

QU'EST-CE QUE LE JEÛNE ?



Le jeûne est une méthode traditionnelle remontant à toutes les anciennes civilisations. Les grandes médecines traditionnelles l'ont toujours utilisé.

On l'observe aussi dans le règne animal. «Jeûner, c'est une méthode de vie prescrite par la nature» nous dit le Docteur LUTZNER. L'animal malade jeûne spontanément et se met au repos.

Tous nos maux quotidiens trouvent en partie leurs origines dans notre mode de vie antihygiénique : alimentation excessive et dénaturée, stress, sédentarité, contact insuffisant avec les éléments naturels...

Les organes et les tissus sont de plus en plus saturés de déchets et les émonctoires (foie, rein, poumon, peau) ne peuvent plus réaliser correctement leur travail d'élimination. Le corps est dépassé, dans sa capacité de rétablir l'équilibre (homéostasie).

Les conséquences : encrassement général et surcharge toxique de l'organisme, fatigue chronique, perte de vitalité, défenses immunitaires affaiblies...

Le jeûne, c'est l'abstinence de toute nourriture solide (absence de digestion) de un à plusieurs jours, qui permet au corps de se reposer afin de se concentrer sur l'élimination des toxines accumulées.

En économisant la fonction d'assimilation (la digestion), coûteuse en énergie, les forces vitales de l'organisme sont détournées vers les fonctions d'élimination et de régénération. À travers cette période de nettoyage organique il lui est donné l'occasion de déposer bien des «bagages» inutiles !

Pourquoi bouger en jeûnant ?

L'intérêt premier de bouger en jeûnant c'est la mobilisation de nos humeurs (liquides: sang, lymphe...). Nos déchets stockés dans notre organisme seront plus facilement mobilisés et éliminés. Ces déchets circulants seront évacués par nos émonctoires (foie, rein, poumon, peau).

De plus, une activité physique légère comme la marche va, pendant le jeûne, stimuler notre activité rénale, cardiaque, pulmonaire, cutanée, notre système d'élimination et de régénérescence. Elle va améliorer notre capacité à se désacidifier et éviter la perte protéique due à l'immobilité.

C'est aussi un moyen pour s'occuper, le temps d'une journée de jeûne, tout en nous permettant de découvrir les plus belles régions de France et d'ailleurs : joindre l'utile à l'agréable !

Qui peut jeûner ?

Ne vous aventurez jamais dans un jeûne sans un minimum de connaissances ! Lisez ou renseignez-vous toujours auprès d'un professionnel pour savoir si le jeûne est adapté à votre tempérament ou à votre besoin du moment. Connaître les contre-indications strictes du jeûne est primordial. Si vous avez un doute, consultez un naturopathe, un superviseur/professionnel du jeûne ou votre médecin.

Le jeûne est bon pour la santé.

Il l'est aussi pour la ligne, le moral, et bien plus encore. Il est utilisé depuis longtemps pour ses vertus préventives et thérapeutiques, visibles rapidement. D'abord préconisé sur des connaissances empiriques, le jeûne est de plus en plus étudié. La science commence à valider les bienfaits du jeûne et de la restriction calorique.



La mise au repos du système digestif et de la flore intestinale est le premier bienfait d'une cure de jeûne. La flore intestinale, si importante pour notre corps, se rééquilibre. Le foie et la muqueuse de l'intestin se réparent. À l'extérieur, les effets positifs s'observent sur la peau et les cheveux. La peau se régénère, elle devient plus lisse et le grain de peau plus fin. Les cheveux se fortifient.

Des bénéfices très intéressants sont aussi visibles sur le poids, les troubles métaboliques (diabète) et les maladies cardiovasculaires.

Le fonctionnement du pancréas et la régulation de la glycémie s'améliorent. Le taux de cholestérol et la tension artérielle se normalisent.

