

Les promesses du jeûne : Entre modèles animaux et modèles primitifs

Sébastien Dalgarrondo & Tristan Fournier (CNRS - Iris, Paris) - Novembre 2022

Résumé

Ce chapitre analyse le développement récent du marché français du jeûne « bien-être ». La grande majorité du matériel collecté provient d'une étude *netnographique* des sites web promouvant les retraites de jeûne et d'entretiens avec ceux qui animent ces réseaux de commercialisation. Après avoir dessiné la trajectoire socio-historique de la promesse du jeûne, les auteurs montrent que la pratique contemporaine du jeûne repose sur une promesse de « réensauvagement de soi » qui prend la forme d'un double processus :

- 1) un **processus régressif**, un réensauvagement du corps basé sur une philosophie primitiviste qui vise à restaurer le potentiel physiologique des humains modernes via une technique ancestrale du corps : le jeûne ;
- 2) un **processus politique**, un réensauvagement politisé de la vie quotidienne sous la forme d'une expérience radicale de la faim visant à remettre en question les routines commerciales et les habitudes alimentaires, et à renouveler les sensations et les perceptions.

Dans son article intitulé "*Apostles of Abstinence : Fasting and Masculinity during the Progressive Era*", R. M. Griffith (2000) montre comment, au début du vingtième siècle aux États-Unis, la promesse du jeûne a été « détaillée » par certains promoteurs pour soutenir un discours masculiniste : "*un évangile plus strident de la maîtrise de soi et de la force masculine*". Le jeûne n'est plus l'apanage des femmes soucieuses de pureté et de repentir. Bien au contraire, il devient une technique du corps à la disposition de l'entrepreneur conquérant et du self-made-man : « *C'était d'ailleurs une croisade dans laquelle le refus de la nourriture jouait un rôle clé, non seulement chez les femmes en difficulté (ou en quête de gloire), mais aussi chez les hommes de la classe moyenne très entrepreneurs* » (Griffith 2000, 632-633). L'auteur montre ainsi qu'il existe une forte dimension politique dans ce discours sur le corps. Les promoteurs du jeûne qu'elle analyse cherchent à forger l'entrepreneur moderne qui, armé d'une santé parfaite et d'une morale religieuse sans faille, sera capable d'affronter la brutalité du marché : "*Une eschatologie du corps qui était aussi une sacralisation de l'économie de marché. Dans et par la pratique du jeûne, la religion, la masculinité et les rêves capitalistes se rejoignent* »(Griffith 2000, 603).

Le jeûne faisait donc partie de l'éthique capitaliste et de la logique productiviste : "*l'extrême réduction de la nourriture correspondait bien à l'éthique capitaliste de l'époque, celle d'une production accrue et efficace* »(Griffith 2000, 605). Notre analyse s'inscrit dans la perspective établie par R. M. Griffith. Nous souhaitons montrer que la pratique contemporaine du jeûne repose sur une promesse de "ré-ensauvagement du moi" qui prend la forme d'un double processus :

- 1) Un processus régressif, un ré-ensauvagement du corps fondé sur une philosophie primitiviste qui vise à restaurer le potentiel physiologique de l'homme moderne par le biais d'une technique ancestrale du corps : le jeûne.
- 2) Un processus politique, un réensauvagement politisé de la vie quotidienne sous la forme d'une expérience radicale de la faim, visant à remettre en question les routines commerciales et les habitudes alimentaires, et à renouveler les sensations et les perceptions.

Le jeûne : Une pratique protéiforme

Le jeûne, en tant que restriction volontaire des apports alimentaires, est central dans de nombreuses religions. Il est donc analysé par les spécialistes comme une pratique de maîtrise et de transformation de soi, et l'expression d'un mode de vie frugal (Hervieu-Léger 2017). Si la religion est le domaine par excellence de cette technique du corps, le jeûne a pris des formes très différentes dans l'histoire récente.

Un exemple évident est le jeûne politique, avec la figure de Gandhi et les grèves de la faim. Le jeûneur est également une figure récurrente dans le monde du music-hall, cherchant à faire vibrer le public à travers une exploration des capacités extrêmes du corps (Gooldin 2003). Mais au-delà de ces formes, le jeûne peut aussi être une pratique quotidienne, comme pour certains Amérindiens (Blumensohn 1933) qui, interrogés sur le sens de leurs jeûnes réguliers, ne savaient pas quoi répondre : pour eux, le jeûne était aussi inexplicable que la faim, la défécation ou la digestion. Enfin, le jeûne comme pratique de santé a été promu tout au long du XXe siècle par de nombreux courants de pensée, de l'hygiène naturelle à la naturopathie.

En Europe, ces différents promoteurs du jeûne ont réussi à institutionnaliser la pratique, par exemple en Suède, en Allemagne et en Russie. Des cliniques, qui fonctionnent encore aujourd'hui et connaissent un grand regain d'intérêt, proposent des ruptures thérapeutiques ou préventives. En Allemagne, par exemple, le jeûne thérapeutique, pratiqué à l'hôpital Charité - Universitätsmedizin de Berlin, fait partie depuis des décennies de la panoplie normale des traitements utilisés par les médecins. Son utilisation pour traiter certaines maladies est donc financée par des fonds publics.

La promesse du jeûne est récemment redevenue scientifiquement d'actualité grâce aux travaux très médiatisés du professeur Valter Longo, expert en biologie du vieillissement. Ainsi, comme nous le décrivons, le jeûne s'est biomolécularisé et s'inscrit dans la dynamique prométhéenne du transhumanisme. En France, le développement récent de nombreuses controverses scientifiques, notamment dans le domaine sensible du cancer, maintient la promesse sous les feux de la rampe. Les institutions biomédicales françaises, soucieuses de contenir le développement de pratiques thérapeutiques marginales et de canaliser les espoirs des patients, soulignent que le jeûne n'a pas de bénéfices avérés pour la santé humaine (Rapport NACRe 2017). Pendant ce temps, les promoteurs du jeûne explorent l'ouverture interstitielle offerte par le marché du bien-être, de l'anti-âge et de la performance.

L'étude du marché français du jeûne « bien-être »

Pour analyser la pratique contemporaine du jeûne, nous examinerons le développement récent du marché français du jeûne "bien-être", sous la forme standardisée de retraites collectives d'une semaine. La grande majorité de ces retraites de privation volontaire associe le jeûne à des randonnées quotidiennes. C'est sous cette forme spécifique que la pratique du jeûne se diffuse en France depuis une vingtaine d'années, en lien étroit avec l'essor du marché des médecines alternatives et de la naturopathie.

Elle s'inscrit également dans un contexte alimentaire particulier, caractérisé par un processus de nutritionnalisation (Poulain 2009 ; Scrinis 2013), une méfiance croissante à l'égard de l'alimentation industrielle (Lepiller et Yount-André 2020) et une intensification de ce que l'on appelle la réflexivité alimentaire, c'est-à-dire la reconnaissance et la prise en compte croissantes de l'impact de l'alimentation sur la santé, le corps et l'environnement (Fournier 2014).

Afin de comprendre ce que ce redéploiement révèle des attentes du public et des idéologies à l'œuvre, nous analyserons cette promesse de jeûne bien-être en France en étudiant le contenu des sites internet

promouvant les retraites. Notre approche s'inscrit donc dans le champ de la sociologie des attentes (Borup et al. 2006), qui a montré le rôle que jouent les déclarations sur l'avenir et l'anticipation stratégique dans le lancement de nouveaux projets scientifiques.

