L'HEBDOMADAIRE CHRÉTIEN D'ACTUALITÉ

la vie

LE JEÛNE
Bon pour le corps, nourrissant pour l'esprit

LA FIN DE LA VIE PRIVÉE

Facebook, Google, NSA... Comment on nous surveille

Enquête

Le Vatican face aux réalités des familles catholiques

M 02863 - 3574 - F: 3,50 €

RIEGER BERTRAND / HEMIS.FR

UNE PRATIQUE QUI NOUS LIBÈRE

Se priver de nourriture pendant plusieurs jours ? Une expérience dont les grandes traditions spirituelles ont fait… leur miel. Et un pari sur nous-mêmes pour renforcer nos énergies vitales.

Attention, sujet sensible ! Qui a ses adeptes – de plus en plus nombreux –… et ses farouches détracteurs. À la veille du mercredi des Cendres, jour où les catholiques sont invités à jeûner, *La Vie* pose la question des bienfaits d'une privation volontaire de nourriture. Le jeûne peut-il être une thérapeutique ? Les avis sont partagés mais le reportage de notre journaliste et l'avis d'une experte, médecin directrice des cliniques du jeûne comme il en existe en Allemagne et en Espagne, montrent que, pour une personne en bonne santé, s'abstenir momentanément de nourriture peut être un chemin de rééquilibrage, voire de prévention de la maladie. Reste que l'essentiel n'est pas là. Le jeûne est d'abord cette étonnante voie de liberté intérieure que nos contemporains redécouvrent de plus en plus. Il n'est pas étonnant qu'à une époque où on peine à réfréner ses désirs et à contenir son avidité, certains soient tentés par une expérience radicale. Une aventure spirituelle palpable qui, comme la marche, engage tout le corps et, en l'allégeant, ouvre joyeusement la personne à son désir profond. À Saint-Étienne, en 2010, nos Assises chrétiennes du jeûne avaient ainsi rassemblé plus de 800 personnes. Réguler son désir, son envie de manger, dans une abstinence plus ou moins sévère, c'est se donner la chance de creuser une place en soi pour l'autre (l'Autre) et pour l'essentiel. Une pratique que les traditions spirituelles les plus diverses ont éprouvée depuis des siècles.

ÉLISABETH MARSHALL
RÉDACTRICE EN CHEF DE *LA VIE*, E.MARSHALL@LAVIE.FR

Le jeûne a le vent en poupe ! Les sessions Jeûne et Bible ou Jeûne et prière se multiplient et affichent complet. Les livres consacrés à la question se vendent bien. La presse catholique elle-même n'est pas en reste et multiplie les articles. Quant au documentaire *le Jeûne : une nouvelle thérapie ?*, diffusé sur Arte *(voir page 65)*, il a reçu un tel accueil que la chaîne l'a diffusé à plusieurs reprises. On observe également que les « jeûnes » du mercredi des Cendres et du Vendredi saint sont davantage observés par les catholiques.

Le lien entre le corps et l'esprit

Que manifeste ce retour en grâce de la privation volontaire de nourriture ? À l'évidence, le besoin que chacun ressent désormais avec acuité de s'arrêter, de faire retour sur soi, de retrouver une spiritualité qui n'occulte pas le corps mais qui, au contraire, s'appuie sur lui. Il accompagne aussi notre redécouverte de la grande tradition de l'Église (voir l'encadré). Ce mouvement de réappropriation d'une pratique millénaire va-t-il à l'avenir s'amplifier ? Il y a fort à parier que oui. Ascèse du besoin fondamental, éducation du désir, le jeûne échappe, de fait, aux frontières spatio-temporelles de l'humanité et il a toujours joué un rôle important dans les religions. Dans la perspective spirituelle, dans la tradition monastique en particulier, il se mêle étroitement à la rétention de la parole ainsi qu'à la réduction du sommeil et au contrôle de la sexualité. Mais le jeûne n'a de sens que s'il nous ouvre aux autres et suscite en nous une plus grande compassion. Aussi n'est-il pas surprenant que les grandes religions, les trois monothéismes particulièrement, aient associé étroitement le jeûne, la prière et le partage.

Jeûner revenait initialement, dans l'Église primitive, à se priver de nourriture et de boisson jusque tard dans l'après-midi. Jeûnes hebdomadaires du mercredi et du vendredi. Jeûne des quatre temps visant à solenniser, une fois par trimestre, les quatre saisons. Jeûne de l'Avent, d'une durée de quatre semaines avant Noël. Sans oublier ceux des veilles des grandes fêtes religieuses, ou ceux des trois jours de rogations (ou d'intercession précédant l'Ascension).

