

TROIS JOURS DE JEÛNE ET RANDO

Crapahuter sur les sentiers de la Drôme sans manger, voilà un concept de stage original pour l'été. L'objectif ? Se ressourcer et détoxifier son organisme. Une expérience qui n'a pas laissé notre journaliste sur sa faim.

PAR CLÉMENCE LEVASSEUR.



Pour moi, la perspective de sauter un repas s'apparente déjà à de la torture. Tester un séjour alliant jeûne et randonnée m'apparaît donc peu réjouissant. Mais, piquée par la curiosité, je me lance. En cette fin d'après-midi, j'arrive au gîte, près du petit village de Cornillac, dans la Drôme provençale. Sur les conseils des guides du stage Jeûne et randonnée, pour me préparer au mieux, j'ai déjà commencé ma « descente alimentaire » : depuis une semaine, j'ai réduit ma consommation de café, de viande et de produits laitiers. Le séjour dure une semaine, mais je n'y passerai que trois jours. Tout de même persuadée que je ne tiendrai pas sur la longueur, j'ai caché des biscuits dans mes bagages.

Nicola Bölling, l'organisatrice, dont les parents allemands ont importé le concept de jeûne et randonnée en France dans les années 1990, me fait visiter ma chambre. « Voici ton cocktail de bienvenue », m'annonce-t-elle en désignant un sachet de sulfate de magnésium, à diluer. Cette étape, appelée la purge, doit vidanger le système digestif pour éviter la fermentation des derniers aliments avalés. Asséché, l'organisme puise dans ses réserves, c'est-à-dire les cellules graisseuses, vieilles, malades. Je bois, puis je me vide littéralement. Le prix à payer pour que les prochains jours se passent au mieux.

A 18 heures, je rejoins la vingtaine de participants au séjour, assis sous de vastes tilleuls, pour le bouillon du

soir. Plusieurs écoles de jeûne existent. Ici, on suit les préceptes d'Otto Buchinger, médecin allemand qui a popularisé la pratique en Europe de l'Ouest. On a le droit de consommer, en plus de l'eau, du jus de citron et de pomme, de la tisane et du bouillon. « Mais il ne faut rien manger de solide, met en garde Nicola, sinon le cerveau va activer la sécrétion de suc gastriques et déclencher la faim. »

La nuit se révèle difficile. Mon cœur bat la chamade, j'ai la nausée. Les signes d'un organisme qui se rebelle. Pendant les premiers jours, certains ressentent des maux de tête, des douleurs musculaires. Côté mental, ces désagréments s'accompagnent d'une extrême lucidité.

« Ne pas manger fait baisser la tension mais la randonnée la remet d'aplomb »

Le lendemain matin, départ de la randonnée à 9 heures. Comme il faut des forces pour marcher, Nicola propose une cuillerée de miel ou de la spiruline, une algue dotée de super-vertus nutritionnelles. Malgré le manque de sommeil, je marche d'un bon pas, sans fatigue ni faim. « C'est normal. Ne pas manger fait baisser la tension mais la randonnée la remet d'aplomb, m'apprend l'organisatrice. Si l'on est en bonne santé, il n'y a rien à craindre. La nature jeûne, les animaux jeûnent, et les humains, soumis au rythme des saisons et des disettes, le faisaient aussi. On peut tenir quarante jours ! » Dans des paysages



Le premier jour, les participants s'élancent, le ventre vide, sur les chemins à 800 mètres d'altitude (1). Ils montent ensuite à 1600 mètres, profitant des paysages de la Drôme provençale (2). Clémence Levasseur, notre journaliste (3), a enfilé ses chaussures de marche pour tenter l'expérience.



grandioses, les genêts embaument l'air. Une bonne ambiance règne au sein de notre groupe, composé de personnes aux âges et aux objectifs bien différents: un médecin voulant perdre du poids, un pâtissier épicurien souhaitant compenser ses excès, un sportif se préparant à l'ultra-trail du Mont-Blanc... La plupart d'entre eux jeûnent deux fois par an, convaincus par les bienfaits qu'ils ont constaté au bout de deux ou trois jours sur la peau, les allergies, la tension, le diabète, ou encore le moral. Au menu du dîner: jus de légumes lacto-fermentés, conservés selon le même procédé que celui de la choucroute. Le goût est acide, mais agréable. Une naturopathe a été invitée pour répondre à nos questions. On apprend alors que, en Allemagne, les séjours en clinique du jeûne sont remboursés par le système public d'assurance maladie! Le lendemain, nous mettons le cap sur les montagnes

environnantes. Ça grimpe. La randonnée dure cinq heures. Je déborde d'énergie. Le dernier jour, à l'approche du départ, Nicola me propose un repas de reprise alimentaire. Comme il ne s'agit pas de se goinfrer d'un seul coup, il se compose de trois pruneaux et de graines de lin, puis d'une assiette de pommes de terre, de carottes et de radis. Je m'efforce de mâcher doucement, de m'attarder sur mes sensations. Et c'est divin! Arrivée sceptique, je quitte le groupe en ayant pris du recul sur mon besoin de manger, et avec l'envie de retenter l'expérience, si l'occasion se présente. ■

**Comptez 450 euros la semaine.
Hébergement en plus, à partir de 100 euros.
Deux gîtes disponibles en Drôme provençale.
Jeune-et-randonnee.com**