

# Jeûne et Randonnée

Petit Guide Pratique par Gertrud et Gisbert Bölling

email : [gbolling@orange.fr](mailto:gbolling@orange.fr) site : [jeune-et-randonnee.com](http://jeune-et-randonnee.com)

Édition 2023

## **Les auteurs:**

**Gertrud Bölling**, licence en éducation physique et français, études en théologie et pédagogie, formation de psychothérapie à l'Institut Jung (Suisse), maître praticien PNL, formée à l'accompagnement Jeûne et Randonnée par Christoph Michl, animatrice de stages de jeûne entre 1990 et 2020 .

**Gisbert Bölling**, maîtrise en linguistique et philosophie, études d'éducation physique, éleveur de chevaux, formation de psychothérapie selon Victor E.Frankl (Vienne, Autriche), maître praticien PNL, formé à l'accompagnement Jeûne et Randonnée par Christoph Michl, animateur de stages de jeûne entre 1990 et 2020 .

**Stages toute l'année en Drôme Provençale**

# Table des matières

- 1 Prologue
- 2 Pourquoi le jeûne ?
- 4 Jeûner en Randonnant ?
- 5 Le stage "Jeûne et Randonnée".
- 6 Le vécu intérieur.
- 7 Le Jeûne sur le plan physiologique
  - 7.1 Le début du Jeûne.
  - 7.3 La sortie du Jeûne
- 8 Résumé.
- 9 Le petit Guide de la Reprise.
  - 9.1 Journée type de la Reprise
- 10 Historique.
- 11 Jeûne et Randonnée en France
- 12 Le Docteur Yves VIVINI - un .....précurseur français.
- 13 Le Jeûne des Hygiénistes.
- 14 D'autres formes de jeûne
  - 14.1 Les mono-diètes
  - 14.3 Le jeûne à l'eau.
  - 14.4 Le jeûné sec.
  - 14.5 La Nourriture pranique
  - 14.6 Le Jeûne Thérapeutique.
  - 14.7 Le Jeûne et le Sport
  - 14.8 Jeûner chez soi ?
- 15 Bien jeûner - bien déjeûner
  - Conclusion
- 16 Après la reprise...
- 17 Le Jeûne et la Médecine..
- 18 Du fer dans les épinards.
  - Le mot de la fin ...

Cliquez sur  
un chapitre  
pour y aller  
directement,  
et cliquez sur  
chaque titre de  
chapitre pour  
revenir ici

## 1 Prologue

Le documentaire d'ARTE « Le Jeûne – une nouvelle thérapie ? » de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade a changé la perception du jeûne en France. Marginalisé comme « dérive sectaire » encore en 2009, les recherches scientifiques sur Autophagie – couronnés par le Prix Nobel de la Médecine en 2016 ont confirmé l'utilité de pauses alimentaires pour l'organisme humain.

Dans nos stages vous ne mangez rien et vous bougez beaucoup - en 27ans nous avons accompagné dix mille jeûneurs / semaine, qui ont prouvé que la formule marche bien.

Depuis quelque temps nous terminons nos stages avec ce conseil :

Exportez un peu du jeûne et un peu de la randonnée dans votre vie de tous les jours...

Certains prennent l'habitude d'un jour de jeûne au milieu de leur semaine de travail : commencez le soir par un bouillon de légumes, consommez le jour suivant de l'eau, éventuellement enrichi avec de jus de fruit, et terminez le soir suivant par un repas léger. Le régime « Fast » va dans la même direction : 5 jours comme d'habitude, et deux jours (pas forcément consécutives) allégés par semaine : un petit déjeuner et un souper léger et rien que de l'eau pendant la journée – 500Kcal pour une femme, 600 pour un homme.

Ceux qui le font constatent une forme extraordinaire - du petit matin jusqu'au soir - et ceci sans interruption ...

Il Vous faudra une bonne dose de créativité pour réintroduire une activité physique dans la vie de tous les jours, puisque notre civilisation a tout fait pour l'éliminer. Mais, c'est possible : le plus simple est de faire à pied une partie du trajet vers le travail, si possible en montant. Comme ça votre circulation est stimulée mieux que par une tasse de café.

L'activité physique quotidienne est notre meilleure assurance santé.

D'ailleurs, une assurance maladie, qu'est ce que ça nous assure... ? Pour des maladies, il faut des spécialistes, puisqu'il y en a des milliers. Il n'y a qu'une seule SANTÉ, et tout le monde peut s'en occuper.

## **2 Pourquoi le jeûne ?**

Dans le cours naturel d'une année il y a des périodes de récoltes abondantes - et il y a les risques de disette. Pour pallier ce danger, la nature a prévu la possibilité pour l'organisme de stocker des réserves de graisse et de les utiliser en cas de besoin. Tous les animaux sauvages jeûnent tous les ans pendant l'hiver.

Et nos ancêtres suivaient un jeûne intermittent pendant les longues nuits d'hiver. Nous devrions revenir à ce rythme naturel pour profiter de ce même jeûne intermittent, pour faire des économies substantielles dans notre budget « chauffage » et pour inverser le réchauffement climatique. Depuis quelques décennies nous vivons dans l'abondance permanente, mais notre corps a gardé la

possibilité de "stocker" des calories en trop. C'est pour cela que l'europpéen normal est pratiquement toujours en surcharge, au-dessus de son poids idéal - et souvent même obèse. L'organisme doit assumer ce poids inutile.

Il en résulte qu'il assure moins bien trois tâches qui lui incombent: - la régénération des cellules. On dit que l'organisme renouvelle toutes ses cellules en sept ans - durée allongée par la vie moderne, sédentaire.

- l'élimination des toxines qui nous proviennent de plusieurs sources différentes ; la pollution de l'air et de l'eau, les traitements agricoles, les additifs alimentaires, le mauvais fonctionnement de l'organisme par maladie, stress, l'intoxication médicamenteuse etc. - la stimulation des défenses immunitaires. La science le prouve maintenant : après quelques jours de jeûne, votre système immunitaire est remis à neuf !

La surcharge de poids permanente, le mauvais renouvellement des cellules et l'accumulation des toxines pèsent sur nous physiquement, émotionnellement et intellectuellement.

Que faire ?

Réintroduire volontairement une pause alimentaire qui permet à l'organisme de "brûler" les réserves de graisse, de renouveler les cellules, de stimuler le système immunitaire et d'éliminer les toxines. Pour toutes ces raisons il devient urgent de réapprendre à jeûner.

### 3 Pourquoi la randonnée ?

L'organisme humain est fait pour répondre physiquement à une multitude d'exigences naturelles : se déplacer, transporter, travailler dans des conditions parfois très difficiles. Le cœur, les poumons et les muscles sont aptes à fournir des efforts qui vont bien au-delà de ce que nous imaginons. Pendant des millénaires, l'homme a survécu grâce à sa seule force musculaire. Depuis deux siècles cependant il a tout mis en oeuvre - et ceci avec un succès grandissant - pour éliminer le travail physique de la vie quotidienne - même la brosse à dents peut être équipée d'un moteur électrique aujourd'hui ("nucléaire" dirait la publicité EDF). Le cœur, les poumons, les muscles ne travaillent plus, la vie est sédentaire. Il en résulte que les maladies cardio-vasculaires sont aujourd'hui la première cause de mortalité dans les pays surdéveloppés. Un exemple très parlant : dans les bus londoniens à deux étages les conducteurs ont trois fois plus de maladies cardio-vasculaires que leurs collègues contrôleurs . Or, ils ont les mêmes horaires de travail , ils respirent le même air ; mais l'un est assistoutela journée et l'autre se déplace - sur deux étages...

La vie sédentaire nous affaiblit, la circulation devient difficile, tous les organes travaillent en bas régime - on va mal ! Que faire ?

Réintroduire volontairement une activité physique dans notre vie de tous les jours, activer la circulation, la respiration, fortifier cœur, poumons et muscles, retrouver du tonus et la joie de vivre.

Pour vous permettre de vérifier cela par l'expérience nous vous proposons les randonnées.

## 4 Jeûner en Randonnant ?

Pour beaucoup de gens - surtout en France - l'idée de ne pas manger provoque un choc. Le deuxième choc est pire encore : jeûner en randonnant ! Et pourtant – des centaines de milliers de gens l'ont fait dans les pays de langue allemande, et des milliers en France dans maintenant plus que 120 centres de Jeûne et Randonnée . Ils trouvent que les bienfaits du jeûne et de la randonnée se complètent de la façon la plus heureuse, qu'un jeûne actif d'une semaine vaut trente pour-cent de plus qu'un jeûne au repos.

Mais comment est-il donc possible de marcher en jeûnant ? Pendant le jeûne nous sommes nourris, nourris par l'utilisation de nos propres réserves. L'organisme est en mesure de nous fournir autant de calories que nous demandons, et ceci pendant plusieurs semaines. Seulement, ces réserves ne contiennent pas de sucre rapide. Pendant le jeûne, nous aurions des problèmes pour courir vite, pour lever des poids importants, pour réagir vite. Mais nous pouvons sans aucun problème fournir un effort modéré pendant très longtemps. L'activité la plus adaptée à cet état est la marche, même en montagne - en respectant tes possibilités de chaque participant. L'expérience acquise pendant ces dernières années a montré qu'une personne qui connaît bien la technique du jeûne est capable de faire les mêmes randonnées qu'en mangeant. On est même plus à l'aise en jeûnant - sans s'occuper des repas, sans le démarrage difficile après le pique-nique...

