

Le jeûne du 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 au succès croissant.

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 vont se lancer ce mois-ci dans l'aventure, qui est coordonnée depuis 2001 par l'Action de Carême et Pain pour le prochain. Les jeûneurs seront 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 mandatée 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 quotidiennement 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 Dr 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.

«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. L'infirmière de la santé accompagnera l'un des deux groupes de jeûne mis sur pied ce mois-ci à Fribourg², celui du Centre Sainte-Ursule, organisé par Anna Gross avec des méditations animées par Erwin Ingold.

«Le jeûne permet une purifi-

cation du corps et de l'esprit», souligne l'infirmière, qui anime des temps de jeûne en groupe depuis une bonne quinzaine d'années et propose aussi des semaines de jeûne sur un alpage en mai et octobre.

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 ainsi pu



être versés à deux projets colombiens. I

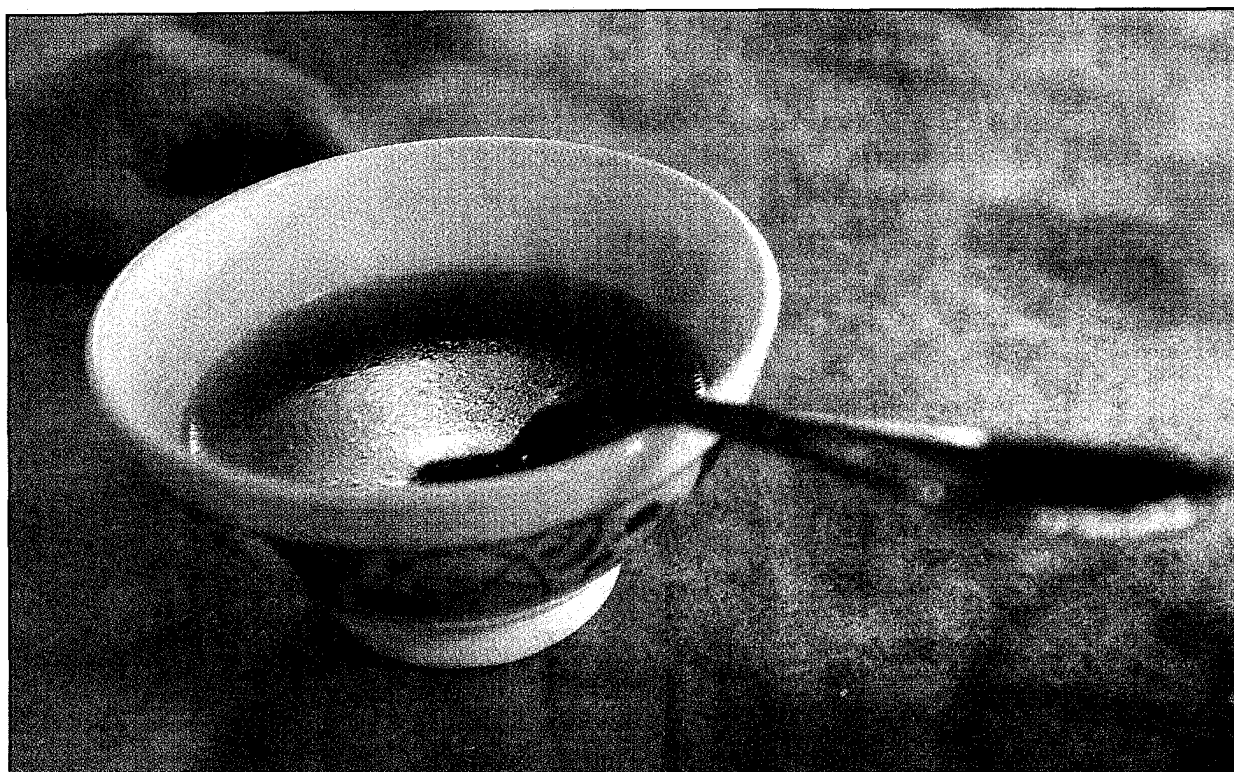
¹ La méthode du médecin allemand Otto Buchinger, développée dès les années 1920, est décrite dans «L'art de jeûner», Dr Françoise Wilhelmi de Toledo, Ed. Jouvence, 2005.

² **A Fribourg:** au Centre Sainte-Ursule du 9 au 13 mars (rens.: Elisabeth Erb, 079 509 58 26) et sous le temple protestant du 16 au 23 mars (rens.: Ketsia Sâad, 026 413 09 39). Liste des autres semaines de jeûne en Suisse romande: www.campagneoecumenique.ch



«Non pas punir le corps, mais ouvrir l'esprit à d'autres voies.»

