

JEÛNER CET ÉTÉ

**En marchant,
en créant,
pour être en
forme ou
se soigner**



Édito



Jeûne : pour se soigner aussi

Lorsque j'ai écrit mon premier livre sur le jeûne (il y a plus de 20 ans), je me souviens avoir commencé le texte en indiquant que, pour moi, la principale contre-indication au jeûne était la peur. Évidemment, ceci ne valait et ne vaut que si l'on est en bonne santé et si l'on jeûne pour son bien-être. Quand on est sous traitement médical ou touché par une maladie chronique, il est risqué de se lancer dans cette aventure sans surveillance. D'ailleurs, lors de l'inscription pour un stage de jeûne, les organisateurs vous demandent de certifier que vous êtes en bonne santé, que vous avez pris connaissance des contre-indications et que vous n'êtes pas sous traitement ou, dans le cas contraire, de fournir un certificat médical. En Allemagne et en Suisse, il y a des cliniques où l'on peut pratiquer un jeûne thérapeutique, pas chez nous. Mais aujourd'hui, en France aussi il est possible de suivre des cures de jeûne supervisées par des médecins. Où ? pas dans des cliniques, mais dans des centres accueillant habituellement des stages « jeûne et randonnée ». C'est la formule idéale pour résoudre un problème de santé, observer un jeûne alors qu'on est sous traitement médical, ou bien tout simplement parce qu'on a envie de tenter l'expérience, mais sous l'œil d'un médecin pour se rassurer, surtout la première fois. J'ai interrogé le Dr Claire Delval (voir p. 16), l'une des premières médecins à superviser de tels stages, organisés cet été en Bourgogne et dans la Drôme.

Nous serons quelques-unes, au journal, à retourner en juin jeûner avec notre amie Martine et cette perspective m'enchant. J'espère que vous avez, vous aussi, des projets enthousiasmants. Je rêve également que juin, rendez-vous des élections législatives, soit un mois de renouveau qui voie notre pays s'engager vers une réelle transition écologique, un système de santé plus juste, une société plus équitable... Allez, on rêve ensemble ?

En attendant, je vous souhaite une belle transition saisonnière,

Sophie

Sophie Lacoste

Sous contrôle médical

Jusqu'à ces derniers mois, pour jeûner sous surveillance médicale, il fallait se rendre à l'étranger. Aujourd'hui, grâce à l'Académie Médicale du Jeûne, il est possible de le faire en France. Rencontre avec le Dr Claire Delval, l'une des membres de cette nouvelle académie. Elle partage ses connaissances sur le jeûne avec ses consœurs et confrères et, par ailleurs, accompagne des participants aux séjours « jeûne et randonnée ».

• **SL : Comment est née l'Académie ?**

Dr CD : L'idée a germé en Allemagne, plus exactement à Überlingen à la clinique Buchinger, au bord du Lac de Constance, lors d'un congrès international sur le jeûne. Quelques-uns des médecins français présents ont approfondi l'idée qui les habitait depuis un certain temps : et si, chez nous aussi, les patients pouvaient jeûner sous surveillance médicale ? Lina et Jacques Rouillier, Christian Guette et Mario-Alexandre Paulo, bientôt rejoints par d'autres médecins, ont ainsi décidé de promouvoir auprès de leurs confrères et consœurs des informations trop peu connues sur le jeûne et sur son intérêt thérapeutique. Ils ont donc créé cette association qui s'adresse d'une part aux médecins, afin de les former et de les informer, d'autre part aux personnes souhaitant jeûner sous surveillance médicale, pour les aider à trouver ce type de séjour en France.

• **Qu'est-ce qui vous a donné l'envie de participer à cette aventure ?**

Très souvent, des personnes malades, informées sur les bienfaits thérapeutiques du jeûne et qui ont envie d'en faire l'expérience, en sont immédiatement découragées par leur médecin. Car la profession médicale maîtrise très mal cette pratique, elle n'est tout simplement pas abordée durant la formation initiale ni lors de la formation continue conventionnelle. Si les généralistes connaissaient davantage les effets du jeûne, sans doute encourageraient-ils au contraire nombre de leurs patients à le pratiquer. Forts de ce constat, nous partons avec notre bâton de pèlerin à la rencontre de nos consœurs et confrères pour partager avec eux nos connaissances et notre expérience.

