CAIRN.INFO
CHERCHER, REPÉRER, AVANCER

UN TRANSHUMANISME « À MAINS NUES »

Sociologie de la promesse du jeûne

Sébastien Dalgalarrondo et Tristan Fournier

S.A.C. | « Revue d'anthropologie des connaissances »

2019/2 Vol. 13, N°2 | pages 559 à 584

Article disponible en ligne à l'adresse :

---

https://www.cairn.info/revue-anthropologie-des-connaissances-2019-2-page-559.htm

---

Distribution électronique Cairn.info pour S.A.C..

© S.A.C.. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

UN TRANSHUMANISME « À MAINS NUES »

Sociologie de la promesse du jeûne

SÉBASTIEN DALGALARRONDO
TRISTAN FOURNIER

RÉSUMÉ

Cet article vise à analyser le développement récent du marché français du jeûne de « bien-être » à partir des promesses qu'il porte et des idéologies dans lesquelles il s'enracine. Le matériau collecté associe une analyse de contenu réalisée sur les sites internet promouvant les stages de jeûne, des entretiens réalisés avec les responsables des réseaux de commercialisation et une analyse documentaire approfondie (littérature grise et scientifique). Après avoir reconstruit la trajectoire socio-historique de cette promesse, caractérisé l'offre sur internet puis décrit la rhétorique mobilisée par les promoteurs, les auteurs identifient un assemblage argumentatif mêlant discours alternatif et discours scientiste, et se déclinant selon trois axes – l'ascétisme, le politique et l'exploration de soi. Cet assemblage original permet d'appréhender la pratique contemporaine du jeûne comme une technique d'optimisation de soi, où l'on fait du plus avec du moins : un transhumanisme « à mains nues ».

Mots clés : alimentation, jeûne, optimisation, promesse, technique du corps, technique de soi, transhumanisme

INTRODUCTION

Le jeûne, comme restriction volontaire d'alimentation, occupe une place centrale dans de très nombreuses religions où il est analysé comme une pratique d'autocontrôle, de transformation de soi et d'affirmation d'un mode de vie frugal (Hervieu-Léger, 2017). Si le domaine de la religion est le lieu par

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

excellence de déploiement de cette technique du corps, la pratique du jeûne a pris des formes très différentes dans l'histoire récente. On pense bien évidemment aux grèves de la faim, avec la figure de Gandhi, où la mise en danger du corps par la privation de nourriture est pratiquée à des fins politiques (Ellmann, 1993). Le jeûneur est également une figure récurrente du monde du music-hall, où l'objectif est de tenir en haleine le spectateur par une exploration des capacités extrêmes de son corps (Gooldin, 2003). Mais au-delà de ces actes de monstration, le jeûne peut s'apparenter à une pratique quotidienne, comme pour certains Amérindiens (Blumensohn, 1933) qui, lorsqu'ils étaient interrogés sur la signification de cette pratique, expliquaient leur incapacité à répondre en pointant le fait qu'il était tout aussi difficile d'expliquer la faim ou la défécation. Enfin, le jeûne comme pratique de santé a été promu tout au long du 20e siècle par un grand nombre de courants de pensée allant de l'hygiénisme à la naturopathie (Cohen *et al.*, 2017). Marie Griffith montre notamment comment cette logique hygiéniste de la pratique du jeûne aux États-Unis a trouvé dans le « *gospel of efficiency* » (Dewey, 1900) du taylorisme triomphant de la fin du 19e siècle un point d'appui précieux : « *Extreme food reduction appropriately suited the period's capitalist ethic of increased, efficient production* »[1] (Griffith, 2000, p. 605).

Les différents promoteurs du jeûne sont parvenus, dans certains pays comme en Suède, en Allemagne ou en Russie, à institutionnaliser cette pratique. Des cliniques, qui fonctionnent encore de nos jours et qui connaissent un fort regain d'intérêt, proposent ainsi des séjours thérapeutiques ou préventifs. En Allemagne par exemple, le jeûne thérapeutique, pratiqué notamment à l'hôpital de la Charité de Berlin, fait partie de l'arsenal ordinaire des médecins depuis maintenant des décennies et est même pris en charge par la collectivité dans le traitement de certaines pathologies. L'actualité scientifique de la promesse du jeûne a été récemment réactivée par les travaux très médiatisés de Valter Longo, professeur de gérontologie à l'University of Southern California, qui mettent l'accent sur les liens entre la pratique régulière du jeûne intermittent[2] et l'allongement de l'espérance de vie. Le jeûne est ainsi, comme nous le décrirons, biomolécularisé et pris dans la dynamique prométhéenne du discours transhumaniste (Devedec, 2015). Il offre de fait l'espoir d'une technologie accessible, ordinaire, un transhumanisme « à mains nues » qui se propose d'optimiser notre physiologie quotidienne ainsi que nos capacités cognitives. Le développement récent de nombreuses controverses scientifiques, notamment dans le domaine sensible du cancer, a pour effet de maintenir une attention particulière sur la promesse. Les institutions médicales[3], soucieuses d'endiguer le développement de pratiques thérapeutiques marginales et de canaliser

