

VOUS & NOUS



LE BILLET

PAR GEORGES BOURQUARD

Les Jeunes Républicains en plein pastis

La primaire à droite n'est pas un long fleuve tranquille. Pas plus pour les candidats que pour les militants. Les Jeunes Républicains justement devaient se rassembler début septembre à Marseille mais la réunion vient d'être annulée. Officiellement pour des raisons de sécurité. Le motif invoqué peut surprendre de la part d'un parti qui prétend détenir la recette miracle pour éloigner le risque terroriste.

En lieu et place de Marseille, le grand meeting de rentrée de la formation de droite se tiendra fin août au Touquet. Ce doit être la version moderne de la France « de Dunkerque à Tamarrasset » du général de Gaulle. En tout cas Jean-Claude Gaudin, le maire de Marseille, va être content : on voudrait lui faire comprendre que sa ville est un coupe-gorge qu'on ne s'y prendrait pas autrement.

Le choix du Touquet fait surtout froncer le sourcil à Juppé et Fillon. Non qu'ils soient hermétiques aux charmes de la Côte d'Opale mais plus prosaïquement parce que ce raout tombe le jour de leur rentrée politique, à Chatou pour l'un, à Sablé-sur-Sarthe pour l'autre. S'ils comptent faire un petit coucou aux troupes rassemblées dans le Pas-de-Calais, ils devront s'improviser pilotes de Formule 1.

Il est vrai que ce télescage de dates fait un peu désordre dans une famille politique où l'ordre est une vertu cardinale. Certains vont jusqu'à soupçonner Nicolas Sarkozy de tout faire pour court-circuiter ses concurrents. À moins que tout bêtement Les Républicains aient décidé de se priver de calendrier par souci d'économies.

le dauphiné

@ LA QUESTION DU JOUR

Cinéma : allez-vous voir automatiquement les suites de films à succès ?

@ LA RÉPONSE À LA QUESTION D'HIER :

Comprenez-vous que la braderie de Lille ait été annulée ?

Oui 53 % Non 47 %

Résultats de la consultation effectuée sur le site du Dauphiné Libéré (8 507 votes).

Chaque jour, une question vous est posée dans cet espace.

Vous êtes invités à y répondre sur le site du Dauphiné Libéré :

ledauphine.com rubrique "La question du jour".

@ À VOIR, À LIRE SUR LE WEB



EN VIDÉO : Sebastian Vettel bat une Ferrari au volant... d'une ambulance

à voir, à lire sur le site du Dauphiné Libéré : ledauphine.com

le dauphiné libéré

PAR ABONNEMENT VOTRE JOURNAL

à 0,95 € au lieu de 1,00 €

Pour vous abonner : appelez le **0 800 88 70 01** Service & appel gratuits

ou sur www.ledauphine.com

LE DOSSIER DU JOUR | EN DRÔME ET EN ARDÈCHE

SOCIÉTÉ | Importée d'Allemagne dans la Drôme, la formule Jeûne et Randonnée

Cette année, si on se

Comment j'ai survécu à ma semaine de jeûne et randonnée

Il y a un an, une de nos journalistes a tenté l'aventure du jeûne dans les Cévennes ardéchoises. Et à Léoux, dans la Drôme, ils sont chaque année près de 600 à pratiquer le jeûne et la randonnée. Témoignages.



Un groupe de (presque) tous horizons. Parce que malgré tout, le prix du séjour trie obligatoirement les participants. Mais attention, pour 800 euros en moyenne, des prestations solides accompagnent le plus souvent cette semaine d'abstinence alimentaire (consultations de naturopathie, conférences, gym douce, randonnées avec guide, hébergement...)

Septembre 2015. Après deux années particulièrement mouvementées, je décide de procéder à un nettoyage en bonne et due forme grâce au jeûne hydrique. La première fois que j'en ai entendu parler, c'est, comme pour de nombreux téléspectateurs d'Arte, au travers de l'excellent documentaire de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade diffusé il y a cinq ans sur la chaîne franco-allemande. Depuis, ce film a fait école. Et j'aurai d'ailleurs la surprise de le revoir - avec toujours autant de bonheur - dans le gîte où je fais ma cure.

