

TOP  
ventes

maximag.fr

# Maxi

**MIEUX-ÊTRE**  
LES NOUVELLES  
MÉTHODES POUR  
METTRE FIN À  
L'ANXIÉTÉ

**NUTRITION**  
DOIT-ON BANNIR  
TOUTES LES GRAISSES ?

**Beauté**  
Nos coups de cœur  
du printemps pour  
vous sublimer

**EN PLEINE FORME**  
**12** CONSEILS  
POUR PARAÎTRE  
PLUS JEUNE

**Témoignage**  
"Grâce à  
Facebook, j'ai  
pu enfin vivre de  
la musique !"



## Merveilleux DESSERTS À LA VANILLE

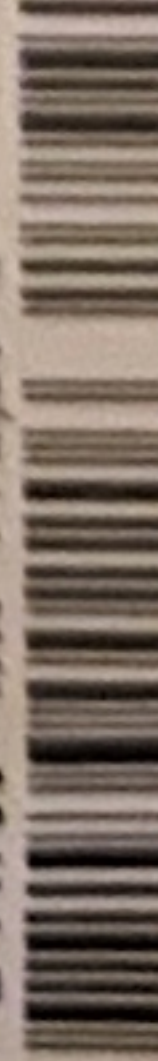
**DÉCO CHIC**  
NOIR ET MATIÈRES  
NATURELLES



CPPAP

N° 1898 du 13 au 19 mars 2023

L 14760 - 1898 - F. 2,20 €



BE 1,94 - CH 3,30 - CP 1,02 - DE 2,00 - AL 2,50  
AR 2,50 - ES 2,50 - ITA 2,50 - FR 2,50 - GR 2,50  
RU 3,70 - SP 3,70 - MA 2,50 - TUN 3,70  
DOM 4,50 - UOM 2,50 - TOMA POL 4,00  
TOMANON 3,00 - TOMA 3,00 - ZA 3,00



Pour un jeûne sans danger, il est important de bien s'hydrater.

UNE PRATIQUE À SURVEILLER

# Le succès croissant du jeûne

Nous sommes nombreux à rechercher une vie plus saine... Pour atteindre ces objectifs, certains se tournent vers différentes solutions, qui peuvent sembler parfois radicales, à l'instar du jeûne, qui se développe mais ne doit surtout pas être pratiqué n'importe comment.

Encensées par certains, suscitant la méfiance chez d'autres, les cures de jeûne attirent chaque année quelque 20 000 personnes. On estime qu'environ un quart des Français pratiquent le jeûne intermittent, c'est-à-dire qu'ils sautent un repas par jour. Si l'engouement est là, des précautions sont nécessaires pour éviter les déconvenues et préserver sa bonne santé.

## Une charte a été mise en place

« Interrompre ses habitudes alimentaires, c'est modifier ses schémas comportementaux quotidiens et renoncer à des sensations digestives qui rythment nos journées. C'est l'occasion de faire un point de vie et de se découvrir – ou redécouvrir – tel que l'on est réellement. La pratique du jeûne nous enseigne que

Plus de  
**70%**  
des jeûneurs  
renouvellent  
l'expérience.

Source : FFJR.

renoncer temporairement aux plaisirs de la table nous rend sensibles à d'innombrables autres sources de plaisir... » explique le docteur Wilhelmi de Toledo, autrice de *L'Art de jeûner* (éd. Jouvence). Une promesse qui attire de nouveaux adeptes, comme Mathilde, 54 ans : « J'y suis allée par curiosité, avec l'envie de perdre quelques kilos mais surtout de prendre de nouvelles habitudes en repartant de zéro », explique-t-elle. Pour encadrer une pratique en plein développement et éviter les dérives, la Fédération Française Jeûne et Randonnée (FFJR) a mis en place une charte et une formation, suivie notamment par Maréva Brouard, qui organise depuis quatre ans des séjours à Maison Mercy, vaste demeure à 30 minutes de Bordeaux : « J'ai été changée par mon premier jeûne. J'ai réalisé l'importance de l'hygiène de

