on trouve souvent des promotions du jeûne faites par de grands types maigres, cheveux longs et barbe broussailleuse, semblant sortir d'une communauté new age de la Côte ouest américaine et, pour tout dire, assez effrayants... Mais à entendre chacun se présenter, autour de la table, il est clair que les stagiaires avec qui nous allons passer cette semaine n'ont rien à voir avec ce profil. Une publicitaire, deux agents immobiliers, une ancienne coiffeuse, une scénariste, deux architectes d'intérieur, une cheffe d'entreprise élue au sein de la métropole de Rennes, une gestionnaire de patrimoine, une cadre d'une banque anglo-saxonne.

Et aussi une grande liane blonde, tout à fait ressemblante à la Mireille Darc des années 1970, gérante d'un magasin de vêtements à Saint-

Tropez, qui vient régulièrement avec sa fille, une trentenaire qui travaille au sein d'un important groupe de restaurants à Megève, Courchevel et Saint-Barth'... « Ce sont, le plus souvent, des CSP + », me souffle ma voisine Marina, une habituée. Deux tiers de Parisiens aussi, des cadres qui travaillent comme des forcenés et trouvent dans ces jeûnes, comme le dit l'une des participantes, « une formidable façon de se remettre en forme ». Trois trentenaires, trois septuagénaires et un gros bataillon de quadras et quinquas.

Première constatation : il n'y a pas de personne en surpoids autour de la table. La perte de 3 à 5 kilos pour les femmes, de 5 à 8 kilos pour les hommes est l'un des bénéfices du jeûne, mais n'est pas le but unique des stages. Ceux qui sont là font déjà attention à la façon dont ils se nourrissent. Deuxième constatation, les participants sont des gens rationnels. Rien à voir avec une secte. Ni même avec la moindre démarche spirituelle. Peut-être y a-t-il un peu plus d'adeptes de l'homéopathie que dans le reste de la population, et encore. Dans ce domaine, il faut pourtant se méfier.

Il existe des charlatans qui prônent des diètes radicales et de longue durée comme une forme de purification du corps. Des médecins russes, au temps de l'Union soviétique, affirmaient pouvoir soigner par des jeûnes d'un mois cancer et schizophrénie. Staline, Khrouchtchev puis Brejnev croyaient même, grâce à ces expériences, damer le pion aux chercheurs américains. Aujourd'hui, d'ailleurs, la clinique Goriachinsk, sur les bords du lac Baïkal, continue de recevoir des adeptes du monde entier.

Mais enfin, si le jeûne peut aider à reprendre de bonnes habitudes alimentaires et à retrouver une bonne hygiène de vie, aucune publication internationale reconnue n'est parvenue à le classer dans les thérapies efficaces contre les maladies, et notamment les pathologies graves. En France, les médecins restent d'ailleurs largement partagés entre ceux qui jugent que cette sobriété passagère ne peut pas faire de mal et ceux qui craignent qu'elle ne réveille des pathologies alimentaires. Sur son site, le ministère de la santé avertit qu'« il n'existe pas à ce jour d'études scientifiques suffisamment nombreuses et rigoureuses permettant de conclure quant à son efficacité thérapeutique ».

« Je n'en pouvais plus de cette vie stressante et de mes excès. J'ai fait un premier jeûne et j'ai été épatée par son pouvoir régénérateur. »  
Céleste Candido, naturopathe

Juste après les confinements, deux habituées avaient débarqué dans ce séjour de jeûneurs avec leur bréviaire antivax. Elles croyaient à toutes les théories complotistes du moment, tenaient les traînées blanches de condensation, après le passage d'un avion, pour des épandages chimiques cachés, imaginaient que la campagne de vaccination contre le Covid-19 était une façon d'injecter sous la peau des puces pour mieux surveiller les déplacements des individus... Bref, le reste des stagiaires les avait vite mises de côté. Rien de tout cela dans ce premier tour de table.

