

L'APPÉTIT DE DIEU

Jeûner, mais pourquoi ?



La pratique volontaire du jeûne retrouve aujourd'hui un regain d'intérêt. Qu'il soit de courte ou de longue durée. Dans un cadre religieux ou non. Là pour retrouver la santé et un équilibre de vie. Là pour faire place à la dimension spirituelle. Là pour manifester sa solidarité ou pour revendiquer ses droits. Regards sur une pratique ancienne aux multiples facettes.

Fin janvier, l'archevêque de Malines-Bruxelles appelle les catholiques de son diocèse à une journée de jeûne et de prière. Objectif : « réveiller les consciences et provoquer un ultime débat public au moment où notre pays risque de se donner une législation étendant la possibilité de l'euthanasie à des personnes mineures ». Les veillées de prière sont l'occasion, pour ces catholiques rassemblés, d'exprimer leur opposition à la loi. Mais pourquoi appeler à la privation de nourriture ce jour-là, hors de la période habituelle du carême ?

SANTÉ ET SAINTETÉ

Certains font remonter la pratique du jeûne à l'origine de l'humanité elle-même. Le jeûne a quelque chose de naturel. En saison d'hiver, quand la nourriture n'est plus à portée de main, l'être humain, comme les animaux, doit puiser son énergie dans les réserves de graisse qu'il a accumulées au beau temps. Avec l'apparition de l'élevage, l'invention de techniques de conservation des aliments et le développement des échanges commer-

ciaux, ce jeûne forcé aurait pu disparaître. Ce n'est pas le cas : la sécurité alimentaire n'est pas assurée pour l'ensemble des populations de la planète. Loin de là. Par contre, dans les sociétés d'abondance où les comportements alimentaires posent de graves problèmes, de plus en plus de groupes et associations invitent à un jeûne volontaire et salutaire. Plus qu'une question de mode, c'est une question de santé du corps : il s'agit de retrouver une vie plus saine et plus équilibrée. C'est également une question de



santé de l'esprit et de l'âme. Les religions qui ont édicté des règles et des rituels en matière alimentaire ont en effet aussi donné une signification religieuse et spirituelle à la privation volontaire de nourriture. « *Ne pas manger oblige à prendre du recul. Le jeûne permet de se demander où l'on est, où l'on va et de se recentrer sur son corps. On ressent autrement l'environnement et les personnes. C'est le début de la spiritualité, religieuse ou pas* »

explique le philosophe et psychologue vaudois, Harri Wettstein, qui pratique et organise des sessions de jeûne depuis de nombreuses années.

POUR LE PARTAGE

Le temps du carême est propice à des actions de solidarité avec les plus pauvres. Des écoles, des paroisses et des associations organisent par exemple des opérations « bol de riz ». Certes, la privation d'un repas reste dérisoire face à l'ampleur des injustices et des problèmes d'alimentation dans le monde. Mais la démarche est communautaire et symbolique. Elle suscite des liens de solidarité entre communautés du Nord et du Sud. Chaque année, la Halle de Han et la paroisse de Tintigny, en collaboration avec l'ONG Entraide et Fraternité, mènent une opération de ce genre « *pour nous aider à prendre conscience que, pour de nombreuses personnes, ce bol de riz est trop souvent la seule nourriture quotidienne* ».

À la fin du livre d'Esaië, le prophète interpellait déjà les fidèles juifs qui s'accommodaient d'un jeûne rituel dont la pratique fermait les yeux sur les injustices et ne changeait rien dans la vie : « *Le jeûne*

que je préconise, dit le Seigneur, n'est-ce pas plutôt ceci : détacher les chaînes de la méchanceté, dénouer les liens du joug, renvoyer libres ceux qu'on écrase, et rompre

« Jeûner aide à prendre conscience que, pour de nombreuses personnes, ce bol de riz est trop souvent la seule nourriture quotidienne. »

tout joug ? Ne s'agit-il pas de partager ton pain avec celui qui a faim et de ramener à la maison les pauvres sans abri ? De couvrir celui que tu vois nu, et de ne pas t'esquiver devant celui qui est ta propre chair ? »

GRÈVE DE LA FAIM

Depuis le combat des « suffragettes », la pratique du jeûne, dit-on, a pris une dimension plus politique. Dans la société anglaise du début du XX^e siècle, les suffragettes revendiquaient le droit de vote pour les femmes. Emprisonnées, elles poursuivirent leur lutte par un jeûne protestataire, attirant ainsi une sympathie de plus en plus grande autour de la cause qu'elles défendaient. En 1918, le droit de vote a été accordé aux femmes sous certaines conditions. On se souvient aussi des grèves de la faim du Mahatma Gandhi au cœur de la lutte d'indépendance de l'Inde. Son but était de mettre fin à la violence entre Indiens et Anglais et d'éviter la rupture entre musulmans et hindous.

