

Un jeûne de sept jours pour alléger leur estomac et enrichir leur foi

» **RIVIERA**
Une trentaine de groupes romands jeûneront une semaine durant en mars prochain. La démarche, qui s'inscrit dans le cadre du carême, séduit dans la région.

La sensation de faim? «Elle disparaît après les deux premiers jours. Ensuite, on ressent surtout l'envie, la gourmandise.» Rosemarie Kocher Chappuis sait de quoi elle parle: la Blonaysane jeûne une semaine par an depuis 2002.

Une démarche dont Pain pour le Prochain (Eglise réformée) et Action de Carême (Eglise catholique) ont jeté les fondements il y a quelques années. Les deux services invitent ceux qui le souhaitent à renoncer à toute nourriture solide pendant le temps du carême, tout en poursuivant leurs activités quotidiennes. Les jeûneurs se retrouvent le soir afin de partager un temps de méditation et recevoir conseils

et soutien.

D'ici peu, une trentaine de groupes vivront cette aventure pendant sept jours en Suisse romande. Dans la région veveysanne, celui créé par Rosemarie Kocher jeûnera du 23 au 29 mars. Les participants, de tous âges mais qui doivent être en bonne santé, ne boiront que de l'eau, des jus de fruits et des jus de légumes afin de prévenir les carences en sels minéraux et en vitamines.

«La première fois qu'on jeûne, on est très centré sur soi, sur sa santé. On se demande si on va tenir le coup. Mais dès la deuxième année, on est beaucoup plus réceptif pour un approfondissement au niveau spirituel.»

Une collecte pour ceux qui meurent de faim

A l'issue de la semaine, les participants sont invités à verser une partie ou la totalité du budget nourriture-loisirs économisé durant les jours de jeûne à une œuvre caritative: «Cette démarche ne me lie pas

seulement au divin, mais aussi à celles et ceux qui souffrent de la faim, qui, eux, ne choisissent pas de jeûner», explique Chantal Carrard, de Saint-Légier.

S'il est recommandé d'alléger autant que faire se peut son quotidien, il est tout à fait possible de vivre normalement pendant le jeûne, assurent les deux femmes. Ainsi, il y a trois ans, c'est un... cuisinier qui a fait une croix sur la nourriture une semaine durant.

RAPHAËL DELESSERT

Soirées d'information à la cure de la paroisse réformée de Saint-Légier demain à 19 h 30, ainsi que jeudi 8 mars à la même heure. Renseignements au tél. 021 943 68 10.





ARND T. BRÜCKNER

DE L'EAU ET DES JUS DE FRUITS Le jeûne tel qu'il est proposé pendant le carême s'articule autour de trois axes: la santé - la privation contribue à purifier le corps -, la spiritualité, à travers des moments de méditation, et la solidarité: à la fin de la semaine, une offrande est réunie pour un projet caritatif.