Nous nous intéresserons également à la mise en place de programmes de formation, à l'introduction de nouvelles technologies sur le marché et à l'institutionnalisation de nouvelles pratiques. En choisissant le terme de promesse (Dalgarrondo et Hauray 2015) pour désigner cette actualisation stratégique du futur, nous soulignerons la dimension relationnelle et circulaire du phénomène. En effet, l'efficacité performative de la promesse n'est garantie que par sa capacité à s'appuyer sur des aspirations partagées et des imaginaires compatibles. Cette approche de l'innovation thérapeutique vise à éclairer les processus de légitimation en jeu. Au-delà des phénomènes organisationnels, l'accent est mis principalement sur la dimension culturelle, sur les normes changeantes ou mouvantes, sur les réaménagements symboliques induits par ces promesses, et sur les investissements idéologiques à l'œuvre.

La première partie de ce chapitre présente le marché du jeûne en France, d'abord dans une perspective socio-historique en retraçant l'évolution du concept de « jeûne et randonnée », puis en caractérisant l'offre en ligne. Dans la seconde partie, nous poursuivrons l'idée de primitivisme explorée par R. M. Griffith, en analysant la pratique contemporaine du jeûne comme un réensauvagement du soi.

1. Le développement du concept « jeûne et randonnée » en France

1.1. L'importation d'un concept

La pratique contemporaine du jeûne bien-être en France, telle que promue par de nombreux sites Internet (que nous analyserons ci-dessous), a été introduite en 1990 par **Gisbert et Gertrud Bölling**, un couple d'Allemands vivant et proposant des randonnées équestres dans la Drôme. Les deux *soixante-huitards*¹ (selon leurs propres termes) ont participé à une retraite de jeûne et de randonnée à Delémont, dans le canton suisse du Jura, en mars 1990. Enthousiasmés, ils rentrent en France, rassemblent quelques amis du milieu de l'agriculture biologique et organisent une première retraite de jeûne et de randonnée la semaine suivante, à Pâques. Cette retraite d'une semaine s'inspire du concept créé en Allemagne par **Christophe Michl**, un enseignant impliqué dans les « marches pour la faim »², avec lequel les Böllings se sont entraînés en Forêt Noire.

Le protocole diffère en deux points de celui préconisé par l'école hygiéniste naturelle, très en vogue à l'époque, notamment en raison de la notoriété d'**Herbert Shelton**, naturopathe reconnu comme son père fondateur.

Tout d'abord, contrairement aux hygiénistes naturels qui préconisaient un jeûne hydrique strict, Michl et les Böllings promouvaient le **jeûne Buchinger**, du nom du médecin allemand considéré comme le pionnier du jeûne thérapeutique³ et qui a montré qu'un faible apport calorique quotidien (200 à 300 calories, correspondant à un jus de fruits frais et un bouillon de légumes clair) pouvait atténuer les effets désagréables des premiers jours de jeûne (nausées, migraines, etc.).

¹ Note du traducteur : le terme *soixante-huitard* désigne un participant ou un sympathisant des manifestations qui ont eu lieu en France en mai 1968, ou plus généralement un activiste social.

² Inspiré par la "marche suédoise" de 1954 - sept médecins suédois marchant de Göteborg à Stockholm (520 km) en jeûnant à l'eau pour sensibiliser l'opinion publique au jeûne comme pratique thérapeutique - Christophe Michl a participé à des marches de protestation en jeûnant (les "marches de la faim"), notamment pour l'autonomie du tiers-monde. En 1984, il a organisé la première retraite de jeûne et de randonnée en Allemagne.

³ Souffrant d'arthrite rhumatoïde, il a essayé le jeûne, avec de bons résultats. Il ouvre un premier centre de thérapie en 1920, puis en 1953 la célèbre clinique d'Überlingen, au bord du lac de Constance, avec sa fille et son gendre.

Deuxièmement, alors que les hygiénistes naturels encourageaient le repos physiologique complet, les retraites de jeûne et de randonnée combinaient le jeûne avec une activité physique quotidienne (marche), affirmant que cela soutenait ou même accélérât le processus d'"auto-restauration" de l'organisme. Malgré une grande popularité en Allemagne, les retraites de jeûne et de randonnée peinent à s'implanter en France. Les Böllings en font la promotion par le biais de petites annonces dans la presse locale et de leur stand à l'exposition biologique Marjolaine à Paris. La demande, d'abord faible, augmente progressivement, notamment grâce aux événements médiatiques. Un premier article publié dans le magazine d'écologie pratique *Les 4 saisons du jardin bio* et écrit par un journaliste qui a jeûné avec eux à la fin de l'année 1990 a permis de rassembler les participants à la première retraite.

Dix ans plus tard, suite à la publication du premier ouvrage de Gisbert Bölling, *Le jeûne*, en 2000, et d'un article promotionnel dans *Psychologie Magazine*, une réelle demande émerge. Certaines de leurs retraites comptent jusqu'à quarante-cinq participants.

Après une autre décennie, en 2011, la diffusion du documentaire de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade « *Le jeûne, une nouvelle thérapie ?* » sur la chaîne de télévision française Arte a marqué un grand engouement pour cette pratique. Aujourd'hui, le nombre de personnes qui jeûnent en France est estimé à huit à dix mille par an (selon les promoteurs que nous avons interrogés). Si la demande semble avoir significativement augmenté, l'offre s'est aussi considérablement diversifiée durant cette période : plus d'une centaine de centres organisant des retraites de jeûne et de randonnée peuvent être recensés en ligne, à travers trois réseaux principaux.

La première, par son ancienneté et le nombre de ses adhérents, est la **Fédération Française de Jeûne et Randonnée (FFJR)**, fondée par son président Gisbert Bölling pour regrouper les organisateurs de retraites et promouvoir cette pratique.

Très vite, des voix discordantes s'élèvent, dont celle d'Eric Ledun, un ancien dirigeant de société de conseil qui découvre le jeûne lors d'une retraite et y voit immédiatement une opportunité. Il souhaite démocratiser cette pratique en cassant son image "hippie" et en mettant l'accent sur le bien-être plutôt que sur le concept de « thérapie » ou de « traitement ». L'objectif est à la fois d'éviter les critiques de sectarisme⁴ et de se défendre contre les accusations d'exercice illégal de la médecine. En diversifiant l'offre (par la personnalisation de la durée, des pratiques et de l'accompagnement) et en la modernisant (par l'ajout de soins de bien-être et d'équipements confortables), ce réseau a voulu inscrire le jeûne dans une offre plus classique de programmes de développement personnel. En 2008, il a donc créé le **réseau Jeûne et bien-être**, qu'il a franchisé. Le magazine éponyme qui complète ce réseau peut être analysé pour démontrer le recadrage.

Un troisième réseau, plus récent, est apparu en 2010, sous la forme d'une association à but non lucratif appelée **VitaDetox**. Ce réseau compte une quinzaine de centres organisant le jeûne.

1.2. Le web du jeûne

Grâce à nos recherches, nous avons identifié plus d'une centaine de centres ayant une présence en ligne, dont la grande majorité est agréée par l'un des trois réseaux décrits ci-dessus. Après un premier lissage de notre échantillon, nous avons décidé de nous concentrer sur les soixante premiers sites afin de cartographier l'offre. Le tableau 5.1 présente leurs principales caractéristiques. Bien que les prix soient très variables (de 350 € à 1300 € par personne pour une retraite d'une semaine, hébergement compris) et

⁴ Jusqu'en 2009, les retraites de jeûne et de randonnée étaient surveillées par la Miviludes (un organisme gouvernemental français qui surveille les mouvements sectaires) pour le risque de "sectarisme".

que les équipements et le niveau de confort des centres varient considérablement, nous pouvons observer une certaine homogénéité en termes de calendrier et d'organisation.

