

**Sortir :**  
10 ans d'itinérance  
pour le festival Cinéfil

p.35



**Hostun :** une des communes  
les plus sportives de la Drôme

p.13

**PROMO PA**  
**39€** forfait 4 lignes  
**TOUTES RUBRIQUES**

Drôme Hebdo Hebdo de l'Ardèche Volx de l'Alain

04 75 86 20 00

# Drôme Hebdo

PEUPLE LIBRE

Jeudi 21 juillet 2016 • N° 3486 - 1,60€

B.P. 116 - 7, Avenue de Verdun - Valence • ISSN : 1630-6783

redaction@drome-hebdo.fr • www.drome-hebdo.fr • 04 75 86 20 00 • Fax : 04 75 86 20 02

Votre annonce légale  
dans Drôme Hebdo

p.28

**HOSTUN**  
39<sup>e</sup> Fête du village  
Samedi 30 juillet  
21h : Concert avec LYDIA  
et BAL GRATUIT

Dimanche 31 juillet  
Marché estival  
(produits régionaux, artistes, artisanat)  
11h : Défilé et présentation  
de motos anciennes  
13h30 : Concours de pétanque  
19h : Concert avec TEXAKO  
MIDI ET SOIR : REPAS CRIQUES

**JEÛNE ET RANDONNÉE**

# Un haut-lieu pour se ressourcer



Aujourd'hui en plein essor, les stages Jeûne et Randonnée ont pris racine en Drôme. Au cœur du Haut Nyonsais, à Léoux, la famille Bölling propose depuis un quart de siècle des balades en montagne pas comme les autres, tout au long de l'année. Pour les marcheurs qui ne mangent pas d'aliments solides, le ressourcement est total. Page 3

**Montmiral :**  
les festivités estivales  
se préparent

p.15

**Bourg-lès-Valence :**  
un village d'entreprises  
qui se développe



Installé sur la zone d'activité de l'Armailler, le Bicemparc, qui accueille déjà six sociétés, s'agrandit pour séduire de nouvelles petites entreprises.

p.7

**Saison estivale :**  
la sécurité renforcée  
en Drôme

p.4

**Montélimar :**  
le Tour renoue  
avec la cité du nougat

p.27

R 28196 - 3486 - F : 1.60€



**Confiez-nous  
vos annonces légales**

Contacts :

**Véronique Fiat : 06 78 42 35 73**

**Véronique Guillotte**

Le Forum - 7, avenue de Verdun

BP 116 - 26001 Valence Cedex

Tél. 04 75 86 20 09

**NOS SERVICES :**

- Réception des annonces jusqu'au mercredi, 11 heures
- Envoi automatique d'une attestation de parution
- Possibilité de couplage avec les départements limitrophes
- Possibilité de parution dans n'importe quel département en France
- Inscription au BODACC
- Envoi de facture le jour de la parution
- Vous recevez vos exemplaires le jour de parution
- Possibilité d'avoir un devis

**POUR TRANSMETTRE  
VOS ANNONCES LÉGALES**

PAR FAX : 04 75 86 20 02,

PAR MAIL : annonces.legales@drome-hebdo.fr

**Drôme  
Hebdo**  
PEUPLE LIBRE

PAR ARRÊTÉ PRÉFECTORAL, DRÔME HEBDO EST HABILITÉ À PUBLIER LES ANNONCES JUDICIAIRES ET LÉGALES POUR L'ENSEMBLE DU DÉPARTEMENT DE LA DRÔME.

## Ils jeûnent et marchent... pour se ressourcer

À Léoux, dans le Haut Nyonsais, la famille Bölling propose depuis un quart de siècle des balades en montagne sans que les marcheurs ne mangent d'aliments solides. Le succès de ces formules insolites « pour se détoxifier l'organisme », en plein essor en France, ne se dément pas. En Drôme, les semaines « jeûne et randonnée » fonctionnent en toute saison.

