

Carême

Toujours plus de Romands veulent expérimenter l'épreuve du jeûne

Arrêter de manger durant une période? Le jeûne n'est plus un simple rituel religieux

Caroline Zuercher

«Les jeûnes ont connu un développement extraordinaire ces dernières années!» s'exclame Harri Wettstein, psychologue, philosophe et auteur d'ouvrages sur la question. En l'an 2000, ce Vaudois a réuni pour la première fois des chrétiens romands désirant arrêter de manger une semaine pour marquer le Carême. Ils étaient alors une dizaine. Cette année, pas moins de cinquante groupes, pour un total de quelque 600 personnes, vivront la même expérience.

Béatrice Vaucher, responsable de ce programme, donne plusieurs explications à cet engouement. «Nous avons une meilleure connaissance du jeûne, et nous savons qu'il n'a pas de répercussion sur la santé si on utilise une bonne méthode. Nous assistons aussi à une montée de la réflexion sur la société de consommation. Finalement, nos jeûnes s'accompagnent d'une action de solidarité: les participants versent l'argent qu'ils consacrent habituellement à la nourriture à des projets de développement.»

Rite de purification

La pratique ne concerne pas seulement les chrétiens. Isabelle van Wynsberghe, professeur de yoga en Gruyère, cesse elle aussi de manger une ou deux fois par année. Et depuis 2007, elle organise des stages. «Les participants veulent nettoyer leur organisme, se réapproprier leur santé ou faire le point dans leur vie, explique-

t-elle. Parfois, leur démarche est plus spirituelle. Et même si elles ne le disent pas, certaines personnes souhaitent maigrir.»

Pour beaucoup, le jeûne a un but thérapeutique et se pratique

dans un cadre médical. La Mecque de ces nouveaux curistes? La clinique Buchinger-Wilhelmi, sur les bords allemands du lac de Constance. Un médecin, le Dr Otto Buchinger a fondé cet éta-

blissement il y a soixante ans, et son nom reste attaché à une méthode dans laquelle la personne qui jeûne consomme un peu de jus de fruits, de miel et de bouillon - une recette dont s'ins-

pirent les Romands que nous avons contactés.

Médecins partagés

La pratique est-elle sans risque sur la santé? La question fait débat.

Les partisans du jeûne thérapeutique l'assurent: la restriction alimentaire a des effets positifs sur le taux de cholestérol, la pression artérielle, la circulation sanguine ou encore le rhumatisme articulaire aigu. «Si les gens sont suivis, il peut y avoir de très bons effets sur un certain nombre de pathologies», résume le Dr Jacques Andrieu. Ce généraliste à Aigle, répondant médical pour les chrétiens romands qui jeûneront ces prochaines semaines, poursuit: «Toute l'année, nous enracinons notre organisme. Un jeûne peut permettre de retrouver une meilleure santé.»

Dimitrios Samaras, lui, est sceptique: «Il y a beaucoup de spéculations, mais pas de réelle étude sur cette capacité du jeûne à faire excréter des «toxines», souligne le médecin associé à l'Unité nutrition des HUG. Par ailleurs, d'autres «toxines» sont produites en abondance pendant une période de jeûne: les corps cétoniques.» Ceux-ci, poursuit le Genevois, sont responsables de la perte de la sensation de faim, qui intervient 48 heures après l'arrêt total de l'alimentation, et de cette «euphorie» ou «lucidité» d'esprit décrites par les partisans du jeûne.

Un effet bénéfique sur le diabète ou sur l'arthrose? «Celui-ci serait lié à la perte pondérale et à celle de masse grasse, répond Dimitrios Samaras. Mais qu'en est-il de la perte de masse musculaire? Si, après le jeûne, la personne reprend ses habitudes alimentaires d'avant, elle risque de se retrouver six mois plus tard au même poids. Mais avec moins de muscles, sauf si elle intensifie son activité physique après le jeûne.» Une chose est sûre, conclut le médecin, «si une telle pratique est choisie par une personne, il est fortement recommandé qu'elle soit faite sous surveillance médicale.»



