

# En Allemagne, on jeûne par envie de bien-être

Depuis soixante ans, la clinique Buchinger propose des cures de jeûne. Au menu : pas plus de 200 calories par jour. On y vient pour faire le plein d'énergie.

## Reportage

Il existe en Allemagne, à Überlingen, un endroit étonnant. Une clinique de jeûne, dans un jardin, avec une piscine de plein air chauffée, des équipements sportifs. Et une vue à couper le souffle sur le lac de Constance et les Alpes suisses. Des gens viennent s'y remettre en forme en se privant de nourriture. Allemands, Français, Libanais, Japonais...

Depuis soixante ans, la méthode Buchinger est la référence européenne dans son domaine. Ici, on jeûne en mangeant ! Mais à peine. À midi, un jus de fruit frais. Le soir, un bouillon léger de légumes. 200 calories, qui évitent les désagréments d'un jeûne total. On voit une infirmière tous les jours, un médecin deux fois par semaine.

### « Plein d'énergie »

« C'est la troisième fois que je viens. » Marie, lumineuse trentenaire, marche avec des béquilles à cause d'une maladie orpheline. « La première cure a été payée par mon assurance. J'ai vraiment vu l'amélioration. Donc je continue. C'est cher, mais tout est compris. Avec mon budget d'étudiante, je trouve que le prix est justifié. »

Florent a 52 ans et habite Caen. « Ma femme a jeûné ici l'an dernier. Elle m'a dit : « Vas-y, tu vas adorer. » Elle avait raison ! » Il avait un peu d'hypertension, et du stress dû à son métier à responsabilités. « Depuis mon retour, dit-il, je fais tous les



Au menu de la clinique Buchinger : pas plus de 200 calories par jour.

jours trente minutes de sport le matin. Je suis en forme, je dors bien. » Olivier est une boule de bonne humeur. À 44 ans, ce Suisse pesait 103 kg pour 1,73 m. « Je suis arrivé fatigué. Après treize jours, je suis reparti à 93 kg, plein d'énergie. »

Camille, une Bretonne, remarque : « C'est étonnant comme la sensation de faim disparaît. » Elle n'a manqué aucune des séances de méditation, animées par un médecin retraité qu'elle trouve formidable. Ce qu'elle a préféré ? « Les démonstrations de

cuisine ! » Et depuis le retour ? « Je n'en reviens pas : j'éprouvais une gêne oculaire en conduisant la nuit. Elle a disparu. Comme si le jeûne avait amélioré ma vision nocturne. »

Anne KIESEL.

## Un traitement pour les « maladies de l'excès »

### Trois questions à...

**Françoise Wilhelm de Toledo**, directrice des cliniques Buchinger-Wilhelmi, auteur de *L'art de jeûner*.



### Quelles sont les maladies que l'on peut traiter par le jeûne ?

Il est indiqué dans trois grandes catégories. Les maladies de l'excès : l'hypertension, l'hyperlipidémie, la goutte, l'obésité, les addictions à la cigarette, à l'alcool... Les maladies inflammatoires : arthrite, polyarthrite, cystite, colite, allergies, migraines, eczéma. Et enfin les états d'épuisement, le *burn out* et la dépression.

### Comment peut-il répondre à autant de maladies ?

Pour les maladies de l'excès, c'est simple : on se nourrit de sa propre

graisse, d'abord celle du ventre. Les graisses du sang et du foie diminuent. On puise dans le sucre, cela corrige les états prédiabétiques et le diabète de type II. Un autre effet positif : le jeûne calme la flore intestinale, perturbée par les antibiotiques ou la nourriture industrielle. Ce qui améliore immédiatement l'immunité. Il est probable que cette modification de la flore soit la cause de l'euphorie de certains jeûneurs. Un autre mécanisme est très intéressant. Quand on mange, les cellules travaillent, se multiplient et vieillissent. Quand on jeûne, elles se mettent en mode de protection, ne grandissent plus, ne se multiplient presque plus. Toute leur énergie est consacrée à activer des gènes qui la protègent.

**Combien avez-vous de curistes ?** 5 000 par an. Au total, nous avons fait jeûner 250 000 personnes. La moitié des curistes reviennent.

Recueilli par  
A. K.

## Les médecins français sceptiques

La pratique du jeûne est millénaire et commune à la plupart des religions, du carême au ramadan. Mais elle divise lorsqu'on lui accole l'adjectif « thérapeutique ». En Allemagne, le « traitement » est remboursé par des assurances privées. En Russie, où l'on étudie les effets du jeûne depuis les années 1950, l'institut de psychiatrie de Moscou le prescrit pour traiter plusieurs pathologies.

### Pas de bases scientifiques

En France, depuis les années 1990, des associations proposent des séjours « jeûne et randonnée ». Et la pratique est en vogue : la FFJR, principale fédération organisatrice de ces cures, accueille 5 000 stagiaires par an. Mais le corps médical reste très mesuré.

« Les études qui s'intéressent au jeûne thérapeutique sont à ce jour

peu nombreuses et leur qualité méthodologique est souvent insuffisante », concluait un rapport de l'Inserm, en janvier 2014. Pas question, donc, de prescrire ces cures comme traitement. « Il n'y a pas de bases scientifiques et cliniques sérieuses pour démontrer que le jeûne de longue durée a des effets intéressants sur la santé », abonde Daniel Tomé, chercheur en nutrition à l'Inra.

En situation de jeûne, le corps perd en effet de l'eau, de la masse grasseuse, mais aussi du muscle. « Je m'interroge sur l'état des muscles et des os des curistes au bout de quinze ans », affirme Daniel Tomé. Gare également à l'effet « yo-yo » sur le poids, selon le nutritionniste : « Dès qu'il peut, l'organisme cherche à reconstituer ses réserves ! »

Margaux LANNUZEL.

**204 €** C'est le prix journalier d'une cure, en pension complète, avec suivi médical et activités. Soit un peu plus de 2 000 € pour dix jours.