Le jeûne que nous proposons est hydrique ; on peut boire jusqu'à trois litres d'eau par jour. Pour les débutants nous conseillons un jeûne du type "Buchinger" : tisanes le matin, de l'eau avec un peu de jus de fruit pendant la marche, et un bouillon de légumes fiftre le soir. De cette manière tout danger d'hypoglycémie ou d'hypovitaminose est écarté et les sels minéraux perdus par la transpiration sont remplacés. Cet apport minimal permet une élimination maximale par l'activité physique : on élimine en se dépensant, et le danger d'une fonte musculaire est écartée: l'organisme est obligé d'utiliser en priorité les réserves de graisse...

Mais - assez de théorie. Entrons dans l'ambiance d'un stage de Jeûne et Randonnée programmé pour la durée d'une semaine.

## 5 Le stage "Jeûne et Randonnée".

Nous préconisons de manger des fruits ou des légumes à volonté le jour avant le jeûne. Une fois arrivés chez nous, les jeûneurs boivent une tisane et, comme chaque matin à la même heure -à 10 heures en hiver, parfois bien plus tôt en été, le groupe commence la randonnée . Le premier jour, pour nous entraîner, nous restons sur les chemins de la vallée à 800 m d'altitude. Au fur et à mesure nous montons jusqu'à 1600 m, c' est le sommet de la Montagne d'Angèle. Sur des pentes abritées du vent et bien ensoleillées, nous nous reposons pour admirer le paysage. Vers cinq heures du soir (parfois plus tard en été), nous rentrons pour prendre la douche, nous nous mettons à table pour boire ensemble le bouillon de légumes . Après nous resterons ensemble pour discuter , dessiner , chanter ou danser ... selon les souhaits du groupe . À 9- 10 heures tout le monde apprécie le repos au lit.

Ainsi se déroule jour après jour, et cette monotonie nous calme, nous rassure. C'est comme un bercement tranquilisant, bien en contraste avec notre vie habituelle. Le programme vous occupe le jour... et vous dormez bien la nuit.

La reprise commence l'après-midi du dernier jour par des pruneaux et des graines de lin. Nous donnons toute notre attention à ce moment béni où nous reprenons contact avec la nourriture solide. A six heures du soir il y a une assiette de crudités ou une soupe de légumes. Le lendemain, c'est le jour du départ. Vous aurez votre troisième petit repas: des pruneaux trempés dans l'eau et des graines de lin, et une heure plus tard des gaufres et une tisane.

Après vous êtes parfaitement prêt à regagner votre vie de chaque jour. Un programme alimentaire pour les cinq premiers jours, établi spécifiquement pour vous lors d'une "table ronde" avec tous les participants, vous accompagnera. Vous trouverez les grandes lignes de ce programme à la fin de ce petit guide.

## **6 Le vécu intérieur.**

Pendant le jeûne le corps est intelligemment nourri par ses réserves. Notre mental n'y intervient guère. Cela nous permet de donner toute notre attention à l'autre partie de nous que nous appelons ici la partie subtile.

L'être humain est constitué de sept principes essentiels : le corps physique, la vitalité, la volonté, le cœur, l'intellect, l'âme et l'esprit. Si le principe corps est bien nourri par ses réserves, il nous reste à nourrir les autres principes.

Chaque principe tend vers son idéal : le corps physique vers la santé, la vie. Pour lui tout va au mieux pendant le jeûne. Notre médecin intérieur s'occupe de lui.

Regardons le deuxième principe: la vitalité. L'inspiration et l'expiration profondes qui s'installent pendant la marche préparent la maîtrise de soi par la respiration comme indiqué dans le Yoga.

Quant au troisième principe, la volonté, il tend vers son idéal qui est la puissance, le mouvement. Comme nourriture il lui faut une force qui peut être gagnée par des gestes répétés de gymnastique, de yoga, par des longues marches, des exercices de respiration. Toute activité régulière et rythmée est bonne.

Le quatrième principe : le cœur tend vers son idéal qui est le bonheur, la chaleur. Quelle activité en fournit la nourriture adéquate ? Toute occupation harmonieuse, artistique. Pendant la semaine du jeûne, nous proposons le dessin et des danses, le chant et la musique - si des stagiaires «musiciens" les permettent

Le cinquième principe, l'intellect, demande comme nourriture de la méditation pour atteindre son idéal : connaissance, savoir, lumière. Des observations sur le fonctionnement de nos organes, de nos relations humaines, de nos relations avec la création et avec l'idée

créatrice, de notre relation avec la Vie et la Mort.

L'âme et l'esprit nous demandent un travail très concret : la contemplation de l'infini, comme le ciel étoilé, la vue du haut de la montagne, la vaste étendue de l'océan.

La nature et le grand air sont d'un apport précieux pour le jeûneur. Imaginez ce qui se passe quand vous restez dans votre appartement : vous inspirez l'air qui vient d'être expiré par vous-même. Or, cet air est véhicule des toxines qui nous ont quittées. C'est pour cela qu'il faut marcher dehors, laisser sans cesse derrière nous l'air expiré et inspirer sans cesse l'air pur, oxygéné, qui va nous libérer de nos déchets fluides.

C.G. Jung nous a bien priés de prendre au sérieux le travail pour entrer en contact avec notre inconscient Les murs qui nous séparent de notre inooscient peuvent être creusés jusqu'à ce que il y ait des brèches et que nous pouvons entrer dans cet espace de l'inconscient. Le symbole de l'inconscient est l'eau, l'eau qui passe, qui se transforme, l'eau mystérieuse avec ses profondeurs infinies. L'eau est aussi le symbole de la vie par sa possibilité de transformation continuelle.

La contemplation de l'eau pendant le jeûne prend une place importante : ravins, cascades, petits lacs nous invitent à nous asseoir à leur bord.

L'inconscient nous parle aussi par les rêves et on peut constater que la mémorisation des rêves augmente souvent pendant le jeûne.

L'inconscient peut nous aider à obtenir et garder dans la vie une harmonie, un équilibre. Si le langage des rêves demeure au plan de l'inconscient son efficacité reste réduite. Mais si le langage symbolique peut monter au plan de la conscience claire, un processus de transformation commence aussitôt à s'enclencher chez la personne.

Pour finir ce chapitre je raconte une histoire :

Une goutte d'eau tombe du ciel et elle atterrit sur le sommet d'une montagne avec des milliers d'autres gouttes d'eau. Puisque l'orage dure déjà depuis quelques heures des torrents d'eau se jettent vers la vallée en enlevant la terre. Notre goutte d'eau se transforme vite en goutte de boue comme des milliers de gouttes autour d'elle. Arrivant en bas, dans la plaine, une goutte de rosée, sur le pétale d'une rose, la voit passer et lui dit d'un air pensif : "N'oublie pas, toi aussi, tu es une goutte d'eau."

## **7 Une semaine de Jeûne et Randonnée sur le plan physiologique.**

Nous recommandons de ne pas manger de viande les cinq ou six derniers jours avant le jeûne. Mangez des fruits à volonté le dernier jour. De cette manière l'estomac et les intestins peuvent bien commencer leur période d'inactivité relative.

Il est peut-être utile de rappeler que pendant le jeûne il est exclu de fumer, de prendre des drogues, de l'alcool, du café. Toutes ces choses auraient un effet doublé ou triplé... C'est la raison pour laquelle il est déconseillé de suivre un traitement médicamenteux pendant le jeûne : l'effet de chaque médicament est également décuplé. Pareil pour ses effets secondaires... Notez que la "pilule" est un

traitement médical très pointu qui, pendant le jeûne, a parfois des effets secondaires inattendus.

Et le sel est exclu pendant un jeûne hydrique : il aurait pour effet de lier l'eau dans les cellules au lieu de drainer les toxines... Donc : pas de sel dans le bouillon du soir !

### **7.1 Le début du Jeûne.**

Maintenant vous y êtes : le jeûne commence ! Dites-vous bien que le plus dur est déjà derrière vous : la décision de jeûner. Malgré tes cris alarmés de vos meilleurs amis, de vos parents, malgré les réserves de votre médecin. Ne lui en voulez pas trop : ne connaissant pas le jeûne, il ne peut pas engager sa responsabilité professionnelle. Alors il préfère vous le déconseiller.

Pendant deux ou trois jours, les sucres lents des derniers repas nous nourrissent encore et il n'y a pas de nécessité réelle de s'alimenter. Il suffit de vaincre l'habitude de manger à telle ou telle heure. Deux façons pour y arriver : prendre la bouteille dans votre sac à dos et faire le geste qui ne sauvera pas le viticulteur français mais qui calme votre organisme : boire un coup. Et occuper pleinement l'esprit de la sorte que le temps passe sans que vous pensiez à manger. Ceci nous arrive fréquemment dans la vie d'être tellement occupé que l'heure du repas habituel arrive, passe et s'éloigne sans que nous ressentions le besoin de manger. Lors du stage Jeûne et Randonnée, c'est la montagne, le grand air, le groupe, l'éloignement de notre cadre habituel qui facilitent l'oubli des repas qui - rappelons-le, ne sont pas vitaux. Arrive ce qui doit arriver, en général le deuxième jour : la rupture du stock, le jeûne commence, c'est-à-dire l'alimentation interne par autolyse ou autophagie ...

