

# la vie au soleil

N° 25 AOÛT.SEPT.OCT 2017  
6,90€



**CINEMA**  
**L'ECOLE**  
**BUISSONNIERE,**  
**L'URGENCE**  
**DE REVENIR**  
**À LA NATURE**

**Dossier**

**LES MOTS  
POUR PARLER  
DU NATURISME**

4<sup>ème</sup> partie

**DECOUVRIR**  
**La Ferme du Feyt**  
**Oriental Beach**  
**Village**

**BIEN-ETRE**  
**Vivre la nature**  
**avec les enfants**

**SI DEMAIN**  
**LE NATURISME**  
**Mémoire**  
**en images**

**SPÉCIAL ÉTÉ**

**HOROSCOPE : VOS PREVISIONS**  
**POUR LA RENTRÉE 2017**  
**SIGNE PAR SIGNE !**





MANGER  
CONSCIENT

# APPRENDRE À ÊTRE BIENVEILLANT AVEC SOI-MÊME GRÂCE À UNE NOUVELLE FAÇON DE MANGER

PAR LESLIE BEAU

« **M**angez cinq fruits ou légumes par jour », « L'abus d'alcool est dangereux pour la santé », « Ne mangez ni trop gras, ni trop sucré »... entre les spots publicitaires et les règles de santé qui changent régulièrement, difficile de s'y retrouver. Pire encore : chaque année apporte son lot de nouvelles révélations sanitaires et alimentaires, créant une confusion totale et culpabilisante autour de cette sacrosainte nourriture.

Tout ce que ne veut surtout pas faire l'auteure franco-américaine Lilou Macé avec son dernier ouvrage « **Le Défi des 100 jours pour une alimentation consciente** », paru juste avant l'été. « *Le défi des 100 jours ne donne pas de recommandation sur l'alimentation. Il nous apprend à manger en conscience, c'est-à-dire de prendre le temps de manger, de savourer chaque bouchée et d'adopter une attitude bienveillante avec nous-mêmes* », explique-t-elle. Pas question de verser dans les régimes et autres méthodologies prônant une alimentaire particulière. Dans cet ouvrage on ne parle pas de perdre des kilos ou de retrouver sa silhouette. Par l'alimentation Lilou, adepte du développement personnel, souhaite introduire d'autres notions plus fortes qui vont bien au-delà du simple fait d'ingurgiter des aliments qui permettront à notre corps de vivre. « *Mon cahier d'exercice vise à faire grandir la bienveillance que l'on porte sur soi et cela passe par son rapport à la nourriture* », souligne-t-elle. Et pour cause, Lilou Macé n'en est pas à son premier ouvrage sur le développement personnel. Ce quatrième opus des « Défis des 100 jours » succède à « *Vivre une vie extraordinaire* », « *Développer son intuition* » et « *Vivre la magie au quotidien* ».

Une nouvelle saison s'ouvre désormais pour les lecteurs, que Lilou appelle joliment « cocréateurs » mais aussi pour Lilou elle-même. Car Lilou Macé a une particularité : c'est son envie de mieux se connaître et de prendre en main sa vie, qui la pousse sans cesse à dévorer les écrits

des spécialistes dans le domaine, à expérimenter et ensuite à retransmettre ce savoir aux autres dans des livres ou dans des émissions.

L'alimentation consciente ne fait pas exception : c'est son propre rapport aux aliments que Lilou a voulu transformer, quitte à bouleverser les codes établis. « *Heureusement qu'il y a des non experts de la diététique qui mettent enfin leur nez là-dedans et qui osent proposer quelque chose. La révolution, c'est de retrouver sa propre alimentation, de retrouver sa bienveillance intérieure. Combien de fois j'ai utilisé les aliments pour me séparer des autres et combler un vide intérieur ?* », complète-t-elle, en réponse aux critiques des nutritionnistes et des diététiciens lui reprochant de piquer leurs idées ou de s'occuper de leur pré carré sans y être autorisée.