Aujourd'hui, il faut regarder du côté des Églises d'Orient pour avoir un écho de cette intensité dans la pratique du jeûne. Ainsi, en Égypte, les coptes « jeûnent » (tantôt en adoptant un régime végétalien, tantôt en s'abstenant de nourriture) pendant 260 jours, un peu plus des deux tiers de l'année. L'Église catholique, elle, n'exige plus guère de jeûner, sinon le mercredi des Cendres et le Vendredi saint, sans préciser comment. Ces prescriptions *a minima* sont la résultante d'un long et progressif abandon du jeûne en Occident.

Une expérience libératrice

En cause, un spiritualisme désincarné, qui a trop longtemps prévalu et qui fait l'impasse sur les interactions profondes entre le mouvements du corps et ceux de la vie intérieure. En cause encore, une conception « pénale » du jeûne, en réparation des péchés. Le terme de pénitence, substitué au mot ascèse, en dit long à ce sujet. Pendant des siècles, il a fallu jeûner sans que l'on sache bien pourquoi, sans en connaître tout le bénéfice – physique, psychique et spirituel. Autant de raisons négatives qui n'ont plus cours aujourd'hui, le renoncement temporaire à la nourriture, devenu facultatif, étant désiré et vécu comme une expérience avant tout libératrice. JEAN-CLAUDE NOYÉ

PASCAL DELOCHE/GODONG

LES RELIGIONS MONOTHÉISTES associent traditionnellement jeûne, prière et partage.

Un temps de purification

» DANS L'ÉVANGILE, le Christ, *« l'homme maximum »* (Nicolas de Cues), se prépare à sa mission par un jeûne de 40 jours dans le désert. Dans la tradition chrétienne, la volonté du fidèle de conformer sa vie à celle de Jésus, d'adopter sa loi d'amour, sous-tend le jeûne. Particulièrement au cours des six semaines qui conduisent à Pâques, la grande fête. Le carême, qui commence le mercredi des Cendres, a en effet été considéré dès l'origine comme un temps de purification de la vie intérieure. Le jeûne physique étant une préparation au jeûne spirituel, c'est-à-dire au jeûne de tout mal.

40 jours de paix

» LE GROUPE DES CHRÉTIENS UNIS POUR LA TERRE propose de *« redécouvrir la beauté du carême, dans un cheminement sans viande et sans poisson »* et à vivre *« 40 jours de paix et de solidarité avec toute la création »*. On peut se procurer le livret d'accompagnement spirituel et pratique et retrouver l'ensemble de la campagne sur le site du mouvement.

www.caremepourlaterre.org

« J'ai jeûné sept jours dans le désert »

La privation de nourriture correspond aussi à une quête de mieux-être. Notre journaliste a testé une semaine de marche et de jeûne en Tunisie.

Quand j'ai annoncé que j'allais suivre un stage de jeûne d'une semaine, j'ai tout entendu : *« Tu vas être épuisée »*, *« Tu vas perdre tous tes muscles »*, *« Tu vas grossir deux fois plus à ton retour »*, *« Sans accompagnement médical, c'est de la folie »*... Et j'avoue que, même motivée, j'ai eu un peu peur, surtout de ne pas tenir le coup.

Le choix d'un stage

Sur Internet, les propositions de cures abondent : détox, bien-être, yoga, méditation, randonnée. Aucune, en dehors de la fameuse clinique Buchinger en Allemagne, qui affiche ses visées thérapeutiques, ne propose de suivi médical, mais je suis en bonne santé... L'idée d'allier le jeûne et la marche, activité idéale pour la sexagénaire que je suis, me plaît. Je choisis donc d'aller faire mon stage chez Gisbert et Gertrud Bölling, un couple de soixante-huitards venu d'outre-Rhin. Adeptes de la méthode Buchinger, qui autorise l'absorption d'un peu de jus de fruit et de bouillon de légumes, ils ont introduit cette pratique en France. Leurs stages se déroulent dans la Drôme et à Douz en Tunisie, à la lisière du Sahara. La perspective de randonner dans le désert emporte ma décision.

Avant le départ

Lors de mon inscription, je réponds à un questionnaire de santé sommaire. Gisbert m'informe que je perdrai 5 kg, que je dois prendre des vêtements chauds pour la nuit. Pour préparer mon organisme, je dois aussi réduire la viande, les laitages et les excitants avant mon départ. L'avant-veille, je me réveille avec une sacrée migraine, peut-être due au changement de mes habitudes alimentaires, qui passe au bout de 24 heures.