Si vous êtes bien préparés mentalement, ce passage se fera sans même que vous vous en aperceviez. C'est le cas pour une personne sur trois. Une deuxième personne sur trois ressent une fatigue soudaine qui ne s'explique pas par l'effort de la randonnée. C'est un peu comme le "coup de pompe" que tous les sportifs connaissent. Et il faut y réagir de la même façon : on serre les dents, on se fait encourager par les autres et l'adrénaline nous apporte un "deuxième souffle" qui, dans le cas du jeûne, peut durer des semaines.

La troisième personne sur trois, surtout quand c'est son premier jeûne et si elle n'est pas tout à fait rassurée, réagit avec une certaine panique : "Ça y est, je savais que ça ne marcherait pas..." Et cette panique peut prendre la forme d'une hypoglycémie.

Mais je porte toujours un menu pot de miel dans mon sac à dos, et tout le monde le sait. Maintenant une petite cuillère fera des miracles: avec soulagement le moment passera et on continue la marche. Le passage peut aussi survenir pendant la nuit: si on se réveille avec un sentiment de faim : faites le geste qui vous sauve : buvez. D'ailleurs, pendant le jeûne sans randonnée on ne dort pas beaucoup. L'organisme n'a pas son travail habituel à faire, c.a.d. assimiler les aliments. Se réveiller à 4 heures du matin peut avoir des conséquences fâcheuses pour l'équilibre mental et physique. Voici une autre raison pour laquelle l'association entre le jeûne et la randonnée est favorable : c'est la randonnée qui nous apporte une saine fatigue. Si quelqu'un se plaint d'avoir mal dormi la nuit, je sais que la randonnée d'aujourd'hui doit être plus musclée que celle d'hier... On est donc au troisième jour. Dans certains cas le passage ne se produit qu'à ce moment. C'est pour cela qu'il reste une incertitude chez ceux qui n'ont rien remarqué. Le quatrième jour, tout le monde est sûr d'être "de l'autre côté", certitude qui apporte la béatitude le cinquième jour, la félicité le sixième...

## 7.2 L'hygiène intestinale.

L'activité physique facilite l'élimination et écarte largement le danger de crises qui pourraient l'accompagner. Mais il faut faire attention à un point important : les toxines insolubles dans l'eau sont éliminées par la voie intestinale. Or, l'absence de fibres alimentaires grossières ralentit le transit intestinal. Pour cette raison un danger réel existe : que les toxines traversent les parois intestinales et qu'elles reviennent dans la circulation par les capillaires. Les conséquences de cette auto-intoxication seraient des maux de tête, vomissement, etc. C'est pour cela qu'il faut observer une hygiène intestinale qui assure une évacuation au moins tous les deux jours. Nous mettons à la disposition des jeûneurs toute une panoplie de moyens, comme sulfate de sodium ou de magnésium, la casse, etc.

On conseille à ceux qui ont l'habitude des lavements d'en faire avant le début du jeûne et d'apporter leur matériel personnel.

Une deuxième raison rend l'hygiène intestinale nécessaire : le risque d'un bouchon intestinal après la fin du jeûne qui peut être très douloureux et même provoquer des hémorroïdes.

Depuis un certain temps vous pouvez trouver des centres qui pratiquent l'hydrothérapie du colon. Ils vous proposent des moyens excellents pour assurer une hygiène intestinale parfaite.

Les pratiquants du Yoga connaissent le lavage des intestins qui consiste à boire de grandes quantités d'eau salée ce qui finit par nettoyer l'ensemble de l'organisme lors de son passage - à faire avant et après le jeûne - si vous en connaissez la pratique.

Nous sommes conscients que ces moyens sont à utiliser avec discernement et nous avons constaté qu'en prenant l'habitude de jeûner, l'organisme assure l'évacuation intestinale même sans la pression de la masse alimentaire. Mais un débutant doit trouver sa méthode. Pour ce qui concerne l'hygiène intestinale, nous suivons en toute part l'expérience acquise depuis cinquante ans dans les cliniques de jeûne du type "Buchinger".

### **7.3 La sortie du Jeûne (La Reprise).**

Un jeûne s'est bien passé si on regrette de l'arrêter. Malgré cela on n'encourage personne - et surtout pas un débutant - à rentrer chez lui en continuant le jeûne. Il ne faut pas seulement réussir le jeûne, il faut aussi réussir la reprise. La reprise est réussie si elle apporte une prise de conscience générale envers l'alimentation. Cette prise de conscience est la clef du jeûne et tout le long de la semaine nous encourageons les jeûneurs à être conscient de ce qui leur arrive. Pendant le jeûne nous avons affaire à l'air que nous respirons, à la boisson que nous buvons, à la température en dehors de nous et en notre intérieur, à l'éveil et au sommeil. Et c'est tout ! C'est si simple, si facile à observer... Avec la reprise, les choses se compliquent : une première pomme le dernier après-midi ; personne ne se jette dessus, personne n'est affamé. Soyez conscients que nous n'avons pas faim pendant le jeûne, que le jeûne est plus facile qu'un régime : quand il n'y a rien, l'organisme s'occupe de tout. Quand il y a un peu à manger, l'organisme réclame le reste... Il faut être clair dans la vie !

La reprise est progressive et dure autant de temps que le jeûne dans le cas du jeûne d'une semaine. Observez-vous bien en face de chaque nouvel aliment, par rapport à la qualité, au goût, à la quantité. Et évitez toutes les bêtises que vous devriez éviter tout le temps ! Tout le monde connaît l'effet d'un seul verre de vin à jeun. C'est la même chose avec le café, la cigarette, les huiles chauffées. Le jeûne rend si sensible que l'organisme tolère mal les écarts du droit chemin. D'où une règle générale : ne vous faites pas inviter avant le dimanche suivant la reprise. Et suivez le plan que l'on élabore avec vous à la fin de la semaine. L'esquisse se trouve plus tard dans ce guide.

## 8 Résumé.

Il est possible de jeûner en randonnée :

Mais oui, ça marche !

Des milliers de gens jeûnent volontairement chaque année dans les pays voisins. La France y viendra aussi ! Le livre du Docteur LUTZNER "Comment Revivre par le Jeûne" (Editions TERRE VIVANTE ) s'est vendu à 150 mille exemplaires - contre deux millions en Allemagne ... A chaque fois que nous tenons une conférence sur le jeûne nous constatons qu'un tiers des auditeurs a déjà fait une expérience de jeûne. Le jeûne est un tabou en France : on n'en parle pas - même si on le fait !

Nous avons écrit ce guide pour vous encourager à faire l'expérience du jeûne - que ce soit pour des raisons diététiques ou spirituelles. Les bénéfices sont innombrables: perte de poids, régénération des cellules, élimination des toxines, retrouver son centre, clarifier ses idées...

Quant à la fréquence et la durée du jeûne, il n'y a pas de règle générale. Vous allez sentir vous-même quand un nouveau jeûne devient nécessaire pour vous après une première expérience réussie. La raison en est simple: les toxines ne tombent pas du ciel, elles nous arrivent petit à petit, en doses homéopathiques. On ne les sent pas venir. Mais pendant le jeûne, on les sent partir ; nous constatons le changement que cette purification nous apporte. Si après cette expérience nos conditions de vie n'ont pas changé les toxines vont malheureusement revenir - mais cette fois-ci nous le sentons . Et nous saurons exactement quand un nouveau jeûne nous devient indispensable. Ceci peut être dans deux ans ou dans six mois. Tout dépend...

Les règles pour un jeûne réussi données dans ces pages sont à appliquer à la lettre lors de la première expérience. Après, vous pouvez petit à petit alléger le "règlement". Aussi l'organisme l'accepte de plus en plus facilement. Mon expérience d'accompagnateur de stages de jeûne m'a réservé bien des surprises pour moi-même : quand j'accompagne la randonnée, je mange le matin avant le départ et le soir après le retour - je ne peux tout de même pas jeûner 35 semaines par an. Mais je fais 35 semaines d'une sorte de ramadan... En hiver, la randonnée se termine avant la nuit vers trois ou quatre heures du soir. En été nous faisons parfois une longue sieste pour laisser passer la chaleur et nous rentrons même après cinq heures du soir. Pendant quelques mois, je me voyais obligé de parler à mon organisme comme l'on parle à un bon ami pour lui expliquer les raisons de ce retard. Mais maintenant, je peux tout faire : manger ou ne pas manger - l'organisme ne se manifeste même pas. Il me fait tout simplement confiance. Il n'y a plus aucune forme d'obligation. Je

suis libre de faire ce que je veux.

Bien que mon exemple personnel ne puisse guère servir de modèle pour personne, il est quand même utile de savoir que cette possibilité existe : c'est dans la tête que tout se passe. Nous sommes programmés par notre contexte social, par nos habitudes alimentaires. Nous pouvons nous déprogrammer, nous reprogrammer, nous libérer.

On perd du poids pendant le jeûne, en moyenne entre 5 et 7% de son poids initial. Ceci est vrai pour les hommes et les femmes.

