

Des milliers de Fribourgeois se privent pendant le carême ou le ramadan. Pour le corps et l'esprit

Jeûner leur fait du bien

de PÉTRICK CHAUD

Alimentation » Des milliers de Fribourgeois ont jeûné durant le mois de mars, calendriers religieux obligeant. Le mois du ramadan musulman, du 1^{er} au 30 mars, coïncidait cette année avec le carême chrétien qui va du 5 mars au 20 avril, jours de Pâques. Pour la communauté musulmane, estimée à plus de 13 000 personnes dans le canton, jeûner chaque jour entre le lever et le coucher du soleil est un précepte religieux faisant partie des « cinq piliers » de l'islam (lire ci-dessous).

Pour les chrétiens, aucune privation alimentaire religieuse n'est imposée durant les quarante jours qui séparent le Mardi gras de Pâques. Néanmoins, plus de 40 groupes en Suisse romande s'alignent au même clochard dans le canton de Fribourg pratiquant un jeûne d'une semaine dans le cadre de la campagne écuménique de carême lancée par l'Action de carême et l'EPF (Église protestante) de Fribourg.

Le jeûne préconisé suit la méthode du médecin allemand Otto Buchinger (1875-1960). « Plus de 800 jeûneurs s'y associent avant le Covid, par groupes de plus de 20 personnes, mais ce nombre a presque été divisé par deux », observe Katrin Fabbri, responsable de ce réseau national « étonné » de personnes pratiquant des jeûnes spirituels ou laïcs dans d'autres groupes, dans des institutions ou avec des thérapeutes. Nous n'avons pas de vision d'ensemble, avoue la thérapeute vaudoise. Difficile donc de savoir si cette pratique connaît une hausse ou un regain d'intérêt.

« Descente alimentaire »

Myriam Grandgirard, de Vestin, a l'air dans l'acouture pour la septième année consécutive. Elle a osé de val-menter jeudi soir, après trois jours de « descente alimentaire » où elle a diminué progressivement la consommation de protéines, de féculents et de céréales. « Au début, j'avais envie d'essayer pour me ressourcer et apporter du bien-être à mon corps. L'expérience a été magnifique. Le fait de jeûner m'a donné une sérénité et une énergie physique extraordinaires », raconte cette jeûneuse septuagénnaire, mère de trois enfants.

Très sportive, Myriam Grandgirard fait du sport dans ses activités physiques, d'arrête la course à pied et le sport, trop intensif pendant une semaine, mais je maintiens des séances de marche. « Tout en ne buvant que des boissons de légumes, de jus de fruits et des tisanes, elle n'a jamais eu de cuisiner des repas pour sa famille. « Au début, ça fait drôle de boire une infusion pendant que les autres mangent, mais ce n'est pas un problème. Cela m'a rappelé les autres personnes. »

« Acuité et sérénité »

C'est une semaine de jeûneurs de l'Unité pastorale Saint-Barthé (Feytaud, Fétygny, Ménières, Surpierre, Granges et environs), se retrouvent chaque soir pour un échange. « On parle de nos expériences et il y a une méditation sur des textes bi-



Françoise Grand (à gauche), réformée, et Myriam Grandgirard, catholique, sont des habituées de la semaine de jeûne en période de carême dans la Broye. Chloé Lambert

« Le ramadan est un appel à la sobriété »

Musulman pratiquant et expert en nutrition, Abdelhak Mansouri souligne les bienfaits de l'abstinence alimentaire.

« Le jeûne n'est pas seulement une pratique religieuse mais un bienfait pour la santé », affirme le Dr Abdelhak Mansouri. Créant pratiquant, membre de l'Association des musulmans de Fribourg (AMF), le ressortissant de Tunisie parle également en qualité de docteur en physiologie de la nutrition et d'ancien enseignant-chercheur à l'école polytechnique fédérale de Zurich (EPFL). « L'abstinence alimentaire apporte d'innombrables bienfaits pour l'esprit et le corps. Elle permet notamment de lutter contre certaines inflammations et contribue à protéger contre les maladies métaboliques, le diabète de type 2 ou les maladies cardiovasculaires. La recherche scientifique s'intéresse de plus en plus aux bienfaits du jeûne sur la santé. »

Abdelhak Mansouri pratique le jeûne du ramadan, qui est l'un des « cinq piliers » de l'islam : abstinence de l'alcool au coucher du soleil.

