Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 36

Artikel: Coupe de jeûne
Autor: Rein, Frédéric
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831528

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Coup de **jeûne**

Les cures d'abstinence alimentaire ont le vent en poupe. Depuis plus de 25 ans, Renée et Michèle ne jurent que par ces diètes, selon la méthode Buchinger.

En dépit des kilomètres, le voyage sera davantage intérieur que géographique. Renée et Michèle le savent bien. Elles y sont habituées, puisqu'elles l'ont effectué une dizaine de fois depuis 1986. Destination: l'une des deux cliniques Buchinger – soit à Marbella, en Espagne, soit au bord du lac de Constance, en Allemagne.

A 65 et 66 ans, ce sont des adeptes du jeûne selon la méthode Buchinger. Durant deux ou trois semaines, ces Suissesses installées à Savièse savent qu'elles ont rendez-vous avec elles-mêmes. D'ailleurs, elles s'y préparent. Pas avec la coquetterie qui sied à une rencontre amoureuse, mais avec la rigueur du sportif d'élite. «On mange progressivement moins les jours qui précèdent notre départ. On supprime le verre de vin et on se concentre pour arriver dans de bonnes dispositions psychiques», racontent-elles.

Les voici alors prêtes à se recentrer sur elles-mêmes. «C'était d'autant plus nécessaire avant la retraite que nous avions une vie professionnelle stressante», se rappelle Renée. Elle était gestionnaire de fortune, son amie œuvrait dans l'humanitaire. Aujourd'hui, ces jeunes retraitées en profitent pour s'éloigner des tracas du quotidien. Des agapes aussi... «Pendant la cure, nous n'absorbons que des soupes ou des jus de fruits, et buvons uniquement de l'eau, beaucoup d'eau, ou des tisanes, précise Renée. En revanche, durant les repas, nous parlons volontiers de nourriture, mais sans frustration.»

Le plaisir de la table est ailleurs: dans la perspective de limiter les moments où l'on n'est pas dans son assiette! «Nous n'y allons pas dans l'optique de guérir de maladies, mais pour consolider notre capital santé, certifie Michèle. En plus, cela permet de diminuer la surcharge pondérale et de ressentir un bien-être.» Renée avoue aussi avoir mis un terme à de violentes aigreurs d'estomac. «Les bienfaits de cette cure sont difficilement prouvables, mais je passe par exemple entre les gouttes des grippes saisonnières. Et lors de ma première retraite, je suis parvenue à arrêter de fumer!»

Le médecin veille

Les deux femmes vantent le sérieux des cliniques Buchinger. Durant tout le séjour, il y a un suivi médical, qui commence par différents examens. Des prises de tension quotidiennes viennent ensuite rythmer des journées durant lesquelles on prône la pratique du sport. Après les 45 minutes de

«**Quelques jours suffisent** pour un effet bénéfique

La doctoresse Françoise Wilhelmi de Toledo, responsable des cliniques Buchinger et auteur de *L'Art de jeûner*, aux

Pourquoi jeûner?

Sans nourriture, nos cellules brûlent nos réserves de graisse pour avoir de l'énergie. A notre époque de surconsommation, ce changement métabolique entraîne d'importants effets thérapeutiques.

C'est-à-dire...

Ils sont multiples. La régénération physique et psychique, qui se manifeste à la fin du jeûne par un regain d'énergie, de joie de vivre et de vitalité, même si parfois, au début, une phase de transition peut entraîner fatigue et maux de tête. S'agissant des maladies métaboliques – comme le diabète de type 2, l'hypertension, l'hyperlipidémie ou l'obésité – on constate une amélioration constante des paramètres. Il en va de même en cas de symptômes inflammatoires (arthrite, colites et allergies). L'expérience, corroborée par de nombreuses études scientifiques, a montré une diminution spectaculaire des douleurs.

Quelles sont les particularités de la méthode Buchinger?

Cette méthode, la plus pratiquée au monde, est aussi bien destinée à des personnes malades qu'en bonne santé. Elle développe une triple dimension: médicale et thérapeutique (masseurs, physiothérapeutes, psychothérapeutes); spirituelle, grâce au

Wollodja Jentsch

Pour Michèle (de dos) et Renée, le bénéfice de ces semaines de «privation» est incontestable, ne serait-ce que pour consolider leur capital santé et par exemple échapper aux grippes saisonnières.

gym matinale, on peut nager dans la piscine ou se rendre dans la salle de sport. L'après-midi laisse place à une balade en groupe ou en solo, voire à une excursion aux alentours. Sans donner dans l'excès, le corps se sépare petit à petit de ses toxines. «Comme il y a un lâcher-prise, on apprécie plus intensément la musique et la lecture, remarque Renée. On nous conseille de ne pas regarder la télé, de ne pas consulter nos emails, de faire silence durant deux heures à midi, et de pratiquer la sieste.» De rester dans son monde. Un monde qui a cependant un prix: environ 5000 francs pour deux semaines.

Mais Renée et Michèle y trouvent leur compte: «En plus d'un net regain de vitalité, nous progressons à chaque fois en matière d'hygiène alimentaire, même si, après quelques semaines de réadaptation, nous mangeons normalement une fois de retour à la maison. On essaie toutefois d'intégrer un jour de "repos alimentaire" hebdomadaire, limité à la consommation de riz, de patates ou de fruits.» La parenthèse, aussi éphémère soit-elle, ne se ferme jamais vraiment... **Frédéric Rein**

Pour en savoir plus
www.buchinger.com

sur l'organisme»

Editions Jouvence, revient sur l'intérêt de faire un jeûne.

calme lié à la lecture, à l'écriture ou l'écoute de musique; et, enfin, collective, le groupe servant de soutien joyeux et attentif.

N'est-ce pas naïf de croire qu'un jeûne de deux semaines compensera les excès d'une année?

Physiologiquement parlant, mieux vaut jeûner deux semaines chaque année que de manger trop en permanence, car cela permet d'éviter les maladies de l'accumulation. Le jeûne peut interrompre la spirale du «trop» (de nourriture, de nicotine, de travail...). Même les personnes qui ont une alimentation saine et un poids normal – 30% de nos clients – en tirent profit.

Quand **les stars ne mangent plus**

Bianca Jagger, l'ex-femme du chanteur des Rolling Stones, est une fidèle de cette méthode, ainsi que l'animateur de télévision Laurent Ruquier. Gandhi, bien sûr, et Mère Teresa s'adonnaient à ce rituel, de même que le couple Chirac ou le footballeur Zinedine Zidane. L'ancien chancelier allemand Helmut Kohl pratiquait un jeûne chaque année.
Quant à Yannick Noah, il en parle volontiers: «Je fais ça depuis douze ans, une à deux fois par an... Je sais qu'il y a des docteurs qui disent que c'est très mauvais. Moi, ça me fait du bien. Je me nettoie. Mais il faut être costaud.»