Mais cette perte de poids n'est définitive que si nous arrivons à nous déprogrammer de nos habitudes alimentaires - au moins pour un peu. Et c'est possible. En tant qu'animateurs de stage, nous faisons tout pour vous le permettre. La prise de conscience est la base de l'expérience du jeûne : nous nous prenons en charge, nous ne demandons rien à personne, aucun remède miracle ne vient à notre secours. Le jeûne est une affaire entre nous et nous-mêmes, entre notre mental, notre physique et notre émotionnel. Quel bonheur si les trois vivent en harmonie ensemble, se comprennent mutuellement. Le jeûne est d'abord une affaire de volonté : il faut décider de le commencer. Ensuite c'est une affaire physique: notre organisme réagit à notre demande. Parallèlement c'est une affaire émotionnelle: il faut que nous surmontions nos angoisses pour arriver au bonheur de les avoir vaincues. Et cela devient une affaire hautement spirituelle quand notre esprit sent sa nouvelle liberté d'agir.

Celui qui connaît le jeûne l'utilise pour prendre en toute conscience d'importantes décisions: Lanza del Vasto par exemple jeûna 40 jours

avant de lancer la campagne du Larzac. Gandhi fit pareil avant de s'attaquer aux Anglais - d'une façon non-violente. Ces jeûnes ont apporté beaucoup à la médiatisation de la campagne - un jeûne public fait toujours couler d'encre - , mais le jeûne apporte aussi la lucidité d'esprit au jeûneur, lucidité qui l'aide de mener à bien la tâche qu'il s'est fixée.

Si vous envisagez une grève de la faim (que vous pouvez tout simplement considérer et conduire comme un jeûne) sachez que vous pouvez facilement jeûner trois semaines en suivant les indications de ce guide. Au-delà de trois semaines vous avez "brûlé" vos réserves et maintenant le jeûne s'attaque à la substance. Le conseil d'un médecin averti devient nécessaire. D'ailleurs, vous entrez dans le domaine du jeûne thérapeutique utilisé avec beaucoup de succès dans les cliniques de jeûne du type "Buchinger" depuis des dizaines d'années. Le principe en est simple: après les réserves "naturelles", le jeûne s'attaque par exemple aux cellules malades. Il opère avec infiniment plus de délicatesse que le laser le plus précis : il peut éliminer un kyste et laisser l'organe intact!

Ce sont d'ailleurs les succès incroyables dans ces cliniques de jeûne qui ont fait que le jeûne a une très bonne presse dans les pays de langue allemande. Or, une clinique coûte cher - ce qui devient supportable quand c'est la Sécurité Sociale qui prend les frais à charge. Mais beaucoup de gens se faisaient donner une ordonnance pour profiter du contexte réconfortant d'une clinique pour une simple cure de jeûne. C'est pour cela que le Docteur LUTZNER a écrit le livre précité, avec son sous-titre: Guide du jeûne autonome. A l'origine, ce livre fut le manuscrit d'une série à la télévision bavaroise : chaque soir à la même heure, des milliers de gens "télé" - guidés suivaient le programme pour jeûner chez eux. En Allemagne, on peut aussi jeûner avec l'école du soir : pendant que d'autres apprennent le russe ou le chinois, vous vous

retrouvez avec un groupe de jeûneurs pour suivre les conseils d'une diététicienne pour mener à bien votre jeûne de huit jours - tout en poursuivant vos activités habituelles.

## **9 Le petit Guide de la Reprise.**

Le but de la reprise alimentaire est de vous diriger progressivement vers le régime que vous souhaitez suivre après le jeûne. Celui-ci peut être votre régime habituel ou un autre - que vous envisagez peut-être depuis un certain temps. L'expérience du jeûne peut bien vous aider à arrêter de fumer après le jeûne qui, bien entendu, se fait pour tous sans cigarette - et ceci sans problèmes !

Pour ce qui concerne le choix d'un régime alimentaire, sachez qu'il dépend de l'âge, du sexe, du tempérament, de l'hérédité de chaque personne et des conditions climatiques, saisonnières, familiales, professionnelles.

Chacun doit trouver "son" régime idéal - qui ne le sera peut-être pas pour toute la vie. C'est donc l'écoute intérieure qui nous le trouvera.

Pour le dire d'une façon positive :

**NE PRENEZ QUE DU MEILLEUR. VOUS LE MERITEZ !**

9.1.1 Recommandations générales pour la reprise :

Crudités: salades, feuilles, racines (carottes, oignons...), légumes de saison. Vinaigrette légère à base d'huile première pression à froid.  
Légumes crus: choux, choux - fleurs, carottes, céleri, haricots verts, betteraves rouges.

Fruits ou fruits secs trempés : en-dehors des repas - à volonté !

Boissons (à volonté) : eau de source, eau minérale, tisanes, jus de fruits - en-dehors des repas.

Oléagineux: noix, noisettes, amandes, cajou, pignon, pistaches, sésame, graines de tournesol, courge, lin.

Céréales intégrales (riz, seigle, blé, sarrasin, millet, amarante, quinoa, épeautre) : chapatiës, galettes, crêpes, gaufres, bouillie, flocons, Couscous, Polenta, Pilpil, Taboulé.

Graines germées : soja, lentilles vertes, cresson, moutarde, seigle, blé, épeautre.

Quantités progressives : écoutez votre corps !

Soyez attentifs en mangeant! Mâchez bien, éprouvez le délice de manger et sachez arrêter !

Pas de sucre, farine blanche, café, thé, alcool, tabac, viande, produits laitiers, médicaments, drogues, peu de sel. Pas de pain fermenté (donc à la rigueur du WASA sans sel).

## **9.2 JOURNÉE - TYPE pendant la Reprise :**

MATIN : Fruits ou fruits secs trempés dans l'eau, graines de lin. 1 heure après : céréales, oléagineux, tisane

MIDI : Salades, feuilles, racines, crudités, céréales : bouillie ou chappattis, graines germées.

SOIR : Soupe de légumes (carottes, oignons, pommes de terre, pâtes complètes), légumes lacto-fermentés.

## **10 Historique.**

Gandhi fut le premier à associer le jeûne et la marche: pendant des mois il traversa son pays à pieds en consommant uniquement de l'eau citronnée et du miel.

Ensuite il y a eu la marche de onze médecins suédois en 1954 de Goeteborg à Stockholm - 520 km en dix jours en ne buvant que de l'eau.

Cette marche devait prouver à l'ordre des médecins que le jeûne était sans danger pour la santé et qu'il pouvait être utilisé à des fins thérapeutiques. La presse en faisait une mention discrète au départ, mais de jour en jour l'attention publique grandissait et à l'arrivée à Stockholm une foule "plus importante que lors du défilé annuel du Roi" (comme le signalait 'Svenska Dagbladet) les applaudissait. Après ce succès populaire les médecins pouvaient ouvrir la première clinique de jeûne en Suède, et dix ans après, en 1964, ils faisaient marcher une vingtaine de volontaires sur le même trajet en appliquant un jeûne du type Buchinger. Cette-fois-ci les marcheurs furent suivis par tout l'appareillage clinique. Le résultat fut frappant : les participants étaient en bien meilleure santé après ces dix jours, examens cliniques à l'appui. Cette étude fut publiée dans la presse médicale, avec des répercussions dans les médias grand public. Un enseignant allemand, engagé dans les mouvements pour l'environnement et pour le tiers-monde, cofondateur des "Verts", jeûneur et randonneur "devant le Seigneur", essaya lui-même, fut émerveillé par l'expérience, l'utilisa dans ses actions sous forme de marche de la faim, attira d'autres à cette expérience et petit à petit un mouvement "Jeûne et Randonnée" se mit en place. Aujourd'hui un millier d'organiseurs opèrent dans les pays de langue allemande et quand Christoph Michl - c'est lui l'inventeur de la méthode - appelle à une semaine dans la Forêt-Noire, il y a facilement soixante ou quatre-vingts personnes qui répondent présents. Au fil des ans il a pu élargir son programme aux pays voisins, aux pays de l'est depuis que les frontières se sont ouvertes. C'est une forme de tourisme diététique qui s'est installée : le jeûne devenant banal, il fallait que le décor le rende à nouveau attractif... En 1991, pour "marquer un coup" et pour célébrer l'unité de l'Allemagne retrouvée, il avait annoncé une gageure dans son catalogue : marcher en trois semaines de la mer baltique jusqu'aux Alpes bavaroises en zigzaguant le long de l'ancienne frontière - 1050 km en 21 jours ! Vingt-deux marcheurs participaient à toute la marche, dont huit qui n'ont sauté aucune étape. Tous se confirmaient mutuellement que la deuxième semaine fut plus facile que la première et la troisième plus facile que la deuxième. Cet exploit paraît tellement incroyable qu'une émission comme "Mystères" devrait s'y intéresser...

## 11 Jeûne et Randonnée en France.

En France, les débuts furent difficiles puisque le jeûne est très peu connu. Ceci nous facilite notre tâche principale : créer des conditions qui permettent à chaque jeûneur de réussir son jeûne - surtout si c'est son premier. D'ailleurs, pour nous la réussite du jeûne est plus importante qu'un exploit de randonnée. Mais des marcheurs courageux ont déjà prouvé qu'il est possible de réaliser à jeun les mêmes randonnées qu'en mangeant.

Après plusieurs années de fonctionnement, nous pouvons dire avec une certaine fierté que jamais personne n'a arrêté son jeûne avant la date qu'il s'était fixée. Les seuls désistements se sont produits... avant le début du jeûne. Ceux qui commencent leur stage sont en général bien conscients à la fin de la semaine qu'ils pourraient continuer leur expérience. Et ils ont raison !

