

«Une semaine sans manger?»



César Deffeyes

Les Fêtes ont été hypercaloriques? L'heure est venue de s'informer sur une semaine de désintoxication. Longues marches, tisanes et rien dans l'assiette, sauf un bouillon de légumes: concluant même si les médecins restent sceptiques.

L'estomac vide, une autre forme de bien-être salubre.

Sept jours sans manger et autant de kilos en moins: même si je ne suis pas venu à l'Amandier pour maigrir, le bilan purement comptable d'une semaine passée en France dans ce célèbre centre de jeûne est un succès. Un mois après, je me sens plus énergique, plus lucide et déterminé à conserver de nouvelles habitudes alimentaires. Le jeûne m'a nettoyé et rajeuni avant l'hiver. Mes nuits sont plus réparatrices, ma digestion plus fluide et mes séances de natation sont toutes en glisse énergétique.

L'Amandier est situé à Lozeron, un hameau de vieilles pierres de la Drôme perdu dans les montagnes du parc régional du Vercors. Dans une bâtisse rénovée et aménagée dans le respect des règles du feng shui, Pierre et Dominique Juveneton, un cou-

ple d'autodidactes, proposent depuis quinze ans des jeûnes d'une semaine à des personnes en bonne santé. Leur centre est réservé des mois à l'avance. Pourtant en 2001, quand cet ancien ingénieur télécoms et sa compagne, sexologue, s'étaient lancés, aucune banque n'avait accepté de leur accorder les 15'000 euros de crédit nécessaires!

Cette fois, nous sommes dix-huit à tenter l'expérience pour 870 euros chacun. Parmi nous, quelques habitués et seulement cinq hommes. Chacun expose ses motivations dans la salle de yoga, le premier soir. Catherine, ultra-traileuse parisienne, vise le «nettoyage physique». Julian, longiligne facteur d'orgues toulousain, pense au décrassage psychique. Laurie, jeune étudiante belge, «cherche à se recen-

Facile...»

trer et à ne plus fumer». Quant à Claude, agent d'assurance épicurien, il veut «retrouver une bonne hygiène de vie». Pendant la causerie qui suit, la faim me tenaille. Cela fait huit heures que je n'ai rien ingurgité. Comme les autres, conformément aux recommandations, je me suis présenté à l'Amandier après une «descente alimentaire» de sept jours. Petit à petit, protéines, excitants, produits laitiers et sucre ont ainsi été sucrés de mon assiette.

DOUZE KILOMÈTRES PAR JOUR

Passée cette étape, la cure commence véritablement par une purge. «Le moment le plus désagréable», commente Pierre Juveneton qui a publié un livre sur le jeûne chez Plon. L'idée est de nettoyer la tuyauterie avant que les choses sérieuses commencent. J'ai opté pour cela pour le sulfate de magnésium. Ingérée avec beaucoup d'eau, cette substance fait des toilettes *the place to be* pendant les heures qui suivent.

A partir de là, ce sera tisanes pendant

la journée et bouillon de légumes le soir. Et un verre de jus de fruits bio dilué dans la gourde avant les randonnées de 6 à 12 km auxquelles nous sommes conviés chaque matin. Ces principes du jeûne actif détoxifiant de type Buchinger permettent d'obtenir avec 10% des apports caloriques normaux de meilleurs résultats qu'en ne buvant que de l'eau.

Etrangement, ces efforts physiques passent bien. Au bout du quatrième jour, l'énergie est même de retour... par moments. Ces balades nous plongent dans la nature et ses couleurs d'automne. Lesquelles, comme par magie – couplée de mon côté à une bonne cure de sevrage numérique (le natel reste éteint pendant toute la semaine) – nous réétalonnent. L'idée est d'occuper l'esprit et de brûler efficacement les graisses tout en empêchant les muscles de fondre.

L'une de ces marches est effectuée en silence. Belle occasion de prendre conscience que les mots qui veulent surgir servent souvent à meubler ou

La cure commence véritablement par une purge.



César Deffeyes



César Deffeyes

De h. en b. Une pause pendant les marches quotidiennes. Tisanes, huiles essentielles et fleurs de Bach corrigent les malaises du début.

Les Allemands remboursent

Le jeûne, une nouvelle thérapie?: tel est le titre du documentaire de 55 minutes réalisé par Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade et diffusé sur Arte en 2012. Cette enquête fouillée a changé la vision du public sur le jeûne. Certains des participants rencontrés à l'Amandier se sont même lancés dans l'expérience après l'avoir vu.

