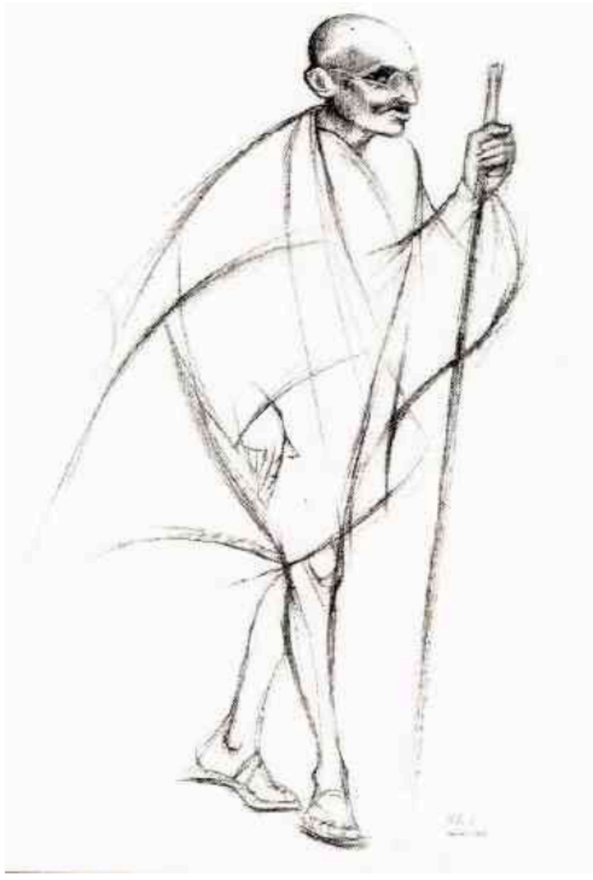
L'histoire de Jeûne et Randonnée

par Gisbert Bölling



Le jeûne existe depuis la nuit des temps , Hippocrate le préconisait déjà à son époque , mais le premier jeûneur -randonneur connu de l'histoire moderne fut Mahatma Gandhi : Paul Bradd 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 . Plusieurs cliniques de Jeûne ouvraient leur portes à la suite de ce succès !

Les 11 participants de cette marche historique

Cette marche de 520 km fut même répétée en 1964 , cette fois-ci avec 15 participants , tous pratiquant le jeûne de type Buchinger : jus de fruits, tisanes et bouillon de légumes. Le suivi médical journalier donna un rapport clinique surprenant : tous les participants furent en meilleure santé à la fin de cette marche !

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

Un soixante-huitard engagé et connaisseur du jeûne, Christophe Michl, participa, en Allemagne, à la suite de l'expérience suédoise à des marches de protestation en jeûnant : des 'marches de la faim' – comme ici en 1983 lors d'une marche de Londres à Paris.

Vous imaginez mon émotion quand j'ai découvert cette photo : un jeûneur randonneur sur le sol français … **en 1983 !**

Lors d'une de ses 'marches de la faim' il disait à une équipe de télévision : « Et en plus, c'est bon pour la santé... ». Sur quoi une émission de santé lui demanda d'organiser une telle marche pour un reportage. 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 ... En plus, 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 – en plus des dix cliniques de jeûne.

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 proposions des randonnées à cheval.
L'idée d'organiser des stages de Jeûne et Randonnée à Léoux faisait 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 en France réunissait quelques amis à Léoux pendant la semaine de Pacques en 1990.

Après la publication de "Le jeûne–100 questions - réponses sur l'autorestauration" en 2000, la présence régulière sur différents salons et de nombreuses émissions radio, télé et articles, la demande augmenta considérablement.

En 2001 nous organisions à notre tour une 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. La FFJR fut créée en 2004.

En 2012, le documentaire « Le Jeûne - une nouvelle thérapie » réalisé par Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman pour ARTE donna un nouvel élan au Jeûne en France. Aujourd'hui, il y a 150 organisateurs, et leur nombre s'accroit de mois en mois. Je prévois une véritable explosion de la demande à partir du moment où le jeûne accompagnera officiellement la chimiothérapie contre le cancer : des millions de gens se poseront alors la question du jeûne en France, et la seule véritable réponse y est : **Jeûne et Randonnée...**

Gisbert Bölling

Fondateur du concept Jeûne et Randonnée en France, importé d'Allemagne en 1990. Créateur, avec Gertrud Bölling, du centre "Jeûne et Randonnée Bölling" dans la Drôme.

Auteur des livres

«Le Jeûne» 2000 / 2004 / 2023 et «Jeûne - Mode d'emploi» Éditions Leduc.s 2016.