

La croisière ET SA MUSE

TURQUIE

Là, tout est calme et santé. Sur un deux-mâts de 42 m tout en teck, Martine Fallon donne conférences et recettes invitant à un mode de vie sain. Une croisière au fil de l'énergie retrouvée.

PAR ANNE-SOPHIE LEURQUIN PHOTOS JASMINE VAN HEVEL



Le voilier Tersane 8 vogue au sud de la Turquie, pour une cure détox marine.

La cinquantaine épanouie, solaire, souriante et sculpturale, Martine Fallon accueille les vingt-quatre plaisanciers-curistes à bord du Tersane 8 pour une croisière détox de huit jours dans le sud de la Turquie. Il se dégage de la prêtresse de la cuisine énergétique en Belgique une pêche d'enfer. Forcément. Elle éprouve sa méthode sur elle-même depuis une vingtaine d'années, faisant sienne la formule d'Hippocrate : *Que ton alimentation soit ta médecine*. La prosélyte du tonus retrouvé explique : *Grâce à ce plein d'énergie, par le biais des bonnes associations, en reboostant son organisme avec des vitamines et des minéraux, mais aussi des sucres lents, l'intestin n'est plus fatigué, on se sent en forme. On est tous à la recherche de cette espèce de Graal métabolique. La fatigue n'est pas une fatalité*. Tandis qu'elle nous parle, un énorme bar sauvage est livré sur le pont. Le principe de base de la cuisine énergie, c'est de travailler avec des éléments frais, bio si possible, locaux et de saison. Qui dit détox ne dit pas forcément monodiète rébarbative, en tout

Jeûner opère un rajeunissement à tous les niveaux

cas pas sur cette croisière. La pourfendeuse de la malbouffe encourage au contraire à une alimentation saine autant que gourmande, dont le plus grand bénéfice est de nous donner la patate. *Vous n'imaginez pas sur quelle planète vous allez atterrir*, promet-elle.

Je dois bien admettre qu'elle avait raison.

Aux côtés de Vedat, son fidèle chef turc qui s'est approprié à merveille ses recettes, Martine présente l'équipage. Genghis, le ca-

pitaine moustachu, est aussi un chef : c'est avec son orteil qu'il conduit le bateau de crique en crique et, nous assure Martine, il n'y a pas meilleur que lui pour naviguer en Turquie.

Les trois thérapeutes qui vont accompagner la détox présentent leurs soins : shiatsu, ostéo-thai-massage, thérapie cranio-sacrée, reiki, Pilates, yoga... Ce que le corps endure de stress tout au long de l'année aura de quoi se soulager grâce à leurs mains expertes. Le reste du temps, place à la cure, au farniente, aux plongeurs dans la mer turquoise, à la sieste au soleil...

Dès l'arrivée, pesée collective pour mesurer les effets de la détox. Chacun est invité à exposer ses motivations : une jeune femme venue pour perdre du poids après la naissance de son bébé, deux amies dont l'une a convaincu l'autre de s'embarquer dans l'aventure, des ténébreuses en proie à l'embonpoint, les mêmes avec vingt ans de plus, un couple harassé par le travail, des femmes seules, qui ne cherchent rien d'autre qu'à se faire du bien et pas tant à perdre des kilos. Et moi, journaliste, sensible à la question d'une alimentation



Martine Fallon, gourmande et énergique, à l'image de sa cuisine.

saine, avec toutefois une pointe de réticence qui s'effacera au fil de l'eau et du temps. Engluée dans une vie bien remplie, je n'ai pas suivi les recommandations de Martine pour préparer l'organisme à la cure (jus de fruits le matin, riz ou quinoa avec des légumes le midi et poisson ou poulet le soir avec huile d'olive, tamari et herbes fraîches). L'interdiction d'associer protéines animales et céréales au cours d'un même repas me semblait relever du régime à la mode sans fondement scientifique. Et pourtant, cette alimentation parfaite d'un point de vue énergétique a relancé tous mes compteurs.

