

# “UNE SEMAINE SANS MANGER ET JE ME SENS REVIVRE”

Une pleine semaine de jeûne sans avoir besoin de maigrir, est-ce du masochisme ? Notre envoyée spéciale dans la clinique allemande Buchinger, haut-lieu des séjours de jeûne thérapeutique, l’a testée pour vous. Témoignage.

PAR FLORENCE SERVAN-SCHREIBER

A

u mois d'août dernier, j'ai croisé mon ami Denis, rayonnant, aminci et tout guilleret. ((*Mais que t'est-il arrivé ?*)

Sa femme, sa fille adolescente et lui-même avaient participé, deux mois plus tôt, à un séjour de « jeûne et randonnée ». Cinq jours de tisanes, de bouillons et de marche. Ça, alors ! Il portait sur lui un voile de régal. Il mangeait joyeusement, racontait ses aventures avec entrain et avait un teint de pêche.

((*Mais, ça fait mal ?*)), lui ai-je demandé. Terrifiée par les sensations de faim et d'épuisement, je ne voyais pas comment il pouvait en être autrement.

Début septembre, je rendais à mon éditeur un livre dont l'écriture m'occupait depuis un an exactement. L'été avait été studieux, les rentrées de tous les miens étaient calées et je cherchais un moyen pour me récompenser de ce

bel effort. Jeûner a semblé être ma solution. Parce que je ne l'avais jamais fait et que je raffole des premières fois. Et parce que si quelqu'un y a survécu, je devrais pouvoir y résister à mon tour,

Je n'éprouve aucune fascination pour tout ce qui risque de provoquer ne serait-ce qu'un peu d'inconfort. Quand je pensais jeûner, je ne visualisais pas que cela puisse donner faim, Sinon je n'y serais pas allée.

Pour enrichir l'affaire, je souhaitais profiter de mon séjour pour réveiller mon allemand scolaire, enfoui sous des années d'oubli. Je m'amusaiss de l'effort intellectuel que cela ajoutait. Pensant qu'en distrayant ma tête, mon corps peinerait moins.

Mais soudain, je ne me trouve plus si grosse que ça. Ai-je assez de réserves pour tenir le choc ?

... Une semaine avant mon départ, je m'offre le dernier roman d'Amélie Nothomb, une histoire d'amour entre un soldat et ses 150 kg de gras. Je ne vois plus que ça partout. Je ne me refuse plus aucun excès, dédouanée par avance par ces quelques jours exceptionnels. Il ne s'agira pas pour moi de partir faire un régime, mais véritablement de ne plus manger. Nuance.

Je m'engage pour le programme le plus court, trouvant mon sacrifice déjà exceptionnel. Au téléphone, on me prévient que je risque de regretter de ne pas rester plus longtemps. Je rassure mon interlocutrice, la soupçonnant de desseins commerciaux.

C

e jeûne-là est très encadré : médecins, analyses, thérapeutes, infirmières aux petits soins, guides pour les randonnées, profs de gym en tous genres, conférenciers nutritionnistes et cuisiniers de bouillons se relaient sans relâche. Je vais jeûner pendant six jours et me réalimenter pendant deux. Impossible de passer de rien à son dîner habituel sans une reprise progressive des aliments. Tout, dans ce discours, me donne confiance et me rend impatiente de partir.

#### JOUR DU DÉPART : L'APPRÉHENSION

Ce matin, petit-déjeuner du condamné.

Cet après-midi, Buchinger Klinik, sur les flancs d'Überlingen, au bord du lac de Constance.

Je suis en route pour dix jours de jeûne, de « *je ne mange rien mais tu verras, tu n'auras pas faim* », d'après les initiés. J'ai quand même peur d'avoir faim, d'avoir froid, de m'ennuyer et de me sentir seule.

#### JOUR 1 : L'INTÉGRATION

Visite chez le « Doktor » Drinda à 8h45 pour autorisation de jeûner. Apte !



Pour fêter ce lancement, on m'annonce un lavement par jour. D'accord, on commence cet après-midi? Non, dans vingt minutes. Le réel repos digestif ne s'obtient que si les intestins sont libérés de toute particule. On va donc les aider à faire place nette.

Eh bien ! il n'y pas de quoi pousser mémé dans les orties, l'eau est chaude et dosée sans excès. Un simple accélérateur de processus. En deux minutes, *wham, bam, thank you Ma'am*, c'est terminé.

Aujourd'hui, on me déconseille d'en faire trop. Reposez-vous. Je lis au soleil, je repère les environs, je fais tout doucement.

