

JEÛNER ENSEMBLE ET PROMOUVOIR LE DROIT À L'ALIMENTATION

« Tu veux un monde meilleur, plus fraternel, plus juste ? Eh bien commence à le faire : qui t'en empêche ? Fais-le en toi, fais-le avec ceux qui le veulent. Fais-le en petit et il grandira. »

Carl Gustav Jung



Jeûner
ENSEMBLE
et promouvoir le
droit à l'alimentation

Jeûner ensemble et promouvoir le droit à l'alimentation



PAIN POUR LE PROCHAIN ACTION DE CARÊME
En collaboration avec «Etre partenaires»

Tombée en désuétude dans le courant du XXe siècle, la pratique du jeûne connaît un nouvel essor. Depuis 2001, de nombreuses personnes soutenues et encadrées par les organisations *Action de Carême* et *Pain pour le prochain* vont, une semaine durant, s'abstenir de manger de la nourriture solide et se réunir pour des temps communs de prière, d'échange et de partage.

Paradoxe dans notre société de consommation ?

Et pourtant jeûner c'est apprendre à être heureux avec moins. C'est une chance de se mettre en route, pour transformer le sens et la manière de manger, pour nous questionner sur nos désirs et nos modes de consommation, « de quoi ai-je faim et soif ? », pour revisiter notre lien avec nous-mêmes, avec les autres et avec la création. C'est un chemin vers la sobriété heureuse.

Dans cette brochure, vous trouverez toutes les informations concernant le jeûne, pour participer à une semaine de jeûne ou animer un nouveau groupe de jeûne.

Nous serions heureux de vous voir cheminer en notre compagnie afin d'apporter notre contribution à une vie digne pour toutes et tous, y compris les générations futures.

Les trois dimensions du jeûne

Les semaines de jeûne se vivent dans le cadre de projets proposés par *Pain pour le prochain* et *Action de Carême*, pour soutenir des populations en difficultés sociales et alimentaires.

Nous considérons le jeûne en tant qu'expérience à part entière sur trois plans :

La dimension corporelle, la dimension spirituelle et la dimension sociale.

A travers ces voies, nous pouvons constater que moins peut signifier plus. Cela nous permet de voir ce dont nous avons vraiment besoin pour vivre.

La dimension du corps

« La sobriété est une option heureuse qui produit une vie allégée, tranquille et libre. Le bonheur n'est pas dans la possession, l'avoir, mais dans l'être ». Pierre Rabhi

Depuis des siècles le jeûne est considéré comme un moyen de soigner et de régénérer le corps. Il produit un sentiment de bien-être général. Quand le corps ne reçoit plus de nourriture, il ne peut plus disposer de calories, d'un apport extérieur, il va donc puiser dans ses propres réserves.

Le corps et l'âme se mettent sur le mode « alimentation intérieure ». Le foie commence à mobiliser les réserves de graisse du corps pour produire de l'énergie. L'appareil digestif se met au repos et le corps libère alors l'énergie qu'il utilise habituellement pour la digestion, ce qui procure un sentiment de liberté.

La dimension spirituelle

« Ce que les yeux sont pour le monde extérieur, le jeûne l'est pour le monde intérieur. »
Gandhi

La dimension spirituelle vécue durant le jeûne ouvre un passage à un état de conscience supérieure auquel aspirent toutes les grandes religions. Les personnes qui jeûnent sont capables de percevoir la création, son plan de liberté et de paix. Cela permet de vivre consciemment le moment présent. Pendant le jeûne des anciens schémas comportementaux peuvent être cassés. Le jeûne peut agir contre le désespoir et la résignation si répandus. Le défi spirituel consiste à laisser croître cet espace intérieur et souvent un sentiment d'harmonie apparaît, menant à la paix.

La dimension sociale

« Si un membre souffre, tous les autres partagent sa souffrance. » 1Co 12-26

Le renoncement nous rend ouvert à la réalité des autres. Les personnes qui jeûnent ont tendance à se soutenir mutuellement et à se montrer plus tolérantes. Pour nous, le jeûne est un renoncement volontaire. Il permet à notre corps de vivre le manque et la faim qu'éprouvent des millions de personnes à travers le monde. Face à ce problème, c'est une réponse que les jeûneurs proposent. Le jeûne a une dimension politique et sociale. C'est une pratique qui a guidé et nourri le Mahatma Gandhi et Martin Luther King sur le chemin de la libération. Encore aujourd'hui, le jeûne peut être un déclencheur, soit à petite échelle par une meilleure perception de l'autre, soit à grande échelle par un changement de société dû à une prise de conscience de notre relation à l'alimentation, aux biens matériels, à l'Humanité et au Divin.

