

D^r Françoise Wilhelmi de Toledo

Avec la participation du chef Hubert Hohler

L'art de

JEÛNER

**Manuel du jeûne thérapeutique
Buchinger**

*Traduit de l'allemand par Nelly Irniger
et le D^r Françoise Wilhelmi de Toledo*

JouVence

Également aux Éditions Jouvence

Le Bonheur du jeûne, Raimund Wilhelmi

3 jours de jeûne, c'est parti !, D^r Sandra Stallaert

Kousmine gourmande, Suzanne Preney et Brigitte Favre

La Méthode Kousmine, Fondation D^r Catherine Kousmine

Un autre regard sur la sclérose en plaques, Alain Bondil

Manuel de détoxification, Christopher Vasey

Catalogue gratuit sur simple demande.

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Édition originale en allemand *Buchinger-Heilfasten : Ein Erlebnis für Körper und Geist*

© Copyright 2003 Trias Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG, Allemagne

© Éditions Jouvence, 2005, pour l'édition française

Traduit de l'allemand par Nelly Irniger et le D^r Françoise Wilhelmi de Toledo

© Éditions Jouvence, 2026, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88984-066-3

Traduction: Nelly Irniger et le D^r Françoise Wilhelmi de Toledo

Photographies: © *Marie Jo Lafontaine*

P. 11 : Babylon Babies - photo/diasc 240 x 180 cm; p. 25 : Dance the world - extrait film; p. 35 : Babylon Babies - photo/diasc 240 x 180 cm; p. 47 : Alice in Wonderland - Photo/Monochrome; p. 67 : Lost paradise - Photo/Monochrome; p. 83 : Les Bains de St Josse - Photo N/B 100 x 100 cm; p. 89 : Les Pissenlits; p. 97 : Promenade à Überlingen; p. 127 : Dance the world - Extrait du film; p. 141 : Lost paradise - Photo; p. 161 : Lost Paradise - Photo/diasc; p. 169 : Alice in Wonderland 2 - Photo/Diasc; p. 203 : Murmures - Photo N/B/diasc; p. 213 : Alice in Wonderland - Photo/diasc/monochrome; p. 221 : Babylon Babies - Photo/diasc. Voir le site : www.marie-jo-lafontaine.com

Autres illustrations du livre : © Copyright 2010 Trias Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG.

et © Adobe Stock: p. 27 : Aigle © Hughes; p. 104 : © Kieferpix ; p. 152 : © Ranveer et p. 225 : © Iconic Prototype.

Couverture: Virginie Cauchy

Photographie de Françoise Wilhelmi de Toledo en couverture: Paul Seewer

Maquette intérieure: Virginie Cauchy

Mise en page: Tréma Print

Sommaire

Avant-propos	9
1 • COMPRENDRE CE QU'EST LE JEÛNE	11
Le jeûne est naturel	12
La nature jeûne	14
Les animaux jeûnent	16
Les humains aussi peuvent jeûner	19
2 • LES TROIS DIMENSIONS DU JEÛNE	25
La dimension médicale et corporelle	26
La dimension spirituelle et religieuse	27
La dimension communautaire	34
3 • PHYSIOLOGIE DU JEÛNE	35
Les deux programmes nutritionnels	36
Le ravitaillement en combustible	39
L'apport de matières premières	43
L'apport de vitamines et minéraux	43
4 • LES EFFETS THÉRAPEUTIQUES DU JEÛNE	47
Les principaux effets thérapeutiques du jeûne	48
Indications et contre-indications du jeûne	64
5 • LES EFFETS DU JEÛNE SUR LE PSYCHISME	67
Jeûne n'est pas synonyme d'inanition	69
Les modifications du psychisme	71
Contre-indications psychiques	79
6 • QUAND ET POURQUOI JEÛNER : TÉMOIGNAGES	83

7 • PRÉPARER VOTRE PROGRAMME DE JEÛNE	89
Préparer votre jeûne	90
Comment et où jeûner ?	91
Quand jeûner ?	92
Durée du jeûne	94
Que dois-je emporter ?	95
8 • LES SEPT PILIERS DU JEÛNE	97
1 • Calme, détente, silence	99
2 • Exercice physique	106
3 • Stimuler les voies d'élimination naturelles	108
4 • Thérapies de soutien	118
5 • Accompagnement thérapeutique	121
6 • Les boissons du jeûne	121
7 • La gastronomie de l'âme	125
9 • GÉRER LES PERTURBATIONS ET LES CRISES PENDANT LE JEÛNE	127
10 • VOTRE PROGRAMME DE JEÛNE AU QUOTIDIEN	141
Jour d'arrivée	142
Jour de transition	143
1 ^{er} jour de jeûne (jour d'élimination)	144
2 ^e jour de jeûne	146
3 ^e jour de jeûne	147
Jours de jeûne suivants	148
Jours d'interruption du jeûne	150
Votre programme de jeûne de dix jours	152
Programme de reprise alimentaire	154
1 ^{er} jour de reprise alimentaire	156
Jours de reprise alimentaire suivants	157

