

**ASCÈSE.** Loin d'être un effet de mode, le jeûne fait de plus en plus d'adeptes. Outre la privation de nourriture, il est souvent associé à une quête de sens et de spiritualité, à contre-courant de notre société d'abondance et de consommation. Témoignages d'hommes et de femmes qui l'ont expérimenté.

## Au plus profond de soi

**D**ans une société où l'abondance est de rigueur et où l'injonction des publicitaires tient en mot : « Mange ! », difficile d'évoquer le jeûne sans provoquer des réactions hostiles ou au mieux dubitatives. De prime abord, nous sommes faits pour manger et notre organisme a besoin de carburant pour avancer. Là où le bât blesse, c'est quand le nécessaire est devenu le trop. « Actuellement, la nourriture tue plus de gens que la famine, assure le nutrithérapeute Jean-Paul Curtay. Nous payons le prix d'une abondance qui n'a pas été cadrée par un système éducatif. » Loin d'être une exception, de plus en plus de voix se font entendre pour dénoncer ce trop-plein de nourriture.

Si la médecine traditionnelle reste circonspecte faute d'études probantes, on constate une incitation à inclure le jeûne thérapeutique dans une vie saine et équilibrée. À l'instar de la nutritionniste Françoise Wilhelmi de Toledo, qui exerce à la clinique de jeûne Buchinger à Überlingen en Allemagne : « Dans la nature, tous les êtres vivants ont une discontinuité dans l'apport de nourriture. Les animaux jeûnent d'une façon régulière une fois par an. De même, les humains sont programmés pour des périodes de disette. Notre métabolisme est fait pour avoir des périodes de diminution de nourriture. Sans oublier les saisons qui rythment notre alimentation. Manger en permanence et trop n'est pas du tout physiologique. Ce qui est anormal, c'est de ne jamais jeûner ! »

### Prise de conscience

Pour autant, le docteur l'assure, le jeûne thérapeutique doit se faire dans un cadre spécifique avec des professionnels aguerris et pas seul chez soi. « Certains viennent pour apaiser leurs douleurs rhumatismales, perdre du poids ou simplement se reposer, mais tous disposent d'un suivi médical. Durant le jeûne, on se prive de nourriture, mais on boit beaucoup, notamment des bouillons de légumes, de l'eau et des jus de fruits. Loin d'être affamé, on se sent plus léger, régénéré et doté d'une énergie incroyable. »

C'est précisément ce qu'à ressenti Max Pons, à la tête d'une agence de communication : « J'ai voulu tenter l'expérience il y a trois ans après une période compliquée émotionnellement. J'ai fait mon choix via Internet et j'ai trouvé l'association Jeûne et Randonnée. Durant cette semaine de privation, on dort peu, mais on ne sent ni la faim, ni la fatigue. On marche beaucoup et on a une énergie d'enfer ! Grâce à ce jeûne, j'ai compris comment fonction-



### La randonnée est souvent associée au jeûne

naît mon corps d'une manière globale. J'ai fait deux autres jeûnes et, à chaque fois, je prends une décision importante dans ma vie. Le jeûne est à la croisée du yoga et de la méditation. »

Marianne Barjon, cadreuse pour la télévision, a elle aussi tenté l'expérience il y a trois ans : « J'ai un rapport compliqué et douloureux au poids. Lors de ce jeûne grâce à l'association Jeûne et Randonnée au Pays basque, je n'ai jamais eu faim. J'ai trouvé ça extraordinaire car j'ai compris que le rapport à la nourriture n'est qu'une pensée, pas une nécessité physiologique. Je parle, bien sûr, de la faim qui concerne les Occidentaux bien nourris dont je fais partie. Je ne ferai pas l'offense de parler de tous ceux pour qui manger à leur faim est devenu un luxe voire une bataille. »