Le premier jour

À l'arrivée, je dors à l'hôtel à Tozeur. Il y fait froid. Ici, en hiver, on s'habille plus qu'on ne se chauffe. Je me couche avec, pour tout dîner, une orange et une banane. Au réveil, j'ai droit à une petite bouteille d'eau. Gisbert est venu me prendre en voiture et lorsqu'il s'arrête pour acheter du pain complet – pour la fin du jeûne –, je soupire. Mais la route à travers le Chott el-Jérid me fait oublier la faim. Cette immense vallée saline dont les cristaux étincellent au soleil semble semée d'oasis : des mirages. Nous arrivons « au château », une grande villa bâtie au beau milieu d'une palmeraie magnifique. J'y retrouve deux autres stagiaires, Alain, 20 ans, globe-trotteur, et Éva, 38 ans, kinésithérapeute, qui jeûnent depuis 24 heures, et louchent avec envie sur le pain que Gisbert sort de la voiture.

À 10 h, munis chacun de deux bouteilles d'eau agrémentée d'un peu de jus de pomme que nous chargeons sur les deux dromadaires d'Amr, notre guide, nous nous mettons en route. Le soleil chauffe les membres. La marche est relativement aisée sur terrain plat, mais, sur les dunes, les pieds s'enfoncent dans le sable qui vient alourdir les chaussures. J'enlève mon pull, je suis en nage, et en plus j'ai faim.

PENDANT SA CURE, Amélie a bu des litres d'eau, parcouru des dizaine de km et perdu 3,5 kg.

ALAIN BOURGUIGNON

PROLONGEZ CES PAGES

Bien vivre jeûne sur RCF le jeudi 27 février, à 9 h 16.
Avec Élisabeth Marshall, en direct, aux micros de Virginie Marze et Antoine Bellier. Fréquences RCF au 04 72 38 62 10 ou sur www.rcf.fr

Heureusement, c'est l'heure de la pause. Alain, Éva et moi nous nous étendons au soleil, loin d'Amr et de Gisbert qui sortent du pain et des dattes. Ma bouteille d'eau me console. Le sable est doux au toucher, le paysage féérique. Il paraît que dans deux ou trois jours, nous ne sentirons plus la faim. Le retour est plus facile, nous marchons pieds nus dans le sable doux en devisant. Quand la palmeraie apparaît, il est 15h30. Je ne me sens pas fatiguée, je bois pour tromper mon estomac.

À la cuisine, nous avalons une purge destinée à vider nos intestins pour éliminer le restant du bol alimentaire. Nous avons certes faim, mais pas plus que ce matin. Gisbert nous explique ce qui va se passer : les deux premiers jours du jeûne, l'organisme attend sa nourriture. Puis il comprend qu'il doit s'adapter à la disette, et la sensation de fringale disparaît car il va puiser dans ses réserves. C'est « l'autorestauration ». Les cellules ne manqueront de rien, transformant

Pourquoi y associer la marche ?

Fournir un grand effort physique tout en jeûnant... Le diététicien Jean-Paul Blanc y voit un risque réel que *« l'organisme épuise très vite le stock de glycogène et brûle des muscles pour fabriquer du sucre »*? On pourrait craindre que l'amaigrissement se produise aux dépens du muscle. *« C'est justement pour ralentir la perte musculaire qu'il est conseillé d'accompagner le jeûne d'une activité physique soutenue »*, répond Richard Bion-Munck, un des rares médecins ouverts à la question. Ainsi, pour une personne en bonne santé, un stage de jeûne d'une semaine de marche en plein air permettrait de nettoyer le corps et d'éliminer les toxines dans les meilleures conditions. Pour que ses effets perdurent, il doit cependant s'accompagner d'une réflexion sur le mode de vie et la façon de s'alimenter.

