

Week-end en balade

Rando jeûne: pour avoir le pied faim

Marcher uniquement pour le plaisir? Dépassé! Les randonneurs préfèrent désormais crapahuter utile. Nous avons testé le plus tendance: associer montagne et jeûne

Judith Marchal

Neuf heures tapantes quelque part dans le val d'Illeze, en Valais. Un petit groupe de personnes s'affaire autour d'une table. Les mines sont fatiguées, les gargouillis intestinaux se mêlent aux «tic-tac» de l'horloge. Bientôt, la longue marche du jour commencera. Mais avant, les randonneurs attendent leur précieux jus de fruits du matin. C'est la seule chose qu'ils avaleront aujourd'hui, avec de l'eau, des tisanes et un bouillon le soir. Bienvenue à une rando jeûne!

Longtemps réservée aux amateurs de nature et de pique-nique, la randonnée se décline désormais autour de nombreux thèmes: rando yoga, rando gastro, rando culturelle... Il y en a pour tous les goûts (voir encadré). Au val d'Illeze, donc, c'est le jeûne qui nous intéresse. Ce concept tendance, déjà bien intégré en Allemagne ou en Russie, est arrivé jusque sous nos latitudes valaisannes. «Depuis 2016, nous proposons toute l'année des séjours de jeûne ou mono-diète végétale, encadrés par une équipe de naturopathes», explique Louis Clerc, fondateur d'Interlude Bien-être. Selon lui, cette pratique serait «particulièrement bénéfique pour lutter contre les maladies dites de civilisation, comme la surcharge pondérale. En outre, en se nourrissant de ses réserves, l'organisme va procéder à un dégraissage et un recyclage en profondeur, en éliminant ses structures usées (protéines non fonctionnelles, complexes auto-immuns), ainsi que les toxines accumulées qui circulent et qui sont stockées dans les graisses. Le jeûne favorise donc l'autophagie et la mise en place de mécanismes de résistance au stress.» Et tout cela à un prix: en moyenne 1200 fr. la semaine. Plutôt coûteux d'avoir faim en Occident.

L'avis du médecin

Appâtés par les témoignages dithyrambiques qu'ils trouvent sur Internet, de plus en plus de personnes s'essaient au jeûne. Simple effet de mode accentué par le Web ou véritable cure de jouvence pour la tête et le corps? Dimitrios Samaras, médecin consultant en nutrition aux Hôpitaux universitaires de Genève, est souvent confronté aux demandes de patients: «Le jeûne excite l'imagination. Mais à l'heure actuelle, les effets bénéfiques pour la santé ne sont pas fondés en termes scientifiques. Les études qui existent sur le sujet possèdent de nombreux biais. On sait que jeûner a un effet euphorisant sur le cerveau, des adeptes prétendent que cela a un impact positif sur le taux de cholestérol et sur le poids, mais rien ne garantit que cela perdure. Et surtout, jeûner peut-être extrêmement délétère pour la santé, dans le cas de cancer par exemple.» **C.D.**

Régime d'un nouveau genre

Côtés participants, la principale motivation semble être de perdre les kilos superflus et de retrouver une bonne hygiène de vie. «J'avais besoin de me recentrer, d'être seule et de faire quelque chose pour moi, explique Mary-Claude, employée de commerce bientôt à la retraite. J'ai entendu un témoignage à la radio concernant ce centre et j'ai tout de suite été convaincue. Mon mari

n'était absolument pas attiré par ce séjour mais il m'a soutenu en me disant que je devrais m'inscrire si ça pouvait me faire du bien. Je veux retrouver un autre rapport à la nourriture et je suis contente d'avoir perdu quelques kilos, même si ce n'était pas mon objectif principal à la base. J'aime manger des choses qui sont mauvaises pour le corps et je vais essayer de faire des efforts pour adopter une hygiène de vie différente.»