Céleste Candido a pris place en bout de table. C'est cette naturopathe qui, depuis plus de vingt ans, organise ces stages en Bretagne où elle a longtemps vécu, mais aussi aux Baléares, en Suisse ou au Portugal, d'où elle est originaire et dont elle garde un léger accent. C'est une belle femme, la peau mate et les yeux verts, dotée d'une forte personnalité. A 68 ans (elle en fait largement dix de moins), elle est l'un des piliers du jeûne en France. « J'ai été mannequin, puis assistante de production et directrice de ligne chez Cacharel, raconte-t-elle. Mais je n'en pouvais plus de cette vie stressante et de mes excès. J'ai fait un premier jeûne et j'ai été épatée par son pouvoir régénérateur. A partir de là, je me suis formée. »

En Europe du Nord, en ce début des années 2000, le jeûne est alors déjà bien établi. La famille Buchinger, qui a ouvert plusieurs cliniques en Allemagne, dont une située sur les rives du lac de Constance, et en Espagne, propose ainsi depuis plus d'un siècle des jeûnes thérapeutiques dans un cadre à la fois luxueux et médicalisé. Mais en France, la pratique ne compte, à cette époque, que quelques adeptes, dont le médecin David Servan-Schreiber. L'homme, dont les préceptes ont été remis en cause, cherche alors désespérément à vaincre une tumeur au cerveau, qu'on lui a diagnostiquée à l'orée des années 1990. Céleste Candido imagine donc ces stages où se pressent au départ des stars, comme Isabelle Adjani, et bientôt toute une myriade de cadres supérieurs soucieux d'apprendre... à mieux manger.

Breuvage écœurant

Céleste a toujours fait du sport, banni la nourriture industrielle, voyagé à travers le monde. C'est aussi une fine psychologue, championne de la dynamique de groupe, qui sait deviner et arbitrer les conflits. Autant dire que ses stages – autour de 850 euros la semaine, hébergement non compris – ont assez vite du succès, grâce au bouche-à-oreille. D'autres adeptes créeront, quelques années plus tard, des stages en Provence,

en Normandie ou dans le Vercors. La Fédération de jeûne et randonnée (dont Céleste Candido est l'une des cofondatrices) naît en 2008 et regroupe désormais une quarantaine de centres et 130 professionnels encadrant. Le tout plus ou moins cher, en fonction du confort hôtelier et du cadre dans lequel se déroulent ces séjours. Depuis, les adeptes se multiplient sans qu'il soit toujours facile de les recenser. Les réseaux sociaux ont aussi vu fleurir, ces dernières années, des posts faisant la promotion du jeûne intermittent (quatorze à seize heures sans absorber d'aliments) comme une nouvelle forme d'hygiène de vie.

Le matin, dégustation d'un verre de jus de légumes et de fruits.

Le soir, les stagiaires ont droit à une assiette d'un bouillon composé de jus de citron, de gingembre et de persil.

Lors de notre stage, sans encadrement médical, Céleste délivre pour sa part, tous les jours autour du fameux bouillon, un cours sur l'alimentation ou le fonctionnement du système digestif. « Je ne sais pas comment tu vas raconter cet épisode-là », se moque-t-elle gentiment dès le premier soir. Car tous les jeûnes débutent de la même façon, par une purge. Du sel de nigari dissous dans de l'eau ou quelques cuillerées d'huile de ricin mélangées à du jus de pomme, puissants laxatifs qui doivent vider les intestins. Le breuvage est écœurant, mais chacun le boit consciencieusement. La nuit sera entrecoupée de passages en urgence aux toilettes, mais le lendemain, une fois les intestins nettoyés, le stage pourra vraiment débuter.

Toutes les semaines de jeûne commencent, chaque matin, par une séance d'au moins une heure d'étirements, de respiration, de postures plus ou moins sophistiquées qui peuvent s'apparenter à de la gymnastique mais que l'on appelle généralement yoga. Valérie, la patronne de l'hôtel des Garennes, a fait dresser dans le parc, juste derrière une haie de rhododendrons, une yourte mongole afin d'y abriter les cours. Le goût et la mémoire olfactive se développent.

