

ROCHE-LA-MOLIÈRE

J'ai testé pour vous le jeûne et la randonnée pendant une semaine

Un stage d'une semaine basé sur le jeûne. Au menu : des boissons et de l'exercice. Un groupe de Rouchons, dont notre correspondant local René Mounier, a testé cette pratique qui séduit de plus en plus d'adeptes.

Le stage d'une semaine s'est déroulé sur la commune de Saint-Cannat, situé à quelques kilomètres d'Aix-en-Provence. Les douze personnes qui composaient le groupe étaient des adeptes de la médecine naturelle, certains avaient déjà pratiqué le jeûne plusieurs fois et venaient des quatre coins de France.

Dès l'arrivée à La Maison du Jeûne, les organisateurs Jean-Pascal et Gisèle, nous expliquent le déroulement du séjour placé sous le signe du repos et de la nature pour un jeûne hydrique basé sur les principes des docteurs Lütznier et Burchinger à base d'eau, de jus de fruits, tisanes et bouillon de légumes.

Du matin au soir, une semaine avec le même rythme

Le programme a été identique chaque jour. Le matin, au petit-déjeuner, nous prenions un verre de jus de fruits pressés. Après un petit décaissage, nous marchions entre deux ou trois heures dans la pinède qui entourait la maison. Pendant la marche, Jean-Pascal nous recommandait de nous hydrater très souvent. L'après-midi était consacré



■ Des marches tous les jours de deux à trois heures dans la campagne provençale. Photo René MOUNIER

au repos, sieste, sauna, hammam, et jacuzzi. À 17 heures, des ateliers étaient proposés yoga, qi gong, do in... À 18 heures, le repas pris en commun consistait à boire du bouillon de légumes. Des conférences suivaient sur l'alimentation, sur les fleurs de Bach, la

naturopathie... La surprise de ceux qui pratiquaient le jeûne pour la première fois, c'est qu'aucun d'entre nous n'avait faim. Malgré les efforts de la marche, le corps allait puiser dans ses réserves ce dont il avait besoin. Les bienfaits de ce jeûne et randonnée ne

seront perceptibles que dans quelques semaines, mais déjà à la fin du séjour les kilos superflus s'étaient déjà envolés.

CONTACT Fédération française de jeûne et randonnée. Site Internet : www.ffjr.com

« Jeûner, c'est restaurer son système digestif et retrouver sa vitalité »

Raoul Cappelo, naturopathe, Firminy

« Très peu de gens le pratiquent aujourd'hui par manque de temps. Il faut de la motivation et du repos pour faire un jeûne efficace. Il s'adresse avant tout à des personnes qui ont déjà un long parcours dans la médecine naturelle et qui ont testé le végétarisme (pas de consommation de chair animale) ou le végétalisme (pratique alimentaire qui exclut les produits animaux, viandes, poissons, crustacés, mollusques, et les sous-produits d'origine animale, produits laitiers, œufs, gélatine, miel...). Les grandes indications du jeûne sont pour "détoxiner" le corps en profondeur, améliorer les problèmes articulaires, circulatoires, digestifs et intestinaux. Un jeûne court de deux ou trois jours demande peu de prépara-



■ Photo René MOUNIER

tifs. Celui d'une semaine à trois semaines demande beaucoup d'attention sur la préparation avec une restriction progressive des aliments solides. Des plantes pourront stimuler les émonctoires (rein, vésicule, intestin, poumon, peau) pendant le jeûne. Une purge la veille du jeûne et le premier jour sont indispensables. Jeûner c'est restaurer son système digestif et retrouver sa vitalité. »

« Le but du jeûne, chasser une partie des toxines accumulées dans le corps »

Nicole, jeûneuse, Roche-la-Molière

« Le but du jeûne, c'est de chasser une partie des toxines accumulées dans le corps au fil des années. La première condition pour suivre ce genre de jeûne est d'être en bonne santé, car ce jeûne n'est pas un jeûne thérapeutique de trois semaines, parce que celui-ci n'est pas autorisé en France et aurait demandé un suivi médical. J'ai suivi les conseils de l'organisateur avec une première semaine, à la maison, par une préparation (descente alimentaire) suivi du jeûne lui-même et enfin la reprise alimentaire au cours de la troisième semaine. J'ai beaucoup apprécié la semaine de jeûne très bien organisée avec un groupe sympathique dans un lieu idyllique, au milieu des pins maritimes. La surprise fut de ne pas avoir eu faim pendant les cinq jours de jeûne alors que



■ Photo René MOUNIER

nous avions seulement droit à un verre de jus de fruits le matin et un bouillon de légumes en soirée, bio bien entendu, plus eau et tisane à volonté. Les troisième et quatrième jours ont été un peu difficiles pour démarrer la journée. Cette expérience m'a permis de me conforter dans le fait qu'il faut de plus en plus modifier notre alimentation. Je suis prête à recommencer l'année prochaine. »