Les réactions biologiques du jeûne apaisent l'état inflammatoire et renforcent le système immunitaire. Les troubles inflammatoires chroniques (arthrite, fibromyalgie, allergies, intolérances alimentaires, colite, etc.) sont soulagés. La pratique du jeûne durant les périodes saisonnières allergiques réduit considérablement la sensibilité aux allergènes. Le jeûne oblige l'organisme à vivre sur ses réserves excédentaires. Ce n'est pas pour autant un régime amaigrissant ou le nouveau régime à la mode ! Le jeûne fait partie d'une hygiène de vie et ne doit pas intervenir comme une punition ni comme le moyen ultime de contrôler son poids par éviction de l'alimentation. La perte de poids est une conséquence bénéfique du soulagement métabolique de l'organisme.

Durant le jeûne, le système nerveux n'est plus ballotté entre les phases de stimulation et de dépression, avec les nombreux symptômes désagréables des hypoglycémies et du déséquilibre de la flore intestinale. Il n'est plus encombré par les surcharges alimentaires. Cela se ressent par une sensation d'apaisement et de sérénité.

Récemment, ce sont les bénéfices du jeûne, en accompagnement thérapeutique de la chimiothérapie anticancéreuse, qui ont beaucoup fait parler d'eux. Le jeûne renforce l'efficacité du traitement tout en réduisant les effets secondaires.

Globalement, le jeûne permet à l'organisme de retrouver un meilleur état de fonctionnement et de se soulager des surcharges accumulées au fil des mois et des années.

Jean-Pascal DAVID

L'histoire de Jeûne et Randonnée

Le jeûne existe depuis la nuit des temps. Hippocrate préconisait déjà le jeûne à son époque mais le premier jeûneur-randonneur connu de l'histoire moderne fut Mahatma GANDHI. Paul BRAGG en parle dans son livre *The Miracle of fasting* (Le miracle du jeûne) : à l'âge de 77 ans il marcha de village en village pour y parler pendant 20 minutes et répondre aux questions pendant 20 autres minutes. Sa seule nourriture fut de l'eau citronnée miellée...

C'est en 1954 qu'un groupe de médecins suédois organisa une marche de 520 km de Goeteborg à Stockholm en jeûnant à l'eau - pour intéresser la recherche médicale au jeûne thérapeutique. Leur arrivée à Stockholm fut un triomphe : des dizaines de milliers de gens les acclamaient ! Cette expérience incroyable fut répétée en 1964, cette fois-ci avec 15 participants, tous pratiquant le jeûne de type BUCHINGER : jus de fruits, tisanes et bouillons de légumes. Le suivi médical journalier donna un rapport clinique encourageant : tous les participants furent en meilleure santé à la fin de cette



marche. Ce rapport faisait du bruit dans la presse médicale et paramédicale.

La réaction du public allemand fut tellement enthousiaste que Christophe MICHL commença dès 1984 à organiser des semaines de Jeûne et Randonnée pendant ses vacances scolaires (il était enseignant).

Ces stages furent tellement demandés qu'il prit une année sabbatique pour se consacrer uniquement à cette activité, organisant des semaines dans les plus belles régions d'Allemagne, d'Europe et finalement dans le monde. Il n'a jamais repris sa carrière dans l'Education Nationale... Il a mis en place une formation d'accompagnateurs grâce à laquelle il y a aujourd'hui des centaines de centres de Jeûne non médicalisé dans les pays de langue allemande.

Après la chute du mur de Berlin, il proposa pendant deux ans la gratuité de ses stages aux frères et sœurs de l'Est. C'est ainsi qu'une nièce de Berlin-Est nous appela en hiver 1989 de la Côte d'Azur pour nous annoncer sa visite.

Gertrud pratiquait déjà le jeûne depuis de nombreuses années, et nous proposons des randonnées à cheval. L'idée d'organiser des stages de Jeûne et Randonnée à Léoux fit immédiatement 'tilt' ! Nous participâmes à une semaine à Delémont en Suisse, fîmes la formation en Forêt Noire, et le premier groupe de Jeûne et Randonnée se réunit à Léoux pendant la semaine de Pacques 1990. Après la publication de mon premier livre en 2000 ([Le jeûne - 100 questions/réponses sur l'auto restauration](#), éditions La Plage), la

présence régulière sur différents salons et de nombreuses émissions radios, télévisions et articles, la demande augmenta considérablement.