Un an après, quel bilan ? Le souvenir d'une vraie semaine de parenthèse, où l'esprit et le corps sont au repos, où la nature est là, plus proche encore, où l'on s'aperçoit surtout que nos repères d'Occidentaux suralimentés nous bouffent et ont de quoi être bouleversés pour peu qu'on tente l'aventure de l'absence de nourriture.

Car oui, on peut vivre plusieurs jours sans manger du tout. Et non, on ne se transforme pas forcément en légume. On n'en meurt pas non plus. Du moins pas si on est (bien) accompagné et que l'on sait poser ses limites. Les miennes se sont de toute façon faites sentir au bout d'une semaine. Je n'aurais pas pu aller au-delà. Ou alors, eût-il fallu que je stoppe les marches journalières d'une dizaine de kilomètres.

« Une vraie semaine de parenthèse »

Car ce serait mentir que d'affirmer que tout est idyllique. Pour moi, qui ai dépassé les 45 ans, et qui ne suis ni très sportive, ni franchement adepte d'une alimentation ultra-saine - même si j'ai pourtant déjà expérimenté cure de raisins et autres détox - ces sept jours auront été une succession de montagnes russes en plein cœur des collines cévenoles.

Préparée consciencieusement grâce à un programme de "descente alimentaire" d'une semaine suivi en pa-

rallèle à mon travail, j'ai pourtant accumulé tout au long du séjour, 11 des 12 symptômes que le jeûne peut provoquer ! (lire ci-contre).

Très vite, je n'ai plus pu boire l'eau de cuisson des légumes, conseillée pour absorber les minéraux nécessaires. Mon corps ne supportant plus que... de l'eau pure, à peine 36 heures après le démarrage. Alors oui, certains soirs, plus verte que rose, épuisée, à deux doigts du malaise, je me suis demandé pourquoi je m'infligeais tant de douleurs et que je payais pour ça, en plus ! Mais la vérité c'est qu'en moi, beaucoup de choses ont bougé. Certaines pages se sont définitivement tournées. Et je sais que je recommencerais un jour. Pas cette année, car je ne m'en sens pas capable, mais peut-être l'an prochain.

Depuis mon retour, je ne peux plus boire de lait, de café, je mange moins de viande (même si je n'en mangeais pas énormément), quasi plus de pain, beaucoup de sarrasin, de quinoa, de tofu, je supporte moins bien l'alcool... Voilà pour des choses plus prosaïques. Et le poids direz-vous ? Moins 7 kilos au bout de 7 jours. Tous repris... Mais qu'on ne se trompe pas. Ce que l'on vient alléger, dans ce genre de séjour, ce n'est pas le corps, mais bel et bien l'esprit.

Mireille ROSSI

Les 12 symptômes d'un jeûne réussi

Douze symptômes donc... Qui malgré la bonne crise d'acidose que j'ai traversée au troisième jour, ne m'auront pas épargnée !

Pour n'en citer que quelques-uns : maux de tête (basique), nausées (quasi permanentes), nez qui coule, œil qui colle (j'ai même cru devenir aveugle...), baisse de tension (moi qui plafonne à 9-7 ça fait drôle), insomnies à gogo (et oui ! ne croyez pas dormir comme un bébé), douleurs diverses, vertiges (logiques vue la tension), déprimés et pleurs, vomissements (parfois violents), règles (pour les femmes évidemment... et même si ce n'est pas le

moment), problème de peau (jusqu'à de l'eczéma)...

Car ainsi que nous l'expliqueront tour à tour la responsable du séjour et la naturopathe présentes du début à la fin à nos côtés : les toxines sortent par tous les émonctoires. Sacrées toxines ! Dès qu'elles voient de la lumière, zou ! Elles filent vers la sortie ! Et ça ne fait pas toujours du bien par où ça passe. Oh que non ! Paraît qu'on nettoie tous ses excès passés. Autant dire que j'en ai regretté des soirées arrosées, des clopes fumées et..., je m'arrêterai là dans les confidences.