Ce soir, après le dé à coudre de soupe du jardin, un viking à la moustache argent nous présente les avantages d'un jeûne : reconnecter avec son pingouin intérieur ; sauver la vie aux hommes à bidon ; perdre quelques centimètres de tour de tout ; parvenir à prendre des décisions ; lutter contre les inflammations ; jouir de sa propre discipline ; libérer 250 mètres carrés de surface à l'intérieur de soi ; rééquilibrer sa nature ; réinitialiser sa tête, ses jambes et son âme.

Ce qui me surprend le plus est que jusque-là, je n'ai en effet pas eu faim. Il est 21 h 15, la journée est largement terminée ici et je suis rassasiée par des tisanes, un verre de jus de carotte bien filtré, un micropichet de 0,25 litre de jus d'ananas, une tasse de bouillon de légumes et presque trois litres d'eau.

Tous ici sont déjà revenus. A la cinquième visite, on vous offre un bouquet de fleurs. Deux copains joviaux de Bombay reviennent sans leurs femmes, cette fois-ci. Comme d'autres iraient au pub ensemble.

Demain au réveil, pesée de bonjour, comme tout le monde. Ce soir, ça gargouille.

#### JOUR 2 : L'EUPHORIE

Je n'ai pas bien dormi cette nuit, mais je ne suis pas fatiguée. Je me suis levée à cinq heures ce matin, mais je ne suis pas fatiguée. J'ai fait deux heures de gym sans manger, mais je ne suis pas fatiguée. J'ai encore couru sur un tapis volant, mais je ne suis pas fatiguée. On m'a emmaillottée avec une bouillotte, je me suis écroulée. La sieste est obligatoire et ils ont les moyens de vous faire dormir. Au réveil, on m'a apporté... à manger. Deux cuillères à soupe de fromage blanc battu à l'huile de lin et une cuillère à café de miel. Je reste perplexe. J'avais déjà bu un verre de jus de pomme et un de carotte depuis ce matin. Franchement, ils poussent. Impératif pour la randonnée. OK, ça va, je goûte.

## LA MÉTHODE BUCHINGER

Le docteur Otto Buchinger, officier sanitaire de la marine pendant la Première Guerre mondiale, est réformé à la suite d'une infection des amygdales qui provoque chez lui une inflammation sévère des articulations. Invalide à 100% et souffrant le martyr, il entreprend dix-neuf jours de jeûne, recommandé par un ami, chez le Dr Riedlin à Fribourg. Il y retrouve des attaches mobiles et indolores et, en 1958, inaugure un centre de jeûne à Uberlingen. Sa fille, puis aujourd'hui son petit-fils et son épouse, Dr Françoise Wilhemli de Toledo, enrichissent cette tradition de thérapies et pratiques contemporaines. On y vient pour soulager certains maux : obésité, diabète de type 2, inflammations chroniques, manifestations allergiques, asthme, hypertension, tabagisme, rhumatismes, migraines. Ne dit-on pas qu'un jeûne de trois semaines fait gagner à notre organisme six années biologiques ?

En France, le jeûne se développe hors de tout cadre religieux grâce à l'association Jeûne et randonnée dont les fondateurs se sont inspirés de la méthode Buchinger

Je tombe dans le groupe intermédiaire qui, le mercredi, marche en silence. Très vite, nous avançons en cadence, sans un bruit, sauf celui de nos pas décidés et coordonnés.

Je sens poindre l'euphorie. Tout commence à être très positif. Le cours de ce matin où on m'a fait tenir en position de chaise sans chaise était génial, celui où on m'a fait faire six cents répétitions d'haltères, grandiose, le jus de pomme de midi m'a semblé être le premier que j'aie bu de ma vie et le Zeppelin qui plane au-dessus du lac, mon meilleur ami.

Je découvre quand même que c'est bouffer qui donne faim. L'autoalimentation dont est capable le corps ne passe pas par l'estomac. Je n'ai toujours pas éprouvé un seul instant de creux. Ni d'envie.

Les deux premiers jours sont réputés les plus durs. Je ne vois pas encore ce qu'il y a de difficile dans ce processus. Pour l'instant, hormis quelques maux de ventre et de tête, je n'ai à me plaindre que d'être très heureuse ici.

### JOUR 3 : LA MUTATION

Aujourd'hui, j'ai moins d'énergie, mais plus de clarté. La première raison de ma venue ici nourrit ma fascination pour le changement.

