

# Jeûner sans avoir une face de carême

Qui voudrait, comme le Christ au désert, jeûner quarante jours durant doit prendre des précautions. S'abstenir de toute nourriture est possible, mais pas idéal. Mieux vaut chercher un équilibre.

Pour celui qui jeûne, l'unique repas quotidien devrait être équilibré. Légumes, légumineuses et laitages sont indispensables.



123rf

Chacun doit faire pénitence à sa façon, dit le Code de droit canonique. Qui précise que l'abstinence de viande et de nourriture ne concerne que les plus de quatorze ans et le jeûne (suppression d'un repas) uniquement les fidèles majeurs jusqu'à soixante ans. L'Eglise catholique impose deux jours de pénitence seulement: le mercredi des Cendres et le Vendredi-Saint. Selon son catéchisme, le jeûne et l'abstinence de viande doivent assurer un temps d'ascèse préparant aux fêtes liturgiques et permettant d'acquérir «la maîtrise sur nos instincts et la liberté du cœur».

De nombreuses possibilités de jeûner en groupe pendant une semaine, parfois deux, sont proposées en Suisse romande durant la période du carême. Cela n'empêche pas une démarche individuelle de plus longue du-

rée, qui ne s'improvise toutefois pas. Diététicienne, Marie Marchand a fondé en 1996 le bureau Espace Nutrition à Neuchâtel. Elle rappelle quelques fondamentaux.

## Du point de vue diététique, comment définit-on le jeûne?

**Marie Marchand:** – C'est l'abstinence totale d'aliments. Il peut tout de même y avoir une prise de boissons apportant des sels minéraux, comme de l'eau, du bouillon, des tisanes ou du café, mais sans apport alimentaire. Il y a aussi des jeûnes partiels, où l'on consomme durant une partie de la journée, à l'exemple du ramadan, et le jeûne intermittent, très en vogue, présenté comme une aide à la perte de poids.

## Jeûner pendant quarante jours, est-ce une bonne idée?

– Du point de vue nutritionnel, non. Bien que ce ne soit pas dangereux si l'on est en bonne santé avec une bonne constitution et une bonne immunité, je n'encourage pas de longues périodes d'abstinence alimentaire. S'il s'agit d'un jeûne partiel, le maître mot est l'équilibre. Il faut

**«C'est aussi une occasion de remettre en question nos habitudes.»**

s'assurer qu'il y a un apport en protéines, des farineux qui apportent de l'énergie et des vitamines, des sels minéraux qu'on trouve dans les fruits et légumes et des matières grasses. Cela dit, un seul repas par jour ne va pas combler les besoins énergétiques, ni même hydriques. J'encourage les personnes qui jeûnent à boire beaucoup.



### Si le jeûne revient à se priver de viande, est-ce problématique?

– Je salue même plutôt cela. La viande est utile parce qu'elle apporte cer-

tains éléments qu'on ne trouve pas ailleurs, comme la vitamine B12; il ne s'agit pas d'être sectaire et de la proscrire. Mais on peut combler les besoins en acides aminés essentiels avec le fromage, les œufs, le poisson et le tofu. Les légumineuses: lentilles, pois chiches, haricots rouges sont aussi une source protéique intéressante dès lors qu'elles sont combinées avec des céréales.

### De quoi peut-on se passer?

– Les boissons sont le plus important en termes de quantité. Dans une assiette équilibrée, il devrait y avoir idéalement des légumes, des céréales ou des légumineuses, des aliments protéiques – qui peuvent aussi être des laitages – et des graisses, qui sont précieuses et peuvent être apportées par des huiles de qualité ou des fruits oléagineux comme des noix ou des noisettes.

On peut tout à fait se passer de viande, et tout ce qui se trouve à la pointe de la pyramide alimentaire, les «bonus» comme les produits sucrés, le chocolat et un verre de vin, peuvent sans problème disparaître pendant quarante jours. C'est aussi une occasion de remettre en question nos habitudes. Si on s'aperçoit que l'on a une certaine facilité à mettre de côté une consommation de biscuits et de chocolat, peut-être peut-on les réintroduire en quantité moins impor-



DR

tante à la fin du carême. Tout en sachant qu'ils ont leur place dans notre alimentation.

### Doit-on se préparer au jeûne?

– Il n'y a pas vraiment de préparation à faire, si ce n'est par confort digestif et psychologique. Le corps est une merveilleuse machine qui s'adapte à toutes les situations. S'il est privé de nourriture du jour au lendemain, il trouve un moyen d'y survivre.

Pour sortir d'un jeûne partiel, il n'y a pas de processus spécifique. Je serais

Se passer de viande n'est pas un problème, selon Marie Marchand. Il est en revanche essentiel de boire beaucoup.

## Interroger son rapport à la création

«Le jeûne est une superbe occasion de prendre du temps pour appréhender la crise écologique.» Jean-David Knüsel, 28 ans, membre du comité de la mobilisation œcuménique Détox'la Terre, en fait l'expérience: les contraintes du quotidien empêchent souvent une réflexion approfondie sur ces questions. «Depuis que je travaille à 100%, j'ai moins de temps pour m'interroger sur ma place, sur les solutions pour lesquelles je veux m'engager. Je me réjouis de me reconnecter à ces réalités en prenant plus de temps devant Dieu.»