ELLE l'a fait



CLAIRE, 69 ANS

vie et des modes a et psychique. J'ai pagner des jeûne

La méthode la p

labélisés FFJR

tualisé en A

rise les bois

ainsi le jeû

6 jours en

tivité dou

pas anod

gramme

L'accou

En étar

et le g

gnate

pass

Mar

Sui

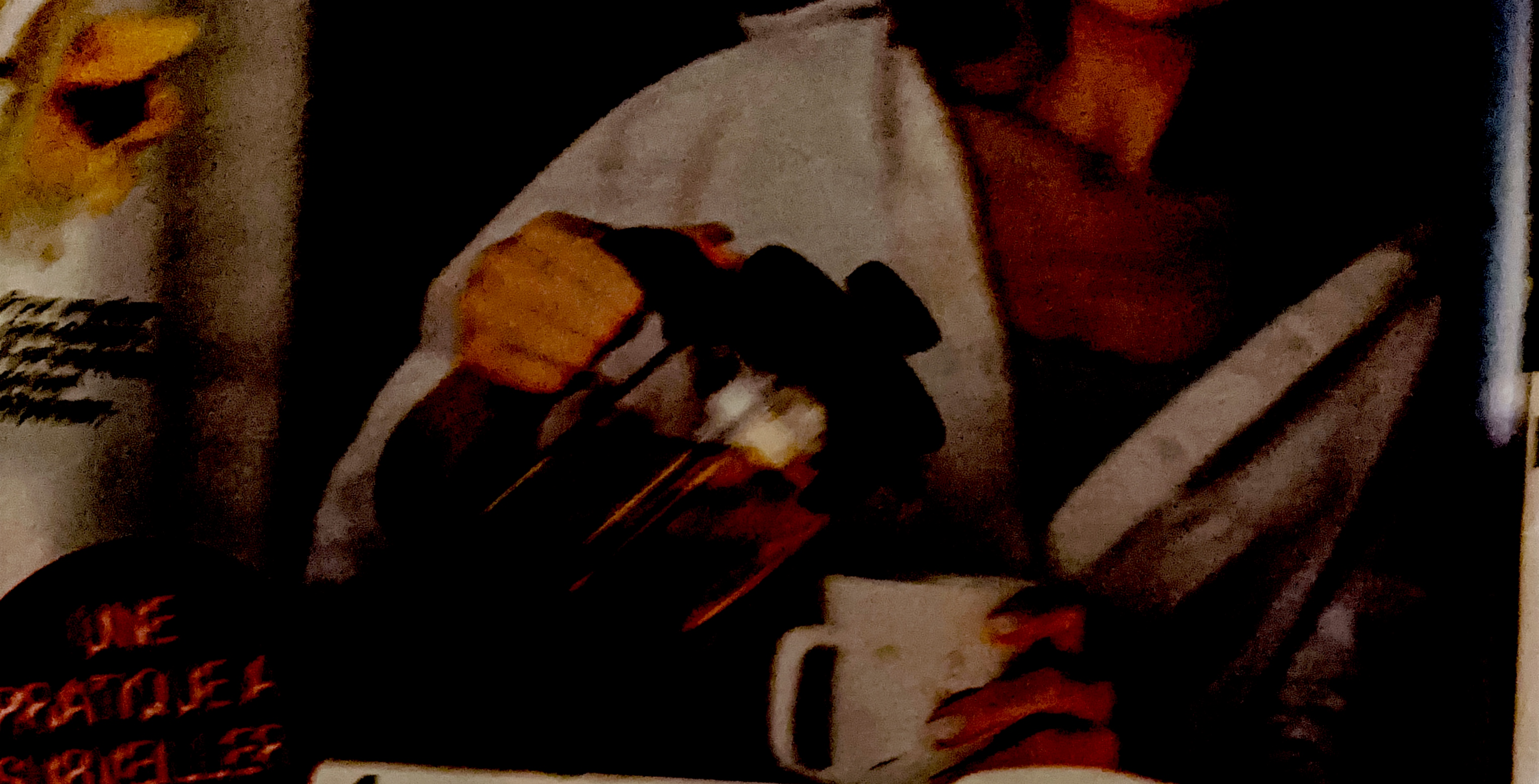
cri

té

il

s





UNE PRATIQUE SÉRIEUSE

# Le succès croissant du jeûne

NE SONT-ILS PAS EN VOIE DE RECHERCHER une vie plus saine... Pour atteindre ces objectifs, ils se tournent vers différentes solutions, qui peuvent sembler parfois radicales, à l'instar du jeûne, qui se développe mais ne doit surtout pas être pratiqué n'importe comment.

... à l'instar du jeûne, qui se développe mais ne doit surtout pas être pratiqué n'importe comment.

Plus de 70% des jeûneurs renouvellent l'expérience.

Source: FFJR

... aux plaintes de la taille nous sont venues à d'innombrables autres sources de plaisir... » explique le docteur Wilhelma de Toledo, auteur de *L'Art de jeûner* (éd. L'Invenio). Une promesse qui attire de nouveaux adeptes, comme Marie, 54 ans : « J'y suis allée par curiosité, avec l'espoir de perdre quelques kilos mais surtout de prendre de nouvelles habitudes en repartant de zéro », explique-t-elle. Pour encadrer une pratique en plein développement et éviter les dérives, la Fédération Française Jeûne et Randonnée (FFJR) a mis en place une charte et une formation, même notamment par Marie-Bronard, qui organise depuis quatre ans des séjours à Maison Merzy, vaste demeure à 30 minutes de Bordeaux : « J'ai été changée par mon premier jeûne. J'ai réalisé l'importance de l'hygiène de

... à l'instar du jeûne, qui se développe mais ne doit surtout pas être pratiqué n'importe comment.



Pour un jeûne sans danger, il est important de bien s'hydrater.

UNE PRATIQUE À SURVEILLER

# Le succès croissant du jeûne

Nous sommes nombreux à rechercher une vie plus saine... Pour atteindre ces objectifs, certains se tournent vers différentes solutions, qui peuvent sembler parfois radicales, à l'instar du jeûne, qui se développe mais ne doit surtout pas être pratiqué n'importe comment.

