

## Préface de la nouvelle version

Depuis une trentaine d'années, l'image du jeûne en France a évolué de façon spectaculaire. Dans ce pays, inscrite dans le patrimoine de l'Humanité comme le pays de la gastronomie, ne pas manger était considéré presque comme un acte de lèse-majesté ...

La première partie de cette nouvelle édition traite ce changement d'attitude étonnant et encourageant :

La version de l'an 2000 touchait seulement un petit public bio, écolo, alternatif. La version de 2004 trouvait déjà une audience bien plus large – quarante mille exemplaires est beau pour un sujet aussi marginal.

Mais depuis, les événements se sont succédés à un rythme accéléré, et une nouvelle version, entièrement revue, s'est imposée.

La création de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée avec un nombre d'organisateur en augmentation permanente, deux prix Nobel, l'un sur l'autophagie, l'autre sur le rythme circadien, l'arrivée du jeûne intermittent, un documentaire extra-ordinaire sur ARTE en 2012, la création d'une Académie Médicale du Jeûne - nul ne pouvait prévoir une telle évolution quand nous introduisons en France le principe de Jeûne et Randonnée en 1990.

Ce livre parlera de l'opposition farouche des nutritionnistes français - jusqu'en 2012, année du documentaire ARTE. Et bien sûr, sont présentées les différentes formes du jeûne, la pratique d'un jeûne diététique, l'évolution du jeûne thérapeutique – en-dehors de la France ..

Et il y aura un petit regard vers l'avenir : oui, le jeûne est à la mode aujourd'hui, mais comment assurer que cette mode devienne une habitude, comment opérer un changement des paradigmes concernant à la fois notre santé personnelle, celle de la société et celle de la planète ?

Vous pourriez me dire que je suis un rêveur,  
mais – comme disait John Lennon – je ne suis certainement pas le seul.

Ou alors Coluche :

« Des gens très intelligents nous ont dit que ça ne marchera jamais.

Nous ne sommes pas intelligents, nous l'avons fait. »

Gisbert Bölling, fin octobre 2020

[\*\*RETOUR\*\*](#)