

Dossier

# Jeûner pour soigner son âme

*En cette période du carême, de nombreux croyants se privent de nourriture pour approfondir leur spiritualité. Longtemps tombée en désuétude dans une partie de la chrétienté, cette pratique revient au goût du jour.*

**Texte:** Lysiane Christen **Photos:** Catherine Leutenegger

**C**arême, Yom Kippour, ramadan... Depuis des millénaires, le jeûne alimentaire est pratiqué dans la plupart des traditions religieuses.

Moment privilégié dédié à la réflexion et la prière, moyen de purifier l'âme et le corps, la privation permettrait à ceux qui la pratiquent de favoriser leurs expériences spirituelles.

Longtemps tombé en désuétude auprès des fidèles catholiques et protestants, le jeûne est aujourd'hui redécouvert dans ces Églises. En cette période de carême, plus de 600 personnes en Suisse romande ont participé aux semaines de jeûne organisées depuis 2001 par les œuvres d'entraide chrétiennes Action de carême et Pain pour le prochain.

## Des vertus thérapeutiques

Répartis dans une cinquantaine des groupes, ces croyants issus de diverses confessions se privent presque totalement d'aliments solides durant sept jours pour nourrir leur foi et manifester leur solidarité avec des populations du Sud. «Nous constatons un intérêt croissant. De nouveaux groupes s'annoncent déjà pour l'année prochaine, car certains étaient complets. Même des non-pratiquants, ou des personnes qui cherchent d'abord à reconsidérer leur alimentation,

ont participé aux échanges bibliques», se réjouit Josette Theytaz, coordinatrice pour la Suisse romande. [Mais alors que les chapeelles se vident toujours davantage, comment expliquer un tel engouement pour une pratique aussi stricte?](#) Pour Michel Maxime Egger, écothéologien et responsable du «laboratoire de la transition intérieure» à Pain pour le prochain, l'image traditionnelle du jeûne comme pénitence et «mortification de la chair» est en train d'évoluer. Et cela pourrait motiver certains croyants y à revenir. «Aujourd'hui, la tonalité est plus positive. On sait que le jeûne peut avoir un effet favorable sur la santé et le corps est de moins en moins perçu comme un obstacle à la spiritualité. Considéré bibliquement comme le «Temple du Saint-Esprit», il est au contraire une dimension essentielle», explique-t-il. Jeûner est ainsi l'occasion de «prendre soin de notre être tout entier – corps, âme et esprit – et de le purifier pour que la vie divine puisse s'y développer».

## Un écho favorable

À la lumière des dernières découvertes sur les vertus thérapeutiques du jeûne, celui-ci semble en effet susciter une curiosité grandissante dans un monde où l'excès d'alimentation est désormais un enjeu de santé publique. **MM**

Christine Debossens boit deux litres d'eau par jour au sein de son groupe de jeûneurs, comme le préconise la méthode Büchinger.





## «Le physique et le mental sont ralentis, mais l'esprit est plus clair»

**Christine Debossens**, 48 ans, protestante, Cugy (VD)

C'est avec une tisane de l'amitié que Christine Debossens nous accueille, dans sa calme demeure des hauts de Lausanne. Ce breuvage est l'un des rares plaisirs gustatifs auquel elle aura droit les jours suivants. En pleine «descente» alimentaire, cette assistante de direction de l'EPFL n'a ce jour-là ingurgité que des fruits et des légumes. Elle se prépare à entamer, pour la douzième fois, une semaine de jeûne. Un régime strict qui suit la méthode Büchinger (le jeûne thérapeutique théorisé au début du XX<sup>e</sup> siècle par un médecin allemand) où seuls une cuillère de miel et quelques décilitres de jus et de bouillon par jour sont permis, en plus de l'eau. «Pour une privation aussi longue, la préparation du corps est nécessaire. Il faut retirer progressivement les aliments. D'abord l'alcool, puis le poisson, la viande, les œufs, ensuite les excitants comme le café et le thé, etc. À la fin, le même processus se fait dans le sens contraire», explique-t-elle.

