

CARINE LAFORÊT

La quête du bien-être ultime

Epicurienne de la vie, la nutritionniste Carine Laforêt nous emmène au gré de ses voyages où détox gastronomique, ressourcement, rééquilibrage énergétique et remise en forme ponctuent les journées. Un programme qui séduit dans nos vies au rythme toujours plus effréné.

MOTS : OLIVIA ROKS



Une grand-mère qui cultivait son jardin et cuisinait avec beaucoup d'épices et d'herbes aromatiques. Une maladie qui force Carine, enfant, à bien manger, à tutoyer un mode de vie sain composé de nombreux légumes. Un vécu qui l'amène indéniablement à s'intéresser à comment bien s'alimenter. Il y a plus de vingt ans, Carine Laforêt part au Canada suivre des études de nutrition. Très vite, elle s'intéresse à la faim émotionnelle. Fatigue, stress, tristesse, besoin de réconfort, des émotions qui entraînent souvent des pulsions alimentaires chez de nombreuses personnes. De fil en aiguille, dans le but de toujours mieux comprendre les comportements alimentaires et enrayer les mécanismes déclencheurs, elles ajoutent diverses cordes à son arc en suivant des formations de coaching et d'analyse transactionnelle et devient hypnothérapeute. Un cursus très complet qui « me permet de proposer une approche sur mesure, un rééquilibrage alimentaire adapté à chaque personne, selon son quotidien, ses valeurs, son éducation, ses pulsions et bien sûr sans frustration sinon la réussite est peu probable... » confie Carine Laforêt.

Partir pour mieux revenir

Carine aime organiser des voyages centrés sur le bien-être. Après les années Covid, elle reprend du service et nous invite à faire nos valises. Le but de ces escapades ? Se rassembler, voyager, s'éloigner du quotidien pour se libérer, s'oxygéner, décompresser et refaire le plein d'énergie. « Avec nos rythmes de vie et le besoin du toujours plus et plus vite, je remarque qu'en consultation coaching les gens sont de plus en plus fatigués, en perte de sens. Quant en nutrition, les réactions émotionnelles face au stress ou à la fatigue sont en nette augmentation » explique-t-elle. Dernièrement, elle a emmené un groupe sous le soleil du sud de la France. Le maître-mot de cette halte d'exception ? Le ressourcement. Au cœur de la Provence, dans le parc régional naturel du Luberon, à deux pas de Gordes l'un des plus beaux villages de France, Carine invite à revenir à l'essentiel. Surcharge mentale, kilos en trop, burn-out, manque de confiance en soi, fatigue intense ? Dans une luxueuse bastide provençale située en pleine nature, on inspire, on ralentit, on prend

© Laetitia Bezanni



du temps pour soi. « C'est essentiel pour moi de trouver des lieux ayant une âme, des lieux aussi excentrés, loin du bruit, où la nature prédomine. » Isabelle Arpin comme cheffe en cuisine, un professeur de yoga, un coach de sport, une nutritionniste, l'escapade est encadrée par des professionnels du bien-être. La semaine est découpée en trois thèmes : se libérer, s'oxygéner et s'énergiser. Chaque journée est organisée en fonction d'un de ces thèmes, des plats proposés en passant par les activités sportives ou les ateliers de développement

personnel. On se réveille avec une tisane, de la cohérence cardiaque et un petit-déjeuner coloré, ensuite diverses activités rythment la journée comme l'aquagym, le yoga, le fitness, un cours de cuisine, une consultation nutrition sur mesure mais aussi des sorties culturelles pour ceux qui le souhaitent. Des temps libres sont également prévus pour lire, se reposer, se prélasser à la piscine... On ne manque pas à 16h30 le goûter qui se veut tantôt sucré, tantôt salé. Tortilla d'aubergine, mousse de fruits, on se régale. Le soir venu, on se délecte autour d'un

menu trois services ultra sain mais aussi gourmand. Des mets où énergie, saveurs et gourmandise s'allient pour vous régaler en toute légèreté mais avec générosité. Pour ceux et celles qui le souhaitent, la soirée se termine par une méditation hypnotique avant de rejoindre Morphée. Les repas sont orchestrés par la cheffe étoilée Isabelle Arpin en collaboration avec Carine Laforêt. « Bien sûr, chaque repas est sain, mais je ne souhaite surtout aucune frustration et du plaisir à table. Les assiettes sont belles, généreuses, colorées et variées. C'est essentiel.

© Fred Aloha



© Myriam Baya

Une alimentation équilibrée passe indéniablement par le plaisir pour un changement de comportement réussi. Il est important de s'écouter sans se frustrer. »

Des voyages où l'on se retrouve, où l'on se ressource dans de superbes lieux entourés de personnes bienveillantes. On s'allège mentalement, physiquement, et même nos valises se veulent minimalistes. Ici, si le voyage proposé est exclusif et de haute qualité, l'ambiance se veut intimiste, joviale, décontractée et conviviale. On est là

pour échanger et partager, recharger les batteries avec de bonnes énergies. Des voyages que Carine Laforêt réitère et souhaite même multiplier régulièrement. Cet automne-hiver, elle nous emmènera peut-être au Maroc, à Ibiza mais aussi assurément dans cette bastide provençale de charme. A suivre ! Partir pour mieux revenir, on adhère. Il ne manque plus qu'à faire ses bagages.

www.carinelaforet.com