« Je pratique le jeûne depuis une dizaine d'années (...). Jeûner c'est pour moi rentrer en communion avec l'univers, avec Dieu.

J'aime le jeûne parce que le corps et l'esprit y trouvent le chemin vers l'harmonie loin de l'agitation quotidienne. Il m'offre une conscience accrue, les conflits perdent de leur intensité. Mon corps est éveillé et me transmet des messages subtils. Mon corps s'harmonise avec les émotions intérieures et extérieures.

Je ressens une énergie croissante et l'invitation de la nature.

Les petits bobos se volatilisent et je me libère des migraines, des crampes. La nourriture a tout à coup une autre signification, mon esprit est conduit vers les couches lumineuses de ma conscience et m'ouvre de nouveaux horizons.

Le jeûne est plus qu'une fontaine de jouvence, c'est une source. »

Noëlle

Groupe de jeûne

Souhaiteriez-vous faire partie d'un groupe de jeûne de votre région ? Sur notre page web, vous trouverez une liste des groupes de toutes les régions de Suisse. En ce qui concerne le jeûne, vous pouvez lire les pages suivantes de notre ABC du jeûne.

Avez-vous déjà de l'expérience et aimeriez-vous diriger vous-même un groupe de jeûne ? Prenez contact avec notre coordinatrice des groupes de jeûne, ou venez à notre séance de responsables de groupes de jeûne qui a lieu chaque année en novembre. Vous trouverez le contact de la coordinatrice ainsi que le formulaire d'inscription à cette rencontre sur notre page web. Vous trouverez ci-après une liste des points importants concernant les étapes de la formation d'un groupe.

www.voir-et-agir.ch/jeuner-ensemble

Qui peut jeûner ?

Le jeûne est prévu pour des personnes adultes, en bonne santé physique et mentale. Voici quelques contre-indications ne permettant pas de jeûner :

- en cas de décollement de la rétine
- en cas de cancer
- en cas de diabète de type 1
- en cas de boulimie ou d'anorexie

Avant la majorité et à partir de 65-70 ans, on recommande de faire attention. Tout particulièrement, les personnes plus faibles et/ou âgées qui n'ont encore jamais eu d'expérience de jeûne devraient consulter leur médecin.

Prenez-vous régulièrement des médicaments ? Ou avez-vous des problèmes de santé ? Vous devriez alors suivre les conseils de votre médecin.

Prise d'antidépresseurs :

La santé psychique d'un jeûneur est très importante. Lors du jeûne, des sentiments et des émotions peuvent survenir, et certaines personnes sensibles doivent alors pouvoir bénéficier des soins d'un professionnel. Comme les responsables de groupes n'ont pas cette formation et ne peuvent donc pas proposer de s'en charger, les jeûneurs ayant des problèmes psychiques ne sont pas admis.

Check-list pour la planification d'une semaine de jeûne

Questions principales :

- Quand la semaine de jeûne a-t-elle lieu ?
- Où les soirées de rencontre auront-elles lieu ?
- Existe-t-il déjà un groupe ?
- Ne pas oublier de solliciter son curé ou son pasteur

Séance d'information : environ deux semaines avant la semaine de jeûne

1. Préparer l'invitation 4 à 6 semaines avant la séance d'information (présentation)
2. Déterminer où écrire/afficher/annoncer et les endroits où déposer l'invitation
3. Etablir le déroulement de la séance. Les points suivants devraient être expliqués :
 - Qu'est-ce que le jeûne ? Qui peut jeûner ? Quels effets produit le jeûne ?
 - Pourquoi jeûnons-nous durant le carême ? Que voulons-nous exprimer/réaliser par ce biais ?
 - Comment se déroulera cette semaine ?
 - Comment préparer le jeûne ?
 - Autres événements ? Inscription/jeûner sous sa propre responsabilité

Vous trouverez des réponses à toutes ces questions et des documents sur notre page web : www.voir-et-agir.ch/jeuner-ensemble