Les premiers rayons de soleil éclairent la combe de Léoux, sur la commune de Villeperdrix. Il est 7h45 du matin, vendredi 15 juillet. Au gîte de Gisbert et Gertrud Bölling, en contrebas de la montagne d'Angèle, certains sont déjà debout, s'étirant tout doucement, profitant de la douce lumière, du vent et des odeurs de sauge qui traversent les narines. Ils se préparent pour la randonnée de 9h du matin. Ils n'ont pas mangé, ni cette nuit, ni la veille, ni les journées précédentes. Seu-

lement pris bon nombre d'infusions, des bouillons de légumes le soir et beaucoup d'eau pendant les marches. Cela fait presque une semaine entière que ce groupe de 31 personnes se soumet à un « jeûne hydrique », tout en pratiquant la randonnée. Et à ce groupe en succédera un autre dès le samedi suivant. Et un autre le samedi d'après. Toutes les semaines, toute l'année.

Chez les Bölling, on propose des stages hebdomadaires de « Jeûne et randonnée » en été et en toutes saisons dans le Haut Nyonsais. Cadre idyllique pour se promener, profiter de la nature, se ressourcer... Avec, en plus, cette diète qui permet aux participants de se « détoxifier » l'organisme et de peut-être, pour certains, changer leur rapport à l'alimentation.

### Tisane et stimulation musculaire

Il est 8h30. La presque totalité des personnes s'est levée. Tous ont bu leur tisane ou un jus de pomme biologique. Et chose surprenante, aucun ne semble fatigué, ni avoir les traits tirés ou les jambes

tremblantes. Au contraire, les uns et les autres semblent en grande forme, après six jours sans avoir consommé d'aliment solide. Beaucoup sont souriants et déjà prêts pour une balade de deux heures autour du torrent qui dévale la pente jusqu'à l'Eygues, où il se jette entre Villeperdrix et Saint-May. Un petit temps en groupe de stimulation musculaire (une ronde « dansante » devant le gîte, puis c'est le départ pour un petit itinéraire, chacun à son rythme. Mais un rythme tout de même assez soutenu, celui de personnes ayant l'habitude de grandes randonnées en montagne. Nul besoin toutefois d'être un grand sportif, mais de tout temps, les organisateurs du stage « Jeûne et randonnée » ont exigé que les participants soient en bonne santé.

9h15, le groupe s'étire, marchant le long d'une impressionnante falaise, avant de traverser le ruisseau du Léoux, où l'accompagnatrice Nicola Bölling incite



Sur les hauteurs de Léoux (à Villeperdrix), le magnifique paysage est propice aux belles balades.

les jeûneurs à enlever provisoirement leurs chaussures : « Ceux qui le souhaitent peuvent rester un moment pieds nus dans le ruisseau, l'eau froide va stimuler la circulation du sang ». Dans ce

qu'offre la nature, chaque occasion est bonne à prendre. C'est là aussi la philosophie de ces stages qui peuvent paraître insolites à des non pratiquants. Mais se mettre à la diète, marcher et profiter de la montagne vont bien ensemble. Et même si les jeûneurs ne viennent pas tous chercher la même chose lors de ces semaines de balades, beaucoup aboutissent à un même constat : une certaine harmonie intérieure retrouvée, facilitée par l'harmonie extérieure (celle de la nature) et une vraie cohésion de groupe qui s'installe, très vite, par ce partage d'expérience en commun.

### « Je me suis retrouvée »

« Cela fait la troisième fois que je viens ici en Drôme pour ce stage », confie d'ailleurs Sylvie, 55 ans, originaire de Grenoble. « C'est une parenthèse pour moi. Je me nettoie le corps en ne mangeant pas. Je me nettoie la tête en marchant dans un cadre magni-

fique, apaisant. Et je fais des rencontres fabuleuses avec des personnes aux itinéraires et parcours de vie très variés. Je reviendrais ». Même son de cloche chez la débutante Annie, 58 ans, Lyonnaise qui reconnaît être venue « pour perdre du poids » : « Au-delà d'enlever quelques kilos, je n'avais pas d'attente réelle, mais je m'aperçois qu'au bout d'une semaine, je me suis retrouvée ». D'autres reconnaissent aussi que des changements se sont produits dans leur quotidien : « Je fais davantage attention à ce que je mange et aussi à ma qualité de vie », entend-on çà et là.