Et que dire du dernier jour, où pliée en deux

sous ma cape gore-tex®, appuyée sur mes bâtons de marche comme un berger centenaire sur sa canne en bois, je me suis soudain mise à vomir sur les jolies plantes qui bordent les sentiers de randonnée ?

« Super ! » m'a alors lancé la guide de moyenne montagne qui ne me quittait pas d'une semelle, affolée à l'idée de me perdre définitivement dans un ravin. « Je ne sais pas ce que tu nettoies, mais toi, tu nettoies en profondeur, c'est génial ! » Génial, tu parles... J'ai bien cru ce jour-là terminer en hélico...

M.R.

MON CONSEIL

« Si vous ne voulez pas entendre "QUOI ! 800 euros pour rien manger ! Mais c'est de l'arnaqueuuuuueeee ! ! Évitez de confier le prix du séjour. »

Jeûne et religions : pour une abstinence spirituelle purificatrice

Jeûner et partager : la prière prend son envol, portée par ces deux ailes", a écrit saint Augustin. Depuis la nuit des temps, le jeûne joue un rôle important dans les trois religions monothéistes (juive, chrétienne et musulmane) et chez les Hindous.

Chez les juifs, le jeûne renvoie au Yom Kippour (le grand pardon), jour de jeûne absolu et d'abstinence, depuis la veille au soir jusqu'au coucher du soleil. Cette célébration majeure du judaïsme est précédée de dix jours de prière et de repentance, qui débute avec Roch Hachan, le nouvel an juif. Elle fait référence à la "faute" du Veau d'or, quand Moïse était sur le mont Sinaï, recevant les instructions divines pendant que dans la plaine son peuple érigeait une idole en or. Outre Kippour, les juifs observent d'autres jours de jeûne dans l'année, tous étroitement liés à l'histoire de leur peuple. Une coutume complète ces jeûnes collectifs obligatoi-

res : jeûner le jour anniversaire de la mort de son père et de sa mère. Les couples pratiquants jeûnent aussi le matin de leur mariage jusqu'à la cérémonie. Chez les musulmans, le jeûne du Ramadan est le quatrième pilier de l'islam. Pratique de purification spirituelle, il est essentiellement lié au souvenir de la révélation du Coran par l'ange à Mohammed. Il consiste à s'abstenir de manger, de boire, de fumer et d'avoir des relations sexuelles depuis l'aube jusqu'au coucher du soleil. Il est l'occasion de se purifier intérieurement, de réfléchir à la grandeur d'Allah et à sa loi.

Chez les chrétiens orthodoxes et chez les catholiques, le Carême se pratiquait à l'origine 40 jours avant Pâques, en référence aux 40 jours de jeûne effectués par Jésus-Christ dans le désert. C'est un temps de pénitence. Aujourd'hui, l'Église catholique demande aux fidèles de jeûner au minimum le mercredi des

Cendres, journée d'entrée dans le Carême, et le vendredi saint, jour de la mort du Christ, trois jours avant Pâques. La tradition de manger maigre, c'est-à-dire de s'abstenir de viande et de plat à base de graisse animale, le vendredi se perpétue. L'Église orthodoxe connaît deux carêmes : le carême de Noël du 15 novembre au 24 décembre (l'Avent ou Petit Carême des catholiques) et le Grand Carême.

Les Églises réformées ou protestantes n'imposent pas de pratique de pénitence ou de jeûne. Pour elles, le salut s'obtient par la foi seule. Il n'est donc pas besoin de faire pénitence.

Chez les Hindous, le jeûne est inscrit dans la Bhagavad-gîtâ, texte fondamental de la tradition indoue. C'est un acte de purification du corps et de l'esprit. Gandhi en fit aussi le signe le plus visible de sa protestation, fondée sur la non-violence et la compassion.

M.-N.C.