Semaine de jeûne (rencontres quotidiennes)

Exemple de déroulement d'une séance en soirée :

- Se servir une boisson et prendre place (tisanes d'herbes ou de fruits, eau)
- Tour de table/échange d'expériences
- Mise en train avec une musique de méditation
- Activité (exercices, massages, yoga, etc.)
- Méditation (contemplation, lecture, peinture, etc.)
- Tour de table pour conclure, suggestions
- Prière

La fin ou l'interruption du jeûne sera célébrée de préférence lors d'une séance spéciale, comme par exemple un culte ou une messe de fin de jeûne, un concert, une marche, etc., et finalement en mangeant ensemble une pomme/pomme cuite autour d'une table de fête.

L'ABC pratique du jeûne

Voici quelques informations importantes. Le jeûne n'est pas pour tout le monde et il n'est pas sans risque.

• Alimentation

Avant la semaine de jeûne, nous recommandons :

- De supprimer peu à peu l'alcool, le tabac, le café, le thé, la viande et les produits laitiers
- De boire au moins 2 litres d'eau ou de tisane par jour
- De faire ses courses pour la semaine de jeûne **à l'avance**.

Voir le plan de jeûne sur www.voir-et-agir.ch/jeuner-ensemble

• Baisse de tension

Durant le jeûne la tension peut chuter. Evitez de vous lever rapidement. Bougez régulièrement et buvez beaucoup pour que le volume sanguin reste stable. En cas de fortes baisses de tension, s'allonger immédiatement et surélever les jambes pour que le sang circule à nouveau jusqu'au cœur et à la tête. Au plus tard à la fin du jeûne, la tension redeviendra automatiquement normale.

• Boissons

Outre les jus de fruits/légumes/décoctions selon le plan donné, il faut boire en tout cas 2 litres d'eau et/ou de tisane. Eviter les tisanes dépuratives puisque le jeûne crée déjà un bon nettoyage. Il faudra peut-être vous lever la nuit... Ceux que cela horripile pourront boire beaucoup en matinée et jusqu'à 16 h afin de ne pas avoir à le faire. Mais les pauses « pipi » de la journée seront alors plus nombreuses ! L'eau gazeuse n'est pas recommandée pour ne pas surcharger le corps en gaz. Découvrez l'eau chaude... à expérimenter.

• Buveurs de café et de thé

Il se peut que celles et ceux qui consomment régulièrement du café ou de l'alcool aient un peu plus de peine à entrer en jeûne. Commencez à diminuer les doses quotidiennes 15 jours avant le jeûne. Cela peut avoir pour conséquence des maux de tête passagers qui cesseront assez vite. A l'apparition de maux de tête, boire un verre d'eau.

- **Contact**

Restez actifs et prenez part à des activités sociales. Le jeûneur plus « perméable » peut créer de nouveaux accès à son environnement, de manière positive.

- **Cuillère de miel**

Une cuillère à café de miel est recommandée tous les jours pour éviter les fringales et/ou les crises de manque de sucre. Ceci aide aussi en cas de sensation de faiblesse. Prenez-la lorsque vous ressentez une « baisse de régime ».

- **Cheveux**

Les cheveux peuvent devenir plus ternes, plus secs, plus rêches... mais reprendront souplesse et vitalité lors de la réalimentation. Attendez la fin du jeûne pour votre rendez-vous chez le coiffeur.

- **Douleurs**

D'anciennes douleurs peuvent se manifester. Donnez-leur le temps de disparaître complètement d'elles-mêmes en vous détendant, en respirant profondément, en marchant et en vous reposant. Si des douleurs persistent, en parler avec la personne de l'équipe d'animation qui accompagne les jeûneurs plus particulièrement sur le plan physique, pour déterminer les démarches à entreprendre. En cas de crampes de toutes sortes durant les premiers jours, prendre du Magnésium, du Cuprum 9CH ou du Zincum 9CH trois fois par jour durant trois jours et se réjouir, car ce sont des toxines qui « sortent ». Le Cuprum homéopathique agit en outre sur les crampes dans les jambes, les douleurs de la nuque et les maux de tête.

