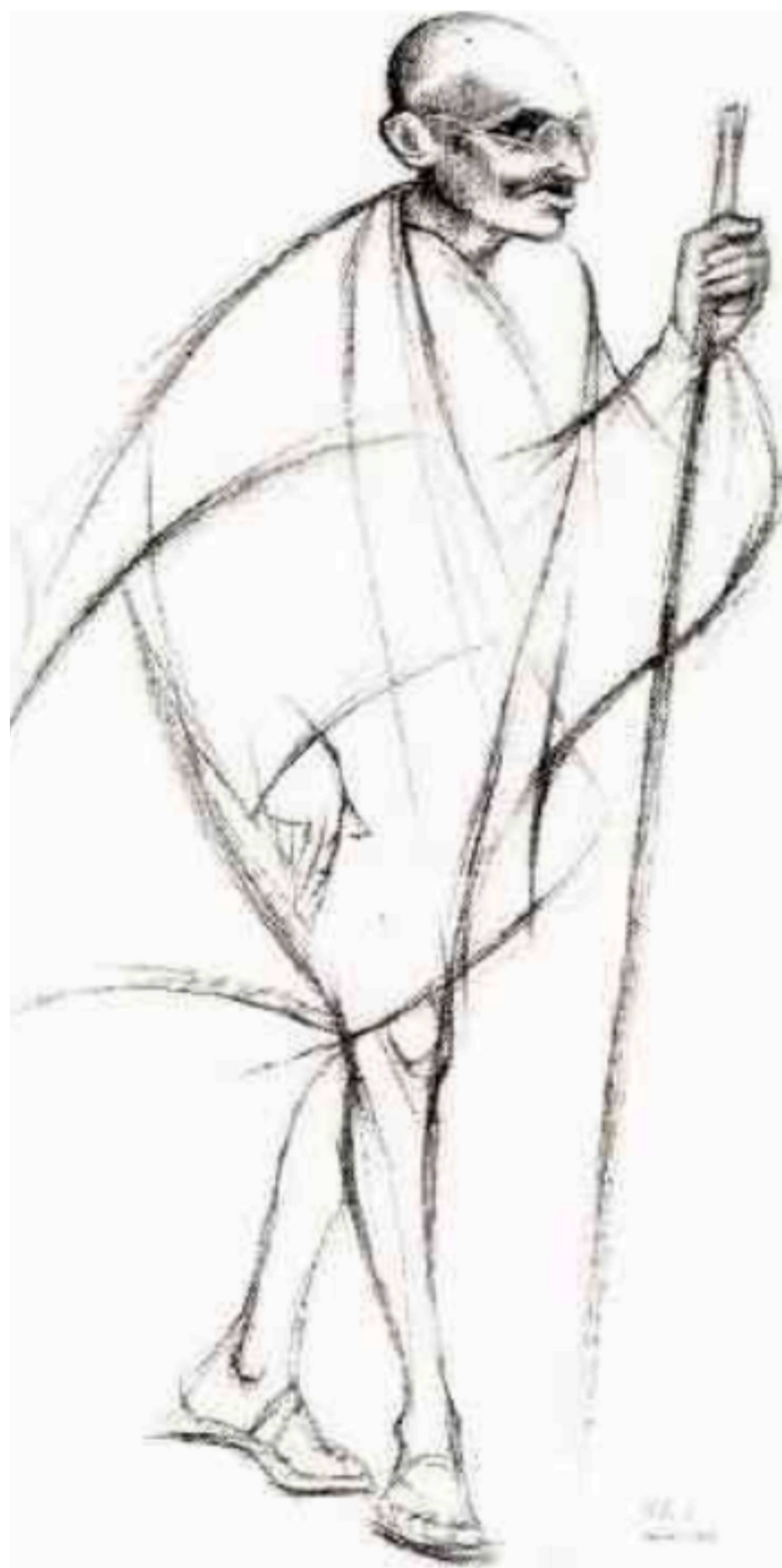


L'histoire de Jeûne et Randonnée

par Gisbert Bölling



Le jeûne existe depuis la nuit des temps, Hippocrate le préconisait déjà à son époque, mais le premier jeûneur - randonneur connu de l'histoire moderne fut Mahatma Gandhi : Paul Bradd en parle dans son livre « The Miracle of fasting (« Le miracle du jeûne ») :

À l'âge de 77 ans il marcha de village en village pour y parler pendant 20 minutes et répondre aux questions pendant 20 autres minutes. Sa seule nourriture fut de l'eau citronnée miellée.

