



Avis d'expertes



SANDRINE BERVAS, PRÉSIDENTE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JEÛNE ET RANDONNÉE (FFJR), DIRECTRICE DE JEUX-JEÛNE-RANDO.

“L'image du jeûne a changé”

Peut-on chiffrer le nombre de jeûneurs ?

Sandrine Bervas. Notre fédération, la plus importante en France, regroupe 120 organisateurs qui reçoivent environ 14 000 jeûneurs par an ; sans compter ceux qui le font seul ou s'adressent à d'autres organismes. On voit un vrai engouement. Le bouche-à-oreille et les réseaux sociaux prennent de plus en plus d'ampleur et le taux de fidélisation est très important : quand on a fait un jeûne une fois, il est rare qu'on n'en refasse pas un.

Quel est le profil du jeûneur ?

S.B. C'est une femme à 75 %. L'âge moyen est de 50 ans. Autrefois, cela concernait surtout les retraités et des personnes s'intéressant aux médecines douces, à l'écologie. Désormais, cela touche tout le monde. On a des mamans stressées qui veulent prendre du temps pour elles, d'autres qui veulent perdre du poids, des personnes qui veulent en finir avec la malbouffe, des curieux en quête de mieux-être...



CHANAËLLE OBADIA, MÉDECIN ADDICTOLOGUE AU CENTRE HOSPITALIER DES QUATRE-VILLES, À SÈVRES

“Une pratique à ne pas prendre à la légère”

Le jeûne peut-il être conseillé à tout le monde ?

Chanaëlle Obadia. C'est une pratique à ne pas prendre à la légère. Elle ne doit pas se faire n'importe comment et je la déconseille pour les personnes diabétiques, sous chimiothérapie ou atteintes de troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie...) notamment. Je ne pense pas non plus que le jeûne doive être envisagé pour perdre du poids, car les restrictions trop fortes et la perte de plaisir peuvent amener à un effet rebond important après coup.

Peut-on en tirer des bénéfices ?

C.O. Il y a peu d'études scientifiques rigoureuses sur lesquelles s'appuyer et trop de types de jeûnes pour tirer des conclusions catégoriques. On peut toutefois s'interroger sur la pérennité des améliorations ressenties par les pratiquants à la sortie d'un jeûne. Elles peuvent être dues au simple fait de supprimer des aliments qui contiennent des pesticides, du sucre et des substances nocives, et par le fait que les personnes qui ont suivi un jeûne adoptent une meilleure hygiène de vie et font davantage attention à leur alimentation par la suite.

Quelles sont les précautions à prendre ?

C.O. Demander l'avis de son médecin traitant et maintenir l'hydratation pendant le jeûne. La durée du jeûne doit aussi être limitée dans le temps.

ELLE l'a fait



CLAIRE, 69 ANS

“Le jeûne fait partie de ma vie”

J'ai fait mon premier jeûne à 65 ans. Les premiers jours ont été difficiles mais, ensuite, j'ai senti les bienfaits, tant sur le plan physique que mental, et une énergie incroyable. Pendant 9 mois après le jeûne, je n'ai plus eu de crises d'arthrose. Cette expérience m'a permis de revoir mon alimentation et ma façon de vivre. Je ressens mon corps différemment aussi. Depuis, je ne déjeune plus le matin mais je fais de l'éveil musculaire en me levant. Je fais une cure chaque année.

vie et des modes alimentaires sur la santé physique et psychique. J'ai souhaité me former pour accompagner des jeûneurs et partager ce que j'ai appris. »

Respecter les étapes

La méthode la plus répandue – et utilisée par les stages labélisés FFJR – s'inspire du jeûne Buchinger, conceptualisé en Allemagne il y a près d'un siècle. Il autorise les boissons (jus, bouillon, tisanes, eau) et rend ainsi le jeûne plus accessible. D'une période de 3 à 6 jours en général, ce jeûne s'accompagne d'une activité douce (en particulier, la randonnée). « Ce n'est pas anodin d'arrêter de manger. Le corps se reprogramme entièrement. Il y a des étapes à respecter. L'accompagnement permet de les passer au mieux. En étant en dehors de chez soi, on n'a pas de tentation et le groupe aide beaucoup, tout comme l'accompagnateur qui donne les clés pour décrypter ce qui se passe dans le corps et la tête de chacun », explique Maréva Brouard. Très fréquent aux États-Unis, en Suisse ou en Allemagne, où le jeûne peut être prescrit, notamment pour ses bénéfices sur la tension artérielle, les douleurs et les inflammations chroniques, il n'en est qu'à ses balbutiements en France. Des résistances existent, notamment dans le corps médical, peu formé à cette pratique. Pour les convaincre, 15 médecins français ont parcouru cet été 1 000 kilomètres en jeûnant. À suivre.

À lire pour en savoir plus

L'Art de jeûner, du docteur Françoise Wilhelmi de Toledo (éd. Jouvence).

SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Comment choisir ?

Il est conseillé de suivre un jeûne encadré et labellisé. Le jeûne Buchinger est le plus pratiqué. La FFJR, qui s'en inspire, recense plus de 1 200 stages dans toute la France. Si vous avez des pathologies, tournez-vous vers l'AMJ (Académie Médicale du Jeûne), qui regroupe des médecins jeûneurs et organise des jeûnes spécifiques.

Comment se préparer au jeûne ?

Plusieurs jours de « descente alimentaire », durant lesquels on élimine progressivement des familles d'aliments, sont nécessaires avant de commencer. Évitez d'être totalement épuisé au début du jeûne.