

02.10.2017 - 06:00

Un Centre jeûne et détox cartonne à Val-d'Iliez



Ils ont entre 30 et 70 ans. Ils viennent de toute la Suisse romande, de France et de Belgique. Ils s'épaulent pour réussir un défi personnel : ne pas manger pendant 7 jours. Tous se rejoignent au sein du Centre Interlude Bien-Etre qui propose des séjours jeûne et détox à Val-d'Iliez depuis un peu plus d'un an. Les personnes qui y séjournent souhaitent perdre du poids, prendre soin d'elles ou améliorer leur relation avec la nourriture. Le régime est strict : seuls l'eau, les bouillons, les tisanes et les jus de fruits dilués sont autorisés.

Le fondateur Louis Clerc affirme que son Centre ne désemplit pas. Il y a même une liste d'attente. Autre fierté : seules trois personnes ont abandonné en cours de route. Mais selon Louis Clerc, il reste encore du chemin à faire. « Certains nous traitent de hippies ou même de secte car ils ne connaissent pas cette pratique. A l'étranger, elle est beaucoup plus rependue », note Louis Clerc. « En Allemagne, 15 à 20% de la population a déjà jeûné, alors qu'on parle de moins de 3% pour la Suisse romande ».

Même la Société Médicale du Valais voit d'un bon œil cette pratique. Selon elle, il n'y a aucun risque pour la santé puisque le Centre ne prend pas en charge les personnes malades. Sa présidente, Monique Lehky Hagen, relève toutefois qu'un suivi plus approfondi après la fin du séjour serait le bienvenu.

Les personnes intéressées par ce type d'expérience doivent déboursier entre 900 et 1'600 francs, activités et hébergement inclus. Forte de son succès, la structure est en train de s'agrandir. Elle pourra accueillir jusqu'à 13 personnes simultanément dès l'année prochaine, contre 11 actuellement.

Radio Rhône SA Ch. St-Hubert 5 CP 1230 1951 Sion Tél. 027 / 327 20 20 Fax. 027 / 327 20 23

© copyright 2017 Rhône FM - created by [iomedia \(http://www.iomedia.ch\)](http://www.iomedia.ch)