En 2001 nous organisons à notre tour une semaine de formation avec 25 participants en Forêt Noire, en invitant des spécialistes allemands - y compris Christoph MICHL. Une visite de la célèbre Clinique BUCHINGER au bord du Lac de Constance fut également au programme.

Une dizaine de centres ouvraient ensuite leurs portes. En 2012, le documentaire «*Le Jeûne, une nouvelle thérapie*» réalisé par Thierry de LESTRADE et Sylvie GILMAN donna un nouvel élan au Jeûne en France. Aujourd'hui, il y a plus de 70 organisateurs, et leur nombre s'accroît de mois en mois.

Je prévois une véritable explosion de la demande à partir du moment où le rapport d'un essai clinique extrêmement positif de l'équipe du Professeur MICHALSEN de Berlin concernant le jeûne avant la chimiothérapie contre le cancer sera publié...

La surprenante croissance du jeûne en Europe.

Dans le monde animal, nous avons pu constater depuis des centaines d'années l'importance du respect des cycles, des ours aux écureuils, en passant par les pingouins, les phoques d'Alaska ou même les oiseaux migrateurs, c'est tout le monde animal qui est concerné.

Chez nous les hommes, la décision de réaliser un jeûne vient avant tout d'une conscience pour sa santé.

En matière de jeûne, le pays le plus avancé en Europe c'est l'Allemagne, seul pays en Europe où le jeûne thérapeutique est couvert par la sécurité sociale ! On y jeûne en étant en bonne santé (jeûne diététique), dans des centres ou via des organisateurs agréés, en groupe ou dans les hôpitaux pour laisser le corps se battre contre certaines maladies.

Christoph MICHL a su impulser une véritable révolution. Aujourd'hui, ce sont

plus de 500 centres qui proposent chaque semaine des destinations différentes en Allemagne dans le but d'offrir à son corps, une semaine de repos bien mérité.

En France, c'est également un allemand qui est à l'origine de ce boom ! Gisbert BÖLLING, professeur d'éducation physique, formé à la pratique du jeûne par Christoph MICHL lui-même. Depuis 1990, BÖLLING a initié les français à la pratique du jeûne diététique, d'abord avec des groupes réduits, puis en s'associant avec d'autres organisateurs, d'autres spécialistes.

C'est ainsi que s'est créée la **Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée** qui regroupe aujourd'hui, soixante-dix organisateurs agréés et formés qui proposent plus de 500 semaines par an pour jeûner. Tous suivent la méthode BUCHINGER (jeûne à base de jus de fruit et bouillons de légumes). Si on calcule que 7000 jeûneurs ont fréquenté les centres en 2015, les prochaines années devraient apporter plus de stabilité et de crédibilité à cette croissance continue.

La Belgique vit au même rythme que la France grâce à FFJR qui est représentée par 3 centres.

En Espagne, la clinique Buchinger est implantée depuis plus de 40 ans maintenant à Marbella, tout comme le Docteur karmelo BIZKARRA et son centre dans le pays basque espagnol qui depuis 25 ans attire les foules. Son livre, *El poder curativo del ayuno* (Le pouvoir curatif du jeûne) s'est vendu en milliers d'exemplaires et fait preuve d'une certaine notoriété au sein du monde médical. Il y a un peu plus de 3 ans maintenant, c'est le centre de *Mi Ayuno* (Mon jeûne) sous pavillon FFJR qui a ouvert ses portes à Barcelone. Ici, on parle Espagnol bien sûr mais aussi français et anglais. Le centre connaît d'ailleurs un véritable succès offrant désormais plus de 20 semaines de jeûne chaque année.