- **Durée**

Une semaine de jeûne ne se limite pas seulement à une semaine. En tout, vous devriez prévoir trois semaines (première semaine, lente diminution de prise de nourriture ; deuxième semaine, jeûne ; troisième semaine, réintroduction progressive des aliments). Ce sont des étapes importantes et ne pas les respecter peut facilement provoquer des problèmes. En outre, il est bon de savoir qu'un adulte ayant un poids normal dispose de réserves pour environ 40 jours de jeûne.

- **Esprit**

Il va aussi faire du nettoyage... Certains auront des insomnies, des rêves ou des cauchemars, mais parfois également des songes. Si vous avez des insomnies, mettez-les à profit pour lire, prier, écrire, réfléchir, en un mot pour les vivre de manière positive et non les subir. D'un point de vue humain, vous ferez une expérience enrichissante, vous vous connaîtrez mieux et saurez où sont vos limites. Chaque personne ressent son jeûne de façon différente et vit des expériences très personnelles.

- **Fin**

A la fin de la semaine de jeûne, on se sent souvent tellement bien qu'il est difficile d'arrêter le jeûne. Nous nous permettons de vous rendre attentifs à respecter la fin du jeûne telle qu'elle a été planifiée. Après la semaine de jeûne, il faut savoir qu'il est plus facile de jeûner que d'arrêter de jeûner. La réalimentation quotidienne doit commencer prudemment, sinon il y a des risques de fringale et des douleurs d'estomac peuvent se manifester.

- **Grincheux...**

Il est courant que les 2 ou 3 premiers jours du jeûne, nous soyons un peu plus grinches que d'habitude. Allégez votre emploi du temps pendant cette période. Evitez autant que possible les situations de stress ou la gestion de gros conflits et de grandes problématiques pendant ces jours. Dans peu de temps, vous vous sentirez mieux psychiquement.

- **Fumeurs**

Celles et ceux qui fument régulièrement auront un peu plus de peine, peut-être, à entrer en jeûne. Il est judicieux de réduire les doses quotidiennes déjà deux semaines avant le début. L'envie de fumer diminue automatiquement durant le jeûne. Quoi qu'il en soit, il vaut mieux fumer 1 à 3 cigarettes par jour pendant le jeûne plutôt que d'être insupportable.

- **Mauvaise haleine**

Pendant le jeûne, la mauvaise haleine peut être plus importante que d'habitude et peut devenir très désagréable pour les autres. Brossez-vous les dents plusieurs fois par jour, rincez la bouche et nettoyez la langue régulièrement. Pour neutraliser l'odeur, vous pouvez sucer une rondelle de citron, croquer de la cardamome, se brosser la langue avec le dos d'une cuillère, ou encore se gargariser avec de l'huile d'olive ou une autre bonne huile. Ne pas avaler.

- **Méthode**

Nous nous appuyons sur la méthode de jeûne du Dr Buchinger, dans laquelle seules quelques calories sont absorbées sous forme de jus de fruits et de légumes durant une semaine. Le jeûne à base de thé et de jus constitue une voie qui semble facile à accomplir, mais c'est tout de même une aventure à vivre. Des possibilités plus approfondies au sujet du jeûne se trouvent également dans notre bibliographie.

- **Mouvement**

Il est impératif de beaucoup bouger, afin que le corps ne puise pas dans les réserves des muscles mais dans les réserves de graisse. Chaque jour marcher au minimum une heure (en une fois ou en trois fois 20 minutes). Ainsi, le corps passera à la combustion des réserves de graisse. Les personnes faisant du sport peuvent continuer en semaine de jeûne, en évitant toutefois les efforts violents et en ne cherchant pas à battre des records. Le matin, ne sautez pas directement du lit, prenez votre temps, étirez vos membres et asseyez-vous tout d'abord. Cela est valable pour chaque activité de la journée. Et n'oubliez jamais d'emporter avec vous une bouteille d'eau !

- **Peau**

En se nettoyant, le corps utilisera la peau et parfois on sent plus fort que d'habitude. N'hésitez pas à vous doucher plus souvent, même 2 ou 3 fois par jour, en utilisant un savon doux au pH égal à celui de la peau. En cas de dessèchement de la peau, utiliser une huile de massage.