Mais en passant du désir à la pratique, les choses se compliquent singulièrement. Après cinq jours de randonnées sans manger, les participants éprouvent quelques difficultés: «Je rêve de nourriture, avoue Annette, une pétillante cinquantenaire de la région de Vevey. Je suis effrayée car je rêve que je mange alors que je n'ai pas le droit de le faire.» Mais trêve de discussions. Après l'éveil corporel - yoga, do in ou autre, selon les jours - donné par Sophie Balestro, la naturopathe de l'équipe, c'est l'heure de la randonnée quotidienne. Dans une ambiance de colonie de vacances, tous enfilent leurs chaussures. Et c'est parti pour deux à



De gauche à droite et de haut en bas: ce matin-là, après le jus de fruits du matin, Sophie propose aux participants une séance de sonothérapie. L'heure est à la détente et à la méditation. En bas, les jeûneurs débutent la marche qui va durer plusieurs heures. Au retour, vers 19 h, tous dégustent ensemble le bouillon du soir, leur seule nourriture de la journée depuis le jus de fruits. PHOTOS: JUDITH MARCHAL

Les thèmes qui marchent

Randonnée en mode yoga

La rando yoga connaît un succès grandissant auprès des amateurs de bien-être. Le plus souvent proposée le temps d'un week-end ou d'une petite semaine, cette pratique de groupe consiste à développer une certaine vitalité intérieure, loin des salles de cours.



Alternant marche, méditation, et diverses postures de yoga, cette échappatoire au quotidien permet de prendre un véritable bol d'oxygène. Il est possible de trouver ce type de séjour dans n'importe quel endroit du globe: de multiples organisations au alentours de Genève offrent des stages dans les environs, mais aussi dans des lieux plus exotiques. Ces balades ont pour principal objectif d'aider à se reconnecter avec la nature et à lâcher prise. Préconisant la

détente avant tout, les randos yoga seront idéales pour ceux visant à se ressourcer et à se couper des petits tracas habituels. Pour ceux qui se trouveraient déjà accros, pas de panique quant à la saison hivernale! La pratique se poursuit toute l'année grâce au Yoga raquette le long des sentiers enneigés. **J.M.**
Yogaadventurechamonix.com
+33 (0) 66 082 8659

Cheminer dans la culture

Très prisées dans les villes, les randonnées culturelles fascinent autant les touristes que les locaux. Elles s'organisent de manière à ce que le randonneur passe par un certain nombre de lieux hauts en culture, et offrent l'occasion d'explorer les monuments architecturaux ou les musées incontournables tout en suivant un chemin amenant à d'autres découvertes. À une plus grande échelle, de telles randonnées sont également susceptibles d'englober toute une région. Des circuits de plusieurs jours proposent ainsi de partir à la conquête des châteaux de Bavière ou à la découverte de l'art italien en Toscane. Ces balades conduisent les marcheurs à déambuler à travers des sites marqués par l'histoire de leur population. La



Cité de Calvin n'est pas en reste: elle présente dix promenades destinées à montrer un aspect différent de la ville. Que ce soit un circuit consacré aux organisations internationales, ou au développement urbain, en passant par ses nombreux parcs, Genève révèle tous ses secrets. **J.M.**
«Genève à pieds, 10 parcours à thème»
Editions Slatkine, 2008

Balades à boire et à manger

Les balades gourmandes ont été créées pour les épicuriens passionnés de randonnées pédestres. Alliant le plaisir de la marche à celui de la dégustation, ces randonnées organisées ont pour principe de mettre à l'honneur les produits du terroir. Ces derniers sont dégustés par les promeneurs tout au long de leur parcours. Un certain nombre de haltes, proposées afin de savourer un mets différent à chaque étape, ponctuent la marche longue de plusieurs kilomètres. Que ce soit à travers des vignobles, en montagne ou même dans des fromageries grüériennes, il y a de quoi satisfaire tous les gastronomes. Les marches gourmandes emmènent les participants au cœur de la production locale tout en leur permettant de bénéficier



d'espaces à l'air libre. Rien de tel que de se plonger dans le charme d'une région à travers ses paysages et son art culinaire. Pas de doute, c'est un concept qui a compris comment mêler le sport à l'agréable. Une bonne excuse pour profiter d'une sortie, entre amis ou en famille. **J.M.**