Pour nous en tant qu'animateurs de stages de jeûne la meilleure récompense est de voir les gens repartir en pleine forme, avec des yeux qui brillent et un teint éclatant : c'est beau à voir! Pour la peau le jeûne est une véritable cure de jouvence: par l'élimination des cellules usées les cellules nouvelles peuvent monter à la surface: vous faites "peau neuve" ! Vous le sentez au toucher à partir du cinquième jour, et au bout de dix jours (c.a.d. pendant la reprise) vous avez rajeuni(e) de dix ans !

Jamais, surtout dans le contexte français, personne ne vient par hasard au jeûne. Les groupes qui se forment sont d'une rare sérénité,les échanges d'une grande profondeur. Nous en sommes les premiers émerveillés.

Nous sommes toujours là, toujours prêts à vous accueillir. Nous pouvons aussi prendre en charge les jeûneurs d'un côté et leurs enfants de l'autre.

Une journaliste qui vient régulièrement chez nous "quand le besoin se fait sentir" nous disait un jour : "Il faut que je fasse un article sur vous pour "Femme Actuelle", parce que c'est formidable ce que vous faites faire au gens." A moi de l'interrompre: nous n'avons aucune emprise sur "les gens". Nous avons un programme, c'est vrai, et nous possédons la technique pour le mener à bien. Mais la décision de suivre ce programme se prend ailleurs qu'ici. Le miracle s'est produit avant le début du stage. Ce miracle nous échappe complètement. Ces pages ont été écrites dans l'espoir de le rendre plus probable en vous, Cher Lecteur. Et que vous ayez lu ce texte jusqu'ici est de très bon augure...

## **12 Le Docteur Yves VIVINI - un précurseur français.**

Ayant introduit la méthode "Jeûne et Randonnée" en France en 1990 il nous a été très agréable d'apprendre qu'un médecin français a signalé l'utilité de la marche pendant des cures de Jeûne, et ceci déjà en 1970.

En effet, le Docteur Yves VIVINI, alors directeur d'une Clinique de Jeûne à SANA LA ROMAINE (CAZERES - 37) a écrit le livre "Le Jeûne et les traitements naturels"

"Pour qu'une cure de jeûne soit efficace" il conseille à la page 96 au patient d'occuper "les quelques heures de liberté que le traitement lui laisse de faire des promenades, qui sont en général très salutaires, car elles activent la circulation et permettent une meilleure oxygénation du sang.

"Il faut noter en effet, que les malades privés de nourriture ne sentent nullement une fatigue insurmontable, et au contraire sont bien souvent étonnés de pouvoir faire, pendant leur Jeûne, de grandes marches qu'ils auraient été absolument incapables d'effectuer avant leur cure."

Notez que le Docteur Vivini parle de curistes malades !

La voie de "Jeûne et Randonnée" est donc annoncée en France depuis les années '70...

Le livre du Docteur Vivini étant épuisé, nous nous efforçons de rééditer au moins quelques chapitres sur les applications cliniques du jeûne. D'ailleurs, ces chapitres ont largement inspirés Désiré MERIEN qui a géré un Centre Hygiéniste à LORIENT.

### **13 Le Jeûne des Hygiénistes.**

Parmi les rares centres de jeûne en France se trouvent ceux qui se réfèrent au courant hygiéniste, basés sur les pensées de SHELTON, médecin américain.

Ils ont le mérite d'avoir propagé et pratiqué le jeûne thérapeutique pendant de longues années dans le contexte français qui est extrêmement hostile à ce type de démarche. C'est pour cela que ce courant est très militant, allant jusqu'à demander la 'disparition' de la médecine... et de la Naturopathie.

Leur pratique de Jeûne se différencie de la notre surtout par l'interdiction de toute activité physique - afin d'économiser toute l'énergie pour l'élimination.

Me référant à un ouvrage de Jean MOSSERI : Le Jeûne - meilleur remède de la Nature. Edition des Hygiénistes , le jeûne doit être (p.91) "repos physique, repos sensoriel, repos mental et enfin repos physiologique".

C'est pour cela que le jeûne se passe au lit, et même les douches, les bains et les bain de soleil sont interdits. "L'euphorie ressentie après un bain ou une douche représente une stimulation, donc une dépense d'énergie. L'économie des énergies devrait être plutôt recherchée." (p.97) Il en résulte entre autres que "l'air de leur chambre devient impossible à respirer." (p.99)

Comme tout disciple de SHELTON il est totalement contre toute forme d'hygiène intestinale - ce qui l'oblige de traiter sur huit pages le problème du "bouchon intestinal" qui risque de se former pendant les semaines d'inactivité intestinale.

**14 D'autres formes de jeûne**

Ce petit guide vous a décrit une forme spécifique de jeûne diététique : un stage de Jeûne et Randonnée type Buchinger - Michl d'une semaine . Type "Buchinger " pour la forme particulière de jeûne hydrique (des tisanes le matin , de l'eau avec un peu de jus de fruit dans la journée , un bouillon filtré le soir), type "Michl" pour le principe d'associer la marche à ce jeûne . La durée d'une semaine situe le stage clairement dans le créneau du jeûne diététique : stage de désintoxication , régénération , mise en forme , stimulation des défenses immunitaires , perte de poids . En face du jeûne type "Buchinger " se trouvent d'autres formes de jeûne : les mono -diètes , le jeûne hebdomadaire , le jeûne à l'eau , le jeûne sec et leurs diverses applications à des fins thérapeutiques..

### **14.1 Les mono-diètes**

sont une forme allégée de jeûne, souvent utilisé lors d'un jeûne thérapeutique de longue durée si le malade n'est pas en mesure d'entreprendre un jeûne plus exigeant. Parfois l'aliment choisi renforce même l'action thérapeutique. En France, c'est la cure de raisin qui est la mono-diète la plus connue, utilisée comme moyen de désintoxication (d'une durée de deux à trois semaines) ou comme moyen thérapeutique suivant l'exemple donné par Anna Brandt qui s'est guérie d'un cancer par des cures de raisin répétées et de longue durée.

14.2 Le jeûne hebdomadaire - ou le 5/2, le régime FAST. Parfois on nous demande s'il ne serait pas indiqué de "commencer" par un

jeûne "court" d'un à trois jours. Notre position est simple : en trois jours vous avez fait le difficile, la transition, mais vous n'en profitez pas vraiment. L'effort de volonté est le même pour trois ou pour sept jours, mais les bénéfices d'une semaine sont largement supérieurs. D'ailleurs, par ce même argument, j'aimerais caractériser le jeûne hebdomadaire d'un jour : l'école de la volonté est excellente et le repos pour l'organisme également. Il est d'ailleurs curieux de constater que la société accepte depuis des siècles et avec raison le droit au repos hebdomadaire, et que la conscience collective ne voit pas que notre organisme pourrait réclamer ce même droit. Sur le plan diététique, le jeûne hebdomadaire est à associer à un régime alimentaire : on mange moins pendant la semaine. Jean Chopitel (SANTÉ ROYALE) préconise le jeûne hebdomadaire suivi d'un jour de mono-diète. Dans la mesure qu'il est employé régulièrement, le jeûne hebdomadaire a une action très favorable : nous nous rappelons 'à l'ordre' une fois par semaine - nous n'allons plus faire n'importe quoi pendant le reste de la semaine. Et l'organisme, une fois qu'il a compris que notre démarche est régulière, ne stockera plus les toxines quelque part au fond s'il sait qu'il pourra s'en débarrasser dans deux ou trois jours. Donc, jeûnez un jour ou une semaine.... ou suivez le régime "FAST", appelé aussi le 5/2.

### 14.3 Le jeûne à l'eau.

Le jeûne à l'eau va en général de pair avec une inactivité relative et est accompagné de multiples formes de crises d'élimination dues à cette inactivité : la circulation marche mal, la respiration n'est pas active, les toxines "traînent" et font sentir leur présence.

Le mouvement "Jeûne et Randonnée" n'a pas commencé son chemin par le jeûne à l'eau, puisqu'en Allemagne "jeûne" est synonyme de "jeûne type Buchinger". Mais puisque la question s'est posée en France, on a fait des essais de "Jeûne à l'eau et Randonnée" et on a

trouvé que l'on peut faire les mêmes randonnées pendant un jeûne à l'eau qu'en suivant un jeûne du type "Buchinger". Le choix entre les deux types de jeûne est le choix entre deux degrés de rigueur. Le jeûne à l'eau est plus profond, mais si le jeûneur ne se sent pas capable de suivre la randonnée - soit parce que c'est son premier jeûne, soit parce qu'il n'a pas suffisamment de réserves en vitamines et sels minéraux - nous lui conseillons un jeûne "Buchinger". En venant chez nous, vous avez donc le choix entre le jeûne Buchinger et le jeûne à l'eau. Nous bénéficions d'ailleurs de plusieurs sources de montagne dont une comparable dans sa composition à celle de Contrexeville ou de Baden-Baden.