Se recentrer sur le corps

● **Harri Wettstein**, psychologue et philosophe, a jeûné pour la première fois en 1995, dans une communauté catholique. «J'en ai été bouleversé», se souvient-il. Désormais, son épouse et lui arrêtent de manger une semaine par année, durant le Carême. «Il y a un avant, un pendant et un après-jeûne, explique-t-il. On commence par diminuer les excitants - comme l'alcool, le café ou le thé noir. Après, on se réaligne lentement.»

Et pendant? Harri Wettstein consomme un peu de jus de fruits, du miel et du bouillon. Avec ce régime qui ne dépasse pas les 250 calories quotidiennes, ne risque-t-il pas la chute de pression? «Il faut s'habituer à la

diète, ne pas rester sans bouger... Les effets secondaires comme le mal de tête passent. Par nature, l'être humain est capable de jeûner.»

Harri Wettstein et son épouse vivent cette expérience en groupe. «L'échange est essentiel, mais il peut aussi se faire par mails.» Et si le sexagénaire n'arrête pas complètement de travailler, il lève le pied et limite les sorties. «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.» **C.Z.**

«Ça a été un plaisir»

● «Je m'attendais à ce que le jeûne soit difficile, mais au contraire, ça a été un plaisir», s'exclame **Anne-Michèle Stern**. Selon cette Genevoise, il faut même faire davantage d'efforts pour manger dans de bonnes proportions durant toute l'année que pour s'arrêter complètement durant quelques semaines. Anne-Michèle Stern a suivi deux jeûnes en clinique pour soigner son rhumatisme articulaire aigu. Le premier il y a sept ans, le second tout récemment. Avec succès, précise-t-elle, avant d'ajouter que «durant une telle cure, on réapprend aussi à bouger, à s'alimenter, à prendre du temps pour soi».

Tout cela lui a permis de perdre onze kilos depuis sa dernière cure, au début octobre 2012. La dimension spirituelle? «En réalité, je n'ai pas arrêté de me nourrir, je me suis nourrie de l'intérieur, répond notre interlocutrice. Quand on jeûne, on se sent bien. C'est certainement lié aux hormones qui sont sécrétées: on est un peu shooté.» La faim, Anne-Michèle Stern ne l'a pas ressentie. «Ce n'est pas comme quand vous sautez un repas. Vous n'avez plus la sensation de faim ou d'autres désagréments. Cela libère même une autre énergie que j'ai utilisée pour admirer la nature ou pour lire.» **ATS**

Faut-il assouplir l'initiative de Marche blanche?

La commission du National oppose un contre-projet au texte qui veut interdire aux pédophiles de travailler avec des mineurs

La majorité de la Commission des affaires juridiques (CAJ) du National s'oppose au texte de Marche blanche. Elle propose au Parlement de rejeter l'initiative populaire déposée en 2011. Motif? L'article constitutionnel proposé est «trop restrictif», a estimé avant-hier la majorité de la CAJ.

Il est vrai que Marche blanche ne fait pas dans la nuance, exigeant que «quiconque a porté atteinte à l'intégrité sexuelle d'un enfant» ne pourra plus travailler bénévolement ou professionnellement avec des mineurs. Le contre-projet se veut moins rigide. Il précise que cela ne concernerait que «des personnes majeures» et que celles-ci «pourraient» se voir signifier des interdictions «pour une durée déterminée».

Carlo Sommaruga (PS/GE), l'auteur du contre-projet, explique que sa proposition «est conforme aux principes du droit pénal. Il revient au juge de décider des interdictions et de leur durée.» Le contre-projet a aussi le mérite de respecter la proportionnalité. En évitant, par exemple, que des



Marche blanche veut empêcher les personnes condamnées pour pédophilie d'exercer un métier ou une activité avec des mineurs.

rappports entre mineurs ne pénalisent une personne toute sa vie. Le Genevois se défend de tout laxisme: «Notre texte n'empêche pas une interdiction à vie, mais il ne l'impose pas.»