Encensées par certains, suscitant la méfiance chez d'autres, les cures de jeûne attirent chaque année quelque 20 000 personnes. On estime qu'environ un quart des Français pratiquent le jeûne intermittent, c'est-à-dire qu'ils sautent un repas par jour. Si l'engouement est là, des précautions sont nécessaires pour éviter les déconvenues et préserver sa bonne santé.

## Une charte a été mise en place

« Interrompre ses habitudes alimentaires, c'est modifier ses schémas comportementaux quotidiens et renoncer à des sensations digestives qui rythment nos journées. C'est l'occasion de faire un point de vie et de se découvrir – ou redécouvrir – tel que l'on est réellement. La pratique du jeûne nous enseigne que

Plus de 70% des jeûneurs renouvellent l'expérience.

Source : FFJR.

renoncer temporairement aux plaisirs de la table nous rend sensibles à d'innombrables autres sources de plaisir... » explique le docteur Wilhelmi de Toledo, autrice de *L'Art de jeûner* (éd. Jouvence). Une promesse qui attire de nouveaux adeptes, comme Mathilde, 54 ans : « J'y suis allée par curiosité, avec l'envie de perdre quelques kilos mais surtout de prendre de nouvelles habitudes en repartant de zéro », explique-t-elle. Pour encadrer une pratique en plein développement et éviter les dérives, la Fédération Française Jeûne et Randonnée (FFJR) a mis en place une charte et une formation, suivie notamment par Maréva Brouard, qui organise depuis quatre ans des séjours à Maison Mercy, vaste demeure à 30 minutes de Bordeaux : « J'ai été changée par mon premier jeûne. J'ai réalisé l'importance de l'hygiène de



ELLE l'a fait



CLAIRE, 69 ANS

« Le jeûne... J'ai fait mes premiers jeûnes... ont été difficiles... tant sur le plan physique que psychologique. J'ai eu de crises d'angoisse, de voir mon alimentation se transformer, mon corps différer... plus le matin me levait. Je fais

vie et des modes alimentaires sur le plan physique et psychique. J'ai souhaité me former et accompagner des jeûneurs et partager ce que j'ai appris.

## Respecter les étapes

La méthode la plus répandue – et utilisée par les professionnels – s'inspire du jeûne Bu... tualisé en Allemagne il y a près d'un siècle. Elle consiste à ne pas boire ni manger pendant 16 heures, à partir de midi, et à se nourrir pendant 8 heures. Cette pratique est devenue très populaire, ainsi le jeûne plus accessible. D'un jeûne de 16 heures à 24 heures, ce jeûne s'accompagne d'une activité douce (en particulier, la randonnée). C'est une pratique pas anodin d'arrêter de manger. Le jeûne est une pratique grammée entièrement. Il y a des étapes à respecter. L'accompagnement permet de les respecter. En étant en dehors de chez soi, on ne peut pas le faire et le groupe aide beaucoup, tout comme un accompagnateur qui donne les clés pour dépasser les difficultés. Il passe dans le corps et la tête de ce jeûne. Maréva Brouard. Très fréquent en France, en Suisse ou en Allemagne, où le jeûne est pratiqué, notamment pour ses bénéfices santé. L'accompagnement, les douleurs et les inflammations, il n'en est qu'à ses balbutiements. Les accompagnements existants, notamment ceux de Maréva Brouard, peu formés à cette pratique. Plus de 15 médecins français ont parcouru des milliers de kilomètres en jeûnant. À suivre.

## À lire pour en savoir plus

*L'Art de jeûner*, du docteur Françoise Wilhelmi de Toledo (éd. Jouvence).





# accès du jeûne

saine... Pour atteindre ces objectifs, peuvent sembler parfois radicales, à l'instar de la pratique n'importe comment.

renoncer temporairement aux plaisirs de la table nous rend sensibles à d'innombrables autres sources de plaisir... » explique le docteur Wilhelmi de Toledo, autrice de *L'Art de jeûner* (éd. Jouvence). Une promesse qui attire de nouveaux adeptes, comme Mathilde, 54 ans : « J'y suis allée par curiosité, avec l'envie de perdre quelques kilos mais surtout de prendre de nouvelles habitudes en repartant de zéro », explique-t-elle. Pour encadrer une pratique en plein développement et éviter les dérives, la Fédération Française Jeûne et Randonnée (FFJR) a mis en place une charte et une formation, suivie notamment par Maréva Brouard, qui organise depuis quatre ans des séjours à Maison Mercy, vaste demeure à 30 minutes de Bordeaux : « J'ai été changée par mon premier jeûne. J'ai réalisé l'importance de l'hygiène de



**ELLE  
l'a fait**



CLAIRE, 69 ANS

## “Le jeûne fait partie de ma vie”

J'ai fait mon premier jeûne à 65 ans. Les premiers jours ont été difficiles mais, ensuite, j'ai senti les bienfaits, tant sur le plan physique que mental, et une énergie incroyable. Pendant 9 mois après le jeûne, je n'ai plus eu de crises d'arthrose. Cette expérience m'a permis de revoir mon alimentation et ma façon de vivre. Je ressens mon corps différemment aussi. Depuis, je ne déjeune plus le matin mais je fais de l'éveil musculaire en me levant. Je fais une cure chaque année.

