

SOCIÉTÉ | Des stages conjuguent activité physique et diète

## Ils jeûnent pour être bien dans leur assiette



Les stages s'achèvent sur une séance de yoga. Avant d'en arriver là, de la randonnée est au programme pour supporter le jeûne. Oui, mais avec de nombreuses pauses. Les journées sont ainsi réglées comme du papier à musique. Car les animateurs Sandrine et Laurent Bervas l'affirment, « le jeûne, c'est un travail ». Photos DR



### L'INFO EN +

#### JEÛNE ET JEÛNE

À côté du jeûne qui s'appuie sur une activité physique, il existe le jeûne hygiénique. Le programme est d'une simplicité biblique : « s'asseoir dans son fauteuil et ne rien faire » explique sans rire Laurent Bervas qui reconnaît que cette technique s'adresse surtout aux contemplatifs. De toute façon en France, le jeûne quel qu'il soit, n'est pas reconnu par l'assurance maladie. Donc jamais prescrit par les médecins. Ce qui ne les empêche pas, les médecins, en tout cas certains d'entre eux, de suivre des stages de jeûne. Médicalement, certaines pathologies sont incompatibles avec le jeûne. C'est le cas des problèmes cardiaques sévères, du diabète ou des maladies de la thyroïde. Pour prévenir tout incident, les candidats au jeûne sont interrogés avant leur stage.

#### UNE FÉDÉRATION

Les organisateurs de stages de jeûne se fédèrent. Une bonne quarantaine d'entre eux exerçant dans plus de 70 lieux en France et à l'étranger est regroupée au sein de la FFJR (pour Fédération francophone jeûne et randonnée). L'objet de ce regroupement dont le siège est dans la Drôme, à La Motte-Chalancon, est d'exclure les charlatans en offrant des garanties de qualité et de sérieux. Renseignements : FFJR, com ou au 067052244.

PAR GEORGES BOURQUARD

**Tout ce qu'ils avalent pendant une semaine, ce sont des kilomètres. A pied dans la montagne. Le jeûne a de plus en plus d'adeptes. Pour être bien dans sa tête... et dans son estomac.**

Depuis 24 heures, tout ce qu'ils ont pris, c'est un peu de jus de fruit « dans un dé à coudre » au saut du lit et de la tisane dans la journée. Les stagiaires entament leur séjour de jeûne pour une semaine, le « bon format » paraît-il. Ce soir, à Bras d'Asse, au fin fond des Alpes de Haute-Provence, ils se mettront à table comme tout le monde. Sans perdre de temps à éplucher la carte. Au menu, c'est plat unique, un bouillon de légumes pour l'apport en sels minéraux. Dans la journée, les randonneurs ont vidé leur gourde d'infusion tandis que les plus fines gueules ont osé une goutte de citron dans un océan d'eau plate. Après les agapes du soir, c'est dodo pour se remettre de la première journée de randonnée-jeûne au pays du Verdon.

Le jeûne alimentaire, très développé et depuis longtemps en Allemagne, gagne du terrain en France. Les stages fleurissent, particulièrement dans le sud du pays. Et de préférence dans des endroits éloignés de tout ce qui rappelle les plaisirs de la bonne bouffe : « Ici les stagiaires sont à l'abri des

tentations » sourit Laurent Bervas qui anime le stage avec sa femme Sandrine. Le premier resto est à des années-lumière et les stagiaires ne courent pas le risque de tomber sur la vitrine d'une pâtisserie.

Leur journée est réglée comme du papier à musique : après le dé à coudre de jus de fruit du matin qui donne un coup de fouet, c'est rando pour tout le monde : « Pendant qu'ils marchent, ils ne pensent pas à autre chose. Ça les aide énormément ». Les pauses sont nombreuses et le dénivelé modéré, histoire de ménager les corps et les esprits. En milieu d'après-midi, retour au camp de base et détente, jacuzzi, sauna, piscine puis jeux en commun. « Le jeûne, c'est un travail, avec le jeu, on lâche prise » explique le chef de troupe. À la pétanque, personne ne songe à parier l'apéro.

#### « On ne parle que de bouffe »

Les deuxième et troisième jours sont les plus délicats. C'est là qu'apparaissent parfois des maux de tête ou des douleurs dans les articulations, des palpitations, des crises de toux : « C'est l'étape durant laquelle l'organisme élimine le plus de toxines et où l'acidité du corps augmente » explique Laurent. Mais depuis trois ans qu'il organise des stages, personne n'a craqué assure-t-il.

Le soir à la veillée, parmi les sujets de conversation, il en est un qui re-

vient comme un boomerang : « On ne parle que de bouffe » rigole Jacqueline, « on se passe des recettes, que voulez-vous, en France, c'est culturel ». Marie se laisse aller aux confidences : « J'ai rêvé que je mangeais en cachette alors qu'en fait, je n'ai pas faim ». Jean-Pierre lui n'en est pas à son coup d'essai, il jeûne une semaine par an dans un souci « de rééquilibrage alimentaire ». Tous en chœur reconnaissent repartir « plus légers », mieux dans leur corps et leur tête. « À la fin du stage, j'ai les idées plus claires » affirme Jacqueline qui avoue avoir balancé à la poubelle un paquet de très bons chocolats juste avant de venir à Bras d'Asse : « On est là aussi pour prendre de la distance avec la nourriture ».

Plus sérieusement, la diététique et les bons conseils nourrissent les propos de table. D'ailleurs le stage se conclut sur un bouquet final, un tour au marché bio du coin pour faire provision de légumes avant de rentrer à la maison. Et un « repas de reprise » fait de légumes cuits et crus. Byzance quoi. Le retour à la viande, ce sera pour plus tard.

Leur stage, les jeûneurs randonneurs l'ont préparé comme on se met en jambes pour une ascension en montagne. Dans les jours qui ont précédé, les futurs stagiaires ont fait progressivement une croix sur la nourriture riche ou grasse pour se limiter à une alimentation végétarienne dans

les dernières 48 heures. Et en arrivant au stage, ils ont eu droit au grand nettoyage : purge au chlorure de magnésium pour tout le monde. Comme pour un examen médical du côlon. C'est ce qu'ils nomment la « descente alimentaire » qu'ils ne confondent pas avec la descente aux enfers.

#### Accros à la diète!

Les motivations des jeûneurs sont diverses observe l'animateur Laurent, ingénieur informatique à Paris dans une précédente vie. « La plupart des stagiaires ont un souci de bien-être, ils jeûnent comme ils feraient une thalasso. D'autres prennent conscience de mal manger et de ne pas être bien dans leur estomac. Enfin quelques-uns veulent perdre du poids ». Tout l'enjeu de cette parenthèse alimentaire est d'éliminer les toxines qui polluent l'organisme sans entraîner de fonte musculaire. Une question d'équilibre en somme.

Laurent sait de quoi il parle. Des jeûnes il en a pratiqués dont quelques-uns à vélo : « La faim, ça n'existe pas, c'est dans la tête » assène-t-il.

Sa clientèle le surprend toujours : « Je m'attendais à recevoir des floppés de bobos parisiens, en fait ce sont bien des urbains mais surtout des gens de la région ». Et 30 % reviennent d'une année sur l'autre. Des accros à la diète en quelque sorte, comme d'autres le sont à la bonne chère!