

JURA

Jeûne et randonnée : une nouvelle offre dans le Jura

Un centre de jeûne et randonnée vient d'ouvrir à Maisod, dans le haut Jura. Il reçoit des stagiaires tentés par l'expérience du jeûne en mobilisant son corps pour des activités douces comme la marche, le yoga, le Pilate. Les premiers clients ont été accueillis la semaine dernière.

« **H**appy jeûne » : tel est le nom de l'entreprise créée il y a quelques semaines par la Lédonienne Aline Peguillet. Son ambition ? Encadrer des séjours de jeûne et accompagner les personnes désireuses de réfléchir à leur projet de vie. L'activité a démarré, le 8 mai, par l'accueil de 6 personnes tentées par cette expérience qui, après avoir conquis largement dans des pays comme l'Allemagne, le Japon ou la Russie, connaît actuellement de plus en plus de succès en France.

S'occuper pour ne pas penser à manger

Le concept est en vogue. Bien que controversé et peu encouragé par le corps médical, il séduit chaque année de plus en plus d'adeptes désireux de mettre le système digestif au repos et ainsi bénéficier des effets bénéfiques de cette période de détox sur le physique et le mental.

La journée s'organise autour de randonnées, d'activités annexes comme le yoga, le Pilate ou l'art-thérapie. Entre autres. Réflexologie plantaire ou encore massages figurent aussi au programme de celles et ceux qui le souhai-

« J'ai passé une très bonne semaine. Je n'ai pas vraiment eu faim. C'était une découverte et cela m'a fait beaucoup de bien. »

Marie-Thérèse Peret, 72 ans, l'aînée du groupe



Randonnée, yoga, ateliers et conférences figurent au programme de ces séjours de jeûne dans le haut Jura.

Photo Progrès/Karine JOURDANT

tent. De même que des ateliers autour du bien-être et de la nutrition. Piscine, spa et transats disposés dans le jardin permettent d'occuper agréablement les moments de temps libre. Quant au menu quotidien des jeûneurs, il se limite à un verre de fruits frais le matin et un bol de bouillon le soir. Eau et tisanes à volonté.

Vu de l'extérieur, il est évident que le régime alimentaire peut sembler un peu rude. Pour ne pas dire barbare. Pourtant, après une semaine passée sans manger dans le gîte situé à Maisod, sur les hauteurs du lac de Vouglans, les stagiaires ne sont ni abattus ni épuisés. Bien au contraire.

De la détente pour le corps et l'esprit

« J'étais venue pour faire un "reset" de mon corps, sortir de ma vie de dingue », raconte Céline Vaisse, 49 ans, venue de Lyon avec son conjoint. « Et je dois dire que je me sens reposée, détendue. J'ai eu envie de manger, c'est vrai. Ça a même été l'enfer le 3^e jour. Mais le bilan est positif », indique-t-elle, enchantée « par les balades, l'entente dans le groupe et la diversité des activités ».

Fabrice Garcin, son futur mari -leur mariage est prévu en juillet, N.D.L.R.- mise sur cette expérience pour « réapprendre à gérer [son] corps et maintenir un poids de forme ». S'il a souffert de la faim, il observe que « les randonnées et les activités lui ont permis d'oublier cette pénible sensation ».

Disposés à renouveler l'expérience

Marie-Thérèse Peret, 72 ans, était l'aînée du groupe. « J'ai passé une très bonne semaine. Je n'ai pas vraiment eu faim. C'était une découverte et cela m'a fait beaucoup de bien », déclare-t-elle. À son sens, c'est indéniable, le soutien du groupe est un élément capital dans la réussite de cette expérience.

À l'heure de se dire au revoir, au-delà de la satisfaction de voir la balance afficher au minimum 5 kg de moins, cinq des six participants se déclaraient disposés à renouveler l'expérience dans le futur.

Karine JOURDANT

Happy Jeûne, rue des Cyclamens à Maisod. Plus d'info sur les séjours au 06.78.55.85.53 ou sur le site happyjeune.fr

POUR ALLER PLUS LOIN

■ Pour qui, pourquoi ?

Le jeûne est contre-indiqué chez les moins de 20 ans, en cas d'insuffisance rénale ou hépatique, de diabète de type I, de grossesse, d'hyperthyroïdie, d'ulcère ou d'opération récente. En cas de fragilité, il est conseillé de demander un avis médical.

La fonction de digestion est très grosse consommatrice d'énergie. Ne rien ingérer permet donc de mettre le système au repos et donc de permettre au corps de détourner toutes les forces vitales de l'organisme vers les fonctions d'élimination et de régénération.

■ La préparation

On ne s'arrête pas de manger du jour au lendemain. Un jeûne nécessite une descente alimentaire préalable ainsi qu'une remontée progressive. Concrètement, pour une semaine de jeûne, la descente et la remontée se font sur 7 jours.

On supprime d'abord les excitants, l'alcool et le sucre, puis la viande et le poisson, les produits laitiers ensuite, les féculents et les légumineuses pour ne terminer qu'avec des fruits et légumes verts avant la diète totale.



Jus de fruits frais le matin et bouillon de légumes le soir sont les seuls aliments autorisés pendant le jeûne.

Photo Progrès/Karine JOURDANT