

# Le jeûne, c'est magique !

**Vitalité.** Diète, détox, déconnexion, notre sélection de méthodes et de refuges de rêve pour jeûner et buller version luxe.

## LES GRANDES FIGURES DU JEÛNE



### Mohandas Karamchand Gandhi (1869-1948)

Il appréciait la valeur hygiénique du jeûne, quoique la plupart d'entre eux fussent des jeûnes de purification ou de pénitence et des armes politiques par lesquelles il obligeait le Royaume-Uni à accéder à ses demandes. Il jeûnait pour purifier son propre organisme, mais aussi pour la purification de l'Inde de ses colonisateurs.



### Herbert M. Shelton (1895-1985)

Biologiste, hygiéniste, éducateur, ce savant et thérapeute a cherché à résoudre le problème de l'équilibre vital de l'homme. Considéré comme le père des combinaisons alimentaires, Shelton a été plusieurs fois incarcéré et arrêté pour ses travaux, et poursuivi pour le décès de certains de ses patients. Il fut désigné par le Parti des végétariens américains pour concourir à la présidentielle des Etats-Unis en 1956.



Beaucoup de stars, de **Beyoncé** à **Sarah Jessica Parker** ou **Anne Hathaway**, font des cures détox, c'est-à-dire des cures à base de jus de légumes.



**BUCHINGER WILHELMI  
LE PRÉCURSEUR**

**Quèsaco ?** Le jeûne thérapeutique a été popularisé en Europe par le médecin allemand Otto Buchinger. Les cliniques Buchinger Wilhelmi, situées à Uberlingen, sur les bords du lac de Constance, ou à Marbella, distillent sa méthode.

**Pour qui ?** Pour les adeptes d'un jeûne thérapeutique dans un cadre médicalisé, ponctué d'exercices physiques, de massages et traitements cosmétiques pour une expérience holistique, c'est-à-dire visant à traiter le corps et l'esprit comme un tout.

**Où ?** Lac de Constance ou Marbella.

**Combien ?** A partir de 239 € par jour ou de 3 (1 020 €) à 28 nuitées (7 329 €). [www.buchinger-wilhelmi.com/fr/](http://www.buchinger-wilhelmi.com/fr/)



En Allemagne ou à Marbella, les cliniques Buchinger Wilhelmi proposent une expérience holistique.

PAR NATHALIE LAMOUREUX, AVEC MARINE DE LA HORIE

C'est l'une des plus vieilles pratiques de l'humanité. Une pratique aux multiples expressions et qui se déploie dans divers domaines de la vie quotidienne. Il y a le jeûne pour élever l'âme et accueillir le divin, le jeûne à des fins politiques, le jeûne comme discipline, très prisé par Platon, Socrate et Pythagore, le jeûne thérapeutique, mais aussi le jeûne d'exhibition, entrepris contre de l'argent, et même le jeûne climatique, pour défendre la planète. Enfin, il y a bien sûr le jeûne comme optimisation de soi, où l'alimentation, et la manière dont on ingère les aliments, devient l'enjeu de nouvelles promesses. Un point commun apparaît dans cette variété de jeûnes, c'est la quête d'un idéal de pureté, de maîtrise de soi et d'émancipation. Un idéal qui repose sur l'idée que l'abstinence complète ou partielle de nourriture ou de boisson a un pouvoir de transformation sur les choses. Un pouvoir magique. Un pouvoir dont l'étendue et la teneur sont étroitement liées à l'évolution des représentations du corps à travers les siècles.

Au Moyen Age, la montée de la mystique affective féminine vient sacraliser une façon d'être au monde, à une époque où le corps est considéré comme un fardeau et la nourriture assimilée à une pratique animale. Seule l'âme compte. La « sainte anorexie » est exercée par des femmes peu soucieuses de leurs corps. Elles se privent donc de manière drastique, jusqu'à ne consommer plus que le pain eucharistique, et parfois même jusqu'à ne plus manger ni boire. ■■■



**PALACE MERANO  
À PETITES DOSES**

**Quèsaco ?** Henri Chenot, créateur de la clinique du même nom, est contre le jeûne thérapeutique intensif, mais propose des sessions de courte durée.

**Pour qui ?** Pour les jeûneurs occasionnels qui veulent, de façon encadrée, sur une journée, faciliter l'élimination des toxines hépatiques et rénales.

