



## ARVIEUX Jeûne et randonnée : une pratique qui marche

À Arvieux, dans le Queyras, Nicola Bölling organise chaque été depuis trois ans des séjours qui associent un jeûne encadré à de la randonnée en pleine nature. Pendant une semaine, des randonneurs venus de tous horizons viennent tenter cette expérience singulière au cœur des Hautes-Alpes.

**J**eûner et randonner, c'est l'étonnante idée de Nicola Bölling, accompagnatrice de ce type de séjours depuis plus de 20 ans et membre de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée, ainsi que de l'Académie Médicale du Jeûne. À première vue, un doute s'installe vis-à-vis de la compatibilité entre jeûner et pratiquer une activité physique. L'idée même de ne pas manger peut sembler contre-nature. En France, le jeûne dérange encore. Il intrigue, attire, mais inquiète, avec souvent des idées préconçues en tête. Les Français sont réticents à l'idée de jeûner et la pratique peine à se démocratiser. Aujourd'hui, environ 27 % des Français exercent une forme de jeûne, notamment intermittent. Seulement, 0,2 % d'entre eux s'engagent dans des périodes de jeûne plus longues et encadrées. Cela peut s'expliquer par le fait que, dans l'Hexagone, manger est un acte profondément culturel. Il est ancré dans notre tradition, nos coutumes. « Mon père disait à l'époque : c'est un challenge de faire découvrir le jeûne au



Les jeûneurs séjournent pendant une semaine dans un chalet, où chaque matinée est rythmée par une randonnée avant de profiter de temps de bien-être, relaxation et échanges.

pays de la gastronomie », nous confie Nicola Bölling (voir encadré bleu).

### AVOIR DE L'ÉNERGIE... SANS MANGER

Pourtant, cette activité est monnaie courante dans un bon nombre de pays européens, à l'image de l'Allemagne, la Suisse, l'Autriche ou encore de l'Espagne, où elle s'inscrit depuis plusieurs décennies dans des

pratiques de santé et de prévention. À titre de comparaison, près de 20 % des Allemands jeûnent chaque année. Une réalité du terrain complètement différente des idées qui résident dans l'imaginaire français. « On a des représentations en fait. On se dit souvent que pour avoir de l'énergie, il faut manger. Et en fait, l'histoire du jeûne c'est de montrer que, bien sûr, il faut de l'énergie, mais

que l'énergie est stockée dans le gras ; elle est déjà là », explique Hervé, un des pratiquants de l'activité. On appelle ce phénomène la cétose, c'est-à-dire qu'en période de jeûne, « le corps n'a plus à manger et donc il comprend qu'il doit aller chercher l'alimentation ailleurs, et il va la récupérer dans les graisses, mais pas dans les muscles », nous raconte Éric, un autre jeûneur.

*Les premiers jours sont souvent marqués par le doute et l'appréhension. Puis, quelque chose change. Le jeûne et la gastronomie ne s'opposent pas, ils se répondent*

Nicola Bölling

C'est la raison pour laquelle, au bout du troisième jour sans manger, les participants ressentent de la fatigue jusqu'à ce que leur organisme s'adapte, avant de regagner en énergie.

### UNE HISTOIRE FAMILIALE

Née en Allemagne, de parents allemands, Nicola Bölling a toujours baigné dans cette culture du jeûne. Beaucoup plus démocratisée qu'en France, cette pratique était courante dans sa famille. Depuis ses 20 ans, sa mère pratiquait le jeûne de manière régulière, avant de le faire découvrir à son père. Puis dans les années 1980, ils découvrent le concept de Jeûne et Randonnée, déjà bien implanté en Allemagne. En venant vivre en France, ses parents s'aperçoivent que dans le pays de la gastronomie, très peu de personne connaissent la pratique du jeûne et encore moins lorsqu'elle est combinée à de la randonnée. De là, est venue l'idée d'en faire profiter. « Ils sont allés se former en Allemagne pour revenir le proposer en France et ils sont devenus les pionniers du mouvement Jeûne et Randonnée ici », explique Nicola Bölling. Désormais à la tête de l'organisation depuis 2016, elle fait perdurer cette structure familiale vieille de plus de 35 ans. D'abord installé en Drôme provençale, puis à Arvieux depuis trois ans, elle propose le jeûne selon l'approche du médecin allemand Otto Buchinger qui a développé une méthode pour des personnes en bonne santé actives, avec notamment un peu de marche, de yoga et de gym. Un jeûne qui se veut hydrique pendant six jours, avec un apport nutritif uniquement constitué d'eau, de jus de fruits et de légumes frais, ainsi que de bouillons variés, servis matin et soir pour fournir au corps des vitamines et des minéraux.



Nicola Bölling - Photo ©Simon Saada

### Y ALLER EN DOUCEUR

La pratique de Jeûne et Randonnée, ne laisse rien au hasard : elle est encadrée et progressive. Avant le séjour, les antécédents médicaux et l'IMC des participants sont vérifiés par des professionnels. De plus, le corps est préparé en amont via une descente alimentaire progressive. « On a une semaine de descente alimentaire, donc on enlève petit à petit le café, le fromage, les œufs et la viande rouge. [...] Les deux jours avant de commencer le jeûne, on mange des légumes et des fruits. Et quand on reprend, on fait dans l'autre sens », détaille Christian, un pratiquant.

### SOUS LE REGARD DES MÉDECINS

Cette préparation s'accompagne d'un suivi médical rigoureux. Sur certains séjours, des médecins spécialisés comme le Dr Philippe Batut interviennent directement ; sinon, l'accompagnatrice reste en contact régulier avec eux. À chaque fin de stage, un questionnaire permet à la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée d'analyser l'expérience des jeûneurs. « Nos organisateurs labellisés ont tous le même socle sécurisé, inspiré de l'Allemagne où existent des milliers de centres et cliniques du jeûne », précise Nicola Bölling.

### UNE RANDONNÉE AMÉNAGÉE

Sur le terrain, la guide de montagne Élodie Tôtain et Nicola Bölling encadrent le groupe avec des talkies-walkies, l'une en tête et l'autre en serre-file. Loin de toute quête de performance, les circuits adaptés dépassent rarement 6 à 8 km et 400 m de dénivelé. « Pendant le jeûne, on est sur batterie [...]. C'est à nous de voir jusqu'où pousser sans mettre la personne en difficulté. Le but est de se faire plaisir sans aller trop loin », explique Élodie Tôtain. Par précaution, la guide garde toujours un pot de miel dans son sac : « C'est du sucre naturel, ça aide pour la tension. Mais en 10 ans d'encadrement, je n'ai jamais eu de malaise. »



De plus en plus de personnes venant tenter l'expérience sont issues du grand public. Cadres, entrepreneurs ou professions libérales, la pratique réunit un public de plus en plus large.

### UNE MISE AU VERT PHYSIQUE ET MENTALE

Malgré un sommeil parfois écourté, l'expérience offre de nombreux bienfaits. « Jeûne et Randonnée apporte de la sérénité et une connexion plus fine à la nature », confie Éric, pratiquant depuis quatre ans.

À la fin du séjour, la réintégration des aliments se fait naturellement et sans précipitation. « La sensation de ventre vide est positive, sans lourdeur digestive », ajoute Christian. Ce nettoyage de l'organisme améliore durablement le bien-être et le sommeil. Avec 97 % de participants prêts à renouveler l'expérience, la pratique continue de séduire les adeptes de ressources au naturel.

Arthur Roman