

L'OBSS

JEÛNER, MÉDITER, CUISINER...
ET EMBRASSER LES ARBRES!

La NOUVELLE
FORMULE *du*
BONHEUR

NOTRE TEST
QUEL JOUISSEUR
ÊTES-VOUS ?
P. 30



M 02228 - 2800 - F: 4,50 €



Se NOURRIR des BELLES CHOSSES

Ne rien manger durant une semaine ou deux pour retrouver énergie et sérénité : c'est le principe du jeûne, aux vertus thérapeutiques reconnues. On a testé

Par ARNAUD GONZAGUE

Photo BENJAMIN BÉCHET

Pause rafraîchissante durant une balade. A droite, Nicola, l'une des organisatrices de Jeûne et Randonnée.

Non mais t'es pas un peu dingue ? Tu vas tomber dans les pommes ! » ; « On a mis des millénaires à vaincre la faim, et toi, tu t'affames volontairement... »

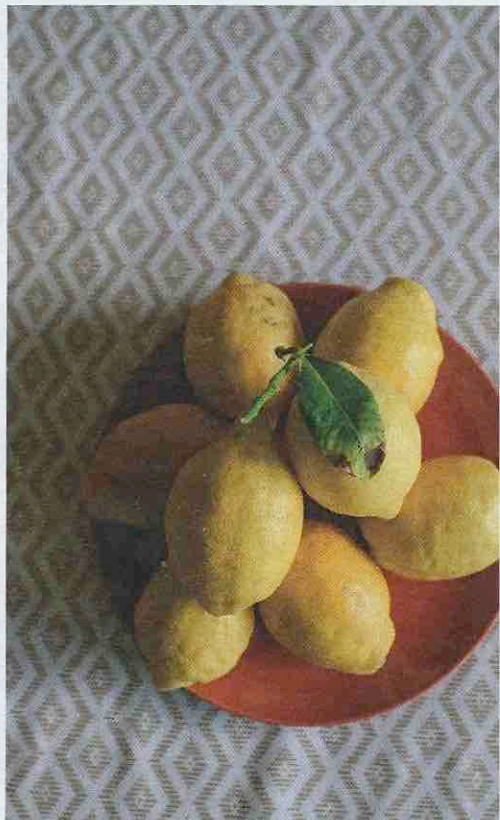
Le journaliste annonçant qu'il va faire un stage de jeûne suscite forcément inquiétude et railleries. Ne rien avaler de solide pendant une à deux semaines, s'infliger quatre à cinq heures de randonnée quotidienne, et payer pour ça : voilà bien un truc de bobo. Il a beau savoir que le centre Jeûne et Randonnée, situé à Léoux à 800 mètres d'altitude dans une jolie vallée de la Drôme provençale, existe depuis 1990, qu'il a, par son sérieux, attiré plus de 700 stagiaires en près de trois décennies, l'auteur de ces lignes, adepte un peu honteux de *junk food*, se demande soudain s'il ne s'impose pas une séance de masochisme inutile, alors qu'il n'a même pas de kilos superflus.

Première surprise en arrivant à Léoux : sur 25 participants, peu affichent un surpoids. Il y a bien Gérard, un sexagénaire gouailleur, directeur commercial dans une PME agricole : « Si je viens ici pour la cinquième fois, ce n'est pas tant pour mes kilos que pour retrouver la pêche. Tu verras, le jeûne, ça rend positif. Et ça éclaircit les idées : tu auras l'impression d'être clairvoyant. » Sophie, vétérinaire de 43 ans, dit, elle, chercher à « refaire le grand nettoyage du méta-



bolisme » déjà accompli par ses 6 jeûnes précédents, et à retrouver « l'énergie phénoménale » dont elle s'est sentie gonflée. Parmi les adeptes de Jeûne et Randonnée, une banquière en retraite, une institutrice, un chef d'entreprise... La semaine ici ne coûte que 500 euros, mais elle peut grimper de 1 500 à 2 000 euros dans des centres plus chics.