- **Perte de poids**

Le jeûne n'est pas un régime pour perdre du poids. Durant les deux premiers jours, tout le monde perd environ 2 kg, qui seront repris en même temps que la reprise alimentaire. Les jours suivants, on perd encore environ 1 à 2 kg. Durant le jeûne, le corps ayant connu le manque, il essayera de refaire rapidement des réserves... alors soyez vigilants lors de la reprise alimentaire pour ne pas prendre plus de kilos que vous n'en avez perdus ! Mangez consciemment afin que les kilos perdus ne soient pas repris. Pendant une semaine la perte de poids se monte à environ 4 kg, toutefois il s'agit de 2 kg de perte d'eau comme cela arrive aussi lors d'un régime.

- **Purge (mise au repos des intestins)**

La purge est nécessaire en début de jeûne. Jeûner avec les intestins pleins est source de difficultés, sensation de faim, ballonnements, douleurs abdominales, maux de tête, etc. Si, malgré la purge, des difficultés de ce type persistent, renouveler la purge pendant le jeûne, jusqu'à 2 fois à en tout cas 48 h d'intervalle.

- **Sel Glauber/sulfate de sodium**

Peser selon le poids de la personne, 5 g par tranche de 10 kg de poids. (Exemple : personne de 80 kg = 40 g de sel). Diluer dans un verre d'eau tiède et boire avant le coucher, puis boire plusieurs verres d'eau ou de tisane pour en augmenter l'efficacité. Certaines personnes iront dans les heures suivantes à selles, 2 ou 3 fois de suite, d'autres devront attendre l'effet jusqu'à 24 heures après.

Inconvénient : mauvais goût. Un peu abrasif pour les intestins délicats.

- **Tisane laxative**

Mettre 3 sachets dans une tasse d'eau chaude. Bien laisser infuser. Boire, puis boire plusieurs verres d'eau ou tasses de tisane.

Inconvénient : mauvais goût. Moins efficace. Légère inflammation de la muqueuse intestinale.

- **Purges salines**

Mettre jusqu'à trois bonnes cuillères à café de sulfate de magnésium (ou aussi F.X. sel de passage) dans un grand verre d'eau tiède et bien délayer en remuant. L'effet est en règle générale très efficace et prend fin dans la plupart des cas au bout de 3 heures sans provoquer de grandes coliques ni de malaises sérieux. S'abstenir de tout aliment durant 24 heures au moins, afin de donner le temps à la muqueuse intestinale irritée par la purge de se décongestionner et de se reposer.

Inconvénient : mauvais goût. Inflammation importante bien que superficielle de la muqueuse intestinale. Pas de jus de légumes/fruits/décoction avant 24 h. Contractions fortes et douloureuses de l'intestin.

- **Lavement d'1/2 litre**

Tous les 2 jours pendant le jeûne, il est vivement recommandé de pratiquer un lavage de l'intestin avec une sonde spéciale « lavement » ce qui procure un sentiment de bien-être et de soulagement. La poche à lavement est remplie de 1 à 1,5 L d'eau tiède (37°). Il est conseillé de retenir l'eau du lavement pendant 1 à 3 minutes.

Inconvénient : Moyen qui ne vide que le gros intestin et ne remplace pas la purge initiale. Il peut être un peu difficile pour les personnes sans expérience. Cependant, l'hydrothérapie du côlon doit être administrée par un professionnel et coûte très cher.

- **Sensation de froid**

Le corps s'occupant de plus urgent que d'assurer la chaleur corporelle, beaucoup se sentent frigorifiés pendant le jeûne. Il suffit de se réchauffer par les moyens habituels : pull, chaussettes en laine, tisanes chaudes, bouillotte...

- **Sensation « euphorisante »**

Après 3 ou 4 jours de jeûne, le corps sécrète une hormone un peu euphorisante (c'est cette sécrétion que recherchent les personnes anorexiques) et on n'a plus envie de sortir du jeûne tant on est bien... Il est impératif, avant tout jeûne, de décider de sa durée et de s'y tenir ! Pour des jeûnes de plus de 10 jours, il faut un suivi médical. La durée et la manière de se réalimenter sont proportionnelles à la longueur du jeûne.

- **Sieste**

Quotidiennement, de préférence à la pause de midi, il est recommandé de s'allonger pour une sieste d'au moins 20 minutes avec une bouillotte chaude enveloppée dans un tissu humide, posée sur le foie. C'est l'organe qui travaille le plus pendant le jeûne. En effet, celui-ci aime la chaleur et l'humidité.

