

Pourquoi jeûner en randonnée ?



Dans la célèbre clinique de jeûne au bord du Lac de Constance, tous les matins un guide de randonnée propose aux patients trois niveaux de marche à pied : une petite promenade, une ballade ou une vraie randonnée.

Christoph Michl en a fait une méthode en 1980 pour des gens en 'état de marche' : des randonnées dans les plus belles régions d'Europe et même au-delà.

En 1990, l'accueil en France, pays de la gastronomie, fut plus que réservé : une semaine SANS MANGER – et de marcher par-dessus le marché !

Cette belle caricature d'[Antoine Chereau](#) dans [l'Impatient](#) du mois de mai 1997 (qu'il nous a retravaillé pour cette newsletter !) suggère que le jeûne est juste une autre façon de se nourrir : le corps se sert à la carte - si nous lui proposons pas de menu. Le terme "Autorestauration" (trouvé par notre ami Daniel Vignat) va dans le même sens : nous avons tous des réserves pour plusieurs semaines ...

L'idée a pu faire son chemin, et une multitude d'organismes propose maintenant des séjours en France – et même au-delà, la plupart au sein de la

"Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée".

Des milliers de participants chaque année prouvent que la formule marche bien !

Le progrès nous apporte une surabondance alimentaire permanente et nous libère de la nécessité du moindre effort physique – **MAIS MANGER TROP SANS BOUGER EST À L'ORIGINE DE LA PLUPART DES "MALADIES DE CIVILISATION"** : cancer, problèmes cardio-vasculaires, diabète ...

Un programme qui associe le jeûne à la marche est donc l'antidote parfait et un bon départ contre ces erreurs capitales de la civilisation moderne !

Pour en profiter durablement, il faudrait introduire un peu de jeûne et un peu de randonnée dans la vie de tous les jours :

Mangez moins, bougez plus, vivez Zen !

Plusieurs raisons **physiologiques** parlent en faveur de cette association entre le jeûne et la marche :

L'absence du travail de digestion et de l'assimilation pendant le jeûne provoque rapidement une baisse de la tension sanguine, surtout le matin. On a l'impression de perdre ses moyens. Mais il suffit de bouger un peu pour revenir à la normale :

Le jeûne baisse la tension – la marche la remet d'aplomb.

Au début, le corps utilise ses réserves de glycogène. Plus tard, il enclenche la 'néoglucogenèse' : la fabrication de glucose à partir de la graisse via les corps cétoniques.

Ce processus est favorisé ET par le jeûne ET par la randonnée.

L'équipe danoise autour du professeur Hasselbalch a prouvé dans un essai clinique que le glucose fabriqué à partir des corps cétoniques est le meilleur carburant pour le cerveau : on a la tête claire, on déborde d'idées !

Les endorphines et la sérotonine produites ET par le jeûne ET par la randonnée augmentent encore cette sensation de bien-être !

Des raisons **psychologiques** parlent également en faveur du jeûne en randonnant :

Une semaine est très, très longue - si l'on compte les minutes !!!

On ne la voit pas passer si on se lève à la même heure tous les jours, prépare sa tisane, part marcher en joyeuse compagnie et, après le programme et le bouillon du soir on dort bien. Parce que si on jeûnait sans bouger, on dormirait mal puisque le corps n'a pas grand-chose à faire pendant la nuit. Et se réveiller à 4 heures du matin peut être très, très perturbant ...

Jeûner en randonnant permet donc d'être actif le jour et bien dormir la nuit – on reste dans un rythme quotidien quasiment normal !

Toute autre activité physique modérée aurait le même résultat. Mais la randonnée apporte des avantages supplémentaires : loin des soucis quotidiens, au grand air, dans une belle nature, on se retrouve face à soi-même, dans un groupe très soudé – où tout le monde est dans la même démarche.

Parce que personne ne choisit un séjour Jeûne et Randonnée par hasard ...

Gisbert Bölling
Président Fondateur de la FFJR

P.S.

Je viens de recevoir l'album ["Santé" d'Antoine Chereau](#) : engagé, désopilant !

[RETOUR](#)