« L'idée du jeûne peut effrayer, mais ce n'est pas une pratique difficile, sauf, un peu,

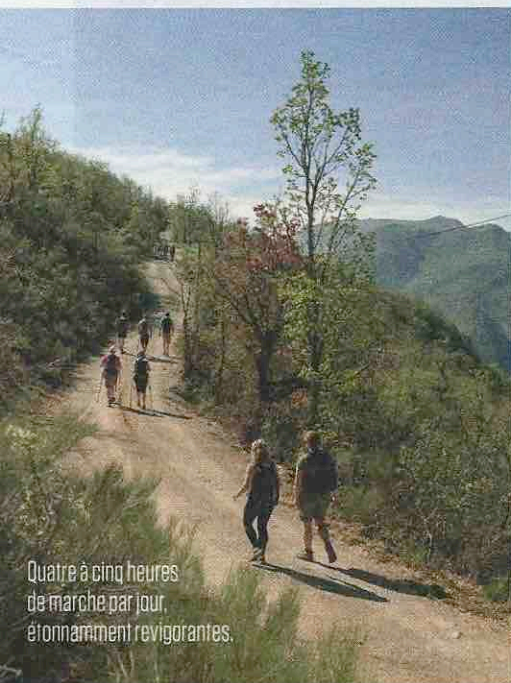


au début », prévient Nicola Piccardi-Bölling, fille de Gertrud et Gisbert Bölling, les fondateurs du lieu, deux septuagénaires allemands pétaradant de santé. « D'abord il faut se purger... » Se purger ? Oui, oui, se vider entièrement le côlon pour faciliter le jeûne, grâce à une poudre de magnésium mêlée à de l'eau. Dire qu'elle a un goût ignoble est en dessous de la réalité. Quant à ses effets laxatifs, ils sont fulgurants... Epreuve étonnante, heureusement fugace. Le premier jour, une jeune stagiaire a vomi quatre fois. Gertrud s'enthousiasme en l'entendant : « Wunderbar ! C'est magnifique ! Tu te vides ! »

Deux options possibles : le jeûne « à la russe », uniquement arrosé d'eau, soit « à la Buchinger » – du nom d'Otto Buchinger (1878-1966), médecin allemand qui a été, dès les années 1920, l'un des premiers à promouvoir ces cures. Dans ce cas, on autorise le matin un demi-citron pressé dans de l'eau tiède, et le soir un bouillon clair, très clair, qui aurait frôlé un légume, épicé de quelques rognures d'ail (photo). Il faut, dit la science, environ trente-six heures pour qu'un corps jeûnant se place en autolyse, c'est-à-dire qu'il comprenne qu'il ne recevra pas son carburant naturel et qu'il aille puiser dans ses réserves de graisse. Inoffensifs, les premiers jours sont pénibles : nausées, migraines, insomnies, et, pour ces

dames, déclenchement inattendu des règles. Tout le monde ne réagit pas avec la même intensité, mais au début, les jeûneurs se réveillent souvent cotonneux, pesants, avec le sentiment singulier d'avoir 92 ans.

Heureusement, et contre toute attente, les heures de randonnée dans la montagne n'épuisent pas, bien au contraire : elles sont revigorantes. Curieusement, la sensation de faim disparaît rapidement. « *Mais ce que notre ventre ne réclame pas, notre cerveau y pense* », sourit Mehdi, 49 ans, chef d'entreprise à Casablanca. La nourriture occupe effectivement nos pensées, qui se fixent de manière incongrue sur du pain, de la pâte à pizza... Un centre de jeûne est un endroit où quelqu'un racontant qu'il a « *rêvé de carottes râpées avec de la vinaigrette...* » suscite une compréhension générale. Des désagrèments jugés accessoires au regard des bienfaits que procure cette pratique, reconnue depuis des décennies par le corps médical, notamment en Russie et en Allemagne, qui ont mis en place des « cliniques de jeûne » parfois remboursées par les sécurités sociales locales.



Quatre à cinq heures de marche par jour, étonnamment revigorantes.

En France, l'idée commence à faire son chemin, portée par quelques médecins comme Lionel Coudron (1), généraliste parisien, diplômé en nutrition et qui, depuis dix ans, le recommande à ses patients : « *Depuis des millénaires, notre organisme est "configuré" pour affronter le manque de nourriture, bien plus que l'abondance. Quel que soit son poids et dans le respect des contre-indications,*

un adulte peut parfaitement jeûner une à deux semaines. Au-delà, cela n'est pas recommandé, bien que notre corps puisse supporter des jeûnes allant jusqu'à 39 voire 40 jours. » Quarante jours, soit la durée, dans la Bible, du jeûne de Moïse au Sinäi avant de recevoir les Tables de la Loi, et celle du Carême chrétien (« Carême » signifie d'ailleurs « quarantième jour »)...