vie et des modes alimentaires sur la santé physique et psychique. J'ai souhaité me former pour accompagner des jeûneurs et partager ce que j'ai appris. »

### Respecter les étapes

La méthode la plus répandue – et utilisée par les stages labélisés FFJR – s'inspire du jeûne Buchinger, conceptualisé en Allemagne il y a près d'un siècle. Il autorise les boissons (jus, bouillon, tisanes, eau) et rend ainsi le jeûne plus accessible. D'une période de 3 à 6 jours en général, ce jeûne s'accompagne d'une activité douce (en particulier, la randonnée). « Ce n'est pas anodin d'arrêter de manger. Le corps se reprogramme entièrement. Il y a des étapes à respecter. L'accompagnement permet de les passer au mieux. En étant en dehors de chez soi, on n'a pas de tentation et le groupe aide beaucoup, tout comme l'accompagnateur qui donne les clés pour décrypter ce qui se passe dans le corps et la tête de chacun », explique Maréva Brouard. Très fréquent aux États-Unis, en Suisse ou en Allemagne, où le jeûne peut être prescrit, notamment pour ses bénéfices sur la tension artérielle, les douleurs et les inflammations chroniques, il n'en est qu'à ses balbutiements en France. Des résistances existent, notamment dans le corps médical, peu formé à cette pratique. Pour les convaincre, 15 médecins français ont parcouru cet été 1 000 kilomètres en jeûnant. À suivre.

### À lire pour en savoir plus

*L'Art de jeûner*, du docteur Françoise Wilhelmi de Toledo (éd. Jouvence).

### SE POSER LES BONNES QUESTIONS

#### Comment choisir ?

Il est conseillé de suivre un jeûne encadré et labellisé. Le jeûne Buchinger est le plus pratiqué. La FFJR, qui s'en inspire, recense plus de 1 200 stages dans toute la France. Si vous avez des pathologies, tournez-vous vers l'AMJ (Académie Médicale du Jeûne), qui regroupe des médecins jeûneurs et organise des jeûnes spécifiques.

#### Comment se préparer au jeûne ?

Plusieurs jours de « descente alimentaire », durant lesquels on élimine progressivement des familles d'aliments, sont nécessaires avant de commencer. Évitez d'être totalement épuisé au début du jeûne.

### Avis d'expertes



SANDRINE BERVAS, PRÉSIDENTE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JEÛNE ET RANDONNÉE (FFJR), DIRECTRICE DE JEUX-JEÛNE-RANDO.

## “L'image du jeûne a changé”

#### Peut-on chiffrer le nombre de jeûneurs ?

Sandrine Bervas. Notre fédération, la plus importante en France, regroupe 120 organisateurs qui reçoivent environ 14 000 jeûneurs par an ; sans compter ceux qui le font seul ou s'adressent à d'autres organismes. On voit un vrai engouement. Le bouche-à-oreille et les réseaux sociaux prennent de plus en plus d'ampleur et le taux de fidélisation est très important : quand on a fait un jeûne une fois, il est rare qu'on n'en refasse pas un.

#### Quel est le profil du jeûneur ?

S.B. C'est une femme à 75 %. L'âge moyen est de 50 ans. Autrefois, cela concernait surtout les retraités et des personnes s'intéressant aux médecines douces, à l'écologie. Désormais, cela touche tout le monde. On a des mamans stressées qui veulent prendre du temps pour elles, d'autres qui veulent perdre du poids, des personnes qui veulent en finir avec la malbouffe, des curieux en quête de mieux-être...



CHANAËLLE OBADIA, MÉDECIN ADDICTOLOGUE AU CENTRE HOSPITALIER DES QUATRE-VILLES, À SÈVRES

## “Une pratique à ne pas prendre à la légère”

#### Le jeûne peut-il être conseillé à tout le monde ?

Chanaëlle Obadia. C'est une pratique à ne pas prendre à la légère. Elle ne doit pas se faire n'importe comment et je la déconseille pour les personnes diabétiques, sous chimiothérapie ou atteintes de troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie...) notamment. Je ne pense pas non plus que le jeûne doive être envisagé pour perdre du poids, car les restrictions trop fortes et la perte de plaisir peuvent amener à un effet rebond important après coup.

#### Peut-on en tirer des bénéfices ?

C.O. Il y a peu d'études scientifiques rigoureuses sur lesquelles s'appuyer et trop de types de jeûnes pour tirer des conclusions catégoriques. On peut toutefois s'interroger sur la pérennité des améliorations ressenties par les pratiquants à la sortie d'un jeûne. Elles peuvent être dues au simple fait de supprimer des aliments qui contiennent des pesticides, du sucre et des substances nocives, et par le fait que les personnes qui ont suivi un jeûne adoptent une meilleure hygiène de vie et font davantage attention à leur alimentation par la suite.

#### Quelles sont les précautions à prendre ?

C.O. Demander l'avis de son médecin traitant et maintenir l'hydratation pendant le jeûne. La durée du jeûne doit aussi être limitée dans le temps.



