J'ai jeûné (en marchant !) pendant une semaine

Les stages de jeûne se développent, suscitant parfois des controverses. Justifiées ? Pour le savoir, notre journaliste est partie jeûner et randonner dans le Vercors. Récit d'une semaine éprouvante mais enrichissante.

Samedi : une autre planète

Arrivée, installation dans les chambres, présentation du groupe… Dans ce gîte du Vercors, nous sommes treize à nous regarder avec une curiosité discrète. Dominique et Pierre Juveneton, respectivement thérapeute et naturopathe, accueillent des jeûneurs depuis six ans. Notre groupe est hétérogène : les âges varient (de 30 à 60 ans), les motivations aussi. Deux ou trois femmes sont là pour s'accorder une pause, certains sont des habitués qui jeûnent chaque année, d'autres sont venus par curiosité. Moi, chahutée depuis toujours entre régimes et résignation, j'annonce mon envie de revenir à des bases nutritionnelles plus saines. Dominique nous explique que chacun trouvera, à son rythme, les réponses et les clés qui lui manquent. Le jeûne, explique-t-elle, est une parenthèse de détoxication. En ne lui donnant pas à manger, nous allons forcer notre organisme à puiser dans ses réserves et à procéder à un grand nettoyage intérieur. Marcher accélère ce processus. Nous n'attendons pas : première randonnée, très douce, de six kilomètres, suivie d'une purge. On ne jeûne pas avec un intestin plein. Un demi-litre d'eau dans lequel j'ai dilué du citrate de magnésie vide le mien de manière très efficace !

18 h 30 : début du jeûne. Dernier plat consistant (façon de parler) : une soupe cellulosique au goût infâme (chou, céleri, poireau, navet, cuits trois fois pour en supprimer vitamines et sels minéraux et n'en laisser que les fibres), destinée à nettoyer les intestins. En comparaison, l'insipide ▮▮▮

bouillon de légumes qui suit est presque bon. Dès demain, il constituera notre seule nourriture. Autour des bols, les « anciens » racontent leurs expériences, les « nouveaux » détaillent la diète qu'ils se sont imposée pour pouvoir jeûner dans les meilleures conditions (encadré p. 200). Je ne me sens pas très fière de ma pizza d'avant-hier ni de la barre chocolatée avalée en gare de Valence… J'ai l'impression de débarquer sur une autre planète, celle des gens qui parlent nourriture au lieu de la manger.

Dimanche : grognon

Lever 7 h 30, douche. Les plus courageux – je n'en ferai jamais partie – suivent le conseil de Dominique : « mâcher », pendant dix minutes, une cuillerée d'huile d'olive ou de sésame, pour éliminer les toxines buccales. Rien qu'à cette idée, mon estomac, pourtant vide, se rebelle et je me précipite sur une tisane. Suivent vingt minutes de méditation et une demi-heure de yoga. Curieusement, je n'ai pas faim. 10 heures : Dominique nous apporte du jus de pomme bio. Un petit verre chacun à diluer dans un litre d'eau, que nous emporterons pendant nos randonnées. Chaussée de simples baskets de toile, je vois avec inquiétude l'ensemble des participants s'équiper comme de vrais randonneurs : chaussures de marche, gros sac à dos, tapis de sol, gourde isotherme… Je me rends compte que j'ai confondu balade et randonnée. Nous partons pour cinq heures de marche (douze kilomètres) en moyenne montagne. Pour moi, la Parisienne qui considère comme un exploit de grimper quotidiennement la butte aux Cailles (soixante mètres de dénivelé), l'épreuve est inattendue. Et vraiment difficile. 15 heures : retour au gîte et après-midi libre. Des soins sont proposés (hydrothérapie du côlon, massages, consultation de naturopathie…). Je commence à me sentir faible, avec une vague migraine qui me lance. Un peu grognon aussi. Je bois des litres de tisane, traîne à discuter et me couche tôt.

