

# CROISIÈRE BIEN-ÊTRE EN TURQUIE

Quel meilleur moyen pour découvrir une autre alimentation, plus saine et plus énergétique, que de partir en voilier sous le soleil de la Méditerranée ? **Embarquement pour un programme de bien-être par l'assiette.** Journal de bord.

FRANÇOISE RAES



C'est un potage d'ail garni de pourpier qui nous attend à l'arrivée en soirée, au petit port de Fethiye. On quitte ses chaussures de ville pour découvrir le plaisir de se balader pieds nus sur le pont de bois du bateau. « L'idée de cette croisière a commencé sur un constat très simple », explique Martine Fallon. « Les femmes qui participaient à mes cours de cuisine, une fois rentrées à la maison, parvenaient difficilement à expliquer le concept de la cuisine énergétique à leur mari. La croisière c'est une manière de les « piéger » sur le bateau pour qu'ils réalisent que, malgré leur fanfaronnade, eux aussi peuvent manger d'une manière inadaptée. Vivre sur le bateau pendant une semaine permet de voir qu'il y a du plaisir et de la gourmandise dans cette cuisine, qu'elle n'est pas seulement un moyen de retrouver une meilleure forme » précise l'organisatrice du voyage.

## VOUS AURIEZ UN MORCEAU DE PAIN ?

A l'aube, le soleil baigne déjà le port d'une lumière blanche. Nous sommes tous réveillés avec un verre de jus de citron tiède (mes reins me diront merci). Petit-déjeuner uniquement composé de fruits. Regards interrogateurs vers la cuisine : quelqu'un aurait oublié le pain ? Passage au hammam de Fethiye pour retrouver une peau de bébé grâce à un nettoyage énergétique. Avant de lever l'ancre, tous les plaisanciers passent sur la balance restée à quai. Je passe mon tour, les séances de pèse collective, ce n'est pas pour moi. Mais personne n'est obligé. « Pendant la croisière, me dit Martine, nous allons augmenter la quantité de légumes et de fruits de façon considérable. En passant d'environ 200

grammes par jour à près d'un kilo ! Ce n'est pas sans conséquence sur l'organisme qui va réagir. C'est pourquoi je préconise aux personnes de faire une mini cure de détox la semaine qui précède le voyage afin de préparer l'organisme. A bord, je complète les repas par une prise de pollen avant le petit-déjeuner. Son intérêt réside dans sa grande richesse en vitamines, en sels minéraux, et en protéines. Il confère un meilleur confort intestinal ainsi qu'un certain bien-être neurologique. Par ailleurs avant le déjeuner, je soutiens la digestion avec un jus d'orge qui est plein d'enzymes. » Je ne vous dirai rien sur le jus d'orge. L'expérience doit être vécue personnellement.

## SOS, JE VOUDRAIS UN SODA !

Carpaccio de courgettes aux graines de potirons, rizzoto aux betteraves rouges, salade de fruits aux parfums de passion et coulis aux amandes. Et des litres de tisanes. Les repas sont aussi colorés que l'été indien qui berce la croisière. Mais, il y a un je ne sais quoi de bizarre qui gargouille dans mon ventre. Je vous prie de m'excuser. C'est la vengeance des fruits et des légumes. Demain les choses sérieuses commencent. « Le jeûne arrive seulement entre le 3<sup>e</sup> et le 4<sup>e</sup> jour d'alimentation énergétique » nous précise Martine. « Car certains vont *détoxiner* violemment ou souffrir de maux de tête, de dos... Quand on supprime le sucre, le café, le coca light de son alimentation, le foie dans un premier temps se retrouve patraque parce qu'il n'a plus sa dose d'excitants toxiques. Jeûner permet de *détoxiner* de manière plus complète. Quand on sort d'un jeûne, on est d'ailleurs vite saturé devant son assiette. »

# voyage et gastronomie

Chaque jour, Martine propose un petit séminaire sur la cuisine énergétique pour que chacun comprenne la logique de sa cuisine. Mais le soir du jeûne, c'est congé : après le bol de bouillon pour seul souper, tout le monde va dormir.