Le Portugal connaît également le jeûne puisque de nombreux centres y sont implantés. Désormais, on l'associe à une

semaine de vacances au soleil, les allemands et anglais ne s'y trompent pas, pourquoi jeûner au cœur de l'hiver en Allemagne quand des compatriotes nous proposent de le faire sous le soleil portugais? Ainsi, plusieurs dizaines de centres proposent des semaines de detox accompagnées de yoga et autres activités. En Italie, les cures d'amaigrissement et de remises en formes sont réputées, tous les sportifs de haut niveau font une pause à Merano au moins une fois au cours de leur carrière. Mais il suffit de se rendre sur la page internet www.diguino.it pour se rendre compte de l'importance que le jeûne a pris en Italie au cours des dernières années. Aucune association n'est à signaler, simplement un choix divers et varié de centres où faire un jeûne.



Comment ces avancées sont-elles perçues par le monde médical?

Plus récemment, l'hôpital Avicenne à Bobigny, sous l'impulsion du professeur Laurent ZELLEK (cancérologue), a entamé une procédure dans le but de tester cliniquement les essais de Valter LONGO. En Allemagne, une fédération de médecins du jeûne a vu le jour; celle-ci permet notamment d'accélérer plusieurs procédures dans les hôpitaux publics si l'on souhaite jeûner avant une session de chimiothérapie. Aux Etats-Unis, plusieurs cliniques privées proposent déjà des jeûnes thérapeutiques avant une chimiothérapie. Actuellement, de nombreux médecins participent à l'ouverture de plusieurs centres de *fasting program* (programmes de jeûne).

En conclusion c'est tout le monde de la santé qui vit dernièrement une véritable révolution face à la croissance du jeûne en Europe et dans le monde.

Le jeûne dans les religions

Actuellement 2,3 milliards de chrétiens célèbrent chaque année le Carême, 1,6 milliards de musulmans le ramadan et 16 millions de juifs le Yom Kippour. Pour ces 3 religions comme pour toutes les autres, le jeûne ou le jeûne intermittent¹ a sa place.

Dominique LANZMANN, épouse du célèbre cinéaste, donne une bonne explication pour le jeûne pratiqué par les religions dans son livre La diététique de la longévité : on a tout simplement constaté qu'après une courte période de jeûne on a une plus grande lucidité. Elle donne l'exemple du Yom Kippour chez les Juifs : après 25 heures sans manger et sans boire, c'est le « Grand Pardon ». Or, la science vient de prouver ce que les religions utilisent depuis des siècles : quand on oblige l'organisme à puiser dans ses réserves de graisse, celle-ci circule sous forme de corps cétoniques. L'organisme est capable de les transformer en glucose (par la néo-glucogénèse). Celle-ci est le meilleur carburant du cerveau, c'est ce qu'a prouvé l'équipe du Professeur HASSELBALCH de Copenhague (1997). Pour revenir à l'exemple du Yom Kippour : après 25 heures de jeûne total, le cerveau fonctionne mieux qu'avant. Résoudre les conflits dans une communauté devient alors chose facile ! En PNL (Programmation Neurolinguistique) on appelle ceci un « recadrage ». Le jeûne remplace pratiquement une consultation thérapeutique...

1

Le jeûne intermittent consiste à se priver volontairement de nourriture pendant un temps déterminé de la journée. Par exemple, on peut jeûner de 20h à 12h le lendemain : jeûne de 16h.

Le jeûne du Ramadan correspond (du moins en été) à ce que la science appelle aujourd'hui un « jeûne intermittent » : en été, il y a 14 heures entre le lever et le coucher du soleil, 14 heures sans manger et sans boire – pendant 29 jours, une véritable cure de jouvence ! En hiver par contre, les journées sont courtes, les nuits sont longues. J'ai trouvé des affiches à Tunis en hiver : « Venez chez nous pour perdre le poids que vous avez pris pendant le Ramadan... ».



