

# PORQUOI ASSOCIER LE JEUNE ET LA RANDONNÉE ?



Deux à trois heures par jour : c'est la durée idéale d'une randonnée douce pendant un jeûne, suivant le rythme de marche et la vitalité.

**En France, le jeûne d'une semaine s'accompagne le plus souvent de randonnée, une pratique douce qui stimule le corps sans le fatiguer. Proposée dans tous les centres regroupés sous le sigle FFJR (Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée), cette double pratique possède de nombreux bienfaits pointés par les scientifiques.**

« Mais pourquoi faudrait-il marcher en jeûnant alors qu'on a le ventre vide ? » C'est une question fréquemment posée lors d'un premier séjour de sept jours dans un centre de jeûne. L'appréhension de ne pas manger, conjuguée à celle de produire un effort physique quotidien à jeun, est certes légitime, mais elle disparaît dès les premières minutes de marche. Que se passe-t-il ?

## La cétose nous offre un autre carburant que le sucre

Commençons par un bref rappel : le jeûne est une pratique ancestrale rendue possible grâce à deux propriétés extraordinaires que possède le corps humain.

La première est la cétose, c'est-à-dire la capacité de produire des corps cétoniques à partir de nos triglycérides stockés dans nos réserves de graisse (cycle de la lipolyse). À partir du troisième jour de repos digestif, faute d'absorption de glucides, notre corps, qui n'a donc plus de glucose à brûler comme carburant, le remplace par des corps cétoniques, une autre source d'énergie, utilisée notamment par les muscles et le cerveau. Ce nouveau carburant restera celui de notre organisme durant toute la période de jeûne.

« Les cellules de notre corps fonctionnent comme des voitures hybrides », explique la Dre Françoise Toledo de Wilhelmi, autrice

de *L'Art de jeûner*, aux éditions Jouvence, et directrice médicale des cliniques Buchinger : « Elles peuvent brûler indifféremment soit les composants d'un repas, soit la graisse stockée dans nos tissus adipeux [...]. Comment aurait-on survécu aux disettes et aux hivers sans cette capacité ? »

Tout se passe donc comme si face à la pénurie de carburant habituel (le glucose), le corps trouvait une autre source d'énergie (les corps cétoniques) qui permet à nos mitochondries, ces centrales énergétiques contenues dans chacune de nos cellules, de fabriquer de l'ATP (énergie).

## L'autophagie pour éliminer une partie de nos déchets

L'autophagie est la seconde propriété du corps humain qui rend possible le jeûne. De quoi s'agit-il ?

En période de diète ou de repos digestif volontaire de plus de 18 heures, l'organisme active sa capacité de détoxification. Il élimine alors une partie de ses toxines - déchets circulants, stagnants ou enkystés - en les transformant en énergie, et puise dans ses propres réserves cellulaires, notamment au niveau des tissus malades ou superflus. Ces déchets, qui encombreront nos masses liquides (liquide intracellulaire et extracellulaire, lymphé,

sang) proviennent à la fois de sources internes - produits du métabolisme - et externes : additifs alimentaires, aliments transformés, excitants, perturbateurs endocriniens, métaux lourds... À cela s'ajoutent les apports excessifs en sucre et mauvaises graisses. L'ensemble de ces éléments contribue à ralentir et encrasser le fonctionnement cellulaire.

## Un long parcours d'évacuation des déchets

En absence d'arrivée importante de nourriture - le jeûne autorise environ 250 calories par jour sous forme de jus ou de bouillon de légumes -, l'organisme active ses capacités d'autophagie. Ce processus permet d'arrêter l'embouteillage des déchets au sein des cellules : ceux-ci peuvent alors être évacués vers le liquide extracellulaire, puis acheminés par la lymphe et le sang jusqu'au foie, où ils seront neutralisés. Selon leur nature, ils finiront leur longue course dans l'un de nos émonctoires (reins, peau, poumons principalement, car nos intestins ne fonctionnent quasiment pas en période de jeûne), chargés de les évacuer.

Or l'autophagie est stimulée notamment par l'activité physique douce. Nos muscles en mouvement agissent comme une pompe sur le système lymphatique et sanguin, favo-

risant la circulation des liquides et l'élimination des déchets qu'ils transportent.

