

# Jeûner : oui, mais ailleurs

Sortir de son quotidien pour se consacrer à soi et s'éloigner des tentations aide à sauter le pas

**7 million de français ont ainsi appris que Jeûne et Randonnée existe en France. Vous pouvez parler de votre expérience même à la voisine. Vous êtes précurseur d'un courant qui balayera la France dans très peu de temps : quand le jeûne avant la chimio devient un protocole officiel. Soyez prêt à témoigner ...**

**E**n écoutant les témoignages des jeûneurs ou en lisant les publications, on ne peut plus douter qu'il est bénéfique de faire des pauses alimentaires. Mais comment ? Gisbert Bölling, initiateur en France du concept de Jeûne et Randonnée et auteur du *Jeûne* (La Plage Éditeur) donne son point de vue.

### Quelles sont les conditions essentielles pour réussir un jeûne ?

Il faut être prêt à sauter le pas, faire suffisamment confiance à son organisme, ne pas avoir peur. Aujourd'hui, les jeûneurs sont très nombreux, et les témoignages des bienfaits sur les abondent, cela aide à convaincre. Mais il faut aussi sortir du train-train, ne pas être confronté à la nourriture, aux obligations, décider de consacrer ce temps à s'occuper de soi.

### Pour ça, il faut donc partir de chez soi ?

C'est le mieux, oui. Avec mon

épouse, nous organisons des stages dans la montagne drômoise depuis vingt-cinq ans et dans le désert durant la saison froide depuis vingt ans. D'autres structures proposent de jeûner en forêt ou en bord de mer. Toujours loin des tentations. On peut aussi le faire chez soi, mais c'est plus difficile, surtout la première fois. Il vaut mieux être accompagné.

### Combien de jours faut-il jeûner et à quelle fréquence ?

Chacun doit trouver son rythme. Pour débuter, une semaine est une bonne « dose ». Les trois premiers jours sont un peu difficiles, c'est là où l'organisme manifeste quelques signes désagréables, il doit s'habituer et évacuer les toxines.

### Et quels sont les principaux bénéfices ?

Au moment du jeûne, l'organisme, qui n'a plus de glucose à sa disposition, est obligé de trouver un autre carburant. Et c'est dans les réserves de graisses qu'il trouve son bonheur. Le foie les transforme en corps cétoniques, remplaçant du glucose. Nourri avec ce nouveau carburant, le cerveau fonctionne mieux, on est plus clairvoyant, plus optimiste aussi. Et le jeûne chasse le stress, la fatigue, fait fondre quelques kilos, abaisse la tension artérielle... Notre organisme a besoin de ce temps de « nettoyage ». Nous mangeons à longueur d'année sans jamais offrir de pause à notre système digestif, ce qui est source de bien des ennuis de santé. En jeûnant régulièrement, on peut y échapper.

### Y a-t-il des contre-indications ?

Oui, quand on a une maladie grave, ou que l'on est sous surveillance médicale. Quant aux femmes enceintes ou allaitantes, ce n'est pas le moment !

**Propos recueillis par  
Sophie Lacoste**