DES ADRESSES

L'Amandier, le centre que nous avons testé : sept jours encadrés par une thérapeute et un naturopathe. 605 € la semaine. Rens. : 04 75 76 40 89 ou http://www.jeune-naturopathie.com

Clinique Buchinger : la mecque des cliniques de jeûne (en Allemagne et en Espagne). Entre 2 500 et 4 000 € les deux semaines. Rens. : http://www.buchinger.com

Lundi : mon corps se bat

Réveil agréable, je me sens pleine d'énergie. La séance de yoga est remplacée par du qi gong : je tiens bon. Idem pour la randonnée, bien que je souffre dans les montées. Le groupe est solidaire. Discrètement, les plus costauds soutiennent les plus faibles : une plaisanterie, quelques mots de réconfort, un massage sur des mollets douloureux… Jamais les gestes d'appui ne faibliront. Fin d'après-midi morose : je n'ai pas faim, j'ai le moral en berne. Je me couche tout de suite après mon bouillon, et là, mon corps jette toutes ses armées contre moi : j'ai des nausées, mon cœur joue de la grosse caisse, mes jambes se raidissent sous les crampes et une terrible migraine explose dans ma tête. « C'est normal, m'assure Pierre Juveneton, l'expulsion des toxines provoque ces réactions violentes. » Sur son conseil, j'essaie de visualiser les toxines s'évacuant, mais la migraine occupe toute la place. Les consignes sont claires : pas de médicaments, il va falloir faire avec. Ou plutôt sans. J'appelle chez moi, au bord des larmes. Mon homme propose de venir me chercher. Je refuse : je veux aller au bout de l'expérience. Question d'orgueil, sans doute. Je m'endors, d'un sommeil de plomb, pour dix heures d'affilée.

Mardi : rébellion

Réveil difficile. La migraine a disparu, j'ai moins de nausées, mais je me sens toujours très faible. Dix minutes de méditation et une heure de gym douce viennent à bout des courbatures et de la faiblesse générale. Une chose est sûre : je ne ferai pas la totalité de la randonnée. Nous serons quatre à déclarer forfait après deux heures et demie de marche. J'ai enfin le temps de me poser pour écouter les messages et les plaintes de mon pauvre corps agressé par ce jeûne. Je ne suis pas surprise de sa réaction : dès qu'il s'agit de nourriture, mon inconscient,

échaudé par des années de diètes et de rejet de mon corps, a tendance à refuser l'obstacle. Je n'ai toujours pas faim, et pourtant, je ne pense qu'à ce que je vais manger au retour. Comme si je devais me venger des privations que j'accepte ici. Cette forme de rébellion contre l'autorité m'est familière, mais je réalise qu'elle s'exerce même quand l'autorité… c'est moi ! Lorsque j'entends les autres stagiaires vanter les décoctions de graines de lin et le goût du tofu, je souris (intérieurement) et me dis que rien ne vaut une belle tranche de pain avec du fromage.

Mercredi et jeudi : train-train

Les journées se suivent et se ressemblent avec un lent crescendo vers le mieux-être. Je me réveille très tôt, moi la grande dormeuse, mais sans fatigue. La vitalité intérieure est revenue, même si je me sens toujours affaiblie. Les randonnées se succèdent. Je m'étonne chaque fois des capacités de mon corps, pourtant vidé de toute énergie. Nous souffrons tous : douleurs dans les articulations, le dos, les mollets, les cuisses. Pour nous soulager, on nous propose des tisanes, des huiles essentielles, des massages. Rien n'y fait : monter l'escalier qui conduit à ma chambre me semble toujours insurmontable. Paradoxalement, mon moral, lui, ne cesse de grimper. J'acquiers une curieuse « légèreté ». J'avais prévu de travailler, mais je n'ouvre pas mon ordinateur, et cela ne m'angoisse pas. Pour commencer, je dors beaucoup. Ensuite, le corps au ralenti impose un rythme lent : sieste éveillée sur une chaise longue au soleil, bain dans le Jacuzzi. En lâchant le remplissage intérieur, aurais-je mis fin à ma boulimie d'activités ? Autre changement : moi, la rétive des premiers jours, la dévoreuse de sucres et de graisses, je note avec gourmandise les recettes des végétariens. Pilpil, gomasio, soja… Le soir, des conférences sur la diététique ou la naturopathie m'initient aux bienfaits de ces produits nouveaux.

Vendredi : deux pruneaux et de la compote

Premier petit déjeuner, attendu avec impatience parce qu'il signe la rupture du jeûne, la fin de quelque chose. Sur une table éclairée de bougies et égayée de bouquets japonais, Dominique apporte à chacun deux pots de yaourt en verre. Le premier contient deux pruneaux, le second de la compote de pommes. Chaque cuillerée doit être savourée très lentement pour permettre aux enzymes digestifs de se remettre à fonctionner. C'est un régal absolu, même si les premières m'écœurent.
Dernière randonnée, puis retour au gîte : sur une jolie table en terrasse sous le soleil, Dominique nous a préparé un véritable « festin » : chou ▮▮▮

