

## **Stage Jeûne et randonnée JoliJeûne 15 au 21 mai 2010.**

### **Jour 1 – Samedi 15 mai 2010**

Me voilà donc dans le train qui roule pour Carro. Je pars de Rouen pour rejoindre JoliJeûne. Késaco ? Une petite structure coquette située non loin de Martigues, accueillant chaque semaine hommes et femmes, voulant tenter ou retenter le concept « Jeûne et randonnée ». Elle est organisée autour d'Agnès, ingénieur chimiste de formation, présidente de la Fédération Jeûne et Randonnée, et de Thierry, ingénieur lui aussi. Tous deux sont titulaires, entre autres, du Brevet Fédéral d'accompagnateur de randonnée.

Comme les autres, peut-être un peu plus que les autres puisque j'écris des livres sur le bien-être et la santé depuis 15 ans, j'ai entendu parler du concept. Souvent des avis tranchés « Vas-y, tu verras, finis tes problèmes de cholestérol, tu vas revenir en pleine forme ! » « Payer pour ne rien bouffer, ils ont trouvé le filon ! »

C'est donc avec le recul de rigueur que je me rends au centre. Ayant bossé comme une dingue et reçu des amis/invités surprise la semaine précédente, je n'ai rien fait de ce qui était conseillé. On préconise en effet une « descente alimentaire » : réduction des toxiques – café, tabac, alcool ; des produits laitiers et industrialisés ; alimentation privilégiant les produits frais, l'hydratation en buvant de l'eau et des tisanes ; moins de sorties, plus de sommeil. J'ai fait tout le contraire, moi qui mange en général peu et bien, j'ai même fumé et consommé un peu d'alcool les jours précédents ! Bref, j'ai tout faux...

Je rencontre Agnès et Thierry, souriants, accueillants, n'ayant en fait rien à voir avec les gourous en robe mauve indienne que m'avaient promis les mauvaises langues. Et le groupe : randonneurs et randonneuses, motivés par des raisons diverses : perte de poids certes, mais surtout remise en forme, envie de se décrasser après ces mois d'hiver à rallonge.

Ce qui m'interpelle le plus est le nombre de personnes pour lesquelles ce stage « Jeûne et randonnée » n'est pas une première : Ils sont venus, ils ont aimé, et ils en redemandent...

Tous masos ?

C'est aussi le jour de la pesée : Thierry se sert d'une balance à impédancemétrie pour nous peser, mais aussi pour mesurer entre autres notre masse grasse, masse maigre et taux d'hydratation... Ouh ! La ! Bon, il y a du travail... Allez, demain, on y va !

### **Dimanche : littoral Carro- Pointe des Tamaris ~12km**

Après une nuit de sommeil hachurée, je rejoins le groupe dans la salle commune – lieu chaleureux où ont lieu les repas – oui mais en fait jus de fruits et bouillon de légumes, est-ce vraiment un repas ? – les conférences et les discussions. Nous avalons un jus de fruits, et partons. Je me retrouve confrontée à mon choix – « ne pas manger et marcher pendant 8 jours ». Est-ce que j'ai vraiment fait le bon choix ? Est-ce que je vais tenir ? Je ne suis pas fière. Pourtant, je parviens aussi bien que les autres à atteindre mon objectif et m'enquille la rando comme une grande. Retour à la structure, puis sieste avec bouillote sur le foie, pour drainer les toxines. Je me sens bien, et suis très heureuse d'avoir effectué ce premier gros effort. Oui, je l'ai fait, même pas mal ! Le soir, nous partageons nos impressions autour d'un bouillon de légumes – ce fameux bouillon, source de bien-être pour les uns, pauvre leurre trop cher payé pour les autres – ceux qui préfèrent se gausser que de tenter l'expérience. Je suis parfaitement détendue...

### **Lundi : Carry le Rouet-Ensues La redonne ~ 8km**

Etat général : je me sens plus en forme qu'hier, sans doute je commence à éliminer tous mes excès de la semaine dernière. Et c'est reparti pour la randonnée... Le mistral souffle fort, mais nous tenons bon.

Moi qui ne parviens plus à faire la sieste depuis des mois, je m'endors comme une grande. Fatiguée, certes, mais pas par le stress... Une « saine fatigue physique » m'envahit. Le soir, après la conférence et le bouillon, je me couche sans trop de mal – moi la couche-tard – je parviens à lâche prise et à accepter la fatigue...

### **Mardi : Fort de Niolon ~ 8km**

Ca monte, ça monte... Et ça descend. Et ça remonte ! Je suis sans doute la plus essoufflée. Le manque d'habitude sans doute. Les autres galopent comme des cabris. Je maudis mon alimentation désastreuse de la semaine précédente, et constate qu'effectivement, la descente alimentaire doit être importante !

Je fais une belle sieste, puis profite du soleil au bord de la piscine en discutant avec mes collègues stagiaires – le rêve !

Après la conférence je rentre sagement dans mon chalet, mais j'ai de moins en moins envie – besoin ? – de me coucher de bonne heure.

Une chose me chiffonne : je suis toujours en appétit, alors que les autres stagiaires n'éprouvent plus le besoin de se restaurer. Je sens mon estomac se tordre, se creuser. Je bois pas mal de tisanes pour compenser. Alors, je me lève beaucoup pour faire pipi. Dure vie de gourmande au repos !