Depuis, cette arme non-violente de contestation et de pression politique s'est largement répandue. En 1981, des militants de l'IRA qui revendiquent l'indé-

pendance de l'Irlande du Nord entament une grève de la faim dans la prison où ils sont incarcérés. Ils protestent contre leurs conditions de détention. Margaret Thatcher ne plie pas. Après plus de deux mois, dix d'entre eux meurent. L'an dernier, deux jeunes font une grève de la faim en solidarité avec les demandeurs d'asile afghans qui occupent l'église du Béguinage à Bruxelles.

Relayées et amplifiées par la presse et les médias sociaux, sans lesquels une grève de la faim n'aurait que très peu de portée politique, les causes défendues sont diverses et parfois étonnantes. Tel ce jeûne de quarante jours d'un député des Pyrénées Atlantiques qui proteste contre la fermeture d'une usine japonaise installée dans sa région. Ou la grève de la faim d'un maire qui réclame des fonds pour sauver sa commune. Ou encore celle de Béatrice Bourges, devant l'Assemblée nationale française, qui exige non moins que la démission du président Hollande...

Dans la pratique même du jeûne, il s'agit aussi de chercher l'équilibre et la sagesse. Au XIII^e siècle, Claire d'Assise propose, dans la règle de la communauté, « *que les sœurs jeûnent en tout temps* », ce qui ne signifie pas tout le temps, et que les jeunes et les plus faibles puissent en être dispensées par l'abbesse. Et dans une correspondance, elle invite Agnès de Prague à « *se détourner avec sagesse et discernement d'une certaine austérité dans l'abstinence, indiscrète et impossible* » car « *notre chair n'est pas une chair de bronze et notre force n'est pas la force de la pierre* ».

Thierry TILQUIN

Arrêter le carrousel quotidien

Geste social par excellence, manger c'est plus que se nourrir, c'est prendre plaisir, rencontrer, savourer. Alors pourquoi jeûner ? Parce que vivre c'est aussi chercher du sens et sans doute faut-il parfois se dire « *halte-là, où suis-je ? Fais-je bien ?* »

De tout temps, les hommes ont jeûné pour se purifier, élever leurs désirs ou faire pénitence. Les différentes traditions en parlent presque toute. Dans le bouddhisme, le

jeûne vise à atteindre le parfait équilibre entre le corps et l'esprit afin de mieux entrer en méditation. Il professe le non-attachement à la nourriture au point que les moines doivent l'obtenir par la

mendicité pour la partager ensuite. Les ascètes hindous font de la frugalité un mode de vie quotidien. Mais à l'occasion des grandes fêtes religieuses ou lors des pèlerinages, beaucoup pratiquent



© Bob Kayler

JEÛNER.

C'est aussi se recentrer sur l'essentiel de la foi.

le jeûne pour se purifier et montrer leur dévotion à une divinité. En Chine, au milieu du premier siècle, il y a eu des assemblées de jeûne bouddhique auxquelles étaient tenus d'assister les laïcs. Il faisait partie d'un ensemble d'abstinences six jours par mois et à des dates particulières. Il se pratiquait comme une mise en condition physique destinée à alléger l'esprit et à améliorer la concentration. Aujourd'hui il semble ne perdurer que dans la médecine chinoise. Plus connus et proches de chez nous, les trois grands cultes monothéistes adoptent le jeûne à l'occasion du Carême pour les chrétiens, du Yom Kippour pour les juifs et lors du mois du ramadan pour les musulmans. Associé à la prière et au partage, il est pour les religions un temps d'intériorité nouvelle pour se recentrer sur l'essentiel de la foi.

