LA RANDONNÉE DÉTOX

Marcher une semaine sans manger, c'est un programme de fou ? Non, ce sont des vacances ultratendance censées nous déstresser et nous aider à mieux nous connaître. Pour en savoir plus, Dorothée Werner a suivi les accros du jeûne. Photos Jérôme Bonnet.

ÇA MARCHE !

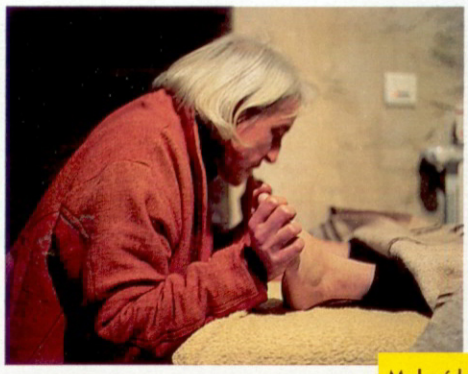
Tapez « jeûne et randonnée » sur Google, et un univers s'ouvrira à vous. Confidentiels il y a une dizaine d'années, les centres qui proposent ce programme se multiplient. Souvent tenus par des thérapeutes alternatifs (sophrologues, naturopathes, diététiciens, profs de yoga...), ils existent en version plus ou moins sérieuse, plus ou moins confortable. Les prix pour une semaine varient de 500 € à 4 000 € dans les centres les plus luxueux. Attention, le pire côtoie le meilleur.

Trois dynamiques adeptes du programme Jeûne et Randonnée du gîte L'Amandier.

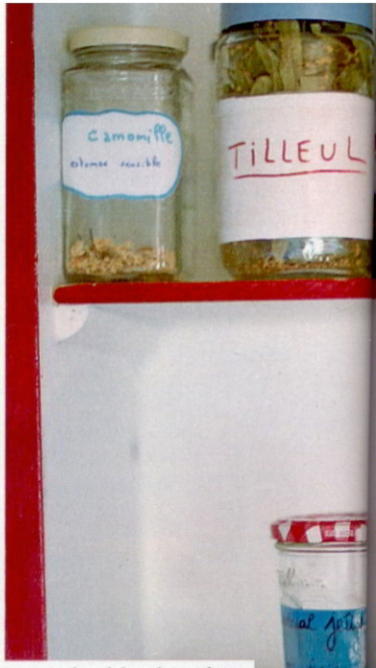
Elles n'ont rien dit. Rien de rien. En tout cas, le moins possible : avant leur départ, toutes sont restées très évasives sur leur semaine de vacances. Chacune de son côté, spontanément, a eu le même réflexe : motus ! Pas question d'inquiéter l'entourage, famille, boulot, amis, encore moins de subir leurs hurlements contestataires. Pas question non plus de passer pour une barjot, une allumée de première classe, une fêlée de la cafetière, prête à dépenser 600 €, le prix d'une belle semaine au Club Med, pour se retrouver dans un gîte rural au confort sommaire, en pleine Drôme provençale, avec un programme à faire hurler 95 % des médecins, éructer les mères poules, paniquer les bons vivants, un programme simple comme bonjour qui tient en deux mots : « jeûne » et « randonnée ». Rien que l'intitulé vous ferait fuir ? Pour Aurélie, Julie, Inès, Véronique, Anne-Marie, Marie-Laure, Sandrine, Rachelle et les autres, l'idée a fait tilt. Emballées, elles ont cassé leur tirelire, pris le train quasiment en secret, et, en ce premier jour de cure, font connaissance sur la terrasse du gîte L'Amandier (1), planté en pleine nature, à 40 km de Valence, sous le beau soleil du mois de mars.