ELISABETH ERB



Le jeûne libère l'esprit: une semaine de bouillon et de jus de fruit pour faire le vide en soi et se nourrir de spiritualité. ALAIN WICHT

Jeûner est à nouveau «tendance»

Madonna, Demi Moore, Clint Eastwood, Bruce Willis, Yannick Noah... les stars sont toujours plus nombreuses à se mettre au bouillon et à l'eau. Le jeûne rajeunit, garde en bonne santé, donne de l'énergie, aide à faire face au stress, ouvre l'esprit. Les magazines et revues de santé l'apprennent désormais à toutes les sauces. «Le jeûne est tendance», constate Jean-Claude Noyé, journaliste à «Prier», dans «Le grand livre du jeûne», qui vient de paraître aux Editions Albin Michel. En fait, de tout temps, et partout, des hommes se sont privés volontairement de nourriture, pour se purifier au physique comme au mental, pour se préparer à certains rites, pour faire pénitence et se rapprocher des dieux.

Le jeûne était déjà pratiqué par les Grecs anciens, et par les peuples «premiers» d'Afrique, d'Australie ou d'Amérique. La plupart des religions l'ont inscrit dans leur pratique: le judaïsme, avec en particulier le jeûne de Yom Kippour et celui de la veille de Pourim (ce week-end), l'islam, avec le mois de ramadan, le bouddhisme, qui professe le non-attachement à la nourriture, ou encore l'hindouisme, où le jeûne est prévu les jours de nouvelle lune et lors de certaines fêtes.

Dans le christianisme, la pratique du jeûne a connu un relâchement progressif, avec la multiplication des dispenses de toutes sortes. Pour les catholiques, les règles actuelles en matière de jeûne et d'abstinence remontent à 1966, sous Paul VI. L'Eglise demande aux fidèles de «faire pénitence» chaque vendredi, mais sans préciser les modalités, et de jeûner le Mercredi des Cendres et le Vendredi Saint. Une prescription largement tombée dans l'oubli, faute d'avoir été «réinventée» par «une prédication adéquate et intelligente», constate Jean-Claude Noyé dans son ouvrage.

Si le jeûne chrétien est aujourd'hui en pleine redécouverte, c'est grâce à certains religieux qui, à contre-courant, en ont rappelé l'importance. Grâce aussi au développement des relations interreligieuses, grâce enfin à la prise en compte du corps dans les milieux chrétiens, sous l'influence



Largement oublié des chrétiens, le jeûne reste très pratiqué dans l'islam. KEYSTONE

d'une société poussant à son exaltation.

En Suisse, les offres de «jeûne résidentiel», dans des maisons religieuses, ou de «jeûne au quotidien», sans interruption de la vie active, se sont multipliées ces dernières années. Pour l'un des promoteurs des semaines de jeûne en Carême, le protestant Harri Wettstein, ce type de jeûne est promis à un bel avenir: «Par un retour personnel à l'essentiel, le jeûneur résiste à la logique de surconsommation qui dévore notre planète, tout en se solidarisant avec les plus pauvres.» PFY

REPÈRES

Mode d'emploi

> **Tout adulte** peut jeûner, s'il est en bonne forme physique et capable de se soumettre à un minimum de discipline et de renoncement. Le jeûne est déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent leur bébé, aux personnes dépressives et, de façon générale, aux malades. Sauf, évidemment,

dans le cas de jeûnes thérapeutiques, sous contrôle médical. En cas de doute, la consultation préalable d'un médecin est recommandée.

> **Parmi les types** de jeûne, les monodiètes sont la forme «light». Il s'agit de manger un seul aliment ou un seul type d'aliments (fruits, légumes, céréales) pendant un ou plusieurs jours.

> **Le «jeûne sec»,**

sans boire ni manger, est le type de jeûne le plus sévère. Il est vécu par exemple par les musulmans pendant le ramadan et rompu la nuit. A pratiquer avec grande précaution.

> **Le «jeûne à l'eau»** est le plus efficace pour éliminer les toxines du corps. Très radical tout de même, il n'est pas recommandé aux jeûneurs inexpérimentés.

> **Le jeûne Buchinger** (lire ci-dessus) est la

méthode la plus pratiquée et la plus facile à mettre en œuvre. Elle permet un apport quotidien de 250 calories par l'absorption de jus de fruits et bouillons.

> **Seul ou en groupe?**

Pour la première expérience, il est plus facile de jeûner en groupe, avec le soutien d'un animateur. Mieux vaut être aguerrri pour entamer un jeûne seul ou en couple. PFY