**Où ?** Palace Merano, en Italie.

**Combien ?** A partir de 3 892 € le séjour d'une semaine. [www.palace.it/fr/](http://www.palace.it/fr/)



Esprit néoclassique pour le Palace Merano dans le sud du Tyrol italien.

**LA PENSÉE SAUVAGE**  
**JEÛNE ET MARCHE**

**Quèsaco ?** Des randonnées détox au milieu de paysages paradisiaques imaginées par le naturopathe Thomas Uhl.

**Pour qui ?** Au-delà de la perte de kilos en trop, l'expérience invite aussi à se délester du stress, de la frénésie du quotidien et du poids des soucis.

**Où ?** Drôme, Corse, Ibiza...

**Combien ?** A partir de 1 400 €. [www.lapenseesauvage.com](http://www.lapenseesauvage.com)



Séance d'éveil corporel et randonnée dans le Parc naturel régional du Vercors.



**SHA WELLNESS CLINIC**  
**LA DÉTOX DESIGN**

**Quèsaco ?** Un cube de verre et d'acier. La Sha Wellness Clinic ne propose pas de traitement spécifique autour du jeûne, mais des repas variables en calories. On a l'embarras du choix en matière de traitements amincissants. Avec une cuisine light dans laquelle chaque aliment est proposé en fonction de ses qualités nutritives.

**Pour qui ?** Pour ceux qui veulent s'offrir une pause détox dans un cadre design et luxueux. Et surtout réduire leur apport calorique journalier et réapprendre à bien manger.

**Où ?** Alicante, en Espagne.

**Combien ?** A partir de 1 500 € (4 jours/3 nuits). [www.shawellnessclinic.com](http://www.shawellnessclinic.com)



■■■ A la Renaissance, les progrès médicaux amènent l'Eglise à revoir son point de vue sur ces comportements anorexiques. Le corps devient un bien précieux, un objet d'étude fascinant pour les médecins et les artistes. Les penseurs humanistes reviennent en effet aux textes antiques : un esprit sain dans un corps sain. Au XIX<sup>e</sup> siècle, la signification religieuse du jeûne s'accompagne de préoccupations hygiénistes.

L'Angleterre est ainsi touchée par un phénomène ahurissant : celui des Fasting Girls, jeûneuses qui rivalisent dans l'abstention de nourriture et prétendent détenir des pouvoirs magiques. L'anorexie, pratique de privation de nourriture qui, à l'époque, n'est pas considérée comme une maladie, devient un spectacle. Dans

un climat de compétition et de tricherie, jeûneurs professionnels mais surtout jeûneuses rivalisent dans l'abstinance de nourriture considérée comme un sport permettant d'être « vedettisé » par les médias. Ce problème commence à être regardé d'un point de vue médical. Au siècle suivant, ces jeûnes extrêmes seront stigmatisés et traités comme étant maladiques.

Dans un contexte de malbouffe marqué par le danger des produits ultratransformés, riches en sel, en gras, en résidus de pesticides, en colorants néfastes, la crainte du manque de nourriture a cédé le pas à la crainte d'absorber du poison. Les vitamines, les oligoéléments, les anti-oxydants sont devenus des concepts magiques et les absorber nous garantit jeunesse, longue vie, résistance aux

maladies, vitalité. Or, avec la vie moderne, notre corps s'est encrassé. Un corps encrassé provoque la maladie. Ne rien avaler apparaît comme un moyen de le purifier. L'eau, le bouillon nous remplit de ses qualités qui riment avec légèreté, minceur et pureté. « *Ce n'est pas une épreuve ni une pénitence*, écrivait dans les années 1980 l'hygiéniste américain Herbert M. Shelton. *C'est une mesure de nettoyage. Une période de repos physiologique qui donne aux tissus et organes du corps l'opportunité de se réparer, de se renouveler et de se refaire; il oblige le corps à compter sur ses propres ressources.* » Même les animaux jeûnent, relevait le savant ! Tels les poissons, pendant la période du frai, ou le saumon remontant les fleuves. Mais aussi les lions de mer et les phoques en période de rut. Jeûner

CAMILLE MOURENC (X2)



Les suites au design épuré et la piscine à débordement de la Sha Wellness Clinic, perchée sur les hauteurs d'Alicante, invitent à la détente.

