

<p>Comment j'ai vécu ma cure détox au Bois Etoilé Du 5 au 11 juillet 2014</p>
---

Arrivée à La Rochelle, ville propre qui t'explique que si t'as pas de vélo, t'existe pas. Je fais le tour de la ville et découvre que c'est les Francofolies et que je vais tout rater car j'ai mieux à faire.

Impossible de ne pas craquer pour le dernier sorbet mangue avant d'attaquer la guerre de la malbouffe.

Je retrouve Marie, sa nièce Agathe et Sabine, qui est déjà venue.

Marie, c'est super women. Jamais vu une peau aussi belle, un corps aussi ferme, un regard aussi percutant et plein d'intelligence.

Nicolas vient nous chercher et a mis le chauffage à fond dans la voiture. Il est un peu timide et adorable. C'est lui qui s'occupe de la maison.

La bienveillance est déjà présente.

Arrivée à la maison du Bois Etoilé, elle en mériterait au moins 4.

La propriétaire des lieux, Solène, nous reçoit comme un ange reçoit au paradis. Douceur, gentillesse et goût habitent le lieu.

Car ce n'est pas une maison, c'est un lieu de bonheur. Elle y a posé son empreinte, la Solène. Comme une Fée des maisons.

Autour d'elle, deux magiciennes du toucher : Tina, avec ses yeux transparents et Julie, avec son bien être affiché par un sourire étincelant.

Manon, en retrait, s'occupe de l'intendance de la maison. Le thème du lieu : avoir les yeux bleus.

Chacune sa chambre. La mienne est magnifique. Vue sur l'olivier du jardin et sur la piscine. L'olivier, mon arbre préféré, m'attendait pour me confirmer que c'est bien là. Aucune hésitation : c'est l'endroit où on tourne la page et on marque dommage (de ne pas l'avoir fait avant).

Invités à partager un bouillon, nous échangeons sur nos motivations à suivre ce programme. Et quel programme ! Les motivations d'Agathe, Sabine et moi sont clairement de maigrir. Un point commun qui nous unit déjà.

On commence par visionner un film sur le jeune (j'adore ne pas mettre le ^, ça fait plus jeune).

Là, on est conforté dans l'idée que c'est bon pour la santé, qu'on va vivre mieux et plus longtemps. Merci Marie. Tu viens de nous offrir un bout de vie.

Dès le lendemain matin, dimanche, première épreuve du feu : avaler un sachet de chlorure de magnesium..., tel un concentré de sel qui donne envie de vomir et qu'il est impossible de boire d'un coup. Ce serait trop simple ! C'est sensé vider les intestins, ce qui va être très agréable pendant la marche... Ou pas !

Il faut aussi avaler les pilules d'huile de harleem qui donnent des burp spéciaux pour assainir le foie. On l'appellera le harleem burp et on s'en souviendra (les seules pilules noires de l'histoire des pilules).

Puis partage du jus de fruit qu'il ne faut pas gober mais déguster et mâcher pour le rendre solide. Ça réveille mais c'est un peu léger. Ça fait bien passer le sel...

Julie nous a préparé le salon qui devient une salle de danse.

Pendant que la pluie tombe avec allégresse (oui, aujourd'hui, on aime la pluie... premier signe qu'il se passe un truc dans cette maison), Julie nous guide dans une séance de méditation des couleurs, pour repérer les différents chakras (qui veut dire roue et qui n'a rien à voir avec les acras).

La voie du disque est douce, accompagnée par une musique indienne, mais je ne suis pas toujours les couleurs. Il faut laisser entrer la lumière jaune, bleu, rouge,... et moi, je nage dedans ! Tout à coup, la lumière est liquide ! Comme la pluie. Mais c'est bon !

Ensuite, Julie nous fait danser seule ou à deux. Et tout le monde danse avec son corps, oublie sa tête et commence à se détendre. Pourvu que personne ne nous filme...

Le soleil apparaît, comme pour nous remercier d'avoir dansé. En fait, c'était la danse du soleil !

Prêtes pour la marche de 15 km sur la plage. Le vent nous réveille et nous accompagne. Visite d'un petit village adorable. Les maisons de l'île de Ré sont blanches, basses, avec des volets bleu ou vert délavé. C'est charmant et doux, comme le temps qui passe ici.

Marie, notre leader incontestable, nous guide comme une pro. Je la suivrais n'importe où.

En rentrant, la naturopathe est là pour nous donner les principes de base d'une alimentation saine. Puis RV d'une heure avec elle pour comprendre mon rapport à la nourriture. Mais j'avais déjà compris !

Puis massage de Tina, expérience du toucher, du rot et des émotions fortes. Encore un grand moment avant la douche et le bouillon.

Deux nouveaux arrivés nous ont rejoint : Philippe et Maggie. Non, ce n'est pas un vrai couple. Maggie est la sœur de la femme de Philippe. C'est nouveau comme concept. Je m'imagine en vacances avec juste mon ex-beau-frère... on n'est pas tous pareils...