On y apprend que le jeûne (long et à l'eau) est pratiqué depuis 40 ans en Russie et qu'il a montré des effets spectaculaires sur le diabète, l'arthrite, l'hypertension, l'asthme, les rhumatismes, certaines allergies et même des maladies psychiques. Au point qu'en Allemagne, patrie des cliniques Buchinger, des cures de une à trois semaines sont remboursées par les assurances.

On apprend aussi qu'aux Etats-Unis, suite aux expérimentations

probantes du professeur Valter Longo sur des souris, des malades ont vaincu leur cancer en boostant leurs cellules saines et en affaiblissant les cellules cancéreuses via un jeûne pratiqué pendant une chimiothérapie. Pourquoi dès lors le monde médical voit-il majoritairement le jeûne d'un œil très critique? «Trop de médecins s'en tiennent encore à la médecine officielle selon laquelle il semble aberrant de se soigner en arrêtant de manger, répond Pierre Juveneton. Ils n'ont malheureusement pas reçu de formation spécifique dans ce domaine. L'idéal serait qu'ils fassent eux-mêmes l'expérience du jeûne.» ■ CeD

Documentaire «Le jeûne, une nouvelle thérapie?» à voir sur: https://www.youtube.com/watch?v=oFMb_dH_8DU

«Je ne le conseille pas»



Pauline Coti Bertrand, médecin au CHUV.

Pauline Coti Bertrand, médecin associé, médecin responsable de la nutrition clinique du service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme du CHUV, à Lausanne, ne conseille pas le jeûne. Elle explique pourquoi.

Recommanderiez-vous le jeûne de longue durée?

– Non. Cette pratique n'a aucune vertu santé reconnue. Aucune étude ne prouve ses bienfaits sur l'homme. Il a été démontré que l'absence de nourriture a des effets salutaires en cas de cancers, mais sur des souris! Et encore, pas pour tous les types de cancer. Je la déconseille aux malades qui peuvent penser, malheureusement plus qu'auparavant, y avoir recours. Car ils vont s'affaiblir et ils risquent de devoir interrompre leur thérapie contre le cancer. Je dissuade aussi les personnes saines de s'y risquer à moins que leurs visées soient spirituelles ou philosophiques. Car jeûner peut être dangereux pour la santé! L'homme n'est pas programmé pour rester longtemps dans la restriction.

Beaucoup le font pourtant régulièrement et en tirent des bénéfices. Comment l'expliquez-vous?

– A la base, ces personnes sont des convaincues. Cela pourrait être un effet placebo, d'où un sentiment temporaire de bien-être. Il est vrai aussi que jeûner permet à l'organisme de produire moins de radicaux libres et d'être moins encombré notamment par des protéines dégradées et moins fonctionnelles. Il y a alors moins de stress oxydatif dans les cellules et parfois même un effet anti-inflammatoire. L'effet bénéfique serait constaté après plusieurs années sur certaines maladies cardiovasculaires ou dégénératives. ■

Recueilli par César Deffeyes



César Deffeyes

à fuir une angoisse. «Le jeûne est un puissant révélateur de ce qui a été mis sous le tapis, nous avait prévenus Dominique Juveneton. Les religions l'ont bien compris.» Des colères et des angoisses remontent en effet. Belle, mais difficile occasion de se pencher dessus et d'avancer. Périodiquement, des images symboliques assez nettes s'invitent aussi dans ma tête. Mon inconscient me parle et chaque matin, je me souviens de mes rêves.

Physiquement, je suis sujet à des vertiges chaque fois que je me lève. C'est un signe de la crise d'acidose que traverse l'organisme avant d'être capable de puiser correctement dans les graisses, une fois ses réserves de glycogène (le sucre) épuisées. Hypotension, hypoglycémie, crampes, maux de tête ou frilosité: tous les petits maux inhérents à cette première moitié de jeûne sont calmés à l'aide d'huiles essentielles, de fleurs de Bach ou de tisanes servies par le très expérimenté Pierre Juveneton.