Le groupe poursuivra jusqu'à onze heures sa balade, sans toutefois marcher à nouveau l'après-midi, comme les autres jours. Car ce temps est celui de la fin du stage, celui de la rupture progressive du jeûne. Celui aussi du retour, petit-à-petit, à la vie « normale », avec, forcément, au moins un petit quelque chose qui aura changé en soi.

CYRIL LEHEMBRE

### La formule « Bölling » à Léoux

Les stages se déroulent du samedi au vendredi. Les accompagnateurs viennent chercher les participants (qui arrivent de toute la France, voire de l'étranger) en minibus à la gare TGV d'Alivan pour les emmener sur le site de Léoux. Les randonneurs se sont préalablement préparés durant une semaine, en ne mangeant que des légumes et un peu de fruits, bannissant café, viandes, poissons, laitages, pâtes et pain, etc. Du samedi au vendredi, c'est le jeûne hydrique avec randonnée. Une fois terminé, ils repartent chez eux pour une semaine alimentaire « végétale », avant de réintroduire progressivement le reste, en commençant par le fromage blanc, le poisson, les pâtes, etc. Chaque jour, deux randonnées sont prévues, une le matin de 9h à 11h et une l'après-midi de 14h à 16h. Pour chaque balade, 10 à 12 km et 200 mètres de dénivelé. La pause méridienne est celle du « temps libre » pour chacun. Le soir, à partir de 6h, il y a un débriefing en groupe, parfois individuellement ; quelquefois des conférences sont proposées par des intervenants extérieurs sur tous types de sujets. La semaine « jeûne et randonnée » coûte 400 euros par personne (salaire du guide de randonnée, de l'accompagnement et des conseils sur le jeûne, rétribution des intervenants extérieurs, paiement de l'assurance, etc.) auxquels s'ajoutent entre 70 et 150 euros selon les formules d'hébergement. Le nombre maximum de participants est une petite trentaine de personnes : proportion souvent atteinte en été, mais le reste de l'année, en automne et en hiver par exemple, c'est généralement trois à quatre personnes qui pratiquent « jeûne et randonnée » à Léoux.



En été ou hors saison, les participants viennent souvent de très loin pour ce qui est, à chaque fois, une expérience unique.

## Tout a commencé... en Drôme

L'histoire de ces stages de « Jeûne et randonnée » est déjà longue. Et c'est en Drôme que le premier centre français proposant ce type de semaine de balade en montagne est né. À Léoux justement. Le concept a été importé de l'étranger par Gisbert (72 ans) et Gertrud Bölling, nés en Allemagne. Le couple est venu s'installer en France au début des années soixante-dix pour y créer un élevage de chevaux. « Je fais partie de cette génération soixante-huitarde qui prônait le retour à la terre et nous avons choisi la Drôme, parce que, déjà, c'était un département où les habitants étaient proches de la nature, aujourd'hui encore premier département bio de France ».



Avec son mari, Gertrud Bölling, est l'une des fondatrices en Drôme, du premier centre français FFJR.

Dans sa jeunesse, Gisbert Bölling militait pour des causes écologistes en Allemagne et parfois

pratiquait la grève de la faim. Parallèlement commençait une vogue, celle des bienfaits du jeûne pour la santé et certains médecins germaniques le préconisaient. Dans les années quatre-vingt et quatre-vingt-dix, des « cliniques du jeûne » sont créées là-bas. Les stages « Jeûnes et randonnées » sont alors initiés et croissent Outre-Rhin. « En France, les mentalités n'étaient pas mûres pour cela, mais depuis le milieu des années deux mille, cela commence vraiment à prendre », confie Gisbert Bölling.

