

## Interview du Dr Françoise Wilhelmi de Toledo

Le Dr Françoise Wilhelmi de Toledo est co-directrice des cliniques de jeûne Buchinger à Überlingen (Allemagne) et Marbella (Espagne). Dans cet interview, elle nous éclaire sur sa conception du jeûne dans sa dimension intégrative (physique, émotionnelle, sociale, spirituelle). Elle nous parle de sa démarche personnelle l'ayant amenée au jeûne et de la médecine intégrative pratiquée dans sa clinique, avec les multiples activités proposées autour du jeûne.

**A**lain Gourhant : Pourriez-vous nous présenter le jeûne, comme si vous vous adressiez à une personne qui ne connaît pas ?

**Françoise Wilhelmi de Toledo :** Je cherche toujours des points d'entrée simples et accessibles pour les gens. De nombreuses publications scientifiques de pointe décrivent la physiologie du jeûne des animaux : tout animal a la possibilité de faire des réserves de graisse quand il y a beaucoup à manger et de vivre ensuite de ces réserves, quand il y a peu ou pas de nourriture (par exemple pendant l'hiver) ou qu'elle n'est pas disponible (pendant les migrations des oiseaux). Donc jeûner, c'est laisser s'enclencher un "programme de nutrition numéro deux" qui consiste à nourrir les cellules de son organisme à partir de la graisse emmagasinée pendant les périodes d'abondance. Le "programme de nutrition numéro un" étant de les nourrir à partir des aliments ingérés et rendus assimilables par les organes digestifs. Actuellement, les hommes et les femmes des pays industrialisés n'utilisent plus cette capacité de jeûner car il y a à manger en permanence, en excès, – il y a même des gens qui se lèvent pour manger la nuit. Il s'ensuit des problèmes de surcharge.

Redécouvrir le jeûne c'est réintroduire la pause qui permet d'utiliser ses réserves et de retrouver un poids normal tout en désencrassant, nettoyant son organisme. Dans le règne animal, le jeûne se décline de diverses façons : les ours et les marmottes rentrent dans leur tanière pour dormir durant l'hiver. L'hibernation permet de diminuer les dépenses énergétiques. Replets à la fin de l'automne, ils se réveillent amaigris au

printemps et vont rapidement reconstituer leurs réserves. Il y a aussi les oiseaux migrateurs qui ne mangent ni ne boivent tout en fournissant un extraordinaire effort physique. Le manchot royal, lui, est capable de vivre sans nourriture extérieure dans des conditions de froid extrêmes. Le jeûne des animaux nous rassure en dédramatisant le "programme de nutrition numéro deux" : il s'agit tout simplement de la capacité de vivre pendant quelques jours ou semaines de ses réserves de graisse.



*Françoise Wilhelmi de Toledo*

**A.G. :** Capacité naturelle que l'on retrouve aussi chez l'être humain ?

**F.W. de T. :** Oui, aujourd'hui encore il y a des régions dans le monde, par exemple dans certaines régions africaines comme la Zambie, où, pendant certaines périodes de l'année, les gens prennent ou perdent du poids en fonction des récoltes. Ces variations cycliques du poids ne sont liées à aucun désavantage de santé par rapport aux personnes recevant en permanence de la nourriture.

Dans un centre de jeûne, on ne fait que copier la nature qui n'offre pas continuellement de la nourriture : pendant les moissons, le poids augmente et puis la nature se repose et animaux et humains jeûnent. On peut aussi aborder le jeûne selon un autre

angle, dans sa dimension religieuse ou spirituelle, pour chercher l'émergence d'un état modifié de conscience plus relié à l'essentiel. On comprend ainsi pourquoi toutes les religions ont utilisé le jeûne, pour préparer les grandes fêtes, pour repenser sa vie annuellement et voir si on est toujours en cohérence avec sa vision, en résonance avec le divin. Le jeûne est aussi un moyen d'aguerrir sa volonté, comme dans certaines écoles philosophiques. On dit que Platon, avant de prendre un nouveau disciple, le faisait jeûner 40 jours. Le chiffre 40 se retrouve d'ailleurs dans bien des jeûnes bibliques (Moïse, Elie, Jésus). Il est passionnant de savoir que l'être humain de poids normal a des réserves de graisses, protéines et sucre pour 40 jours, sans risquer des dommages pour son organisme.