#### **14.4 Le jeûné sec.**

Bien entendu, c'est le jeûne le plus total, le plus profond. Seulement, il ne peut durer que deux ou trois jours, et la randonnée se résume à de petites promenades. Et en si peu de temps, on ne peut pas tout éliminer. La place idéale du jeûne sec est au milieu d'un jeûne hydrique. De cette façon on oblige l'organisme à éliminer les toxines se trouvant au fond des cellules. C'est comme on vide une éponge pour la nettoyer à fond. Le jeûne sec trouve aussi sa place dans certaines applications thérapeutiques. Il y en a tout un courant en Russie.

#### **14.5 La Nourriture pranique : vivre de lumière...**

Dans la hagiographie de certains mystiques chrétiens nous apprenons qu'ils auraient vécu pendant de longues années sans aucune nourriture, à part l'hostie lors de la messe. L'exemple français le plus connu est Marthe Robin – mise en doute aujourd'hui ...

Ce sujet ne figurerait pas dans ce petit guide s'il n'y avait pas une femme australienne, Jasmuheen, qui ne mange plus depuis des années et qui voyage dans le monde entier pour en parler.

Son argumentation est très simple : autant que le végétarien peut dire que nous pouvons manger directement les végétaux qui ont nourri les animaux, elle dit que nous pouvons nous nourrir directement de l'énergie de l'eau et de la lumière (le prana, le chi) qui ont fait pousser les végétaux.

Lors d'un stage à Paris elle m'a tellement convaincu que j'ai entamé 'le processus' pendant onze semaines - sans perdre du poids... Du coup nos stages d'une semaine paraissent un peu légers ! Par ailleurs : Marthe Robin vivait dans la Drôme....

Mais, rassurez-vous : vous venez chez nous pour jeûner... et randonner ...

#### **14.6 Le Jeûne Thérapeutique.**

Il est difficile de parler du jeûne thérapeutique en France étant donné que le corps médical ignore totalement le jeûne et qu'il n'existe plus aucune clinique de jeûne reconnue. Sachez quand même que certains thérapeutes et médecins utilisent le jeûne. Ils le font avec une grande discrétion parce que l'ordre médical les attaquerait à la première occasion. La fille du Docteur Buchinger avait le projet de créer une clinique de jeûne en France, mais elle a préféré l'Espagne face à l'hostilité de l'ordre des médecins français. Actuellement, le vent est en train de tourner : la faculté de médecine de Nice propose à ses étudiants de faire l'expérience du jeûne !

Dans les pays voisins les cliniques de jeûne existent partout et travaillent avec des résultats reconnus par tout le monde – pris en charge par la Sécurité Sociale.

Lors de nos stages il arrive fréquemment que des douleurs articulaires, des migraines, des anémies, l'hypertension, des douleurs après fractures disparaissent et des kystes ou fibromes diminuent.

### **14.7 Le Jeûne et le Sport**

Aucun sportif ne se présente à une compétition importante le ventre plein. Mais certains ont impliqué des périodes de jeûne dans leur programme d'entraînement. Emile ZATOPEK par exemple, médaillé olympique des années 50 en longues distances jeûna régulièrement. Francesco MOSER, cycliste italien, prépara son record du monde à l'heure par un jeûne de trois semaines - tout en poursuivant son entraînement habituel - en se réalimentant juste avant l'essai d'une façon judicieuse, profitant ainsi d'une "turbo-compression" bien connue depuis les jeux olympiques de Mexico où plusieurs records longue distance furent battus quand les athlètes descendirent dans la plaine.

L'un des sportifs français les plus populaires, Yannick Noah, révéla sa pratique du jeûne. Voici un article en reproduction :

**Yannick Noah « le temps de la sagesse »**

## Yannick Noah « le temps de la sagesse »

Enfant prodige du tennis, capitaine de l'équipe de France, bienfaiteur des jeunes en difficulté, Yannick Noah est devenu, à 36 ans, une sorte de sage. A l'occasion de Roland Garos, le gourou des courts a ouvert son coeur à " Femina Hebdo "... (1 juin 1997)

Voilà près de quinze ans qu'à chaque tournoi de Roland Garros, Yannick Noah est le tennisman français dont on parle le plus. Un peu comme s'il n'avait jamais arrêté Sa retraite des courts n'a pas calmé les médias, toujours aussi friands de son "Noa - BCDAIRE". Sortie d'un nouveau livre (1), préparation d'un album reggae, rencontre avec Nelson Mandela, avenir du tennis dans les cités... Yannick a plusieurs "fers au feu", on le savait. Pour Femina Hebdo, il parle de ses passions en toute sérénité et nous invite à les partager. En commençant par son goût pour le jeûne.

Yannick, vous entamez votre septième jour de jeûne. Est-ce une dure épreuve?

Maintenant, je suis habitué, cela ne me gêne plus...Mais il ne faut pas que je regarde le sandwich de mon voisin, sans quoi... Habituellement, je jeûne au printemps et en début d'automne, cela me fait un bien fou. Je me nettoie, j'évacue le stress de la coupe Davis et la fatigue des voyages- De plus, j'avais recommencé à fumer et à boire, il me fallait arrêter net, c'est fait ! Les deux premiers jours sont durs. Après, ça va mieux et, peu à peu, on se sent bien, avec tous les sens en éveil. Je pense souvent aux grévistes de la faim : la force morale nécessaire pour tenir est incroyable et aujourd'hui, je mesure mieux leur effort. Par ma part, lorsque je suis allé jusqu'au bout, j'ai eu le sentiment de victoire sur moi-même. Le jeûne, on le sait, est lié à la recherche spirituelle. On le voit bien avec le ramadan chez les musulmans ou dans d'autres religions. Gandhi - dont les grèves de la faim sont historiques - a par la suite jeûné un

jour par semaine. Bref, le jeûne rapproche de l'essentiel, donc de nous, de la voix intérieure, du cosmos si l'on veut. Je fais du yoga et après chaque nouveau jeûne, je franchis un palier dans la méditation...."

(1) „Secrets etc..." PLON 1997.

### **14.8 Jeûner chez soi ?**

Rien ne s'oppose à ce que vous fassiez un jeûne diététique chez vous en vaquant à vos occupations habituelles - à l'exception des travaux de force et des activités nécessitant beaucoup de rapidité. Mais cette démarche «demande une grande force de volonté et une bonne compréhension de la part de votre entourage.

Surtout pour un premier jeûne de plusieurs jours il est préférable de quitter son cadre habituel, de le faire dans un groupe et de pouvoir suivre les conseils d'un guide expérimenté. Ainsi il peut prendre toute sa dimension: un lâcher-prise général, un recentrage de toutes les conditions de vie, un face à face avec soi-même, une purification du corps, de l'esprit et de l'âme.

### **15 Bien jeûner - bien déjeûner**

L'expérience du jeûne ne se termine pas par la reprise : Le jeûne nous a clairement montré qu'il y a un volant d'inertie entre le fait de manger et le fait d'avoir des calories à sa disposition : ce que je mange maintenant ne m'apportera quelque chose que demain ou après-

demain - apart quelques sucres "rapides (desserts...). Dans l'immédiate le repas nous fatigue plus qu'il ne nous apporte. "Il y a une vie après le repas..." nous rappelle la publicité pour.... une eau minérale.

"Avoir faim" prend alors une signification toute nouvelle : Il n'indique nullement la nécessité immédiate de nourriture - mais tout simplement l'HABITUDE de manger.

Dans n'importe quelle entreprise le travail est organisé de la sorte à ce qu'à telle ou telle heure tel ou tel atelier attend telle ou telle marchandise pour telle ou telle tâche. Ainsi notre organisme attend la nourriture aux heures où elle arrive d'habitude : les glandes commencent à sécréter salive et sucs gastriques, l'estomac signale sa disponibilité, un regard sur notre montre fera le reste : nous avons "faim"...

Manger à des heures fixes est une nécessité sociale plutôt que diététique et il n'est pas utile de mettre cette habitude en question. Mais il faut être pleinement conscient que nous mangeons par habitude plutôt que par nécessité.

De la même façon, le sentiment de satiété nous n'indique nullement que nos besoins alimentaires soient satisfaits de façon équilibrée, mais que l'atelier de réception des marchandises est momentanément débordé...

Celui qui mange régulièrement, en quantité suffisante et de façon équilibrée ne connaîtra jamais la NÉCESSITÉ de manger. Le seul sentiment qu'il connaît est l'habitude de manger qui se réveille aux heures des repas.

En-dehors des repas fixes une autre façon de "faim" nous poursuit : le "petit creux". Celui de dix heures le matin ou de 15 heures l'après-midi fait d'ailleurs partie des habitudes sociales établies dans la plupart des lieux de travail.

Le "petit creux" signale un besoin, besoin que nous associons trop rapidement à la notion de la "faim". Le petit creux est d'abord une baisse de forme que nous avons pris l'habitude de surmonter par une consommation, sucrée en général.

Une baisse de forme veut dire que l'organisme n'est pas en mesure - au moins momentanément - de brûler les calories nécessaires à son bon fonctionnement. Or, pour brûler des calories il faut que le sucre et l'oxygène soient transportés par la voie sanguine vers l'organe en question.

Quatre raisons autres que le besoin de nourriture peuvent être à l'origine d'un "petit creux" :

1. L'expérience du jeûne nous a montré que nous avons des réserves de sucre pour des semaines - qu'il suffit de réclamer pour "passer le cap".

Il y a donc de fortes chances que le petit creux est provoqué par une absence d'oxygène. Il convient donc en premier lieux de nous en approvisionner - en ouvrant les fenêtres par exemple, en respirant "un bon coup".