# Le succès croissant du jeûne

Des nombreux à rechercher une vie plus saine... Pour atteindre ces objectifs, on se tourne vers différentes solutions, qui peuvent sembler parfois radicales, à l'instar du jeûne intermittent qui se développe mais ne doit surtout pas être pratiqué n'importe comment.

Certains, suscitant la méfiance, les cures de jeûne attirent chaque année plus de 20 000 personnes. On estime qu'un quart des Français pratiquent le jeûne intermittent, ce qui est à dire qu'ils sautent un repas sur deux. Cependant, pour éviter les déconvenues et prévenir les complications,

une attention particulière a été mise en place sur les habitudes alimentaires, c'est-à-dire les comportements quotidiens et les habitudes digestives qui rythment nos journées. L'association de faire un point de vie et de redécouvrir – tel que l'on est – le jeûne nous enseigne que

Plus de  
**70%**  
des jeûneurs  
renouvellent  
l'expérience.

Source : FFJR.

renoncer temporairement aux plaisirs de la table nous rend sensibles à d'innombrables autres sources de plaisir... » explique le docteur Wilhelmi de Toledo, autrice de *L'Art de jeûner* (éd. Jouvence). Une promesse qui attire de nouveaux adeptes, comme Mathilde, 54 ans : « J'y suis allée par curiosité, avec l'envie de perdre quelques kilos mais surtout de prendre de nouvelles habitudes en repartant de zéro », explique-t-elle. Pour encadrer une pratique en plein développement et éviter les dérives, la Fédération Française Jeûne et Randonnée (FFJR) a mis en place une charte et une formation, suivie notamment par Maréva Brouard, qui organise depuis quatre ans des séjours à Maison Mercy, vaste demeure à 30 minutes de Bordeaux : « J'ai été changée par mon premier jeûne. J'ai réalisé l'importance de l'hygiène de



ELLE  
l'a fait



CLAIRE, 69 ANS

## “Le jeûne fait partie de ma vie”

J'ai fait mon premier jeûne à 65 ans. Les premiers jours ont été difficiles mais, ensuite, j'ai senti les bienfaits, tant sur le plan physique que mental, et une énergie incroyable. Pendant 9 mois après le jeûne, je n'ai plus eu de crises d'arthrose. Cette expérience m'a permis de revoir mon alimentation et ma façon de vivre. Je ressens mon corps différemment aussi. Depuis, je ne déjeune plus le matin mais je fais de l'éveil musculaire en me levant. Je fais une cure chaque année.

de vie et des modes alimentaires sur la santé physique et psychique. J'ai souhaité me former pour accompagner des jeûneurs et partager ce que j'ai appris. »

### Respecter les étapes

La méthode la plus répandue – et utilisée par les stages labélisés FFJR – s'inspire du jeûne Buchinger, conceptualisé en Allemagne il y a près d'un siècle. Il autorise les boissons (jus, bouillon, tisanes, eau) et rend ainsi le jeûne plus accessible. D'une période de 3 à 6 jours en général, ce jeûne s'accompagne d'une activité douce (en particulier, la randonnée). « Ce n'est pas anodin d'arrêter de manger. Le corps se reprogramme entièrement. Il y a des étapes à respecter. L'accompagnement permet de les passer au mieux. En étant en dehors de chez soi, on n'a pas de tentation et le groupe aide beaucoup, tout comme l'accompagnateur qui donne les clés pour décrypter ce qui se passe dans le corps et la tête de chacun », explique Maréva Brouard. Très fréquent aux États-Unis, en Suisse ou en Allemagne, où le jeûne peut être prescrit, notamment pour ses bénéfices sur la tension artérielle, les douleurs et les inflammations chroniques, il n'en est qu'à ses balbutiements en France. Des résistances existent, notamment dans le corps médical, peu formé à cette pratique. Pour les convaincre, 15 médecins français ont parcouru cet été 1 000 kilomètres en jeûnant. À suivre.

### À lire pour en savoir plus

*L'Art de jeûner*, du docteur Françoise Wilhelmi de Toledo (éd. Jouvence).

### SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Comment choisir ?

Il est conseillé de suivre un jeûne encadré et labellisé. Le jeûne Buchinger est le plus pratiqué. La FFJR, qui s'en inspire, recense plus de 1 200 stages dans toute la France. Si vous avez des pathologies, tournez-vous vers l'AMJ (Académie Médicale du Jeûne), qui regroupe des médecins jeûneurs et organise des jeûnes spécifiques.

Comment se préparer au jeûne ?

Plusieurs jours de « descente alimentaire », durant lesquels on élimine progressivement des familles d'aliments, sont nécessaires avant de commencer. Évitez d'être totalement épuisé au début du jeûne.

### Avis d'expertes



SANDRINE BERVAS, PRÉSIDENTE  
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JEÛNE ET  
RANDONNÉE (FFJR), DIRECTRICE EN JEÛNE

“L'image du jeûne a changé”

Peut-on chiffrer le nombre de jeûneurs ? Sandrine Bervas. Notre fédération, la plus grande de France, regroupe 120 organisateurs qui reçoivent 14 000 jeûneurs par an ; sans compter ceux qui se tournent seuls ou s'adressent à d'autres organismes. C'est un engagement. Le bouche-à-oreille et les réseaux sociaux prennent de plus en plus d'ampleur et le bouche-à-oreille est très important : quand on a fait un jeûne, on ne le raconte pas rare qu'on n'est rassuré pas un.

