Christophe Guyon

JEÛNER

LES CHEMINS DU NETTOYAGE INTÉRIEUR

Un documentaire sur les différentes façons de jeûner

Il n'y a pas un jeûne, mais plusieurs approches de cette pratique millénaire. Déjà reconnue par Hippocrate, prônée par les religions, pratiquée dans des centres de soins en Allemagne ou en Russie, elle intéresse de plus en plus, à juste titre. Le documentaire Le jeûne à la croisée des chemins *explore les différentes voies de cette pratique.*

Fabien Moine à la caméra

Découvrir le jeûne sans vouloir faire du prosélytisme appuyé, telle est la bonne idée de ce joli film. En toute humilité, le réalisateur, Fabien Moine, égrène plutôt les questions soulevées chez lui par cette pratique aux multiples facettes.
Y a-t-il plusieurs façons de jeûner ? Le jeûne est-il une thérapie ? Qu'en disent les études ? Qu'en disent les jeûneurs eux-mêmes ? Même si le réalisateur connaît bien le jeûne qu'il pratique et enseigne depuis dix ans, qu'il en a observé les bienfaits et les limites, il a endossé le rôle du candide pour présenter ce sujet finalement complexe, alternant témoignages de jeûneurs et interviews de spécialistes. Au gré de ses pérégrinations, de l'Atlantique à la Méditerranée en passant par le grand Est, le réalisateur a parsemé son film de belles images, comme pour rappeler que cet état de privation de nourriture aiguise le regard et facilite la contemplation des merveilles de la nature.

LES TROIS FACETTES DU JEÛNE

Le film, idéal pour un novice, aborde les trois grandes familles de jeûne : le jeûne de bien-être ou hygiéniste, le jeûne thérapeutique et le jeûne spirituel.
Mais avant cela, pour tout comprendre, du moins dans l'état actuel des connaissances médicales, une petite animation graphique détaille, pas à pas, les processus physiologiques tels qu'ils se déroulent pendant les phases d'un jeûne au fil des jours : utilisation du glucose circulant, production des corps cétoniques, etc.

LE GRAND MÉNAGE DU CORPS

Quel que soit le type de jeûne, tout le monde constate que le fait de cesser de s'alimenter met en route une série de nettoyages, de transformations ou de réparations du corps ou de l'esprit qui dépasse ce que répertorie officiellement la médecine.
Le corps « fait son ménage », résume le médecin et thérapeute Christian Tal Schaller. Et quand on sort la poussière de sous les tapis, la pièce peut sembler plus

Interview de Désiré Mérien, hygiéniste, expert du jeûne

sale qu'au départ. Les jeûneurs font parfois le constat désagréable de vieilles douleurs qui réapparaissent. Pour Christian Tal Schaller, la logique du corps est immense : « *Lorsqu'on jeûne, les maladies ressortent dans l'ordre inverse avec lequel elles sont entrées dans notre organisme* ».

LE JEÛNE HYGIÉNISTE

Préserver la santé avant qu'elle ne se dégrade, tel est l'objectif de l'hygiénisme incarné dans le film par Désiré Mérien, grande figure de la discipline, qui pratique et enseigne le jeûne depuis 55 ans. Il y voit une approche non violente de la connaissance du corps, conforme à l'hygiénisme qui met en jeu des solutions simples, pas opposées à l'approche médicale, pour conserver la santé, notamment par l'alimentation.

LE JEÛNE THÉRAPEUTIQUE

Certains médecins, comme la nutritionniste Estelle Zuili, regrettent que le jeûne ne soit pas étudié comme une thérapie et constatent qu'il faudrait un ensemble d'études scientifiques pour que le jeûne soit considéré comme un médicament…
D'autres, comme le Pr Patrick Baqué, doyen de la Faculté de Médecine de Nice, lancent des études cliniques. Il a constaté sur lui les effets du jeûne et souhaite objectiver ces phénomènes. Le chirurgien viscéral voudrait lancer une étude sur de jeunes médecins en formation afin qu'ils mesurent eux-mêmes l'impact d'un jeûne de 8 jours, tout en étudiant les paramètres biologiques, physiologiques et comportementaux. Un travail immense et difficile à financer car, sur le jeûne thérapeutique, la France reste en retard par rapport à la Suisse, la Russie, l'Allemagne ou les États-Unis.

LE JEÛNE SPIRITUEL

Enfin, le film nous rappelle que le jeûne est présent dans notre histoire ou notre inconscient collectif au moins par les religions. Le père Jean-Luc Souveton, prêtre œcuménique qui a accompagné de nombreux jeûneurs, insiste sur ce moment privilégié de rencontre avec soi. C'est finalement lui qui tisse la vision la plus large du jeûne : « *La dimension de purification est très importante pour articuler le jeûne comme expérience physiologique, thérapeutique et spirituelle.* »

Pour *Rebelle-Santé*, nous avons rencontré le réalisateur Fabien Moine. Il est naturopathe hygiéniste, formateur, éditeur et, depuis peu, réalisateur.

R-S : **Comment avez-vous découvert le jeûne ?**
Fabien Moine : Je m'intéressais beaucoup à l'alimentation avant même d'être naturopathe. Je faisais beaucoup de sport : course à pied, vélo. Et puis, une amie m'a initié à l'alimentation biologique et végétarienne. Elle pratiquait le jeûne de manière hebdomadaire. Je l'ai suivie. Très vite, je me suis documenté, et je me suis lancé dans l'aventure. J'en ai tout de suite vu les bienfaits, notamment sur des migraines.