• **À qui s'adresse un stage encadré par un médecin ?**

À tout le monde, malade ou non, hormis bien entendu les patients présentant une pathologie qui contre-indique formellement le jeûne. On peut vouloir être suivi par un médecin pour être rassuré, simplement, ou pour vérifier concrètement, tout au long du jeûne, et même ensuite, les effets sur une pathologie identifiée.

Le plus souvent, les personnes qui pratiquent ce type de jeûne souhaitent améliorer un problème de santé en particulier, sous la supervision constante et personnalisée d'un médecin connaissant les spécificités du jeûne.

• **Quelles sont les pathologies pour lesquelles un tel jeûne est indiqué ?**

Le syndrome métabolique est une indication idéale : hypertension, diabète, surpoids, excès de triglycérides. Mais de nombreux autres problèmes de santé peuvent bénéficier du jeûne. L'action anti-inflammatoire de la restriction alimentaire est connue dans les pathologies rhumatismales, mais ce qui est de découverte plus récente, c'est la compréhension de l'axe intestin-cerveau qui explique son intérêt pour d'innombrables pathologies chroniques, y compris des troubles tels que l'anxiété, la dépression ou les insomnies. Le jeûne module la sécrétion de neurotransmetteurs, souvent mise à mal par une muqueuse intestinale hyperperméable.

• **Vous conseillez le jeûne en cas de syndrome métabolique. Pourtant, le diabète est souvent présenté comme l'une des principales contre-indications quand on s'inscrit pour un stage de jeûne...**

Sans suivi médical, c'est normal, car il faut surveiller la glycémie et adapter les prescriptions tout au long du jeûne. En cas de pré-diabète ou même de diabète de type 2, le jeûne peut se révéler un outil formidable face à l'insulinorésistance. Mais bien entendu, cela nécessite un contrôle régulier de la glycémie. Pareil pour l'hypertension : lors du jeûne, la pression artérielle diminue. Il faut donc la surveiller et adapter le traitement en conséquence. Certains médicaments devront être diminués, d'autres arrêtés temporairement et éventuellement remplacés... Ces choix thérapeutiques impliquent un suivi par un médecin spécifiquement formé.

• **Mais il existe quand même des contre-indications formelles ?**

Oui, bien sûr. On ne fait pas jeûner les enfants. Quant aux femmes enceintes ou allaitantes, il va sans dire qu'elles devront patienter avant de se lancer dans une telle pratique. Idem pour les gens très maigres. Certaines personnes atteintes de cancer, par exemple, voudraient tester les bienfaits connus du jeûne, dont on parle beaucoup en ce qui concerne cette pathologie. Mais ce n'est pas indiqué quand elles ont perdu

beaucoup de poids. En revanche, chez une femme en surpoids ayant un cancer du sein hormono-dépendant, le jeûne peut être une indication pour faire baisser le taux d'œstrogènes circulants (plus élevé en cas de surpoids). Les dérèglements thyroïdiens, également, sont une contre-indication classique. Pourtant, quand il s'agit d'une pathologie traitée depuis des années et que le patient est « équilibré » de ce côté, il peut tout à fait jeûner en continuant à prendre ses médicaments. Même en cas de diabète de type 1, contre-indication formelle jusqu'à il y a peu, les progrès techniques récents concernant les lecteurs de glycémie ont changé les choses. Si la personne est équipée d'un lecteur de glycémie instantané, le jeûne devient possible, sous surveillance médicale stricte... C'est vraiment du cas par cas, même si nous sommes parfois un peu limités du fait qu'en France, les cures ne se déroulent pas en milieu médicalisé. Par exemple, il est impossible d'accueillir des patients atteints de maladies neuro-dégénératives avancées, qui demandent un personnel médical formé et des infrastructures adaptées. Mais une personne en tout début de maladie d'Alzheimer, encore adaptée à la vie sociale, en tirerait grand bénéfice : le Dr Curtay, nutritionniste de renom, parle de « diabète de type 3 » pour la maladie d'Alzheimer, et les publications sur l'augmentation du BDNF (*Brain Derived Neurotrophic Factor*) lors du jeûne permettent de grands espoirs.