Chaque retraite dure une semaine, est précédée d'une semaine de « descente alimentaire » (pendant laquelle le participant supprime progressivement des groupes d'aliments de son alimentation à la maison, jusqu'à ce qu'il ne mange plus que des fruits et des légumes la veille de la retraite) et suivie d'une semaine de « réintroduction alimentaire » (qui consiste à réintégrer progressivement des groupes d'aliments dans son alimentation dans l'ordre inverse), le premier repas étant préparé et pris en commun le dernier jour de la retraite.

Une journée type est organisée comme suit :

- 1) boire ensemble un jus de fruit bio au petit déjeuner, occasion pour les participants d'échanger et de réfléchir sur leurs sensations ;
- 2) réveil du corps (yoga, qigong, daoyin) et/ou méditation/sophrologie ;
- 3) randonnée (de deux à quatre heures) ;
- 4) temps libre l'après-midi, avec accès aux installations (piscine, jacuzzi, bol d'air Jacquier, etc.) et aux soins (massages, réflexologie) ;
- 5) manger ensemble un bouillon clair bio au dîner, occasion de poursuivre les échanges ;
- et enfin 6) un séminaire et/ou un atelier (nutrition, naturopathie).

1.3. Une triple rhétorique

L'analyse des sites Internet permet d'identifier trois grandes tendances rhétoriques dans la promotion du jeûne et des retraites pédestres en France : une critique de la « modernité » (alimentaire), une mise en valeur de la nature (humaine) et une invitation à faire une pause (transformatrice).

La critique de la modernité (alimentaire)

Le jeûne est présenté comme une occasion de (re)prendre le contrôle de son alimentation, de son corps et de sa vie quotidienne, à une époque où la « modernité » est accusée de tous les maux. "*Le jeûne est une séance intense de réparation et de nettoyage du corps, [...] un processus qui peut être vu comme un moyen de rééquilibrage face à nos excès alimentaires, notre mode de vie occidental et tous les problèmes qui en découlent* » (site **Jeûne in Landes**, consulté le 19 février 2022)⁵. Le postulat est que nous mangeons trop, mal et par habitude. Une retraite de jeûne et de randonnée est donc perçue comme un moyen d'échapper à cette « modernité » insipide et de donner une nouvelle valeur à ce que nous mangeons et un nouveau sens à notre vie. Cependant, une retraite où les participants ne mangent pas pendant une semaine et assistent à des séminaires quotidiens de nutrition semble bien loin du "modèle diététique français", qui met l'accent sur le gustatif, l'hédonique, et les dimensions conviviales (Mathé, Tavoularis et Pilorin 2009 ; Poulain et al. 2010). Cet accent est notamment incarné par l'inscription récente du "repas gastronomique des Français" sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO. Il semble donc nécessaire d'examiner ce qui se cache derrière cette promesse et à qui elle s'adresse.

On peut faire l'hypothèse que ces replis sont le reflet d'un processus de nutritionnalisation (Poulain 2009 ; Scrinis 2013) et d'une réflexivité alimentaire accrue, les exigences du consommateur sain et durable étant très influentes pour les régimes alimentaires contemporains (Dubuisson-Quellier 2016). La perméabilité à ces exigences est néanmoins socialement déterminée (Fournier 2014). Le budget nécessaire (au moins 350 € par personne pour une semaine) crée un premier effet de tri social. Payer pour se priver de

⁵ Note du traducteur : sauf indication contraire, toutes les traductions des documents en langue étrangère cités dans ce chapitre sont les nôtres.

nourriture pendant une semaine relève d'un phénomène distinctif (Bourdieu 1996) particulièrement actif à notre époque de surabondance alimentaire.

Au-delà de l'aspect purement économique, ces retraites de jeûne et de randonnée s'adressent explicitement à des personnes déjà sensibilisées aux effets de l'alimentation sur la santé, le bien-être et le corps, dans une perspective critique de la "modernité alimentaire" : « *Après quelques jours de jeûne, on se sent léger et plein d'énergie, tous les sens sont aiguisés, le cerveau fonctionne beaucoup mieux* » (site **Jeûner pour sa santé**, consulté en avril 2018).

Valoriser la nature (humaine)

Par l'expérimentation qui sous-tend l'ouvrage *Walden*, ou la vie dans les bois, Henri David Thoreau (1854) a voulu se reconnecter à la nature pour retrouver sa nature. Ce double niveau est parfaitement identifiable dans la rhétorique des sites web analysés. Certains arguments suivent le thème « *Se ressourcer dans l'abondance de la nature* » (site **Les sentiers buissonniers**, consulté le 19 février 2022), tandis que d'autres affirment que « *Le jeûne est notre vraie nature* » (site **Jeûner côté Mer**, consulté le 19 février 2022). L'objectif rhétorique est de réconcilier la nature et la nature humaine en présentant le lien de causalité qui les unit. L'immersion en milieu rural et la randonnée, associées à l'expérimentation de la faim, sont censées aider les participants à développer une plus grande attention quotidienne au corps et à l'esprit, et à « se trouver », voire à se (re)découvrir.

De plus, il s'agit de s'abandonner à la "nature", car elle est toujours perçue comme bénéfique (Lepiller 2013), alors que l'artifice est perçu comme dérangent, notamment en matière d'alimentation (Fournier et Lepiller 2019). « *Je vous invite à ne rien faire pour une fois et à vous abandonner* » (site **Jeûne et Détox** en Auvergne, consulté en avril 2018). La nature et la nature humaine sont ici enchevêtrées et amalgamées, et les retraites de jeûne et de randonnée sont présentées comme des moyens de se reconnecter à cette nature.

La rupture comme porte d'entrée à la transformation

Le troisième type de rhétorique utilisé est celui de la rupture. Elle est omniprésente sur les sites, à deux niveaux temporels. D'une part, c'est la rupture elle-même qui est mise en avant, comme une expérience vécue, voire indescriptible : « *Ceux qui ont déjà jeûné le savent, les primo-jeûneurs le découvriront, et je les envie presque ! Le premier jeûne est sans doute le plus incroyable, tant l'expérience est forte... Malgré cette fabuleuse promesse, certains hésitent encore* »⁶

C'est rendu possible par le fait que les participants sont loin de chez eux : il s'agit d'une retraite. Il s'agit d'une expérience partagée et l'organisation est déléguée, mais elle se déroule loin de l'agitation, des obligations et des habitudes de la vie quotidienne. La retraite "jeûne et randonnée" est une forme d'auto-expérimentation, encadrée et conseillée par des jeûneurs experts. Cet espace-temps particulier, qui a son rythme, ses rituels (consommer le bouillon ensemble le soir), ses défis, notamment les défis physiologiques de la "phase cétonique"⁷ (Gueguen et al. 2014) aux alentours du cinquième jour de jeûne, aiderait les participants à découvrir de nouvelles sensations et émotions : « *La capacité d'adaptation de*

⁶ Première phrase de l'éditorial du magazine *Jeûne et bien-être*, signée par la rédactrice en chef : Christine Bory-Huyghens, "Alors, prêt à jeûner ?" *Jeûne et bien-être*, no. 3, janvier 2018, 3. Disponible sur : <https://www.flipsnack.com/jeuneetbienetre/magazine-jeune-bienetre-2018.html> .

⁷ La phase cétonique commence vers le cinquième jour de jeûne et peut durer plusieurs semaines en fonction de la physiologie de l'individu. L'adaptation de l'homme à un jeûne prolongé se caractérise par sa capacité à économiser les protéines de l'organisme. Les substrats énergétiques sont donc principalement fournis par la lipolyse (dégradation des graisses) et les corps cétoniques produits ont la particularité de pouvoir alimenter directement le cerveau. De nombreuses personnes connaissent un état de conscience altéré pendant cette phase.

notre corps est une chose extraordinaire, que l'on ne remarque pas en temps normal » (site **Jeûne et Détox** en Auvergne, consulté en avril 2018).