Je reste faiblard: les 36 marches menant à ma chambre sont aussi exigeantes qu'un sommet de l'Himalaya. Au fil des jours, pourtant, je retrouve de l'énergie et mon odorat, en général peu développé, découvre des

senteurs ignorées jusque-là. Et si le modeste bouillon du soir fait figure de festin, la sensation de faim a presque totalement disparu après trois jours. Mon

teint change: j'ai l'air plus jeune et en pleine santé. Mon regard est comme nettoyé et un autre moi-même, plus serein, semble me regarder dans la glace. Même une persistante douleur au poignet droit s'est miraculeusement évaporée. Les effets du jeûne couplé au repos sont spectaculaires!

NETTOYAGE INTÉRIEUR

Les heures dédiées aux cours de cuisine, de yoga, de danse ou de méditation ainsi qu'au farniente, aux bains de soleil et aux soins (dont une désagréable, mais salutaire irrigation du colon) n'y sont pas pour rien. Pour cela un sauna, un hammam, une pis-

«Le jeûne est un puissant révélateur de ce qui a été mis sous le tapis.»

Le cadre magnifique et les chaises longues de l'Amandier contribuent au succès de la semaine.



cine, un fauteuil de massage et un bol d'air Jacquier sont à notre disposition. L'idée est de stimuler les organes émonctoires – à savoir la peau, le foie, les reins, l'intestin, les poumons et la langue – pour qu'ils éliminent les toxines. Et ça marche. Nombre de curistes atteignent même une phase de vitalité et d'intense bien-être. Je n'y parviendrai de mon côté qu'après la cure, pendant la semaine de reprise alimentaire. Je constaterai que Pierre Juveneton a probablement dit vrai lorsqu'il affirme, dans une de ses nombreuses causeries diététiques: «En terme de santé, une semaine de jeûne équivaut à trois mois de régime.»

Du coup, malgré les persistantes réticences médicales (lire ci-contre), je referai un jeûne ce printemps. En attendant, fort des choses apprises pendant cette semaine, je tenterai d'affronter les soubresauts de l'existence avec mon corps détoxifié pour seule boussole. ■ César Deffeyes

En savoir plus: www.amandier.info
Le livre *Ma cure détox de A à Z*, par Pierre Juveneton (Editions Plon).

YOUTUBE

Récite-moi une fable



DR

La cigale et la fourmi, le corbeau et le renard ressuscitent sous les yeux ébahis d'écoliers genevois: une belle trouvaille du dessinateur Fiami.

«Vous pensez qu'une tortue va plus vite qu'un lièvre?» – «Nooon!», crient une dizaine de petites têtes blondes ou brunes. «Mais c'est la tortue qui va gagner», lance une petite voix, sans doute une fillette qui connaît la célèbre fable de La Fontaine. A la fin du moment passé avec le dessinateur genevois Fiami, ils la connaîtront tous. Et seront même capables de la réciter!

La série «Récite-moi La Fontaine» présente dix fables en dix vidéos de 12 minutes chacune. Les élèves ont sept à huit ans, parfois moins. L'idée a été lancée en collaboration avec le Muséum de Genève. Le dessinateur Fiami, auteur d'émissions et de BD à succès sur des sujets scientifiques, déroule devant la classe le texte de la fable. Le langage est a priori difficile.

«Ma commère, il vous faut purger avec quatre grains d'ellébore»: qui peut comprendre ces mots du 17^e siècle? Fiami explique, met en scène, interroge, avec un joli talent de vulgarisateur.

La curiosité des bambins est sans limites. La caméra saisit les regards captivés, les bouches grandes ouvertes, les bras qui se lèvent comme des ressorts. En quelques minutes, la fable est lue et comprise, pour l'essentiel, et Fiami peut la réciter avant d'emmener les enfants au Muséum. Là, ils découvrent une vraie tortue et un lièvre empaillé ainsi que le corbeau, le renard, la cigale et tout le bestiaire utilisé par La Fontaine pour décrire les travers de son temps et de tous les temps.

LA FORCE DE L'ORALITÉ

C'est l'occasion aussi de leur offrir le texte de la fable. «La lire c'est bien, la réciter c'est beaucoup mieux», dit Fiami, convaincu de la force de l'oralité, de la récitation. Il l'a découverte en entendant l'acteur italien Roberto Benigni réciter Dante. Pour le spectateur, c'est un merveilleux moment passé avec les enfants et avec un maître du conte.

La série peut être consultée gratuitement (et utilisée en classe). A découvrir sur le site www.fiami.ch. ■

Patrice Favre

Fiami devant le lion de la fable.