Qui sont ces gens qui, chaque année plus nombreux, se précipitent dans ces stages d'un genre nouveau, au point qu'ils pullulent et qu'il est désormais possible de partir jeûner partout en France, à tous les prix et dans toutes les conditions ? (Lire encadré ci-contre.) Il y a encore cinq ans, les centres de jeûne étaient réservés à d'étranges ascètes, d'obscurs mangeurs de graines et autres masochistes labellisés bio. Aujourd'hui, ils sont pris d'assaut, agrandissent leurs locaux, affichent complet. Mais si les people jeûneurs ne se cachent pas (cf. encadré page suivante), les anonymes s'initient dans la plus grande discrétion, tant le sujet, limite tabou, provoque des réactions viscérales. Alors, qui vient ? A L'Amandier, cette semaine-là, il y a deux Suissesses de 34 ans, la longue et blonde Rachelle, bombe atomique, ex-cadre dans la police, et la douce Anne-Fred, ancienne inspectrice de la PJ. Il y a aussi Julie, 22 ans, étudiante en médecine, épuisée physiquement et moralement par son externat dans les services les plus durs de l'hôpital. Et puis Inès, 39 ans, cadre branchée pour une grande marque de prêt-à-porter. Véronique, 25 ans, si jeune et déjà patronne de l'hôtel-restaurant hérité de ses parents, dans un village alsacien. Sandrine, 39 ans, jongleuse à ses heures perdues, ingénieure-géologue à la SNCF. Marie-Laure, petite brune gracieuse de 25 ans, danseuse contemporaine dans les meilleures compagnies. Anne-Marie, 46 ans, conservatrice de musée, mère de quatre enfants, etc. Et si les hommes représentent un quart de la clientèle, les hasards du calendrier font qu'aucun ne s'est inscrit cette semaine-là.

Qu'est-ce que ces filles, qui toutes ont l'air plutôt bien dans leurs baskets, viennent chercher ici ? Sont-elles toutes des obsédées du kilo en trop ? Des masochistes, fans de la restriction ? Des quasi-anorexiques avançant masquées, des maboules de la pureté, des hystériques de la détox, des paranos hygiénistes ? Pas franchement. Elles disent, lors d'un premier tour de table : « vouloir me rapprocher de moi », « couper la pression mentale », « avoir besoin d'une cassure avec ma vie trop speedée », « avoir envie de me poser », « faire une pause dans cette société qui nous prend pour des numéros », « découvrir une autre relation à l'alimentation », « avoir besoin d'un tête-à-tête avec moi-même ».



Malgré les massages, les tisanes et le yoga, les premiers jours sont un peu difficiles.



« Moi, j'ai déjà faim, j'ai peur de ne pas tenir le coup », lâche d'emblée Rachelle en ne se marrant qu'à moitié. C'est que le programme du jeûne dit Buchinger (2) – du nom du médecin allemand qui l'inventa, très célèbre et banal en Allemagne, au point que certaines cliniques Buchinger sont remboursées par la Sécurité sociale – est sévère. Il s'agit, depuis le samedi, 16 heures, jusqu'au vendredi suivant, de ne rien manger. Rien de rien. Tisanes à volonté, un demi-verre de jus de pomme dilué dans un litre d'eau pour les randonnées, et, à 19 heures, ô joie, ô félicité, bouillon de légumes. Et il s'agit aussi de marcher, au moins six heures par jour, pour ne pas perdre en muscles et favoriser l'élimination des toxines. Celles qui flancheront pourront se sustenter discrètement d'un doigt de miel, petit pot planqué derrière les tisanes. « Il s'agit de mettre votre estomac au repos total, explique Pierre Juveneton, le naturopathe organisateur du stage avec sa femme Dominique, sophrologue et spécialiste de rebirth. Les deux premiers jours sont les plus difficiles, c'est à ce moment-là que vous pouvez avoir des nausées, des frissons, des maux de tête, des insomnies, des sautes d'humeur, faire des crises de tachycardie ou d'hypoglycémie, autant de signes désagréables mais positifs qui montrent que votre organisme élimine les toxines. Le jeûne est aussi une aventure intérieure, un chemin entre soi et soi. Des crises d'angoisse peuvent apparaître. Au bout de deux jours environ, votre corps va puiser dans ses propres réserves pour se nourrir. A partir de ce moment-là, la faim disparaît et l'on se sent très bien. » Les innombrables bienfaits réels ou supposés de cette semaine sont énumérés dans la brochure de L'Amandier, comme sur les dizaines de sites Internet consacrés au jeûne (méthode ancestrale d'assainissement du corps), présent dans toutes les religions, mais aussi pratiqué par d'illustres scientifiques (Hippocrate) ou penseurs (Socrate). L'idée principale n'est pas tant de perdre du poids que de se « dé-to-xi-fier ». Se nettoyer, se purifier, se vider, se récurer, se décrasser, tels seront désormais les objectifs de ces vacances les moins glamour du monde, qui commencent par une purge destinée à vider les intestins (le lavement de jadis). Et c'est parti pour le grand nettoyage de printemps, où il sera davantage question, à la place de la sérénité zen et du ressourcement spirituel peut-être espéré par certaines, de pipi, de caca, de bouche pâteuse (les fameuses toxines) ou de boutons sur le visage (« le foie déstocke ! »).