**A.G. :** Cette remarque introduit pour moi la dimension intégrative du jeûne : il s'adresse à plusieurs niveaux, à plusieurs dimensions de l'être humain, vous venez d'en citer deux : la dimension physiologique et la dimension spirituelle, est-ce qu'il y en a d'autres ?

**F.W. de T. :** Il y a aussi une dimension sociale, interhumaine. Dans toutes les traditions, le jeûne est relié à la notion de communauté tout comme à celle de période liturgique. Et cela est vrai même si l'on jeûne dans la solitude. Par exemple, un ermite qui jeûnerait à la période du Carême, est relié à toute la communauté chrétienne. On jeûne avec son corps, en relation avec soi-même, avec l'autre, avec son prochain, et avec Dieu. Le groupe est très important car il soutient dans les passages difficiles. Quand on jeûne, on est ramené à une égalité existentielle et

## “Le jeûne et la médecine intégrative”

cela resserre les liens dans la communauté. Aucun manuel, si bon soit-il, ne remplace la dynamique de groupe.

### **A.G. : Y aurait-il une dimension émotionnelle au jeûne ?**

**F.W. de T. :** Oui, je dirais qu'il y a un espace émotionnel qui s'ouvre dans le jeûne – pour autant qu'on ne s'y oppose pas. On est privé de ce qui nous rend “épais”, qui nous matérialise. Lanza del Vasto disait : « *si tu veux te protéger de la souffrance de ton prochain et du sentiment de charité, manges et remplis-toi, pour bien boucher tous tes sens. Par contre, si tu jeûnes, tu vas devenir plus transparent, plus perméable à la souffrance de l'autre* ». Si on est d'accord pour ouvrir cet espace émotionnel, on vibre de manière plus subtile. On rentre plus vite au cœur de l'autre et au cœur de nos propres émotions qui habituellement tendent à être refoulées par la nourriture, l'alcool, le travail, toutes les addictions et occupations que l'on peut avoir. Ces émotions, qu'elles soient positives ou négatives, c'est une occasion de les sentir, de les accepter peut-être même de les guérir.

### **A.G. : Comment êtes-vous arrivée au jeûne, quel est votre cheminement ?**

**F.W. de T. :** Ça commence de manière un peu triviale : quand j'étais jeune, je voulais être très mince et j'ai eu longtemps des troubles du comportement alimentaire. J'ai lu un premier livre sur le jeûne, par hasard – si on croit au hasard –, et l'on y décrivait un espace libéré du souci de la nourriture, des contraintes des régimes et de tout ce fatras. J'ai fait aussitôt, seule, l'expérience sans accompagnement médical. Je fus d'abord très euphorique, puis je suis entrée dans la panique, je ne savais plus comment en sortir et ça s'est mal fini. Alors j'ai eu envie d'un endroit spécialisé, où faire une expérience

différente – je devais avoir 17 ou 18 ans. Je suis allée en Autriche et j'ai fait un séjour de quatre semaines avec 16 jours de jeûne à l'eau. Je me suis sentie extraordinairement bien. Mais il manquait l'accompagnement psychologique. Avec les troubles du comportement alimentaire et mes problèmes familiaux de l'époque, je me suis sentie décoller du quotidien. Quand je suis revenue, ce fut à nouveau un très mauvais atterrissage. Mon expérience personnelle m'a enseigné l'importance de la phase de réalimentation : j'essaie toujours de préparer les gens au retour du jeûne. Ken Wilber, je crois, parle de “state ou de stage of consciousness” état durable ou état ponctuel de pleine conscience. En effet, on peut faire grâce à un jeûne, une expérience d'état ponctuel de conscience, où nous vivons une grande sérénité, retrouvons la confiance en l'avenir et voyons la voie à suivre. De retour dans le quotidien, il peut arriver qu'on soit repris dans les schémas comportementaux dont on croyait s'être débarrassé et cela peut être angoissant si nous ne sommes pas préparés. Le jeûne n'est pas une promenade du dimanche, c'est une course en montagne de difficulté moyenne : il faut s'y préparer, être guidé et se préparer au retour.