Cet hiver, c'est Alexandre qui joue les professeurs. Quadragénaire sympathique, en short et tee-shirt, il s'efforce de donner en sanskrit le nom de chacune des figures qu'il propose, d'une belle voix faite pour la radio. En réalité, il exerce deux métiers. Tôt le matin et en fin d'après-midi, il est chauffeur de car scolaire et conduit des dizaines de garçons et de filles vers les collèges et lycées de la périphérie de Quimper. Le reste du temps, on peut le trouver au Palais du yoga, le nom un peu pompeux qu'il a donné au petit centre où il accueille une trentaine d'abonnés, « des femmes, surtout, bien qu'en Inde, remarque-t-il, le yoga ait d'abord été une discipline d'hommes ».

Il y a quelques années, le prof déniché par Céleste était un Indien. Kumar avait quitté le Kerala et pour échouer en Bretagne où il avait épousé une coiffeuse de Bénodet. Il réalisait les postures les plus compliquées avec la souplesse spectaculaire d'un contorsionniste et assurait pouvoir léviter. Personne ne l'avait jamais vu décoller du sol d'un centimètre, mais nous adorions l'imaginer planant au-dessus de nous, donnant des directives avec son accent chantant.

Alexandre est plus terre à terre. Avant les cars scolaires, il conduisait des « bus Macron » à travers toute la France, mais il aspire à changer de vie. « Le yoga me nourrit spirituellement », dit-il, en notant tout de même qu'une quinzaine de professeurs se sont installés dans la discipline, depuis le début des années 2000, rien qu'à Quimper (63 500 habitants). Quelques mois plus tôt, le 4 novembre 2022, Le Monde a publié un reportage sur Biarritz, dont la maire, Maider Arosteguy, constatait : « Il y a une tension énorme sur les métiers de l'hôtellerie, de la restauration, du BTP, des services à la personne, et même de l'esthétique. Par contre des profs de yoga, de Pilates, des coachs en bien-être et en embrassage d'arbre, j'en ai dans tous les quartiers. » L'IFOP a noté en 2020 que près d'un Français sur cinq (19 %) et une femme sur quatre déclarent pratiquer le yoga au moins occasionnellement.

Dire que dans les années 1970, le sociologue Pierre Bourdieu tenait le yoga (dans *La Distinction. Critique sociale du jugement*, Editions de Minuit, 1979), comme la marque de « la petite bourgeoisie nouvelle » (les enseignants, les professions de la santé), ces groupes sociaux détenteurs d'un capital culturel mais sans fortune ni héritage, dont il notait avec un certain mépris le goût pour toutes sortes de courants venus d'Inde, du yoga à l'homéopathie, de la macrobiotique à la cuisine végétarienne.

Dans ce joli coin au bord de l'Atlantique, le phénomène est là, sous nos yeux. Même Claire, la solide Bretonne qui vient des environs proposer des massages lors des stages de jeûne, explique entrecouper son activité de kinésithérapeute à Quimper et ses incursions à Paris – elle y loue une fois par mois, sur les Champs-Élysées, un petit cabinet pour ses clients –, de stages de méditation, où elle passe parfois dix jours sans pratiquement parler.

Juste après le yoga, vers 11 h 30, vient l'un des meilleurs moments du jeûne : la dégustation d'un verre de jus de légumes et de fruits, pressés à l'extracteur par Ana, l'assistante de Céleste.

Concombre/pomme/citron/gingembre, carotte/pomme/curcuma, betterave/pomme/citron. Chacun le déguste comme un grand cru, et c'est vrai que le goût et la mémoire olfactive se développent lorsqu'on a l'estomac vide.

La plupart des stagiaires sont des habitués. Ils viennent là une fois par an, mais le plus souvent deux et parfois trois fois. Comme Laurence, une cheffe d'entreprise qui dirige plusieurs magasins d'optique, a fondé le SAMU social de Rennes, est élue La République en marche à la métropole et trouve dans ces stages un moment pour souffler.

