



A R T D E V I V R E

BIEN-ÊTRE Le jeûne

Ou les bienfaits de la privation



PAR FRANÇOISE
PÉRIER

Très
à la mode,
le jeûne
peut être
une cure
revitalisante.

DE PLUS EN PLUS «TENDANCE», le jeûne dit diététique est la dernière réponse « à la mode » pour affronter des maux bien contemporains : manque d'énergie, surcharge pondérale, fatigue et stress. Si, autrefois, le jeûne était lié à des pratiques religieuses ou spirituelles, aujourd'hui, on ne jeûne plus à la façon des ascètes et des philosophes, mais « pour se faire du bien ». En effet, une des vertus du jeûne est de renforcer le système immunitaire et donc d'accroître la vitalité physique du corps, bref de le garder en bonne santé.

Privation totale et volontaire de nourriture solide sur une courte période, le jeûne a pour fonction première de permettre au tube digestif de se reposer. Préventif, il s'adresse à des personnes présentant un bon état de santé général, qui veulent maintenir un équilibre pondéral et débarrasser l'organisme des toxines accumulées. Curatif, il peut aussi se pratiquer dans un but thérapeutique, notamment en cas de maladies chroniques, rhumatismes et douleurs articulaires.

Le régime du jeûne thérapeutique le plus couramment utilisé

est celui du Dr Otto Buchinger (1878-1966) qui recommande un apport quotidien de 250 calories sous forme de bouillon de légumes frais, de tisanes, de jus de fruits ou de légumes frais, et eau à volonté.

Démarche ancestrale et naturelle, le jeûne est aussi le moyen de découvrir les vertus et les bienfaits d'une purification corporelle, certes, mais aussi psychique, émotionnelle et spirituelle.

Les adeptes du jeûne sont d'ailleurs unanimes à le dire : après chaque période de jeûne, on se sent rajeuni, les facultés mentales sont stimulées, le corps est plus tonique, la peau plus souple et plus belle.

S'inscrivant en rupture avec nos rythmes alimentaires, et donc avec la frénésie consumériste qui les accompagne la plupart du temps, il est peut-être aussi l'occasion d'entamer une réflexion sur nos comportements quotidiens et, pourquoi pas, sur nos vraies valeurs existentielles.

A LIRE Le Grand Livre du jeûne

Écrit par un journaliste, animateur de sessions de jeûne. Le portrait de grands jeûneurs et tous les conseils pratiques pour jeûner en bonne connaissance de cause. ■



Jean-Claude Noyé,
Albin Michel,
349 pages,
20 €.

L'Art de jeûner

Écrit par une femme médecin et adepte du jeûne. Comment prendre sa santé en mains et retrouver toute sa vitalité. Tout ce qu'il est bon de faire, avant, pendant et après le jeûne. ■



Françoise Wilhelmi de Toledo,
Jouvence Editions,
157 pages,
18,50 €.

TOURISME Randonnées

Nouveau créneau dans le tourisme de bien-être, le marché du jeûne est florissant. La fédération « Jeûne & randonnée » y a gagné un fort développement de ses sessions de jeûne en France et à l'étranger, assorti d'une pratique de trois à six heures de marche par jour pour favoriser l'élimination ! ■