Pour l'alimentation, l'idée bouscule les aprioris, notamment français, car son nouvel ouvrage se trouve à mi-chemin entre le réapprendre à manger propre aux coaches nutritionnels et l'application d'une nouvelle façon de vivre issue des théories évoquées dans le monde du développement personnel. C'est d'ailleurs pour cette raison que vous ne trouverez ni recette, ni règle précise, dans les propos égrainés dans les 360 pages. Les « défis », ce sont plein d'outils qui font de chaque lecteur un scientifique de sa vie. Au fil des jours, Lilou et son père vous proposeront de manger avec vos cinq sens, de vous concentrer sur la respiration ou encore de pratiquer le tai-chi. « *Une nouvelle et grande aventure démarre entre vous et la nourriture.*

9 au 15  
octobre  
2017

LA  
SEMAINE  
DU  
GÔÛT



## MANGER MIEUX

le principe des  
semaines du goût  
du 9 au 15 octobre

Depuis 27 ans est organisée en France la Semaine du Goût sous le patronage du ministère de l'Agriculture. Cette opération a comme thématique « Bien manger pour vivre mieux ». Du 9 au 15 octobre des centaines d'ateliers et d'animations autour de ce concept fleuriront partout en France afin de réapprendre à manger au pays de la leçon culinaire ! Une fête qui ne serait pas sans déplaire à Lilou et Jym Macé !

Pour tout savoir sur la  
Semaine du Gwxoût :  
[www.legout.com](http://www.legout.com)

*C'est avec honneur et joie que nous avons co-créé, mon papa et moi, ce cahier d'exercices qui a le potentiel de changer votre regard sur l'alimentation mais aussi sur votre vie », annonce Lilou Macé en préambule de son livre.*

Il faut savoir que les écrits de Lilou sont inspirés depuis toujours de sa vie et de son papillonnement. Ses propres doutes, peurs, errances sont autant d'occasions de creuser et de chatouiller ses habitudes, de les combattre et ensuite de les vaincre pour les remplacer par d'autres plus en adéquation avec ce qu'elle est vraiment.

Tout commence alors que Lilou est une jeune femme. Entre la fin de ses études de commerce, la déception de ne pas trouver de travail, le divorce de ses parents, mais aussi la vie laissée aux Etats-Unis où elle est née et a vécu jusqu'à l'âge de 8 ans, pour la France, elle craque. « *Toute jeune, j'étais repartie aux Etats-Unis mais je ne trouvais pas de job. Finalement je suis tombée sur un ancien manager qui m'a inscrite à un stage de développement personnel. Au bout de deux jours de stage j'étais en pleurs et je me suis rendue compte que je n'étais pas « responsable » de ma vie. J'ai décidé de changer tout ça* », raconte-t-elle.

En 2005 elle décide de créer, avec des amies, son entreprise autour du concept du « Défi des 100 jours » à Miami en Floride. Née alors l'idée de créer un site, des vidéos-blogs, mais aussi de mettre en

place des conférences, une télé (la télé de Lilou) et de publier des cahiers d'exercices.

Dans une émission câblée américaine à Chicago « My juicy life » (ndl : ma vie pétillante/goûteuse), Lilou endosse une casquette journalistique. Le succès est au rendez-vous. « *J'ai interviewé dans mon émission des centaines de personnalités américaines et canadiennes qui ont écrit et disserté sur le développement personnel* ». Ces aventures professionnelles, la trentenaire les croque à pleine dents.

En 2008, elle accepte un travail à Londres en tant que responsable marketing. Un poste qu'elle perd au bout de sept mois pour raisons économiques. Qu'importe ! Lilou écrit « *Je suis sans argent et ça me plait* ». « *J'avais 32 ans et pas un rond. Je me suis dit que j'allais publier un livre sur cette expérience et en rire* », plaisante-elle. Un peu plus tard c'est « *Je suis célibataire et ça me plait* » qui arrive dans les rayonnages, quelques mois avant de tomber... sur l'âme sœur.