## LES MÉTHODES DE JEÛNE

### Le jeûne hydrique

Il consiste à n'ingérer que de l'eau ainsi que des infusions sur une période allant de douze heures à plusieurs semaines. Ce jeûne a les avantages de ses inconvénients. En mettant le système digestif au repos total, la libération de toxines en sera plus intense et plus rapide, mais elle enclenche un processus dit cétonique (haleine « pomme reinette », augmentation de la capacité respiratoire, nausées), source de fatigue.

### Le jeûne hydrique varié

Une diète toujours à base de liquide, mais où l'on introduit un apport énergétique très léger via des bouillons de légumes et des jus de fruits et légumes. Le jus de légumes reconstruit, le jus de fruits nettoie. Jus de carotte et de concombre sont recommandés contre les rhumatismes, le jus de pomme de terre pour calmer les problèmes digestifs, le jus d'épinard contre la constipation.

### Le régime 5:2

Cette diète, aussi appelée « régime fast », a été préconisée par le médecin et journaliste anglais Michael Mosley. Elle consiste à manger normalement cinq jours par semaine, tout en réduisant les apports caloriques, entre 500 et 600 calories, les deux autres jours.

### Les jeûnes intermittents

Le jeûne intermittent consiste à alterner des périodes de prise alimentaire et des périodes d'abstinence sur une durée plus ou moins longue. Il est supposé faire perdre du poids, améliorer la santé et présente plusieurs variantes.

### La méthode 16/8

Popularisée par Martin Berkhan, coach sportif et consultant en nutrition, elle consiste à jeûner tous les jours pendant une période de quatorze à seize heures. En pratique, elle peut simplement consister à ne rien manger après le dîner et à sauter le petit déjeuner.

### Eat Stop Eat

La méthode Manger-arrêter-manger consiste à jeûner pendant vingt-quatre heures – du dîner d'un jour à celui du lendemain par exemple –, une ou deux fois par semaine. Cette approche très populaire a notamment été plébiscitée par Brad Pilon, expert en nutrition au Canada. Eau, café et boisson sans calories sont autorisés.

serait donc naturel. Ce n'est pas faux. Si nous dormons entre huit et douze heures, nous jeûnons sans nous en rendre compte.

Les centres de jeûne répètent à l'envi les bienfaits de leurs cures de détox : élimination des toxines, renouvellement cellulaire, recharge des énergies. Mais pourquoi payer cher pour ne rien manger ? Sans doute parce que les êtres humains ont besoin de l'imaginaire pour leur bien-être à la fois physique et psychologique, le réel étant bien trop âpre pour qu'on s'en contente. La promesse d'un corps propre et pur fait que nous croyons dur comme fer aux vertus du jeûne. A moins que ce soit justement parce que l'on y croit autant que le jeûne se révèle d'une efficacité redoutable et séduit de plus en plus d'adeptes ■

DANIEL TORRELO/SP

### Bienfaits et dangers du jeûne

Le jeûne est paré de nombreuses vertus : bienfait sur les intestins, détoxification du foie, repos du pancréas, effet anti-inflammatoire sur l'estomac, perte de poids, sensation d'euphorie, propriété de purification, meilleure humeur, cheveux brillants, belles dents et beaux ongles. Il y a du vrai dans tout cela, mais aussi beaucoup de fumisterie. Certains tenants du dogme médical mettent en garde contre les dérives de cette pratique et contre les thérapeutes qui détournent les concepts scientifiques au profit de procédés ésotériques. En cas de diète, le cerveau puise dans les réserves protéiniques

du muscle, ce qui a pour effet d'affaiblir l'organisme. Pour le Pr Jean-Marie Bourre, membre de l'Académie nationale de médecine, auteur de « La chrono-diététique » (Odile Jacob), le jeûne ne nettoie pas l'organisme. La réponse à l'excès alimentaire n'est en aucun cas le rien. Certaines cures, sous prétexte de surfer sur la mode du jeûne, sont effectivement des régimes amaigrissants déguisés dont on connaît les effets pervers. Le jeûne, oui, mais avec modération et pas pour tout le monde, car c'est un challenge incertain que de réussir à dominer les instincts de la bête (le corps)! ■