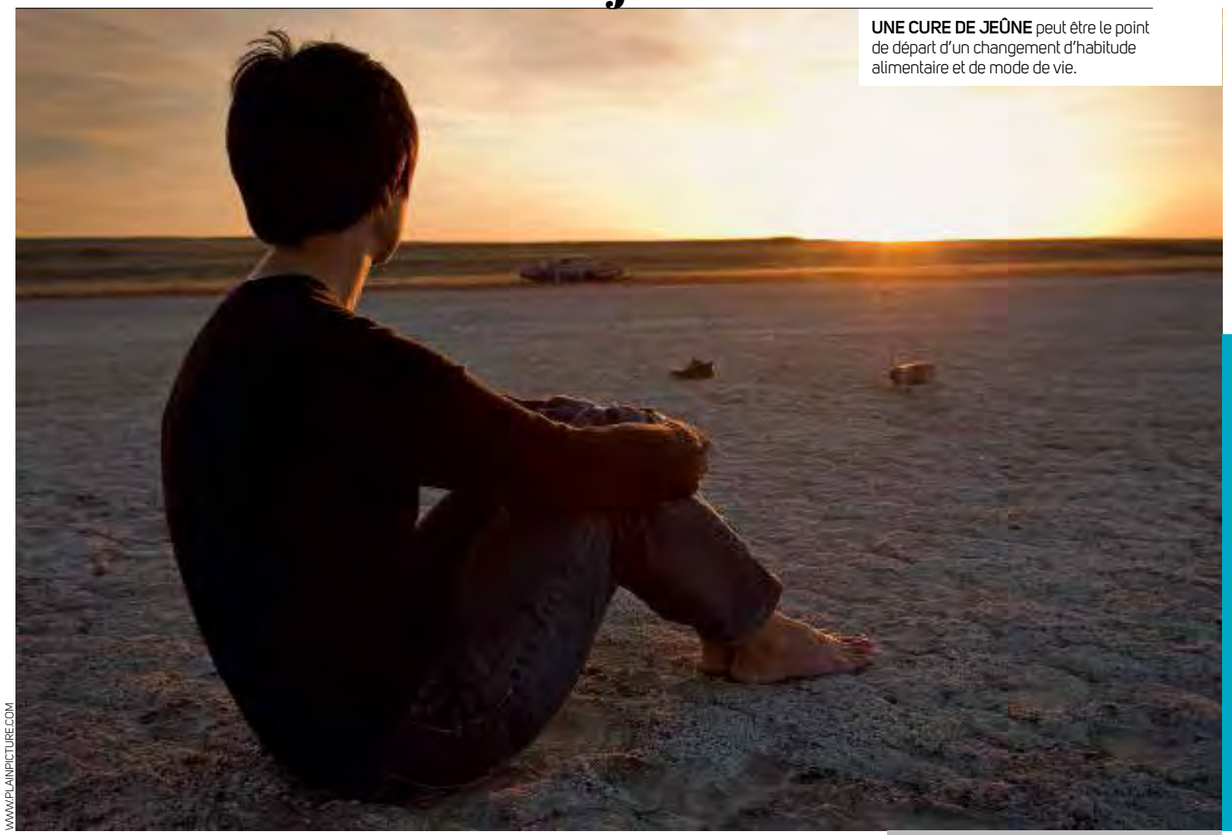
À LIRE

L'Art de jeûner, de Françoise Wilhelmi de Toledo, Jouvence.

Le Grand Livre du jeûne, de Jean-Claude Noyé, journaliste à *La Vie*, Albin Michel.

À VOIR

Le Jeûne, une nouvelle thérapie ?, de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade, Via Découvertes production. À commander page 58.



WWW.PLAINPICTURE.COM

UNE CURE DE JEÛNE peut être le point de départ d'un changement d'habitude alimentaire et de mode de vie.

les graisses en glucose, indispensable au fonctionnement du cerveau et des muscles. Le soir, nous apprécions particulièrement le bouillon de légumes qui fait office de repas.

Au fil de la marche

J'ai très bien dormi, longtemps, malgré la purge, d'une efficacité redoutable. À 10 h, je me sens en pleine forme, mes compagnons aussi. Nous sommes étonnés : ni fatigue, ni nausées, ni mal de tête tels qu'annoncés. La randonnée nous enthousiasme, et nous rentrons les poches pleines de roses des sables. Pas de faiblesse particulière à signaler. Tous les jours au retour, Gisbert nous parle des vertus du jeûne et de l'équilibre alimentaire. Cela ressemble un peu à du bourrage de crâne, mais c'est assez convaincant. Le soir, après avoir bu avec délectation notre bouillon, nous visionnons des films sur la question.

Les jours suivants, la sensation de faim disparaît effectivement. Avec deux ou trois litres d'eau par jour, l'organisme fonctionne. Seules remarques : la langue est chargée – signe d'élimination des toxines –, le sommeil plus court – six ou sept heures – et la bouillotte du soir nous aide à combattre l'hypocalorie provoquée par le jeûne. La crise d'acidose du troisième jour – rejets acides provoqués par le bouleversement subi par l'organisme – ne se manifeste chez aucun de nous. *« Plus il y a de toxines à éliminer, plus cette crise est forte »*, explique Gisbert. Cela nous rassure sur notre état.

