



# JEÛNER POUR MIEUX MANGER

**N**e plus manger pour réentendre sa petite voix intérieure, cesser de se servir de la nourriture comme d'une béquille, s'écouter pour mieux se connaître, se faire du bien... Loin du tumulte du monde, les accros au jeûne sont de plus en plus nombreux, motivés par l'envie de retrouver leurs sensations, d'alléger leur corps pour nettoyer leur tête. « Lorsque nous mangeons, plusieurs voix nous parlent : celle de la faim, celle de la gourmandise, celle du manque (affectif ou autre) et celle – que nous écoutons le moins – de la sensation que nous ressentons une fois que l'on a fini de manger. Laquelle est radicalement différente lorsque l'on a mangé modérément ou que l'on s'est resservi plusieurs fois. Le travail consiste donc à privilégier cette voix-là, sans se priver pour autant du plaisir de déguster ce que l'on aime. C'est un travail long et difficile, mais infiniment plus efficace que celui d'un régime alimentaire quelconque dont on sait par expérience que, sitôt interrompu, les kilos et l'inconfort reviennent », explique Françoise Wilhelmi de Toledo, médecin et directrice de

la clinique Buchinger, en Allemagne, qui jeûne elle-même deux fois par an depuis qu'elle a 17 ans.

La méthode de jeûne Buchinger a été mise au point par le pionnier en la matière, le D<sup>r</sup> Otto Buchinger, en 1920. Très encadrée médicalement, elle consiste, les premiers jours, à réduire les apports alimentaires en ne consommant que de légers repas végétariens à base de riz complet et de légumes peu salés et peu épicés. C'est une sorte de préparation avant les six, neuf ou quinze jours (parfois davantage) de jeûne véritable, composé de bouillon clair, de tisanes et de jus de fruits et de légumes. Ni sucre, ni graisse ne seront proposés à l'organisme pendant toute la cure. Rien non plus qui excite l'appétit et les papilles.

## UN "RESET" DE TOUT LE CORPS

Une expérience vécue par Perla Servan-Schreiber. Mi-juillet, cette passionnée de cuisine a emporté de bons livres et des vêtements confortables, direction les vertes rives du lac de Constance. « La sensation de bien-être est immédiate et, à partir du troisième jour,



## “LE JEÛNE EST LA SOURCE DE GRANDS CHANGEMENTS DU CORPS ET DE L'ESPRIT.”

l'impression de légèreté est incroyable », raconte-t-elle. Le jeûne est combiné à deux heures d'exercice physique, l'objectif étant de permettre au corps de se nettoyer, de puiser dans ses réserves, de brûler les graisses tout en conservant l'apport de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments nécessaires. Les curistes découvrent vite qu'ils n'ont pas faim en jeûnant, y compris ceux qui sont à la diète depuis vingt et un jours. « Certains m'ont raconté avoir eu des envies, des hallucinations de frites ou de chocolat, mais de faim, point », ajoute-t-elle.

« Les animaux ont cette capacité de manger beaucoup quand la nourriture est abondante et peu en période maigre. Les humains aussi sont programmés pour survivre en période de disette, pour emmagasiner et “désemmagasiner” quand c'est nécessaire. Mais depuis trois générations, on mange tout le temps trop ! Un jeûne, c'est un *reset* de tout le corps, un retour aux sources », explique Françoise Wilhelmi de Toledo.

Si le jeûne n'est pas nouveau – il existe depuis des millénaires, dans toutes les religions – il avait un peu disparu au profit des diètes protéinées, très en vogue depuis les années 1980. Il revient en force aujourd'hui. Les médecins le conseillent de plus en plus pour atténuer des maladies chroniques comme les migraines, les allergies, l'asthme et les rhumatismes, et pour prévenir des pathologies telles que l'hypertension, le cholestérol et le diabète. De récentes études de l'université de Californie, effectuées sur des souris, montrent que celles-ci supportent mieux les effets d'une chimiothérapie quand elles ont été soumises à un jeûne préalable.

Loin des idéalistes aux cheveux longs des années 1970, le jeûne commence à séduire les Français, même s'ils ne sont encore que quelques milliers à s'y adonner, contre 2 millions en Allemagne. Il attire aujourd'hui un nouveau public, plus jeune et plus branché, friand des cures « rando-détox » proposées, sans encadrement médical cette fois, en Bretagne, dans le pays varois ou dans la Drôme. Dans le massif du Vercors, Pierre Juveneton, ancien ingénieur télécom, et sa femme Dominique, la cinquantaine, ont changé de vie pour ouvrir la maison de l'Amandier. Lui est naturopathe, elle conseillère conjugale et sexothérapeute. Ils reçoivent des jeûneurs toute l'année. « Quand on a ouvert le centre, il y a onze ans, les gens se demandaient si nous n'étions pas affiliés à une secte. Peu à peu, les regards ont changé.

Cette pratique est devenue banale. Aujourd'hui, nous refusons du monde », explique Pierre.

Si Pierre et Dominique ont vu défiler des curieux ou des convertis de 18 à 80 ans, les pensionnaires de l'Amandier ont en moyenne 50 ans et sont deux tiers de femmes pour un tiers d'hommes. Fatigués, stressés, ils viennent non pas pour perdre du poids, mais pour se ressourcer dans les montagnes, marcher, nager, se

reposer. « On est tous plus vulnérables pendant cette période et c'est souvent la source de grandes réflexions, de grands bouleversements du corps comme de l'esprit. Il ne s'agit pas de se donner bonne conscience une fois par an, mais d'avoir envie de manger mieux, d'aller mieux, de prendre un nouveau départ. Quand ils repartent, nos clients vont bien », se réjouit Pierre.

### VIVRE EN LÉGÈRETÉ

Mais le jeûne attire aussi depuis peu les ados ou les jeunes adultes concernés par des problèmes de poids liés à de mauvaises habitudes alimentaires. A Buchinger, les vacances scolaires sont propices à des cures « junior » avec des activités de loisirs spécifiques. « On ne leur propose pas notre programme habituel de musique classique et de conférences, mais du ski nautique ou de l'accrobranche. Et on essaie surtout de leur apprendre les bases de la nutrition », explique Françoise Wilhelmi de Toledo.

En général, suite à cette expérience, les curistes modifient leurs habitudes alimentaires. « La prise de conscience est différente quand je suis à table. Je mange moins vite et avec plus de plaisir », confie Claire. A la place du poisson ou de la volaille souvent présents sur la table du dîner, elle a diminué sa ration de protéines, privilégiant plus souvent qu'avant l'orge perlé, le quinoa ou le riz complet. Pour poursuivre la rééducation, la clinique conseille un jour de jeûne liquide par semaine afin de réactualiser cette prise de conscience bénéfique.

Du Vercors à l'Allemagne, des cliniques chic aux stages écolo-branchés, les conseils pour vivre en légèreté et en bonne santé sont les mêmes : manger des produits frais, que l'on prépare soi-même si possible, en privilégiant fruits, légumes et céréales (sans s'interdire la viande et le poisson), et les déguster ensemble, à plusieurs. « De manière générale, quand vous mangez moins et des produits de bonne qualité, tout s'arrange », conclut Françoise Wilhelmi de Toledo. ■