Pour lui et sa femme, le déclic s'est produit bien plus tôt. Le premier stage « Jeûne et randonnée » à Léoux a été proposé en 1990. Peu à peu, le couple abandonne l'élevage de chevaux pour ne se consacrer plus qu'à cette activité particulière « de sport santé ». Une vocation en quelque sorte est née pour Gisbert et Gertrud Bölling. Et pourtant, « pour nous, il n'y a pas de signification religieuse derrière tout cela, notre activité n'est pas comparable au carême chrétien », précise-t-il. « C'est juste une démarche diététique. Nous nous préoccupons de notre santé et de celle des gens. Et plus généralement du



Gisbert Bölling, auteur de l'ouvrage « le jeûne : mode d'emploi ».



Nicola Bölling fait partie de la commission nationale de la Fédération francophone « Jeûne et randonnée ».

bien-être ». Sa fille Nicola Bölling, qui a pris la suite (ainsi que son frère Christopher, un des cinq enfants Bölling), nuance toutefois : « Il y a forcément des implications spirituelles, qu'on le veuille ou non. Car les semaines de jeûne et randonnée aboutis-

sent souvent à des changements profonds en chacun des participants. Et puis il y a cette nature merveilleuse, immense, et tant de choses qui nous dépassent et qui rappellent aussi combien l'humain est petit ». ... Et précieux à la fois.

### Des « pour » et des « contre » le jeûne

Crédible ou pas crédible ? Dangereux ou pas ? Le jeûne ne fait pas l'unanimité. En France, officiellement, la communauté scientifique est sinon contre, au moins sceptique. Dans une société qui vend les régimes alimentaires à tous crins, bon nombre de docteurs préconisent la prudence et préviennent qu'il n'est pas forcément recommandé à tous de pratiquer ce type de stage, sans suivi médical. En d'autres pays, le jeûne est préconisé, parfois même remboursé par les systèmes d'assurance maladie (c'est le cas en Allemagne). « Mais en France de plus en plus de médecins changent d'opinion », affirme Gisbert Bölling. « Il y en a d'ailleurs beaucoup chez nous qui viennent à Léoux pour une semaine de jeûne et randonnée ». Par exemple, le docteur Coudron médecin nutritionniste parle de vertu anti-inflammatoire du jeûne, mais il l'interdit formellement aux femmes enceintes, aux enfants en pleine croissance, aux personnes âgées dénutries et à toute personne ayant des troubles alimentaires. De son côté, Gisbert Bölling a coécrit avec Sophie Lacoste, rédactrice en chef du magazine *Rebelle-Santé*, un ouvrage intitulé : « le jeûne, mode d'emploi ». Le livre s'appuie sur des études récentes attestant des bienfaits du jeûne et donne des conseils pour l'effectuer correctement, sans risque. Sur un plan pratique, par exemple, lors des stages « Jeûne et randonnée », sa fille Nicola Bölling conseille aux personnes de toujours fonctionner « par pallier » : « par exemple, ne pas se lever brusquement le matin. Boire lors des maux de tête que l'on ressent souvent lors des deux premiers jours. Il y a forcément des effets secondaires indésirables, mais passés les premières 48h, on en ressent les bienfaits ». Couplé à la randonnée, le jeûne, paraît-il, permettrait de diminuer l'hypertension.

### La FFJR, fédération francophone de jeûne et randonnée

Commencés en Drôme, les stages « jeûne et randonnée » ont essaimé en France. Une structure a été constituée, la Fédération francophone de jeûne et randonnée, qui est labélisée. Dans l'Hexagone, 38 lieux ont reçu l'agrément FFJR et une dizaine sont en cours d'agrément. D'autres sites drômois font partie de la Fédération : par exemple, la « pensée sauvage » dans le Vercors. Grâce à la FFJR, qui dispose d'une assurance spécifique, les accompagnateurs peuvent bénéficier d'une formation continue. Notons qu'au sein de la commission de direction de la FFJR figure la Drômoise Nicola Bölling.