

À la "Maison du jeûne", on ne reste pas sur sa faim

Installée à Mouriers depuis cinq ans, la structure reçoit de plus en plus de demandes

Je suis adjointe du directeur d'un grand groupe de restauration. Alors, oui j'ai des neurones et oui, je jeûne." Après une petite heure de sieste et avant de partir pour le yoga, Laura se pose quelques minutes pour répondre à nos questions. Et ce qu'elle veut avant tout, c'est casser les idées reçues. "Non, payer pour jeûner, ce n'est ni stupide ni farfelu." A 42 ans, cette working girl, vit à Lyon. Depuis quelques jours, elle s'octroie des vacances du côté de Mouriers, et plus précisément à la Maison du jeûne. Un établissement ouvert par Jean-Pascal David, voilà 5 ans.

Le principe est simple : "les gens viennent pour se faire du bien. C'est une semaine de detox associée à une semaine de vacances." Car, ici, il n'est pas question du jeûne quelque peu spartiate qui se faisait il y a une quinzaine d'années. Gîtes agréables, piscine, jacuzzi,

"Quoi que les gens pensent, quand on jeûne, on n'a pas la sensation de faim."

soins... le tout dans un cadre sublime niché au milieu des Alpilles, le concept séduit. Et de plus en plus. "Ce sont pour la plupart des chefs d'entreprise, des cadres... Une population active et stressée entre 40 et 50 ans", détaille Jean-Pascal.

"Ici, notre truc, c'est la randonnée de trois à quatre heures. L'après-midi est un temps propice au repos, aux soins et à un atelier découverte ou une initiation." A 18 h, tout le monde passe à table... pour le bouillon. En début de soirée, une conférence à thème est donnée. "Mais c'est vrai que le soir les gens sont très vite fatigués",



Jean-Pascal, patron de l'établissement, reçoit pour la plupart "une population active et stressée entre 40 et 50 ans".

/ PHOTO ÉDOUARD COULOT

confie Jean-Pascal. Pas de bamboula donc mais "une pêche d'enfer". Comme le confirme Liliane. Cette retraitée parisienne de 70 ans en est à son troisième jeûne. Et elle ne s'est lassée pas. "Le fait de jeûner procure une sensation très agréable, de bien-être. Quand je remonte à

Paris, je me sens plus qu'en forme", sourit-elle. "Et quoi que les gens pensent, on n'a pas la sensation de faim. Notre corps s'adapte très rapidement. Ce sont juste les deux premiers jours qui peuvent être difficiles avec des nausées et des maux de tête. Ça dépend des gens." Et

Jean-Pascal d'imager : "C'est comme un grand nettoyage de printemps qui a un prix : comptez environ 700€ la semaine. Mais tous l'assurent : "Il faut vivre le jeûne pour le comprendre." La formule déjà préconisée par Hippocrate, connaît en

France, depuis une dizaine d'années, une ascension fulgurante.

Julia RAZIL

Pour contacter la Maison du jeûne à Mouriers -04 90 93 64 06. Tous les organismes "Jeûne et randonnée" sur www.fjfr.com

LE TÉMOIGNAGE

Pour Laura, les effets du jeûne relèvent presque du miracle

"J'étais une sportive de haut niveau. Je faisais beaucoup de course à pied, de marathons... Jusqu'à ce que l'an dernier on me détecte une arthrose avancée. C'est tout mon univers qui s'est effondré", raconte Laura. À peine âgée de 41 ans, elle ne peut alors même plus monter les marches et souffre de douleurs insupportables. "J'ai suivi tous les traitements que la médecine "classique" pouvait faire." Infiltrations, visites chez des spécialistes... rien ne fonctionnait. "Jusqu'à ce que je me renseigne sur le jeû-

ne." Et Laura d'insister : "je suis très cartésienne, le jeûne je trouvais ça presque ubuesque." En janvier 2014, elle fait un premier jeûne, pendant 15 jours. Et aussi surprenant que cela puisse paraître : "je suis arrivée avec les béquilles, et je suis repartie sans." À l'issue de ce jeûne, Laura reprend même la course à pied. Les bienfaits de cette "première session" ont duré environ deux mois.

"En France, le jeûne thérapeutique est moins développé que dans d'autres pays,

ajoute Jean-Pascal David. En Allemagne, par exemple, il peut se dérouler dans des cliniques et est pris en charge à 75 % par la Sécurité sociale." Si le jeûne est encore largement contesté, "des études ont démontré qu'il avait un réel impact sur des malades atteints de certains diabètes, d'arthrose ou bien encore d'hypertension", continue Jean-Pascal tout en insistant sur le fait que lui "ne propose pas un jeûne thérapeutique mais un jeûne de confort."