En marchant, on augmente également le volume d'air expiré chargé d'acide carbonique, un déchet en provenance de nos cellules, que les poumons doivent expirer à tout instant pour y substituer l'oxygène inspiré ! Quant à l'émonctoire peau, chargé via les glandes sudoripares d'éliminer les déchets acides, rien de tel qu'une marche pour enclencher la transpiration et donc accroître l'élimination des acides. Travail qui ensuite pourra être poursuivi durant un sauna, par exemple.

En marchant 2 à 3 heures par jour pendant un jeûne d'une semaine, on augmente l'efficacité de tous ces processus détoxifiants déjà activés par le jeûne. Selon l'étude publiée dans *ScienceDirect* (2018), l'activité physique modérée en plein air améliore de 30 % l'efficacité des processus d'autophagie.

## **Plus on bouge, plus on brûle de graisse**

La combustion des corps cétoniques est également accélérée par la marche. Or, plus on stimule nos muscles via l'activité phy-

## **Quel jeûne pratique-t-on en France ?**

En France, le jeûne bien-être proposé dans les centres de jeûne de la FFJR s'inspire directement du jeûne thérapeutique établi par Otto Buchinger (1878-1966), médecin allemand du début du XX<sup>e</sup> siècle. Celui-ci a déterminé un protocole précis pour cette diète de sept jours, précédée d'une descente alimentaire d'une semaine et suivie d'une remontée alimentaire sur deux semaines.

Il s'agit de suivre une diète limitée à 250 calories par jour avec une hydratation abondante et une activité physique adaptée et encadrée par un professionnel.

Et depuis lors, des milliers de personnes en Allemagne et en Europe continuent une fois par an de jeûner selon ce protocole. En France, le jeûne thérapeutique est interdit et seul le jeûne bien-être est toléré. Il s'adresse aux personnes en bonne santé ayant un indice de masse corporelle au minimum de 18,5 et ne souffrant d'aucune pathologie sévère.

sique, plus ils ont besoin de carburant, ce qui augmente la production de corps cétoniques et pousse le corps à puiser dans ses réserves de graisse. En période de jeûne, le corps a besoin de brûler de 300 à 400 g de graisse par jour pour assurer son métabolisme de base. À titre indicatif, une femme de 65 kg et de 1 m 74 dispose de 34 % de réserves de graisse, soit 22 kg ! Les femmes perdent en moyenne 200 à 500 g par jour selon la Dre Françoise Toledo de Wilhelm. Dès lors, il est aisé de comprendre que plus on bouge, plus on brûle de graisse.

La combustion d'une seule molécule de graisse exige 27 molécules d'oxygène. Or là encore, plus on bouge, plus on ventile et mieux on oxygène ses cellules, ce qui facilite la combustion graisseuse. En clair, la marche optimise l'effet du jeûne sur la fonte graisseuse.

## **La masse musculaire est préservée**

Jusqu'alors, certains détracteurs du jeûne avançaient sans preuve que cette pratique, couplée à la randonnée, provoquait une fonte musculaire. Une accusation démentie par une étude scientifique récente ■ ■ ■

■ ■■ dirigée par le Dr Pierre Croisille, professeur de radiologie au CHU de Saint-Étienne avec la célèbre clinique Buchinger, spécialisée dans le jeûne. Menée sur 32 personnes ayant jeûné deux semaines d'affilée, son étude, appelée Censis, montre que l'on observe moins de 3 % de perte musculaire chez les patients soumis au test. Ce qui confirme ce que tout jeûneur observait déjà de façon empirique pendant sa détox : le maintien de l'intégrité de tous ses muscles ! D'autres recherches menées par la clinique Buchinger ont démontré que 2 à 3 heures de marche quotidienne préservent la masse musculaire tout en améliorant la performance des muscles des membres inférieurs (+ 15 à 20 % selon les tests isocinétiques). Et si l'on observe un certain affinement de ses muscles après un jeûne, c'est essentiellement dû à la fonte du glycogène - un glucide complexe stocké dans les muscles et le foie - qui se produit durant les deux premiers jours de jeûne, lors de la phase de glycogénolyse. Une fois débarrassées du glycogène, les fibres musculaires, grâce à la cétogenèse induite par le jeûne, utilisent efficacement les corps cétoniques comme source énergétique.

