

UN JEÛN DANS LE VENT

LES DERNIERES VACANCES A LA MODE CHEZ LES PLUS STRESSES ?
JEÛNER ET MARCHER A LA CAMPAGNE. TOQUADE OU VRAIE CURE
DE VITALITE ? ENQUETE.

PAR JASMINE SAUNIER

Beyoncé, Yannick Noah, Madonna...

On ne compte plus les stars qui tiennent à leur cure de jeûne annuelle pour dégraisser leur organisme et faire le plein d'énergie. En Europe, c'est en Allemagne, dans la fameuse clinique Buchinger, où il faut avoir passé une semaine, en toute discrétion. Un cadre luxueux, un paysage de rêve, quelques blouses blanches... L'ambiance VIP et feutrée attire les chefs d'entreprise, les people et les gens de l'univers de la mode, tous stressés.

Du côté de l'Hexagone, la tendance est aux hameaux en pleine nature où une poignée de naturopathes et de profs de yoga accueillent des petits groupes d'une dizaine de personnes sur le thème « Jeûne et randonnée ».

« Le plus souvent, elles connaissent quelqu'un qui a fait une cure et elles veulent avoir le même teint et la même énergie ! » remarque Céleste Candido, ancienne mannequin devenue naturopathe, et fondatrice de la maison Esprit Jeûne. Et les témoignages sont enthousiastes : « J'ai été bluffée, confie Sandrine. J'y

allais vraiment par curiosité. J'ai même dit à mon amie : "On dirait une secte, ton truc !" A la sortie, j'avais une pêche comme jamais. »

UNE SEMAINE AU VERT

« Associer le jeûne et la randonnée permet de nettoyer profondément l'organisme, affirme Thomas Uhl, fondateur de La Pensée Sauvage. L'énergie retrouvée ouvre la voie à une vraie réflexion sur soi-même. » Mais que se passe-t-il réellement dans ces lieux mi-babas cool, mi-colonie de vacances ?

La plupart des cures françaises suivent les préceptes du jeûne Buchinger, initié par le médecin allemand du même nom. Le programme commence par une préparation à la maison, une semaine avant de partir : c'est la « descente alimentaire ». On supprime les protéines animales, les graisses, les produits laitiers et les sucres, au profit des légumes et des céréales complètes. Sur place, la

matinée commence par une tisane sans sucre, avant le départ pour une randonnée de trois à quatre heures dans la nature. La marche se fait lentement, à travers un circuit conçu pour être accessible à tous. De retour au gîte, un jus de fruits coupé à l'eau est servi aux participants, afin de maintenir un apport minimal en vitamines. L'après-midi est consacré au repos ou aux activités proposées (plus ou moins payantes selon les centres) : jeux de société, méditation, yoga, massages... La journée se termine par un bouillon de légumes et, souvent, une conférence sur la nutrition. Les activités de groupe aident à se détendre et permettent d'échanger sur les effets secondaires du jeûne. Les quarante-huit premières heures sont les plus difficiles. Si tout le monde ne ressent pas la faim, beaucoup souffrent de fatigue, de nausées, de douleurs au ventre ou de maux de tête. Ces symptômes disparaissent presque toujours le troisième jour. « Marcher me faisait du bien, raconte Caroline, après sa première semaine de cure.

FORME

UN JEÛNE DANS LE VENT

Je n'ai même pas senti la faim. Au départ, on est dans un état second, puis l'énergie revient. » Une chose est claire : elle remettra ça dans un an. Comme la majorité des participants de son groupe. Si l'on en croit Thomas Uhl ou Céleste Candido, près de 80 % des jeûneurs reviennent l'année suivante.

SE RECONNECTER À SOI-MÊME

Les jeûneurs sont unanimes sur les bienfaits de ces cures particulièrement privatives, mais ils ont du mal à expliquer pourquoi... « Ce n'est pas toujours très rationnel, analyse le psychologue Sylvain Delouée, spécialisé en psychologie sociale. Ce rapporta la nourriture renvoie à une idée très ancienne, de l'ordre de la pensée magique, qui veut que l'on absorbe les qualités de ce qu'on avale. Avant, on mangeait un boeuf pour être fort comme lui. Aujourd'hui, on se nourrit d'air et d'eau pour nettoyer son corps et son esprit. » D'autres mécanismes psychologiques entrent en jeu. Les cures « Jeûne et randonnée » attirent de plus en plus de personnes très actives, qui vivent à 100 à l'heure leur job à responsabilités. « Elles se nourrissent mal, dorment mal et stressent beaucoup. Comme elles culpabilisent de mettre en danger leur santé, elles ont ce réflexe très judéo-chrétien de souffrir pour se régénérer », analyse le psychologue. L'argument est d'autant plus fort qu'un bien-être physique réel découle de la privation. « Au bout de quelques jours, l'organisme produit des corps cétoniques pour nourrir le cerveau, explique le D' Lionel Coudron, médecin et professeur de yoga. Ces molécules se comportent comme des amphétamines : elles dynamisent et coupent l'appétit. » Dans cette démarche de retraite laïque, beaucoup de jeûneurs confient s'être remis profondément question. « J'étais ingénieure en informatique, explique Sandrine Bervas, cofondatrice de la cure "Jeux, jeûne et randonnées". Le jeûne m'a permis de réfléchir à ce que je voulais réellement. J'ai tout lâché pour ouvrir ce centre. »

GAGNER EN BIEN-ÊTRE ?