11 • MANGER MIEUX APRÈS LE JEÛNE	161
Savourer au naturel	162
Plaidoyer pour réhabiliter le gras	163
Acides gras oméga 6 et oméga 3	164
Une bonne hydratation pendant le jeûne	165
Savourer durablement	166
Vitamines, minéraux et substances phytochimiques	167
12 • RECETTES	169
Jours de repos digestif au quotidien	170
Jours de reprise alimentaire	176
Diverses recettes de la clinique Buchinger Wilhelmi	184
Recettes	188
13 • JEÛNE ET CANCER	203
14 • DIFFÉRENTES FORMES DE JEÛNE	213
Le jeûne intermittent	215
Le jeûne dit prolongé	217
15 • ACTUALITÉ DU JEÛNE : « L'ÉCOSYSTÈME JEÛNE »	221
L'écosystème jeûne	222
L'actualité sur la recherche dans le domaine du jeûne	225
Notes	235
Ouvrages sur le jeûne	238
Contacts	238
Remerciements	239

Avertissement

Ni l'auteur ni l'éditeur ne pourront être tenus pour responsables de la mauvaise interprétation de ces écrits, pour une automédication nullement conseillée ou pour une mauvaise application des conseils sans suivi thérapeutique ou médical.

Avant-propos

Ce livre vous invite à redécouvrir une capacité naturelle innée, celle de jeûner. Le programme métabolique du jeûne sommeille en vos gènes. Il s'enclenche automatiquement au moment où vous renoncez volontairement à manger pendant une période déterminée pour vivre de vos réserves. En l'absence de nourriture, les gènes responsables de la synthèse d'enzymes réparateurs s'activent. C'est comme enlever le pied de l'accélérateur et se mettre en mode de protection et de régénération. Autrement dit c'est activer ses forces d'autoguérison. Vous pouvez le faire ! Et vous serez étonné de la facilité d'une telle démarche si elle est pratiquée et accompagnée dans les règles de l'art.

Car savoir jeûner est un art, une aventure qui offre de l'espace et du temps. Il facilite l'état de pleine conscience et ouvre la voie aux joies simples et profondes de l'instant présent : la nature, le dialogue, la musique.

Le jeûne purifie le corps et l'esprit, et donne naissance à des énergies insoupçonnées. Cela est, pour beaucoup d'entre nous, contrintuitif.

Après un jeûne, on redécouvre les véritables plaisirs de la table. Les sens sont aiguisés, les papilles sensibilisées et le palais remis à zéro. L'existence acquiert une vision nouvelle.

L'art de jeûner

Alors comment jeûner dans les règles de l'art ? Que vous jeûniez en clinique, dans un centre ou à la maison, les règles et rituels qui permettent au jeûne de réussir vous sont enseignés dans ce manuel. Permettez-moi de vous accompagner tout au long de cette aventure fascinante pour que vous puissiez redécouvrir, pas à pas, votre capacité à jeûner avec confiance et discernement.

La méthode globale décrite dans ce livre est celle du jeûne thérapeutique Buchinger : elle est aujourd'hui pratiquée dans sa forme originelle dans les cliniques Buchinger Wilhelmi qui portent le nom du fondateur, le Dr Otto Buchinger¹ (1878-1966). Ces cliniques sont en fait des hôtels dans une belle nature, dotées d'une équipe multidisciplinaire de médecins et de thérapeutes.

Les observations empiriques de Buchinger ont été scientifiquement développées par trois générations de médecins et l'Association médicale jeûne et nutrition. Le contenu médical de ce livre est basé sur les algorithmes thérapeutiques publiés par un consensus d'experts européens en 2002 et actualisés en 2013.²

Voulez-vous redécouvrir l'art de jeûner ? Expérimenter les effets curatifs et les sensations nouvelles engendrées par le renoncement volontaire et temporaire à la nourriture ? Alors continuez la lecture de ce livre et permettez-moi d'être votre guide !

Überlingen, Dr Françoise Wilhelmi de Toledo

Chapitre 1

Comprendre ce qu'est le jeûne



Le jeûne est naturel

La nature jeûne, les animaux jeûnent, et l'être humain aussi a la capacité de jeûner en puisant dans ses réserves pour alimenter les cellules de son organisme. Dès que l'apport extérieur de nourriture cesse, le corps enclenche automatiquement le programme « d'autorestauration » : il suffit de faire confiance, de lâcher prise. La méthode globale décrite dans ce livre, celle du jeûne thérapeutique Buchinger, vous guidera.