Paléodécouvertes

Ouvert 7j/7 de 10h à 19h Juillet et Août Espace climatisé

500 millions d'années d'histoire ardéchoise

Découvrez une collection de fossiles unique au monde et plongez dans les profondeurs du temps !

EXPOSITIONS

ATELIERS DE FOUILLES

MUSÉUM DE L'ARDÈCHE

Muséum de l'Ardèche, la croissette, 07120 Balazuc - www.museum-ardeche.fr - 04.28.40.00.35 - Rejoignez nous sur

LE DOSSIER DU JOUR | EN DRÔME ET EN ARDÈCHE

séduit de plus en plus de gens en quête de détoxification mentale et physique

faisait un petit jeûne ?

Un label pour sécuriser une pratique et ouvrir la voie de la professionnalisation



Les stages Jeûne et Randonnée® s'adressent à des personnes en bonne santé qui veulent surtout détoxifier leur organisme. Photo Christopher BÖLLING

Phénomène de mode ou lame de fond, le jeûne associé à la randonnée a de plus en plus d'adeptes. Jeûner n'étant pas anodin, le label FFJR Jeûne et Randonnée® a été créé et une formation spécifique d'accompagnateur mise en place. Partie de la Drôme, la démarche regroupe 38 organisateurs de séjours, gérant une soixantaine de lieux.

Il y a 20 ans, Gertrud collait des affiches où était écrit "venez jeûner avec moi." Aujourd'hui, "dans la famille Bölling, je voudrais

la fille, le fils..." Nicola, Christopher et Dorothée, la cadette, prennent progressivement le relais de leurs parents, organisant à leur tour des séjours Jeûne et Randonnée® en Drôme provençale. Le gîte de 17 places aménagé dans la propriété achetée à Léoux par Gertrud et Gisbert en 1995, sur la recommandation d'Herman, leur ami ermite, ne désemplit pas. L'été, certains stagiaires jeûneurs sont même hébergés par des voisins. « Le groupe moyen tourne autour de 22 personnes. Ça peut aller jusqu'à 32 », indique Christopher. Pâques

et février sont aussi des périodes très prisées. Cette année, quelque 600 jeûneurs devraient être accueillis et encadrés par la famille Bölling.

« La FFJR veut un label de confiance »

La démarche a le vent en poupe. Elle est depuis deux ans cadrée par une charte, une formation et un label. Créée à l'initiative de Gertrud et Gisbert Bölling, l'association FFJR (Fédération francophone de Jeûne et Randonnée) réunit aujourd'hui 38 organisateurs de séjours Jeûne et Randon-

née®. Elle est composée d'une commission de cinq membres organisateurs. Nicola en assure « bénévolement » le secrétariat. Les adhérents doivent non seulement « être des jeûneurs expérimentés », précise Nicola, mais aussi s'engager à respecter la charte Jeûne et Randonnée®. « C'est un gage d'éthique, de sécurité et de qualité d'accueil. » Le label "Agréé FFJR - Jeûne et Randonnée®" a été logiquement créé, qui assure aux stagiaires que l'organisateur a aussi suivi une formation spécifique. « En 2015, en partenariat avec l'école de naturopathie

L'INFO EN +

UN PEU D'HISTOIRE

Jeûneurs passionnés, Gertrud et Gisbert Bölling ont importé d'Allemagne, leur pays d'origine, le concept Jeûne et Randonnée, en 1990.

Cinq ans après, ils organisent à Léoux, en Drôme provençale, des séjours de jeûne préventif selon la méthode du Dr Buchinger.

Au fil des années, les époux Bölling deviennent des théoriciens du jeûne et font école.

En 2002, le couple élabore la charte Jeûne et Randonnée et conçoit une formation spécifique d'organisateur de stages.

