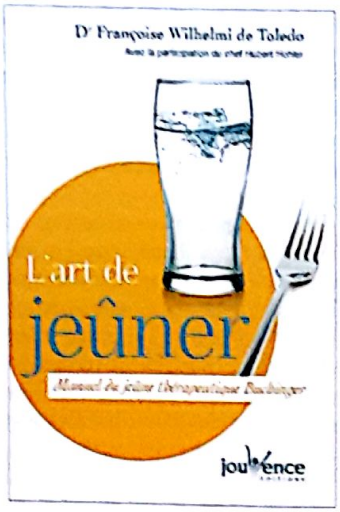
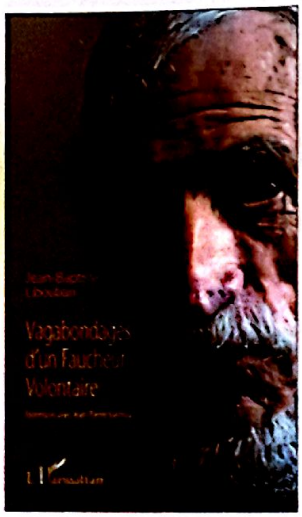


Dr Françoise Wilhelmi de Toledo
Avec la participation du chef Hubert Holher
L'ART DE JEÛNER
Manuel du jeûne thérapeutique Buchinger

Dans le premier chapitre, « Comprendre ce qu'est le jeûne », Françoise Wilhelmi de Tolédo nous explique que le jeûne est naturel : « La nature jeûne, les animaux jeûnent, et l'être humain aussi a la capacité de jeûner en puisant dans ses réserves pour alimenter les cellules de son organisme. » L'auteur, directrice médicale des cliniques Buchinger Wilhelmi, nous invite à « faire confiance » au programme « d'autorestauration » de notre corps. « Jeûner est une procédure sûre et efficace pour détoxifier son organisme, écrit-elle, maintenir un poids normal et rester dans sa cohérence de vie. Le jeûne peut retarder le processus de vieillissement et, s'il est utilisé à bon escient, nous permet d'avoir une vie plus longue, plus heureuse et plus saine. Il peut être utile dans la prévention des risques du cancer. Ceux et celles qui entreprennent la démarche du jeûne vont découvrir les possibilités insoupçonnées de leur organisme pour retrouver santé et vitalité. Le jeûne peut, en effet, être préventif ou thérapeutique, spécialement dans le cas de maladies chroniques inflammatoires et métaboliques ainsi qu'en cas de *burn out* ou de dépressivité. » Le propre du jeûne Buchinger est d'être une approche globale. Il repose sur sept piliers : calme, détente, silence ; exercice physique ; stimulation des voies d'élimination naturelles ; thérapie de soutien ; accompagnement thérapeutique ; boissons du jeûne ; et « gastronomie de l'âme ». L'auteur nous dit que « la dimension psychique et spirituelle est essentielle dans le processus du jeûne, car interrompre ses habitudes alimentaires, c'est modifier ses schémas comportementaux quotidiens et renoncer à des sensations gustatives qui rythment nos journées ». Elle écrit : « Le jeûne permet de se découvrir – ou de se redécouvrir – tel que l'on est réellement. Sa pratique nous enseigne aussi que renoncer temporairement aux plaisirs de la table, nous rend sensibles à d'innombrables autres bonheurs qui sont à notre portée. » Ce manuel, l'un des plus complets sur le sujet, nous apprend les bienfaits du jeûne et nous donne de multiples conseils pour mener à bien cette démarche. Il nous indique toutes les précautions et les attentions que nous devons prendre avant, pendant et après un jeûne. Il comprend un programme de jeûne et de reprise alimentaire, des conseils nutritionnels et des recettes équilibrées. *L'art de jeûner* est un précieux compagnon de route pour découvrir le jeûne selon la méthode Buchinger, une méthode traditionnelle et reconnue.

Juliette Lérins

Éditions Jouvence, 240 p., 24,50 €



Jean-Baptiste Libouban
VAGABONDAGES D'UN FAUCHEUR VOLONTAIRE
Entretiens avec Jean-Pierre Garbisu

« Quand j'étais malade, étant petit, ma mère me racontait la Chèvre de M. Seguin. J'ai toujours espéré qu'un jour la chèvre vaincrait le loup. À travers cette fable, elle m'a enseigné la beauté du combat plutôt que la crainte de la punition », raconte Jean-Baptiste Libouban dans ses savoureux *Vagabondages d'un faucheur volontaire*, un livre d'entretiens autobiographiques menés avec Jean-Pierre Garbisu. Indignation face à l'injustice, résistance à l'oppression et découverte de la force de la non-violence apparaissent très tôt dans le parcours du jeune homme baigné par la culture paysanne de ses parents et les légendes bretonnes paternelles.

Le scoutisme lui ouvre la clé des champs, le bonheur de l'immersion dans la nature et de la vie en groupe. Il chante, pratique les arts martiaux et s'imprègne de philosophie orientale. À dix-sept ans, il lit *Le Pèlerinage aux sources* et découvre la pensée de Lanza del Vasto qui « illuminera » toute sa vie. Le jeune homme est fasciné par la façon dont l'auteur de *Principes et préceptes du retour à l'évidence* évoque, avec poésie et sensibilité, la dignité de l'homme et sa place dans l'univers.

Ses études supérieures terminées, en phase avec l'esprit de Lanza del Vasto, avec son refus d'une société fondée sur le pouvoir, le profit industriel et la guerre, il part vivre à Bollène dans une des premières communautés. Il participe par la suite, à partir de 1964, à la création de la communauté de La Borie Noble sur les plateaux du Haut Languedoc, en bordure du Larzac. Là, il apprend à travailler de ses mains et à méditer.

Autre expérience formatrice, le service militaire en Algérie en qualité qu'infirmier. Celui-ci lui permettra d'expérimenter pour la première fois les techniques de la non-violence et de la désobéissance civile.

Des techniques auxquelles il aura recours dans tous ses combats ultérieurs, contre l'extension du camp militaire du Larzac, contre le nucléaire civil et militaire, contre les deux guerres du Golfe et les guerres en ex-Yougoslavie. À l'Arche, il sera tour à tour instituteur, menuisier et enseignant de la non-violence, avant d'endosser à partir de 1990 et pour quatorze années, de 1990 à 2004, l'habit de responsable général des communautés de l'Arche.

Après avoir passé le relais à Michèle Lebœuf, il s'investit dans le combat contre les OGM en créant le mouvement des Faucheurs volontaires. « Il est grave de désobéir à la loi. Il est encore plus grave de ne rien faire et de ne rien dire quand le bien commun est en danger », souligne t-il devant les juges à l'occasion des procès où il est appelé à comparaître. C'est la vie d'un homme libre, courageux et volontaire, que dévoile cet ouvrage vivant, émaillé d'anecdotes et de réflexions sur les enjeux du monde actuel. La vie d'un homme « debout » qui a toujours cherché à conjuguer dignité, intégrité et cohérence. « Le monde de demain sera celui de la réhabilitation de la sensibilité. C'est la femme qui l'incarnera le mieux (...) Elles sont plus vives et plus promptes à proposer des changements quand cela devient nécessaire », observe-t-il.

Éric Tariant

L'Harmattan, 273 p., 28 €

Scanned by CamScanner