fermenté adouci de châtaignes, purée de carottes au cumin, pommes de terre vapeur, mâche, graines germées… Nous mangeons en silence. Forte de mes nouvelles résolutions, je mâche chaque bouchée comme si elle devait me « faire » la journée. Puis Dominique et Pierre nous lestent de recommandations très strictes sur notre reprise alimentaire (encadré ci-dessous).
A l'heure du départ, j'ai du mal à y voir clair avec mes sentiments. J'ai l'impression d'avoir grimpé et dévalé des montagnes russes, au sens propre comme au figuré. La semaine a été éprouvante. Dans tous ses excès. Mais la chaleur et la solidarité du groupe m'ont toujours portée : je n'ai jamais été seule sur ce chemin parfois très difficile. Côté corps, j'ai l'impression d'avoir enfin trouvé la touche « effacer » de mes « vieilles mémoires ». Il me reste à changer de logiciel. Ce qui n'est pas le plus facile. Une surprise : l'appétit, qui avait totalement disparu, est revenu très vite. Dans le TGV qui me ramène à Paris, j'ai faim.

Deux mois plus tard : la vitalité

À LIRE

L'Art de jeûner de Françoise Wilhelmi de Toledo. La bible de tous les jeûneurs, par l'une des spécialistes mondiales les plus reconnues (Jouvence, 2005).
Les Surprenantes Vertus du jeûne de Sophie Lacoste. Un petit ouvrage très accessible et rempli d'informations (Leduc.s éditions, 2007).

En relisant ce journal deux mois plus tard, je me rends compte que non seulement les mauvais souvenirs ont disparu, mais que je vis chaque jour sur les conséquences positives de ce jeûne : une vraie vitalité, un sommeil plus réparateur, la disparition de douleurs articulaires, des goûts nutritionnels radicalement différents (je n'ai plus du tout envie de sucres rapides, mais de légumes, de produits frais, de céréales…), une taille de pantalon en moins. Autre bénéfice durable : je suis plus attentive à mes désirs, à mon corps et à ses besoins. Je savoure sans frustration trois carrés de chocolat, alors qu'avant, une tablette ne suffisait pas. Bien sûr, le temps passant, les « vieilles mémoires » tentent de refaire surface. Mais je connais désormais l'antidote à mes vieux démons. Et je sais que je n'hésiterai pas à jeûner de nouveau. VIOLAINE GELLY

Les questions que l'on se pose

Nous avons interrogé une spécialiste en la matière : Françoise Wilhelmi de Toledo est médecin nutritionniste, directrice des cliniques Buchinger, du nom du fondateur de la méthode la plus ancienne et la plus fiable, dont se réclament les stages associant le jeûne et la randonnée. Elle est l'auteure de *L'Art de jeûner* (« à lire » ci-dessus).

Psychologies : Quand un jeûne est-il conseillé ?
Françoise Wilhelmi de Toledo : Quand on éprouve le besoin de prendre de la distance avec sa vie, que l'on soit placé devant un choix difficile ou que l'on ait envie de faire un bilan. Il est très efficace pour apaiser certaines maladies chroniques : allergies, migraines, rhumatismes, asthme. Egalement dans le traitement préventif des « maladies du trop-plein » : obésité, diabète, hypercholestérolémie, hypertension… Il est en revanche absolument déconseillé en cas de troubles alimentaires.

Le jeûne est-il une méthode amaigrissante ?
Bien entendu, on perd du poids quand on vit de ses réserves de graisse. Chez les personnes en surpoids, le jeûne peut être un premier pas vers le poids optimal, à condition qu'elles modifient leurs habitudes alimentaires, qu'elles fassent plus de sport et acquièrent un bon équilibre émotionnel qui diminue le besoin de compenser par la nourriture. Pendant un jeûne, on est motivé à changer quelque chose dans sa vie, on est guidé dans la découverte de mille sources de bonheur en dehors de la nourriture. C'est l'apprentissage de nouvelles habitudes.

Comment se préparer au jeûne ?
Il est important de réduire son alimentation avant de faire un jeûne afin de préparer le corps. Cinq jours avant le début, il est recommandé d'arrêter le tabac, l'alcool et les excitants. Trois jours avant, d'éviter ou de diminuer les protéines animales (viande, poisson, œufs…). La veille, il faut se contenter de fruits et de légumes, et boire beaucoup. La reprise alimentaire s'effectue sur un nombre de jours équivalant à celui du jeûne, au cours desquels les aliments sont réintroduits les uns après les autres. D'abord fruits et légumes, puis céréales, enfin protéines animales.

PROPOS RECUEILLIS PAR V.G.