Quel est le profil du jeûneur ?

S.B. C'est une femme à 75 %. L'âge moyen est de 55 ans. Autrefois, cela concernait surtout les personnes s'intéressant aux médecines alternatives. Désormais, cela touche tout le monde. Les personnes stressées qui veulent prendre du poids, les personnes qui veulent perdre du poids, des personnes qui veulent améliorer leur santé, des personnes qui veulent améliorer leur bien-être.



CHANAËLLE ODIADIA  
MÉDECIN ALGÈRE DE LA  
HÔPITALIÈRE DES QUATRE

“Une pratique à prendre à la légère”

Le jeûne peut-il être conseillé à tous ? Chanaëlle Obadia. C'est une pratique à la légère. Elle ne doit pas se faire n'importe comment et je la déconseille pour les personnes souffrant de chimiothérapie ou atteintes de troubles alimentaires (boulimie, anorexie...). Il ne faut pas non plus que le jeûne devienne un moyen de perdre du poids, car les restrictions trop fortes peuvent amener à un effet rebond.

Peut-on en tirer des bénéfices ?

C.O. Il y a peu d'études scientifiques auxquelles s'appuyer et trop de tentatives de tirer des conclusions catégoriques sans s'interroger sur la pérennité des bénéfices par les pratiquants à la sortie d'un jeûne. Il faut être conscient du simple fait de manger des aliments qui contiennent des pesticides, des antibiotiques, et par le fait que les personnes qui adoptent un jeûne doivent faire davantage attention à leur alimentation.

Quelles sont les précautions à prendre ?

C.O. Demander l'avis de son médecin. L'hydratation pendant le jeûne doit être limitée dans le temps.



Pour un jeûne sans danger, il est important de bien s'hydrater.

**UNE PRATIQUE À SURVEILLER**



# Le succès croissant du jeûne

Nous sommes nombreux à rechercher une vie plus saine... Pour atteindre ces objectifs, certains se tournent vers différentes solutions, qui peuvent sembler parfois radicales, à l'instar du jeûne, qui se développe mais ne doit surtout pas être pratiqué n'importe comment.

Encouragées par certains, suscitant la méfiance chez d'autres, les cures de jeûne attirent chaque année quelque 20 000 personnes. On estime qu'environ un quart des Français pratiquent le jeûne intermittent, c'est-à-dire qu'ils sautent un repas par jour. Si l'engouement est là, des précautions sont nécessaires pour éviter les déconvenues et préserver sa bonne santé.

Une charte a été mise en place pour reprendre ses habitudes alimentaires, c'est modifier ses schémas comportementaux quotidiens et rendre compte des sensations digestives qui rythment nos repas. C'est l'occasion de faire un point de vie et de recouvrir – ou redécouvrir – tel que l'on est avant. La pratique du jeûne nous enseigne que

Plus de **70%** des jeûneurs renouvellent l'expérience.

Source : FFJR.

renoncer temporairement aux plaisirs de la table nous rend sensibles à d'innombrables autres sources de plaisir... » explique le docteur Wilhelmi de Toledo, autrice de *L'Art de jeûner* (éd. Jouvence). Une promesse qui attire de nouveaux adeptes, comme Mathilde, 54 ans : « J'y suis allée par curiosité, avec l'envie de perdre quelques kilos mais surtout de prendre de nouvelles habitudes en repartant de zéro », explique-t-elle. Pour encadrer une pratique en plein développement et éviter les dérives, la Fédération Française Jeûne et Randonnée (FFJR) a mis en place une charte et une formation, suivie notamment par Maréva Brouard, qui organise depuis quatre ans des séjours à Maison Mercy, vaste demeure à 30 minutes de Bordeaux : « J'ai été changée par mon premier jeûne. J'ai réalisé l'importance de l'hygiène de

**ELLE l'a fait**



CLAIRE, 69 ANS

## « Le jeûne fait partie de ma vie »

J'ai fait mon premier jeûne à 65 ans. Les premiers jours ont été difficiles mais, ensuite, j'ai senti les bienfaits, tant sur le plan physique que mental, et une énergie incroyable. Pendant 9 mois après le jeûne, je n'ai plus eu de crises d'arthrose. Cette expérience m'a permis de revoir mon alimentation et ma façon de vivre. Je ressens mon corps différemment aussi. Depuis, je ne déjeune plus le matin mais je fais de l'éveil musculaire en me levant. Je fais une cure chaque année.

vie et des modes alimentaires sur la santé physique et psychique. J'ai souhaité me former pour accompagner des jeûneurs et partager ce que j'ai appris. »