En 1954 un groupe de médecins suédois organisa une marche de dix jours et 520 km de Goeteborg à Stockholm **en jeûnant à l'eau** - pour intéresser le système de santé du pays aux possibilités du jeûne thérapeutique.

Leur arrivée à Stockholm fut un triomphe : des dizaines de milliers de gens les acclamaient. Plusieurs cliniques de Jeûne ouvrirent leurs portes en Suède à la suite de ce succès !

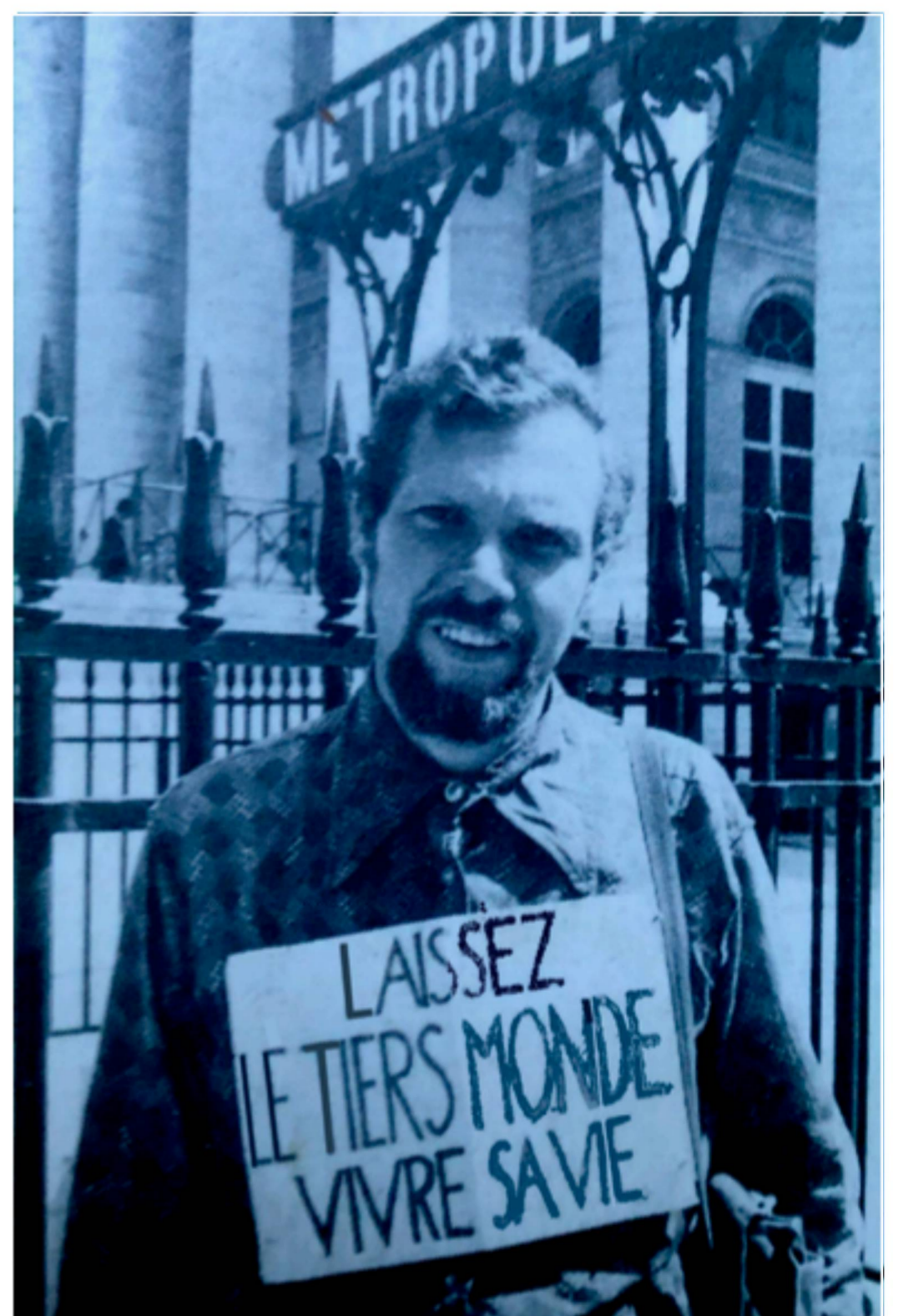


Les 11 participants de cette marche historique

Cette marche de 520 km fut même répétée en 1964 avec 15 volontaires, et tous pratiquaient cette fois - ci le jeûne de type Buchinger : eau, jus de fruits, tisanes et bouillon de légumes. Le suivi médical donna un rapport clinique surprenant: tous les participants furent en meilleure santé à la fin de cette longue **marche en jeûnant !** Ce rapport faisait du bruit dans la presse médicale et paramédicale bien au-delà de la Suède.

Un soixante-huitard engagé et connaisseur du jeûne, Christophe Michl, participa en Allemagne, à l' image de l'expérience suédoise, à des marches de protestation en jeûnant: des "marches de la faim"- comme ici en 1983 lors d'une marche de Londres à Paris. Vous imaginez mon émotion quand j'ai découvert cette photo : un jeûneur - randonneur sur le sol français. .

en 1983 !



Lors d'une de ses "marches de la faim" il disait à une équipe de télévision : "Et en plus, c'est bon pour la santé..."
Sur quoi une émission de santé lui demanda d'organiser une telle marche pour un reportage. La réaction du public allemand fut très enthousiaste et Christophe Michl commença dès 1984 à organiser des semaines de Jeûne et Randonnée pendant ses vacances scolaires - il était enseignant.

Ces stages furent tellement demandés qu'il prit une année sabbatique pour se consacrer uniquement à cette activité, organisant des semaines dans les plus belles régions d'Allemagne, d'Europe et finalement même ... du monde.

Il n'a jamais repris sa carrière dans l'Education Nationale ...
