



**JEAN-BAPTISTE LIBOUBAN**, membre de la Communauté de l'Arche,  
dont il a été le principal responsable entre 1990 et 2005.

## LE JEÛNE CIVIQUE, MODE D'EMPLOI

*Je ne suis ni médecin, ni expert en diététique. J'ai eu l'occasion d'expérimenter un certain nombre de jeûnes civiques. Je vous communique ici quelques indications et recommandations issues de ces expériences, qui peuvent rendre service dans ce genre d'action, pour des jeûnes de plus de trois jours.*

Le jeûne est accessible à tous ceux qui sont en bonne santé et qui ne suivent pas de traitements médicaux indispensables qu'ils ne sauraient rompre sans risque (contre-indications, maladies cardiaques, rénales, etc.).

Jeûner, ce n'est pas manger une chose plutôt qu'une autre. C'est ne rien manger du tout, de jour comme de nuit, pendant le temps fixé. Beaucoup de grévistes de la faim boivent des thés ou des cafés sucrés. Ce n'est pas du tout recommandé pour la santé. Le corps médical fait remarquer que la prise de sucre rapide (sucre, miel, etc.) pendant le jeûne occasionne la disparition rapide des réserves de vitamine B qui peut conduire à des lésions cérébrales graves. Cette pratique empêche « l'état de jeûne » de se mettre en place, c'est un nouvel état de l'organisme. La digestion accapare une très grande quantité d'énergie. Ce n'est pas sans raison que les animaux malades ou blessés refusent toute nourriture. Dans le jeûne, le corps est mis au repos physiologique. Il se nourrit de ses réserves en graisse et sucres, de ses cellules défectueuses. Le jeûne nettoie et transforme nos tissus. Des personnes en bonne santé physique peuvent supporter 30 à 40 jours de jeûne et plus.

Il faut tenir compte de l'âge, du poids, de la résistance de chacun, puisqu'un jeûneur perd environ 500 g de poids par jour. Les jeûneurs de Sivens qui ont jeûné plus de 50 jours ont perdu entre 25 et 30 kg. C'est à chacun de sentir ses limites, mais cela ne saurait suffire. Un suivi médical journalier des jeûneurs est indispensable, nécessitant la prise de tension et la surveillance de l'état mental.

Jeûner, c'est d'abord ne pas penser qu'on jeûne. Le jeûne commence par la pensée. Celui qui a peur ne peut continuer à jeûner, ni celui qui serait affecté de troubles mentaux. La bonne humeur est la meilleure façon de jeûner. Certains jeûneurs perdent le sommeil. Il ne faut pas s'en inquiéter. Le corps, lui, se repose. Le jeûneur, dans la journée, doit veiller à s'activer, marcher et ne rester couché que dans les moments de fatigue. Il faut boire et se pousser à boire, un à deux litres d'eau de source par jour. J'ai vu cependant une personne dont l'organisme réclamait énergiquement l'eau du robinet. Enfin quelques gouttes de citron ajoutées à l'eau suffiront souvent à régler bien des petits problèmes d'adaptation et pour beaucoup une demi-cuillère de sel marin par jour est conseillée par les médecins pour éviter la déshydratation, à prendre dans l'eau tout au long de la journée.

Ce sont les deux à trois premiers jours qui sont les plus difficiles à passer en général, à cause des réflexes de faim, de notre conditionnement aux plaisirs de la table, synonyme de vie. Le plus souvent au bout

de trois jours, le corps s'incline et ne crie plus famine. Pour que le jeûne ne soit pas trop rude pour l'organisme, il est bon de préparer celui-ci dans les jours qui précèdent. Supprimer : viandes, poissons, œufs, laitages, boissons fortes et sucrées, tabac. Certains préconisent le nettoyage de l'intestin (lavement), ce que faisait Gandhi, il me semble. D'autres prennent du charbon végétal pour absorber les toxines intestinales.

À la fin du jeûne, la reprise alimentaire est d'autant plus délicate que le jeûne aura été long. Une réalimentation rapide est très dangereuse pour le corps et peut causer des troubles digestifs graves. L'appétit revient au galop. Il faut donc être exigeant à ce moment-là et ne pas se laisser aller. La meilleure reprise en général est le bouillon de légumes (sans pommes de terre, ni oignons, qui occasionnent des gaz intestinaux). Là encore, il faut exclure des premiers repas : viandes, poissons, œufs, laitages, chocolat au lait, alcool, thé, café, sucres, gâteaux.

Après les légumes cuits, les fruits en compotes, puis crus. On s'avance ensuite, avec le riz et les pâtes, vers une alimentation normale. Donc, principe de base : attention à ne

pas faire « une bonne bouffe » tout de suite et surveiller les quantités. C'est difficile de se restreindre, mais absolument indispensable. Certains, n'ayant pas respecté ces règles, se

sont vus dans l'obligation de reprendre un jeûne pour apaiser les troubles digestifs. D'autres, ayant pris trop rapidement une alimentation riche, ont dû supporter des douleurs d'hémorroïdes.