### **A.G. : Et l'articulation entre vos études de médecine et le jeûne, comment se fait-elle ?**

**F.W. de T. :** À cette époque j'étais intéressée par le yoga, la méditation, le MLF, la macrobiotique et toutes les nouvelles tendances. Mon milieu familial faisait pression pour que j'étudie la pharmacie. Puis je suis tombée malade, d'une maladie assez grave, avec un traitement lourd. Alors on a arrêté de me persécuter pour des études que je ne voulais pas faire ; cela a mis fin à trois années d'errance et j'ai pu commencer des études de médecine. À cette époque, j'ai rencontré la Doctoresse Catherine Kous-

mine, tout d'abord comme patiente, puis comme stagiaire. J'allais plusieurs fois par an chez elle jusqu'à son décès en 1992. Elle a marqué toute mon évolution. Je la considère comme un génie médical, qui en plus de son intelligence, avait le sens pratique féminin. Elle faisait la cuisine, allait faire les courses, ce qui lui a permis de comprendre avant l'heure l'importance de l'alimentation dans la genèse des maladies et pour la guérison. Je lui en suis infiniment reconnaissante. L'expérience de la maladie et de la guérison grâce à la médecine intégrative, donne à un médecin une motivation fulgurante. Je retrouve l'intelligence kousminienne chez des médecins comme David Servan-Schreiber. On devrait se pencher sur le chapitre des médecins ayant vécu la maladie.



*Le lac de Constance (Bodensee) au bord duquel se trouve la clinique Buchinger*

Mon autre expérience fondamentale est celle du jeûne que j'ai répété depuis chaque année. J'ai besoin de retourner périodiquement dans une sorte de patrie intérieure. C'est comme une soif de se connecter avec sa cohérence profonde. J'ai toujours l'impression que mes jeûnes répétés sont comme les vertèbres d'une colonne vertébrale intérieure de l'âme. Ce rendez-vous avec le jeûne, jamais raté depuis mes dix-huit ans, m'a amené, à vingt-huit ans, à la communauté de Grandchamp, une communauté œcuménique dans le canton de Neuchâtel en Suisse. Les sœurs m'ont demandé de leur →

# Interview du Dr Françoise Wilhelmi de Toledo

apprendre à jeûner selon la méthode Buchinger. Depuis maintenant presque 30 ans, j'anime avec une des sœurs de Grandchamp un groupe de deux semaines "Jeûne et poésie biblique", tout en jeûnant moi aussi avec le groupe. Pour moi, ce fut la redécouverte de ma tradition, la tradition judéo-chrétienne... Comme médecin, on réalise dans sa propre personne comment un jeûne régulier peut servir la santé. De même lorsqu'on redonne à sa vie une dimension spirituelle, on sert la santé et, le cas échéant, on comprend que la maladie a un sens, peut être une chance de progresser.



Vue d'un des bâtiments de la clinique

**A.G. :** Où le jeûne est important, le Christ a jeûné quarante jours...

**F.W. de T. :** Oui, Jésus et des prophètes du Premier Testament. Le prophète Elie, par exemple, qui a marché 40 jours et 40 nuits sans nourriture ni boisson. Après cela, il rencontre Dieu dans une magnifique pédagogie divine : « il y eut un énorme tonnerre et Dieu n'était pas dans ce tonnerre, il y eut un énorme feu et Dieu n'était pas dans ce feu, ensuite il y eut un énorme tremblement de terre et Dieu n'était pas là non plus, ensuite il y eut le murmure d'une brise légère et là... Dieu était là... » Jésus aussi a jeûné au désert pendant 40 jours avant de subir la tentation du pouvoir, de l'argent et de la matière. Puis il a commencé son ministère.