## LES BONNES RÉOLUTIONS

Nicolas a 32 ans. Il est chef d'entreprise, célibataire. Invité par sa mère à partager une semaine de détente familiale, il est arrivé sur le bateau un peu par hasard. « J'avais envie de me remettre en forme, de savoir quelles étaient les bonnes habitudes à prendre pour avoir une alimentation plus saine » m'explique Nicolas. « Aujourd'hui, j'ai une alimentation de dernière minute : une pizza, une lasagne, une saucisse achetées à la va-vite et englouties en dix minutes chrono et selon des horaires très irréguliers. Ici, j'ai découvert une cuisine très raffinée dont les goûts m'ont bien plu... » Le jeune homme a décidé de prendre trois bonnes résolutions à son retour : acheter des aliments biologiques, manger plus souvent chez lui et remplir son frigo pour la semaine. C'est vrai qu'en arrivant j'avais peur de me retrouver tous les jours pendant 2 heures en cuisine au milieu de nanas qui épluchent des carottes » m'explique-t-il, très sérieusement. Il faudrait peut-être que je commence à penser moi aussi aux bonnes résolutions.

## LE CORPS TOUT ENTIER

Crème de potiron au piment et au safran. Poissons sauvages grillés. Salade d'aubergines fumées au dill. Ouf, le retour de la cuisine de Martine ! Mon plus grand plaisir à bord : plonger aux premières heures du jour avant même le cours de gym et le petit-déjeuner. Sur le bateau, le concept d'alimentation énergétique est associé au mouvement, avec chaque matin un cours de gym douce très proche du yoga. Des massages sont également proposés par Dorothee Denize. J'ai évidemment dit oui à son invitation, jeûner d'accord mais il faut bien compenser par quelque chose... « Le matin je propose une gymnastique douce, un travail postural inspiré du yoga » m'explique Dorothee. « Ces exercices doivent permettre à chacun de développer sa conscience corporelle. Dans notre société, le corps est omniprésent dans le paraître mais pas dans l'intériorité : en résumé, plus on se regarde moins on se sent... Pour accompagner la détox, je propose non pas des exercices de développement musculaire mais une gym de ressenti. Côté massage, je propose des massages thérapeutiques mais où la dimension bien-être est présente. »



## UN BON NETTOYAGE

Satziki de pourpier au curcuma. Lasagnes aux légumes et tomates confites, coulis de poivrons. Crème de dattes et amandes, parfums de pistaches. L'idéal, évidemment, ce serait d'enlever le cuisiner pour le ramener à Bruxelles.

Caroline est décoratrice d'intérieur, mariée et maman de deux enfants, Caroline avait déjà suivi les cours de cuisine de Martine. « Après les cours, je n'avais pas mis les principes de Martine en pratique. Mais à la maison, on mange bio et relativement sain c'est à dire une alimentation qui fait la part belle aux fruits et aux légumes. J'aime cuisiner et j'aime bien manger ! Pour moi le positif de cette croisière c'est que j'ai l'impression d'être nettoyée de l'intérieur en mangeant sainement. Mes deux coca-light par jour sont remplacés par des litres de tisane ! Maintenant je dois dire que le cru me pèse... Ce qui me manque le plus ? Le pain et des aliments qui croquent. » Je ne vois pas du tout ce que vous voulez dire, Caroline.

PS : Je dois vous avouer : je suis rentrée en pleine forme.

Infos [www.cuisine-energie.be](http://www.cuisine-energie.be).  
Les prochaines croisières auront lieu au printemps 2008.

**« J'AVAIS ENVIE DE ME REMETTRE EN FORME, DE SAVOIR QUELLES ÉTAIENT LES BONNES HABITUDES À PRENDRE POUR AVOIR UNE ALIMENTATION PLUS SAINES »**

