

Faim



les jeûneurs

quatre heures de marche. Très rapidement, le groupe s'espace et chacun va à son rythme, selon ses ressources. «Je sens que mes jambes sont un peu faibles aujourd'hui, mais je ne suis pas fatiguée. Je vais à mon aise et je ne force pas», dit Marijke - une infirmière de 58 ans - en avançant tranquillement. Mais pratiquer une activité physique sans s'alimenter, est-ce vraiment une bonne idée? Aucun risque, selon Louis Clerc: «Une fois qu'on arrête d'apporter du sucre au corps, il va puiser dans les graisses pour nous donner de l'énergie. Un être humain possède en moyenne dix kilos de masse grasseuse, il y a donc de la marge.»

Vertiges et maux de tête

Après cinq jours seulement, l'essentiel des participants affirme déjà ressentir les bienfaits du jeûne. C'est notamment le cas de Jean-Claude, 68 ans, qui n'avait pourtant aucune envie d'être là: «Je suis venu pour accompagner ma femme. Elle est tombée sur ce centre par hasard sur Internet. Je ne souhaitais pas venir, mais je dois admettre que c'est une bonne expérience. Je me sens bien et j'ai déjà perdu cinq kilos en cinq jours. Même si je ne suis pas certain de me réinscrire pour un tel séjour, j'ai désormais envie de veiller à mon alimentation.» Yvette est, quant à elle, une habituée des «détoxinations». Elle participe à son troisième séjour: «Je fais des jeûnes pour restaurer mon immunité. J'ai remarqué que je tombais moins malade après. J'ai plus d'énergie et, en ce qui me concerne, il est plus facile de ne rien manger pendant une semaine que d'essayer de faire un régime.»

Quinze heures. Au retour de la balade, c'est un temps pour soi avant la réunion autour du bouillon du soir. Alors que certains s'enferment dans leurs chambres, d'autres choisissent de se rendre aux termes situés à une vingtaine de minutes à pied. C'est que tous les participants ne traversent pas l'épreuve de la même façon. «Quand je suis arrivé, j'étais déjà bien préparé et je n'ai pas du tout été perturbé. Je ne me sens pas faible et j'étais même en superforme au milieu de la semaine. C'est surprenant!» s'enthousiasme Hervé. Florence, la benjamine du groupe, se montre plus réservée: «Ce n'est pas toujours facile: on se sent mieux que ce qu'on aurait pensé, mais il y a quand même des moments durant lesquels on a des vertiges ou des maux de tête.» Alors que la nuit commence à tomber sur le val d'Illeiez, les randonneurs participent à la dernière activité de la journée: une discussion animée par Sophie Bales-tro dans le but d'apprendre à équilibrer ses plats. Toutefois, lorsqu'il s'agit de nommer le plat dont elle aurait le plus envie sur le moment, la réponse fuse: «Des frites!» s'exclame spontanément Mary-Claude. Il y a assurément encore du chemin à parcourir avant d'oublier les mauvaises graisses.

Acrophobie

Les marcheurs affrontent leur vertige dans les Alpes



Des stages permettent parfois à certaines personnes d'apprendre à mieux dominer leur vertige. LAURENT GUIRAUD

Jambes qui tremblent, mains moites ou encore impression d'être aspiré par le vide. Le vertige se manifeste de mille façons. Mais comment guérir de ce mal? Grâce à une bonne randonnée, pardii! En Suisse romande, deux structures proposent des stages d'un week-end à trois jours en montagne, truffés d'exercices pratiques. Si leurs approches diffèrent légèrement, leur but reste le même: permettre de reprendre suffisamment confiance en soi pour trouver un plaisir à randonner sans devoir brusquement rebrousser chemin, incapable, par exemple, de traverser un pont ou de redescendre le long d'une arête. C'est en accompagnant des groupes de randonneurs sur des itinéraires célèbres des Alpes comme Chamonix - Zermatt ou en faisant le tour du Cervin que Pascale Haegler, fondatrice de l'agence Swiss Alpine Emotion, a observé le nombre élevé de clients victimes de vertige. «Nous devons les attacher pour traverser des passages délicats, mais nous n'avions pas le temps de discuter avec eux de leur peur», se souvient-elle. Depuis 2015, l'accompagnatrice propose des stages sur trois jours dans la région du val d'Anniviers. «Nous évoluons sur des terrains progressifs, du bisse au pont suspendu. C'est une fabuleuse aventure humaine. Même si des litres de larmes sont versés pendant les trois jours.» Les participants ont entre 20 et 75 ans et les femmes sont souvent

plus nombreuses. «Chez certaines, le vertige semble se déclencher ou s'accroître après la naissance des enfants.» A l'aide de différents exercices, dont certains de respiration, chacun affronte sa peur du vide à son rythme. «Nous prenons notre temps. Les acrophobes ont toujours d'excellentes excuses pour renoncer. Mais nous sommes là pour les soutenir et les encourager. L'important est de respecter la peur. Au lieu de fuir, nous les invitons au combat.» Il n'existe cependant aucune formule magique. «Après le stage, je dirais que 50% des participants donnent le tour, 30% se sentent plus en confiance avec encore du travail à faire et 20% n'arrivent pas à surmonter leurs angoisses.»

L'effet de groupe est particulièrement bénéfique. Thias Balmain, professeur de ski et accompagnateur en montagne, l'observe dans les stages qu'il organise sous forme de trois week-ends de niveaux différents dans les Alpes suisses et le Vercors. Ce sportif français a développé sa technique - qu'il partage aussi dans un livre, *Comment se libérer du vertige* - en se basant sur sa propre peur du vide, son expérience de skieur de pente raide et sur ses études des arts martiaux et des philosophies orientales depuis plus de vingt-cinq ans. «Mon approche consiste en divers exercices sur la connaissance de soi. On apprend à prendre conscience de son corps et à écouter ses sensations.» **Rebecca Mosimann**