Bien plus qu'une simple expérience de vie, certains associent le jeûne à une quête de sens et de spiritualité. « Durant cette semaine de privation, on touche obli-

gatoirement à l'être, donc à l'essence de la vie », indique Jean Fontanieu, secrétaire général de la Fédération de l'Entraide protestante, parti jeûner en juillet dernier par l'association Jeûne et bien être. « Le manque de nourriture est intéressant. On entre dans une sorte de désert déstabilisant, mais ce n'est pas pour autant que l'on va mourir. Cette descente en soi

**« Loin d'être affamé, on se sent plus léger, régénéré et doté d'une énergie incroyable »**

est formidable et pose bien des questions telles que : pourquoi mange-t-on, à quoi ça sert de se remplir l'estomac ? Tous les gens qui l'ont fait autour de moi ont eu une forme de révélation personnelle. » Convaincu que nous sommes ce que nous mangeons et que nous mangeons

ce que nous sommes, Jean Fontanieu se dit même « addict au jeûne » tant cette expérience lui a permis de changer ses habitudes alimentaires et son regard sur notre consommation excessive de nourriture. « Cette expérience m'a aussi permis de remettre mes sens en éveil. J'ai marché dans des champs de lavande incroyables, je voyais la nuit et mon ouïe s'est affinée. Je suis sorti de ce jeûne dans une forme éblouissante. »

### Impact sur la spiritualité

Du reste, il n'est qu'à lire les textes sacrés pour s'apercevoir que la privation de nourriture est dans l'inconscient collectif depuis des siècles. Que ce soit Kippour chez les juifs, le ramadan chez les musulmans ou le carême chez les catholiques. C'est ce qui a interpellé Anne-Sophie de Quercize, directrice du MBA spécialisé Diversité dialogue et management au sein de l'Institut catholique de Paris : « Pendant longtemps, je voyais le jeûne surtout par le prisme de la mortification. Il y a huit ans, j'ai fait un stage à l'abbaye Sainte-Marie de la Pierre-qui-vire à Saint-Léger-Vauban dans l'Yonne. Durant cette semaine,

on nous a fait réfléchir aux jeûnes dans la Bible et nous avons relu de nombreux passages. J'ai beaucoup apprécié ces temps de lecture, de discussions avec les autres participants, mais aussi de silence. Pendant le jeûne,

j'étais euphorique, les sens très ouverts, un rien me réjouissait. Cette expérience physique a eu un réel impact sur ma spiritualité. »

Le secret d'un jeûne réussi ? « C'est un jeûne que l'on a vraiment désiré », sourit Anne-Sophie. ■ **FANNY BIJAOU**

## Jeûner pour la planète, chaque premier jour du mois

**L'initiative a pris corps – c'est le cas de le dire** – au mois de juillet dernier. De nombreuses Églises ont appelé à un jeûne pour le climat, chaque premier jour du mois, à la suite de Yeb Sano, jusqu'à la COP21, à Paris. Négociateur pour la république des Philippines aux conférences climat de l'ONU, c'est lui qui lança le mouvement après avoir pris la parole pendant la Conférence des parties (COP) en novembre 2013. Il avait alors rappelé le désespoir des Philippines après le passage du typhon Haiyan : « Ce que mon pays traverse est une folie. La crise climatique est une folie. [...] Nous pouvons prendre des mesures pour empêcher que les supertyphons deviennent un mode de vie. » Puis il avait entamé un jeûne pendant la durée de la COP.

Depuis, le mouvement a pris de l'ampleur et des hommes et des femmes, à titre individuel, mais aussi des paroisses, des associations, des mouvements ont invité leurs membres à jeûner ensemble. Martin Kopp, délégué de la Fédération luthérienne mondiale à la COP21, commente : « Jeûner a fait du changement climatique une réalité pour moi, m'a ouvert les yeux et m'a rapproché de mes prochains. C'est une des raisons pour lesquelles jeûner une fois par mois est intéressant : cela permet une prise de conscience régulière, et pas uniquement quand des événements météorologiques extrêmes surviennent. »

**N. L.**

► [fastfortheclimate.org/fr/](http://fastfortheclimate.org/fr/)