

Pour un jeûne sans danger, il est important de bien s'hydrater.

UNE PRATIQUE À SURVEILLER

Le succès croissant du jeûne

Nous sommes nombreux à rechercher une vie plus saine... Pour atteindre ces objectifs, certains se tournent vers différentes solutions, qui peuvent sembler parfois radicales, à l'instar du jeûne, qui se développe mais ne doit surtout pas être pratiqué n'importe comment.

Encensées par certains, suscitant la méfiance chez d'autres, les cures de jeûne attirent chaque année quelque 20 000 personnes. On estime qu'environ un quart des Français pratiquent le jeûne intermittent, c'est-à-dire qu'ils sautent un repas par jour. Si l'engouement est là, des précautions sont nécessaires pour éviter les déconvenues et préserver sa bonne santé.

Une charte a été mise en place

« Interrompre ses habitudes alimentaires, c'est modifier ses schémas comportementaux quotidiens et renoncer à des sensations digestives qui rythment nos journées. C'est l'occasion de faire un point de vie et de se découvrir – ou redécouvrir – tel que l'on est réellement. La pratique du jeûne nous enseigne que

Plus de
70 %
des jeûneurs
renouvellent
l'expérience.

Source : FFJR.

renoncer temporairement aux plaisirs de la table nous rend sensibles à d'innombrables autres sources de plaisir... » explique le docteur Wilhelmi de Toledo, autrice de *L'Art de jeûner* (éd. Jouvence). Une promesse qui attire de nouveaux adeptes, comme Mathilde, 54 ans : « J'y suis allée par curiosité, avec l'envie de perdre quelques kilos mais surtout de prendre de nouvelles habitudes en repartant de zéro », explique-t-elle. Pour encadrer une pratique en plein développement et éviter les dérives, la Fédération Française Jeûne et Randonnée (FFJR) a mis en place une charte et une formation, suivie notamment par Maréva Brouard, qui organise depuis quatre ans des séjours à Maison Mercy, vaste demeure à 30 minutes de Bordeaux : « J'ai été changée par mon premier jeûne. J'ai réalisé l'importance de l'hygiène de