Je vois dans ma vie deux natures de transformations. Les brutales, qui métamorphosent une situation d'un instant, d'un jour ou d'un mois à l'autre. Et les douces, invisibles, qui se glissent progressivement dans mes interstices pour s'y calcifier. J'ai toujours peur d'un changement si je peux le voir arriver, alors qu'en fait, j'adore ça. Aucune mutation ne m'a encore laissé de regrets. Ma nature est ainsi faite. Mais mon pessimisme reste redoutable.

Le jeûne ici m'a tentée car il s'agit d'une mue douce, mais observable. En un temps très limité, j'ai la garantie d'assister à quelque chose d'inédit qui affecte mon corps, mon esprit, mon environnement et mes capacités linguistiques. Comme dans un laboratoire, différents indicateurs sont en mouvement permanent. La baisse de poids systématique et subtile du matin est évidemment fascinante. Ça n'arrive tellement jamais dans la vie dehors.

Les exercices renouvelés chaque jour, les marches qui s'allongent, les goûts familiers qui reflourissent et toute cette place à l'intérieur de moi qui se libère. Je suis désormais une voiture hybride dont le moteur à combustion a laissé place à sa batterie. Je n'émet plus de CO<sub>2</sub>, je roule sur mes réserves et je ne fais plus de bruit.

### JOUR 4 : LA LÉGÈRETÉ

Pesée mémorable ce matin : + 200 grammes. Le poids n'aurait donc pas toujours à voir avec ce que l'on a mangé la veille. Ou alors, j'ai dû forcer sur le rien... On m'a livré dans la seconde trois thermos de tisane bouillante pour faire comprendre à mon organisme qu'il est en décroissance.

A 11h44, embouteillage de boissons : un litre de thé vert pour le dynamisme, le jus de carotte pour les vitamines, une bouteille d'eau au magnésium contre les courbatures, un jus de pomme-melon pour le déjeuner et la tisane à terminer. Je suis embêtée car le thé aux peaux de pommes arrivera très vite derrière.

De tous les besoins qui constituent ma vie, celui que je nourris avec le plus d'appétit est celui de légèreté, seconde vraie raison de ma venue ici. La cultiver par le corps, c'est nouveau. Et même si celui-ci résiste, ma machine pèse moins lourd.

Je m'amuse de tout ce que je vois : des voiliers sans vent sur mon lac, de mes cocuristes saoudiennes qui randonnent en sac Chanel, du mot « bouse a (pas contente) qui rejailit à la balance, de marcher plus vite en montée qu'en descente, des profs de gym à la coupe courte devant et longue derrière, de fantasmer sur un bretzel enduit de beurre battu, de choisir intégralement mon emploi du temps, de parler très peu, de faire juste ce qui me plaît.

Ça n'est pas vraiment rien, mais c'est déjà moins. On me recommande l'ennui comme accélérateur des effets du jeûne. Mais comment s'ennuie-t-on ?

POUR EN SAVOIR PLUS

« L'Art de jeûner, manuel du jeûne thérapeutique Buchinger », Françoise Wilhelmi de Toledo, Jouvence, 2005, 158 p., 18.50 €.

Le site Web de la clinique : [www.buchinger.com](http://www.buchinger.com).

Le site de la fédération française Jeûne et randonnée : [www.ffjr.com](http://www.ffjr.com).

.. **JOUR 5 : L'ACCEPTATION**

Tout ce qui repose sur la volonté a son reproche en embuscade. Arrêter de bouffer m'a permis de me taire. Je célèbre ce matin tout ce que je n'ai pas mangé, les verres de vin que je n'ai pas bus, les excès que je n'ai pas faits, les cigarettes que je n'ai pas allumées, les courbatures que j'ai gagnées, l'envie de marcher deux heures sous la pluie, le calme, le clocher qui sonne midi, le temps de penser, l'ouverture qui germe de la nouveauté, la menace de l'ennui et la bonne idée d'être venue. Le tout sans débat intérieur. Juste comme ça.

La nourriture est une source de plaisir, de créativité et d'excès. Je suis fascinée par les conséquences intérieures de sa suppression. Je m'accepte sans querelle. Je n'avais pas réalisé tout le bruit qu'elle fait à l'intérieur de moi. C'est un voyage peu ordinaire dont le retour risque d'être aussi fort que l'aller. N'empêche, je commence à avoir l'air très reposé.