Au second niveau, la pause permet un nouveau départ et fonctionne comme une passerelle vers le retour à la volonté. Elle est perçue comme le déclencheur nécessaire au changement de pratiques "malsaines" avec la possibilité de tout "nettoyer" pour repartir de zéro : *« le jeûne est un moyen simple de nettoyer complètement le corps, de faire table rase du passé et de prendre un nouveau départ positif »* (site **Jeûne Vitalité**, consulté en avril 2018). L'idée est de réapprendre à manger et à vivre différemment. La rupture du jeûne est donc un temps d'expérimentation, permettant par la suite une meilleure régulation de son appétit et une meilleure maîtrise de son mode de vie.

2. Le jeûne comme moyen de réapprentissage de soi

2.1. Les animaux comme modèle

Les animaux, en particulier les mammifères, sont régulièrement présents dans les discours contemporains des promoteurs du jeûne. Dans le contexte strictement français, les travaux d'**Yvon Le Maho**, écophysiologiste au Centre national de la recherche scientifique (CNRS), sont régulièrement utilisés pour étayer cet argumentaire animalier. Ses travaux ont permis de démontrer que les remarquables capacités de jeûne des manchots étaient partagées dans le règne animal, y compris par les êtres humains. Ainsi, le marketing scientifique utilisé par les promoteurs du jeûne affirme régulièrement que toute personne en bonne santé peut jeûner une quarantaine de jours. Cette mise en avant de la biologie inter-espèces comme moyen de redécouvrir notre altérité, source de biomimétisme, est une invitation métaphorique à nous réensauvager. Le jeûne est donc une expérience, une auto-expérimentation scientifique, une intervention biotechnologique "à mains nues" permettant à l'individu d'optimiser son corps en réactivant sa « vraie nature » : *« Je vous invite à tenter l'expérience extraordinaire du jeûne, à redécouvrir cette capacité innée qui sommeille en chacun de nous. Le jeûne est notre vraie nature »* (site **Jeûner Côté Mer**, consulté en avril 2018).

La construction du jeûne comme objet scientifique et moyen d'explorer ses capacités physiologiques est renforcée par la mobilisation récurrente de fronts de recherche, notamment les travaux de **Valter Longo**, professeur de gérontologie à l'Université de Californie du Sud, rendu célèbre par ses publications sur la restriction calorique. Dans les années 2000, il a démontré que la réduction de la consommation alimentaire de souris de laboratoire améliorait leur santé et augmentait leur durée de vie. Il est d'ailleurs à l'origine d'espoirs sur la possibilité de lutter contre le cancer ou les effets secondaires de médicaments par le jeûne. Ses publications les plus récentes concernent des expériences sur l'homme, qui visent à prouver l'efficacité d'un cycle de jeûne particulier (cinq jours par mois pendant trois mois) pour lutter contre les maladies chroniques associées au vieillissement. Valter Longo fait du jeûne un outil de régénération biologique universellement disponible, c'est-à-dire qu'il s'appuie sur la promesse florissante de l'anti-âge (Dalgalarondo et Hauray 2015). Le modèle animal sert ici d'horizon idéal et pratique, permettant aux promoteurs du jeûne de tracer le chemin que les humains "altérés", "dégénérés", doivent suivre.

Là encore, un peu de recul historique permet de démontrer la continuité de l'argumentaire animalier. Au début du vingtième siècle, **Macfadden**, l'un des promoteurs emblématiques de l'argumentaire basé sur l'animal, analysé par R. M. Griffith, évoquait régulièrement des animaux qui jeûnent pour convaincre les lecteurs de l'universalité de ce mécanisme d'autoguérison et les rassurer. Selon cet argument, l'homme civilisé devait se débarrasser de toute artificialité en utilisant le jeûne pour retrouver la force de l'animal sauvage : *« "L'homme civilisé" doit se débarrasser des goûts artificiels et des habitudes cultivées accumulés au fil du temps, au profit des pratiques observables chez les animaux et les peuples dits*

"primitifs" [...] Ce changement restaurerait la force et la vitalité perdues que tout homme est censé convoiter, lui permettant de conquérir tout ce que la civilisation moderne a de débilisant et de féminisant » (Griffith 2000, 608).

Le docteur **Shelton**, autre figure américaine de l'histoire du jeûne analysée par Griffith, consacre un chapitre entier au jeûne chez les "animaux inférieurs", dans lequel il s'appuie sur le cas paradigmatique de la maladie pour normaliser le jeûne et le présenter comme naturel. Les animaux sauvages et domestiques deviennent des modèles, les gardiens d'une technique oubliée par l'homme moderne : « *J'ai besoin de consacrer peu d'espace à une discussion sur ce que tout le monde [sic] sait déjà, à savoir que l'animal malade refuse toute nourriture. L'agriculteur sait que son cheval "enlisé" ne mangera pas, qu'il n'a plus rien à manger, comme il le dit. [...] En fait, toute la nature obéit à cet instinct. C'est ainsi que la nature nous enseigne que la façon de se nourrir en cas de "maladie" aiguë est de ne pas le faire* » (Shelton 1934). Shelton souligne la dimension instinctive du jeûne et esquisse une histoire originale de la biologie humaine : « *Le jeûne, plus que toute autre mesure, peut prétendre être une méthode strictement naturelle. Il ne fait aucun doute qu'il s'agit de la plus ancienne de toutes les mesures permettant de faire face à ces crises de l'organisme que l'on appelle "maladie". Elle est bien plus ancienne que la race humaine elle-même puisqu'elle est utilisée instinctivement par les animaux malades et blessés* » (Shelton 1934).

Macfadden considère également la faune comme une source d'inspiration et une preuve irréfutable : *"une maladie grave incite tous les animaux à jeûner. Les cerfs blessés se retirent dans un vallon isolé et meurent de faim pendant des semaines"* (Macfadden et Oswald 1900, 40). Ainsi, la pratique du jeûne intègre un devenir-animal⁸ original sous la forme d'une alliance, d'une nouvelle zone d'échange et d'assemblage avec le monde animal et son potentiel biologique.

2.2. Le modèle du chasseur-cueilleur

Le jeûne est présenté comme un temps d'arrêt, un parcours libérateur qui repose avant tout sur une attention renouvelée au corps et l'établissement d'un "dialogue", comme le montre ce témoignage représentatif :

Mon expérience d'animateur de retraites de jeûne m'a moi-même apporté bien des surprises : lorsque j'accompagne les randonnées, je mange le matin avant de partir et le soir en rentrant. Après tout, je ne peux pas jeûner trente-cinq semaines par an. Mais je fais trente-cinq semaines d'une sorte de Ramadan. . . En hiver, nous finissons la randonnée avant la nuit, vers 15 ou 16 heures. En été, nous faisons parfois une longue sieste pour laisser passer la chaleur, et il peut même arriver que nous rentrions après 17 heures. Mais maintenant, je peux tout faire : que je mange ou non, mon corps ne proteste même pas. Il me fait confiance. Il n'y a plus d'obligations. Je suis libre de faire ce que je veux. (Bölling et Bölling 2017, 15)

Dans certains discours, poussée plus loin, cette dynamique du voyage devient une véritable exploration de soi et de ses capacités d'adaptation. Les promoteurs du jeûne évoquent régulièrement les exigences de l'être humain et de l'évolution biologique humaine, ainsi que le thème de la survie comme mode de vie de nos ancêtres. Le jeûne est donc décrit comme une expérience permettant de renouer avec les hommes du paléolithique, qui marchaient avec légèreté sur la Terre, en harmonie avec la nature. On retrouve ici la pensée de la médecine évolutionniste, de la nutrition évolutionniste et même de la psychologie évolutionniste, des domaines scientifiques qui théorisent la question des « maladies de l'inadéquation » (mismatch diseases, MMD), la disharmonie, ou le syndrome de l'homme des cavernes.