Depuis plusieurs années, cette protestante dédie une semaine du carême à cette pratique. Une façon de «faire un grand ménage» et de se rappeler ce qu'il y a de plus «essentiel». Retrouvant tous les soirs un groupe de jeûneurs, la solidarité qui s'y crée est pour elle fondamentale. «Ici, on partage nos réflexions et nos petits bobos liés à la privation, qui peut notamment générer des maux de tête», confie-t-elle. Désireuse d'amener le mouvement physique lors de ces rencontres, elle les anime depuis l'an dernier. «En plus des échanges autour d'un texte biblique, je propose des marches. On ne fait pas un marathon», précise tout sourire cette adepte de la course à pied. «Mais c'est important de bouger lorsque l'on s'abstient de manger.» Pour elle, l'esprit et le corps sont intimement liés. [«L'être humain est un tout. Et jeûner me permet aussi de prendre du recul sur mon mode de consommation.»](#)

Flûtiste à ses heures, Christine Debossens consacre une partie de ce temps particulier à la musique, comme à la prière.

«Lorsque je jeûne, mon attention s'aiguise. Je peux développer une vie spirituelle plus profonde, mais je suis aussi davantage touchée par l'écoute d'un morceau. Le physique et le mental sont ralentis, c'est vrai, mais l'esprit est plus clair.» →

## «Le jeûne est un outil pour se rapprocher de Dieu»

**Père Marius Manea**, 40 ans, orthodoxe, paroisse Saint-Nectaire à Corcelles-Cormondrèche (NE).

À son entrée dans la petite église orthodoxe de Corcelles, le Père Manea fait le signe de la croix. Au sein de cette paroisse où se réunissent une cinquantaine de fidèles, chaque vendredi soir de la période du carême est réservé à la célébration des Dons présanctifiés (la communion eucharistique précédant Pâques). «À cette occasion, celui qui reçoit le Corps et le Sang du Christ communie avec lui, ainsi qu'avec toute l'Église. Mais cette union spirituelle demande une préparation du corps et de l'esprit. Nous sommes ainsi appelés à ne rien manger et ne rien boire durant la journée – ce que l'on nomme le «jeûne noir», avant de partager ensuite un repas conforme aux règles du carême», explique le Père Manea.

Pas obligatoire pour les enfants, les personnes âgées ou les malades, le «jeûne noir» se différencie du jeûne dit «carémique» qui bannit uniquement les aliments issus d'animaux. «L'abstinence totale en eau et en nourriture est très difficile. Même lorsque j'ai suivi ma formation théologique,

on me laissait choisir mon repas lors du carême», raconte-t-il.

Il faut dire que, dans la tradition orthodoxe, le jeûne est considéré comme une démarche personnelle. Dans sa paroisse, Marius Manea occupe un rang de Père spirituel. Son rôle est de définir avec ceux qui le désirent une modalité de jeûne qui convienne à leur personnalité. «Je mets toujours en garde les fidèles qui veulent se lancer, surtout ceux qui manquent d'expérience.»

Initié en Roumanie dès son adolescence, le Père Manea voit la privation, «qui n'est pas une fin en soi», comme un outil pour faciliter la rencontre avec Dieu. «Entendre Ses réponses n'est pas une chose aisée. [En affaiblissant mon corps, je me détache des passions matérielles pour mieux me concentrer sur l'esprit](#) et ainsi me préparer à fêter la résurrection du Christ.» D'ailleurs, l'alimentation «n'est qu'un chapitre», rappelle-t-il. «On est aussi invité à prier davantage, aider son prochain, être moins égoïste, etc.»



Pour le Père Marius Manea, la façon de jeûner doit être adaptée au caractère de chacun.

## «Je développe une plus grande sensibilité aux autres et à l'Autre»

**Myriam Volorio Perriard**, 51 ans, catholique, Neuchâtel

Médecine ayurvédique, yoga, méditation... au vu de ses intérêts, Myriam Volorio Perriard est loin de coller à l'image d'une catholique pratiquante. Et pourtant, cette historienne et masseuse indépendante se rend à la messe presque chaque semaine. Soulignant l'importance de «se laisser interroger par les autres traditions», elle cultive un esprit d'ouverture qu'elle entretient à travers le jeûne. «Comme le petit colibri dans la fable de Pierre Rabhi, je fais ma part à mon niveau.»

Insatisfaite par le carême traditionnel «imposé de l'extérieur», cette chrétienne convaincue a choisi il y a dix ans d'en faire une démarche libre. «[La figure d'un Dieu autoritaire encore véhiculée par l'Église ne me convient pas. Je crois en un Dieu d'amour](#)». Chaque année, cette mère de famille prend part pendant cette période à une semaine de jeûne au sein d'un groupe œcuménique d'une vingtaine de personnes. «Très sensible à la nourriture, j'avais peur au début. En prenant cela pour un défi, je faisais

fausse route. Car le but de la privation, c'est justement de sortir de l'égo, de s'éloigner des «j'ai envie, je veux» pour développer une plus grande sensibilité aux autres et à «l'Autre», explique-t-elle.

