

Rando-jeûne un chemin vers soi

DE LONGUES MARCHES ET DES REPAS CONSTITUÉS UNIQUEMENT DE JUS DE FRUIT ET DE BOUILLONS DE LÉGUMES. ILS SONT DE PLUS EN PLUS NOMBREUX À EXPÉRIMENTER LE CONCEPT POUR SE DÉTOXIFIER LE CORPS ET L'ESPRIT.

Par Elodie Chermann



Arrêter de se nourrir pendant, deux, trois ou sept jours ? Une pratique qui est longtemps passée pour une hérésie au pays de la gastronomie. La diffusion du documentaire de Thierry de Lestrade sur Arte, en 2011, a changé la donne. Aujourd'hui, les stages de jeûne et randonnée sont en plein boom. Certains s'inscrivent pour perdre du poids, d'autres pour se nettoyer en profondeur ou améliorer des pathologies chroniques qu'ils n'arrivent pas à guérir. « Le jeûne est une parenthèse à la fois physique et psychologique qui permet de se recentrer sur soi, de rompre avec ses habitudes et de lâcher prise », souligne ainsi Christine Seimandi, une diététicienne et naturopathe qui propose des sessions en Auvergne et en Bretagne. Mais évidemment, une telle cure ne s'improvise pas. Il y a une descente alimentaire à faire au plus tard une semaine avant le jeûne. Le jour J, on prend une purge pour nettoyer les intestins. Et ensuite, c'est régime tisanes, jus de fruits et bouillons de légumes pendant une semaine. « Quand on jeûne pour la première fois on a souvent peur d'avoir faim », raconte la nutritionniste. « En pratique, c'est rarement le cas. » Le fruit d'un phénomène métabolique appelé « cétose ». « Lorsque l'on cesse de lui apporter de la nourriture, l'organisme épuise d'abord le glucose encore présent dans le sang, puis il apprend à fabriquer lui-même

son combustible en puisant dans ses propres stocks de graisses, ce qui a un effet coupe-faim », explique-t-elle. Mais il faut en moyenne trois jours pour le ressentir.

D'où l'intérêt de s'occuper l'esprit pour faire passer les fringales. « Tous les matins, on fait une méditation de pleine conscience, puis on part marcher pendant trois ou quatre heures », explique Christine Seimandi. Un moyen de stimuler la circulation sanguine et l'oxygénation qui favorisent l'élimination des déchets. Le reste de la journée s'organise entre conseils diététiques, massages, soins énergétiques et conférences autour de l'alimentation. Scénariste et romancière, Julie, 45 ans,

a testé la formule pour la première fois il y a deux ans. Et est repartie conquise.

« Même si j'ai eu du mal à me départir de la sensation de faim, j'ai tout de suite éprouvé un mieux. J'avais l'énergie de mes 20 ans, me sentais beaucoup plus légère et dormais comme un bébé. » Julie a aussi mesuré des bénéfices à



long terme. « En jeûnant, j'ai non seulement refait ma flore intestinale, ce qui m'a permis d'échapper à toutes les épidémies de gastro l'année suivante, mais aussi et surtout, je me suis détournée de la cigarette. » Convaincus ? Avant de vous lancer, assurez-vous quand même que vous n'avez pas de contre-indication. Le jeûne est en effet vivement déconseillé aux personnes qui souffrent d'un diabète de type 1, d'insuffisance cardiaque, d'ulcères à l'estomac, de cancers sévères, de psychose sous médicament ou de maigreur extrême.

Pratique. <https://www.ffjr.com/>

© Shutterstock