Du 5 au 20 mars, une vingtaine de groupes et une cinquantaine de personnes pratiqueront un jeûne alimentaire ou de consommation (renoncer à la voiture ou réduire l'utilisation d'inter-

net, par exemple). «C'est lié à l'écologie et aux inégalités», explique l'agriculteur en formation qui se privera de sucre ajouté, notamment dans ses flocons d'avoine.

Un livret de prière spécialement créé pour l'occasion apportera aux participants des informations sur le changement climatique, une aide à l'écoute de leur ressenti personnel et des propositions d'action.

«En tant que chrétiens, nous pouvons être des témoins fidèles d'un Royaume de justice et de paix. Je ressens un appel à ne pas contribuer aux dynamiques de destruction, mais à une vie durable et juste», confie encore le jeune homme, de tradition évangélique. ■

JeF

Pour Olivier Jelen, le jeûne va de pair avec la solidarité. Il soutient notamment une association qu'il a créée pour aider des étudiants en Afrique.

partisane d'ajouter un repas léger, digeste, équilibré avec une source de protéines pas trop grasse, des légumes et un apport de céréales et de légumineuses.

### Peut-on jeûner en maintenant son activité normale?

– Si une personne est malade, diabétique par exemple, il est très important qu'elle respecte une certaine régularité en matière d'apports glucidiques. Et je ne recommanderais en aucun cas un jeûne strict à une personne âgée, qui courrait peut-être un fort risque de dénutrition.

Par rapport au sport et à l'activité, la personne qui pratique le jeûne peut jouer sur le repas qui subsiste. Si elle a une activité professionnelle de force comme un maçon ou un bûcheron, je peux supposer que l'assiette sera

plus copieuse. Les besoins énergétiques seront peut-être couverts.

### Le carême, c'est aussi une dispense dominicale. Gare aux abus?

– Il ne faut pas surcharger le corps s'il est possible de manger: ce ne serait pas une bonne idée de faire bombance le dimanche sous prétexte que les six jours qui précèdent ont été légers. Mais le dimanche peut aussi être l'occasion de se retrouver en famille, entre amis, de partager. On pourrait commencer par casser le jeûne avec une soupe, quelques fruits ou des fruits secs, et poursuivre avec un vrai repas. Et si viande il y a, en consommer en quantité raisonnable. Pourquoi ne pas saisir la belle

occasion du carême pour mettre en question les portions consommées? Tout en respectant les règles d'un repas équilibré.

### Comment jugez-vous la combinaison entre le jeûne et la spiritualité?

– Les personnes qui jeûnent ont plus de temps, elles sont plus disponibles. Je les encourage par exemple à consacrer ce temps à l'introspection ou à la méditation en lisant les Écritures ou d'autres textes. A se nourrir spirituellement. C'est une belle occasion d'exploiter ce temps et cette énergie non alimentaire. Mais le jeûne n'est pas une condition absolue. ■

Propos recueillis par Jérôme Favre

**«Je ne recommanderais en aucun cas un jeûne strict à une personne âgée.»**

## Revenir à l'essentiel

Une purge le dimanche, des jus de fruits et de légumes durant la semaine, un peu de miel en cas de fatigue et l'eucharistie le samedi suivie d'une demi-pomme: tel sera le jeûne d'une semaine de l'abbé Olivier Jelen.

«C'est un moment très important de l'année pour ma foi, pour aller à l'essentiel: redécouvrir des forces intérieures, la saveur de la nature, la saveur de Dieu», raconte ce vicaire dans l'Unité pastorale Saint-Barnabé, dans la région de Payerne. Ce retour à l'essentiel se fait aussi dans des rêves de nourriture: «On rêve de pain, pas de gratin dauphinois», glisse-t-il.

### RETROUVER L'UNITÉ DU CRÉÉ

La grâce du jeûne le porte au-delà du carême. L'abbé évoque des contacts renoués avec des gens perdus de vue, une énergie retrouvée: «Cette semaine me donne du pep pour celles, chargées, qui vont jusqu'à Pâques». Et l'approfondissement de questions qui lui tiennent à cœur. Avec le groupe qu'il accompagne, il parlera cette année de la place de l'homme dans le monde face à la pandémie. Et d'alimentation. Sans oublier les Écritures. Olivier Jelen cite à ce propos un passage du livre de Jonas où hommes et bêtes jeûnent ensemble pour sauver Ninive. Cette «unité du créé», qu'il retrouve chez Isaïe (11,6: «Le loup habitera avec l'agneau»), parle particulièrement à celui qui a travaillé sur la théologie animale – et qui, rassure-t-il, continue de nourrir son chien Câline pendant le jeûne. Qu'il lui arrive de répéter avant Noël «pour préparer l'arrivée du Christ», comme les orthodoxes. ■

JeF



JeF