Il s'agit d'un jeûne modifié à base de bouillon de légumes, de jus de fruits et légumes frais (en tout environ 250 kcal) et au moins 2 litres d'eau par jour. Cet apport minimal d'hydrates de carbone naturels active la combustion des graisses et incite l'organisme à économiser ses protéines. Les boissons sont aussi une source naturelle de vitamines et de minéraux.

Mais le propre du jeûne Buchinger n'est pas seulement cette petite supplémentation, c'est surtout son concept global.

Le concept du jeûne thérapeutique Buchinger comprend trois dimensions :

La dimension médicale

Le jeûne doit être pratiqué en harmonie avec la physiologie humaine. L'être humain qui jeûne améliore sa santé et son bien-être physique s'il est bien accompagné et suit une méthode confirmée.

La dimension communautaire

Pratiqué en groupe, le jeûne renforce les liens d'appartenance et l'esprit de solidarité.

La dimension spirituelle

Jeûner facilite l'accès à la conscience, à la prière et l'expérience spirituelle.

Le voyage au « pays du jeûne » s'effectue en cinq étapes : la **décision**, la **préparation**, le **jeûne** lui-même, la phase de **reprise alimentaire** et le **retour au quotidien**.

Sept piliers donnent au jeûne une assise, permettant aux forces d'autorégénération physiques et spirituelles de se déployer : le **repos** et l'**activité physique** en **proportions adéquates**, la **stimulation des processus d'élimination**, les **thérapies de soutien**, l'**accompagnement médical** professionnel et chaleureux, la **gastronomie de l'âme** et la **méditation**.

Pendant un jeûne, un enseignement théorique et pratique permet au jeûneur, ou à la jeûneuse, de retour au quotidien, d'améliorer son style de vie. Dans

1 • Comprendre ce qu'est le jeûne

une clinique telle que la clinique Buchinger Wilhelmi, le jeûne est suivi par une équipe thérapeutique composée de différentes spécialités : médecine, nutrition, psychothérapie, activité physique, soins infirmiers, entraînement de santé, ainsi que culture et spiritualité.

Sans visée médicale et thérapeutique, le « jeûne pour personnes en bonne santé » peut être suivi par des animateurs de jeûne bien formés.

Quelle sera votre récompense pour le renoncement temporaire aux plaisirs de la table ? Vous accordez des vacances à votre métabolisme, à votre foie, à vos organes digestifs et à votre système neurovégétatif. Il s'en suit nettoyage, remise à neuf métabolique et réinitialisation des biorythmes, renouvellement des forces, harmonisation de l'humeur et motivation à améliorer son style de vie !

Jeûner régulièrement peut représenter une excellente pratique de longévité. C'est aussi l'occasion de faire retraite et de se demander : « Suis-je encore dans ma force ? Suis-je heureux(se) dans mon quotidien ? Mes talents et mes potentiels peuvent-ils se développer ? »

En état de jeûne, on est amené à prendre conscience des aspects de notre vie avec lesquels nous sommes en cohérence et au contraire avec ceux qui ne sont plus que routine accomplie sans enthousiasme. Mais qui a le courage d'interrompre une routine sécurisante ? Souvent ce sont des maladies ou des crises qui nous contraignent à modifier nos priorités : un jeûne peut avoir le même effet sans en présenter les inconvénients.

*« Si nous nous impliquons corps et âme,
en comprenant le sens profond du jeûne et en
suivant une bonne méthode (...), nous serons sans
peur et nous jeûnerons avec élan...¹ »*

Niklaus Brantschen

Le jeûne est un processus aussi naturel que le sommeil, l'accouchement, l'allaitement ou la mort. Ces fonctions naturelles sont souvent perturbées lorsque l'on mène une vie trépidante et que l'on est dominé par le mental. Il faut donc être informé avant un jeûne pour le vivre avec sérénité. C'est pourquoi, en analogie, les femmes enceintes sont instruites sur le déroulement de l'accouchement. Elles peuvent y faire face avec moins d'anxiété et laisser l'événement se dérouler harmonieusement.

Permettez-moi de vous expliquer ce qui se passe dans votre organisme lorsque vous renoncez volontairement, pendant un certain temps, à vous alimenter. Ainsi, vous comprendrez comment votre métabolisme s'ajuste à l'absence de nourriture extérieure et comment vos réserves de graisse se mobiliseront pour nourrir toutes les cellules de votre corps.

