

DE L'ART DE JEÛNER OU PAS

LES FÊTES ET LES EXCÈS PASSÉS, CERTAINES PERSONNES RESSENTENT L'ENVIE DE «NETTOYER» LEUR CORPS EN S'IMPOSANT UN JEÛNE. MAIS LA PRATIQUE EST-ELLE EFFICACE? COMPREND-ELLE DES RISQUES? SOINS ET BEAUTÉ A VOULU EN SAVOIR PLUS.

«**D**ans nos sociétés, nombre de personnes sont suralimentées. L'objectif du jeûne est de permettre au corps de se nettoyer et de se reposer», explique Isabelle Van Wynsberghe, enseignante de yoga chez Isayoga et accompagnatrice de stages de jeûne.

Selon elle, la plupart des individus qui cessent momentanément de s'alimenter ont le sentiment de se rapprocher de leur âme. Préconisant une méthode où jus de fruits et légumes frais sont consommés (voir ci-contre), la thérapeute propose des stages d'une semaine durant laquelle les participants partent aussi en randonnée «afin de conserver une activité physique, mieux éliminer, préserver la masse musculaire et s'aérer l'esprit. L'air frais étant une autre forme de nourriture.»

Didier Jolivet, diplômé en alimentation santé micronutrition, est plus nuancé. Si

La majorité des personnes ressentent le besoin de jeûner au printemps dans une logique de grand nettoyage.

le consultant à l'institut Io Soins de soi estime que jeûner ne peut pas faire de mal à une personne en bonne santé, il n'y voit pas vraiment d'intérêt et se montre partisan de méthodes moins «chocs». Et de proposer un traitement



L'air frais est une autre forme de nourriture...

combinant une alimentation légère à un déparasitage intestinal par des plantes ainsi qu'un drainage rénal et hépatique.

SENSATION DE FROID

Il déconseille aussi d'effectuer un jeûne après les fêtes. «Déjà parce qu'une personne qui se prive de nourriture a froid, alors autant jeûner lorsque les températures sont plus clémentes. Ensuite, parce que le printemps, période de changements hormonaux, se prête mieux à cette détoxination.» Pour sa part, Mme Van Wynsberghe pense qu'il n'y a pas un moment idéal mais va dans le même sens. «La majorité des personnes ressentent le besoin de jeûner au printemps dans une logique de grand nettoyage.»

COMPLET OU PARTIEL ?

Il existe différents types de jeûne plus ou moins stricts. Le jeûne intégral ou complet consiste à totalement s'abstenir de s'alimenter. Seules certaines boissons, souvent l'eau et les tisanes, continuent d'être consommées. Dans le cadre de certains types de jeûne, comme celui lié à la méthode Buchinger, on ajoute à cette maigre liste du bouillon de légumes ainsi que des jus de fruits et de légumes frais. En moyenne, cela représente 200 à 250 calories par jour.

Autre son de cloche du côté de la Société suisse de nutrition (SSN) pour qui la saison a peu d'importance dans la mesure où elle déconseille la pratique du jeûne. Pour Muriel Jaquet, diététicienne, «aucune évidence scientifique ne démontre un effet positif du jeûne sur la santé à long terme». Et sur son site, la SSN indique qu'«un tel décrassage et une telle détoxification du corps sont inutiles, car le corps se nettoie de lui-même». «Certes le corps est capable de s'auto-nettoyer mais on peut lui donner un coup de pouce», rétorque Mme Van Wynsberghe.

PRUDENCE DE MISE

Pour celles et ceux qui tiennent mordicus à s'affamer, des précautions doivent



«**L'important lorsque l'on se lance dans un tel défi, c'est d'en ressentir le besoin et l'envie.**»
Didier Jolivet,
diplômé en alimentation
santé micronutrition

être prises avant de passer à l'acte. Tous les intervenants s'accordent à dire qu'il faut être en bonne santé. Femmes enceintes ou qui allaitent, personnes âgées, enfants, diabétiques, cardiaques et malades chroniques doivent s'abstenir.

Mme Van Wynsberghe préconise en outre de préparer son corps en supprimant graduellement les excitants, les protéines issues de la viande, les poisons et les produits laitiers et de terminer avec un régime végétal. Pendant le jeûne, il est important de beaucoup boire, 2 à 3 litres par jour, et surtout, une fois le stage terminé, de se réaligner en inversant jour après jour l'ordre mentionné plus haut. Autre impératif: garder à l'esprit que le jeûne

n'est pas un régime car les kilos perdus reviennent dès que l'on retrouve son rythme habituel. Didier Jolivet va même plus loin. Pour lui, pratiquer un jeûne d'une semaine et reprendre ses habitudes une fois l'expérience terminée revient à «passer sa voiture au tunnel de lavage». «Pas vraiment», selon Mme Van Wynsberghe qui souligne que «durant le jeûne, on a tendance à prendre conscience qu'il est temps de changer certaines choses dans son alimentation ou certains aspects de sa vie». Et Didier Jolivet de conclure, philosophe: «Finalement, l'important lorsque l'on se lance dans un tel défi, c'est d'en ressentir le besoin et l'envie.»

DELPHINE NEYAGA