• **Comment se déroule un jeûne accompagné médicalement¹ tel que l'entend l'Académie ?**

Avant une inscription à un tel stage, une consultation s'impose pour faire le point sur l'état de santé de la

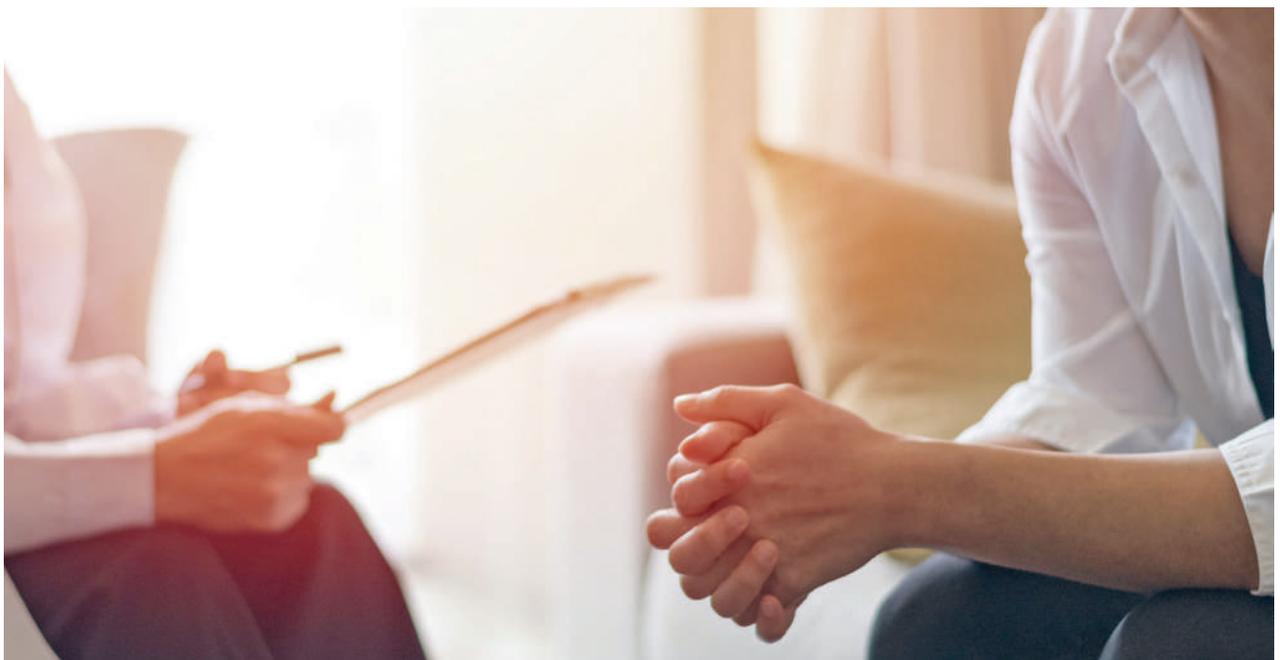
personne, ses attentes, et pour vérifier qu'il n'y a pas de contre-indications. C'est la première étape. Ensuite, un autre rendez-vous est pris en début de « descente alimentaire ». Ces deux premiers rendez-vous peuvent être proposés en visio quand les patients habitent trop loin d'un médecin formé à l'accompagnement au jeûne. Puis, sur le lieu du stage, le suivi est quotidien, dès l'arrivée, et bien entendu adapté à chaque personne en fonction de ses besoins et de ses attentes.

• **Qui sont les médecins habilités à suivre les jeûnes ? Et quelle formation reçoivent-ils ?**

Une trentaine de médecins, en France, ont déjà suivi la formation théorique proposée par l'Académie, puis ils doivent suivre une expérience pratique de jeûne en groupe, pendant laquelle la théorie sera approfondie. En effet, tous doivent avoir déjà une expérience personnelle du jeûne, c'est-à-dire avoir jeûné deux à trois fois dont un jeûne long de 15 jours. Enfin, ils vont avoir une supervision au cours d'un stage de jeûne accompagné médicalement, pendant lequel ils seront en binôme avec un médecin plus expérimenté.