Le succès est tel qu'il crée l'association FFJR Jeûne et Randonnée, à l'origine du label "Agréé FFJR Jeûne et Randonnée®".

thie Isupinat, la commission a mis en place une nouvelle formation qui permet de devenir organisateur labellisé agréé. 50 personnes s'y sont inscrites », souligne Nicola Bölling. L'organisateur agréé est aussi habilité à encadrer une randonnée pédestre. Et il est titulaire du brevet "premiers secours". Visant un réseau de 1 000 organisateurs Jeûne et Randonnée®, « la FFJR se veut un label de confiance dans une approche bienveillante et éthique. » Un label qui, aussi, professionnalise la démarche.

Marie-Noëlle CACHERAT

Jeûner et marcher, une expérience solitaire facilitée par l'énergie du groupe

Manu, accompagnateur en moyenne montagne, qui encadre depuis une dizaine d'années les randonnées, en témoigne. « Les jeûneurs sont un très, très bon public. Ils sont ouverts. On partage énormément. » Pour Christopher Bölling, également accompagnateur mais aussi organisateur et thérapeute, « ces randonnées, c'est presque addictif. Quand un groupe s'en va, on a hâte de voir l'autre groupe arriver. » Nicola insiste. « Les stages Jeûne et Randonnée® sont des séjours de jeûne détox/bien-être, qui s'adressent à des personnes en bonne santé. Il

ne s'agit en aucun cas de séjours de jeûne thérapeutique. » Si la famille Bölling « accepte qui est prêt à jeûner », elle privilégie le jeûne diététique (250 calories par jour) d'une semaine de type Buchinger (eau, tisanes, bouillons filtrés et jus de fruits dilués), au jeûne plus strict à l'eau (ou sans). La randonnée tonifie le corps et favorise "le nettoyage" de l'organisme. « explique Nicola. Elle permet aussi d'occuper l'esprit et de découvrir de belles régions. » Les deux associés « régénèrent le corps et l'esprit » assurent les adeptes.

M-N.C.



De gauche à droite : Manu, accompagnateur en moyenne montagne, Nicola Bölling et son frère Christopher, qui, avec leur sœur Dorothée, organisent et encadrent des stages Jeûne et Randonnée®. Accompagné et soutenu par l'énergie du groupe, le jeûne serait « une expérience facile et unique à vivre. »

Pourquoi jeûnez-vous et quel enseignement en retirez-vous ?



Pierre
46 ans, Paris
Commercial

« C'est la deuxième année que je jeûne. L'année prochaine, je pense jeûner trois semaines mais en trois cures. C'est une démarche pour reprendre en main ma santé. J'y trouve une liberté vis-à-vis de la société. Et j'apprends à être à l'écoute de moi-même, de mes vrais besoins. Au quotidien, je fais un jeûne intermédiaire. Je vais voir si je ne vais pas jeûner une fois par semaine. »



Carole
53 ans, Chambourcy
Consultante RH

« J'aime bien commencer mes vacances par un jeûne. Je me pose, je me sens légère, sereine, j'ai l'esprit plus clair et je prends les décisions plus rapidement. Tous les sens deviennent plus sensibles. C'est la troisième fois. La première fois que j'ai marché en jeûnant, ce fut extraordinaire de sentir que je pouvais vivre normalement, presque au ralenti. En rentrant, j'ai fait une formation de relaxologie. »



Anne
27 ans, Nairobi
Attachée d'ambassade

« Je jeûne depuis 10 ans. Au départ, c'était pour maigrir et j'avais des soucis de gestion des émotions. Je jeûne tous les ans et à chaque fois, je retrouve un état de bien-être, qui me permet de lire, de réfléchir. Le profil du jeûneur a beaucoup évolué. Il n'est pas nécessairement branché bio et naturo. Cette année, je suis venue avec Ole, mon ami. C'est marrant. On vit les effets à deux. »



Ole
28 ans, Berlin
Chargé de mission

« J'ai voulu accompagner Anne. Et pour moi qui suis gourmand, j'ai trouvé intéressant de faire une semaine de jeûne. C'est cool de voir qu'on démarre la journée avec de l'eau et une tisane. J'éprouve un sentiment de liberté. Je me sens bien. Jeûner, c'est étonnamment facile. Je n'étais pourtant pas convaincu. Je n'ai pas faim mais c'était un peu dur, à Nyons, de passer devant les tapenades. »