Avec ses joggings chics, ses lunettes fantaisie et ses faux airs de Catherine Deneuve ou de Jacqueline Maillan, on croirait tout à fait l'héroïne de Potiche, cette pièce de théâtre de Pierre Barillet et Jean-Pierre Gredy portée au cinéma par François Ozon, qui raconte l'histoire de l'épouse d'un chef d'entreprise qui, après l'infarctus de son mari, reprend les rênes de l'usine. C'est une fille de la grande bourgeoisie bretonne, qui assure sans fard : « Le scoutisme m'a sauvée de l'égoïsme de parents qui considéraient que les enfants poussaient tout seuls. » Laurence, cheffe d'entreprise, trouve lors de ces stages de jeûne une précieuse occasion de souffler.

Une yourte mongole abrite les cours de yoga.

A l'opposé de cette adepte aguerrie on trouve dans le groupe, deux débutantes. Juliette est venue avec son bébé de 5 mois, Louis, ravissant petit garçon très souriant, et sa nounou sri-lankaise, pour laquelle elle a loué un Airbnb, juste à l'entrée de Bénodet. Au printemps, cette fine jeune femme d'à peine 30 ans était venue alors qu'elle était enceinte de six mois, pour essayer le programme détox qu'elle suit à nouveau aujourd'hui et qui consiste en un petit déjeuner de fruits et céréales et un repas végétarien par jour. Elle jure que cela lui a fait le plus grand bien, alors que sa grossesse était en passe de lui faire prendre 25 kilos.

Cette fois, elle revient pour une sorte de remise en forme. Et aussi parce qu'elle s'apprête à changer de vie, puisqu'elle doit bientôt s'installer à Bruxelles. Architecte d'intérieur, elle est en pleine reconversion et suit l'un des programmes de formation à l'environnement de Carbone 4, l'entreprise de conseil de l'ingénieur Jean-Marc Jancovici, star des amphis et du Haut Conseil pour le climat. Pour l'heure, elle est manifestement encore dans une phase « éco-anxieuse ». « Quand je vois l'état de la planète, je me demande si j'ai bien fait d'avoir eu un enfant... », dit-elle parfois.

Margot a le même âge que Juliette, et navigue, elle, dans le cinéma au milieu d'acteurs célèbres, avec l'ambition de devenir scénariste. C'est son tout premier jeûne et c'est peu dire que cette expérience l'effraie. Elle a d'abord craint qu'il n'implique une démarche spirituelle. Puis elle s'est inquiétée que ne reviennent à cette occasion les troubles alimentaires qu'elle avait connus à l'adolescence. C'est une fille spontanée et épanouie. La seule qui parle naturellement de fast-food, un mot et une idée que les autres ont bannis de leur vocabulaire et de leur vie...

Parfois, Margot a des moments de panique qui nous font sourire sans cruauté : « Et si je mourais d'inanition ! » Cela n'a rien de surprenant. Les jeûneurs expérimentés savent parfaitement maîtriser la sensation de faim en buvant une tasse d'infusion et en s'occupant l'esprit, mais les débutants ont parfois ce sentiment qu'ils ne pourront jamais tenir une semaine. Céleste veille avec attention sur Margot et, lorsqu'elle sent la jeune femme un peu trop angoissée, n'hésite pas à lui proposer une cuillerée de miel ou même un peu des purées maison du petit Louis.

Amateurs de gastronomie

C'est un phénomène que tous ceux qui font un jeûne observent rapidement : on y parle beaucoup, mais vraiment beaucoup, de cuisine. Il suffit de remonter notre petit groupe, qui chemine le long du sentier des douaniers de Beg Meil, pour avoir le sentiment de feuilleter un livre de recettes. « Rien qu'à humer l'océan, j'imagine un carpaccio de saint-jacques... » rêvent les deux premiers marcheurs. « Oui, avec un tartare d'algues », reprennent au vol les suivants, « et une fricassée de girolles », enchaîne-t-on derrière. A la fin de la file, on élabore déjà le dessert, « une salade d'oranges au thym », et bientôt, le temps de dépasser la propriété de Vincent Bolloré, celle des Lesieur ou des Michelin, à l'aplomb de la falaise, tout le menu d'un succulent dîner est composé.