Propos recueillis par Sophie Lacoste

Pour tout autre renseignement, pour connaître les dates et lieux des stages prévus, si vous êtes tenté, ou si vous êtes médecin et souhaitez participer à un séminaire pour vous former à la pratique du jeûne, n'hésitez pas à consulter le site de l'académie : www.academie-medicale-du-jeune.fr



¹ - Le coût du suivi médical n'est pas pris en charge par l'Assurance Maladie.

Jeûner et laisser s'exprimer sa créativité

Si vous lisez régulièrement Rebelle-Santé, vous savez sans aucun doute tout le bien que nous pensons des stages de jeûne et randonnée. Mais savez-vous que l'on peut aussi profiter de cette pause alimentaire pour créer ?



Depuis quelques années, nous sommes plusieurs, à la rédaction de *Rebelle-Santé* et dans notre entourage, à avoir choisi de jeûner près de chez nous avec une organisatrice qui, au fil des jeûnes et des années, est devenue notre amie, Martine Willot. Bien sûr, nombre d'autres lieux de stages sont également très recommandables, mais la proximité du lieu et la relation établie avec Martine et son mari, Robert, pèsent beaucoup dans notre choix d'y retourner. On se sent en sécurité.

MARCHER, OUI, MAIS...

En 15 ans de pratique du jeûne lors de stages d'une semaine, j'en ai rencontré des adeptes de la randonnée qui se régalaient de vivre leur semaine de jeûne en marchant d'un bon pas. Mais j'ai aussi vu des stagiaires qui, comme moi, s'épuisaient à vouloir suivre le rythme. Alors les premières années, on ne dit rien, on ne se fait pas remarquer et on « se fait violence », on avance. Jusqu'au jour où on réalise que cette semaine de jeûne, ce moment privilégié, même s'il y a

des petits moments difficiles, on veut y trouver avant tout du plaisir. Marcher, oui, mais à son rythme et peut-être n'est-on pas obligé de parcourir 10 ou 12 kilomètres chaque matin. Dans ce cas, deux solutions : soit on en parle avant avec les organisateurs pour voir s'il y a moyen d'alléger le programme de marche et de se contenter de quelques kilomètres, soit on choisit une formule mixte où l'on marche un peu le matin et, l'après-midi, on laisse libre cours à sa créativité sous l'œil d'un artiste. J'ai opté pour cette seconde voie.

JEÛNE ET TABLEAUX DE PAPIERS DÉCHIRÉS

L'an dernier, c'est un ami artiste de Martine Willot, Patrick Demelenne, qui est venu partager avec nous sa passion des papiers déchirés/collés (et on recommence en juin prochain !). Non seulement l'homme est adorable, mais son attention pour chacune et chacun des stagiaires a permis à tout le monde, y compris celles et ceux qui pensaient n'avoir aucun talent, de créer une petite œuvre et d'en être satisfait. Nous avons même réalisé un tableau collectif.



ET LA POTERIE ?

En Touraine, c'est auprès de la sculptrice et potière Marie-André Beeckmans que l'on peut, à partir de cet été, jeûner tout en s'initiant au tour de potier. Nous sommes allées, Marielle, Agnès et moi, découvrir les lieux et tester l'activité pendant deux jours et nous ne sommes pas peu fières de nos créations. Nous connaissons Marie-André pour avoir, par le passé, jeûné en sa compagnie et celle de son mari. Belges, ils ont décidé depuis l'an passé de venir habiter en Touraine et de proposer un lieu d'accueil. Quand nous y sommes allées, nous avons eu la chance de découvrir les talents culinaires de Bernard, mais nous y retournerons sans aucun doute pour y jeûner tout en améliorant notre technique pour fabriquer de jolis bols (qui se transforment parfois en soucoupes...).

Sophie Lacoste



NOS BONNES ADRESSES

- Il existe de nombreux centres de stages. Certains proposent de coupler le jeûne et randonnée avec du yoga, de la méditation, de la thalassothérapie, n'hésitez pas à vous rendre sur le site internet de la Fédération Française Jeûne et Randonnée, par exemple : www.ffjr.com

Vous choisirez sans doute selon les destinations, mais n'hésitez pas également à appeler les organisateurs pour savoir ce qu'ils proposent comme activités lors de leurs semaines de stages : outre les activités artistiques, on peut pratiquer le yoga, la relaxation, la sophrologie, suivre des cours de nutrition...