**JOUR 6 : LA PERTE DE POIDS**

C'est aujourd'hui que j'ai eu froid. C'est aujourd'hui que je me suis reposée, C'est aujourd'hui que j'ai perdu du poids, c'est aujourd'hui que ça s'arrête demain, c'est aujourd'hui que j'ai travaillé.

Demain je croque une pomme, demain je fais une conférence, demain je recommence à digérer. Est-ce que ceci explique tout ça ?

Ce sera donc une grosse journée, alors je vais me coucher, ma bouillotte sous les pieds.

**JOUR 7 : LA RÉALIMENTATION**

Une de mes pires nuits : trop fait pipi. A chaque fois, il faut se rendormir. Des rêves à coucher dehors, dont un morceau de pain attrapé dans un café, lancé mécaniquement dans la bouche. Son goût salé m'a réveillée. Je l'ai craché. Je romps le jeûne aujourd'hui. Je me sens compacte, aspirée de l'intérieur. Après la prise de tension du matin, méditation, gym, lecture d'un « Libé » périmé derrière une vitre ensoleillée, jogging en ville, achat de cahiers d'écoliers pour noter. Serais-je en tram de retarder mes retrouvailles alimentaires ?

a compote de pommes attend mon retour dans la chambre. Je me fais un brushing des grands jours et organise une cérémonie, nue sous le soleil de ma terrasse. A la quatrième cuillère, je sens poindre la répétition, Tiens, une noisette. Ça craque, ça croque. C'est drôle. Et surtout, c'est fait. Mon intestin est dépuclé.

Pour la pomme une heure après, je m'habille en

musique. Je la découpe, la regarde, lui parle, la suce, la croque et l'avale. Ce soir, soupe de pommes de terre avec... des morceaux ! Grisant.

**JOUR 8 : LA RENAISSANCE**

((Jeûne bouge, kiffe », c'est mon film à moi. La troisième vraie raison de ma venue ici est la clôture de l'écriture de « Trois kifs par jour », remis à l'éditeur avant mon départ. Un an de recherches, de voyages, d'expérimentation et d'écriture pour en venir à bout. Ce qui viendrait après, je n'en savais rien. Aujourd'hui, l'automne météorologique est arrivé à Überlingen, mais moi je suis « renée ».

La réalimentation signe la fin de la trêve intestinale. Depuis la noisette croquée, mes bulles intérieures ont fait sauter mon bouchon. Celui de mes envies, de ma concentration et de ma vision. Je touche cette légèreté avec mes dix orteils et chacune des idées que j'ai eues depuis. Au pays de ma tête, c'est le printemps. On parle de l'atterrissage d'un jeûne. Il y a vraiment de ça. Mon avion a adoré voler mais il doit se poser. Resserrer sa ceinture et faire confiance à sa tour des contrôles.

J'ai eu peur d'avoir faim. J'ai eu peur d'avoir froid. J'ai eu peur d'être seule. J'ai eu peur de l'ennui.

Je n'ai jamais eu faim. J'ai parfois eu froid. J'ai adoré être seule. Et j'ai tout vu passer. Ici, je me suis fait une copine. Joyeuse, pêchue, créative, volontaire, aventureuse. Elle sait ne se faire aucun reproche. On dirait même qu'elle s'encourage. Elle a du culot, aime tenir un stylo. Quand elle ouvre son cœur, elle aime ses voisins. Elle a la taille fine, le teint frais et aime beaucoup sa vie. Elle me dit qu'elle habite à Paris. J'espère qu'on s'y verra.

Retour à la maison. Je le vois mieux encore d'ici, je viens de passer la semaine la plus heureuse de ma vie. En vacances réelles de moi-même et de la petite voix intérieure qui me poursuit. Je me sens comme un disque dur réinitialisé. Mon bureau intérieur est rangé, mes logiciels sont à jour et mes circuits, rafraîchis. Je me suis remise à jour. Mon retour de jeûne est vorace. Il en existe de toutes sortes, des plus « saints » aux plus malsains, me dit-on. Le mien est goulu. J'ai envie de tout et surtout de sucre. Mon corps a l'air de tenir le choc. Pour ne pas tenter mon petit moulin à reproches, je m'éloigne des balances, mais chaque repas est encore un moment de conscience. Je n'ouvre plus le journal au petit-déjeuner car je dialogue avec ma pomme râpée, La cuisinière en moi a refait surface dans une dynamique de célébration perpétuelle. Je n'étais pas partie faire un régime, pas cette fois-ci. Pour la prochaine, on verra de quoi mon amie et moi aurons envie. ■