Le quatrième jour, nous dormons sous la tente, dans un campement. Des touristes y dégustent un couscous appétissant. Éva salive et s'éloigne, tandis qu'Alain et moi demeurons presque indifférents. Le lendemain, j'ai mal au dos et je me sens un peu faible, mais mes compagnons sont en pleine forme.

Bientôt le couscous ?

Nous dormons de moins en moins. Pas de fatigue, mais les nuits s'étirent sans fin. Ce matin, Gisbert met des graines de lin et des pruneaux à tremper. Cette nourriture sommaire est sensée relancer l'élimination intestinale. Hélas, ce premier « repas » est loin d'être goûteux. Les graines de lin me donnent même envie de vomir. Mais, en stagiaire disciplinée, j'avale tout, folle de joie à l'idée de manger un bon couscous ce soir au restaurant de Douz avant de reprendre la route pour Tozeur d'où nous partons le lendemain. Éva, elle, a décidé de jeûner un jour de plus.

Au dîner, Alain et moi ne sommes pas déçus : soupe de légumes à l'orge, couscous avec de la graine complète et salade. L'estomac a rétréci, nous mangeons donc raisonnablement tout en savourant.

À consulter

www.ffjr.com
Le portail Jeûne et randonnée propose des stages de jeûne.

www.vitadetox.fr
Le site propose différents stages d'alimentation détox et de jeûne.

www.fasten.tv/de
Sur le site allemand de l'association médicale Jeûne et nutrition, on trouve des publications scientifiques en trois langues dont le français.

Y a-t-il des contre-indications ?

- Un jeûne d'une semaine non suivi médicalement peut être pratiqué par un adulte en bonne santé.
- L'anorexie ou les états de dénutrition constituent des contre-indications absolues.
- La prise régulière de médicaments est une contre-indication au jeûne non suivi médicalement, car il y a des risques de surdosage dangereux.
- L'âge ne constitue pas une contre-indication en soi. C'est l'état de santé, la vitalité et l'âge biologique de la personne qui sont à considérer. Cependant, à partir de 65-70 ans, mieux vaut un avis médical préalable. Une cure de restriction calorique équilibrée peut être une alternative valable pour détoxifier l'organisme.

Gisbert nous fait ses recommandations : rester modérés au retour pendant au moins une semaine et consommer moins de sel, moins de protéines animales et moins de nourriture. Il conseille aussi de s'astreindre à un jour de jeûne ou de monodiète hebdomadaire pour conserver les bienfaits de la cure.

Juste après la cure

Je suis en pleine forme : 3,5 kg de moins, mais on croirait que j'en ai perdu le double ; douleurs d'arthrose diminuées ; moral d'acier ; capacités de concentration maximum ; et surtout, envie d'une nourriture plus saine.

Deux mois après

De cette cure, j'ai retiré de vrais enseignements. Une meilleure capacité à contrôler mon poids et à diversifier mon alimentation. Nous mangeons souvent trop, plus par habitude que par besoin. Ces quelques jours m'ont ramenée à l'essentiel, à une consommation plus raisonnée, loin du superflu. En tout cas, je remets ça l'année prochaine. » AMÉLIE DUHAMEL

Les bienfaits de cette pratique sur la santé physique et psychique sont reconnus en Allemagne. L'avis d'une spécialiste.

« Suivre une cure permet de remettre les compteurs à zéro »

Médecin, Françoise Wilhelmi de Toledo est directrice médicale de deux cliniques du jeûne thérapeutique et de la médecine intégrative, l'une en Allemagne créée en 1955, l'autre en Espagne, fondée en 1973.

LA VIE. Quels sont les effets du jeûne sur l'organisme d'un adulte en bonne santé ?

DR

FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO. Le jeûne provoque une diminution de la masse graisseuse, de la circonférence abdominale, de la pression artérielle et une mise au repos du tube digestif. La lecture des résultats d'analyse montre en outre une baisse des taux de sucre, d'insuline, de cholestérol et de triglycérides, en gros de tout ce qui figure en excès dans l'organisme de beaucoup de nos contemporains. Le jeûne provoque au final une normalisation du métabolisme.

Cette pratique, initialement motivée par des raisons religieuses, est donc adaptée aux sociétés modernes ?

