

# LES CADRES QUI SE TOQUENT DE JEÛNE

DÉLESTÉ DE SON IMAGE DE DIÈTE TRISTE, CE RÉGIME RADICAL PROPOSÉ DANS DES LIEUX HAUT DE GAMME EN FRANCE DEVIENT UNE EXPÉRIENCE TENDANCE POUR NOMBRE DE MANAGERS AU BORD DU BURN-OUT. ATTENTION TOUTEFOIS AUX RISQUES POUR LA SANTÉ.

LAURENCE FÉRAT

Conversation entre deux dirigeants de marques cosmétiques lors d'un dîner professionnel : « - Bravo pour ta ligne. Combien de jours as-tu jeûné ? - Une semaine comme d'habitude, sauf que je n'ai pas respecté la reprise progressive, piégé au retour par un repas arrosé avec un client. J'ai perdu cinq kilos mais après j'ai été bien malade. » À côté, une directrice marketing confesse retourner, chaque année, jeûner dans l'une de ces retraites haut de gamme qui fleurissent en France. « La première fois, j'ai suivi les conseils de ma naturopathe pour réguler mon cholestérol et les désagréments liés à mon rythme de travail intense. Je m'alimente assez mal, entre les déjeuners d'affaires et les dîners où je réchauffe des plats cuisinés pour mes adolescents. Cette semaine de jeûne est devenue vitale, un cadeau hors du temps. Depuis que j'arrive à prolonger cette parenthèse avec un jeûne intermittent - ne rien manger du dimanche 16 heures au déjeuner du lundi -, mon cholestérol se stabilise, j'ai perdu quelques kilos et je ressens un réel mieux-être. Plusieurs cadres de mon équipe s'y sont mis aussi. »

Le jeûne ne date certes pas d'hier, prôné par les philosophes antiques comme par la plupart des religions. De nos jours, il est pratiqué assez couramment en Allemagne, où il est reconnu comme outil thérapeutique médical, soit en séjour (pris en charge par la sécurité sociale) à l'hôpital, soit dans des cliniques de luxe mêlant check-up complet, hôtellerie haut de gamme et de plus en plus, médecine esthétique et anti-âge. Une semaine chez le référent Buchinger, au bord du lac de Constance, coûte de 3500 € à 10000 €.

Au Tyrol, l'établissement Lansehof, encore un cran au-dessus, accueille de nombreux patients du Moyen-Orient.

En 2012, le documentaire *Le jeûne, une nouvelle thérapie*, diffusé sur Arte, connaissait un vif succès, et la vague du bien-être déferlait sur l'Occident. Depuis, les centres où on le pratique en France se sont multipliés. S'ils ne sont pas médicalisés puisque c'est interdit, ils sont encadrés par des naturopathes et thérapeutes spécialement formés. On y observe une diète végétale ou un jeûne hydrique (jus de légumes et bouillon clair le soir) sur cinq ou six jours, suivis d'une journée de remontée alimentaire. Une « descente » en amont est nécessaire, supprimant progressivement alcool, excitants, produits animaux... Ainsi qu'un bilan de santé, permettant d'écarter les profils de maladies lourdes ou d'anorexiques. Partout, une randonnée quotidienne est organisée pour éviter la fonte des muscles, ainsi que des cours de respiration, qi gong ou yoga doux, des ateliers de nutrition et des massages sur demande.

On est loin du stage « tisane » suivi autrefois par une majorité de femmes en quête de spiritualité. « 70 % de ma clientèle est constituée de cadres », précise Thomas Uhl qui, en 2007, a ouvert le centre La

Pensée sauvage, dans le Vercors. Le Français qui a tout expérimenté pour soigner ses problèmes pulmonaires avant de devenir naturopathe, a pensé les lieux à rebours du décor médicalisé et ennuyeux (blouses blanches et prises de sang) des pionniers allemands. « La majorité de nos visiteurs sont des urbains aspirant à plus de nature. Nos trois niveaux de randonnée quotidienne contentent aussi les sportifs - et dans tous les cas, des navettes permettent de rentrer plus tôt en cas de fatigue. On leur recommande de "décrocher" des smartphones et nous coupons le Wi-Fi la nuit. Au début, cette déconnexion est difficile, mais elle est mieux acceptée au bout de quelques jours. » Les quarante-huit premières heures sont en général pénibles, le temps que le foie se détoxifie. Certains dorment mal, d'autres souffrent de nausées ou de migraines. Quant à la sensation de faim redoutée des néophytes, elle est plus ou moins intense selon chacun et s'estompe après ce délai. Passé le cap des deux premiers jours, se ressent normalement une période de bien-être, accompagnée d'un regain de concentration et d'esprit vif s'appuyant sur la sécrétion d'hormones du « bonheur » dans le sang.