DEPUIS TOUJOURS

Moïse et Jésus ont vécu quarante jours de jeûne et, dans le Nouveau testament, la pratique est plusieurs fois conseillée, notamment dans le Sermon sur la Montagne. Les premiers chrétiens jeûnaient le mercredi et le vendredi. Et il y a encore une cinquantaine d'années, dans les familles croyantes, on

se privait de viande le vendredi et on faisait carême pour préparer Pâques. Ces habitudes se sont petit à petit effilochées, tout comme la pénitence, l'examen de conscience, les sacrifices, du moins pour la majorité. En 1966, Paul VI a néanmoins réorganisé la discipline catholique en matière de jeûne et d'abstinence et demandé aux fidèles de « faire pénitence » chaque vendredi, de s'abstenir de viande les vendredis de Carême, ainsi que jeûner le mercredi des Cendres et le Vendredi saint. Ceci pour apprendre le renoncement au profit du partage, et davantage s'ouvrir au message de l'Évangile. Dans la spiritualité chrétienne orientale, le jeûne reste une composante essentielle et chez les protestants les tendances diffèrent. Les luthériens ont pour objectif la maîtrise des passions, tandis que les calvinistes insistent sur sa fonction comme auxiliaire de la prière.

ENTRE SPIRITUALITÉ ET PSYCHOLOGIE

Aujourd'hui, le focus spirituel est davantage ciblé sur le mental et l'épanouissement personnel. Le jeûneur essaie de se débarrasser de ses pensées négatives, de ses émotions douloureuses et comportements superficiels. « Rien de plus révélateur en ce sens que l'acte de manger pour tester notre degré d'unité ou d'éparpillement intérieur » écrit Michel Maxime Egger dans son ouvrage *Manger, voie spirituelle*. Alors, à l'encontre de la surconsommation qui pompe de l'énergie, jeûner devient un entraînement à développer la maîtrise de soi, à mieux connaître ses forces et ses faiblesses, à se sentir davantage impliqué dans une humanité responsable. Le temps gaspillé à se distraire sans vrai plaisir est retrouvé au profit d'une sorte « d'examen de conscience » nouvelle mouture qui mène à s'interroger sur l'impact de ses actions, sur la fidélité à ses valeurs, sur la pertinence de ses choix. Tenu forcément à une certaine immobilité dans l'espace et le temps, le jeûneur peut se laisser affecter émotionnellement et intellectuellement par le beau et le vrai, par ce qui demeure essentiel pour le cœur et le corps.

Mais l'aventure n'est guère facile, avoir faim entraîne des peurs et des doutes. La volonté doit sans cesse être intimement stimulée pour arriver à se passer de ce qui n'est pas indispensable. Car unifier le physique et le mental c'est abandonner les comportements de remplissage que ce soit de nourriture, d'activité ou de « cogitations » diverses.

Jeûner permet de découvrir un espace où se retrouver seul, corps et âme, sans se laisser détourner de cette quête ardente d'une nourriture ultime, d'une énergie spirituelle sans laquelle on n'est jamais rassasié.

Godielieve UGEUX

Philippe BAUD (dirigé par), *Manger, voie spirituelle*, Genève, Les Éditions Labor et Fides, 2014. Prix : 15 € -10 % = 13,50 €.

PAROLES DES PÈRES DU DÉSERT SUR LE JEÛNE

« Un samedi de fête, il arriva que les frères mangent à l'église des Kellia. Et comme on présentait le plat de bouillie, abba Helladios l'Alexandrin se mit à pleurer. Abba Jacques lui dit : "Pourquoi pleures-tu, abba ?". Il répondit : "Parce que c'en est fini de la joie de l'âme, c'est-à-dire le jeûne, et que voilà maintenant le contentement du corps." » (Paroles 127, 27)

Le jeûne, une pratique thérapeutique

Jeûner pourrait-il être bon pour la santé ? Ces dernières années, études scientifiques et reportages grand public ont ouvert un vrai débat de fond. Le monde médical se montre curieux mais prudent. Parmi la population, les pratiques se multiplient.

Le jeudi 29 mars 2012, la chaîne franco-allemande Arte diffuse un reportage intitulé « *Le jeûne, une nouvelle thérapie ?* ». Une simple requête sur Google permet de se rendre compte de l'impact de ce documentaire sur la perception du jeûne dans la population francophone. Il y a eu un avant et un après. Avant : hormis quelques initiés, personne n'aurait eu l'idée de considérer le jeûne comme une possible pratique thérapeutique. Après : le débat est vif, mais l'unanimité a été brisée. Le monde médical tourne le regard vers d'autres cultures où le jeûne a déjà été l'objet d'études scientifiques interpellantes.