Le soir, Tina la magicienne nous raconte son art. Elle rote quand elle ressent des tensions, certes, mais elle a un truc en plus : elle lit dans toi, elle rentre dans ta tête.

La nuit est douce, fenêtre ouverte. Le chlorure a fait un effet magique... Merci Spécial KK.

Lundi, réveil 8.45 pour partage du jus carotte/pomme. Moins consistant que celui d'hier mais bienvenue.

Départ à 9.30 pour une randonnée à vélo. 30 km. Mon record du monde. Traverser l'île de Ré, c'est comme dans un rêve : la mer comme aux Antilles, les marais salins, les villages blancs, la route plate, la campagne, les oiseaux qui chantent, les roses comme dans le jardin de la grand mère de Marie (qui peut être tellement fière de sa petite fille qui pense à elle), les cyclistes pas sympa, les boutiques typiques de la région avec les bons tee shirts à rayures... , les rues propres, tout est propre, le marché avec ses odeurs de poulet et ses brioches ta race, les églises qui ont tout vu depuis toujours, les gens tout blanc et normaux (un seul noir en jaune et une jaune qui se reconnaîtra).

La fin de la randonnée est difficile car le jeune coupe les jambes mais Manon m'attend si gentiment que je dois aller jusqu'au bout. Marie ne me lâche pas sur les derniers kilomètres ; best coach of the world.

Retour à la maison pour un farniente au soleil autour de la piscine. 5<sup>ème</sup> étage du paradis.

Une ballade sur la plage avec les filles me fait découvrir à quel point nous sommes déjà un groupe soudé. Julie plonge dans la mer telle une sirène. Nous rentrons en même temps que le soleil pour aller prendre une bonne douche. Puis bouillon avec les deux nouveaux arrivés qui n'aiment pas vraiment le bouillon. La dernière participante vient d'arriver : Virginie. Contente d'avoir fui la ville, mais ça ne se voit pas.

Soirée super cool avec conférence de Julie sur les chakras : le plus drôle, la tête des filles de Solène.

Puis top of the top : séance de synchronisation des chakras par couple. Dans un bain de bougie, appliquer des huiles essentielles en tournant sur 5 points du corps. J'hésite entre agréable et super bizarre.

Mais je tombe de sommeil tous les soirs. Comme la pluie qui vient de s'abattre sur la maison des rêves.

Mardi, le réveil est très difficile. Un peu comme sur un bateau. Direction jus de fruit en direct pour ne pas tomber dans les pommes (en jus et bio).

Petit conférence de Monsieur Mio, kinésologue, sur la science du bras qui monte et qui descend pour faire parler le corps. Je m'inscris immédiatement mais je suis encore dans les vapes.

Heureusement, le cours de yoga en anglais avec une magnifique prof Canadienne sortie des griffes du Tigre, nous réveille. C'est juste parfait.

Le soleil nous prévient : on peut sortir ! Farniente autour de la piscine puis tous à la plage pour une danse que je zappe pour une marche sur la plage extraordinaire avec Agathe.

Retour à la maison pour un massage ventousé avec Julie qui me donne une pêche incroyable.

Et après un bouillon réparateur, Marie nous fait une petite conférence sur la reprise alimentaire après le jeûne. Trop forte. On se jure fidélité...

Puis nous improvisons un petit atelier « j'ai dix ans je sais que c'est pas vrai mais j'ai dix ans » avec Sabine aux manettes. MDR. Les conversations sont strictement confidentielles mais tellement drôles que ça dure jusqu'à 1 h du mat. Du délire pour un groupe de « not desperate housewives » (NDH) en cure détox ! Sabine nous dévoile ses dons d'actrice. Du caviar...

Mercredi, on est déjà mercredi. Pas glop : ça passe trop vite.

Super forme du 3<sup>ème</sup> jour de jeûne. On nous avait prévenu ! Tu dors peu, tu manges pas et tu vas bien.

Julie nous fait commencer la journée par une danse énergique dans le jardin. C'est génial. Le sens du rythme de Philippe, seul homme du groupe, nous éblouit.

On travaille sur les chakras, on fait du haka, on lâche le sexe, on fait des coming out Mickael et Céline... Bref, c'est la liberté absolue.

Un pied en l'air, les yeux fermés et hop ! C'est parti !

Time pour la ballade à vélo jusqu'au superbe village des Flottes en Ré.

Enfin une terrasse de café sur un port où se poser un peu et siroter un jus de citron sans sucre. Encore un marché qui est comme un supplice. Mais je résiste, contrairement à certaines que je ne nommerai pas. Le jeûne a pris un petit coup de vieux...

Tous heureux de rentrer à la maison pour se reposer. Mine de rien, la fiesta à la tisane d'hier soir se fait ressentir.

Le faux couple et la nièce Agathe repartent à Paris. Ils ont réservé à Courtepaille pour se faire une côte de bœuf...

L'amie de Solène, Martine, la spécialiste de la sérépendité, s'installe avec Sabine, Solène et moi autour de la piscine pour une « discutade » spéciale NDH. Confidentiel encore.

