

JEÛNE

Faire le **vide** dans son corps

Ils sont de plus en plus nombreux à faire le choix du jeûne. Et tous l'assurent : ne rien manger pendant plusieurs jours permet de se sentir plus léger, mais aussi de voir plus clair en soi.

« **J**eûner une semaine entière, je ne pensais pas que c'était possible ! » Comme tout novice, la navigatrice Catherine Chabot était persuadée qu'elle allait « mourir de faim » et se sentir mal. Et comme des centaines d'autres, elle s'est rendu compte que ne rien avaler à part de l'eau était une expérience finalement assez facile...

● Une pause avec la nourriture

Même si le jeûne n'est pas une méthode d'amaigrissement, certains y voient le moyen de perdre avant tout leur surcharge pondérale. Privés d'apport calorique pendant une semaine, les jeû-

neurs se délestent d'environ 10 % de leur poids initial. Après cure, ils en reprennent généralement une partie, voire la totalité pour ceux qui ne modifient pas leurs habitudes alimentaires. Preuve que le jeûne, pratiqué à des fins purement diététiques, n'a d'intérêt que s'il est prolongé par une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins énergétiques.

Sur le plan psychologique, l'abstinence est riche d'enseignements. Elle permet de faire le tri entre les notions de faim, d'appétit et d'envie compulsive. « Contrairement à ce que l'on pourrait penser, on n'a pas faim ! », assure Henri. Compte tenu de la richesse de notre alimentation, le corps dispose ■■■

■■■■ de telles réserves que la faim physiologique n'apparaîtrait pas avant trente ou quarante jours d'abstinence.

Expérimenter l'« auto-restauration » conduit donc à revoir son sentiment de dépendance vis-à-vis de la nourriture, à travailler sur sa peur de manquer, à prendre de la distance par rapport à ses pulsions. Monique, malgré trois semaines de jeûne, n'est pas parvenue à se défaire de ses crises de fringale, « mais au lieu de finir la plaquette de chocolat, je n'en mange plus qu'un quart », se réjouit-elle. Ainsi, grâce à une pratique régulière sur plusieurs an-

nées, certains passent de l'état de goinfre à celui de gourmet. (Attention : le jeûne est déconseillé aux vraies boulimiques et encore plus aux anorexiques, pour ne pas accentuer leurs troubles du comportement alimentaire.)

Le plus difficile pour les jeûneurs ? Se détacher des sens. Car s'abstenir de manger, c'est surtout se priver des plaisirs de la table, des odeurs, des saveurs, etc. Cette maîtrise offre néanmoins une récompense : l'esprit s'en trouve plus clair, plus lucide... et le corps rajeunit ! « Au retour de mon premier jeûne, tout le monde me disait que je faisais dix ans de moins ! se souvient Daniel. Mon teint était plus éclatant, mes yeux plus

brillants, mon visage plus détendu. Un vrai lifting et sans scalpel ! »

“Le jeûne calme aussi le mental”

Tous les prophètes ont pratiqué l'abstinence alimentaire, en signe d'humilité, de piété et de charité. Mais il n'est pas nécessaire d'être croyant pour bénéficier de ses vertus spirituelles. A défaut de communion autour d'une table, les jeûneurs expérimentent parfois une plus grande communion avec la nature, « une espèce d'illumination, une inspiration poétique qui m'a amené les larmes aux yeux », comme le dit Henri. Pratiqué hors de chez soi, le jeûne peut être vécu comme une retraite. En se coupant de ses habitudes, on s'accorde un temps de pause propice à la réflexion. Cette intériorisation mène parfois à une réorientation de vie, personnelle ou professionnelle, plus en accord avec son moi profond. La maîtrise de l'alimentation semble aussi faciliter celle des émotions. « Le jeûne calme le mental, confie André. On n'est plus assailli par des pensées obsessionnelles ; on a le sentiment de mieux contrôler ses colères et ses peurs. » De plus, faire l'expérience du dépassement de soi, en parvenant à se priver de nourriture, permet de repousser ses propres limites. Peut-être est-ce pour toutes ces raisons que Mahomet disait : « Si les croyants avaient véritablement conscience de la bénédiction qu'il y a dans le fait de jeûner durant le mois du Ramadan, ils souhaiteraient que ce mois dure toute l'année » ? ■ C. D. - H.

● Se régénérer de l'intérieur

Problème digestif, arthrose, eczéma, asthme, migraine, hypertension... On vient aussi au jeûne pour ses vertus thérapeutiques, même si elles ne sont pas reconnues par la médecine allopathique.

Comment explique-t-on ces bienfaits ? Par la « détoxination », c'est-à-dire l'élimination des toxines dues à une alimentation trop riche, trop abondante ou de mauvaise qualité, à une accumulation de stress et à la pollution. En effet, la fonction assimilation étant réduite à néant pendant le jeûne, la fonction élimination peut jouer pleinement son rôle, rendant le système immunitaire plus performant. Aujourd'hui, on sait que si l'élimination de ces toxines est régulière, le jeûneur peut espérer vivre plus longtemps, comme vient de le prouver sur des souris le Centre de recherche en gérontologie de Baltimore, aux Etats-Unis.