2. Après l'air, c'est l'eau qui nous fait vivre - bien avant les vivres! Le corps est constitué de 75% d'eau et nous en éliminons en permanence - jusqu' à trois litres par jour! Le manque se signale par une baisse de forme - et par la soif ! Buvez donc avant de chercher quelque chose à manger . D' ailleurs, vous pouvez garder l'habitude de boire deux ou trois litres par jour - et vous allez constater que vous mangerez moins !

Et en buvant plus vous allez constater que votre tension baisse – si elle est haute...

3. Parfois le sucre et l'oxygène sont bien présents dans l'organisme, mais ils n'arrivent pas jusqu'à l'organe qui en fait la demande parce que la circulation ne marche pas bien ! Ceci n'est pas étonnant dans la vie sédentaire que nous connaissons: l'absence d'activité physique atrophie cœur, poumons et par là toute la circulation sanguine. Dans un gratuit d'une pharmacie suisse j'ai trouvé cet excellent conseil : "Matin et soir, sortez votre chien – même si vous n'en avez pas ! "

Lors de votre travail, trouvez un prétexte quelconque pour aller au sixième étage avec quelques dossiers "importants" sous le bras. MAIS ALLEZ-Y à PIED ! Revenez dans votre bureau en disant que l'interlocuteur n'était pas disponible, qu'il vous faut y retourner dans une heure ...

Dans ces cas notre réaction habituelle est différente : on prend un café ou une sucrerie: le café stimule le nerf cardiaque, le cœur bat plus vite, l'organisme est un peu mieux irrigué, alimenté. On passe le cap... ! La même chose avec le sucre - il est rapidement disponible, nous donne un "coup de fouet"... et ça repart... pour très peu de temps d'ailleurs !

Et avec le café et le sucre on tombe petit à petit dans la dépendance, on doit augmenter les doses pour le même effet. A la longue ils minent notre santé et nous empêchent de trouver une solution naturelle et constructive.

4. En-dehors des raisons physiologiques il y a une multitude de raisons sociales ou psychologiques qui expliquent la nécessité de "faire un break": la monotonie du travail, la solitude, le stress, des blocages matérielles, émotionnelles ou psychologiques.

Mais il ne faut pas confondre la nécessité de faire un break avec une quelconque nécessité de manger !

Pourquoi l'on s'y trompe si régulièrement ? Parce que l'on se fait du cinéma - et ça marche très bien !

Voyez vous-mêmes : à 10 heures la monotonie de la matinée est interrompue par le joyeux appel : "Pause Café !"

Rien que cet appel vous apporte déjà un réconfort, renforcé encore par l'odeur du café qui est en train de se faire. La bonne ambiance qui s'installe s'y ajoute...

Arrêtons le film ici : ça marche très bien ! On n'aurait pratiquement plus besoin de prendre le café ou les croissants pour être ragaillardi.

Autre exemple: le vendredi après-midi vers 15 heures une fatigue bien méritée se fait sentir et le scénario ci-dessus décrit n'a pas lieu

parce que les collègues sont déjà partis.

Vous n'avez pas envie de faire le café tout(e) seul(e), mais vos idées vous emportent vers un projet de week-end formidable. Seul votre autodiscipline impeccable vous ramène quelques minutes plus tard vers la dernière ligne droite de votre travail, mais l'effet de votre évasion est très comparable à celui de l'exemple précédent : le cœur bat plus vite, la fatigue est partie et vous êtes de bonne humeur.

Là aussi, c'était du cinéma - et ça marche très bien !

Donc, d'accord pour le cinéma, mais soyez votre propre metteur en scène. Et si vous jouez un rôle dans le film de quelqu'un d'autre - soyez- en conscients et vérifiez de temps à autre si le scénario vous convient ...

### **Conclusion :**

La prochaine fois que vous avez "faim", demandez-vous d'abord :

FAIM DE QUOI ?

Peut-être votre faim est une soif qui s'ignore !

Si vous mangez parce que vous vous ennuyez - arrêtez ce que vous êtes en train de faire et faites quelque chose de plus intéressant - au lieu de manger.

Si vous vous mettez à table parce que vous avez besoin de compagnie -

Bravo ! Mais portez votre attention vers les convives plutôt que vers les vivres...

Si vous mangez parce que la vie est triste - changez de vie. Mais oui.

Si vous mangez parce que vous êtes fatigués – reposez-vous !

Si vous mangez parce que vous sentez une baisse de forme – cherchez d'abord l'oxygène et l'eau avant la nourriture, et stimulez votre circulation sanguine.

Si vous mangez par plaisir -

Bravo! Mais cherchez le délice dans la finesse plutôt que dans la quantité et observez pendant et après le repas si le plaisir est réel et persiste encore le lendemain.

Si vous mangez parce que vous êtes gourmand(e)... devenez gourmet !

Si vous n'avez pas faim - ne mangez pas !

Si vous n'avez que très peu faim

ne mangez que très peu !

Si vous n'avez plus faim

ne mangez plus !

Laissez-moi terminer ce chapitre par une inscription égyptienne, vieille de trois mille ans :

Un tiers de ce que nous mangeons sert à nous nourrir, avec les deux autres tiers nous nourrissons les médecins.

Bon appétit !

**16 Après la reprise...**

Souvent dans la vie nous nous trouvons en conflit avec les habitudes qui nous entourent. Plutôt que de les affronter, plutôt que de choquer notre entourage, essayons des scénarios pour ne pas trahir nos convictions - et de ne pas nous isoler du reste du monde, de surprendre peut-être, mais dans le but de faire évoluer les choses... Voici un exemple très simple: Vous êtes invités chez des amis et lors du repas la maîtresse de la maison vous tend la corbeille avec le pain... blanc. Que vous soyez encore pendant la reprise ou que vous avez décidé de ne plus manger du pain blanc, voici une façon de réagir : Vous remerciez votre amie pour son attention envers vous, qu'elle s'occupe de vous comme une mère, que vous êtes tellement content de passer la soirée avec elle, vous prenez un morceau, vous le placez à côté de votre assiette - et il y restera jusqu'à la fin du repas. Vous vous en servez pour nettoyer votre assiette (ou pour manger le fromage) - et le tour est joué. Par contre, quand c'est votre tour pour inviter votre amie, vous lui tendez votre corbeille de pain qui comprend trois ou quatre variétés de pain qu'elle ne connaît pas du tout, tout en lui vantant les différentes qualités inconnues; vous n'avez pas besoin de lui expliquer la baguette, également présente...

De la même façon, quand vous trouvez une bonne salade niçoise comme entrée, vantez-la, demandez les détails de sa composition, redemandez-en au moment où le plat passe que vous voulez éviter. Votre refus passera inaperçu...

Si vous êtes invités pendant votre semaine de reprise, il y a deux possibilités : ou vous vous arrangez le plus discrètement possible de rester dans la progression de la reprise, ou vous entrez par la grande porte en annonçant de haute voix que vous sortez d'un jeûne d'une semaine avec des randonnées tous les jours et que vous n'auriez pas du venir à un tel repas, mais que vous êtes venu quand-même parce que vous aimez bien vos amis, et que vous devez suivre certaines règles pendant votre reprise... Ainsi vous serez le centre

d'intérêt de toute l'assemblée et vos caprices vous seront pardonnées...

Soyez toujours conscients que nous nous mettons rarement à table

juste pour manger...

### **17 Le Jeûne et la Médecine..**

Dans les pays voisins le jeûne diététique s'est développé à partir des cliniques de jeûne qui existent un peu partout et sont reconnues et pris en charge par la sécurité sociale.

L'action du jeûne thérapeutique est une prolongation logique du jeûne diététique : après les graisses et les cellules usées le corps "brûle" les cellules malades et fait disparaître fibromes et autres végétations malades. Le jeûne est une "opération sans bistouri". Et la santé est renforcée par la régénération générale.

En France, malheureusement, le jeûne n'est pas reconnu par la médecine officielle.

Laissons donc les médecins s'occuper des maladies, occupons-nous de notre santé et nous n'aurons beaucoup moins besoin d'eux...

D'ailleurs, cinq fois dans l'histoire récente les médecins ont fait grève longue durée - à chaque fois on a constaté une chute des maladies... **et de la mortalité**, jusqu'à 30 % !

### **18 Du fer dans les épinards.**

Emission de Christophe DECHAVANNE sur France 2 le 15 novembre 1997. Titre : Toxic - Bouffe.

Après une heure d'étalage du progrès de l'industrie alimentaire (beurre en poudre, œufs en bâton, omelettes congelées, additifs alimentaires, (C.D. : "Mais ou c'est que l'on utilise tout ça?" Le spécialiste : "Dans tout!"), Christophe Dechavanne change de sujet :

"Monsieur Bölling, vous avez résolu le problème, vous jeûnez, vous prônez le jeûne."

G.B. : "Je ne peux pas dire que j'ai résolu le problème parce que, aujourd'hui, j'en ai découvert qui me font peur. Mais je crois que tout le monde est conscient qu'il y a des toxines dans l'assiette lesquelles nous retrouvons dans nos tissus." C.D. : "D'ailleurs, vous faites partie d'une association qui s'appelle "Jeûne et Randonnée", c'est à dire qu'on marche et qu'on ne mange pas... ? Ça ne peut pas être facile... ?"