Ainsi rassuré, vous pourrez alors laisser le processus du jeûne s'enclencher en toute confiance et y participer activement.

Car jeûner, vous l'aurez compris, est donc un deuxième programme de nutrition : les fonctions assurées normalement par la nourriture sont prises en charge par les réserves du jeûneur (essentiellement les réserves de graisse).

La nature jeûne

La capacité de jeûner répond à la nécessité de s'adapter aux conditions climatiques de notre planète. Dans nos zones tempérées, nous avons le privilège de vivre au rythme des saisons. Essayons un instant d'imaginer la situation avant l'invention des réfrigérateurs et des technologies de conservation.

- L'été ensoleillé nous offre des fruits et des légumes frais, ainsi que beaucoup d'autres aliments.
- Avec son éventail de couleurs, l'automne est aussi la saison des récoltes, des fruits et des céréales ; les humains et les animaux se nourrissent alors au-delà de leurs besoins et constituent ainsi leurs réserves de graisse.
- Puis les températures diminuent progressivement jusqu'en hiver. La terre se repose, les feuilles tombent et la végétation se met en hibernation. La nourriture disponible aux êtres humains et aux animaux s'amenuise de plus en plus. Le déficit calorique est alors compensé par les réserves énergétiques, essentiellement la graisse de notre tissu adipeux.
- Lorsque l'être humain termine son jeûne, il recommence à s'alimenter petit à petit. Il est semblable à la nature qui s'éveille de son sommeil hivernal. Sous l'influence du soleil et de l'eau, feuilles et fleurs émergent au printemps avec une énergie croissante et d'intenses synthèses protéiques. Le corps humain lui aussi, dans ce qu'on appelle la phase de reprise alimentaire, va vivre une activation des synthèses protéiques telle que seul l'enfant les connaît, pendant sa phase de croissance.

1 • Comprendre ce qu'est le jeûne

Le jeûne est le seul moyen à l'âge adulte de resynthétiser intensément certaines de ses structures².

L'animal comme l'être humain a la capacité de jeûner en période de manque et d'engraisser en période d'abondance pour survivre sur une planète produisant de la nourriture de façon discontinue. Selon les saisons et la disponibilité des aliments, le métabolisme des animaux se modifie automatiquement, passant de l'apport de nourriture extérieure à la mobilisation des réserves. Ce jeûne temporaire et instinctif n'est pas synonyme d'inanition. C'est pourquoi le mot jeûne est utilisé ici, bien que l'aspect volontaire propre au jeûne humain soit évidemment absent dans le règne animal.

MON EXPÉRIENCE

Ce que j'admire chez les manchots

J'admire le manchot empereur. Pour protéger chaque individu de la colonie des tempêtes glaciales, les manchots se pressent les uns contre les autres. Par ailleurs l'ensemble de la colonie tourne continuellement sur elle-même en spirale ce qui permet, pas à pas, aux animaux extérieurs de se rapprocher du centre où les corps étroitement proches font monter la température de -40°C à l'extérieur du groupe jusqu'à $+35^{\circ}\text{C}$ à l'intérieur ! Les manchots empereurs se protègent mutuellement du froid et illustrent ainsi la dimension communautaire du jeûne : une forme de solidarité instinctive sans laquelle un animal de 40 kg ne pourrait jamais jeûner cent jours d'affilée ! Tout dans ces manchots m'émeut, peut-être parce qu'ils nous sont si semblables...

Leur démarche dandinante, la prise en charge affectueuse de l'œuf et aussi le côté dramatique de la procréation : si le passage de l'œuf de la femelle au mâle se fait maladroitement ou trop lentement, l'œuf exposé au froid glacial gèle et l'embryon meurt. C'est aussi tragique qu'une fausse couche.



Les animaux jeûnent

Le manchot empereur : un champion du jeûne

J'évoque toujours avec plaisir le manchot empereur (*Aptenodytes patagonicus*) que le Dr Yvon Le Maho³ et son équipe de chercheurs étudient depuis quarante ans dans le froid antarctique avec des technologies de pointe. Le manchot empereur se nourrit exclusivement de poissons et de crustacés. Pour se reproduire, il doit se rendre à l'intérieur des terres, jusqu'à 180 km des côtes. Les femelles et les mâles bien nourris et ronds sortent de l'océan et se rendent vers leur lieu de reproduction, à l'abri des rafales. Pendant une courte première phase, le glycogène hépatique leur sert de carburant, puis, durant les semaines qui suivent, ils vivront exclusivement de leurs réserves : graisses, micronutriments et protéines, qu'ils utilisent – comme les humains – avec parcimonie. L'épargne essentielle vient des « tortues », ces entassements qu'ils forment pour se protéger mutuellement du froid.