Certains se font masser, les filles chantent, d'autres dorment. Un après midi comme on les aime, sous le soleil exactement.

Quand soudain un sommeil non négociable m'attire dans mon lit. Tout ce que je n'avais jamais osé faire... viva siesta !

Mais la faim est plus forte et le bouillon me tire du lit. Il est spécialement bon ce soir.

Après avoir vu un film sur le deuxième cerveau qui est dans notre ventre, dodo est de retour.

Plus qu'un jour de jeune !!! Aucune envie de craquer demain. Jamais eu autant de volonté. On est trop bien dans cet endroit, pris en charge du matin au soir.

Merci Sainte Bio Marie.

Jeudi, the D day – 1...

Réveil en pleine forme. On nous l'avait dit mais c'est assez incroyable à vivre. Je ne suis jamais restée aussi longtemps sans manger et c'est comme si tout recommençait... ou plutôt comme si les compteurs étaient remis à zéro. Bizarrement, quelques courbatures apparaissent.

Après un bon jus, le cours de yoga commence. C'est un vrai plaisir. Puis on part se ballader au village des Flottes, mais en voiture cette fois. Juste les 2 grasses et les 2 grâces. Elles se reconnaîtront (d'ailleurs, c'est ça le problème).

Les plus grands joailliers se sont installés à l'entrée de la plage et nous craquons pour des pièces uniques à 60 centimes, en « genuine » élastique. La place Vendôme n'a qu'à bien se tenir.

Super ballade sur la plage où nous croisons Adam et Eve version remix. Ça fait du bien de les voir... ça confirme encore qu'on est bien au paradis.

Petit détour bien mérité par les boutiques pour lâcher un peu notre fortune (à défaut d'autre chose...), et c'est le retour en flèche pour notre home sweet home où nous attend Mr Mio. James Mio à la mèche folle.

Kinésologue de son état, James est là pour rééquilibrer notre bien être. Ça commence par moi et il m'impressionne en comparant les 3 grandes périodes de vide de ma vie, avec des dates précises. Encore un qui me dit d'être plus douce avec moi-même, alors que j'avais vraiment prévu de déléguer ça à un mec... C'est crevant et cette expérience me laisse sans voix. C'est au tour de Sabine qui revient défaite, puis Marie qui a l'air de se réveiller, puis Solène qui ne revient pas.

Un bain à mi-cuisses dans la mer nous sauve de cette torpeur. La plage est à nous, la mer scintille... il ne manque que Mickael.

Pour la dernière soirée, super bouillon et dodo pour les propriétaires de la rue dont nous tairons le nom. Tous les autres partent au Francofolies pour voir la porte d'entrée sans la traverser. Et oui ! C'est comme nous quand on vous voyait manger ! On croyait qu'on allait goûter mais non ! on restait à la porte ! La vengeance ne pouvant être un plat, on en a fait un concert...

Et soudain, le vendredi est là. Comme ça. Sans prévenir. Tel un jour qui s'est imposé alors qu'on ne voulait surtout pas qu'il arrive si vite. Bizarrement, Sabine et moi sommes MDR. C'est l'effet hilarant du jeûne. Comme si on avait fumé un bon pétard bio. Ça doit être le résultat sur la balance : moins 9 kg à deux ! Sabine, on vend la rue.

Notre prof de cuisine arrive, charmantissime Florence, pour nous préparer notre premier repas solide.

Au menu : soupe froide de carottes, rouleaux de printemps et salade de fruits. On parle et on rit tellement que Florence est obligée de tout répéter plusieurs fois. Encore un moment exquis.

Mais notre mère à tous doit filer : super Marie quitte les lieux tel une fusée pour Paris. Pas glop. La bonne nouvelle, c'est que quand Marie n'est pas là, les souris mangent...

Et le déjeuner est un moment inoubliable.

Incroyable : je n'arrive pas à manger les fruits en même temps que le reste ! Et c'est à nous de quitter toute la bande du Bois Etoilé. Grande émotion en embrassant ma Solène que j'aime comme ma sœur, puisqu'elle ressemble à ma mère... Quelle rencontre ! Je confirme : c'est une fée.

Voilà, je l'ai fait. J'ai nettoyé l'intérieur de mon corps pour la première fois de ma vie. UN seul ménage en 49 ans. La honte. Et aussi la fierté de la première fois. Une cure détox, c'est plus qu'un assainissement, c'est une nouvelle page blanche que nous nous offrons pour écrire le reste de notre vie de manière plus consciente.

La vie, je la souhaite très longue et magique à toutes les personnes qui m'ont accompagnées pendant ce rêve.

Un grand merci surtout au chat No Name qui n'a pas cessé de nous montrer que tout cela n'était pas réel et complètement fou...

Mes bonnes résolutions :

- pas de sucre après 17 heures
- pas de mélange interdit (voir liste)
- continuer à perdre du poids
- arrêter le café et les yaourts
- faire une heure de sport par jour (au moins pendant les vacances)
- faire deux cures détox par an.