La plupart de ceux qui sont présents sont des amateurs de gastronomie, de produits frais, de « fait maison ». Il n'est pas rare qu'on y croise des chefs de restaurants renommés. Céleste elle-même fin cordon-bleu, prépare depuis plusieurs années un livre de recettes, le plus souvent végétariennes. Pour jeûner, il faut savoir ce que bien manger veut dire, fuir la nourriture industrielle et porter une attention particulière à la qualité des produits que l'on met dans son assiette.

La journée, les jeûneurs arpentent la côte bretonne entre Concarneau et l'embouchure de l'Odet.

Il faut bien se rendre à l'évidence : nous ne sommes pas à parité. Dans chaque stage, les hommes ne représentent que le quart, au mieux un tiers des effectifs. Hervé est pourtant un habitué, lui. Il vient depuis une quinzaine d'années, grande silhouette confortable et humour pince-sans-rire, qui veille sur son épouse Françoise, à qui il tient la main dans les passages difficiles, lors de nos randonnées. C'est un grand amateur de rock, qui a débuté en 1970 en servant de chauffeur à Michel Piccoli et Romy Schneider, sur le tournage des Choses de la vie, de Claude Sautet, avant de devenir marchand de biens.

Françoise et lui viennent une à deux fois par an, histoire de perdre quelques kilos et de marcher sur cette côte où ils ont fini par acheter une maison, à une centaine de kilomètres plus au sud. C'est bien la première fois, cependant, qu'Hervé se retrouve le seul homme, et on sent bien que cela lui pèse un peu. L'année précédente, ils étaient quatre sur un groupe de douze : il avait sympathisé avec Christophe, un chef d'entreprise suisse, dont la playlist fit les soirées de toute la bande, Emmanuele, un photographe italien, et Philippe, un journaliste. « Quel bon stage ! », se souvient Hervé, et l'on voit qu'il fait, cette fois, contre mauvaise fortune bon cœur.

Lire aussi : Article réservé à nos abonnés Yoga, méditation, ésotérisme : ces « retraites spirituelles » qui attirent de jeunes actifs en quête de ralentissement

D'après Céleste, les hommes n'utilisent pas toujours le jeûne comme les femmes. Dans leur vie quotidienne, ils ont moins de discipline alimentaire, mangent une cuisine plus riche. Combien d'habités des repas d'affaires, d'amateurs de bière et de banquets a-t-elle vu venir en catastrophe, perdre quelques kilos, avant de repartir vers leurs excès ? « Ils arrivent juste avant le mariage de leur fille, pour pouvoir y faire bonne figure, regrette-t-elle. Evidemment, cela ne sert à rien d'autre qu'à faire du yo-yo sur la balance... »

Une nouvelle génération de garçons arrive cependant, plus soucieuse de bien-être, plus souvent végétarienne, aussi. Ceux de 30 ans se distinguent moins des filles de leur âge que la génération des quinquagénaires et plus.

Des confidences drôles ou tragiques

L'un des agréments de ces stages est de découvrir d'autres vies que la sienne. En une dizaine d'années, j'ai entendu des dizaines d'histoires plus ou moins extraordinaires, des confidences drôles ou tragiques. Des

aventurières qui courent le monde. Des gens qui souffrent terriblement au travail et parfois dans leur couple. Il n'y a pas qu'autour d'un repas ou d'un verre que l'on se parle.

Depuis le début de ce séjour, nous marchons ainsi avec un fantôme. Corinne a perdu son mari trois ans plus tôt, mais elle en parle de façon si vivante que c'est comme si Jean-Pierre marchait avec nous. Elle est la doyenne du groupe, « 82 ans », avoue cette multimarathonienne. C'est une ancienne coiffeuse qui, après avoir fait son apprentissage chez les sœurs Carita, à Paris, a fondé plusieurs salons avec son mari et leur grand ami, le coiffeur Franck Provost.