**A.G. :** Ensuite, comment êtes-vous venue à la clinique Buchinger ?

**F.W. de T. :** Un jour, alors que je cherchais un centre de jeûne plus proche de Genève, une amie me raconta que son père allait à la clinique Buchinger. J'ai tout de suite réservé une chambre. Par la suite on m'a demandé de venir faire des remplacements pendant les vacances en tant que médecin. J'ai rencontré alors Raimund, le petit-fils du Dr Otto Buchinger, le fondateur en 1953 – ma date de naissance – de la clinique et nous nous sommes mariés. Depuis j'habite Überlingen au bord du lac de Constance.

**A.G. :** Qu'est-ce qui vous a particulièrement attirée vers cette clinique de jeûne ?

**F.W. de T. :** Outre le fait qu'il y avait Raimund, ce qui m'a attiré c'est que c'était une clinique médicalisée avec une équipe multidisciplinaire : il y avait des masseurs, des nutritionnistes, pas encore de psychologues à l'époque, mais il y avait un enseignement, des conférences, vous pouviez apprendre une autre façon de vous nourrir, le goût de l'exercice physique et beaucoup de techniques des médecines naturelles. Il y avait aussi le côté international, j'ai rencontré des gens de tous les âges, de toutes les nationalités, il y avait ce côté mélange et rencontre sur des critères pas habituels. J'ai tout aimé dans ce centre.

**A.G. :** Actuellement, il y a beaucoup plus d'activités autour du jeûne...

**F.W. de T. :** Oui, les activités se sont diversifiées, car il faut répondre au besoin de chacune et chacun : malade, surmené ou simplement en quête de prévention ou de "reset". Pour ma part j'aime jeûner et avoir beaucoup de temps, beaucoup de silence et d'émerveillement simple. Avec les années, j'apprécie les massages, les traitements et les activi-

tés thérapeutiques qui agissent en synergie avec le jeûne.

**A.G. :** Toutes ces activités, pourquoi faire ?

**F.W. de T. :** Il y a les activités qui permettent d'augmenter les effets thérapeutiques du jeûne : les gymnastiques, les promenades, le yoga, le taï chi, le training autogène, la méditation zen, il y a aussi les massages les plus divers, l'ostéopathie, la thérapie respiratoire ou la psychothérapie. Toutes ces offres contribuent, si elles sont bien adaptées, au processus de rééquilibrage de la personne. Il y a aussi l'aspect enseignement de santé. Pour aider les gens qui vont rentrer chez eux à maintenir les effets positifs du jeûne : apprendre à se nourrir correctement, à ne pas prendre des antibiotiques au premier rhume. On leur apprend donc les bases d'une médecine naturelle. Comme 50 à 60 % reviennent régulièrement à la clinique, ils deviennent plus sélectifs, parce qu'ils ont déjà tout un acquis. Ils trouvent un rythme plus "décéléré", vont vers des choses plus silencieuses, plus méditatives. Nous offrons des journées de silence, une réalimentation en silence dans une salle à manger séparée, où il est donné des indications pour sentir la satiété et rééduquer le comportement alimentaire.

**A.G. :** Pour vous, la réalimentation semble importante...

**F.W. de T. :** Oui, très importante, on ne le dira jamais assez. Il y a beaucoup d'études et de publications sur le jeûne, par exemple pour les maladies rhumatismales. Toutes démontrent les effets antidouleur et anti-inflammatoire, qui se maintiennent chez ceux et celles qui se réalimentent très progressivement et selon certaines règles, sinon les symptômes reprennent.

**A.G. :** Quelle est l'importance de la psychologie, de la psychothé-

# “Le jeûne et la médecine intégrative”

## pie parmi ces activités ?

**F.W. de T. :** Pendant le jeûne, même si on a déjà fait une démarche personnelle, un travail sur soi, on a besoin de quelqu'un avec qui dialoguer. Si on a un problème actuel, un conflit conscient ou inconscient, il peut ressortir pendant le jeûne, car on ne peut plus l'occulter par les distractions habituelles. La psychothérapie sera d'une grande aide pour faire prendre conscience des blocages et travailler les issues. Même si un jeûneur ou une jeûneuse jouit d'un bon équilibre émotionnel, un travail intérieur plus en profondeur peut se faire, par exemple travailler la relation avec le père, la mère ou tout simplement travailler l'écoute consciente, l'instant présent, la méditation, le lâcher prise.

