



Jeûner en France

Généalogie d'une pratique contestataire et contestée

Patrice Cohen, Laura Bellenchombre et François Féliu

<https://doi.org/10.4000/revss.3701>

Extrait :

L'émergence du Réseau Jeûne et Randonnée

Le réseau « Jeûne et randonnée » est lancé dans les années 1990 par l'éducateur sportif d'origine allemande, Gisbert Bölling, et a eu un succès qui ne cesse de croître à l'heure actuelle. Ce fondateur situe son engagement dans le mouvement allemand intitulé *Fastenwandern* (« Jeûne et Randonnée »). Initié en 1984 par Christoph Michl, activiste allemand, ce mouvement s'est construit à la suite de plusieurs marches de protestation contre la faim, dont les manifestants pratiquaient le jeûne tout marchant de grandes distances. En allant à l'encontre des idées reçues sur les capacités du corps humain à supporter un jeûne de longue durée tout en ayant une activité physique, ces marches ont aussi participé à la promotion de la pratique conjointe du jeûne et de la randonnée comme une pratique de santé. Et dès 1984 sont organisés en Allemagne les premiers stages du réseau *Fastenwandern*, modèle fondateur du réseau « Jeûne et Randonnée » en France.

Ce courant propose des jeûnes sans visée thérapeutique dans une optique de santé préventive et de bien-être. Ce réseau préconise la méthode des cliniques allemandes Buchinger dans la pratique du jeûne, et a contribué à importer en France une méthode allemande du jeûne. Il s'agit de lier sur une semaine des activités physiques légères – telles que la randonnée – au jeûne tout en proposant un apport léger de calories – en dessous de 250 kcal – au travers de bouillon ou de jus sans fibre.

Par ailleurs, toute activité qui peut aider le jeûneur – d'une manière physique, morale ou spirituelle – est encouragée : d'où conseils naturopathiques, massages, conseils dans les descentes et reprises alimentaires, entre autres. Ainsi, une approche intégrative du jeûne (ici caractérisée par l'association de différentes pratiques) est en écho avec les conceptions des cliniques allemandes qui la valorisent dans une démarche thérapeutique encadrée par des médecins orthodoxes. Par ailleurs, ces réseaux se caractérisent aussi par leurs constructions en tant qu'association où l'adhésion pour les organisateurs de stages repose sur une formation obligatoire délivrée par l'Institut Supérieur de Naturopathie, d'un jeûne de deux semaines et d'une charte de bonnes pratiques.

Bölling dans son ouvrage *Le jeûne* de 2016 situe son engagement dans le mouvement allemand intitulé *Fastenwandern* (*jeûne et randonnée*), initié en 1984, à la suite de plusieurs marches de protestation contre la faim, organisées par Christoph Michl. Cet activiste allemand fait lors de ces marches la promotion de la pratique conjointe du jeûne et de la randonnée comme une pratique de santé, et organise dès 1984 les premiers stages du réseau *Fastenwandern*.