

Seiva veut faire aimer la cuisine végétale

Cette association prépare des stages autour de l'alimentation végétale. Sa créatrice, la Nantaise Marie de Oliveira, en est fondue.

Elle a lâché son boulot de chef d'un fonds de dotation pour la santé des femmes. Un job qu'elle aimait. Sauf qu'entre-temps, Marie de Oliveira a goûté aux jeûnes. Une expérience suffisamment forte pour faire basculer sa vie...

Sa première expérience ? C'était il y a quatre ans. Une formule jeûne et rando. L'estomac au repos, le cerveau de Marie, 26 ans alors, s'emballa : « **Je rêvais, non pas de manger, mais de confectionner des recettes.** »

Marie de Oliveira est fondue de fourneaux et plus particulièrement de cuisine végétale. « **J'ai construit ma reconversion de manière inconsciente et puis, un jour, j'ai eu le déclic** », raconte la jeune femme.

Les ingrédients sont donc réunis pour mettre au point la recette Seiva (sève en portugais). Marie de Oliveira se lance.

Dans son chaudron, la Nantaise mitonne des séjours détox destinés à des personnes fatiguées par leur rythme de vie. Le concept, axé sur le bien-être, mixe cuisine végétale bio locale, massages énergisants et randos gorgées d'air iodé. Car Marie de Oliveira a trouvé un lieu à louer : une ferme bio de Port-Saint-Père.

« À satiété »

À la carte, deux séjours entre quatre et six jours. Les deux font la part belle aux rencontres avec des producteurs locaux. La formule d'une semaine va plus loin en associant un « jeûne



Marie de Oliveira, entourée de Killian Bouillard et Émilie Volz, futurs intervenants à Seiva.

(CREDIT PHOTO : OUEST-FRANCE)

doux » sur trois jours, « **avec fruits de saison à satiété** ».

L'objectif est multiple : inviter les gens à se pencher sur leur santé et leur façon de s'alimenter. « **Les deux sont liés** », rappelle Killian Bouillard, docteur en sciences du sport et futur intervenant.

Marie de Oliveira et son équipe (huit personnes au total) assurent fuir tout prosélytisme. « **Pas d'injonction du type : il faut faire ceci. Nous ne nous sommes ni végétariens ni vegan, précisons les trentenaires. Mais nous préconisons une cuisine saine, simple et gourmande.** »

Quant aux tarifs pratiqués, ils se veulent « **abordables** ». De 300 € à 550 € (gîte et couvert inclus), selon les revenus des stagiaires. Premières sessions en mars.

Isabelle MOREAU.

Contact. www.seiva-rando.fr.