Puis vous êtes devenu accompagnateur de jeûnes…
Je me suis formé auprès de Désiré Mérien, à qui le film est dédié. On a souvent peur du manque de

Interview de Monique Poupart, accompagnatrice de jeûne et auteure

nourriture. L'alimentation dissimule beaucoup d'émotions que l'on compense avec la nourriture. Dès qu'on cesse de s'alimenter, beaucoup de choses remontent. Ce sont des petits troubles de santé, ou émotionnels, que l'on masque parfois avec la gourmandise. C'est donc un moment privilégié pour faire de la pédagogie. Pour moi, c'est un espace-temps idéal pour enseigner, pour expliquer des fonctionnements physiologiques, psychologiques... Car je fais avant tout de l'éducation à la santé, quel que soit le mode. Que ce soit à travers un livre, une conférence, un film ou un stage. C'est la même envie de partager et d'expliquer les choses de manière didactique. Lorsqu'on a ces bases, on peut interpréter les signaux du corps, et lâcher les appréhensions.

Comment est née l'idée de faire ce film ?

Grâce à mon formateur principal, Désiré Mérien, âgé de 85 ans aujourd'hui, qui vit en Bretagne. Pour moi, c'est le plus grand spécialiste francophone du jeûne. Il a encadré 30 000 jeûnes pendant 55 ans et il est méconnu. Beaucoup de personnes parlent du jeûne sans l'avoir pratiqué. Ce sont des sources d'informations idéologiques, voire mercantiles. Je voulais à la fois mettre en lumière Désiré Mérien, et redonner du sens au jeûne, en étant pragmatique. C'était aussi pour moi l'occasion de faire une synthèse sur mes 10 ans d'apprentissage et de pratiques en faisant un travail de journaliste. J'aime aller chercher les informations, le plus objectivement possible, les synthétiser et faire un travail de vulgarisation pour les rendre intelligibles. Il s'agissait donc d'aller voir différentes personnes intéressées par le jeûne, sans idéologie, que ce soit un prêtre, un doyen de faculté de médecine, un biologiste, un accompagnateur de jeûnes, un médecin ou toutes les personnes qui avaient déjà jeûné, qui avaient réfléchi, théorisé et appliqué le jeûne.

Pourtant, au fil de l'eau, l'objectif du film a évolué…

Je voulais rendre hommage à Désiré Mérien et au jeûne hygiéniste. Nous avons eu des contretemps pendant le tournage et, à un moment donné, Désiré Mérien n'était pas disponible. Du coup, j'ai poursuivi avec des interviews de jeûneurs. À partir de ce moment-là, je me suis dit qu'on pouvait faire quelque chose d'un peu plus large. Alors j'ai abordé la question des émotions suscitées par le jeûne en interviewant le Dr Christian Tal Schaller. Puis, j'ai lancé une campagne de financement participatif car j'arrivais au bout de mon financement (le documentaire était autoproduit). À mesure que cette campagne avançait, le budget augmentait et j'ai pu étendre le sujet, le tournage est ainsi passé de cinq jours à six mois et le film, prévu pour 52 minutes centré sur quelques personnes, est devenu un documentaire d'une heure et demie sur « les jeûnes ».

Vous connaissez bien le jeûne, pourtant, le film n'est pas dogmatique…

Faire un film sur le jeûne pour flatter et rassurer les gens qui connaissent déjà cette pratique n'aurait pas eu autant d'intérêt. Mon idée était d'aller vers le grand public, d'où le titre : *Le Jeûne, à la croisée des chemins*, avec des partisans, non partisans, sceptiques, enthousiastes... Et malgré tout, on arrive à échanger. Pour cela, il faut de la bienveillance. J'ai donc dû modérer mon propos et mon enthousiasme au niveau du jeûne, car je combats l'idée d'une vérité unique. Si Désiré Mérien, à 85 ans, me dit qu'il cherche encore, alors qu'il a encadré 30 000 personnes, je ne peux pas avoir la prétention de dire ce qu'est le jeûne. Il s'agissait de rester humble. De la même façon que si l'on invite la médecine à rester humble sur ses connaissances, en lui disant qu'il faudrait peut-être investiguer le sujet, il faut également balayer devant notre porte, pour savoir que nos connaissances aussi sont limitées.

Propos recueillis par Christophe Guyon

PLUS D'INFO

Le site du film : *www.lejeune-le-film.com*
La bande annonce est sur la page d'accueil.
Les projections :
www.lejeune-le-film.com/projections/

© Photos pages 18, 19 et 20 Fabien Moine

La FFJR est partenaire officiel du film "Le Jeûne - à la croisée des chemins" de Fabien Moine

Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée

- depuis 1990 -

LA FFJR EXPERTE EN JEÛNE

30 ans d'ancienneté

Pionnier du jeûne en France depuis 1990

+200 de centres certifiés

15000 jeûneurs chaque année

+15 de nouveaux centres adhérents par an

Tous les jeûneurs perdent en moyenne -5% de leur poids en une semaine*

*Perte de poids moyenne observée chez la majorité des jeûneurs des centres FFJR.

AGRÉÉ - F.F.J.R - JEÛNE ET RANDONNÉE

Avec le label FFJR

Jeûner en toute sérénité

www.ffjr.com

+ de 70% des jeûneurs renouvellent l'expérience