## **A.G. :** Pratiquement, comment se passe ce choix d'un accompagnement psychothérapeutique ?

**F.W. de T. :** Un médecin reçoit systématiquement chaque personne et se rend compte souvent de l'existence d'un problème évident, et il recommande un accompagnement. C'est le cas des addictions, des troubles du comportement alimentaire, de l'obésité, par exemple. Derrière, il y a souvent un problème de gestion des émotions.

## **A.G. :** Privilégiez-vous des techniques psychothérapeutiques ?

**F.W. de T. :** On privilégie les techniques empathiques issues de Carl Rogers, la communication non-violente de Marshall Rosenberg. Il y a aussi un psychologue qui utilise l'hypnose, des thérapies de couple, les constellations familiales, les thérapies biographiques pour revoir sa vie, etc. On ne peut pas faire de longues thérapies, car les gens viennent pour une courte période ; ce sera forcément ponctuel, centré sur un thème, un problème, un rêve ou la biographie. Le rôle du médecin au début de chaque jeûne ne sera pas

seulement de voir si la tension est haute ou basse, s'il y a un excès de poids ou un problème physique, mais d'être attentif aussi à la vie des gens, où ils en sont dans leur vie en ce moment, sur le plan personnel, professionnel, relationnel...



*La marche matinale des jeûneurs*

## **A.G. :** Cela nous introduit sur le rôle des médecins qui sont ici... c'est une nouvelle espèce de médecins pratiquant une médecine plus globale ?

**F.W. de T. :** Nouvelle ou ancienne ? Il s'agit de retrouver l'origine de la médecine, c'est-à-dire avoir une forte intuition sur les gens et se poser les bonnes questions : où en sont-ils dans leur vie ? La maladie n'est pas à éliminer d'office, c'est un langage, il faut en tirer un enseignement et parfois ça peut être une grande chance. Dans la cohérence d'une vie « *que veut dire une maladie ?* ». On essaie de comprendre la personne dans son ensemble, dans sa vie, sa trajectoire et lire les symptômes à la lumière de cela. Donc le médecin n'a pas le rôle de voir si tout est en ordre d'après une “check list” physique, puis de prescrire des médicaments pour corriger ceci ou cela, mais bien de comprendre quelqu'un dans son ensemble. Il faut aussi qu'il puisse voir, diagnostiquer les symptômes, les maladies, et pendant le jeûne donner des thérapies complémentaires qui puissent aider à la guérison, mais sans intervenir brutalement. Les médecines

naturelles, c'est toujours donner une impulsion physique, psychique ou autre, pour que le corps, le système immunitaire fasse lui-même le travail de guérison. C'est comme donner une douche froide, ce qui compte c'est la réaction du corps, son réchauffement.

Pareillement, dans le jeûne, on ne cherche pas à priver primordialement une personne de nourriture, mais on aimerait qu'avec cette privation, il y ait une réponse métabolique et neurohormonale bénéfique : les réserves vont être mobilisées, l'insuline va s'abaisser, la pression va diminuer, l'eau en excès va être éliminée, etc., toutes sortes de réactions propices à la personne. Le médecin n'a pas alors le rôle d'intervenir, mais il est quelqu'un qui guide, quelqu'un chargé de réveiller la personne pour qu'elle se prenne elle-même en main.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR **A. GOURHANT**  
(Suite dans le prochain numéro)

## **Pour en savoir plus :**

*L'art de jeûner - Manuel du jeûne thérapeutique* ; Françoise Wilhelmi de Toledo. Ed Jouvence  
Site internet de la clinique : [www.buchinger.com](http://www.buchinger.com)

## **Dates des semaines francophones organisées à la clinique:**

02-16 novembre 2008  
22 février-08 mars 2009  
31 mai-14 juin 2009  
30 août-13 septembre 2009 et  
1<sup>er</sup>-15 novembre 2009.