



## J'ai testé

# LA RANDO-JEÛNE

Ne pas manger pendant une semaine tout en marchant trois heures par jour pour se faire du bien ? L'idée n'est pas aussi bizarre qu'il y paraît et rencontre même de plus en plus d'adeptes !

**J**éûner, moi ? Impossible ! J'adore manger et ne saute aucun repas, au risque sinon de souffrir de maux de tête. Malgré tout, je pense au bénéfique premier : perdre les kilos accumulés ces derniers mois. Je m'inscris donc au séjour « Jeûne & Randonnée »\* organisé par Jérôme Capian, kinésithérapeute, et sa femme, Valérie, dans le Val de Loire. Mais, à dix jours du départ, l'appréhension monte... J'en fais part à Valérie par texto. « Cette inquiétude est bien légitime la première fois. Nos jeûneurs sont le plus souvent de bons vivants et réussissent tous à aller au bout de la semaine. Le groupe et l'environnement sont très porteurs », me rassure-t-elle.

### Un jeûne, ça se prépare

J - 7 : je reçois par mail des instructions pour anticiper ma semaine de diète. « Plus vous les suivrez sérieusement, plus le jeûne sera efficient et se passera en douceur », écrit Jérôme Capian. L'idée : supprimer petit à petit un certain nombre d'aliments. Sept jours avant, je bannis donc les protéines, tous les produits industriels et l'alcool. Deux jours plus tard, c'est au tour des féculents et des céréales de disparaître. Puis, à trois jours du départ, je n'ai plus droit qu'aux fruits et aux légumes. La veille de notre arrivée, il nous est conseillé de faire une purge pour alléger le plus possible notre intestin. Je m'exécute en buvant difficilement un demi-litre d'eau dans lequel j'ai versé un sachet de sulfate de magnésium. Les effets sur mon transit se font sentir pendant la nuit...

### Ô surprise, je n'ai pas faim !

Arrivée au château des Belles Ruries, au milieu d'un parc de 10 hectares, je rencontre mes six camarades de jeûne. Mis à part Elodie, qui en est à sa quatrième diète, nous partageons les mêmes inquiétudes. Comment allons-nous tenir aussi longtemps le ventre vide ? Après le bouillon du soir, je gagne mon lit de bonne heure. Le lendemain, au réveil, miracle, je n'ai pas faim et aucune douleur ne me vrille les tempes. Après un bain de bouche à l'huile de colza

visant à éliminer les toxines via les muqueuses buccales, une séance de qi gong est proposée aux volontaires, dans le but d'aider le corps à se mettre en route. Il est alors l'heure de préparer notre bouteille d'eau à laquelle on peut ajouter un verre de jus de pomme. Boire est la seule obligation : le corps a besoin de 2 à 3 litres d'eau par jour ; normalement, il en trouve une moitié dans les aliments et l'autre dans les boissons. Il est donc essentiel de compenser.

### Malgré 24 kilomètres à pied, je me sens bien

A 10 heures, départ pour trois heures de balade le long du Cher. Après 12 kilomètres de marche, installée au milieu d'un champ, je sombre dans les bras de Morphée le temps d'une sieste. Puis c'est le retour au château, où chacun s'affale pour lire, regarder un film ou se faire masser, avant d'être appelé pour une séance de méditation. A 18 heures, nous nous retrouvons autour du bouillon. Jérôme et Valérie en profitent pour nous expliquer l'impact du jeûne sur l'organisme. « Les trois premiers jours, il n'est pas rare d'avoir des nausées, des maux de ventre ou de tête, ou encore des douleurs dans les muscles, le temps du nettoyage du corps. Mais certains n'ont aucun symptôme », souligne Jérôme. Nous partageons nos premières impressions : tout le monde admet se sentir bien et ne pas souffrir de la faim. Il n'empêche ! Je me couche en appréhendant un peu le lendemain.

