

Elles veulent se sentir bien dans leur corps

Soucieuses de préserver leur santé, en quête de bien-être, Charlotte, Valérie, Isabelle et Jocelyne ont suivi un stage détox avec l'association nantaise Seïva. Elles nous disent pourquoi.

Au calme de la campagne de Port-Saint-Père, Charlotte, Valérie, Isabelle et Jocelyne sont venues passer un week-end détox dans le gîte loué par l'association nantaise Seïva. Depuis mars, ce jeune collectif propose des formules rando-ateliers bien-être entre Nantes et Pornic. Le concept : « donner des outils pour mieux se connaître, poser les bases d'une alimentation santé, se (re) connecter avec la nature », résume Marie de Oliveira, créatrice de Seïva et l'une des huit intervenantes. Charlotte et ses camarades de stage ont suivi le programme : balade vivifiante, massage énergisant, atelier de cuisine végétale bio, échanges autour de l'alimentation, l'activité physique et le jeûne. Ce qui les a poussées à s'inscrire ? Elles répondent à la question.

« Du sens dans ma vie »

Valérie, 51 ans, agent administratif, ex-aide soignante : « J'ai besoin de mettre du sens dans ce que je fais, dans ce que je vis. Je mange bio et je côtoie, depuis longtemps, une naturopathe. Passionnée de bien-être et de médecines douces, je me suis formée en aromathérapie et suis en train de suivre une formation en nutrithérapie. Je suis contente d'être là. C'est comme être à la maison, faire un week-end entre copines. On parle, on échange, sans avoir peur de passer pour des marginales. »

Charlotte, 30 ans, ingénieur agricole spécialisée dans la transformation du lait et de la viande : « Je ne suis ni végétarienne ni végétalienne. Depuis deux ans, je fais beaucoup de sport et essaie de changer mon alimentation. J'ai envie de me sentir bien dans mon corps. C'est mon premier week-end détox. J'ai besoin de comprendre le mécanisme du corps. L'un des intervenants, docteur en sciences du sport, nous a expliqué pourquoi il faut consom-



Cueillette d'algues comestibles sur les rochers de la pointe Saint-Gildas, à Préfailles. Au centre, Marie de Oliveira, 31 ans, pilier de Seïva.

CREDIT PHOTO: QUEST-FRANCE

mer essentiellement des végétaux bruts. Convaincant. »

« Être bien, c'est un tout »

Isabelle, 44 ans, comptable. « Il y a deux ans, j'ai eu un déclic en lisant *Okinawa*, du Dr Jean-Paul Curtay, qui explique pourquoi ces habitants d'une île japonaise se portent si bien et vivent si longtemps. Une alimentation variée et peu transformée, une manière de gérer le stress... On se rend compte qu'être

bien, c'est un tout. Ce week-end détox, c'est une manière de faire un break loin de chez moi, d'envisager un autre mode de vie. Apprendre à bien se nourrir pour préserver sa santé, c'est essentiel. »

Jocelyne, 63 ans, inspecteur sanitaire. « J'ai arrêté les produits laitiers, mais pas le fromage. La cuisine végétarienne m'intéresse, bien que je ne sois pas végétarienne. Je ne sais pas si je vais le devenir. Ma crainte : que ça m'isole sociale-

ment. Je suis venue ici pour décompresser, me reposer. Je fais du yoga depuis environ vingt ans. Je pratique le zen, je médite de plus en plus. Ça me fait beaucoup de bien. J'ai déjà expérimenté des week-ends zen à Nantes. Je suis catholique, mais aussi bouddhiste. Je me suis fait ma religion à moi. »

Isabelle MOREAU.

Seïva-rando.fr : tél. 07 69 73 02 90.