Pourquoi un contre-projet direct à Marche blanche, alors que Simonetta Sommaruga proposait simplement l'an dernier de durcir la loi? «L'idée de la majorité de la commission est d'amener Marche blanche à retirer son texte. Ou à défaut, de proposer une alterna-

tive devant le peuple», explique le président de la CAJ, Yves Nidegger (UDC/GE).

Membre de la même commission ainsi que de Marche blanche, Oskar Freysinger éclate de rire: «Retirer l'initiative? Mais vous rêvez! Tout ce qui laisse une porte ouverte à l'appréciation d'un juge ou à une durée limitée ne nous fera pas changer d'avis. Un pédophile ne doit pas enseigner, c'est tout.» Christophe Darbellay, président du PDC et lui aussi membre de Marche

blanche, n'envisage pas de se rallier à un contre-projet: «Il faut des mesures fortes et définitives, moins pour punir que pour assurer un minimum de protection de la société.»

Des minorités de la CAJ militaient pour des formulations plus strictes. Stipulant par exemple que le juge «doit» prendre une mesure d'interdiction. Ou que cette dernière ne peut être que «définitive». Selon nos sources, l'UDC (favorable à l'initiative) aurait volontairement voté avec la gauche pour faire pencher la balance vers un contre-projet moins contraignant. Yves Nidegger ne commente pas. Mais il estime que «la majorité de la commission s'est mise d'accord sur un texte qui n'a aucune chance».

Isabelle Chevalley (Verts/lib/VD) roule pour le contre-projet: «On ne peut pas céder entièrement à l'émotion et ignorer les nuances et les principes qui régissent notre système judiciaire, dit-elle. Entre un geste déplacé et un acte sexuel violent, il y a un monde!» Elle veut croire que la messe n'est pas dite: «Ce contre-projet pourra encore être amélioré.» Christophe Darbellay a des doutes sur ce combat: «L'initiative l'emportera face au peuple... Je ne connais personne qui veuille confier son enfant à un pédocriminel condamné!»

Patrick Chuard Berne

Berne coupe les vivres aux trains régionaux

La Confédération ne participera plus qu'exceptionnellement à l'achat de nouveaux trains régionaux

Les trains sont pleins à craquer, mais il manque des millions pour financer le trafic régional. Pour contraindre les cantons à faire des économies, la Confédération a décidé de ne financer de nouveaux régionaux que si les trains atteignent la limite de leur durée de vie technique.

Jusqu'à présent, Berne prenait à son compte une partie des coûts d'amortissement et d'intérêt. Parfois arrivés à échéance depuis plusieurs années, ceux-ci représentent encore près de 40% du coût total des subventions pour les trains et entre 15 et 20% pour les bus.

D'après le porte-parole de l'Office fédéral des transports (OFT) Andreas Windlinger, ce sont ainsi au moins 100 millions de dépenses supplémentaires que devront assumer les transports régionaux. «En se désengageant, la Confédération veut éviter que ces coûts ne continuent d'augmenter.»

L'OFT a fait part de sa décision dans une lettre envoyée aux can-

tons début février. Ceux-ci ne recevront dorénavant d'argent que si les trains atteignent la limite de leur durée de vie technique.

Le porte-parole de l'OFT insiste toutefois sur le fait qu'il ne s'agit là que d'une mesure parmi d'autres pour assurer le financement du trafic régional à long terme. Ainsi, l'OFT a ordonné en décembre dernier aux CFF de fournir un courant moins cher aux compagnies privées. Grâce à cela, le trafic régional devrait économiser quelque 9 millions de francs par an.

Dans les prochaines années, une augmentation de l'offre ne sera accordée que si le financement est assuré par les cantons. La Confédération émettra également des directives financières qui devront garantir une efficacité économique minimale. En outre, l'OFT demandera au Parlement un crédit supplémentaire de plus de 20 millions de francs pour 2013.

La Confédération et les cantons soutiennent chacun le trafic régional à hauteur de 850 millions de francs par an. Selon Andreas Windlinger, ce total de 1,7 milliard de francs ne sera probablement pas suffisant pour couvrir les coûts des deux prochaines années. **ATS**