### L'énergie me gagne peu à peu

J'ai de la chance : hormis une légère fatigue, tout se passe bien. Deux de mes camarades se sentent un peu faibles et nauséux. Ils ne ratent pas pour autant l'appel de la marche. Et, à l'unanimité, l'exercice physique nous réussit. Pas après pas, mon corps se réveille et retrouve de l'énergie. Je suis juste plus essouffée dans l'effort et j'ai des courbatures dans les mollets. Les jours suivants, une routine s'installe. Après les matinées actives, je prends plaisir à ne rien faire, à échanger des recettes de cuisine ou à écouter

les conseils de Jérôme et Valérie sur les graines germées et autres aliments lacto-fermentés. Curieusement, l'évocation de tous ces mets ne me fait pas saliver. Mon appétit a disparu ! Valérie avait raison, jeûner en groupe et dans un milieu isolé aide beaucoup. Le temps semble suspendu. Si mes nuits sont plus courtes ou agitées, ce qui est fréquent pendant un jeûne, j'ai aussi la sensation de retrouver une forme de vitalité.

## J'ai davantage envie de respecter mon corps

J + 7 : c'est l'heure de la reprise. Au petit déjeuner, pruneaux et graines de chia vont servir à relancer en douceur le transit. A midi, nous dégustons une belle assiette de légumes crus et cuits. Puis c'est l'heure du départ. Je repars pleine de bonnes résolutions alimentaires. Ce jeûne m'a fait prendre conscience que je mangeais beaucoup trop, par gourmandise et par habitude, et j'ai envie d'écouter et de respecter davantage mon corps. J'ai perdu 4 kilos et demi – hourra ! –, mes cheveux me semblent plus éclatants et ma peau plus lumineuse. Surtout, j'ai gagné en sérénité et je ressens une certaine fierté d'avoir aussi bien vécu cette période d'abstinence. Du coup, dans le train du retour, je me surprends à penser à la destination... de mon prochain jeûne !

## 3 QUESTIONS....

### AU D<sup>R</sup> PHILIPPE BATUT

généraliste à Toulouse.

#### 1 Quel intérêt d'associer jeûne et randonnée ?

En Occident, notre mode de vie pousse à la surconsommation et à la sédentarité. Le jeûne permet à l'organisme de faire une pause durant laquelle il pourra s'autonettoyer, donc se régénérer. Il va en outre s'auto-restaurer en se servant dans son « frigo » – à savoir ses graisses de réserve. Et comme il puise aussi 4 % de ses besoins dans la masse musculaire, pratiquer une activité physique permet d'en limiter la fonte. Par ailleurs, marcher active le système lymphatique et aide à éliminer les déchets cellulaires qui seront ensuite évacués par les reins, puis la vessie.

#### 2 Quels bénéfices peut-on en espérer ?

Grâce à cette phase de nettoyage, les activités rénale, cardiaque, pulmonaire et cutanée sont stimulées. Il a été prouvé que le jeûne agit favorablement sur les troubles métaboliques comme le diabète et les maladies cardio-vasculaires,

ce qui s'explique par la régulation de la glycémie et une baisse de la tension artérielle. De même, de nombreuses personnes constatent la disparition ou la diminution de maux récurrents – migraines, douleurs articulaires, colites... Enfin, les jeûneurs éprouvent souvent un sentiment de bien-être profond.

#### 3 Y a-t-il d'éventuelles contre-indications ?

Oui, le jeûne s'adresse à des personnes en bonne santé. Il est par exemple strictement contre-indiqué en cas d'anorexie, de diabète de type 1 ou encore d'insuffisance hépatique. Il est également proscrit aux femmes enceintes ou qui allaitent. L'ensemble des contre-indications se trouve sur le site de la Fédération francophone de jeûne et randonnée (ffjr.com). En revanche, aucune condition physique particulière n'est requise pour effectuer les randonnées. Il ne s'agit que d'une activité modérée adaptée à chaque profil, non-sportifs inclus.