J.RZ

AU MAS DE LA CURE

Le Parc naturel de Camargue en fête

Il y en aura pour tous les goûts, aujourd'hui au mas de la Cure, à l'occasion de la fête du Parc naturel régional de Camargue, qui se couple cette année avec les 50 ans de l'association des éleveurs de chevaux de race camargue.

LES BALADES

On pourra d'abord visiter le Château d'Avignon, un domaine au cœur d'un écrin de verdure, à 10 h et 15 h (sur réservation). Autre possibilité : la découverte du site ornithologique de Pont de Gau, à 9 h et 15 h (sur réservation). Georges Vlassis, directeur de la Maison du cheval camargue, vous emmènera également au cœur du domaine, à 9 h 30 et 14 h 30, pour découvrir tous ses secrets. Pour les épicuriens, les viticulteurs du parc offriront deux balades à 10 h et 14 h suivies d'une initiation à l'œnologie.

LES ANIMATIONS

Le championnat du cheval de race camargue permettra



La fête du Parc naturel régional de Camargue se couple cette année avec les 50 ans de l'association des éleveurs de chevaux de race Camargue./ PHOTO PHILIPPE LAURENSEN

d'admirer sa majesté tout au long de la journée avec des modèles et allures montés, le tri de bétail ou encore le carrousel des amazones de la confrérie des gardians. Le groupe "Dame

la mano" proposera également à 11 h 30 et 16 h un spectacle de chant et de danses sévillanes tandis qu'à 12 h 30, la fanfare brésilienne "Le Tit' Batuk" animera le pot de l'amitié.

LES ATELIERS

La créativité sera aussi soumise à rude épreuve avec des ateliers, comme celui baptisé "Chaussette, mon petit cheval", qui permettra de fabriquer, à

partir de matériaux de récupération, un petit compagnon de jeu pour les enfants. Evelyne Ricord montrera comment modeler les traditionnels santons et on pourra également participer à un atelier de fabrication de nichoirs à partir de palettes recyclées, nichoirs qui resteront ensuite sur le domaine.

LES PRODUITS

Cette fête du PNR est aussi l'occasion pour les professionnels qui vivent en Camargue de présenter leurs produits : vins, viande AOP taureau de Camargue, huile d'olive, fromage de chèvre, miel et riz (évidemment), mais aussi cosmétique au lait de jument, poterie, création en bois flotté, ferronnerie d'art, sellerie... À noter que sur place, une buvette et une restauration rapide sera possible, un espace pique-nique étant également mis à disposition du public.Sy.P.

Renseignements : www.parc-camargue.fr et www.regionpaca.fr

L'HUMEUR

Domage pour la photo

Par Christophe VIAL

Jolis, ces petits coeurs en papier, qui avaient dû être lancés au pied des escaliers de Saint-Trophime hier, à la fin de la cérémonie. Plus joli que le décor auquel ont eu droit les mariés, à leur sortie de la primatiale. Car il faut bien reconnaître que les novis du week-end n'ont pas eu de chance, la façade du monument étant recouverte depuis le début de la semaine d'échafaudages et de tôles de fer en vue d'une importante campagne de restauration. Si personne ne conteste le bien fondé d'une telle entreprise, nécessaire pour la pérennité du monument, on imagine aisément la frustration des mariés. Pour la photo avec le portail de Saint-Trophime en arrière-plan, c'est dommage !

Le chiffre

30 deLe nombre partenaires qui participeront à la 5^e édition d'Octobre numérique du 11 au 26 octobre. L'an passé, une vingtaine de structures s'étaient associées à l'opération.

A suivre

Un atelier de couture au musée Réattu. Le musée Réattu se joint à l'association arlésienne "Matière à" pour proposer, les 4 et 5 octobre, un week-end de création textile. Inspirant des œuvres de Picasso du musée Réattu, les participants créeront une jupe complètement sur mesure ! Accompagné par Christine Hector, créatrice de mode, ils verront leur création prendre forme au fil du week-end : de la prise de mesure à la réalisation du patron, de la coupe du tissu à la prise en main de la machine à coudre... Pour terminer par l'étape finale : la customisation de la jupe, que chaque créateur emportera ! Ouvert à tous, débutants comme confirmés, cet atelier de couture éphémère sera installé dans la commanderie Sainte-Luce, face au musée Réattu. L'inscription est indispensable, à faire avant le vendredi 3 octobre, à "La Rose à pois", 9 rue Réattu (du mardi au samedi de 10h à 19h). Tarif : 30 € (tout compris : tissu, entrée au musée, matériel de couture...) Atelier tout public (plus de 12 ans), dans la limite des places disponibles.

AUTOS SYMPAS
ACHETE OU DÉBARRASSE
SUR PLACE
TOUTES EPAVES AUTOS VOITURES ANCIENNES ET TRACTEURS AGRICOLES

06.09.34.68.67