G.B. : "On boit beaucoup et on ne mange pas. Pourquoi ? Parce que si on soumet le corps à un tel régime on l'oblige de vivre sur ses propres réserves et d'éliminer les toxines stockées dans les tissus graisseux."

C.D. : "Comme les phoques : quand la maman phoque a son-bébé le papa phoque surveille le tout et comme il ne peut pas chasser il jeûne pendant trois semaines en vivant sur ses réserves. Et vous dites grosso modo que l'homme devrait faire comme les phoques."

G.B. : "C'est ça : tous les animaux mangent quand il y a à manger et ils ne mangent rien quand il n'y a rien à manger. Nous sommes construits selon le même schéma - seulement, puisque nous avons toujours à manger - "C.D. : "La différence entre vous et le phoque c' est que vous faites de la randonnée..."

G.B. ; " Il n'y a pas que cette différence là..." C.D. : "Vous, vous êtes barbu..."

G.B. : "Alors, quand on jeûne, pendant un jour ou deux on est encore nourri par ce que l'on a mangé antérieurement et après on puise dans les réserves et on élimine les toxines que l'on a emmagasiné dans les réserves."

C.D. : " Est ce qu'il n'est pas dangereux d'emmener les enfants en randonnée sans rien leur donner à manger ?" G.B. : "Ce ne sont pas des enfants qui jeûnent mais des adultes qui ont décidé de faire quelque chose de complètement artificiel..."

C.D. : "Donc leurs enfants, ils ne les emmènent pas dans l'aventure ?"

G.B. ; "Ne faites pas manger un enfant qui est malade - d'ailleurs un enfant malade perd l'appétit : c'est que le corps peut mieux

s'occuper de la maladie si l'enfant ne mange pas. Mais ne faites pas jeûner un enfant ...

Quand on jeune, et je peux vous donner un témoin de taille, il s'appelle ni plus ni moins que Yannick Noah : deux fois par an il jeûne - pourquoi ? Cela lui permet de se régénérer, de se désintoxiquer."

C.D. : "Il s'agit d'un jeûne de combien de temps alors ?" G.B. : "Une semaine." (C.D. : "Olala...") Non, ce n'est pas beaucoup, tout le monde peut jeûner pendant une semaine en suivant une certaine technique."

CC : "Il faut rester chez soi ou on peut aller au travail quand-même ?"

G.B. : "Si je dis que ce sont des vacances pour l'organisme - créez plutôt un cadre de vacances, éloignez-vous de chez vous, quittez la pollution de Paris parce que les toxines viennent aussi de là, comme de l'eau, quelqu'un a parlé de la pollution de l'eau."

C.D. : "Il faut faire gaffe, une semaine de jeûne, il ne faut pas que l'on se retrouve avec 25 personnes dans les paumes... Tout le monde ne peut pas faire une semaine déjeune."

G.B. : "Tout le monde peut-être pas, mais tous ceux qui sont normalement constitués, tous ceux qui veulent atteindre un niveau supérieur de santé ou de bien-être. Yannick Noah dit : "Après une semaine de jeûne j'ai le turbo ..."

CD, : "Monsieur Bruno (un restaurateur du Var, bien enveloppé), vous pourriez faire une petite semaine de jeûne sur vos réserves ?

..." Monsieur Bruno : " Même deux, je ne sais pas. Monsieur, est ce que je pourrais marcher si je ne mange pas ?"

G.B : "Oui, vous pouvez le faire parce que on a beaucoup de réserves de graisse, pour commencer..." C.D. : "Pas vous !" G,B, : "Oui, pas moi, parce que je jeûne souvent, mais on a aussi les cellules usés et cela intéressera les dames. Le corps a besoin aussi de protéines et il les prend dans les vieilles cellules qui - pour la peau - se trouvent à la surface , et au bout d'une semaine ces vieilles cellules ont disparu. Cela fait un teint éclatant."

C.D. : "Alors plutôt que de faire un lifting il faudrait mieux rien manger !"

G.B. : " C'est ça. Ça coûte beaucoup moins cher et c'est aussi efficace."

C.D. : "On est peut-être un peu mou des genoux mais..." G.B. : "Non, on est en pleine forme. Il faut l'avoir fait pour le croire."

C.D. : "Vous jeûnez combien des fois par an ?" G.B. : "Deux fois par an une semaine." C.D. : "Ah oui, ce n'est pas énorme." G.B. : "Non, ce n'est pas énorme."

C.D. : "Là vous êtes en plein dedans ?"

G.B. : "Actuellement je fais un salon qui s'appelle Marjolaine, et c'est un mi-jeûne, parce que quand on voit du monde toute la journée on n'a pas bien le temps de manger normalement,"

C.D. : "Le mot déjeuner vient de là d'ailleurs."

G.B. : "Oui, on jeûne et on dé - jeûne. D'ailleurs vous devriez le faire tous les jours en laissant douze heures entre le repas du soir et celui du matin. Jeûner est aussi naturel que déjeuner. Pensez-y parce que nous sommes tous confrontés à ce problème des toxines. On sait qu'ils y sont, il s'agit de savoir comment s'en débarrasser. Alors, mangez moins, mangez mieux, mangez bio."

(Applaudissements).

C.D. : "Merci, Monsieur. Madame la Toxicologue, est ce qu'on peut dire qu'une semaine de jeûne n'est pas dangereux?"

Madame la Toxicologue : "Je m'aventurerais certainement pas de faire un pronostic sur une semaine. Je pense effectivement qu'un individu en bonne santé et en buvant beaucoup peut parfaitement jeûner une journée. Je ne me risquerais certainement pas sur une semaine. Par ailleurs, si vous voulez, à ma connaissance sur ces problèmes de desquamation cutanée, personnellement je n'ai jamais vu de publication scientifique qui montre que les cellules superficielles de l'épiderme servent de réserve de protéines pour le corps humain, mais bon, c'est peut-être moi qui ne les a pas eu."

C.D. : "Monsieur, vous êtes médecin, deux mots sur le jeûne parce qu'un jeûne d'une semaine, c'est une grève de la faim..."

Frédéric Saldmann : "Ces pratiques sont extrêmement dangereuses. Une semaine de jeûne, ça ne tient pas debout. Aucune théorie physiologique ne vient à l'appui de cela. C'est la pure imagination."

C.D. : "Mais non, il le fait en ce moment.."G.B. : "Vous devriez de temps en temps regarder de l'autre côté du mur qui a retenu le nuage de Tchernobyl." (en montrant le livre du Docteur Lützner).

F.S. : "Vous pouvez brandir ce livre, c'est de la bêtise ; Lorsque des sujets sont en période de jeûne, l'organisme réagit, justement pour ne pas avoir trop de problèmes. Celui qui subit des jeûnes à répétition, lorsque l'alimentation revient, il va profiter d'avantage - par exemple des graisses. C'est connu. Cela veut dire que le jeûne est nocif pour la santé, d'ailleurs quand on commence un jeûne on produit ce que l'on appelle des corps cétoniques - ce qui n'est pas du tout sain sur le plan physiologique, c'est exactement l'inverse. Il n'y a aucune donnée scientifique à l'échelon international qui va dans ce sens et par contre, ce qui est certain, c'est qu'il y a eu pas mal de décès sur des jeûnes (G.B. : "Olalalala") Cela ne tient pas debout, il est dangereux de conseiller à des personnes de se lancer dans de telles aventures (C.D. : En revanche, la randonnée ils peuvent ...") La randonnée, par contre, est une très bonne chose, très saine, très bonne pour la santé. (Merci, Docteur.) Vous pouvez manger des produits Bio sans aucun problème, c'est tout à fait sain. Mais le jeûne, non, certainement pas." C.D. : "Non au jeûne, Merci Docteur."

G.B. : "Vous l'avez dit en français et cela explique votre point de vue, parce qu'il suffit de quitter le pays pour trouver des cliniques de jeûne qui fonctionnent depuis des années et qui ont des résultats sur des maladies que la médecine traditionnelle n'est pas capable de traiter."

C.D. : "On en parlera un autre jour comment on peut guérir des maladies graves avec rien et en jeûnant. Merci de votre témoignage."

NOTA :

Dans cette émission, le médecin, un chimiste alimentaire et la toxicologue prenaient la défense des intérêts de l'industrie chimique qui fournit 1.- les traitements pour l'agriculture chimique, 2. - les additifs pour l'industrie alimentaire, et 3, - les produits pharmaceutiques pour les professions de la maladie - un vrai tiercé gagnant... Il est normal que des procédés alternatifs comme l'homéopathie, l'acupuncture et le jeûne, peu consommateurs en produits chimiques, ne trouveront pas facilement l'accord de ceux qui sont si bien installés dans le système actuel.

Mais nous pouvons très bien jeûner sans leur bénédiction.

L'émission de Christophe Dechavanne date de 1996. Frédéric Saldmann – si opposé alors au jeûne - vante aujourd'hui les qualités du jeûne intermittent dans chaqu'un de ses livres ....

Le vent est en train de tourner totalement. Des millions de gens pratiquent déjà le jeûne intermittent - 5/2 ou 16/8.

Et on peut s'attendre à un véritable Tsunami le jour où le jeûne autour de la chimiothérapie contre le cancer deviendra un protocole officiel : des centaines de milliers se poseront alors la question du jeûne en France. Et il y a une seule réponse :

## **Jeûne et Randonnée**