⁸ Le concept de "devenir-animal" a été proposé par Gilles Deleuze et Félix Guattari. Voir la liste des références pour une traduction de leur travail : *A Thousand Plateaus : Capitalism and Schizophrenia* (2005).

Selon ces théories, l'individu moderne est handicapé, dégénéré et affaibli par son incapacité à vivre selon sa nature profonde. Les promesses des régimes "paléo" reposent sur le même principe primitiviste : tenter de reconstituer l'environnement originel des chasseurs-cueilleurs et se rapprocher le plus possible de leur mode de subsistance.

Ce thème primitiviste est particulièrement présent dans le documentaire "**Le jeûne, une nouvelle thérapie ?**", qui a contribué au renouveau de cette pratique en France. L'hypothèse d'une déconnexion croissante entre la biologie humaine, notre environnement et notre mode de vie moderne est largement discutée dans le documentaire. La situation d'abondance est présentée comme une anomalie historique dans la longue histoire de l'évolution humaine. En effet, ne pas jeûner est présenté comme une utilisation sous-optimale du corps, voire un état pathologique, comme le suggère dans le documentaire **Andreas Michalsen**, chef de service à l'hôpital Charité - Universitätsmedizin de Berlin : "*Il n'est pas surprenant que le corps éprouve des difficultés s'il ne jeûne pas, s'il mange constamment. Notre patrimoine génétique semble moins adapté à cette situation qu'au jeûne*". Par conséquent, une retraite de jeûne est présentée comme une opportunité d'exploration scientifique personnelle d'un potentiel humain : "Le jeûne n'est pas une tendance, c'est une technique puissante que nous redécouvrons, mais que notre corps n'a pas encore assimilée.

Il est intéressant de noter que cette théorie du "mismatch" contemporain apparaît, sous une autre forme, dans le discours des promoteurs du jeûne analysés par Griffith. Pour justifier la pratique du jeûne, ils avancent régulièrement que la vie contemporaine entraîne une perte de vitalité. Ils proposent un moyen de retrouver la santé parfaite de nos "ancêtres" (concept vague utilisé pour désigner l'homme d'avant la civilisation, la figure classique du sauvage noble et fort). L'alimentation est présentée comme l'une des principales causes de la "dégénérescence" de l'homme moderne, la théorie étant que l'organisme est accablé par la nécessité d'évacuer les substances malsaines, les toxines et surtout les excès.

Selon Macfadden, les Américains sont "en train de se manger eux-mêmes dans leur tombe [...] Ils mangent, non pas pour nourrir le corps, mais simplement pour le plaisir de la gourmandise". Le résultat est que deux à cinq fois plus de nourriture passe par le canal alimentaire qu'il n'est nécessaire pour maintenir le poids et la force, et l'esprit et le corps sont en fait affaiblis par les efforts acharnés que fait le système pour se débarrasser de cette quantité excessive de nourriture" (Macfadden et Oswald, 1900, p. 82). La vie urbaine moderne est critiquée pour ses effets pathogènes sur le corps et l'esprit : « *Qui peut douter que la vie moderne tende à émousser les facultés mentales ? En particulier, notre toxicomanie nationale et notre suralimentation quasi universelle tendent à réduire les capacités mentales* » (Shelton 1934).

Selon Shelton, les sens et les réflexes instinctifs (qui incluent le jeûne) sont également "émoussés" par la civilisation moderne. Il ne fait aucun doute que tous les sens spéciaux de l'homme sont plus ou moins émoussés ou affaiblis par la vie civilisée et par sa "maladie" et sa dégénérescence. Dans le jeûne, « *sans l'exception enregistrée d'un seul cas, les sens sont remarquablement améliorés* » (Shelton 1934). L'objectif est de retrouver la santé supposée parfaite de nos ancêtres, de pouvoir à nouveau exprimer pleinement notre "héritage naturel" : "*Il [le livre] vous apprendra que la faiblesse est un crime, qu'elle résulte de causes simples et faciles à éviter, que si votre corps est faible ou malade, il n'y a pas la moindre excuse pour le rester, que la santé et la force à un haut degré sont le patrimoine naturel de l'homme et de la femme*" (Macfadden et Oswald 1900, 7). Ainsi, l'idée d'instinct est fréquemment évoquée et les jeûneurs sont invités à réapprendre à interpréter "*le langage de vos instincts sanitaires*" (Macfadden et Oswald 1900, 11).

3. La politique de l'autoconstruction

3.1. L'ascèse...

Enfin, la pratique contemporaine du jeûne peut être considérée comme une forme originale de résistance à la modernité alimentaire. L'analyse de cette pratique de rupture avec la norme nous fait entrer dans le registre infra-politique (Scott 2008). Les retraites de jeûne visent à rendre les participants autonomes afin qu'ils puissent renouveler l'expérience dans l'intimité de leur propre cuisine. La promesse du jeûne permet donc à chaque initié de reproduire une critique pratique de l'ordre alimentaire, à l'abri du regard de l'État et du commerce. Ce réensauvagement politique de la vie quotidienne repose avant tout sur l'adoption d'un ascétisme temporaire mais strict. En pratiquant et en expérimentant le jeûne, les participants veulent tester et améliorer leur maîtrise de soi. Le jeûne s'apparente donc à une expérience limitée dans le temps, une échappatoire permettant au participant d'entamer une réflexion sur les effets de l'abondance dans nos sociétés de consommation.

Sans surprise, la promesse contemporaine met en scène l'incarnation sécularisée de cette ascèse : l'athlète. Incarnation du dépassement et de l'amélioration de soi par l'optimisation rationnelle, l'athlète correspond, selon Peter Sloterdijk (2014), à cet idéal de progression par l'effort. Sloterdijk émet l'hypothèse que nous assistons à un retour en force de la pratique de l'ascétisme dans nos sociétés sécularisées. Ainsi, la modernité s'apparente à un nouveau régime anthropotechnique qui a " *sécularisé et collectivisé la vie pratiquante en sortant les ascèses de longue date de leurs contextes spirituels et en les dissolvant dans le fluide des sociétés modernes de formation, d'éducation et de travail* " (Sloterdijk 2014).

La pratique du jeûne fait partie de cette massification de l'ascétisme. Le sport, en tant que laboratoire et contexte expérimental d'optimisation humaine, s'apparente à la grande gymnastique médiatique de l'anthropotechnie : « *les méthodes de pratique mentale et physique par lesquelles les humains des cultures les plus diverses ont tenté d'optimiser leur statut cosmique et immunologique face aux risques vagues de la vie et aux certitudes aiguës de la mort* » (Sloterdijk 2014). L'évocation de la figure emblématique de **Yannick Noah** (tennisman français très médiatisé dans les années 1990) dans le **Guide " jeûne et randonnée " publié par la FFJR** en 2017 s'inscrit dans cette sécularisation de l'ascèse, au service d'une ouverture sur le concept d'excellence :

Question d'un journaliste : Vous entamez votre septième jour de jeûne. Est-ce une épreuve difficile ?
Réponse : Normalement, je jeûne au printemps et au début de l'automne. Cela me fait vraiment du bien. Je me purifie, je me débarrasse du stress de la Coupe Davis et de la fatigue des voyages. De plus, j'avais recommencé à fumer et à boire. Il fallait que j'arrête complètement, et c'est fait ! Les deux premiers jours sont difficiles. Après, ça va progressivement mieux, on se sent bien, tous les sens sont en éveil. [...]

