

Édito

Jeûner consiste à se priver de nourriture, pendant un temps plus ou moins long, pour de multiples raisons : jeûne thérapeutique, jeûne détox, jeûne religieux... Depuis le mercredi 10 février, les chrétiens sont entrés dans la période du carême. Ils sont invités à jeûner. Depuis quelques années, le jeûne connaît un regain d'intérêt. De nombreux articles et émissions lui sont consacrés. Est-il un phénomène de mode? Sa pratique régulière peut-elle nous apporter un plus dans nos vie? Comment le vivons-nous en tant que chrétien?

Le jeûne alimentaire ne fait pas l'unanimité. Certains nous parlent de ses bienfaits et d'autres expliquent qu'il est mauvais pour la santé. Face à une alimentation excessive, notre corps est saturé de déchets. Il a besoin de repos. Pendant la période de jeûne, l'organisme puise dans ses réserves et après le deuxième ou troisième jour, les bienfaits corporels apparaissent. Des bienfaits psychiques sont aussi régulièrement cités : bien-être, pause régénératrice, diminution du stress. Le jeûne aide l'homme à se décentrer et favorise la contemplation, la prière ou la méditation.

Le jeûne est pratiqué dans toutes les religions. Il y joue un rôle important. Pour les juifs, Yom Kippour, jour du Grand Pardon, est la journée la plus solennelle du calendrier juif. C'est une journée de jeûne, de prières et de recueillement pour se renouveler et laisser derrière soi ses fautes et ses défauts. Pour les musulmans, le Ramadan est le neuvième mois de l'année lunaire pendant lequel les croyants doivent s'abstenir de manger, de boire, de fumer, de se parfumer et d'avoir des relations sexuelles entre le lever et le coucher du soleil. Le Carême est, pour les chrétiens, une période de jeûne et de pénitence de quarante jours avant Pâques.

Depuis 2 ans, une quinzaine de personnes du Gâtinais participent au « jeûne et marche », organisé par l'association Partage et l'Eglise Protestante Unie de Montargis. En septembre 2017, le groupe a arpenté les chemins de la forêt d'Orléans entre Sully et Montargis. En octobre 2018, les jeûneurs ont suivi le canal au départ de Montargis, en direction de Briare. C'est un temps de silence dans la nature, un temps de ressourcement, de retour sur soi. Il est vivifiant.

Nous vous invitons à découvrir ce qu'est le jeûne aujourd'hui et à expérimenter!

Bonne lecture et Joyeuses Pâques !

Michel BROSSET