



# JEÛNE ET RANDONNÉE L'OCCASION D'UNE RÉGÉNÉRATION

Textes et photos : Simon Saada



**Être attentif à son corps, se reconnecter à la nature comme à soi-même, s'offrir l'opportunité d'un retour aux sources... Des démarches brutes, gravitant autour de la recherche du véritable bien-être, que de plus en plus de personnes semblent vouloir accomplir de nos jours, mais sans toujours vraiment savoir comment s'y prendre. La Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée propose aujourd'hui une réponse forte et ultra positive à cette dynamique qui ne cesse de s'accroître.**

Le jeûne est une pratique ancestrale qui a laissé des traces dans le monde entier. Il est associé depuis toujours aux plus anciennes et aux plus grandes civilisations. Si ses origines sont plurielles chez les hommes, souvent religieuses et même culturelles au sens large du thème, sa vocation est quant à elle unique : améliorer la santé, celle du corps comme celle de l'esprit. Nous ne sommes d'ailleurs pas les seuls à l'avoir compris, car le jeûne s'observe dans l'ensemble du règne animal. Le Dr Hellmut Lützner, chef de clinique allemand spécialiste du jeûne

thérapeutique et des troubles de la nutrition parle quant à lui d'une « méthode de vie prescrite par la nature ». Aujourd'hui la pratique du jeûne se développe de plus en plus en France comme dans le reste du monde. Quant au concept qui associe le jeûne à la randonnée, on le doit à Gisbert Bölling et sa femme Gertrud Bölling, qui l'importent tout deux d'Allemagne en 1990.

« C'est au pied de la montagne d'Angèle que mes parents ont commencé à proposer ce concept de jeûne associé ● ● ●

à la randonnée il y a plus de trente ans maintenant », raconte Nicola Bölling, vice-présidente de la Fédération, lors de la dernière marche de la semaine avant la phase de reprise alimentaire pour les jeûneurs. Chacun avance à son rythme, dans la fraîcheur et le silence d'une matinée traversée par les tout premiers rayons du soleil. Un environnement propre et une activité bien particulière qui contextualisent le jeûne en soi, permettant ainsi un déploiement et une observation de ses nombreux effets.

« Lorsqu'on commence à jeûner, l'organisme entre au bout de 36 heures, dans une phase appelée l'autophagie. Il s'agit d'un mécanisme physiologique où le corps commence à puiser son énergie dans les réserves lipidiques. Tous les êtres vivants ont cette capacité. », explique Nicola. « Notre histoire a forgé cela. Notre corps est paré pour les moments de disette, en revanche il va beaucoup moins bien gérer la surabondance qui peut mener aux maladies dégénératives, aussi dites de civilisation, comme le surpoids ou les problèmes cardiovasculaires ».

Des bienfaits notables qui raisonnent de manière évidente lorsque l'on prend le temps d'échanger quelques mots avec les jeûneurs durant la marche. « Pour moi c'est une véritable rencontre avec le corps », raconte Coralie, médecin psychiatre qui a entendu parler « Jeûne et Randonnée » par une de ses patientes et tente l'expérience pour la première fois, « il y a une forme de conscience alimentaire à laquelle je me suis totalement reconnectée, et bien au-delà, je ressens une véritable

reconnexion avec moi-même ». À côté d'elle, Maya, quant à elle, pratique le jeûne depuis 2008. « Ce qui est intéressant dans la démarche qu'on fait là, c'est que dans le contexte de « Jeûne et Randonnée », on prend le temps, et on est ainsi capable d'accueillir les symptômes liés à la pratique du jeûne. Je pense qu'une fois que l'on a inscrit ça une première fois dans son hygiène de vie, le corps s'en rappelle et le réclame ».