## Prendre du recul

« Les curistes dirigeants apprécient évidemment cette phase ; elle les aide à prendre du recul et à acquérir une vision de plus long terme, commente Carole Bogrand, fondatrice des retraites du château du Launay en Bretagne. Les capitaines d'industrie qui sont parmi mes clients découvrent qu'ils ont enfin du temps disponible - déjà celui économisé à manger -, et s'ouvrent à de nouvelles idées, prennent le temps de lire, de se faire masser. Le château étant dans un hâras, les séances individuelles d'équithérapie sont très appréciées. Travailler sur soi à l'aide d'un cheval est une bonne remise en question de sa façon de communiquer et de sa confiance en soi. »

C'est aussi dans cet esprit de communion avec la nature que Caroline Chenal et Grégory Girard ont ouvert la Villa Caroline, au bord du lac d'Annecy, en décembre 2020 : « Les cadres sont lassés des cures à l'étranger avec incitation à consommer, en plus, des actes esthétiques et du coaching en tout genre. Ils prennent sur leur temps libre donc il faut que cela soit agréable et dans un beau cadre. Notre hôtel si-

tué à Duingt propose des expériences sur mesure, sans dates d'arrivée ni de départ fixes et sans séances de groupe. Car cette clientèle est en représentation toute l'année. » Ici donc, pas de marche encadrée, mais des vélos électriques pour faire le tour du lac, diverses gymnastiques douces chaque matin, un spa, et le prêt d'une combinaison pour se mettre au long-côte. « Le Covid a accéléré à la fois l'envie de renouer avec la nature et de renforcer son immunité, affirme Grégory Girard. Pour des dirigeants qui ont tout, l'expérience est aussi intéressante psychologiquement, avec un dépassement de soi valorisant : on ne se croit pas capable et, neuf fois sur dix, on y arrive. »



70 % de la clientèle du centre La Pensée sauvage, dans le Vercors, est constituée de cadres. CAMILLE MOIRENC



En profiter pour renouer avec la nature à la Villa Caroline au bord du lac d'Annecy. FLORIAN PEALLAT



Dans ces établissements spécialisés, cadres et entrepreneurs pratiquent le jeûne hydrique (jus de légumes et bouillon clair le soir) sur cinq ou six jours, suivis d'une journée de remontée alimentaire. GOOD OBJECTS

Le phénomène est évidemment observé par les nutritionnistes en ville qui insistent sur les dérives et dangers éventuels. « Ces "cures" de jeûnes sont prisées beaucoup par les cadres, de par leur pouvoir d'achat, confirme Catherine Lacrosnière, auteur de *L'Alimentation anti-inflammatoire* (Éditions Albin Michel). S'ils sont motivés par la perte de poids ou par rompre avec une routine stressante, le plus difficile est l'après-cure : le jeûne n'a qu'un effet starter ; pour des bénéfices durables, il convient de changer ses habitudes alimentaires. Par ailleurs, il faut rappeler qu'il ne doit pas dépasser une semaine, et qu'il est

nécessaire de boire de l'eau et de marcher modérément. » La nutritionniste est également réservée sur le fait que ces centres ne prodiguent pas de surveillance médicale, un naturopathe n'étant pas médecin. « Une telle pratique est destinée aux seuls bien portants et est incompatible avec une grossesse, une maladie métabolique, un trouble du comportement alimentaire ou un cancer. Même si certains oncologues proposent une diminution alimentaire pour mieux supporter la chimiothérapie, c'est toujours sous surveillance médicale. En parler en amont avec son médecin traitant est donc indispensable. » ■

## DÉJÀ 250 000 SPECTATEURS LE SUCCÈS SURPRISE DE LA RENTRÉE

Gérard DEPARDIEU

Fanny ARDANT

Benoît POELVOORDE

Stéfi CELMA

Anouk GRINBERG

Fred TESTOT

## Les VOILETS VERTS

UN FILM DE Jean BECKER

UN SCÉNARIO DE Jean-Loup DABADIE

UN LIVRE DE Georges SIMENON

USC M+ CINE+ A