Ce nettoyage en profondeur, ce « décreassage » gage de longévité peut également aider les personnes dépressives. Ainsi, Maggy, hospitalisée pour dépression, a suivi pendant deux ans un régime strict préconisé par un naturopathe, avant de décider de jeûner « pour tout évacuer, les antidépresseurs et les soucis ». Les résultats ont été si probants que son psychiatre, à l'origine hostile, lui a demandé l'adresse de Jeûne et Randonnée. Médecin naturopathe, le docteur Christian Charon ne s'étonne pas de ce succès, car, pour lui, « le jeûne est un outil qui permet de mettre l'individu dans un contexte favorable pour s'autogérer, s'autorégénérer ».

Pour suivre un jeûne

En cure individualisée

■ Centre de séjour diététique
Monbéjan, 32130 Savignac-
Mona. T. : 05.62.62.35.45.
www.monbejan.com

De 60 à 74 € (de 393,57
à 485,41 F) par jour.

■ Centre de détoxination
Nature et Vie, village de
Kervan, 56270 Ploemeur.
www.nature-et-vie.fr.

T. : 02.97.82.85.20.

De 39,64 à 47,26 €
(de 260 F à 310 F) par jour.

En groupe

■ Jeûne et Randonnée,
Léoux, 26510 Villeperdrix.
T. : 04.75.27.41.58.

jeune-et-randonnee.com
Une semaine : 300 € (1968 F).

■ L'Armandier, Lozeron le haut,
26400 Gigors et Lozeron.
T. : 04.75.76.40.89.

Une semaine : 395 € (2591 F).

En clinique

■ Allemagne. Clinique
Buchinger. T. : 00.49.75.51.807.

■ Suisse. Centre de santé
La Corbière.

T. : 00.41.26.664.84.20. ■

le jeûne hydrique (uniquement de l'eau); et le jeûne Buchinger (de l'eau avec un fond de jus de fruits, des tisanes et des bouillons de légumes filtrés). Soit de 0 à 250 calories par jour, dix fois moins que l'apport énergétique habituel.

■ **Combien de temps dure-t-il ?** De trois jours à un mois selon vos besoins. Toutefois, une semaine est généralement une bonne durée pour une première expérience.

■ **Où aller ?** En France, vous avez le choix entre les centres de remise en forme diététique qui proposent une cure individualisée et la formule collective créée par Jeûne et Randonnée. D'un côté, le repos du corps est privilégié (d'où une meilleure détoxination); de l'autre, l'activité physique (qui évite la fonte musculaire). Ceux qui recherchent un cadre plus médica-

produits laitiers, au profit des crudités afin de préparer le corps.

■ **Quels jours sont les plus durs ?** Les deux ou trois premiers. Non seulement il faut s'habituer à l'idée de ne pas manger, mais le corps doit, au troisième jour, commencer à puiser dans ses réserves, le dernier repas étant alors totalement digéré. Passé ce cap, on profite pleinement de sa diète.

■ **Occasionne-t-il des réactions physiologiques ?** Le corps se vidant de ses toxines, des maux de têtes, de légers malaises, des crises de foie, des insomnies peuvent apparaître. Certains traversent une crise passagère de larmes ou d'angoisse, car il s'effectue parfois un nettoyage émotionnel. D'où la nécessité d'être accompagné.

■ **Le jeûne fatigue-t-il ?** Ponctuellement. Dans la journée, peut adve-

Marcher tout en jeûnant évite la fonte musculaire et permet de penser à autre chose qu'à la nourriture...

● Le plus difficile : prendre la décision

Hormis les diabétiques, les tuberculeux et les grands anémiés, tout adulte peut, jusqu'à un âge avancé, jeûner. Le plus dur ? Prendre la décision. Oubliez l'idée de jeûner seul, trop difficile pour cause de frigo plein, de contraintes familiales et, parfois, d'entourage néfaste. Pour vivre au mieux l'expérience, il faut être accompagné. Passons en revue les questions que vous ne manquerez pas de vous poser avant de vous lancer.

■ **Existe-t-il plusieurs jeûnes ?** Par « jeûne », on entend le jeûne sec (sans boire ni manger) pratiqué uniquement par les grands initiés;



lisés devront se rendre en Allemagne, en Suisse ou en Espagne.

■ **Doit-on s'y préparer ?** Non si vous allez en centre ou en clinique. En revanche, Gisbert Bölling de Jeûne et Randonnée vous demandera, la semaine précédant le stage, d'éliminer la viande et les

nir une hypoglycémie, vite effacée par une cuillerée de miel ou du repos. Mais Jeûne et Randonnée prouve depuis dix ans que cette pratique n'empêche pas l'exercice physique (vingt kilomètres par jour!). Les jeûneurs s'accordent à dire qu'ils sont en plus grande forme qu'avant. Yannick Noah parle même, dans son livre "Secrets, etc."¹, d'« effet turbo ».

■ **Et après ?** La reprise alimentaire doit être progressive sous peine d'indigestion. Ensuite, c'est une question de choix, mais nombreux sont ceux qui optent alors pour une alimentation végétarienne et biologique. ■

CHRISTINE DELMAR-HONEN
1- J'AI LU, 1998.

à lire

■ "Le Jeûne. Cent questions-réponses sur l'autorestauration" de Gisbert Bölling. (La Plage, 2000).

■ "Comment revivre par le jeûne" de Hellmut Lützner (Terre vivante, 1990).

■ "Le Jeûne holistique" de Christian-Tal Schaller et Razanamahay (Vivez Soleil, 2000).