Tous les jours, elle marche une dizaine de kilomètres dans Paris, de la place des Ternes, où elle vit, jusqu'à Beaubourg, où elle suit des cours de gym. Jean-Pierre était lui aussi marathonnier et, lorsqu'il ne courait pas, travaillait douze heures par jour dans leur salon. Et un optimiste, avec ça. « Tous les matins, il se levait, ouvrait la fenêtre et me disait : "Regarde comme la vie est belle. Regarde comme on est heureux !" » Lire aussi : Article réservé à nos abonnés CBD, yoga, livres de développement personnel... Le marché du bien-être ne connaît pas la crise

Et puis un jour, Jean-Pierre a commencé à ne plus trop savoir où il était. La nuit, il se levait parfois pour aller ouvrir le salon et brancher les séchoirs... Un médecin a fini par diagnostiquer la maladie d'Alzheimer. Corinne a toujours voulu croire que cet Alzheimer était la conséquence d'un secret de famille que Jean-Pierre n'avait confié qu'à quelques proches et qu'elle raconte, en cheminant le long de l'océan. « Il était né, en 1942, d'une jeune fille qui n'avait que 16 ans. Son père était un soldat allemand. » Quelques mois plus tard, les parents de sa mère avaient aussi recueilli chez eux deux hommes en fuite dont l'un, juif, avait décousu et caché son étoile jaune. Au sortir de la guerre, ce dernier revint épouser la jeune fille et adopta Jean-Pierre. Ce qui fit de lui le double fils d'un soldat allemand et d'un réfugié juif...

Quand Jean-Pierre est mort, Corinne et tous ses copains se sont retrouvés un soir, à 23 h 30. Ils ont pris les cendres du défunt et sont partis jusqu'au grand cèdre qui fait face au Jardin d'acclimatation, dans le bois de Boulogne, à Paris. C'est là qu'ils les ont dispersées avec des pétales de rose. Ces jeûnes, c'est sa façon à elle de continuer à mener cette vie frugale et sportive qu'elle partageait autrefois avec lui.

Le menu fait saliver

Le soir, on parle encore. Et puis, on danse aussi, parce que rien n'est plus gai que de bouger avec une nouvelle légèreté. En une semaine, les visages et les corps se sont transformés. Le teint est plus clair, les cheveux plus souples, les silhouettes plus déliées. Chacun a l'impression d'avoir retrouvé de l'énergie, et cet effet dure généralement un bon mois. Cela tient au sport, au jeûne, à une baignade revigorante dans une eau à 14 degrés, aux rires partagés. Même la mémoire paraît plus aiguisée, et c'est l'un des avantages de ces stages que de retrouver une forme d'agilité cérébrale, probablement liée à l'amélioration du sommeil et de la forme physique.

La fin du stage approche, c'est l'heure de se peser. Le premier jour, Céleste avait mesuré le taux d'hydratation et le pourcentage de graisse viscérale de chacun, et pesé ceux qui le souhaitent. Au septième jour, elle reprend sa procédure – 4,7 kilos en moins pour ce qui me concerne. C'est une moyenne très honorable, mais la réalité est que l'on perd toujours ce que l'on doit perdre (les minces du groupe n'affichent en général que 2 kilos de moins sur la balance).

Voici maintenant venu le moment du déjeuner de reprise. Pour ceux qui le souhaitent, il est possible de cuisiner avec Céleste et Ana, et c'est un des moments joyeux de ces stages. Entièrement végétarien, le menu fait saliver la plupart des convives, rien qu'à voir la diversité des couleurs et des plats. Epinards, champignons shiitaké, courgettes et noix de cajou, salade de chou rouge, patates douces aux épices, tout paraît somptueux. Il faut pourtant manger lentement, réapprendre à savourer les aliments.

Les peurs de Margot ont disparu, Juliette est repartie vers la Belgique avec le petit Louis, Hervé est plein de bonnes résolutions, et Laurence programme déjà son prochain stage, au printemps. Et chacun a copié les recettes de ce festin comme autant de bonnes résolutions à suivre.

Raphaëlle Bacqué