1 Notre traduction : « La réduction extrême de nourriture allait de pair avec l'éthique capitaliste d'une production accrue et efficace. »

2 S'il existe plusieurs types de jeûne intermittent, le « 16-8 » apparaît comme étant le plus répandu et médiatisé : 16 h consécutives par jour sans s'alimenter.

3 En l'occurrence l'Inca et l'Inserm.

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

l'espoir des patients, insistent sur l'absence de preuves en faveur des effets bénéfiques du jeûne sur la santé humaine (Rapport NACRe, 2017 ; Gueguen *et al.*, 2014) alors que les promoteurs du jeûne s'appliquent à explorer l'espace interstitiel qu'offre le marché du bien-être, de l'anti-âge et de la performance (Ehrenberg, 1994).

Ces divers éléments introductifs n'ont pour seule ambition que de nous permettre de situer notre propos et notre objet. Ce texte vise en effet à analyser le développement récent du marché français du jeûne de « bien-être » sous la forme normalisée de stages collectifs d'une semaine. Dans leur très grande majorité, ces stages de privation volontaire s'articulent à des randonnées pédestres journalières. C'est sous cette forme particulière que la pratique du jeûne se déploie en France depuis une vingtaine d'années, en lien étroit avec le développement du marché des médecines parallèles et de la naturopathie, et dans un contexte de *nutritionnalisation* (Poulain, 2009 ; Scrinis, 2013) et d'intensification de la réflexivité alimentaire (Fournier, 2014). Afin de saisir ce que ce redéploiement révèle des attentes du public ainsi que des idéologies à l'œuvre, nous proposons dans ce texte d'analyser cette promesse du jeûne de « bien-être » en France par l'étude du contenu des sites internet faisant la promotion de stages de « jeûne et randonnée ». Ce travail s'inscrit dans la perspective de la sociologie des « expectations » (Borup *et al.*, 2006 ; Brown *et al.*, 2000). Il s'agit donc d'analyser comment la mobilisation du futur, ici le potentiel préventif d'une technique de corps « oubliée », de visions et métaphores, la diffusion de concepts, l'utilisation de discours hyperboliques, participent de la formation de nouveaux marchés (Pollock et Williams, 2010), de la diffusion de nouvelles techniques et technologies (Akrich, 1992). Ainsi, l'analyse sociologique des promesses (Dalgalarrondo et Hauray, 2015) offre l'opportunité d'interroger sous un nouvel angle les questions de l'innovation scientifique (Joly, 2010), des conditions de leur régulation (Hauray, 2017) et de leur appropriation. Notre approche consiste donc à identifier des assemblages discursifs dans lesquels les corps sont définis en termes de capacités (Patton, 1994), sous la forme d'agencements originaux, de nouvelles zones d'échanges (Deleuze et Guattari, 1980) à découvrir ou redécouvrir. En choisissant l'expression « promesse médicale » plutôt que celle, plus classique, de « promesse thérapeutique » (Rubin, 2008), nous désirons insister sur la nécessité de porter le regard au-delà du pathologique et de la maladie afin d'inclure la question de la médecine améliorative et des techniques d'« *enhancement* » qui mettent en jeu les frontières. L'attention est ainsi prioritairement portée à la dimension culturelle, aux ruptures ou glissements normatifs, aux réagencements symboliques dont sont porteuses ces promesses ainsi qu'aux investissements idéologiques dont elles font l'objet.

Le renouveau de la pratique du jeûne en France permet ainsi d'éclairer ce que nous proposons de saisir plus généralement sous le concept d'« optimisation de soi » (Dalgalarrondo et Fournier, 2019). C'est dans le domaine de la psychologie que le concept d'optimisation fut présenté sous la forme qui nous intéresse ici : un processus ordinaire et quotidien et une morale. Abraham Maslow

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

(1954), en fixant pour objectif à la psychologie humaniste de permettre à chacun de s'accomplir par l'identification et l'amélioration constante de ses capacités, a ouvert le champ de la « psychologie de la santé » (Maslow, 1962) et plus généralement du domaine du « développement personnel ». Quelques décennies plus tard, cette psychologie positive trouvera dans les théories normatives du vieillissement un terrain fertile. La théorie du « vieillissement réussi », développée par Paul et Margret Baltes (1993), est ainsi envisagée comme un processus d'optimisation qui met en œuvre la plasticité du corps humain. Cette morale est également mise en avant par les premiers travaux portant sur la biomédicalisation :

> « In the biomedicalization era, the focus is no longer on illness, disability, and disease as matters of fate, but on health as a matter ongoing moral self-transformation »[4] (Clarke *et al.*, 2003, p. 172).