« C'est un jeûne intermittent », car les musulmans s'abstiennent soixante heures tout le long pendant la journée. « Il ne s'agit pas de jeûner toute la journée », dit-il. « C'est une question de discipline, comme quand on décide de faire du sport. Il faut se motiver à mettre ses baskets et y aller, mais on ne fait pas que ça. On sait que cela nous fera du bien. »

Le jeûne du ramadan n'est pas un peu rude pour les travailleurs manuels ? « Ils déjeunent avant le lever du soleil. C'est aussi une question d'habitude : elle existe dans l'Islam depuis quatorze siècles. On peut dire que cette pratique s'appuie sur

une certaine expérience », sourit le Tunisien.

L'affirmation selon laquelle le jeûne favorise l'agilité de l'esprit et la capacité d'apprentissage s'appuie également sur une longue tradition à travers les âges et les civilisations : « Les philosophes antiques Aristote et Platon pratiquaient le jeûne. Sur le plan religieux, le jeûne du ramadan « ne consiste pas du tout à s'abstenir la journée pour s'empêcher le soir », prévient le Dr Mansouri. « C'est plutôt un appel à la sobriété, à éviter le gaspillage et la surconsommation, à partager le superflu avec les autres. La lumière que je trouve en tant que croyant m'aide à aider mon prochain. Tel est le vrai sens du ramadan. » » PC



biologiques. « Certaines de mes amies étaient intéressées à participer à ce jeûne, mais elles ont renoncé à cause de l'aspect religieux. »

Le groupe broyard est écuménique et Françoise Grand, protestante vaudoise, vient de terminer son deuxième jeûne annuel. « La première fois, c'était à Crêt-Bellard et j'ai découvert que le jeûne est libérateur. Sans l'aspect de la discipline, l'esprit retourne à la fois plus d'attention à soi-même. Le corps est forcément plus léger. Elle a préparé cette année des lectures de textes de Frère Roger, fondateur de Taizé, pour les participants – en majorité des femmes. « Pour certaines personnes, en raison de leur âge ou de leur état de santé, il est difficile de jeûner complètement. Elles peuvent tout à fait entrer dans la démarche en « léchant simplement leur alimentation », observe la septuagénnaire.

Sur avis médical

Un tel jeûne « requiert une bonne santé physique et mentale, et ne doit pas être entrepris sans avis médical », prévient Katrin Fabbri. Les adeptes affirment que jeûner fait du bien à l'organisme et qu'il pourrait même aider à soigner certaines maladies. Des expériences ont montré que le jeûne peut actionner « des mécanismes moléculaires bénéfiques à l'organisme », mais il manque des études cliniques « appuyant la preuve des effets thérapeutiques », selon un document du CHUV. Fatima Kili « médecin holistique », la pratique sacrée porte la promesse d'une partie du corps médical.

« C'est comme une purification du corps et de l'esprit »

Geneviève Clément

« Comment définir exactement ce qui est thérapeutique et ce qui ne l'est pas ? » demande Geneviève Clément, de Fribourg. La retraitée en parle comme d'une « purification à la fois du corps et de l'esprit. Pour ma part, je me sens plus alignée et mieux connectée avec mon environnement pendant cette semaine de jeûne », témoigne la Fribourgeoise, qui anime elle aussi un groupe religieux.

Pas pour maigrir

Après sept années de pratique et d'échanges avec des dizaines de participants, elle estime qu'on peut jeûner une semaine tout en continuant de travailler, mais il faut anticiper et planifier l'exercice, sinon cela ne fonctionne pas. Pour elle, la démarche peut être spirituelle, thérapeutique, solidaire ou les trois à la fois. « La privation de nourriture permet aussi de moins consommer et d'être solidaire avec ce que vivent d'autres êtres humains. »

Un jeûne d'une semaine occasionne souvent une perte de poids de plusieurs kilos. Néanmoins, Geneviève Clément déconseille de le faire dans un but d'amalgrissement. « Une toute façon, les kilos sont plus vite repris que perdus. » »