Le manchot empereur cherche un partenaire et s'accouple tout en jeûnant. La femelle produit un œuf de 400 g tout en jeûnant, et le pond six semaines plus tard.

On ne peut que s'émerveiller de la capacité de transformation des structures protéiques d'un organisme en période de jeûne.

Le manchot empereur est également capable de muer et de synthétiser son plumage d'été tout en jeûnant. Il mobilise alors l'équivalent d'un kilo de ses réserves protéiques !

Après cet effort, la femelle retourne à la mer pour reconstituer ses réserves et confie l'œuf au mâle, qui l'abrite sous son pli ventral. Son ventre rebondi sert

1 • Comprendre ce qu'est le jeûne

au futur papa de réserve alimentaire pendant plus de soixante-cinq jours tout en protégeant l'œuf des températures polaires.

Puis, juste avant l'épuisement des réserves de graisse paternelles, le poussin sort de sa coquille. Le manchot empereur se met alors à attendre avec impatience le retour de sa femelle car, après cent quinze jours de jeûne, un signal irrésistible le contraint à retourner à la mer afin de se réalimenter.

Si la femelle revient à temps pour s'occuper du poussin, elle le nourrira du poisson qu'elle peut stocker plusieurs jours dans son estomac. Mais si elle ne revient pas, qu'elle a été victime d'un prédateur par exemple, le mâle quittera quand même le poussin – qui ne peut survivre seul. L'appel de son métabolisme à reconstituer ses réserves est impératif car, en Antarctique, la survie d'un adulte est plus importante pour la colonie que celle d'un poussin.

À l'exception des premiers jours, la dépense énergétique au repos est abaissée pendant toute la période du jeûne. Lorsque les réserves de graisse du manchot ont diminué au point qu'il ne lui reste plus que les calories disponibles pour atteindre la mer, les signaux d'alarme émis par son système nerveux sympathique s'accroissent : l'animal devient nerveux, son métabolisme s'accroît, sa dépense énergétique au repos augmente – il doit partir. En cours de route vers la mer, le manchot utilise ses dernières réserves de graisse et il augmente parallèlement son utilisation protéique. Ce phénomène est entièrement réversible si la reprise alimentaire a lieu à temps.

Il y a faim et faim

La faim est un signal, qui indique que les réserves nutritives touchent à leur fin. Il est semblable au signal produit par la jauge de votre voiture passant sur la réserve. La faim habituelle est le signe que les calories du dernier repas ont été utilisées et le corps réclame de la nourriture. Si l'on ne mange pas dans l'heure qui suit, la faim disparaît car le corps mobilise ses réserves, il passe au métabolisme du jeûne. Pendant un jeûne la faim disparaît, même si parfois des envies de manger spécifiques peuvent apparaître de temps à autre. Chez la personne de poids normal, les réserves corporelles de graisse, de protéines et de glycogène (un sucre de réserve dans le foie) permettent de jeûner environ quarante jours. Après ce temps, l'être humain ressent ce que certains spécialistes du jeûne ont appelé la « faim réelle »⁴, une sensation décrite comme accablante et qui se manifeste « avec une violence non seulement au niveau de l'estomac, mais aussi par des nausées et déglutitions pénibles au niveau de la gorge ». Ce signal qui indiquerait l'épuisement des réserves, je n'ai jamais pu l'observer personnellement car, aujourd'hui, les périodes de jeûne sont

généralement trop courtes. Mais il est physiologiquement l'expression d'une augmentation des hormones de stress et semble correspondre au signal décrit chez les manchots⁵ et d'autres animaux qui interrompent alors instinctivement leur jeûne. Il a été également décrit en phase terminale de l'anorexie. Malheureusement les patientes touchées par cette maladie restent incapables de s'alimenter et finissent souvent par mourir.

Dans les trois premiers jours avant que le métabolisme du jeûne ne soit complètement installé, surgissent parfois des sensations de faim semblables à celles qui peuvent se manifester dans le quotidien avant un repas : impression de vide dans l'estomac et borborygmes, salivation, faiblesse.

Très vite pourtant, la sensation de faim disparaît. On ressent bien parfois une envie de manger un aliment précis à la vue d'un étal de marché ou près d'une boulangerie qui sent le croissant frais. Mais il est rare que le jeûneur ressente réellement la faim.

LE POIDS EST CYCLIQUE

Selon les saisons et les aliments disponibles, les humains et les animaux qui vivent proches de la nature perdent du poids et le reprennent ensuite, jusqu'à recouvrer leur poids initial, et ceci chaque année. Une variation du poids en fonction des saisons est normale et reflète la cyclicité de la production de nourriture. Cela est différent de ce que l'on appelle « l'effet yoyo » et qui s'applique aux obèses qui maigrissent rapidement avec un régime souvent déséquilibré et regrossissent au-delà de leur poids initial dès l'arrêt de celui-ci.

