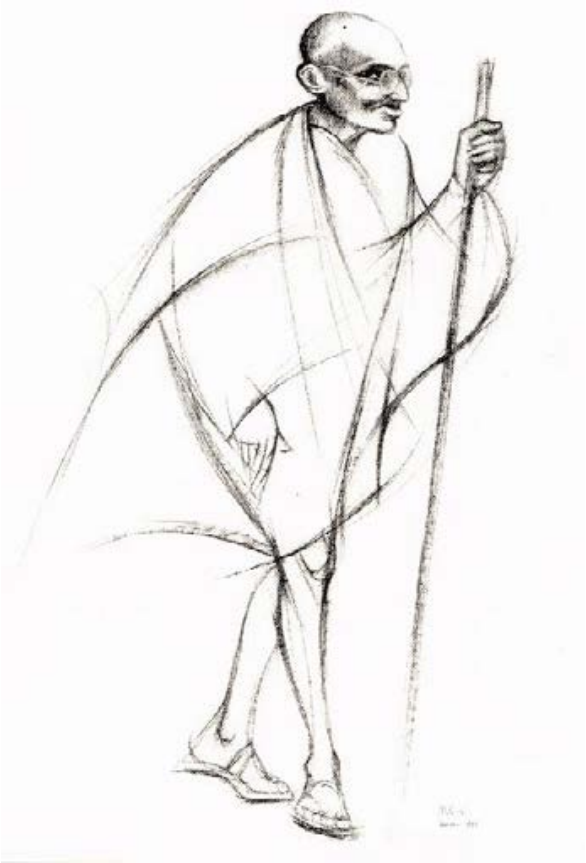
Edito

En tant que président fondateur de la FFJR – à la retraite maintenant – j'ai le grand plaisir de préfacer ce premier journal « Jeûne et Randonnée » concocté par la jeune équipe qui accompagne efficacement la progression du jeûne en France.
Cinquante participants à la formation spécifique de l'école de naturopathie ISUPNAT pour encadrer des stages « Jeûne et Randonnée » montrent que cette évolution sera à la hauteur de la demande grandissante, suite aux résultats scientifiques, suite aussi aux articles, émissions, publications qui arrivent maintenant de toute part.
Le terme « Jeûne et Randonnée ® » est protégé, la Charte garantit le sérieux et la qualification de ceux qui proposent des stages sous ce nom.
Le nombre de Français qui fera ainsi la connaissance du jeûne ne cessera de grandir dans de bonnes conditions.
Je m'en félicite.

Gösbert Bölling

L'histoire de Jeûne et Randonnée

par Gisbert Bölling

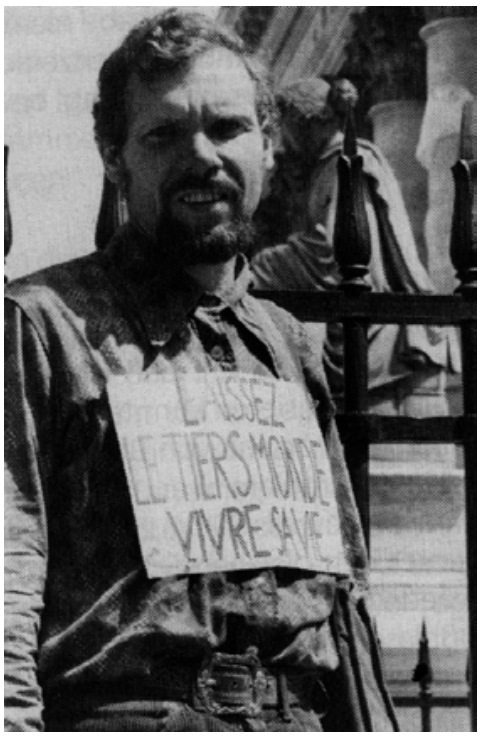


Le jeûne existe depuis la nuit des temps, Hippocrate le préconisait déjà à son époque mais le tout premier jeûneur - randonneu bien connu de l'histoire moderne fut Mahatma Gandhi : Paul Bradd en parle dans son livre « The Miracle of fasting » (« Le miracle du jeûne ») : à l'âge de 77 ans il marcha de 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…

C'est en 1954 qu'un groupe de médecins suédois organisa une marche de 520 km de Goeteborg à Stockholm en jeûnant à l'eau – pour intéresser la recherche médicale au jeûne thérapeutique. Leur arrivée à Stockholm fut un triomphe : des dizaines de milliers de gens les acclamaient. Cette expérience incroyable fut répétée en 1964, cette fois-ci

Les 11 participants lors de cette marche historique

avec 15 participants, tous pratiquant le jeûne de type Buchinger – jus de fruits, tisanes et bouillon de légumes. Le suivi médical journalier donna un rapport clinique etonnant : tous les participants furent en meilleure santé à la fin de cette marche. Ce rapport faisait du bruit dans la presse médicale et paramédicale.



Un soixante-huitard engagé et connaisseur du jeûne, Christoph Michl, participa, en Allemagne, à la suite 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 - avec ce panneau en français : ***« Laissez le Tiers Monde vivre sa vie »***
Vous imaginez mon émotion lors de ma découverte récente de cette photo : un jeûneur-randonneur en France… déjà 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 tellement enthousiaste que 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 dans le monde.

Il n'a jamais repris sa carrière dans l'Education Nationale… En plus il a mis en place une formation d'accompagnateurs 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 douze 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.

Ma femme 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 chez nous 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 se réunissait à Léoux pendant la semaine de Pacques 1990.
Après la publication de mon premier livre en 2000 (Le jeûne – 100 questions/réponses sur l'autorestauration, éditions La Plage), la présence régulière sur différents salons et de

nombreuses émissions radio, télé et articles, la demande augmenta considérablement. En 2001 nous organisions à notre tour une semaine de 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. En 2012, le documentaire « Le Jeûne, une nouvelle thérapie » réalisé par Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman donna un nouvel élan au Jeûne en France. Aujourd'hui, il y a une centaine d'organisateurs, et leur nombre s'accroit de mois en mois.

Je prévois une véritable explosion de la demande maintenant que le rapport de l'essai clinique extrêmement positif de l'équipe du Professeur Michalsen de Berlin concernant le jeûne avant la chimiothérapie contre le cancer est publié : des millions de gens se poseront la question du jeûne en France, et la seule véritable réponse y est : Jeûne et Randonnée…

Gisbert Bölling

Fondateur du concept Jeûne et Randonnée en France, importé d'Allemagne en 1990. Créateur, avec Gertrud Bölling, du centre Jeûne et Randonnée Léoux. Auteur des livres « Le Jeûne » 2000 /2004/ 2022 - disponible ici -, et « Jeûne - Mode d'emploi » Éditions Leduc.s 2016.