« *C'est marrant comme la vie, quand on est dedans, crée des opportunités au moment où vous en avez besoin* », confie-t-elle. En appliquant et expérimentant les concepts développés par d'autres, Lilou arrive aujourd'hui à être bienveillante avec elle-même. Et du coup à souhaiter que cette bienveillance soit profitable à d'autres. Un principe de « retour d'amour » qu'elle explique simplement : « *je montre avec mes livres, mes blogs, mes vidéos*



## Hop. La Vie au Soleil se lance dans le défi des 100 jours !

**Nous sommes tombés, Karel Oliviero, rédactrice-en-chef de la Vie au Soleil, et moi-même sur ce livre « Le Défi des 100 jours pour une alimentation consciente. » Pour nous cet ouvrage devait vous être présenté de par son concept. C'était une évidence.**

Mais au-delà de ça, changer son regard sur la vie en changeant celui sur son alimentation, est-ce vraiment possible ? Ni une ni deux, une idée un peu folle germe dans les esprits de votre équipe. Les beaux discours et les articles alléchants c'est bien mais le vivre et vous dire ce que nous en pensons réellement, c'est mieux. C'est ainsi que depuis le samedi 8 juillet (le défi sur l'alimentation ne peut se commencer qu'un samedi) nous testons pour vous ce défi. Dans le prochain numéro (celui des mois hivernaux) vous pourrez retrouver notre récit et surtout notre regard sur cette expérience réalisée en binôme.

**Allons-nous arriver au bout des 100 jours ? Allons-nous changer notre regard sur l'alimentation et surtout sur nous-mêmes ? Réponse dans La Vie au Soleil daté du mois d'octobre ! ■**

que cette bienveillance, cette prise de conscience de soi... c'est accessible à tout le monde. Ce qui est formidable, c'est qu'en étant bienveillant avec soi-même, on a envie ensuite de l'être avec les autres et de le partager. »

Ses cahiers d'exercices permettent de guider pas à pas les néophytes sur les chemins de la connaissance de soi, comme elle l'a fait pour elle-même : « Avant je voulais quelque chose, je l'avais. Et ensuite ? J'étais insatisfaite. »

Maintenant ? Maintenant sa vie est pleine... pleine d'amour et de co-créateurs. ■



### Pour en savoir plus

- ▲ sur les défis des 100 jours de Lilou Macé [www.defides100jours.com](http://www.defides100jours.com)
- ▲ ou sur Liliou et ses interviews [www.lateledelilou.com](http://www.lateledelilou.com)
- ▲ et pour commander l'ouvrage [www.lalibrairedelilou.com](http://www.lalibrairedelilou.com)

## L'INTENTION DE LA VIE AU SOLEIL :

### Recevoir Lilou Macé pour qu'elle relève son défi personnel

En aparté, Lilou Macé nous a confié qu'elle avait un défi à relever encore avec elle-même. « J'ai encore un défi personnel à relever : celui d'aimer et d'accepter mon corps tel qu'il est », complète-t-elle. Un concept que les naturistes chérissent et travaillent grâce à une philosophie de vie largement éprouvée. Et comme Lilou nous a expliqué qu'il suffisait parfois de poser une intention et d'y croire pour qu'elle arrive, La Vie au Soleil pose alors une intention : pourquoi ne pas venir à notre rencontre Lilou, au CHM de Montalivet, et expérimenter le naturisme ? À La Vie au Soleil, promis, on vous fera une large place... dans notre cœur. ■



### LA PETITE EXPLICATION

## Pourquoi un défi sur 100 jours ?

**100 jours** : ce n'est pas un chiffre pris au hasard. Selon Benjamin Gardner Sood du Health Behaviour Research Center de l'University College de Londres il faut entre 18 et 254 jours pour que divers comportements souhaités deviennent habituels, 90 étant la moyenne des comportements « complexes » tel que le sport. Lilou Macé a arrondi ce chiffre à 100. Et voilà le défi des 100 jours était créé ! ■



© Muriel Desplau