

Le jeûne de Carême attise les appétits de spiritualité en Suisse romande

RENOUVEAU • Une trentaine de groupes œcuméniques marquent la montée vers Pâques par une semaine de jeûne. Une expérience physique et spirituelle à succès.

PASCAL FLEURY

Jeûner pour se nourrir de l'intérieur: la démarche, menée pendant une semaine par de petits groupes œcuméniques, attire toujours plus de monde en Suisse romande. Quelque 350 personnes se lancent ce mois-ci dans l'aventure, qui est coordonnée depuis 2001 par l'Action de Carême et Pain pour le prochain. Les jeûneurs sont répartis en 33 groupes, contre un seul il y a six ans, pour partager cette expérience à la fois physique, spirituelle et de solidarité.

Cet engouement, explique la coordinatrice Anne-Michèle Stern, vient du fait qu'il s'agit d'un «jeûne en Carême», et non pas d'un simple jeûne alimentaire ou thérapeutique. «La pratique du jeûne permet de s'ouvrir à la spiritualité», précise-t-elle, notant que les participants y prennent goût: un tiers des jeûneurs ayant tenté l'expérience la renouvelle chaque année.

Jus et tisanes

Les groupes sont ouverts à tout adulte en bonne santé. Les jeûneurs poursuivent en général leurs activités quotidiennes, mais se retrouvent chaque soir pour un temps de méditation et d'échange animé par un prêtre, un pasteur ou un théologien ainsi que par un spécialiste médical. Pour la coordinatrice romande, cette semaine de jeûne est une éclatante manière de marquer le Carême. Ce peut aussi être une belle proposition de foi pour des personnes quelque peu distantes des Eglises.

Pendant la semaine de jeûne, les participants ne consomment quoti-

diennement que 2,5 dl de jus de fruits, 2,5 dl de bouillon de légumes, une cuillerée de miel ainsi que des tisanes et de l'eau à volonté, selon la méthode du D^r Buchinger¹. «Cela fournit tous les oligo-éléments de base. Le corps puise dans ses réserves mais ne maigrit pas vraiment. Si l'on perd quelques kilos, le corps se venge ensuite, dans un effet yo-yo», commente Anne-Michèle Stern.

Les jeûneurs doivent se réserver quelques jours de transition, avant et après la semaine de jeûne. Il leur est recommandé d'alléger le plus possible leur emploi du temps.

Purifier le corps et l'esprit

«Le jeûne n'a pas pour but de punir le corps, mais d'ouvrir l'esprit à d'autres voies, de lui donner d'autres formes de nourriture», affirme pour sa part Elisabeth Erb, infirmière de la santé qui accompagne un groupe à Fribourg.

«Le jeûne permet une purification du corps et de l'esprit», souligne l'infirmière, qui anime des temps de jeûne en groupe depuis une bonne quinzaine d'années.

A l'écoute des autres

Pour elle, jeûner en groupe lors du Carême n'est de loin pas qu'un acte religieux. Il aide aussi à mieux approcher son corps, souvent mal connu, et à se mettre davantage à l'écoute des autres. Une expérience bénéfique qui peut être tentée quelle que soit l'activité pratiquée: «Je connais même des mères qui jeûnent en faisant à manger à leur famille.»



La proposition de «jeûner ensemble» a aussi une dimension universelle de solidarité. Les jeûneurs offrent en effet l'argent non dépensé en alimentation à des œuvres d'entraide. L'an dernier, ce sont plus de 27 000 francs qui ont pu être versés à deux projets colombiens. LA LIBERTÉ

¹La méthode du médecin allemand Otto Buchinger, développée dès les années 1920, est décrite dans *L'art de jeûner*, D^e Françoise Wilhelmi de Toledo, Ed. Jouvence, 2005.

Pour connaître les dates restantes des semaines de jeûne dans sa région, se renseigner auprès de son curé/pasteur, aller sur www.campagneoecumenique.ch/spip.php?rubrique14 ou appeler le ☎ 022 57 68 12.



Le menu – frugal – des jeûneurs comprend notamment 2,5 dl de bouillon de légumes. KEYSTONE