L'optimalité prend ici la forme d'une morale vitaliste, où il ne s'agit plus seulement de prévenir la maladie mais de produire plus de vie :

> « Our contemporary biopolitics is not defined by health and illness, or even by the parameters of sexuality and procreation. It is a space of problems concerning the optimization of life itself »[5] (Rose, 2007, p. 82).

Pour Nikolas Rose, cet impératif contemporain d'optimisation correspond à l'une des cinq grandes mutations à partir desquelles il dresse une cartographie de la biopolitique contemporaine. L'auteur souligne la dimension normative de la notion et son articulation intime au cadre néolibéral. La médecine anti-âge, dans laquelle il est possible de verser ces exercices de jeûne, par sa prise en charge holistique et pharmacologique, incarne parfaitement cette médecine de l'optimal centrée sur la sécurisation de son bien-être futur (Mykytyn, 2008). La promesse contemporaine d'optimisation se déplace ainsi aisément sur le continuum entre le normal et le pathologique en oscillant, par la diversité des vocables mobilisés, entre les registres du soin, de l'amélioration, de la prévention et du « bien-être ».

Sur le plan méthodologique, cet article s'inscrit dans un programme de recherche intitulé « L'optimisation de soi » qui s'intéresse notamment aux nouvelles technologies et techniques de corps. Le matériau collecté provient : 1) d'une analyse de contenu réalisée sur les sites internet promouvant les stages de jeûne (requête « stage jeûne » sur moteur de recherche Google : n=60 premiers sites internet) et plus particulièrement sur la première page de chaque site (argumentaire marketing), sur les rubriques pratiques (tarif, durée, personnel,

4 Notre traduction : « À l'ère de la biomédicalisation, l'attention n'est plus portée à la maladie ou au handicap comme des problèmes relevant du destin, mais à la santé comme une question morale et quotidienne de transformation de soi. »

5 Notre traduction : « La biopolitique contemporaine n'est définie ni par la santé, ni par la maladie, ni même par les paramètres de la sexualité et de la procréation. C'est l'optimisation de la vie elle-même qui est en jeu. »

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

caractéristiques du centre) et, le cas échéant, sur la rubrique dédiée à la pratique du jeûne (philosophie, registres de justification, liens de filiation : auteurs, scientifiques, etc.) ainsi qu'une analyse des témoignages, véritable incarnation (Hauray et Dalgalarrondo, 2018) de la promesse ; 2) d'entretiens semi-directifs réalisés avec les fondateurs et actuels responsables des trois réseaux de commercialisation des séjours de « jeûne et randonnée » en France ; et 3) de l'analyse de la littérature scientifique et grise, ainsi que de la documentation promotionnelle fournie par les réseaux. Nous avons complété ce dispositif par une analyse des documentaires et vidéos en langue française traitant de la promesse du jeûne, disponibles sur internet ainsi qu'à l'Inathèque (programmes télévisuels uniquement).

L'article est organisé en deux parties. La première vise à présenter le marché du jeûne en France, d'abord d'un point de vue socio-historique en reconstruisant la carrière du concept de « jeûne et randonnée » puis en caractérisant l'offre sur internet ainsi que le public visé, et enfin en décrivant la rhétorique mobilisée par les promoteurs. Dans la seconde partie, il s'agit d'analyser les trois registres argumentatifs – l'ascétisme, le politique et l'exploration de soi – qui, selon nous, permettent d'appréhender la pratique contemporaine du jeûne comme une technique d'optimisation de soi.