Le manchot empereur jeûne à différentes reprises, en tout jusqu'à six mois par an. Son poids varie cycliquement au cours de l'année – et ceci au cours des trente-cinq années de sa vie –, il devrait donc devenir obèse si l'on en croit les critiques du jeûne ! Mais non, il n'accumule pas de graisse mais retrouve à chaque fois son poids initial. Il en va de même pour les êtres humains de poids normal qui jeûnent selon la méthode Buchinger ici décrite : l'effet yoyo ne se produit pas...⁶ pour autant que l'on ne retourne pas à ses habitudes adipogènes antérieures.

Les oiseaux migrateurs jeûnent⁷

Les oiseaux sont connus pour être les nomades du ciel qui migrent dès le début de la saison froide vers les pays où la nourriture est abondante. Leur

1 • Comprendre ce qu'est le jeûne

voyage dure souvent plusieurs jours pendant lesquels ils ne peuvent ni se nourrir ni boire. Bien qu'ils se servent des vents favorables pour réduire leurs dépenses énergétiques, leur effort intense et continu est couvert par les combustibles stockés dans leurs tissus : graisses, protéines, sucres ainsi que micronutriments et, avant tout, eau. Ce liquide précieux sera économisé grâce à la capacité des oiseaux à condenser dans leur bec la vapeur d'eau issue de la respiration qu'ils pourront ainsi récupérer. Afin de favoriser ce phénomène de condensation et mieux gérer leurs réserves d'eau, les cygnes montent parfois à plus de 8 000 mètres d'altitude, où règnent des températures allant jusqu'à -48°C !



Un autre jeûneur étonnant et virtuose est le colibri (*Archilochus colubris*)⁸, qui pèse 5 g et peut parcourir, grâce à la combustion de 2 g de graisse, les quelque 1 000 km qui séparent New York de l'Amérique centrale en passant au-dessus du golfe du Mexique. En comparaison, un petit avion à réaction utilise 800 litres de kérosène pour parcourir la même distance !

UNE ÉNIGME...

Pouvez-vous imaginer que les oiseaux migrateurs, ces athlètes de haut niveau, brûlent des protéines contenues dans les muscles de leurs ailes ? « Impossible, me répondrez-vous, car l'oiseau utilise intensément cette musculature pour se déplacer et elle doit rester intacte. » Pourtant, la musculature des ailes, et même celle du cœur, se réduit pendant les migrations, sans affecter la performance de vol. Si vous voulez comprendre cette énigme, reportez-vous à la page 62.

Les humains aussi peuvent jeûner

Si les animaux jeûnent régulièrement, les humains ont également cette capacité de jeûner quand la nourriture vient à manquer, par exemple en hiver, pendant la mousson ou lors d'une période de sécheresse. Pour survivre et fournir

de la nourriture aux cellules de son organisme, l'être humain a développé la capacité de constituer des réserves de graisse, protéines, sucre, vitamines, minéraux et acides gras essentiels, et de les mobiliser en cas de jeûne.

L'organisme a la possibilité, à tout moment, de mobiliser ces réserves dès que la nourriture extérieure cesse d'être apportée. En cas de jeûne thérapeutique dans le but de prévenir et guérir des maladies, le suivi et l'accompagnement médical sont indispensables. Si vous désirez pratiquer le jeûne sans but thérapeutique en vous aidant de ce manuel, je vous conseille de vous faire si possible suivre par un médecin ou un animateur de jeûne.

« L'être humain semble mieux équipé pour le manque de nourriture que pour l'abondance ! »

D^r Heinz Fahrner

LES FEMMES DE GAMBIE

Le D^r Andrew Prentice, un chercheur britannique, a observé les modifications métaboliques chez une population de 20 000 femmes en âge de procréer en Gambie⁹ (Afrique de l'Ouest) vivant modestement dans un milieu rural. Le poids moyen de ces femmes, pesées régulièrement pendant plus de dix ans, était de 53 kg. Chaque année pendant la mousson – période où la nourriture est peu abondante – elles perdaient quelque 5 kg, amenant leur poids moyen à 48 kg. Il ne s'agit pas d'un jeûne complet, mais d'une importante restriction calorique.

La nourriture redevenant accessible, les femmes retrouvaient en quelques semaines leur poids initial. Cette variation annuelle cyclique du poids, semblable à celle que l'on observe chez beaucoup d'animaux, n'a apparemment aucune incidence négative sur la santé. En comparaison avec des femmes anglaises d'âge identique, nourries sans interruption, l'état de santé de ces femmes africaines était meilleur et elles souffraient moins d'ostéoporose, probablement à cause de leur activité physique intense.

