

Un premier centre vient d'ouvrir à Val-d'Illiez, alors que le nombre des adeptes augmente

# Les Suisses romands friands de jeûne

« LAURENT GRABET

**Bien-être** » Ne rien manger pendant toute une semaine, voire deux. Et déboursé jusqu'à 1500 francs pour le faire encadré par des naturopathes... Cette idée peut sembler incongrue. Surtout en cette fin d'année où les gueuletons généreusement arrosés sont la norme. Qu'il vise à perdre du poids, à détoxifier l'organisme ou à soutenir une démarche de développement personnel, le jeûne thérapeutique fait pourtant de plus en plus d'adeptes en Suisse romande.

«Le jeûne n'est plus l'apanage de quelques originaux alternatifs qui en temps normal font pousser des graines germées dans leur cuisine pour se nourrir sainement, assène Louis Clerc. Il séduit désormais les citadins actifs rêvant de se ressourcer dans la lenteur tout en se reconnectant à la nature.» Suite à son premier jeûne réalisé dans l'un des nombreux centres que compte le sud de la France depuis déjà deux décennies, ce consultant en marketing de 40 ans a ouvert le sien en mai à Val-d'Illiez (VS).

## «Les bienfaits du jeûne vont au-delà des gains physiques»

Isabelle Van Vynsberghe

Interlude bien-être est le premier endroit de ce genre en Romandie. Les séjours Jeûne et randonnées qui y sont organisés allient la privation de nourriture à 2 à 3 heures de marche quotidienne permettant ainsi de se délester de kilos de graisse mais pas de muscle. Ils affichent complet plusieurs semaines à l'avance.

### «Grande clarté mentale»

Isabelle Van Vynsberghe, auteure du guide *Jeûne, yoga et randonnées* (Ed. Favre), se félicite du regain d'intérêt suscité par la pratique qui l'a séduite voici 15 ans. «Mon premier jeûne avait été une révélation. Je m'étais sentie allégée. Physiquement bien sûr, mais aussi psychologiquement. Jeûner m'a permis de déposer de vieux trucs pesants et de renouer plusieurs mois durant avec le niveau d'énergie de ma jeunesse.» Du coup, depuis 2007, cette Grué-



Le jeûne, une démarche exigeante à ne pas prendre à la légère. Laure Revertera

rienne de 52 ans, prof de yoga et conseillère en nutrition, organise une ou deux fois l'an des séjours Jeûne et randonnées dans des gîtes de sa région. On n'y ingurgite rien de solide, mais ces jeûnes permettent un peu de jus de fruit, de la tisane et du bouillon de légumes.

Chez elle comme ailleurs, on trouve 70 à 75% de femmes

parmi les jeûneurs. Par contre, tous les âges et milieux sociaux sont représentés. Perdre du poids ou purifier leur organisme est la motivation première de beaucoup. «Mais les bienfaits du jeûne vont au-delà des gains physiques, explique Isabelle Van Vynsberghe. Cela relève du développement personnel, car dans cette période

particulière on jouit d'une grande clarté mentale. On a par exemple l'occasion de se rendre compte qu'on se nourrit aussi d'air, de lumière ou de la beauté de la nature. Et puis des décisions qui jusque-là peinaient à se dessiner peuvent s'imposer soudainement.»

Tous les jeûneurs interrogés évoquent cette «clarté

mentale» que nous avons nous-même expérimentée (lire ci-dessous). Patrick Delarive est de ceux-là. Fort de trois expériences en deux ans, le célèbre entrepreneur vaudois parle même d'«état de grâce». «Mon frère gastro-entérologue me déconseillait le jeûne. Passé deux jours sans nourriture, je suis pourtant rentré dans une bulle. Je me suis senti énergique. Pleinement dans le moment présent et à l'écoute de mon corps et de mes envies. Et étrangement, sans même avoir faim. Ce bien-être s'est prolongé plusieurs semaines», explique le Lausannois de 54 ans. Lequel est devenu un habitué de la célèbre clinique Buchinger de Marbella, en Espagne. Depuis qu'il s'est mis au jeûne, l'homme d'affaires a déjà convaincu une trentaine de connaissances de l'imiter et a revu sa manière de s'alimenter.