Personnellement, quand j'ai tenu jusqu'au bout, j'ai eu l'impression d'une victoire sur moi-même. On sait que le jeûne est lié à l'exploration spirituelle. On le voit bien avec le ramadan chez les musulmans ou dans d'autres religions. Gandhi, dont les grèves de la faim sont célèbres, jeûnait ensuite un jour par semaine. Bref, le jeûne nous rapproche du cœur des choses et donc de nous-mêmes, de la voix intérieure, du cosmos, pourrait-on dire.

(Bölling et Bölling 2017, 22)

Ce sportif de haut niveau présente le jeûne comme un exercice de maîtrise de ses désirs qui permet de "nettoyer" physiquement le corps, d'éveiller l'âme et l'esprit, de régénérer les sens et de cultiver la force psychologique. L'athlète, incarnation sécularisée de l'ascète et de ses "exploits", démontre la possibilité de se produire soi-même par une pratique scrupuleuse. Cette mise en miroir de l'exercice spirituel et de l'exercice physique est parfaitement décrite par le philosophe **Pierre Hadot** : "A la base de cette conviction, il y a le parallélisme entre l'exercice physique et l'exercice spirituel : de même qu'à force

d'exercices physiques répétés, l'athlète redonne forme et force à son corps, de même le philosophe développe sa force d'âme, modifie son climat intérieur, transforme sa vision du monde et, finalement, son être tout entier". L'analogie semble d'autant plus évidente que le *gymnasion*, lieu où l'on pratiquait des exercices physiques, était le même lieu où l'on donnait des leçons de philosophie ; en d'autres termes, c'était aussi le lieu d'entraînement à la gymnastique *spirituelle*" (Hadot 1995, 102).

La présence de l'expression : " *Un esprit sain dans un corps sain* " (site Hygea, consulté en avril 2018) sur l'un des sites analysés offre une autre manière d'expliquer la centralité du corps dans la promesse et l'exploration de nouvelles formes d'organisation entre le corps et l'esprit, avec la force du message antique et de l'histoire olympique : « *Une matière hautement parasymphatique. Le jeûne, un repos pour le corps... et l'esprit* »⁹.

3.2. ... et ses plaisirs

L'ascèse est étroitement liée à la notion de plaisir. Il y a d'abord le plaisir de l'exercice lui-même, et d'une pratique qui donne un sentiment accru de contrôle. Mais en dehors de la déformation pathologique, représentée ici par la figure emblématique de l'anorexique, l'ascèse en tant qu'exercice a un rapport plus élaboré avec l'épicurisme que les apparences ne le laissent supposer. « *Le jeûne est aussi une façon de se reconnecter à ses sens, pour un plaisir accru* » (site **Osez jeûner**, consulté le 19 février 2022). La pratique du jeûne, quel que soit son objectif, a souvent été perçue comme un moyen de retrouver la simplicité des plaisirs quotidiens, notamment ceux liés à la nourriture (Griffith 2000). Dans cette logique, le jeûne permet d'échapper aux habitudes et à l'engourdissement des sens qu'elles peuvent provoquer.

Cet épicurisme est présent dans de nombreuses évocations artistiques ou littéraires du moment de la rupture du jeûne religieux. Au-delà du plaisir associé au contrôle alimentaire (Dupuy 2013), la personne qui mange éprouve également un plaisir renouvelé et plus profond grâce à l'effort volontaire consenti. Le jeûne permet donc d'aiguiser à nouveau les sens, d'entamer un nouveau rapport à l'alimentation où la recherche du goût et de la diversité remplace les plaisirs " vulgaires " de l'abondance. On observe un désir de produits vrais et un rapport gastronomique à l'alimentation : « *Chez nous, le jeûne est épicurien, gastronomique et biologique* » (site internet de **Bio Alcaline**, consulté le 19 février 2022).

« *Le jeûne, c'est aussi une façon de renouer avec ses sens, pour plus de plaisir [...] c'est aussi un moment de convivialité* » (site **Osez jeûner**, consulté le 19 février 2022). Et le jeûne est présenté comme une étape, un moment fondateur qui aide les participants à reconfigurer leurs désirs, en leur donnant l'occasion de redécouvrir le goût, d'avoir à nouveau faim. Ils font ainsi l'expérience commune du marcheur assoiffé qui, après de longues heures, redécouvre les plaisirs simples de l'eau et de son pouvoir désaltérant au bord d'une source bouillonnante. R. M. Griffith a bien montré les multiples facettes de cette quête du plaisir, notamment sexuel, chez les médecins jeûneurs du XIXe siècle : « *En raison de l'influence de Dewey, beaucoup d'entre eux considèrent le jeûne comme un instrument d'efficacité permettant d'obtenir des richesses à profusion. Et pas seulement des richesses : en effet, le jeûne permettait d'obtenir pratiquement tous les désirs* » (Griffith 2000). Ce mode de vie discipliné, pour reprendre les termes de Benjamin Constant cités par ces médecins, procure un "pouvoir de volonté".

3.3. Une révolution silencieuse

Enfin, le jeûne peut être considéré comme une protestation silencieuse, ce qui signifie que chaque individu a la possibilité de faire de la résistance domestique. La cuisine, avec ses placards et ses réserves

⁹ Titre de l'article du magazine "Une affaire très parasymphatique. Le jeûne, un moment de détente pour le corps et le mental", Jeûne et bien-être, no. 3, janvier 2018, 10.

de nourriture, devient un espace où l'on peut politiser sa vie, dans le contexte quotidien (Pruvost 2021) : « *Les habitués du jeûne l'utilisent pour aiguïser et concentrer leur esprit en vue de décisions importantes* ». Par exemple, **Lanza del Vasto** a jeûné pendant quarante jours avant de lancer la campagne du Larzac. **Gandhi** a fait de même avant d'attaquer les Anglais de manière non-violente.

Ces jeûnes ont largement contribué à la médiatisation des campagnes : un jeûne public fait toujours les gros titres, mais le jeûne apporte aussi de la lucidité au jeûneur, ce qui l'aide à atteindre l'objectif qu'il s'est fixé " (Bölling et Bölling 2017, 14). L'apprentissage collectif de la pratique n'est qu'une étape, comme l'affirme **G. Bölling** en utilisant la métaphore du " maître-nageur " : le jeûne est une technique qui s'apprend facilement et qui est donc destinée à être transmise. Il peut être pratiqué à la maison, c'est-à-dire que les individus peuvent régulièrement manifester un désir de "décroissance", de se libérer du flux, de s'élever momentanément au-dessus des contingences. C'est le rapport à la surabondance qui est ici politisé : "*Depuis plusieurs décennies, nous vivons dans un état permanent d'abondance, mais notre corps conserve la capacité de "stocker" les calories excédentaires. C'est pourquoi l'Européen ordinaire est presque toujours surchargé, plus lourd que son poids idéal, et souvent même obèse. Le corps doit supporter ce poids inutile*" (Bölling et Bölling 2017, 4).

Le jeûne propose une révolution dans et du quotidien, une manière de déconstruire la sensation de faim, nos habitudes et notre hygiène mentale : "'Avoir faim' prend une toute nouvelle signification : Il n'indique pas le besoin immédiat de nourriture, mais simplement l'HABITUDE de manger" (Bölling et Bölling 2017, 28).