### Un encadrement strict

« Mon grand-père s'était donné comme objectif de démocratiser le jeûne dans le pays de la gastronomie », raconte Alissa Piccardi, la petite fille de Gisbert et secrétaire générale de la Fédération francophone de Jeune et randonnée (FFJR). « Ça a été très compliqué au départ car les journalistes locaux et les médias de manière générale n'étaient pas du tout réceptifs, voir explicitement contre le mouvement ».

Aujourd'hui, la pratique du jeûne ne subit plus du tout le même regard qu'au début des années 90. Bien au contraire, au-delà du simple fait d'être accepté par les médias et le grand public, sa pratique est considérée par de plus en plus de personnes et la demande d'une trêve culinaire encadrée ne cesse d'augmenter. Mais même si de plus en plus de monde l'envisage et le réclame, rien ne peut être fait à la légère, ou de manière improvisée, et tout le monde ne peut pas non plus se permettre de le pratiquer.

« Notre programme s'adresse à des personnes en bonne santé. Il n'y a en aucun



Nicola Bölling,  
vice-présidente  
de la FFJR

cas une vocation thérapeutique », ajoute Nicola. « Ce sont les médecins traitants des personnes désireuses de s'essayer à « Jeûne et Randonnée » qui vont définir si oui ou non le stage est possible. Nos clients, au-delà du certificat médical qu'ils doivent nous fournir, s'engagent à nous tenir informés, s'il y a un changement au niveau de leur santé entre le moment de l'inscription et l'arrivée au stage ».

La FFJR encadre également ses jeûneurs par des accompagnants professionnels qui seront capables d'assurer la sécurité de chacun. Ces derniers sont formés à l'anatomie, à la physiologie du jeûne, mais aussi à la nutrition, la diététique, la gestion des réactions en jeûne, et même aux plantes utiles aux jeûneurs. Aujourd'hui la Fédération compte plus de 100 organisateurs labellisés. Un encadrement qualifié, professionnel et bienveillant est ainsi garanti à toutes les personnes qui souhaitent jeûner. La Charte FFJR (disponible sur le site internet) existe pour assurer un tel niveau de qualité.

### Une expérience positive

« Certains parlent de reset », raconte Alissa. « Dans ce contexte Covid où on a tous été malmenés, on observe cet été une joie intense de la part des participants. Au-delà des bienfaits directs du jeûne et de la marche, ils ont l'occasion de faire de belles rencontres. Ils vivent ça comme une libération aux côtés de personnes bienveillantes qui partagent des centres d'intérêt communs ».

Les vertus de l'expérience du jeûne semblent ainsi nombreuses, en particulier lorsqu'elles sont contrastées par une société où règnent le stress, l'immobilité dans l'espace et l'abondance alimentaire. Une pause pour le corps, et une activité qu'est la marche qui elle saura combattre les symptômes d'une sédentarité contribuant largement au développement de nombreuses maladies.

« Je communique autour d'un stage d'une semaine qui améliore les défenses immunitaires pour un an », raconte Gisbert Bölling, le fondateur, « dans la situation actuelle, tout cela résonne comme un acte véritable d'auto-défense ».

Des vacances bien particulières pour le corps que Nicola souhaiterait voir reconnues d'utilité publique un jour en France, afin que comme en Allemagne le jeûne soit remboursé par la Sécurité Sociale. En attendant, la marche continue pour la Fédération riche de déjà trente ans d'expérience et pour les jeûneurs, qui font une première halte sur l'une des crêtes de la montagne d'Angèle depuis laquelle on peut observer le Géant de Provence se dresser au loin.

« Le Ventoux est visible depuis la randonnée de la montagne d'Angèle », explique Gisbert Bölling. « Et en philosophie, on dit que lorsque Pétrarque est monté sur le Mont-Ventoux, il était tellement ébloui par la beauté de ce qu'il a pu voir là-haut qu'il a dit : Si l'homme est la couronne de tout ça, il est vraiment quelque chose ». ●

Informations et contact  
sur [www.ffjr.com](http://www.ffjr.com)