- **Sommeil**

Comme le corps ne doit plus dépenser d'énergie pour la digestion, le besoin de se reposer diminue également. Peut-être qu'au début vous aurez pourtant plus sommeil, que vous irez vous coucher tôt et que vous dormirez comme une marmotte. Réjouissez-vous : les deux possibilités sont normales. Si vous faites des insomnies, des rêves ou des cauchemars, ne considérez pas ces phases comme des troubles du sommeil.

- **Rêves**

Nous vous recommandons de préparer sur votre table de chevet un cahier dans lequel vous pourrez noter vos rêves, pensées et autres impressions. Souvent, les jeûneurs rêvent de façon intensive.

- **Travail**

Jeûner durant les jours de travail est possible ! Parlez-en avec votre supérieur et informez-le de votre projet. Prévoyez à cet effet des temps libres dans votre agenda et traitez les affaires importantes de préférence avant ou après la semaine de jeûne. Ainsi, elle deviendra une période particulière dans l'année malgré le travail. Prenez si possible des pauses durant le travail et réduisez vos tâches, ce qui constituera un avantage pendant le jeûne.

De nombreuses personnes aiment prendre directement une semaine de vacances pour donner de l'espace à l'expérience.

- **Pour terminer**

Ces petits problèmes disparaissent lors de la reprise alimentaire. De plus, des petits bobos habituels auront sûrement aussi disparu. Vous vous sentirez physiquement déstressé et détendu, mais surtout vous aurez l'esprit plus clair, calme et clairvoyant. Vous ferez une expérience enrichissante sur le plan humain en vous connaissant mieux et en apprivoisant vos limites. Aucun de ces avantages ne sont automatiques, mais ils sont courants...

« Jeûner, c'est (pour moi) mettre en chemin. Redécouvrir son corps, sentir la vie en soi, laisser venir les différentes sensations physiques, mentales et spirituelles. Prendre le temps de la louange, de la reconnaissance envers le Christ. Cette année nous étions un groupe de 9 dames. Nous avons vécu une semaine riche d'échanges, mais surtout de respect et de confiance. Une participante avait préparé pour chacune un pot de terre avec une graine qui a grandi durant la semaine, s'épanouissant et nous mettant en lien avec le thème de la campagne. Une terre équitable pour tous. »

Brigitte

« Cette année fut pour moi une première expérience de jeûne. Durant celui-ci je me suis souvent dit : « C'est incroyable d'être debout, de vivre, marcher, travailler avec si peu de nourriture. » D'autant plus que je n'ai jamais eu faim et que ce jeûne a été relativement « facile » pour moi. Cela m'a montré avec clarté à quel point nous vivons dans le luxe. Non seulement alimentaire, mais également matériel. Oui je peux être debout, et vivre avec bien moins. Se délester du superflu me semble, maintenant une nécessité. »

Nathalie

Bibliographie

WILHELMI DE TOLEDO Françoise, L'art de jeûner, manuel du jeûne thérapeutique Buchinger, Editions Jouvence, 2ème éd, 2014

Françoise Wilhelmi de Toledo est médecin nutritionniste. Elle exerce à la Clinique de Jeûne Buchinger sur les bords du Lac de Constance à Überlingen. Dans ce livre, l'auteur expose d'une part en quoi consiste la méthode Buchinger. L'auteur développe d'autre part toutes les vertus du jeûne qui dépasse le seul côté physique, mais touche également des dimensions psychique et spirituelle.

BÖLLING Gisbert, Le Jeûne, Editions la Plage, 2004

Gisbert Bölling est le fondateur, en France, de l'association "Jeûne et randonnées". Depuis 1990, il anime des stages de " jeûne et randonnée ". Le livre présente le jeûne en général et ses déclinaisons en jeûne hebdomadaire, quotidien, annuel, la reprise alimentaire, la restauration et l'auto-restauration. L'auteur interroge sur le sens et les bienfaits du jeûne aujourd'hui.

CLAVIERE Bernard, Et si on arrêtait un peu de manger... de temps en temps, Ed. Nature et Partage, 2008

Activiste de la santé au naturel, promoteur et leader de la Croisade pour la santé, une grande marche vers Paris de 500 km sans manger (2008) à laquelle ont participé plus de 50 personnes. Un essai décapant sur notre addiction à la nourriture et la façon d'y remédier en pratiquant le jeûne avec sagesse.