Le jeûne est présenté comme un moyen de lutter contre le mode de vie néfaste qui nous est imposé au quotidien : « *La surabondance d'aliments non naturels et l'insuffisance de l'élimination nocturne due à la diminution du temps de sommeil sont des facteurs d'engrassement. L'organisme, submergé par les toxines, s'affaiblit. Or, engrassement = ralentissement du fonctionnement cellulaire = vieillissement accéléré = âge biologique supérieur à l'âge réel. Le but est donc de vivre non seulement le plus longtemps possible, mais aussi en bonne santé !* »¹⁰

Le jeûne est présenté comme le catalyseur d'un temps d'introspection et de réflexion, d'une remise en question politique de la vie quotidienne (Lefebvre 1997). Il est perçu comme une *ruse* face à la société de consommation, un acte de "braconnage culturel" selon les termes de Certeau (1990), un bricolage anthropotechnique, un outil de résistance similaire au "technojeûne" prôné par I. Illich : Il note que « *l'ascèse est le vieux mot pour l'entraînement, la répétition. Je dirais que ce qu'il faut, c'est un mot difficile à prononcer aujourd'hui - la vertu* " et que "*la certitude que vous pouvez vous en passer est l'un des moyens les plus efficaces de vous convaincre, où que vous vous trouviez sur l'échelle intellectuelle ou émotionnelle, que vous êtes libre* » (Cayley 2005, 228 et 102).

Le jeûne est présenté comme une évasion momentanée du flux quotidien, afin de redécouvrir la libération du lâcher-prise : "Cultiver l'art du lâcher-prise [...] Nos retraites aident les participants à prendre le recul dont nous avons besoin dans notre vie. Pour le corps comme pour l'esprit, le jeûne est une évasion momentanée du " système " et permet de retrouver une certaine autonomie et donc un libre arbitre " (site Jeûne et bien-être en Vercors, consulté en avril 2018). Le jeûne est donc perçu comme un acte politique, où la prise de recul par rapport au monde et à ses pollutions permet de développer le libre arbitre de la personne. " *On jeûne sans nourriture, mais aussi sans les polluants qui nous empoisonnent (tabac, drogues, médicaments), dans un environnement non pollué [...] sans télévision* " (site Jeûne in Landes, consulté le 19 février 2022).

¹⁰ " Le jeûne, un soin anti-âge ", Jeûne et bien-être, 6 juillet 2021.

A l'extrême, cette quête de liberté peut prendre la forme d'un "respirianisme". Dans ce cas, la technique du jeûne devient une pratique mystique, et sa maîtrise par certaines personnes est censée permettre des modes d'existence extraordinaires :

Ce sujet ne figurerait pas dans ce petit guide s'il n'y avait pas une Australienne, Jasmuheen, qui ne mange plus depuis des années et qui voyage dans le monde entier pour en parler. Son argumentation est très simple : tout comme les végétariens pourraient dire que nous pouvons nous-mêmes manger les plantes qui nourrissent les animaux, elle affirme que nous pouvons être nourris directement par l'énergie, l'eau et la lumière (prana, chi) qui permettent aux plantes de pousser. Son enseignement à Paris m'a tellement convaincue que j'ai commencé "le processus" pendant onze semaines, sans perdre de poids... En comparaison, nos retraites d'une à trois semaines paraissent bien désuètes ! Pour l'anecdote, Marthe Robin a vécu dans la Drôme. . . Mais ne vous inquiétez pas : vous venez chez nous pour jeûner. ...

(Bölling et Bölling 2017, 25).

Être "soutenu par la lumière" : c'est l'objectif politique de la décroissance absolue poussé à l'extrême. L'évocation du respirianisme traduit l'ancrage "politico-mystique" de la pratique du jeûne, certes en marge du discours de la promesse, mais sous une forme hyperbolique propice à la construction d'une échelle hiérarchique qui classe les adeptes de ces pratiques en fonction du degré de "libération" ou d'"initiation" atteint. Vivre d'énergie, d'eau et de lumière est présenté comme l'étape ultime et mystique du réensauvagement de soi.

Conclusion : Le jeûne, un transhumanisme "à mains nues"

L'analyse de la pratique contemporaine du "jeûne bien-être" fournit un exemple archétypal d'un désir d'améliorer son corps via un mouvement intellectuel et pratique de "retour à", un processus régressif permettant à une personne de retrouver sa vitalité "originelle". Cette abstinence volontaire correspond à la possibilité de réensauvagement de soi que nous qualifions de "transhumanisme à mains nues" : un affûtage biotechnologique, un processus d'"auto-optimisation" (Dalgarrondo et Fournier 2019), à travers l'exploration d'une technique "primitive" du corps. L'espoir de la biologie du vieillissement est ici combiné à un désir de renouer avec notre "vraie nature", avec la physiologie optimale du cueilleur rapide du paléolithique et avec nos vies spirituelles. Le jeûne est vu comme une exploration de soi et de nos capacités de résistance physiologique et politique, une libération momentanée de la sensation de faim dans le but de redécouvrir les voies d'une vie frugale, simple et minimaliste.

Ces retraites de jeûne sont comme une nouvelle consommation d'exercices spirituels : "*La quête de la réalisation de soi, but final des exercices spirituels, est bien symbolisée par l'image Plotinienne de la sculpture de sa propre statue*" (Hadot 1995, 102).

Les jeûneurs se débarrassent du superflu pour se découvrir et se perfectionner (Zask 2010). Le professeur Andreas Michalsen, responsable du jeûne thérapeutique à l'hôpital Charité - Universitätsmedizin de Berlin, l'exprime ainsi : "*nous le voyons comme une chirurgie sans scalpel*" (Lestrade 2015, 86). Il ne s'agit pas seulement de suivre un régime ou d'adopter une position esthétique-morale. Les personnes jeûnent dans l'espoir que l'exercice lui-même leur permettra d'expérimenter une transformation de soi. Le jeûne est perçu comme un moyen de faire plus avec moins.

Dans une large mesure, la performativité de cette promesse provient de sa forme assemblée (Ong et Collier 2008) avec ses limites évolutives. Cet assemblage permet à la promesse de s'étendre à l'espace public et commercial en s'adaptant à différents publics. C'est un assemblage qui fonctionne comme un toit de tuiles, chaque tuile/argument se superposant à ceux qui l'entourent : l'argument scientifique légitime la promesse et lui donne de la crédibilité, mais cette science biologique, par son effet anthropomorphique, permet aussi d'alimenter et de solidifier la dimension politique du jeûne.

Le retour du corps à la nature est lié à un engagement politique, une remise en cause de l'abondance, et le jeûne devient une ascèse nécessaire pour une meilleure adaptation à nos sociétés "pathologiques". Cet assemblage permet donc un glissement entre différentes positions. Ainsi, l'alternance entre discours alternatif et discours scientifique, identifiée dans l'ensemble du matériel recueilli, permet d'une part de légitimer des pratiques alternatives (le statut du jeûne et des retraites pédestres en lui-même) parce qu'elles sont soutenues par la science moderne (même si les publications en question sont périphériques ou encore controversées). D'autre part, elle autorise à parler de performances physiques et/ou mentales (liées à l'idéologie de l'optimisation), car les propos proviennent d'une position alternative, qui les débarrasse de cette charge idéologique.

Enfin, dans cet assemblage original, on peut identifier une configuration hybride qui fait écho aux travaux récents du philosophe Francis Wolff (2017), dans lesquels il présente l'identité humaine comme étant prise dans une tension entre deux extrêmes : l'immortalité des dieux et l'irrationalité des animaux. Il affirme cependant que cette tension s'atténue, le transhumanisme nous rapprochant de l'immortalité et les études sur les animaux nous montrant que les frontières entre l'homme et l'animal sont de plus en plus floues entre l'homme et l'animal. La pratique contemporaine du jeûne est également prise dans cette tension et nous permet de comprendre l'imaginaire assemblé (Jasanoff et Kim 2015) de l'être réensauvagé, à la croisée du transhumanisme (un processus d'amélioration de soi par l'optimisation) et du "naturalisme" (se reconnecter à la nature et à notre nature).