F.W. DE T. Elle est particulièrement adaptée parce qu'elle permet aux humains stressés que nous sommes de se rebrancher sur leur programmation génétique, qui implique, en fonction du rythme des saisons, un apport discontinu de nourriture. L'abondance alimentaire qui prévaut en Occident nous a fait perdre ce rythme et a provoqué une épidémie d'obésité. Notre organisme n'est pas adapté à l'excès alors qu'il gère bien le manque, en utilisant ses réserves. Toute personne ayant un bon état nutritionnel peut vivre théoriquement environ 40 jours sur ses réserves, y compris de vitamines et de minéraux.

Est-ce une pratique préventive ou thérapeutique ?

F.W. DE T. Le jeûne, médicalement suivi, prévient les maladies du cœur et des vaisseaux, et guérit les maladies métaboliques que j'appellerais de l'excès : obésité, hypertension, diabète de type 2, hyperlipidémie, hyperuricémie… Il s'avère très efficace dans le traitement de la plupart des maladies chroniques inflammatoires : arthrite, colite, gastrite, fibromyalgie, asthme ou allergies de tout type. Et il est indiqué dans les cas de dépression, anxiété ou stress car la chimie du cerveau se modifie : des substances comme les corps cétoniques, la sérotonine ou les endorphines positivent l'humeur naturellement. Dans la clinique Buchinger Wilhelmi, nous observons, par exemple, des résultats spectaculaires chez les patients atteints de burn-out.

Certains praticiens affirment que l'hypertension et le cholestérol vont remonter dès l'interruption du jeûne.

F.W. DE T. Certes, si le patient revient aussitôt à ses habitudes alimentaires et à sa sédentarité antérieures, l'amélioration sera de courte durée. Mais une cure de jeûne, outre qu'elle opère une réparation cellulaire durable et remet les compteurs à zéro, est une initiation à un changement d'habitudes alimentaires et de mode de vie. L'équipe multidisciplinaire d'accompagnement effectue une véritable préparation au retour.

Pourquoi, en dehors de l'Allemagne, où le jeûne est utilisé comme une thérapie, le corps médical est-il si réticent ?

F.W. DE T. En Allemagne, les cliniques Buchinger ont propagé la connaissance du jeûne. Ailleurs, les publications concernant ses vertus ne sont connues du public que depuis peu et les institutions médicales restent méfiantes. Il faut dire aussi que le système de santé fonctionne sur un marché dominé par le médicament, la prothèse et la technologie médicale. Si un patient obèse atteint du diabète de type 2 abandonne les dix médicaments qu'il prenait à vie chaque jour, ce serait un changement de paradigme, moins lucratif pour l'industrie concernée. » INTERVIEW A.D.

Un documentaire de 56 mn - 19,90 €

DVD **LE JEÛNE, UNE NOUVELLE THÉRAPIE ?**

Dans les pays occidentaux, les cas de diabète, d'hypertension, d'obésité, de cancers se multiplient et la consommation de médicaments explose. Et s'il existait une autre voie thérapeutique ? Ce film nous mène en Russie, en Allemagne et aux États-Unis, où médecins et chercheurs étudient les effets étonnants du jeûne sur leurs patients. Ce documentaire vous aide à comprendre les bouleversements qui s'opèrent dans un organisme à la diète qui doit alors réapprendre à vivre de ses réserves, un réflexe génétique qui le rend plus fort.

Une enquête aussi rigoureuse que troublante.

BON DE COMMANDE

Je commande	Réf.	Prix	Qté	Total
DVD *Le Jeûne*	05.9056	19,90 €	.....	..... €
Participation aux frais d'envoi				3 €
Total de la commande				..... €

Merci de nous retourner ce bulletin accompagné de votre règlement par chèque à l'ordre de *La Vie* à :

www.lavie.fr
rubrique boutique

La Vie/VPC - TSA 81305
75212 PARIS CEDEX 13
Tél. **01 48 88 51 05**

Offre valable dans la limite des stocks disponibles jusqu'au 30/06/2014 pour la France métropolitaine. Délai de livraison : de 1 à 3 semaines.

Nom .....
Prénom .....
Adresse .....
.....
.....
Code postal |_|_|_|_|_|
Ville .....
Tél. |_|_|_|_|_|_|_|_|_| **54E3H**
E-mail ..... @ .....

En application de la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant, en vous adressant au service des abonnements. Ces informations peuvent être exploitées par Malesherbes Publications et ses partenaires à des fins de prospection. R.C. Paris B 323 118 315