Mais d'où vient cette sensation de plénitude dépeinte par tant de jeûneurs ? « *De ce que, par le jeûne, nos graisses sont transformées par le foie en sucres*, explique le Dr Coudron. *Or, cette transformation provoque à la fois une augmentation de la dopamine et de la sérotonine sur notre cerveau.* » La première est l'hormone de la motivation, du désir, et la seconde celle du contrôle des émotions. On comprend que le cocktail motivation + zénitude donne un certain sentiment de bien-être. Quant à cette impression de « grand nettoyage », elle ne relève pas de l'effet placebo : « *Le jeûne déclenche dans le métabolisme un mécanisme d'autophagie, c'est-à-dire que les cellules mal configurées, qui ne fonctionnent pas bien, implosent d'elles-mêmes*, explique le Dr Coudron. *Or, il est prouvé que ces cellules sont en rapport avec la survenue d'un certain nombre de pathologies* », dont le cancer (voir encadré). En fait, le corps « se répare » par le jeûne et réduit tous les processus inflammatoires, atténuant une foule de maladies : allergies respiratoires, eczéma, rhumatismes, arthrite, asthme, diabète de type 2, cholestérol, psoriasis, certains types de migraines... Si les effets sur le stress et l'émotivité sont avérés (notamment parce que le microbiote de notre flore intestinale se régénère par l'arrêt de l'alimentation et que celui-ci joue un rôle sur ces deux com-

TROIS APPLIS POUR MÉDITER

1 Petit Bambou : la meilleure

550 méditations guidées par des experts. Gestion du stress et lâcher-prise, et aussi « cuisiner en pleine conscience »...

Premiers programmes offerts, puis abonnement (4,99 euros par mois).

2 Mind : la plus épurée

Ciblée pour les 25-35 ans, plutôt urbains. Après une phase initiation, plusieurs programmes : « créativité », « ancrage » ou encore « rapport au corps ». Pour gérer le stress, retrouver le sommeil, ou surmonter sa phobie de l'avion (6,99 euros par mois).

3 Méditer avec Christophe André (par « Psychologies Magazine ») : la plus simple

Des quiz, des fiches pratiques... Durée des méditations : de 3 à 11 minutes (4,99 euros).

AURÉLIEN VIERS

Retrouvez l'intégralité de cet article sur nouveletois.com

portements), les effets sur la dépression semblent, eux, plus aléatoires.

Mais au-delà des vertus purement thérapeutiques, à Léoux, ils sont nombreux à dire que le jeûne leur a permis de comprendre bien des choses sur l'existence. Comme Julie, qui travaille dans l'humanitaire : « *Au fond, on ne sait pas la saveur de ce qu'on mange tant qu'on n'a pas essayé de s'en passer. La privation est, je crois, une petite porte étroite ouverte sur un grand bonheur.* » ■

(1) Auteur du « Guide pratique du jeûne », Terre Vivante, 2017.

DES EFFETS AVÉRÉS SUR LE CANCER

Non, le jeûne ne guérit pas le cancer. En revanche, il est prouvé qu'il contribue à améliorer radicalement l'efficacité des traitements, et ce quel que soit le cancer. « *Des travaux de l'université de Californie du Sud démontrent ainsi qu'un jeûne pratiqué avant une chimiothérapie accélère la destruction des cellules tumorales*, souligne Lionel Coudron. *Et qu'en outre, les effets secondaires pénibles de la chimiothérapie – nausées et fatigue – sont grandement réduits.* » Il semblerait en effet que, quand survient un arrêt de l'alimentation, les cellules cancéreuses soient « mises à la diète », et donc plus vulnérables, tandis que, de leur côté, les cellules saines se placent en mode « bouclier ». Ces dernières résistent mieux à l'effet ravageur de la chimio, mais pas les premières. Si elles ne sont pas encore certaines à 100% pour l'humain (l'hôpital de la Charité à Berlin est en train d'achever une grande étude sur ce point), ces observations sont avérées chez le rat. « *D'ailleurs, même sans chimiothérapie, on sait que les cancers sont affaiblis par un jeûne, du moins quand ils ne sont pas à un stade trop développé.* » A. G.