- Pour découvrir les œuvres de Patrick Demelenne : www.artmajeur.com/fr/demelenne-patrick/artworks/galleries
- Pour découvrir le travail de Marie-André Beeckmans : www.facebook.com/masculptures/
- Pour jeûner avec Martine Willot : www.detoxalacarte.fr

3 raisons de choisir un jeûne encadré par la FFJR



Connaissez-vous la formule préférée d'un grand nombre de jeûneurs ? Le jeûne avec apport de nutriments sous forme de jus de fruits ou de légumes, de bouillons. Cette pratique est encouragée en France par la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée (FFJR). Découvrez plusieurs raisons de choisir un jeûne encadré par la FFJR.

1. Respecter son corps

Dans les centres certifiés FFJR, on jeûne pendant une semaine et on randonne deux à cinq heures par jour ! Incroyable ? C'est pourtant une méthode pratiquée et approuvée par plus de 14 000 français par an. Une efficacité possible parce qu'on vous propose un jeûne accompagné de jus de fruits, de tisanes, de jus de légumes et de bouillons. C'est le jeûne dit Buchinger, du nom du Docteur Otto Buchinger, médecin allemand ayant initié cette pratique il y a 100 ans. Cet apport calorique léger vous procure l'énergie nécessaire pour partir en randonnée tous les jours, vous nourrir de la beauté de la nature et entretenir vos muscles. Idéal pour une détox et un ressourcement en profondeur et en douceur.

2. Être guidé et bien accompagné

Tous les centres FFJR s'adressent à des adultes en bonne santé, mais cela reste une expérience intense et parfois inédite pour le corps. C'est pour cette raison que depuis plus de 30 ans, le rôle de la FFJR est d'accompagner chaque jeûneur avec professionnalisme et bienveillance tout au long de son séjour. Tous les organisateurs certifiés FFJR :

- sont formés et ont acquis toutes les connaissances et compétences nécessaires pour encadrer des séjours Jeûne et Randonnée ;
- ont une grande expérience du jeûne et le pratiquent régulièrement ;
- agissent par conviction et ont à cœur de partager et faire découvrir cette pratique.

Les organisateurs certifiés FFJR vous guident pas à pas, à votre rythme, organisent des conférences du soir, des moments d'échange entre participants, invitent des intervenants extérieurs... Ces temps de rencontre et de partage sont au cœur des séjours.

3. Trouver le lieu qui correspond à ses envies

120 centres certifiés FFJR, c'est la possibilité de trouver votre jeûne idéal, en fonction de vos préférences. 200 destinations au choix, partout en France (Côte d'Azur, Bretagne, Pyrénées, Paris...) ou même Québec, Laponie, Rio, Martinique ! Chaque centre organise des activités complémentaires à la pratique de Jeûne et Randonnée, parmi lesquelles la méditation, le yoga, l'équithérapie, la danse, la peinture, des randonnées plus sportives, des visites culturelles... Vous avez aussi le choix du niveau de prestation : du confort luxueux avec spa aux hébergements les plus simples, voire insolites si vous avez l'âme d'un aventurier... Autrement dit, il y en a pour tous les goûts... ;)



Jeff, 50 ans,
Séjour réalisé
à Muvrella Corsica

"J'en suis à mon 8eme jeûne, tous FFJR. Ma dernière semaine a été magnifique dans tous les sens du terme : un lieu authentique et une maison Corse de caractère où on se sent bien : cocooning ! Si vous recherchez de la bienveillance, de l'authenticité, un cadre pour jeûner et marcher dans les montagnes, avec un accompagnement aux petits soins : c'est ici qu'il faut venir ! Des activités complémentaires vous sont proposées : Yoga, Naturopathie, Soins, Découverte de la nature extraordinaire et petites surprises vivifiantes dans les torrents et la Méditerranée. Une semaine extraordinaire pour faire le point et avoir les idées claires. Je recommande la FFJR à tout Jeûneur : Authenticité, Cadre, Bienveillance et Soins."

Contactez la FFJR

 contact@ffjr.com

 www.ffjr.com

 [ffjr_jeuneetrandonnee](https://www.instagram.com/ffjr_jeuneetrandonnee)

 FFJR Jeûne et Randonnée