Dans cette étrange cure de désintoxication pour Occidentaux modernes, gavés au point de payer et de souffrir pour réapprendre le vide, le manque, et, en fin de compte, le bon sens, les jours se ressemblent tous. Un coup de gong sur une cloche tibétaine rythme les horaires. « C'est une secte, ou quoi ? », glousse quelqu'un, la première fois. 8 h : tisane, 8 h 30 : yoga et méditation, 10 h : randonnée, retour à 16 h, soins divers et variés (massages, irrigation du côlon, Jacuzzi, etc.), 19 h : bouillon, 20 h : conférence (naturopathie, les huiles essentielles, les conseils alimentaires pour la reprise après le jeûne), et au lit.

Les premiers matins sont douloureux. L'humeur générale, maussade. « J'aurais bien bouffé mon dentifrice », dit l'une. « J'ai rêvé de Kinder Bueno », confesse l'autre. « Moi qui me gavais de chocolat, une orgie ! », répond une troisième. « On est vraiment complètement cinglées », maugrée, dans un coin, celle que la migraine ne lâchera plus pendant quatre jours. Les randonnées dans les montagnes sublimes du Vercors calment les esprits, et, miracle, se font sans grande difficulté. Le deuxième soir, une des jeûneuses s'effondre en larmes. Elle craque. Douleurs partout, fatigue, nausées, ras le bol. « J'ai peur de mourir, euh, non, de vomir », lâche-t-elle avant de se ruer dans les

LES PEOPLE SONT JEÛNE

Quelques beautiful s'adonnent régulièrement au vertige du jeûne : Madonna, Donna Karan, Liv Tyler, Ben Affleck sont accros, comme Yannick Noah ou la navigatrice Catherine Chabaud. Pourtant, l'ensemble du corps médical déconseille vivement cette pratique, considérée comme une hérésie ! Le jeûne détoxifie mais ne fait pas maigrir, les kilos reviennent dès que l'on se réalimente. Il y a aussi des consignes alimentaires strictes à respecter avant et après.

Jérôme Bonnet

toilettes. « C'est bien de la mort qu'il s'agit, expliquera Pierre. L'absence de nourriture nous confronte à la peur de mourir, c'était vrai pour nos grands-parents qui ont connu les privations liées à la guerre, cette angoisse est présente dans l'inconscient collectif, et le jeûne vient la réveiller. Il faut faire avec, la force qui émanera de votre corps pendant les balades va vous redonner confiance et vous aider à dépasser cette angoisse. Vous verrez que, non seulement vous ne serez pas plus mal, mais que vous allez être de mieux en mieux. » Le lendemain matin, cette jeûneuse gambadera dans la montagne tel un cabri.