### Respecter les étapes

La méthode la plus répandue – et utilisée par les stages labellisés FFJR – s'inspire du jeûne Buchinger, conceptualisé en Allemagne il y a près d'un siècle. Il autorise les boissons (jus, bouillon, tisanes, eau) et rend ainsi le jeûne plus accessible. D'une période de 3 à 6 jours en général, ce jeûne s'accompagne d'une activité douce (en particulier, la randonnée). « Ce n'est pas anodin d'arrêter de manger. Le corps se reprogramme entièrement. Il y a des étapes à respecter. L'accompagnement permet de les passer au mieux. En étant en dehors de chez soi, on n'a pas de tentation et le groupe aide beaucoup, tout comme l'accompagnateur qui donne les clés pour décrypter ce qui se passe dans le corps et la tête de chacun », explique Maréva Brouard. Très fréquent aux États-Unis, en Suisse ou en Allemagne, où le jeûne peut être prescrit, notamment pour ses bénéfices sur la tension artérielle, les douleurs et les inflammations chroniques, il n'en est qu'à ses balbutiements en France. Des résistances existent, notamment dans le corps médical, peu formé à cette pratique. Pour les convaincre, 15 médecins français ont parcouru cet été 1 000 kilomètres en jeûnant. À suivre.

### À lire pour en savoir plus

*L'Art de jeûner*, du docteur Françoise Wilhelmi de Toledo (éd. Jouvence).

### SE POSER LES BONNES QUESTIONS

#### Comment choisir ?

Il est conseillé de suivre un jeûne encadré et labellisé. Le jeûne Buchinger est le plus pratiqué. La FFJR, qui s'en inspire, recense plus de 1 200 stages dans toute la France. Si vous avez des pathologies, tournez-vous vers l'AMJ (Académie Médicale du Jeûne), qui regroupe des médecins jeûneurs et organise des jeûnes spécifiques.

#### Comment se préparer au jeûne ?

Plusieurs jours de « descente alimentaire », durant lesquels on élimine progressivement des familles d'aliments, sont nécessaires avant de commencer. Évitez d'être totalement épuisé au début du jeûne.



SANDRINE BERVAS, FFJR, DIRIGENTE  
"L'union fait la force"

Peut-on chiffrer le nombre de jeûneurs en France, regroupe-t-elle 120 000 jeûneurs par an, seul ou s'adressent-ils à un engouement. Le nombre de personnes qui prennent de plus en plus est très important, rare qu'on n'en ref...

Quel est le profil type ? S.B. C'est une femme. Autrefois, cela concernait des personnes s'intéressant à la santé. Désormais, cela concerne des personnes stressées qui veulent terminer avec la m...



Le jeûne Chanaël est à la légère et je la considère comme un chimiotaxique alimentaire pas nécessaire du point de vue de la santé. Peut-être que C.O. les considère comme s'il s'agit d'un produit...



Pour un jeûne sans danger, il est important de bien s'hydrater.

UNE PRATIQUE À SURVEILLER



# Le succès croissant du jeûne

Nous sommes nombreux à rechercher une vie plus saine... Pour atteindre ces objectifs, certains se tournent vers différentes solutions, qui peuvent sembler parfois radicales, à l'instar du jeûne, qui se développe mais ne doit surtout pas être pratiqué n'importe comment.

Encensées par certains, suscitant la méfiance chez d'autres, les cures de jeûne attirent chaque année quelque 20 000 personnes. On estime qu'environ un quart des Français pratiquent le jeûne intermittent, c'est-à-dire qu'ils sautent un repas par jour. Si l'engouement est là, des précautions sont nécessaires pour éviter les déconvenues et préserver sa bonne santé.

## Une charte a été mise en place

« Interrompre ses habitudes alimentaires, c'est modifier ses schémas comportementaux quotidiens et renoncer à des sensations digestives qui rythment nos journées. C'est l'occasion de faire un point de vie et de se découvrir – ou redécouvrir – tel que l'on est réellement. La pratique du jeûne nous enseigne que

Plus de **70%** des jeûneurs renouvellent l'expérience.

Source : FFJR

renoncer temporairement aux plaisirs de la table nous rend sensibles à d'innombrables autres sources de plaisir... » explique le docteur Wilhelmi de Toledo, autrice de *L'Art de jeûner* (éd. Jouvence). Une promesse qui attire de nouveaux adeptes, comme Mathilde, 54 ans : « J'y suis allée par curiosité, avec l'envie de perdre quelques kilos mais surtout de prendre de nouvelles habitudes en repartant de zéro », explique-t-elle. Pour encadrer une pratique en plein développement et éviter les dérives, la Fédération Française Jeûne et Randonnée (FFJR) a mis en place une charte et une formation, suivie notamment par Maréva Brouard, qui organise depuis quatre ans des séjours à Maison Mercy, vaste demeure à 30 minutes de Bordeaux : « J'ai été changée par mon premier jeûne. J'ai réalisé l'importance de l'hygiène de



ELLE l'a fait



CLAIRE, 69 ANS

## "Le jeûne fait partie de ma vie"

J'ai fait mon premier jeûne à 65 ans. Les premiers jours ont été difficiles mais, ensuite, j'ai senti les bienfaits, tant sur le plan physique que mental, et une énergie incroyable. Pendant 9 mois après le jeûne, je n'ai plus eu de crises d'arthrose. Cette expérience m'a permis de revoir mon alimentation et ma façon de vivre. Je ressens mon corps différemment aussi. Depuis, je ne déjeune plus le matin mais je fais de l'éveil musculaire en me levant. Je fais une cure chaque année.