La population d'Europe avec le plus grand nombre de centenaires vit en Crète. Le « Régime Crétois » est bien connu. C'est Jean-Claude NOYER qui nous rappelle dans son Grand livre du jeûne (religieux), que les centenaires de la Crète sont des chrétiens orthodoxes pratiquants. Or, dans le calendrier orthodoxe il y a deux cents jours de restriction calorique par an : les traditionnels « jours maigres » lundi et vendredi de chaque semaine, les 40 jours du Carême, et une semaine de jeûne à chaque grande fête chrétienne.

Les deux jours maigres par semaine furent aussi pratiqués pendant des siècles dans toute la communauté catholique. Cette pratique – pour des raisons de santé – s'appelle aujourd'hui le « Régime *Fast* » ou le 5/2 : cinq jours comme d'habitude et deux jours maigres...

En séparant l'état et l'église, on a donc jeté le bébé avec l'eau du bain en abandonnant les bonnes règles diététiques conseillées par la religion.

Il n'y a pas si longtemps, on se préparait à la Sainte Cène en mangeant samedi soir et



dimanche à midi seulement : un vrai jeûne intermittent, 52 fois par an !

La science a prouvé aujourd'hui que l'on obtient tous les résultats du jeûne thérapeutique par un jeûne intermittent pratiqué de façon régulière.

La règle de Saint Benoit autorisait un seul repas par jour, aux Vêpres. Ceci correspond à un jeûne intermittent permanent ! Un bienfait extraordinaire pour la santé.

Vitalité optimale avec une alimentation minimale.

Jeanne CALMENT, lors de ces 120 ans, a répondu à un journaliste allemand ce qu'elle n'avait pas mangé : les journalistes français voulaient toujours savoir ce qu'il faut manger pour vivre vieux ! Elle a répondu qu'elle n'a jamais mangé le soir : « Ça donne une pêche extraordinaire le lendemain matin. Voilà le secret de ma longévité. » Un autre exemple donc des bienfaits du jeûne intermittent.

Le tout s'explique par ce qui est la base de la gérontologie : celle-ci se manifeste par une augmentation de l'espérance de vie, d'une diminution du risque de maladie, et par une diminution du besoin de sommeil : on ajoute des années à la vie, et on ajoute de la vie aux années. Ce qui a fait dire des auteurs américains des années trente : « Si vous aimez manger, mangez moins – cela vous donnera des années en plus pour manger... » !

Un dernier point :

Les spécialistes du jeûne thérapeutiques en Allemagne et en Russie savent qu'un homme normalement constitué a des réserves pour vivre 40 jours sans manger. Les grands jeûneurs de l'histoire étaient tous des hommes (masculins) : Elie, Bouddha, Jésus, Mohammed. Ils savaient qu'il ne fallait pas aller plus loin.

Une femme normalement constituée a des réserves pour 80 jours. Mais l'histoire ne nous en parle pas...

Par contre, il y a surtout des femmes qui ont pratiqué l'inédie : elles ne mangeaient plus du tout, et ceci pendant des années. Marthe ROBIN en est un exemple : dans l'incapacité d'engloutir, les médecins des années 1940 l'avaient condamnée : « Si vous ne pouvez pas manger, vous allez mourir. »

Sa façon de juger sa situation était : « Si le bon Dieu ne veut pas que je mange, il s'occupera de moi d'une autre façon. » Et elle a continué à vivre sans manger pendant des décennies. Sa béatification est en cours...

Ce que nous appelons miracle est tout simplement un fait que la science ne sait pas (encore) expliquer. Et aucun scientifique qui se dit sérieux n'étudierait le phénomène de l'inédie – parce qu'il n'y croit pas, tout simplement. Comme quoi la science aussi est basée sur des croyances...

Gisbert BÖLLING

En décembre 2018, dans le désert du Sahara.

Gisbert BÖLLING est le fondateur du concept Jeûne et Randonnée en France, importé d'Allemagne en 1990.

Créateur, avec Gertrud BÖLLING, du centre Jeûne et Randonnée Léoux.

Auteur des livres Le Jeûne aux Éditions La Plage, 2000/2004 et Jeûne - Mode d'emploi, éditions Leduc.s 2016.