Très vite, isolée dans cette maison au milieu de nulle part, chacune prend conscience de ses dépendances. La bouffe, certes, mais aussi la cigarette, le téléphone portable, la radio, la télé, le boulot, la famille. Ce vertige se manifeste différemment. « Je me sens vide, ça m'angoisse », dit Rachelle. « Moi, je trouve ça vraiment triste, dit une autre. Sinistre, même. » « Y'a même pas la télé. C'est quand même dingue de payer pour ça », rappelle Véronique la pragmatique. Les fous rires nerveux côtoient la mauvaise humeur. Chacune s'encourage dans une solidarité touchante. « Tu verras après comme tu auras une belle peau ! Tu seras un canon ! » « Ras le bol de ces putains de tisanes, s'énerve Marie-Laure, un matin. Mais qu'est-ce qu'on vient chercher ici ? » C'est LA question. Elles disent : « plus de sérénité », « me libérer de mes dépendances », « avoir moins peur de la vie », « avoir plus confiance en moi ». En toile de fond, c'est bien une pensée magique, un fol espoir qui se niche derrière ce désir de pureté, de rédemption par le vide : que, en même temps que les toxines ennemies, s'envolent les soucis, les rancunes, les blessures anciennes, les peurs qui entravent, les chagrins enfouis. Envie d'être cocooné, materné, et de faire peau neuve au sens propre comme au figuré.

Lancinant, un sujet de conversation revient : la nourriture ! Avec un désir unanime : en finir avec ses mauvaises habitudes alimentaires. Manger des légumes bio. Mâcher. Boire beaucoup d'eau. Bannir le café. On frise parfois l'obsession. « Dans un monde voué à la consommation matérielle pléthorique, explique le psychiatre, spécialiste des comportements alimentaires, Bernard Waysfeld (3), les individus sont en quête de philosophie et de racines. La pureté diététique sert de rite magique contre une contamination fantasmée. » Au fil des jours, chacune se dépiaute de ses différentes protections. Les défenses tombent. Chacune livre ses fêlures, ses déceptions, ses amours, ses blessures. Les larmes ne sont jamais bien loin, comme lors de la marche silencieuse de l'avant-dernier jour, qui fait soudain tomber un voile de gravité sur le petit groupe désormais soudé. Le rire aussi. Car, plus les jours passent, plus l'énergie remonte, et les visages sont plus détendus, les teints comme éclairés de l'intérieur. Chacune expérimente la différence entre la faim et l'envie de manger.

Le dernier jour, apothéose : c'est la rupture du jeûne. Premier petit déjeuner de la semaine. Sur une table parsemée de petites bougies blanches, merveille des merveilles, deux pruneaux et une pomme au four déclenchent une allégresse partagée. Idem, lors du repas qui suivra : une assiette de légumes cuits dégustée religieusement, en silence, autour d'une table décorée de branches fleuries. L'assemblée se pâme. « Au fait, je sais pourquoi on est venues, glisse la danseuse : on lâche tout pour venir ici en pensant qu'on a une vie pourrie, et, après, comme c'est dur, on la trouve géniale et on est super contentes d'y retourner ! » « Oui, résume l'hôtelière alsacienne : ce truc, ça te dit qu'il faut arrêter de croire que le bonheur, c'est toujours les autres, c'est toujours ailleurs, mais qu'il suffit d'ouvrir les yeux et d'être moins con, puisque, en fin de compte, c'est là. »

D.W.

(1) www.jeune-naturopathie.com et amandier@orange.fr
(2) Lire « L'Art de jeûner : manuel du jeûne thérapeutique Buchinger », de Françoise Wilhelmi de Toledo (éd. Broché).
(3) Auteur de : « Le Poids et le Moi » (éd. Armand Colin), article dans le ELLE du 2 janvier 2006.