Jacques
57 ans, Limoges
Responsable Qualité

« Ce n'est pas mon premier jeûne. Le premier, en 2004, je l'ai fait tout seul. J'ai eu une énergie incroyable. J'étais gai, plein de force. Le deuxième, en 2015, est venu naturellement après un stage de yoga. Je suis venu à Léoux pour faire un jeûne sec (sans eau) accompagné. Mais je me suis laissé tenter par un Perrier tranche. L'inconvénient du jeûne, c'est l'entourage, qui ne comprend pas toujours. »



NATIONALE 7
MAGAZINE

De Paris à Menton
UNE ROUTE DE LÉGENDE

180 pages - 5,90 €

CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX



QUATRE QUESTIONS À...

Dr Paul Vincent
Gastro-entérologue
honoraire, spécialiste
de la nutrition

« Il faut déséquilibrer le moins possible l'organisme »

→ Comment l'organisme réagit pendant un jeûne ?

« Il faut rappeler que l'énergie, dont a besoin l'organisme pour fonctionner, est fournie à 65 % par les glucides alimentaires. Si on les supprime, l'organisme puisera d'abord dans ses réserves puis les fabriquera à partir de la graisse et des muscles. Cette transformation des acides gras en glucose se fera au niveau du foie. Lors de cette dégradation des graisses, des corps cétoniques sont produits. Ce sont des déchets, que les reins éliminent. Mais ils peuvent être aussi un carburant énergétique. Lors d'un jeûne, ces corps cétoniques sont utilisés par le cerveau à la place du glucose. Le cerveau en a un besoin constant. Après trois jours de jeûne, le tiers de l'énergie nécessaire au cerveau est assuré par les corps cétoniques. Après 40 jours, 70 %. Or, si les corps cétoniques sont produits en abondance, il y a un risque d'acidose, qui peut conduire à un coma acido acétonique. »

→ Quel est l'intérêt de jeûner ?

« Il est dit qu'un jeûne permet de se détoxifier, qu'il équilibre la flore intestinale, qu'il réduit le stress, diminue les douleurs articulaires, réduit la tension artérielle, fait disparaître les problèmes de peau de type eczéma, améliore la mémoire. Mais toutes ces assertions ne sont pas prouvées. Néanmoins, le jeûne n'est pas à exclure mais sur un temps très court ou en cures répétées et sans l'associer à des exercices physiques. Là, c'est violent. »

→ Quels sont les risques du jeûne ?

« Outre d'avoir une acidose, le risque est celui d'une perte musculaire difficile à récupérer avec l'âge. Il y a aussi une reprise de poids extrêmement rapide. L'organisme mémorise le manque et stocke l'énergie au cas où. La détoxification et la difficulté pour l'organisme de modifier son métabolisme naturel sont à l'origine d'une grande fatigue. »

→ Selon vous, qu'est-ce qu'une bonne hygiène de vie ?

« Il faut déséquilibrer le moins possible l'organisme. L'alimentation doit être équilibrée par rapport à la dépense physique et prise à des plages horaires précises. Et il ne faut pas manger entre les repas pour ne pas provoquer un pic d'insuline. Il convient aussi de supprimer un maximum les sucres rapides et les graisses saturées et d'éviter l'association sucres/grasses. Rechercher une qualité vie affective et idéologique me paraît essentiel. Il faut travailler sur le bien-être. »

Propos recueillis par Marie-Noëlle CACHERAT

LA PHRASE

« Le jeûne est un rendez-vous avec soi. »

Christopher Bölling co-organisateur
de séjours Jeûne et Randonnée

BARJAC
GARD
86^e
FOIRE AUX ANTIQUITÉS ET A LA BROCANTE
400 exposants
Du 10 août 2016
début des ventes 10h
au 15 août 2016
Rens. M. Philippe TASSY - Tél. 04 66 24 50 65
Horaires : le 10 août 2016 de 10 h à 18 h
du 11 au 15 août 2016 de 8 h à 18 h