**PAR CETTE GRÈVE DE LA FAIM  
JE VEUX PÉSER SUR LES  
NÉGOCIATIONS EN METTANT  
TOUT MON POIDS DANS LA  
BALANCE !**



Dans un jeûne civique, chacun doit être prêt à s'arrêter si des raisons médicales sérieuses l'exigent. Il ne faut s'entourer que de médecins qui comprennent le jeûne et n'en ont pas peur. Les jeûneurs ne s'offrent pas en sacrifice. Ils offrent quelques jours de leur vie pour interpeller l'opinion et les pouvoirs publics par un geste, certes, courageux, mais qui ne doit pas se terminer en drame. Comment jeûner pour la vie et la mettre en danger ? Le jeûne politique met en scène une dramatisation de la situation vécue par le jeûneur. Dans cette dramatisation où le jeûneur prend beaucoup sur lui, il peut être difficile de bien évaluer ses limites, de ne pas les outrepasser. C'est le travail du comité de soutien des jeûneurs d'y veiller.

Nous sommes attachés au principe de précaution et ne saurions y contrevenir sans craindre aussi une désapprobation extérieure.

### Principes de précaution

Ceux qui demandent l'application du principe de précaution se doivent aussi de l'appliquer à eux-mêmes et donc « d'encadrer » les risques afin d'éviter de se mettre en danger.

Tous les grévistes acceptent :

1. Qu'une équipe médicale surveille quotidiennement leur état de santé (tension, poids, température, électrocardiogramme...). Celle-ci émettra un avis à chacun en fonction de son état de santé. Ils acceptent aussi que cet avis des médecins soit contraignant pour eux, tout en reconnaissant que c'est à chacun de prendre sa décision.
2. Qu'un groupe d'accompagnateurs, non engagés dans la grève de la faim, mais vivant au quotidien avec eux, puissent émettre un avis sur leur comportement et leur équilibre. À ce titre, les grévistes acceptent que les médecins transmettent aux accompagnateurs l'avis médical qu'ils donneront aux jeûneurs qui se trouveraient en état de risque. Les médecins conserveront le secret médical sur la pathologie particulière à chacun. Cet avis est accepté aussi comme contraignant mais toujours dans le respect de la personne. Il sera difficile à un accompagnateur de signifier à une personne cet avis. Il peut être difficile pour celui qui s'est engagé dans une telle action de renoncer, car le jeûneur peut absolutiser son geste et faire du jeûne une finalité. Les accompagnateurs ont besoin de la confiance de chacun. Nous avons reconnu trois principes fondateurs : notre but est d'obtenir un moratoire et pour cela nous sommes disposés à offrir quelques jours de notre vie au service de la cause ; la grève de la faim n'est pas une compétition contre nous-mêmes, jeûner n'est pas notre finalité ; l'intérêt de tous est que la paix et la bonne humeur règne entre les grévistes pour préserver nos énergies afin que cette action, qui risque de durer dans le temps, puisse se dérouler dans les meilleures conditions. Chacun s'engage à respecter l'avis des médecins et du « conseil des sages ».
3. Qu'un groupe de médiateurs de renom joue les bons offices

après du gouvernement, si jamais la grève devait se prolonger dans la durée, pour éviter toute radicalisation.

Toutes ces dispositions montrent le caractère raisonnable de cette action exigeante, qui poursuit un objectif atteignable où les risques sont encadrés.

### Règles de vie

- Les jeûneurs veilleront à déterminer entre eux une heure d'extinction des lumières afin de respecter ceux qui auront besoin de dormir tôt : 22 h est une heure raisonnable.
- Dans la mesure du possible, les jeûneurs se rendront disponibles le matin. 10 h serait aussi une heure raisonnable pour se réunir afin que les actions journalières puissent se mettre en route. Les jeûneurs en profiteront pour faire part à tous de leur état de santé et de leur ressenti personnel.
- Vaisselle, entretien, rangement et accueil du public sont de la responsabilité de chacun.
- Les jeûneurs de courte durée seront logés chez des amis parisiens à cause de l'exiguïté de locaux.

Ainsi se mettra en place une communauté des jeûneurs.

Extrait de la *Charte des grévistes de la faim pour un moratoire sur les OGM* (2008).

### Espaces des jeûneurs

Les jeûneurs sont bien quand ils peuvent se reposer dans une salle différente de celle où ils accueillent et font les contacts avec la presse, les militants, les amis. Ils rêvent toujours, pour dormir et se reposer, d'une pièce tranquille, spacieuse, aérée, chauffée quand il fait froid. Les douches et des toilettes à proximité ne sont pas un luxe. Les jeûneurs dégagent une odeur d'acétone due à la transformation des sucres du corps. Si le secrétariat est dans une pièce à part, avec une ou deux prises téléphoniques, c'est le mieux. Pensez à ce que tout soit en place la veille du premier jour.