Aujourd'hui, il est scientifiquement prouvé que le jeûne périodique et la restriction calorique, si elle est équilibrée, nous protègent du processus de vieillissement ainsi que des maladies qu'y sont liées notamment : diabète type 2, maladies cardio-vasculaires, maladies inflammatoires et cancer.¹⁰

MON EXPÉRIENCE

Comment j'ai découvert le jeûne

Tout d'abord, j'ai été attirée par le jeûne pour des raisons physiques. Ma famille avait une tendance à l'obésité et j'étais une enfant rondelette. Adolescente, j'étais en bagarre avec mon corps et rêvais d'avoir une silhouette comme celle des mannequins dans les illustrés. Un jour, j'ai découvert un livre sur le jeûne qui m'a fascinée. « C'est exactement ce dont j'ai besoin ! » ai-je pensé.

Ma première expérience de jeûne à l'âge de 17 ans fut une véritable révélation. Pendant le jeûne même, je ressentis un bonheur intense, parfois de l'euphorie, j'étais prête à transformer ma vie entière. À cette époque, je prenais petit à petit mon autonomie d'une maison parentale sévère, qui m'oppressait. L'esprit de 1968 m'avait influencée et j'étais intéressée par toutes les nouvelles tendances.

Après le jeûne, le retour chez mes parents fut donc marqué par une confrontation violente avec la réalité. En mon absence les problèmes et les mésententes du quotidien étaient restés inchangés. L'atterrissage après ce premier jeûne fut donc très dur, mais pourtant je savais que j'allais recommencer l'expérience pendant toute ma vie. Je voulais bien sûr maîtriser mon comportement alimentaire qui, à l'époque, était assez anarchique. Par une amie, j'ai entendu parler de la clinique Buchinger Wilhelmi au lac de Constance, à Überlingen.

J'étais dans les préparatifs de mes derniers examens de médecine et me sentais épuisée autant que stressée. Le jeûne m'a toujours détendue et redonné une énergie d'enfer. Je me suis donc isolée à la clinique Buchinger Wilhelmi pour travailler et n'avais quasiment pas de contact avec les autres jeûneurs et jeûneuses. Chaque jour, je me rendais à la bibliothèque de la clinique. Je m'y sentais bien : seule la plupart du temps, j'y étudiais, entourée de livres, avec une belle vue sur le lac de Constance. Un jour, une femme venant de Genève, ma ville natale, m'a interpellée. Elle connaissait bien ma famille et nous nous sommes entretenues. Elle était très exubérante et me dit tout-de-go : « Je dois absolument vous présenter Raimund Wilhelmi, le directeur junior de la clinique. Vous devez absolument l'épouser ! »

JE RENCONTRE MON MARI

Lors de notre première rencontre, Raimund Wilhelmi m'a été bien sympathique. Mais à l'époque, nous vivions dans des univers différents. En sa qualité de directeur junior, il était en costume-cravate, tandis que moi, je vivais dans l'esprit bohème de l'ère post 68.

À mon retour, je réussis mes examens. Avant mon premier engagement dans un service chirurgical de l'hôpital universitaire de Lausanne, j'eus l'opportunité de faire un remplacement à la clinique Buchinger. Pendant cette période, je fis plus ample connaissance avec mon futur mari.

À cette époque, j'étais âgée de 28 ans et lui comptait déjà plus de 30 printemps. Nous comprîmes rapidement ce qui fut un peu plus tard imprimé sur nos faire-part de mariage : « Nous nous sommes longtemps cherchés et enfin nous nous sommes retrouvés. »

Notre rencontre était notre destinée et nous nous sommes mariés rapidement. Après ma formation, j'ai commencé comme médecin à la clinique de jeûne d'Überlingen. Deux ans plus tard, en 1985, mon beau-père Helmut Wilhelmi décède et nos deux fils Victor et Leonard naissent l'un après l'autre.



Le jeûne est le fil conducteur de ma vie !

Mes maîtres

D^r HEINZ FAHRNER



L'un de mes maîtres fut le D^r Heinz Fahrner¹¹, un grand médecin, expert du jeûne. Il fut le médecin-chef de la clinique Buchinger de 1953 à 1985. Végétarien, il pratiquait lui-même régulièrement le jeûne – pour prévenir les maladies et entraîner son métabolisme : le jeûne oblige les gènes à modifier leur expression, et au niveau métabolique c'est un changement complet. Aujourd'hui, certaines techniques antiviellissement, comme le *Dinner-cancelling* (annulation du repas du soir), s'appuient sur ce même principe.