Morgins Tourisme
+41 (0) 24 477 23 61
touristoffice@morgins.ch

Week-end en balade

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 devions 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 du 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**

Les thèmes qui marchent

Objectif: la rando photo

Qui n'a jamais rêvé de rapporter des photos exceptionnelles de sa dernière marche alpestre? Même si c'est un bon début de posséder un appareil dernier cri, le tout est encore de savoir manier l'objectif. Les randonnées sur le thème de la photographie permettent un véritable apprentissage sur le terrain. Accompagnés d'un guide spécialisé dans ce domaine, les marcheurs apprennent à réaliser tous les clichés typiques de ces excursions: paysage, animalier, macro. En cumulant l'étude de l'aspect matériel et artistique, les photographes en herbe se muniront de toutes les bases indispensables à une pellicule réussie. Pas besoin d'un appareil d'exception pour y arriver: numérique ou réflexe, le succès réside dans la maîtrise



et la créativité. C'est bien connu: la beauté d'une image dépend du photographe et il est surprenant de constater les résultats obtenus avec un zeste de savoir-faire. De quoi revenir avec des souvenirs pleins l'appareil et attiser la convoitise de ses proches restés à la maison. Alors, prêt à voir la rando sous un autre angle? **J.M.**

Randonnez-moi.ch
026 476 00 25

Une bière au bout du chemin

Les randos bière ont de quoi motiver plus d'un amateur de brasserie. Ce concept propose diverses balades dont l'objectif est systématiquement de savourer une bonne mousse fraîche à la fin de la marche. Une belle illustration de l'expression populaire «après l'effort, le réconfort». Ce type de parcours trouve son lot d'adeptes et, concernant ceux qui n'aimeraient pas la bière, la formule existe aussi pour le whisky. En 2014, les Editions Helvetiq sortaient ainsi un guide de randos bières à réaliser sur l'ensemble du territoire helvétique. Suite à son succès fulgurant, Monika Saxer revient avec trente nouvelles balades consacrées à la Suisse romande. Chaque itinéraire est présenté sous forme de cartes comprenant des indications



détaillées sur sa difficulté, sa durée et, bien entendu, sur la bière locale recommandée. Les conseils de ce guide se révèlent très convaincants si l'on choisit de faire abstraction des quelques malencontreuses fautes d'orthographe s'étant glissées dans la boîte.

Randos Bière en Suisse romande
Monika Saxer
Helvetiq, 2017

Les sentiers faune et flore

Se promener dans la nature, c'est bien. Être capable de reconnaître les éléments qui la composent, c'est mieux. Les randonnées consacrées à la découverte de la faune et de la flore connaissent un succès croissant. Les balades relatives à la faune proposent généralement d'observer les animaux sauvages présents sur le parcours. Le Service des forêts et de la faune a par exemple organisé une randonnée sur la thématique du loup dans la région de Riggisalp en juin dernier. Concernant la flore, les propositions sont variées. Les randonneurs ont la possibilité de partir à la rencontre des plantes médicinales pour apprendre à les identifier et connaître leurs vertus thérapeutiques. Il est même



parfois possible de réaliser son propre remède à base des plantes cueillies durant la promenade. Si les marcheurs n'éprouvent pas un grand intérêt pour la médecine, l'alternative gourmande pourrait leur plaire. Après un repérage des plantes comestibles, elles seront utilisées en cuisine. **J.M.**
Randoplaisir.ch
annerey@randoplaisir.ch
+41 79 365 82 62