Le jeûne bénéfique

À bord, pas de café, trop riche en graisses saturées nocives pour le foie. Une semaine sans café turc en Turquie? Je pensais me jeter sur le premier bar à quai, et non. On boira à la place une eau citronnée tiède à jeun, des jus de fruits tous plus délicieux les uns que les autres, du concombre pressé pour ses propriétés diurétiques, des tisanes pour drainer l'organisme et enfin du chlorure de magnésium, imbuvable a priori, en tout cas les premiers jours, mais remède miracle pour stimuler et nettoyer l'organisme. Dans tous les sens du terme: *Les trois premiers jours*, explique Martine, *on va se vider, mais pas d'inquiétude d'une tourista quelconque, c'est la detox qui agit*. C'est d'ailleurs sans doute la seule croisière de luxe où l'on parle de ses selles, remontant sans s'en apercevoir à l'étymologie



Le réflex detox basique: un verre d'eau tiède citronnée à jeun tous les matins.



Tous les jours, un encas succulent pour combler les papilles.



Granola à la cannelle pour un petit-déj' sain et savoureux.



Légumes et légumineuses pour des saveurs surprenantes.



Le bateau mouille dans des criques paradisiaques où l'on peut mettre pied à terre.

Place au petit-déjeuner après la séance de yoga ou au réveil des lève-tard. Crème d'oléagineux, granola à la cannelle, pain maison aux graines, sans gluten... Les matins sains se suivent et ne se ressemblent pas. Un délice sans cesse renouvelé pour bien commencer la journée, avec un jus de fruits frais. À midi, veloutés au persil, gaspachos à la betterave, rouleaux de printemps, lasagnes de légumes ou risotto à la tomate et aux épices douces continuent de mettre nos sens en éveil. À 16 h, fruits frais, crème avocat et cacao cru ou smoothies. Le soir, place aux protéines: cailles rôties au curry doux et sauce crémeuse au poivre noir, thon blanc au sésame et chou blanc à la coriandre... Les portions sont congrues, sans toutefois être chiches. On mange à notre faim et de l'avis général, c'est délicieux.

Le premier jour, on fait halte sur l'île de Saint-Nicolas, petit joyau byzantin que la mer a partiellement englouti. Swan, le kiné qui fait du shiatsu et des miracles, propose de grimper la petite colline pour une marche sportive à travers les ruines. Lever les bras, plier les genoux, respirer. La vue est magnifique et la balade bénéfique. Le lendemain, c'est à Ölüdiñez, dite "l'île aux papillons", que le bateau mouille. On marche cette fois tranquillement le long du sentier caillouteux derrière la plage, à travers plantes et fleurs. Ensuite, cap sur la

de la question: *Ça va?* Au milieu de la semaine, on fera un jeûne de 24 heures. Nous voilà prévenus de ce qui nous attend; nous sommes tous restés sur le bateau. Loin d'un baigne voué à l'orthodoxie de la santé, le voyage invite au lâcher-prise tout en proposant des assiettes appétissantes dont les recettes, trucs et astuces sont donnés (et fortement demandés) tous les jours. Première étape dans le processus de la detox: le hammam à Fethiye, florissant petit port de Lycie. Drapée d'un drap de coton, je me dénude dans ce vieux bain turc traditionnel pour exsuder toutes mes toxines. Une espèce d'eunuque m'enjoint de me coucher sur la table de marbre

octogonale. Il me frotte comme s'il voulait m'arracher la peau – ce qu'il fait, je pèle. Ensuite, il m'invite à le suivre et m'emballa dans un nuage de savon avant de me rincer à grande eau. Décrassée de l'extérieur, il ne me reste plus qu'à prendre soin de moi à l'intérieur.

