

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 56

**Rubrik:** Corps et âme : vais-je avoir faim?

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

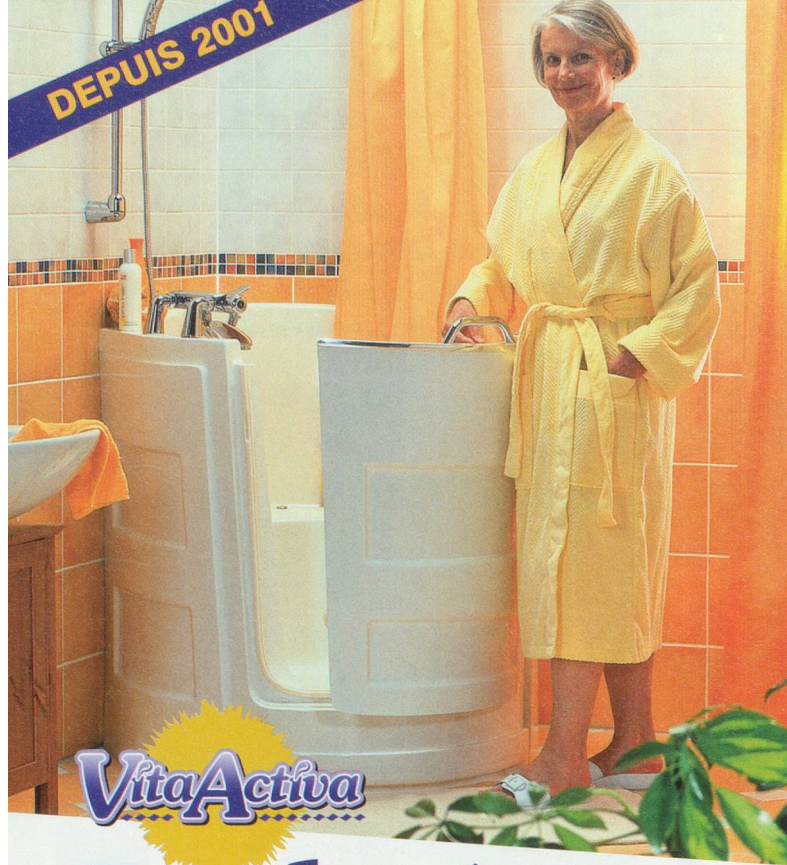
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

DEPUIS 2001



VitaActiva

# Le bain rendu facile

avec nos baignoires à porte VitaActiva

- Installations dans toute la Suisse depuis 2001
- Installation rapide, en un jour
- Pas de nouveau carrelage ni de faïence nécessaire
- Grand choix de baignoires, formes, dimensions et couleurs
- Sur tous nos modèles possibilité d'équipements spéciaux tel que bain à bulles

**Demandez notre brochure en couleurs gratuite!**

**24H**

**Téléphone gratuit:  
0800 99 45 99**

**Oui, envoyez-moi votre brochure**

Nom/Prénom

Rue/No.

NP/Localité

Téléphone/Fax

VitaActiva AG Baarerstr. 78, 6301 Zug  
Tel.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91

CHGEN2014



## CORPS ET ÂME

On le scrute, le soupèse et le soigne. Car il nous préoccupe, ce corps qui prend de l'âge, et nous nous en occupons. Toujours en forme et avec les formes d'usage, Isabelle Guisan s'en inquiète et s'en amuse.

## Vais-je avoir faim?

Invisibles, les 150 hôtes – personne ne songerait à dire d'eux qu'ils sont des patients — de ce lieu privilégié posé sur la rive allemande du lac de Constance. Pourtant, cet établissement connu pour les jeûnes de brève ou longue durée qu'il accompagne, affiche souvent complet. Tous sont bien là, dispersés dans différentes maisons, parfois âgés, parfois obèses, souvent minces et jeunes, venus du monde entier pour jeûner, détoxifier leur corps. Si certains sont malades, la plupart semblent cibler d'abord bien-être et longévité. Œuvrer pour la longévité, l'un des maîtres mots de la directrice, une sexagénaire énergique.

Nous voici partis pour dix jours, quinze jours, voire un mois de jeûne complet; une minorité se contente de repas light, 800 calories par jour. Il faut bien sûr croire aux vertus du processus qu'on inflige à son corps, le jeûne ne convient pas à tous les organismes. Accepter d'enfiler son peignoir blanc à l'aube pour poser une silhouette chaque jour plus légère, espère-t-on, sur la balance de l'infirmière de l'étage. Adopter une allure sportive pour des cours de gym avant de marcher dans la campagne l'après-midi. Et passer une tenue enfin décontractée pour le reste du programme, déclinaison infinie de soins, démonstrations de cuisine inventive végétarienne bio, conférences, concerts et films ponctuant les soirées.

Les rencontres entre curistes sont aimables. Mais elles restent discrètes, chacun rencontrant surtout lui-même au fil de son séjour. Gargouillis, crises d'hypoglycémie, mais également moments d'euphorie, autant de réactions au changement de régime qui occupent l'esprit comme le corps. Ce corps dorloté, mais aussi malaxé par différents massagers, s'interroge dans le silence de sa chambre. Vais-je avoir faim? Quel prix à payer pour perdre ces kilos? Et cette nausée, ce vertige, est-ce normal? Pour ceux, celles plutôt, qui désirent sonder leur âme aussi au cours du processus, certains soignants se muent en thérapeutes pressés. Le temps presse en effet, quelques jours, au mieux quelques semaines, pour aider un hôte à transformer sa manière de manger, de bouger, mais aussi toute la vision de son existence.

Vous repartez donc allégé, mais lesté. Quelques kilos en moins, des interrogations matinales de grandes décisions en plus. En s'armant de discipline devant le frigidaire, la légèreté devrait prendre le dessus, dûment escortée, espère un staff aussi innombrable que souriant, par le désir de revenir bientôt au bord du lac de Constance.