



● à lire... ou pas

Tout comprendre sur le jeûne



On peut dire que Laura Azenard est infatigable. Mais ce, aujourd'hui, de façon plus saine et plus pérenne qu'à l'époque où elle était cadre sup' dans une grosse boîte, hyperstressée par le boulot, tirant sur la corde, fumant autant de cigarettes qu'elle avalait de kilomètres en accumulant marathons et autres courses à pied. Résultat, pour ses 40 ans, elle s'est retrouvée avec une arthrose carabinée de grade 3, celui précédant la pose de prothèses. Joyeux anniversaire, Laura ! Après avoir tout essayé en médecine allopathique, elle a découvert, avec la naturopathie, qu'en changeant de régime alimentaire et en jeûnant, elle pouvait guérir. Depuis, elle est devenue naturopathe, sympathicothérapeute et même auriculothérapeute. Et donc, aussi, auteure à succès. D'un ton toujours léger

et agréable à lire, elle aborde des questions très sérieuses. Son dernier ouvrage est remarquable à plus d'un titre. Le premier étant de se présenter comme une enquête inédite réunissant les témoignages de plus de 600 jeûneurs, éclairés par l'expérience de naturopathes, d'infirmiers, de biologistes et de thérapeutes venus de tous les horizons. À travers eux, on entrevoit la diversité des formes de jeûnes thérapeutiques. Enfin, grâce à la clarté et à l'accessibilité de l'écriture de Laura Azenard, à la pertinence des témoignages et à la mise en avant d'expertises scientifiques, on maîtrise le sujet sans presque s'en rendre compte. ●

J.-B. T.

Le jeûne, ça marche!, de Laura Azenard, éd. Dangles, 224 p., 18 €.