Marcher, manger, respirer

La nuit sur le bateau qui tangué doucement à quai est merveilleuse. Le lendemain, nous voilà lancés dans la traversée de ce bout de Méditerranée situé presque en face de l'île grecque de Rhodes. Face à nous, la mer, les monts Taurus, le soleil. À 7 h 30, un cours de yoga rassemble les volontaires sur le pont. Je bois mon jus de citron tiède à jeun, histoire de corriger paradoxalement l'excès d'acidité du corps et hop! Qui a dit que le café était nécessaire pour se réveiller? Petite séance de yoga avec une salutation au soleil, et des postures qui stimulent les organes internes fortement sollicités. Le ventre est notre cerveau émotionnel, comme l'ont montré de récentes études associant neurologues et gastro-entérologues. "L'estomac noué", "la peur au ventre", "avoir les foies", autant d'expressions qui traduisent le lien entre nos émotions et la partie centrale de notre corps. En cure de detox, le corps élimine les toxines, mais ce processus peut aussi agir sur l'humeur ou sur la fatigue. La guérison passe aussi par l'action.

baie de Gocek, où l'on s'arrête dans le petit port commerçant. Nous sommes tout juste après le jeûne, et dans une petite boutique de noix et de loukoums, c'est la razzia.

Les soins à bord

Le jeûne, venons-y. Après trois jours de cure, place à la vidange ultime après avoir nettoyé nos intestins. *Les effets sont assez sidérants, promet Martine, on peut parler d'un véritable rajeunissement à tous les niveaux: la peau et les cheveux se régénèrent, la vision s'éclaircit, l'intestin se remet au pas, le sang recircule, les nuits sont à nouveau sereines et le moral rebondit*. Le tout grâce à ce petit kick donné à notre organisme, qui va puiser ses ressources dans les cellules endommagées. Une croisiériste rompue à l'exercice explique avoir ressenti les mêmes effets que quand elle prenait de la cocaïne. Bien sûr, j'accueille avec joie les fraises qui sont servies dans un jus d'agave et de citron 24 heures plus tard. Mais je ressens vraiment, moi aussi, les effets sains de la diète liquide: nettoyée, de meilleure

humeur, optimiste, en forme. La cure et le jeûne y sont pour beaucoup, comme les soins donnés sur le bateau. Sous un drap blanc qui prodigue une ombre bienfaisante, Swan Choza appuie sur les zones fragilisées du corps pour libérer les flux énergétiques qui encombrant nos méridiens. Thierry Bienfaisant (prédestiné!) donne aussi de lui dans ses massages: encore méconnue en Belgique, sa pratique combine les techniques du massage thaï et les connaissances des ostéopathes. L'un et l'autre scannent le corps avec une lucidité étonnante pour mieux le soulager. Le travail de Geneviève Kreilman est plus intérieur. Armée de son pendule et de ses bols tibétains, elle invite aussi à travers ses soins énergétiques à un lâcher-prise total. À la fin de la semaine, bronzés et détendus, on se promet de préserver les bienfaits de la cure par des petits changements progressifs de notre alimentation. Des esprits sains dans des corps sains: l'adage latin reste à mettre en œuvre au jour le jour. ✕



Le yoga pour compléter la cure detox et bien-être.

Spiruline

Cette microalgue d'eau douce est réputée pour sa richesse en protéines végétales, vitamines, minéraux et oligo-éléments. Il en existe de plusieurs provenances: Martine Fallon la recommande en paillettes, cultivée en serre et séchée naturellement, du Burkina Faso (commerce équitable). En vente dans les magasins bio.

Y ALLER

Prochains départs en Turquie les 14/09, 21/09, 28/09 et 05/10. Prix: 1800 € pour le forfait cabine (hors vol) et 1350 € pour la semaine du 05/10. www.martine-fallon.com

À LIRE

Le livre propose un coaching alimentaire detox et gourmand à suivre 30 jours pour retrouver la forme et la vitalité. Des recettes ludiques pour redécouvrir le goût des aliments non transformés: crème de mangue à la vanille, caviar d'artichaut au citron vert... La cuisine de l'énergie, Martine Fallon, éd. Les Arènes, 22 €.

>> Retrouvez les articles d'Anne-Sophie Leurquin sur www.lesoir.be/6/styles