Références

- Baltes, Paul B., and Margret M. Baltes. 1993. *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Bölling, Gisbert. 2000. *Le jeûne*. Paris: Éditions La Plage.
- Bölling, Gertrud and Gisbert Bölling. 2017. *Jeûne et Randonnée. Petit Guide Pratique*. Accessed June 6, 2008. <http://www.jeune-et-randonnee.com>.
- Bourdieu, Pierre. 1996. *The Social Critique of the Judgement of Taste*. Translated by Richard Nice. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Borup, Mads, Nik Brown, Kornelia Konrad, and Harro Van Lente. 2006. "The Sociology of Expectations in Science and Technology." *Technology Analysis & Strategic Management* 18(3-4): 285-98.
- Blumensohn, Jules. 1933. "The Fast among North American Indians." *American Anthropologist* 35(3): 451-69.
- Cayley, David. 2005. *The Rivers North of the Future: The Testament of Ivan Illich*. Toronto: House of Anansi Press.
- Certeau, Michel de. 1990. [1980]. *L'invention du quotidien, tome 1: Arts de faire*. Paris: Gallimard.
- Dalgarrondo, Sébastien. 2018. "Surveiller et guérir le corps optimal." *L'Homme & la Société* 207(2): 99-116.
- Dalgarrondo, Sébastien and Tristan Fournier. 2019. "Optimization as Morality, or the Routes of the Self." Translated by Rachel Gomme. *Ethnologie Française* 176(4): 639-651.
- Dalgarrondo, Sébastien and Boris Hauray. 2015. "Les économies de la promesse anti-âge. Le cas de la DHEA." *Sciences Sociales et Santé* 33(2): 5-30.
- Deleuze, Gilles and Félix Guattari. 2005. *A Thousand Plateaus: Capitalism and Schizophrenia*. Translated by Brian Massumi. Minneapolis, MN: The University of Minnesota Press.
- Dubuisson-Quellier, Sophie, ed. 2016. *Gouverner les conduites*. Paris: Presses de Sciences Po.
- Dupuy, Anne. 2013. *Plaisirs alimentaires. Socialisation des enfants et des adolescents*. Rennes: Presses Universitaires de Rennes/Presses Universitaires François Rabelais.
- Hadot, Pierre. 1995. *Philosophy as a Way of Life*. Edited by Arnold Davidson and translated by Michael Chase. Oxford: Blackwell Publishers.
- Hervieu-Léger, Danièle. 2017. *Le temps des moines. Clôture et hospitalité*. Paris: Presses universitaires de France.

- Fournier, Tristan. 2014. "Face à l'injonction diététique, un 'relativisme nutritionnel' en France." *SociologieS, Premiers textes*, <http://sociologies.revues.org/4628>.
- Fournier, Tristan and Olivier Lepiller. 2019. "Se nourrir de promesses. Enjeux et critiques de l'introduction de deux innovations dans le domaine alimentaire: Test nutri-génétique et viande in vitro." *Socio 12*: 73–95.
- Gueguen, Juliette, Isabelle Dufaure, Caroline Barry, and Bruno Falissard. 2014. *Évaluation de l'efficacité de la pratique du jeûne comme pratique à visée préventive ou thérapeutique*. Paris: Éditions Inserm.
- Gooldin, Sigal. 2003. "Fasting Women, Living Skeletons and Hunger Artists: Spectacles of Body and Miracles at the Turn of a Century." *Body & Society* 9(2): 27–53.
- Griffith, Ruth Marie. 2000. "Apostles of Abstinence: Fasting and Masculinity During the Progressive Era." *American Quarterly* 52(4): 599–638.
- Jasanoff, Sheila and Sang-Hyun Kim. 2015. *Dreamscapes of Modernity: Sociotechnical Imaginaries and the Fabrication of Power*. Chicago and London: University of Chicago Press.
- Le Dévédec, Nicolas. 2018. "Unfit for the Future? The Depoliticization of Human Perfectibility, from the Enlightenment to Transhumanism." *European Journal of Social Theory* 21(4): 488–507.
- Lefebvre, Henri. 1997. *Critique de la vie quotidienne, tome 1. Introduction*. Paris: L'Arche.
- Lepiller, Olivier. 2013. "La bouffe industrielle à la casserole. Les effets de la critique de l'alimentation industrielle par la nutrition et les diététiques alternatives (1965–1985)." In *La juste mesure: une sociologie historique des normes alimentaires*. Edited by Thomas Depecker, Anne Lhuissier, and Aurélie Maurice, 115–44. Rennes: Presses Universitaires de Rennes/Presses Universitaires François Rabelais.
- Lepiller, Olivier. 2019. "La place des médias dans la relance de la critique de l'alimentation industrielle: *Le Nouvel Observateur* et l'alimentation après la 'vache folle'." In *Reprendre la terre. Agriculture et critique sociale*. Edited by Eric Doidy and Matthieu Gateau, 83–102. Nancy: Kairos.
- Lepiller, Olivier and Yount-André Chelsie. 2020. "Quand la défiance frémit. Une assiette qui se politise à petit feu?" In *Quand l'alimentation se fait politique(s)*. Edited by Ève Fouilleux and Laura Michel, 49–64. Rennes: Presses Universitaires de Rennes.
- Lestrade de, Thierry. 2015. *Le jeûne, une nouvelle thérapie?* Paris: Éditions La Découverte.
- Macfadden, Bernarr and Felix Oswald. 1900. *Fasting, Hydropathy and Exercise. Nature's Wonderful Remedies for the Cure of All Chronic and Acute Diseases*. New York: The Physical Culture Publishing Co.
- Mathé, Thierry, Gabriel Tavoularis, and Thomas Pilorin. 2009. "La gastronomie s'inscrit dans la continuité du modèle alimentaire français." *Cahier de Recherche du CREDOC* 267.
- Maslow, Abraham. 1954. *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.
- Maslow, Abraham. 1962. *Toward a Psychology of Being*. Princeton, New Jersey: Van Nostrand Reinhold.
- Ong, Aihwa and Stephen J. Collier, eds. 2008. *Global Assemblages: Technology, Politics, and Ethics as Anthropological Problems*. Malden, MA: John Wiley & Sons.
- Poulain, Jean-Pierre. 2009. *Sociologie de l'obésité*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Poulain, Jean-Pierre, Romain Guignard, Claude Michaud, and Hélène Escalon. 2010. "Les repas: Distribution journalière, structure, lieux et convivialité." In *Baromètre Santé Nutrition 2008*. Edited by Hélène Escalon, Claire Bossard, and François Beck, 187–213. Saint-Denis: Inpes.
- Pruvost, Geneviève. 2021. *Quotidien politique: Féminisme, écologie, subsistance*. Paris: La Découverte.
- Rapport NACRe. 2017. *Jeûne, régimes restrictifs et cancer: Revue systématique des données scientifiques et analyse socio-anthropologique sur la place du jeûne en France*. Paris: Réseau Nutrition Activité physique Cancer Recherche.
- Scott, James C. 2008. *Domination and the Arts of Resistance: Hidden Transcripts*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Scrinis, Gyorgy. 2013. *Nutritionism. The Science and Politics of Dietary Advice*. New York: Columbia University Press.
- Sloterdijk, Peter. 2014. *You Must Change Your Life*. Translated by Wieland Hoban. Cambridge: Polity Press.
- Shelton, Herbert Macgolfin. 1934. *The Hygienic System: Fasting and Sun Bathing*. San Antonio, TX: Dr. Shelton's Health School.

Thoreau, Henry David. 1854. *Walden, or Life in the Woods*. Boston: Ticknor and Fields. Wolff, Francis. 2017. *Trois utopies contemporaines*. Paris: Fayard.

Zask, Joëlle. 2010. "Sortir hors de soi." In *La voix et la vertu. Variétés du perfectionnisme moral*. Edited by Sandra Laugier, 397–416. Paris: Presses Universitaires de France.