

Source : <https://www.sortirdunucleaire.org/Organiser-un-jeune-action>

Réseau Sortir du nucléaire > À vous
d'agir > Boîte à outils militante > **Organiser un jeûne-action**

29 septembre 2015

Organiser un jeûne-action

Comment se préparer à un jeûne de 3 jours et demi ?

Le jeûne ou « grève de la faim » est un acte politique fort qui veut signifier que les raisons qui motivent notre action sont d'une importance telle que notre façon de vivre et de « consommer » est remise en question. Il a un rôle d'interpellation de ceux qui nous rencontrent.

Il y a de nombreuses façons de mener un jeûne ou une grève de la faim mais celle habituellement retenue consiste à se passer d'aliments apportant des calories et à se limiter à des boissons eau et tisanes mais sans sucre, boissons qui doivent être abondantes.

Un jeûne de quelques jours comme ceux proposés dans le cadre de la lutte pour l'abolition des armes nucléaires ne présente aucun risque pour la santé. Le risque peut exister dans des jeûnes longs à partir d'une semaine. Un jeûne ne doit pas dépasser une quarantaine de jours sinon des séquelles irréversibles peuvent compromettre l'existence du jeûneur. Un suivi médical est cependant fait par les organisateurs, même dans le cas de jeûnes « courts » pour des cas qui pourraient se révéler accidentels.

Un jeûne implique une grande hygiène de vie. Un jeûne de courte durée de quelques jours implique aussi la nécessité d'activités. La fatigue peut se faire sentir au bout de 24 ou 48 heures mais dans ce cas un repos avec un thé ou une tisane permettront de récupérer rapidement.

Avant le début du jeûne, il est déconseillé de faire bombance ! Au contraire il faudra plutôt avoir une nourriture saine et sans excès de façon à éviter un choc brutal sur l'organisme. La reprise de nourriture à l'issue du jeûne de quelques jours devra aussi être douce pour une remise en service de l'intestin par une soupe et des fruits. Les jours qui suivent peuvent être l'occasion de reprendre goût aux légumes et progressivement au poisson ou à la viande. Le et la jeûneur-se devra se sentir libre de s'alimenter de façon plus simple dans son retour à la vie « normale ».

Pendant un jeûne il faut savoir que l'organisme est beaucoup plus réceptif à toute sollicitation. Le café et le tabac ont des effets démultipliés et sont donc vraiment déconseillés. De même les dosages de médicaments peuvent être perturbés dans certains cas, l'avis d'un médecin est souhaitable.

Pour ceux qui ont déjà expérimenté cette forme de remise en cause de nos conditions de vie, le jeûne est une expérience extraordinaire, qu'ils auront tendance à proposer à leur entourage. Pour ceux qui

n'ont jamais fait une telle expérience, il peut y avoir une appréhension, le fait de partager cette expérience en collectivité permet de dépasser les blocages que l'on peut ressentir. Le temps libre dégagé des préoccupations de repas laisse une capacité d'action et de rencontre qui va faire « oublier » l'aspect « privation » et rendre la vie collective beaucoup plus intense.

Enfin il faut signaler que le jeûne a aussi des vertus physiologiques. Nombreux sont les jeûnes proposés avec comme unique but celui de faire retrouver une santé corporelle et d'éviter des maladies ultérieurement, certains vont même jusqu'à préconiser le jeûne contre le cancer ! Sans tomber dans la démagogie, la perte de poids de 500 grammes par jour ne peut être que bénéfique pour la plupart d'entre nous !

Le jeûne politique, que certains appellent « grève de la faim » est une expérience que chaque militant devrait pouvoir faire pour signifier à son entourage que ses actions entreprises sont vraiment importantes pour la vie des générations futures. Se passer de nourriture pendant trois jours et demi est un acte grave, laisser la planète dans un état ingérable pour les générations futures est un acte encore plus grave et irresponsable. Un jeûneur appelle son entourage à plus de responsabilité.



Le jeûne-civique, mode d'emploi - Alternatives non violentes



Petits conseils pratiques pour jeûner pendant 4 jours