

🕒 16.10.2020, 05:30

Lecture: 6min

L'expérience du jeûne: s'ouvrir l'appétit pour s'ouvrir l'esprit

PREMIUM



Martine Baiocco, 43 ans, a tenté l'expérience du jeûne pour la première fois. DAVID MARCHON

PAR MIR

SOCIÉTÉ Se priver de nourriture est une pratique qui séduit de plus en plus d'adeptes, selon les observations d'Ophélie Bidet, sociologue et chercheuse à l'Université de Neuchâtel. Témoignage de deux jeûneuses qui ont tenté l'expérience pendant une semaine.

Elle n'a rien mangé pendant une semaine. Martine Baiocco, 43 ans, habite près de La Chaux-de-Fonds. Juriste à Berne à 60%, cette maman de deux enfants a tenté l'expérience du jeûne en juillet. À Montavon, dans le Jura, elle n'a rien avalé d'autre qu'un jus de légumes un peu fade le matin, et un bouillon tout aussi peu goûtu le soir.

Nourrir la réflexion

La motivation de Martine? «Faire du bien au corps», répond-elle avant d'approfondir: «Réfléchir à une alimentation plus saine et apporter une bonne nutrition à mes enfants. La médecine ne m'apportait pas de solutions contre mes ballonnements à répétition ou mes problèmes intestinaux.»

Après avoir consulté une naturopathe qui lui suggère d'essayer le jeûne, elle fait des recherches puis trouve l'offre qui lui convient sur le site d'un centre de jeûne jurassien.

Des papillons dans les papilles

Cette gourmande redoutait cette longue semaine: «À ma grande surprise, je l'ai bien vécu, grâce aussi à l'aide du groupe. À part un coup de mou durant une matinée, je me suis sentie en forme et pleine d'énergie.»

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, Martine est restée active: «Pour ne pas perdre de masse musculaire, nous faisons au moins trois heures de marche par jour.»

À la fin du séjour: le sésame. Le premier repas de la reprise alimentaire. «Je n'avais même pas faim», raconte Martine, surprise. Au menu: des pommes de terre et des légumes cuits à la vapeur, une soupe de courgettes, le tout sans sel ni huiles. «Pas besoin d'exhausteur de goût: les papilles retrouvent des saveurs décuplées, un immense plaisir.»

Elle aura finalement perdu 6 kg: «Ce n'était pas le but, et ils sont vite revenus», avoue la juriste. L'expérience lui aura coûté 1480 francs pour un séjour en chambre individuelle.

Moins cher en France

Céline Spahr est une jeune médecin genevoise de 27 ans. Elle commence son internat à l'hôpital de Pourtalès à Neuchâtel début novembre. Elle a vécu la même expérience que Martine pendant une semaine dans la réserve naturelle du Pilat (proche de Saint-Etienne), en France, en juin dernier. L'expérience lui a coûté 560 euros. «Je n'étais pas prête à payer près du double en Suisse.»

Un regain de forme

Pour la médecin, le jeûne a été une «réflexion scientifique sur ses limites et ses vertus thérapeutiques.» Verdict? «J'avais une douleur au genou qui s'est volatilisée. Ma peau s'est revigorée, je sens aussi que mon système digestif va mieux. Et surtout, j'ai retrouvé un état de forme olympique et une clarté d'esprit surprenante.»

En revanche, elle avertit les curieux: «Je déconseille fortement à quiconque de jeûner une semaine sans préparation et sans accompagnement. Les personnes qui souffrent de troubles de l'alimentation doivent aussi se renseigner auprès de leur médecin traitant avant de tenter l'expérience.»

Du temps libéré

Prescrire un jeûne à un patient reste par ailleurs inenvisageable pour l'instant. «Et je ne vois pas le jeûne comme une thérapie, mais comme une porte qui mène à l'écoute de soi. Le yoga, la méditation ou le tai-chi sont autant d'autres exemples d'ouvertures vers ce bien-être.»

Du jeûne, Céline garde un souvenir marquant: «C'est une période d'introspection, une expérience du renoncement et de la lenteur. Ne pas manger libère un temps fou dans la journée!»

Le jeûne s'inscrit-il aussi dans un esprit de décroissance? «Oui. Jeûner n'était pas un acte militant, mais une réaction à la société de surconsommation. Notre rapport à l'alimentation est devenu malsain; on ne mange plus, on se remplit.»

LE JEÛNE EST AUSSI UN ACTE POLITIQUE

Ophélie Bidet, doctorante à l'Institut de sociologie de Neuchâtel, étudie actuellement comment le jeûne se développe en dehors des institutions religieuses.

Le côté business autour du jeûne peut choquer. Comment l'expliquer?

Effectivement, cela peut sembler surprenant, d'autant que l'on pourrait jeûner gratuitement chez soi. Et comme dans tous les domaines, une marchandisation vient avec ses dérives et ses prix parfois douteux. À chacun de rester responsable et de choisir le séjour qui lui convient le mieux. À part cela, ces centres de jeûne offrent un accompagnement par des spécialistes expérimentés, en plus du logement et de l'organisation d'activités.

Les jeûneurs sont-ils des «rebelles» antisystème?

La question politique joue de plus en plus un rôle important dans la motivation des jeûneurs. De nos jours, on ne s'engage pas uniquement en se rendant aux urnes, on le fait aussi en consommant ou ne consommant pas.

Où en est le jeûne en Suisse?

Ce n'est pas un marché cadré, car la pratique thérapeutique du jeûne n'est pas officiellement reconnue. Le jeûne religieux comme le Carême ou le Ramadan ne sont eux pas remis en question. Contrairement à la France, il n'y a pas de fédération suisse qui chapeaute les centres de jeûne. Et cette pratique n'est pas remboursée par l'assurance, comme c'est le cas en Allemagne par exemple. Quant à la recherche scientifique, elle se penche de plus en plus sur la portée thérapeutique du jeûne, mais elle manque cruellement de fonds.