Mais si vous envisagez de lui emboîter le pas, attention: jeûner n'est pas si rose ni si facile! A une semaine de jeûne correspondent en réalité trois semaines d'effort. En effet, s'ajoutent obligatoirement au jeûne lui-même une semaine de descente alimentaire et une autre de reprise. Lesquelles sont assez restrictives. Et puis une purge ou un lavement tout aussi désagréable est recommandé avant de se lancer.

De plus, le jeûne lui-même s'accompagne parfois d'effets secondaires: maux de tête et sensation de faiblesse les 2 à 3 premiers jours, sensation de froid, langue pâteuse et haleine chargée le reste du temps (car l'organisme se détoxifie), troubles du sommeil ou encore plus rarement chute de tension... Bref il s'agit là d'une démarche exigeante à ne pas entreprendre seul ou à la légère. >>

## LES MÉDECINS SONT PARTAGÉS SUR CETTE PRATIQUE

Le jeûne est recommandé depuis 40 ans par des médecins en Russie ou en Allemagne. Dans la patrie des cliniques Buchinger, les cures sont parfois remboursées par les assurances sociales. Là, des effets bénéfiques ont en effet été constatés dans les cas d'asthme, de rhumatisme, d'allergies ou de maladies psychiques. Aux USA, les études du médiatique professeur Valter Longo concluent que jeûner permet de régénérer efficacement son système immunitaire. Dans la plupart des autres pays d'Europe, le corps médical

met en garde contre cette pratique. «L'humain n'est pas fait pour arrêter de manger. Le jeûne relève d'un excès tout comme le fait de se suralimenter. Je le déconseille. En particulier aux patients malades et spécifiquement atteints de maladies métaboliques ou chroniques», résume ainsi Enzo Fontana. Le médecin adjoint au service d'endocrinologie et de diabétologie de l'HFR Fribourg estime aussi que «les effets positifs constatés par les jeûneurs sont passagers et en grande partie psychosomatiques». LG

## «Confrontant mais enrichissant»

**Après s'être soumis par deux fois à une semaine de jeûne, notre journaliste tire un bilan contrasté, mais globalement positif. Il se dit prêt à recommencer l'expérience.**

Fin 2015, deux semaines après un premier jeûne d'une semaine dans un centre de la Drôme, délesté de 7 kg (repris depuis), je me sentais plein d'énergie et très lucide. Une douleur articulaire persistante au poignet droit avait même disparu pour ne jamais réapparaître.

Durant l'expérience, en revanche, bien que rapidement affranchi de la

faim, je me sentais faiblard tout en me surprenant pourtant à pouvoir aligner les marches de 10 km et à en revenir en meilleure forme.

La seconde expérience en novembre dernier fut tout autre. J'ai jeûné isolé dans un chalet du Vercors sous la supervision de ma compagne. Laquelle a une quinzaine de jeûnes à son actif. Cette fois, j'ai mesuré à quel point la nourriture fait parfois office de béquille émotionnelle dans nos vies. En étant privés, souffrances et émotions mal négociées du passé sont remontées à la surface. Sur le moment, je ne me

suis pas senti la force de les accueillir. Du coup, une fatigue psychique, physique et une négativité se sont imposées en moi rendant l'expérience désagréable. Sans compter qu'elle fut jalonnée de plusieurs malaises vagues.

Dans les semaines qui ont suivi, j'ai en revanche pu prendre conscience et commencer à déconstruire certains mécanismes psychologiques délétères me limitant parfois. Au final, l'expérience fut donc confrontante mais enrichissante et je pense la réitérer. >> LG



Après une semaine de privation, le repas de rupture de jeûne se doit d'être sobre. L. Revertera