Aujourd'hui parvenue au «lâcher prise», cette Neuchâteloise peut aisément accompagner des amis au restaurant sans manger, se contentant de tasses d'eau chaude, auxquelles elle ajoute un soupçon de jus de raisin lorsque les nausées se font trop fortes. «On n'imagine pas la puissance de quelques gouttes de ce liquide sucré!»

Équipée de sous-vêtements thermiques et de gros pulls pour lutter contre «une forte sensation de froid», Myriam Volorio Perriard profite de ce temps privilégié pour accomplir de longues balades contemplatives dans la nature, «prête à accueillir ce qui vient». «On a la chance d'avoir de si beaux endroits!»



Lorsqu'elle jeûne, Myriam Volorio Perriard se sent plus disponible et plus attentive au monde.

→ Lire l'interview de l'expert en page 15

## L'expert

## «Jeûner peut stimuler les fonctions cognitives»



**Dr Simon Reboh**,  
pharmacien et  
neuro-nutrition-  
niste

**Priver son corps de nourriture peut-il favoriser une expérience mystique?**

Lors d'un jeûne de trois à douze jours, certains témoignent d'un regard plus aigu sur leur condition, d'une capacité à mieux décrire leurs sensations. Ce sentiment d'acuité intellectuelle varie entre les individus.

**Y a-t-il une explication scientifique derrière ce sentiment?**

D'habitude, on puise notre énergie dans le glycogène renfermé dans nos muscles et notre foie. Lorsqu'il vient à manquer – après douze heures en moyenne – nous entrons dans un état de stress physiologique. Le cerveau va alors créer des protéines spécifiques (FGF ou «fibroblast growth factor») qui vont stimuler les fonctions cognitives. Une activité comparable à celle qui a lieu lors d'un marathon.

**Et d'où vient cet état d'euphorie relaté par certains jeûneurs?**

Pour que notre cerveau fonctionne sans le glycogène, notre corps va mobiliser ses graisses viscérales pour produire des corps cétoniques. Il se peut que ce nouveau combustible produise un effet euphorisant. Plus le jeûne est long, plus le corps développe de corps cétoniques. Mais attention: une abstinence de plus de douze jours doit être suivie en clinique.

**Peut-on parler d'un état de conscience modifié?**

C'est plutôt la façon dont nous apprécions nos perceptions sensorielles qui est modifiée. [Le jeûne en lui-même ne fait pas «planer».](#)

**Certains souffrent de maux de tête...**  
Privé de nourriture, le corps entre dans une phase dite «d'acidose métabolique»

(*trouble de l'équilibre acido-basique, ndlr*). Il est alors fréquent de ressentir une grosse fatigue ou d'avoir la nausée. Ces désagréments s'arrêtent après trois ou quatre jours en moyenne, une fois ce stade dépassé. C'est pourquoi il est préférable de se préparer par un drainage du foie.

**Toutes les méthodes permettent-elles d'atteindre cet état?**

Non. Les jeûnes intermittents, comme le ramadan, ne permettent pas de dépasser le stade de «l'acidose métabolique», car la période d'abstinence n'est pas assez longue. Quant aux jeûnes «secs», où l'on ne boit rien, ceux-ci entraînent un état physiologique différent et une prostration néfaste pour la santé. Sans apport hydrique, le corps ne peut éliminer les toxines qui s'accumulent. Je les déconseille. **MM**

Publicité

PERSONNE N'A BESOIN  
DE PLUS.

L'abonnement **MINI**  
pour **Fr. 19.–** par mois\*:



**600 Mo de données**  
**60 min d'appels**  
**60 SMS/MMS**

m-budget-mobile.ch/abonnement

m electronics

**NOUVEAU:**  
points Cumulus  
pour les données  
non utilisées\*\*.

À la conclusion:  
**CUMULUS**  
POINTS  
**20X**

**Budget**  
**MOBILE**

Sur le réseau de Swisscom

Volume inclus par mois, valable en Suisse et pour les appels depuis la Suisse vers les réseaux fixes en Europe et aux États-Unis (groupe de pays 1-3); les appels/SMS/MMS vers les numéros business, courts et à valeur ajoutée sont payants. \*\*1 point Cumulus par tranche de 10 Mo de données non utilisée. En passant d'un autre fournisseur à un nouvel abonnement M-Budget Mobile Mini pendant la période du 1.2 au 24.4.2018, vous pouvez même collecter 20 points Cumulus par tranche de 10 Mo de données non utilisée, pendant deux périodes de facturation. Frais d'activation Fr. 40.–.