En plus, il a mis en place une formation de Jeûne et Randonnée grâce à laquelle il y a aujourd'hui des centaines de centres de Jeûne non médicalisé dans les pays de langue Allemande - en plus des dix cliniques de jeûne.

Après la chute du mur de Berlin, il proposa pendant deux ans la gratuité de ses stages aux "frères et sœurs" de l'Est.
C'est ainsi qu'une nièce de Berlin - Est nous appela en hiver 1989 de la Côte d'Azur pour nous annoncer sa visite.

Gertrud pratiquait déjà le jeûne depuis de nombreuses années, et nous proposions des randonnées à cheval.
L'idée d'organiser des stages de Jeûne et Randonnée à Léoux faisait immédiatement tilt, nous participâmes à une semaine à Delémont en Suisse, fîmes la formation en Forêt Noire, et le premier groupe de Jeûne et Randonnée en France réunissait quelques amis à Léoux pendant la semaine de Pâques en 1990.

Après la publication de "Le jeûne " en 2000 et 2004 - actualisé en 2025 - , la présence régulière sur différents salons et de nombreuses émissions radio, télé et articles, la demande augmenta considérablement.

En 2001 nous organisons à notre tour une formation avec 25 participants en Forêt Noire, en invitant des spécialistes allemands - y compris Christoph Michl. Une visite de la célèbre Clinique Buchinger au bord du Lac de Constance fut également au programme . Une dizaine de centres ouvraient ensuite leurs portes, et **la FFJR fut créée en 2004.**

En 2012, le documentaire de Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman pour ARTE - **actualisé en janvier 2025** - donna un nouvel élan au Jeûne en France. Aujourd' hui, il y a 150 organisateurs , et leur nombre s'accroît de mois en mois. Je prévois une véritable explosion de la demande à partir du moment où le jeûne accompagnera officiellement la chimiothérapie contre le cancer: des millions de gens se poseront alors la question du jeûne en France , et la seule véritable réponse y est :

Jeûne et Randonnée !



Gisbert Bölling
Président-Fondateur
de la FFJR
Auteur des livres

«Le Jeûne au pays
de la gastronomie» 2025
«Le Jeûne-Mode d'emploi »
Éditions Leduc.s 2016.

[RETOUR](#)