vie et des modes alimentaires sur la santé physique et psychique. J'ai souhaité me former pour accompagner des jeûneurs et partager ce que j'ai appris. »

## Respecter les étapes

La méthode la plus répandue – et utilisée par les stages labélisés FFJR – s'inspire du jeûne Buchinger, conceptualisé en Allemagne il y a près d'un siècle. Il autorise les boissons (jus, bouillon, tisanes, eau) et rend ainsi le jeûne plus accessible. D'une période de 3 à 6 jours en général, ce jeûne s'accompagne d'une activité douce (en particulier, la randonnée). « Ce n'est pas anodin d'arrêter de manger. Le corps se reprogramme entièrement. Il y a des étapes à respecter. L'accompagnement permet de les passer au mieux. En étant en dehors de chez soi, on n'a pas de tentation et le groupe aide beaucoup, tout comme l'accompagnateur qui donne les clés pour décrypter ce qui se passe dans le corps et la tête de chacun », explique Maréva Brouard. Très fréquent aux États-Unis, en Suisse ou en Allemagne, où le jeûne peut être prescrit, notamment pour ses bénéfices sur la tension artérielle, les douleurs et les inflammations chroniques, il n'en est qu'à ses balbutiements en France. Des résistances existent, notamment dans le corps médical, peu formé à cette pratique. Pour les convaincre, 15 médecins français ont parcouru cet été 1 000 kilomètres en jeûnant. À suivre.

## À lire pour en savoir plus

*L'Art de jeûner*, du docteur Françoise Wilhelmi de Toledo (éd. Jouvence).

## SE POSER LES BONNES QUESTIONS

### Comment choisir ?

Il est conseillé de suivre un jeûne encadré et labellisé. Le jeûne Buchinger est le plus pratiqué. La FFJR, qui s'en inspire, recense plus de 1 200 stages dans toute la France. Si vous avez des pathologies, tournez-vous vers l'AMJ (Académie Médicale du Jeûne), qui regroupe des médecins jeûneurs et organise des jeûnes spécifiques.

### Comment se préparer au jeûne ?

Plusieurs jours de « descente alimentaire », durant lesquels on élimine progressivement des familles d'aliments, sont nécessaires avant de commencer. Évitez d'être totalement épuisé au début du jeûne.

## Avis d'expertes



SANDRINE BERVAS, PRÉSIDENTE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JEÛNE ET RANDONNÉE (FFJR), DIRECTRICE DE JEÛNE-JEÛNE-RANDO.

## "L'image du jeûne a changé"

### Peut-on chiffrer le nombre de jeûneurs ?

S.B. Notre fédération, la plus importante en France, regroupe 120 organisateurs qui reçoivent environ 14 000 jeûneurs par an ; sans compter ceux qui le font seul ou s'adressent à d'autres organismes. On voit un vrai engouement. Le bouche-à-oreille et les réseaux sociaux prennent de plus en plus d'ampleur et le taux de fidélisation est très important : quand on a fait un jeûne une fois, il est rare qu'on n'en refasse pas un.

### Quel est le profil du jeûneur ?

S.B. C'est une femme à 75 %. L'âge moyen est de 50 ans. Autrefois, cela concernait surtout les retraités et des personnes s'intéressant aux médecines douces, à l'écologie. Désormais, cela touche tout le monde. On a des mamans stressées qui veulent prendre du temps pour elles, d'autres qui veulent perdre du poids, des personnes qui veulent en finir avec la malbouffe, des curieux en quête de mieux-être...



CHANAËLLE OBADIA, MÉDECIN ADDICTOLOGUE AU CENTRE HOSPITALIER DES QUATRE-VILLES, À SÈVRES

## "Une pratique à ne pas prendre à la légère"

### Le jeûne peut-il être conseillé à tout le monde ?

Chanaëlle Obadia. C'est une pratique à ne pas prendre à la légère. Elle ne doit pas se faire n'importe comment et je la déconseille pour les personnes diabétiques, sous chimiothérapie ou atteintes de troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie...) notamment. Je ne pense pas non plus que le jeûne doive être envisagé pour perdre du poids, car les restrictions trop fortes et la perte de plaisir peuvent amener à un effet rebond important après coup.

### Peut-on en tirer des bénéfices ?

C.O. Il y a peu d'études scientifiques rigoureuses sur lesquelles s'appuyer et trop de types de jeûnes pour tirer des conclusions catégoriques. On peut toutefois s'interroger sur la pérennité des améliorations ressenties par les pratiquants à la sortie d'un jeûne. Elles peuvent être dues au simple fait de supprimer des aliments qui contiennent des pesticides, du sucre et des substances nocives, et par le fait que les personnes qui ont suivi un jeûne adoptent une meilleure hygiène de vie et font davantage attention à leur alimentation par la suite.

### Quelles sont les précautions à prendre ?

C.O. Demander l'avis de son médecin traitant et maintenir l'hydratation pendant le jeûne. La durée du jeûne doit aussi être limitée dans le temps.