POINT D'INTERROGATION

Pour Sylvie Gilman, co-réalisatrice de ce documentaire, « *le jeûne est avant tout une question culturelle* ». Elle s'en est expliquée en conférence de presse : « *C'est sans doute précisément parce qu'Arte est une chaîne à moitié allemande que la diffusion a été possible. Un média franco-français aurait probablement refusé un tel sujet. En Allemagne, d'ailleurs, le titre du reportage est Le jeûne, pratique ancestrale, nouvelles avancées scientifiques. Présenter le jeûne comme une nouvelle thérapie aurait semblé ridicule dans un pays où 10 à 15% de la population affirme avoir déjà jeûné.* » La France, comme la Belgique, se montre particulièrement méfiante en matière de recherches alternatives dans le domaine de la santé. Le public a pourtant répondu présent : ce reportage a été l'un des programmes les plus vus sur le site Internet d'Arte en 2012. Cet engouement doit-il faire peur ? « *Il y a un point d'interrogation à la fin du titre de notre film, rappelle Sylvie Gilman, nous avons voulu ouvrir le débat en donnant la parole à des scientifiques.* » C'est chose faite. Les médecins réticents, les sceptiques, les enthousiastes, tous ont pu entendre les arguments et les témoignages de médecins et de patients russes, allemands ou américains. Dans ces pays, le jeûne a fait l'objet d'expérimentations plus avancées.



NE PLUS RIEN AVALER.
Pour une meilleure hygiène de vie.

LA CHIMIO DES SOURIS

Les travaux du gérontologue Valter Longo, professeur à l'université de Californie du Sud, ont attiré les feux des projecteurs. L'étude la plus souvent citée concerne deux populations de souris soumises à des doses élevées de doxorubicine, un principe actif utilisé en chimiothérapie. Un premier groupe de souris est mis à jeun 48h avant l'injection du médicament, tandis que l'autre s'alimente normalement. Or, les souris ayant jeûné supportent beaucoup mieux le traitement. Les médias ont fait grand bruit de cette étude prometteuse, mais la communauté scientifique demeure très prudente. Voire carrément sceptique, comme Jean-Claude Melchior, un médecin nutritionniste français : « *J'attends qu'on me démontre les bienfaits du jeûne thérapeutique sur la santé. Les travaux de Valter Longo sont une voie de recherche intelligente mais qui n'est pas encore mûre. On ne sait pas vraiment à quel type de cancer cela peut s'appliquer. Il n'y a rien de publié concernant l'homme et ce serait une erreur conceptuelle et scientifique de dire aux malades de jeûner.* » Les médecins convaincus des bienfaits du jeûne déplorent, quant à eux, le manque de financement d'études scientifiques en la matière, qu'il s'agisse du cancer ou d'autres pathologies. Le jeûne,

constatent-ils avec dépit, ne permet pas aux investisseurs privés, les laboratoires pharmaceutiques, d'envisager des débouchés économiques.

PETITS JEÛNES EN PLEIN BOOM

De plus en plus de gens, souffrant de moindres maux, pratiquent le jeûne dans le but de retrouver une meilleure hygiène de vie. Ou pour essayer, tout simplement. Les stages « jeûne et randonnée » se multiplient depuis quelques années. Patricia Kersulec a été l'une des premières à en organiser en Belgique, à Saint-Léger près de Tournai ou à la côte belge. Elle insiste sur une distinction importante : « *Je ne parle pas de jeûne thérapeutique, mais de jeûne tout court, dans le cadre d'un meilleur équilibre alimentaire. On ne se rend pas compte que notre corps passe énormément de temps à digérer. Quand on s'arrête de manger, il a enfin le temps de s'occuper de petites choses qui ne vont pas, de se régénérer en quelque sorte. Mais il n'est pas indispensable de ne rien manger ! Jeûner un jour par semaine, avec des soupes ou des jus, peut déjà faire énormément de bien à l'organisme.* » Elle est consciente du terrain miné dans lequel elle se trouve : « *Quand on recommande le jeûne, on en voit des vertes et des pas mûres. On s'expose à être très vite catégorisée comme sectaire ou extrémiste... Mais les choses changent, certaines personnes dans le monde médical sont en train de s'ouvrir, des expérimentations sont réalisées sur les apports bénéfiques du jeûne dans certains traitements. Bien sûr, il y a les anti qui ne changeront jamais. Dans d'autres pays, des structures médicales sont institutionnalisées. C'est devenu une véritable mode depuis une dizaine d'années. Le reportage qui a été diffusé sur Arte fait figure de référence. Il a changé les représentations autour du jeûne.* »

Guillaume LOHEST

Le jeûne, une nouvelle thérapie ?, documentaire de Thierry DE LESTRADE et Sylvie GILMAN, Arte, 2012.