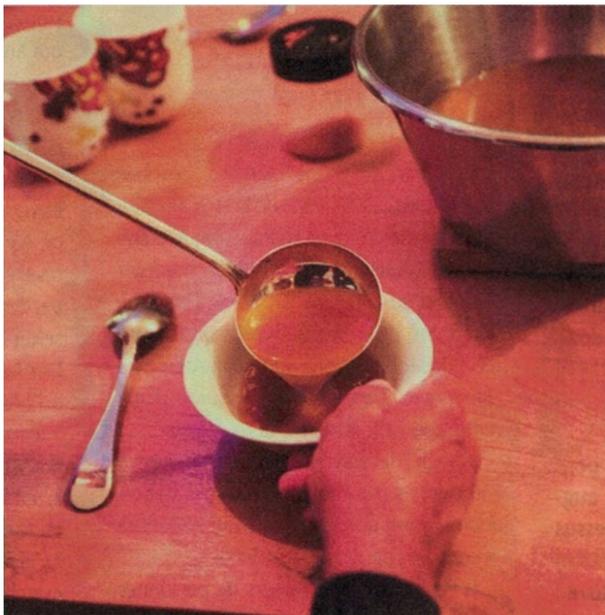
## Une réduction significative du stress

Le duo jeûne et randonnée offre aussi des avantages psychologiques remarquables.

Les Japonais ont su démontrer scientifiquement bien avant nous les bienfaits des bains de forêt. L'exposition aux paysages naturels stimule entre autres la production d'endorphines et réduit le cortisol, l'hormone du stress.

Jeûner ne diminue en rien ces bénéfices. Selon une étude publiée dans *ScienceDirect* (2018), cette pratique réduit jusqu'à 40 % les scores de stress perçu (échelle PSS). Marcher en pleine nature pendant un jeûne favorise une profonde relaxation mentale.

La marche active la production de BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), une protéine essentielle à la neuroplasticité cérébrale. Cela se traduit par une meilleure clarté mentale et une capacité accrue à résoudre des problèmes complexes. Les participants à des programmes combinant jeûne prolongé et randonnée rapportent souvent que leur



Le jeûne autorise environ 250 calories par jour sous forme de jus ou de bouillon de légumes et pourtant on a assez d'énergie pour randonner : comment est-ce possible ?

sensation de brouillard mental a totalement disparu à l'issue de leur semaine de jeûne et randonnée, remplacée par une sensation de « légèreté mentale » qui leur permet de retrouver une rapidité de pensée et d'expression.



## Caroline Tancrède.

Naturopathe certifiée par l'Ilisnat et La Féna membre de l'Omnes, Caroline Tancrède est la créatrice de Détox en Sologne.

## Détox en Sologne

Séjours Bien être  
EN SOLOGNE

Un centre de jeûne et randonnée affiliée à la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée, situé dans une maison familiale avec un très grand

jardin, au cœur d'un vaste massif forestier en bordure d'un étang de 4 ha. En plus des randonnées quotidiennes dans les forêts de Chambord et Chevemy, le centre propose un accompagnement personnalisé chaque jour, avec une équipe de thérapeutes et de masseuses. Des ateliers variés sont organisés : sylvothérapie, sophrologie, yoga, voyage sonore aux bols tibétains, ornithologie- Caroline Tancrède offre à chaque jeûneur ses conseils naturopathiques et des ateliers du soir sur l'alimentation saine. Des prestations haut de gamme telles que sauna, jaeuzzi, piscine et espace massages permettent de transformer ce séjour détox en séjour co-cooning et bien-être sur mesure.

3736, route de Blois - 41230 Mur\*de-Sologne  
Tél. : 06.09.08.07.38 / [www.detox-en-sologne.fr](http://www.detox-en-sologne.fr)

ffjr

FÉDÉRATION FRANCOPHONE  
JEÛNE et RANDONNÉE

## La FFJR

Créée en 1990, la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée (FFJR) est une association à but non lucratif qui œuvre

pour la promotion d'un jeûne encadré, sécurisé et accessible.

Elle fédère plus d'une centaine de centres en France et à l'étranger. Les séjours proposés durent jusqu'à sept jours et s'adressent aux personnes en bonne santé. On y suit la méthode du Dr Buchinger (jus, bouillons, tisanes), accompagnée de randonnées douces en pleine nature, d'ateliers bien-être et de temps pour soi.

La FFJR place au cœur de son engagement la sécurité des jeûneurs, un accompagnement professionnel et une approche éthique, sans dimension religieuse ni médicale.

Un cadre bienveillant, une vraie pause et l'envie de se reconnecter à l'essentiel.  
Plus d'infos : [www.ffjr.com](http://www.ffjr.com) / [contact@ffjr.com](mailto:contact@ffjr.com)