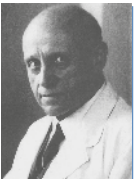
C'est avec sa vision globale de la médecine, scientifique et spirituelle à la fois, et son penchant à essayer les traitements sur lui-même que le D^r Fahrner m'a inspirée. Le jeûne n'est pas de l'ésotérisme ; c'est un processus physiologique que l'on peut pratiquer dans les règles de l'art médical en respectant sa composante spirituelle, une association encore rare dans le monde scientifique.

D^r CATHERINE KOUSMINE



Le D^r Catherine Kousmine¹² était l'une de mes maîtres aussi ; elle a compris et étudié l'importance de l'alimentation dans le traitement du cancer, de la sclérose en plaques et de l'arthrite rhumatoïde. J'ai vu là-bas des miraculés de tous bords. Elle m'a initiée aux aspects physiologiques et thérapeutiques de la nutrition. L'amour et la dévotion qu'elle vouait à sa profession, son humour, son intelligence et son sens de la pédagogie m'ont sensibilisée et dirigé ma jeune carrière professionnelle vers la médecine intégrative.

D^r OTTO BUCHINGER (1878-1966)



Otto Buchinger¹³, le grand-père de mon époux, a guidé mes premiers pas dans la dimension holistique du jeûne. J'ai littéralement dévoré ses livres. Tout comme moi, il s'est mis à jeûner suite à des problèmes de santé. En 1917, alors médecin dans la marine impériale, il contracta une angine qui évolua en un rhumatisme articulaire aigu. Cette maladie l'obligea, en mai 1918 à l'âge de 40 ans, à abandonner sa carrière dans la marine. Souffrant et invalide à 100 %, il écouta les conseils d'un collègue qui l'encouragea à suivre un jeûne chez le D^r Riedlin, à Fribourg-en-Brisgau (Allemagne). « *Ce jeûne de dix-neuf jours m'a littéralement sauvé la vie et l'existence. J'étais faible, amaigri, mais mes articulations étaient redevenues mobiles et indolores* », écrit-il dans ses mémoires. ➤

L'invalidé qu'il était alors fut guéri pour toujours et il put reprendre de nouvelles activités professionnelles, en bonne santé jusqu'à sa mort, à l'âge de 89 ans.

Cette expérience du jeûne, « *la plus forte de toutes les thérapies* », influença considérablement l'évolution de la carrière médicale d'Otto Buchinger. En 1920 il accueillit les premiers curistes jeûneurs. Avec le temps, le nombre de personnes cherchant aide et guérison dans le jeûne augmenta. Aujourd'hui, l'action thérapeutique du jeûne sur les maladies articulaires a fait l'objet de nombreuses publications scientifiques.

Dans les deux cliniques Buchinger Wilhelmi, plus de 250 000 jeûneurs et jeûneuses ont été accompagnés médicalement depuis leur fondation en 1953 et 1973.

Mon mari et moi jeûnons régulièrement, de même que nos deux fils et leurs amies et amis, et pourtant nous aimons beaucoup manger !

MARIA BUCHINGER-WILHELMI (1916-2010)



Collaboratrice intime de son père, Maria Buchinger-Wilhelmi¹⁴, née en 1916, incarne tous les principes d'Otto Buchinger. Sa recette de jeunesse fut : « *Discipline, pensée positive, humour, alimentation végétarienne, pas de tabac, se coucher tôt* ». Jusqu'à l'âge de 86 ans, elle a régulièrement jeûné. Avec son mari Helmut Wilhelmi, décédé en 1985, elle a fondé les deux cliniques Buchinger à Überlingen et à Marbella (Espagne). Aujourd'hui, la direction des cliniques est assurée par la troisième et bientôt la quatrième génération.

Maria Buchinger a développé la dimension humaine et conviviale du jeûne, soit l'art d'accompagner les jeûneurs. L'esprit si particulier qui règne à Überlingen et à Marbella est son œuvre : elle respectait le besoin de silence et de solitude de chacun tout en excellant à faire se rencontrer, grâce à son infaillible intuition, les personnes qui pouvaient s'enrichir mutuellement.

Pour tous les membres de notre famille, les périodes de jeûne représentent des moments importants dans nos vies. Certaines de ces expériences seront détaillées plus loin. Raimund Wilhelmi évoque également (voir page 84) pourquoi il jeûne régulièrement. La jeune génération apprécie les périodes de jeûne avant tout comme un temps de pause exempt de stress, de téléphone portable et d'Internet !

Chapitre 2

Les trois dimensions du jeûne

