



**30% DES ALLEMANDS DÉCLARENT JEÛNER  
CHAQUE ANNÉE, ILS NE SONT QUE 3% EN FRANCE.**

Pour faire bouger les lignes, 100 médecins et professionnels se mobilisent et parcourent 100 km sans manger pendant 5 jours.

## La révolution Jeûne est en marche.

Alors que le **jeûne** est prescrit, parfois **remboursé par la sécurité sociale en Allemagne**, il n'est pas reconnu par les institutions françaises, certains le qualifiant même de pratique sectaire ! Pourtant, chez nos voisins allemands, ils sont près de **2 millions** à pratiquer chaque année un jeûne de 7 jours. Des cliniques spécialisées allemandes accueillent plus de **10 000 patients tous les ans**, venant du monde entier. **Alors pourquoi un tel écart entre nos deux pays ?**

27% des Français déclarent pratiquer le jeûne intermittent. Chaque année, ils sont 15 000 à pratiquer un jeûne d'une semaine dans des centres labellisés Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée.



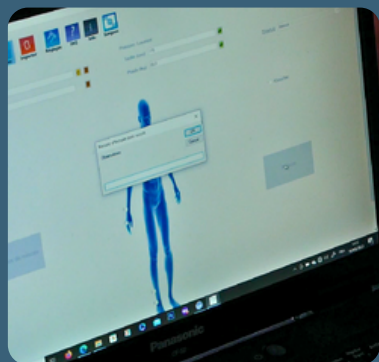
Jacques Rouillier

**MEDECIN GÉNÉRALISTE  
CO-FONDATEUR DE L'ACADEMIE  
MEDICALE DU JEÛNE**

*"Nous voulons montrer que le jeûne est une pratique éprouvée, sans danger, bénéfique pour la santé et permettant une activité physique normale"*

Pour faire évoluer les mentalités, à l'initiative des bénévoles de la Fédération Francophone Jeûne et Randonnée (FFJR), **100 professionnels** se sont lancés pour défi en septembre dernier de **marcher 100 km du Mont-Saint-Michel à Saint-Malo pendant 5 jours en jeûnant.**

Parmi eux des **médecins généralistes, dermatologues, cardiologues, pédiatres, accompagnateurs de jeûne et naturopathes.** Tous convaincus et réunis pour prouver que le jeûne est une pratique saine, bénéfique et sans danger pour toute personne en bonne santé s'il est encadré sérieusement.



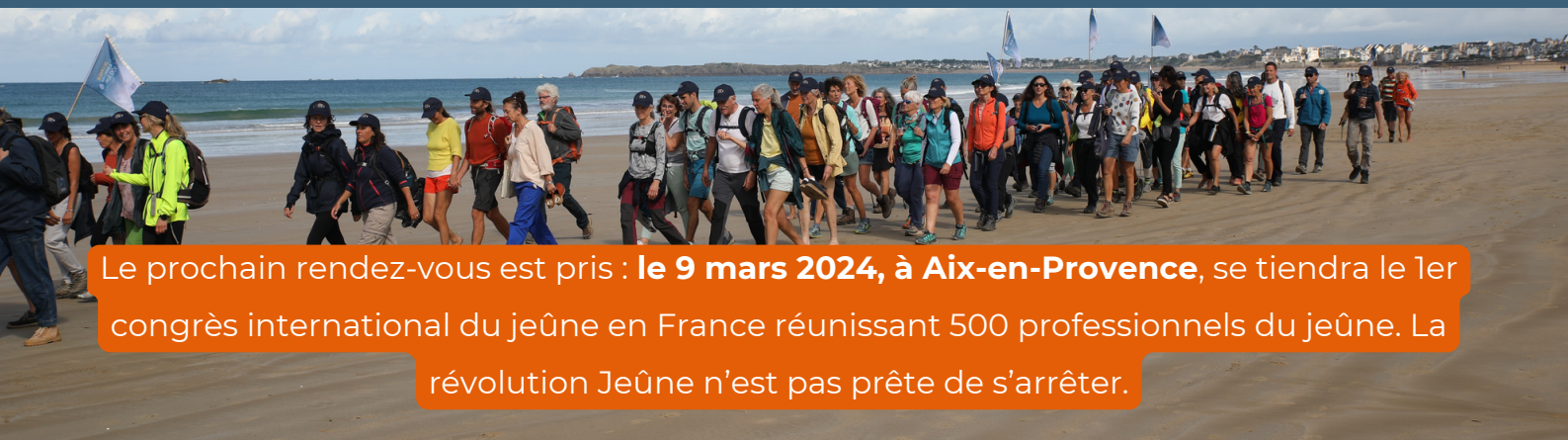
Une étude Suisse explique et analyse la perte de poids journalière durant un jeûne. **Lors des 5 premiers jours de jeûne on observe une perte de poids moyen quotidien de :**

- 500 g d'eau
- 300 g de graisses
- 75 g de protéines

**Passés 5 jours de jeûne, on remarque que les pertes en eau et en protéines diminuent considérablement tandis que les pertes en graisses restent stables :**

- 300 g de graisses
- 100 g d'eau
- 20 g de protéines

*Source : étude "Y a-t-il des effets bénéfiques à faire un jeûne ?" du Dr Christian Mottet et Dr Sophie Sierra*



Le prochain rendez-vous est pris : **le 9 mars 2024, à Aix-en-Provence**, se tiendra le 1er congrès international du jeûne en France réunissant 500 professionnels du jeûne. La révolution Jeûne n'est pas prête de s'arrêter.

*La FFJR est une association à but non lucratif qui promeut et encadre la pratique du jeûne depuis plus de 30 ans. Elle forme, labellise et rassemble tous les professionnels souhaitant organiser des séjours «Jeûne et Randonnée» sous un même label. Aujourd'hui, elle compte 130 accompagnateurs de jeûne diplômés à ses côtés.*

**CONTACT PRESSE :** Alissa Piccardi



[alissa.piccardi@ffjr.com](mailto:alissa.piccardi@ffjr.com)



[06 33 16 66 88](tel:0633166688)



[www.ffjr.com](http://www.ffjr.com)