Les bienfaits santé sont apparemment moins solides que les bénéfices psychologiques. Côté jeûneurs, on parle de disparition soudaine des migraines, d'un renforcement du système immunitaire. Les médecins allemands, plus habitués au jeûne que leurs homologues français, lui reconnaissent certaines vertus anti-inflammatoires, et des bénéfices contre

les maladies chroniques, comme les douleurs articulaires ou le syndrome de l'intestin irritable. Mais aucune étude sérieuse n'a vraiment démontré ces bienfaits. En France, peu de médecins suivent les naturopathes sur cette voie. « Ce n'est pas l'aspect spirituel qui me dérange, mais les arguments pseudo-médicaux, attaque le D'Jean-Michel Lecerc, endocrinologue et nutritionniste, chercheur à l'Institut Pasteur de Lille. Cesser de manger, d'autant plus si on fait de l'exercice, affaiblit la masse musculaire, le cœur et tout l'organisme. Cette idée de "mise au repos" ou de "nettoyer le corps" n'a aucune réalité médicale. » De plus, jeûner ne fait pas maigrir. Les médecins sont unanimes. « Même si le fait de ne pas manger une semaine fait perdre 1 à 2 kilos, on les reprend aussitôt », confirme le D' Coudron.

C'EST RISQUE ?

« Il n'y a aucune inquiétude à avoir pour une personne en bonne santé, qui ne jeûne que six ou sept jours », tempère Lionel Coudron. Mais cette pratique est totalement contre-indiquée lors d'une grossesse, de troubles du rythme

cardiaque, d'un indice de masse corporelle inférieur à 18 ou de troubles alimentaires. Des états à risque bien connus des organisateurs qui, pour les plus sérieux d'entre eux, veillent au grain : « On demande de remplir un questionnaire avant la cure, confirme Céleste Candido. Si quelqu'un est trop maigre ou prend des médicaments, je lui propose une détox plus classique. » Et les participants doivent signer une décharge. Qui les protège moins que les organisateurs eux-mêmes, puisque aucune visite médicale n'est exigée à l'entrée. « Je conseille de réaliser un bilan médical avant de partir, comme on le fait pour une cure thermale », recommande le D' Coudron. Ce qui permet de s'assurer qu'on ne souffre d'aucun problème que l'on ignorait jusque-là, comme un trouble cardiaque mineur. En cas d'accident sur place, les organisateurs contactent le médecin du village ou le Samu, « comme à la maison », défend Thomas Uhl, à La Pensée Sauvage. Et même si les jeûneurs interviewés ont envie de recommencer, à la question « Laissez-vous partir votre fille de 18 ans ? », certains ont répondu « non »... par manque de sécurité ! •

OÙ FAIRE UNE CURE ?

• La maison Esprit Jeûne

C'est Céleste Candido, la papesse du concept « Jeune et randonnée », qui anime ce stage itinérant. Le groupe se retrouve tantôt à Bénodet, tantôt à Ramatuelle, tantôt au Portugal. L'hébergement est assuré dans des hôtels 3 étoiles.

Coût pour 7 jours, hors hébergement : 660 € à Bénodet et au Portugal, 780 € à Ramatuelle. A partir de 850 € avec l'hébergement. Infos : celeste-espritjeune.com

• La Pensée Sauvage

Le centre est installé dans un village du Vercors, à 700 mètres d'altitude. Les 18 chambres offrent un confort basique, mais la carte des soins propose de nombreux massages de qualité. Attention, ils ne sont pas compris dans le forfait de base.

Coût pour 7 jours : 1 320 € en chambre individuelle, 1 221 € en chambre double. Rajouter 60 € à 80 € par soin à la carte. Infos : lapenseesauvage.com

• Le séjour « Jeux, jeûne et randonnées »

La spécificité de cette cure, c'est la place accordée à la convivialité et aux jeux de société. On peut aussi réserver quelques massages (hors forfait) lors de l'achat du séjour. L'hébergement est simple, dans un très beau cadre provençal.

Coût pour 7 jours : 620 € en chambre simple, 560 € en chambre double. Ajouter 50 € par massage. Infos : jeux-jeune-rando.com

• La clinique Buchinger

A Marbella ou à Uberlingen, en Allemagne, c'est de loin le programme le plus luxueux. Contrairement aux cures françaises, Buchinger propose un jeûne thérapeutique, encadré par des médecins. De multiples activités y sont aussi proposées : massages, méditation, yoga, soins cosmétiques, conférences de psychologie ou de philosophie...

Coût pour 10 jours : à partir de 2 250 € pour un forfait de base incluant l'hébergement et quelques soins. Infos : buchinger-wilhelmi.com