### **Mercredi : Pinède dans "les Rouges" ~ 10km**

Je me sens vraiment fatiguée, pas en forme, vidée. Je quitte le chalet et décide d'aller en

informer les organisateurs... Mais est-ce leur énergie ou le plaisir de retrouver le groupe ?

Une fois le jus de fruit avalé, je recouvre mon énergie – et enquille la rando sans difficulté.

Sans que quiconque ne m'ait mis la pression. Et là, je réalise que oui, le corps est capable de beaucoup. J'ai l'impression de le retrouver et je suis fière de ma performance !

Le soir je me couche plus tard et je lis – saines lectures – un ouvrage sur le jeûne emprunté à la bibliothèque du centre. Eh ! Oui ! Je ne fais pas les choses à moitié !

### **Jeudi : Méjean- sentier des douaniers ~6 km**

Grosse patate ce matin, sur le chemin je me dis que c'est demain la dernière, ça va faire court... Et si oui, j'avoue que j'ai faim – et je suis bien la seule dans le groupe – le plaisir que je prends à renouer avec mon corps et l'environnement sont sans doute plus forts que le plaisir que j'aurai à re-manger...

L'après-midi : nul besoin de sieste. Je pète le feu... enfin, doucement. Disons que plutôt de dormir au chalet, je préfère aller me faire bronzer au bord de la piscine avec mes nouvelles copines...

Au soir : je me sens légère. Je bouquine encore un livre sur le jeûne, histoire de me couper ce qu'il me reste d'appétit ! Contrairement à mes craintes, je ne me sens pas plus fragile, plus vulnérable psychologiquement, mais au contraire plus paisible.

### **Vendredi : Carro-sentier botanique ~4-5km**

Ca y est... C'est la reprise ! On va manger ! Je suis ravie, mais en même temps, non seulement je suis la seule obsédée par cette envie, mais en plus je m'aperçois que j'aurais pu continuer sans trop d'efforts quelques jours de plus.

Au petit déjeuner : pruneaux et compote de pommes. C'est bon, tout simplement bon ! Nous retrouvons du plaisir à manger, toutefois chacun s'accorde pour dire que le plaisir de jeûner est peut-être aussi fort !

Après la toute petite randonnée sur terrain plat – voilà que je m'habitue aux difficultés – vient l'heure de la pesée. J'ai remis les mêmes vêtements qu'au premier jour pour éviter de fausser les résultats. Cette nuit, j'ai rêvé que je n'avais rien perdu... Tout ça pour ça ? Eh non, ce

n'était qu'un rêve... La réalité me met de bonne humeur : - 3.200 kg. Avec, à la clé, perte du tissu adipeux au profit de la masse maigre - muscles entre autres. Elle n'est pas belle, la vie ? C'est l'heure de la rupture du jeûne - la vraie - autour de la table. Au menu : légumes crus et cuits, céréales, le tout bio... Chacun savoure, sans voracité aucune ! On prend le temps de remanger... Je suis quasiment la seule à me resservir ! Quelle morphale, j'espère ne pas être repérée ! Je pense à nouveau à mon manque de préparation, tant physique que psychologique. Je suis arrivée au jeûne sur les chapeaux de roue, ou plutôt les chapeaux d'estomac. Et je suis sûre que ce manquement a joué beaucoup en faveur de ma faim !

Chacun reprend ses affaires et se dit au revoir. Bien sûr, des liens se sont tissés, on ne sait pas s'ils perdureront mais qu'importe, nous avons vécu ensemble une expérience unique et forte. Accompagnés, toujours par nos guides, encourageants, bienveillants et très pros. Alors ? Qu'est-ce que j'en dirai à mon entourage ? Qu'est-ce que cette expérience a été pour moi ? D'abord, je veux dire que le corps et l'esprit ont des ressources insoupçonnées, et que là où l'on pense ne plus avoir de ressources, on en trouve encore... Ensuite, que cette expérience n'a rien de sectaire ni d'ésotérique... J'ai même trouvé mes co-stagiaires et mes encadrants très cartésiens ! Enfin, qu'il faut payer pour ne rien manger, certes. Mais on paie pour un service et un résultat, en toute connaissance de cause, comme pour les autres « loisirs », non ? La semaine qui suit, c'est la grande forme. J'abats des montagnes de travail et rattrape ainsi le temps perdu. Et comme j'effectue sagement ma reprise alimentaire, je ne reprends pas de poids. Depuis, je me maintiens au poids obtenu à l'issue du jeûne... et garde la grande forme. Pourvu que ça dure... Mais, au juste, pourquoi cela ne durerait pas ?

- **Le + :**

Chaque soir, nous avons droit à une conférence sur l'alimentation santé et les mécanismes du jeûne.

Je n'ai ressenti aucune pression mais un encouragement bienveillant de la part des organisateurs. Où l'on apprend à être réellement « acteur de sa santé ».

Le bonheur de ne rien faire au soleil au bord de la piscine après l'effort, sans culpabiliser.

Les salles de soins adjacentes avec CelluM-6, irrigation du côlon...

La salle de remise en forme et la piscine chauffée à disposition

- **Le - :**

Je ne capte pas le Wi-Fi de mon chalet, mais entre nous, c'est un mal pour un bien... je peux ainsi me libérer quelques jours d'une véritable addiction !