CÂNDIDO Céleste, ABC du Jeûne, Ed. Grancher, 2005

Céleste Cândido est naturopathe, elle a suivi des stages chez Gisbert Bölling. Une semaine, rien qu'une semaine. Pour évacuer le stress, la surabondance de nourriture et les pollutions de la vie quotidienne. Le jeûne, au-delà d'une affaire religieuse ou philosophique, est avant tout un voyage intérieur qui se voit à l'extérieur.

LESTRADE Thierry de, Le Jeûne – une nouvelle thérapie ?, Ed. ARTE - La Découverte, 2013

Cet ouvrage restitue l'histoire du jeûne thérapeutique. Le jeûne : méthode simple et efficace pour traiter de nombreuses maladies ? Depuis le docteur Henry Tanner en 1880 à New York, en passant par les médecins russes des années 50 jusqu'au biologiste américain Valter Longo qui fait jeûner aujourd'hui des souris atteintes de cancer avec des résultats stupéfiants, les études scientifiques sur ce sujet ne manquent pas. Ce n'est pas le moindre des paradoxes soulevés par ce livre. Car dans une société où la logique consumériste est poussée jusqu'à l'absurde, le jeûne pose la question dans un paradoxe salvateur : « Moins peut-il être plus ? »

LACOSTE Sophie, Les surprenantes vertus du jeûne, Leduc.s Editions, 2013

Sophie Lacoste, rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé, est l'auteure de nombreux ouvrages autour de la santé, tels que « les Aliments qui guérissent », « les Plantes qui guérissent » et de « Ma bible des trucs de santé ». L'ouvrage donne des outils autour de la pratique du jeûne et de ses bienfaits.

GRÜN Anselm et MÜLLER Peter, Jeûner avec le corps et l'esprit, Editions Salvator, 2012

Anselm Grün est moine bénédictin à l'abbaye de Münsterscharzach, en Allemagne, où il anime des sessions de méditation, de jeûne, de contemplation. Peter Müller est théologien, éducateur et formateur, il dirige des pèlerinages vers St-jacques de Compostelle et forme des accompagnateurs de groupes de jeûneurs. Dans cet ouvrage, Anselm Grün rappelle l'arrière-plan spirituel du jeûne et son importance pour notre vie, tandis que Peter Müller donne des recommandations pratiques pour l'organiser.

MOURET Michel-Gabriel, Jeûne et prière, Ed. grégoriennes, 2011

Docteur Michel Mouret, ancien psychiatre de l'hôpital psychiatrique de Limoux. L'auteur nous livre ici dix années d'expériences et de connaissances, de réflexions et de méditations sur le sujet.

Le jeûne dans les traditions religieuses

NOYE Jean-Claude, Le grand livre du jeûne, Albin Michel, 2005

Jean-Claude Noyé, journaliste à Prier, anime régulièrement des sessions de jeûne spirituel. Il nous initie, dans leur diversité et leur histoire, à ces pratiques que notre modernité redécouvre. Il dresse également le portrait de grands jeûneurs, fussent-ils ermites ou individus engagés dans la vie active.

Pain pour le prochain – Nous encourageons à agir

Pain pour le prochain est l'organisation de développement des Eglises protestantes de Suisse. Nous nous engageons au Nord et au Sud pour une transition vers de nouveaux modèles agricoles et économiques. Ceux-ci favorisent la coopération entre les humains et le respect des ressources naturelles. Par notre travail de sensibilisation et des alternatives porteuses d'espoir, nous motivons les personnes à devenir actrices du changement nécessaire.

Action de Carême - Oser le changement, renforcer la justice

Action de Carême est l'œuvre d'entraide des catholiques en Suisse. Nous nous engageons aux côtés de personnes défavorisées, pour un monde plus juste, un monde sans faim et sans pauvreté.

Nous promovons des changements sur le plan social, culturel, économique et individuel afin de favoriser des dynamiques de transformation vers un mode de vie durable. Nous collaborons avec des organisations locales dans 14 pays en Afrique, en Asie et en Amérique latine. Nous nous engageons également en Suisse et sur le plan international.