LE MARCHÉ DU JEÛNE EN FRANCE

La carrière du concept de « jeûne et randonnée »

La pratique contemporaine du jeûne de « bien-être » en France, telle que promue par de nombreux sites internet dont nous allons faire plus loin l'analyse, a été introduite en 1990 par Gisbert et Gertrud Bölling, un couple d'Allemands installés dans la Drôme où ils proposaient des randonnées à cheval. Les deux « soixante-huitards », comme ils aiment ainsi se définir, participent alors à un stage de jeûne et randonnée à Delémont dans le Jura suisse en mars 1990. Ils sont emballés, rentrent en France, réunissent des amis du milieu de l'agriculture biologique et organisent dès la semaine suivante, à Pâques, le premier stage de jeûne et randonnée. Ce stage d'une durée d'une semaine s'inspire du concept créé en Allemagne par Christophe Michl, un enseignant engagé dans les « marches pour la faim »[6] et auprès duquel le couple Bölling s'est formé en Forêt-Noire. Le protocole se distingue en deux points de celui prôné par

6 Inspiré par la « marche suédoise » de 1954 – onze médecins suédois reliant Göteborg à Stockholm (520 km) à pied en jeûnant à l'eau afin d'attirer l'attention publique sur le jeûne comme pratique thérapeutique –, Christophe Michl participe à des marches de protestation en jeûnant, les « marches de la faim », notamment en faveur de l'autonomie du Tiers-Monde. Il organise en 1984 le premier stage de jeûne et randonnée en Allemagne.

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

l'école hygiéniste fondée par Herbert Shelton, naturopathe reconnu. D'abord, à l'inverse de Shelton qui recommande un jeûne strict à l'eau, Michl et les Bölling prônent un jeûne de type Buchinger, du nom du médecin allemand considéré comme étant le pionnier du jeûne thérapeutique[7] et qui aurait démontré l'intérêt d'un léger apport calorique quotidien (200-300 calories, correspondant à un jus de fruits frais et un bouillon clair de légumes) afin d'atténuer les désagréments des premiers jours de jeûne (nausées, migraines, etc.). Ensuite, alors que l'école hygiéniste de Shelton invite à un repos physiologique complet, les stages de jeûne et randonnée y associent au contraire une activité physique quotidienne – la marche – qui permettrait d'accompagner voire d'accélérer le processus d'« autorestauration » du corps.

Malgré un engouement très fort en Allemagne[8], les stages de jeûne et randonnée peinent à s'imposer en France. Par le biais de petites annonces dans la presse locale et à travers leur stand du salon bio Marjolaine à Paris, le couple Bölling en fait la promotion. La demande, d'abord timide, va progressivement croître notamment au gré d'événements médiatiques. Un premier article publié dans la revue d'écologie pratique *Les 4 saisons du jardin bio* et écrit par une journaliste venue jeûner chez eux fin 1990, apporte les premiers stagiaires. Dix années plus tard, suite à la sortie du premier ouvrage de Gisbert Bölling intitulé *Le jeûne* (2000) et ayant fait l'objet d'un article promotionnel dans *Psychologie Magazine*, la demande prend forme. Certains des stages qu'ils organisent comportent jusqu'à 45 personnes. Dix années plus tard, la diffusion en 2012 sur Arte du documentaire « Le jeûne, une nouvelle thérapie », réalisé par Sylvie Chilman et Thierry de Lestrade, marque un véritable engouement pour cette pratique. Le nombre de jeûneurs en France est estimé aujourd'hui entre huit et dix mille personnes par an (selon les promoteurs que nous avons interviewés).

Si la demande a fortement progressé[9], c'est aussi que l'offre s'est considérablement diversifiée durant cette période : une centaine de centres organisateurs

7 Atteint d'une polyarthrite rhumatoïde, il tente l'expérience du jeûne, avec succès : ses douleurs s'estompent au fur et à mesure de ses cures de jeûne, jusqu'à disparaître complètement. Il ouvre alors un premier centre de cure en 1920 puis fonde en 1953, avec sa fille et son gendre, la célèbre clinique Überlingen située sur les bords du lac de Constance.

8 L'Allemagne est perçue comme étant le pays pionnier en matière de jeûne : 15 à 20 % de la population aurait déjà jeûné, des cures de jeûne thérapeutique y sont prescrites par la médecine officielle et remboursées par la sécurité sociale (Lestrade, 2015).

9 S'il reste difficile d'objectiver le nombre de personnes pratiquantes, d'autres données environnantes renseignent quant à l'ampleur et l'évolution du phénomène en France. L'augmentation de l'offre : le réseau « Jeûne et bien-être » reçoit, selon son président, plus de 100 demandes de création de centres par an, « le principal problème étant d'en gérer la croissance ». L'intérêt grandissant du public français : le premier ouvrage grand public de Gisbert Bölling (2000) a rencontré un vif succès (40 000 exemplaires vendus). Les sites internet du réseau « Jeûne et bien-être » ont reçu, selon son président, 280 000 visites en 2018 ; le magazine éponyme (vendu 4,90 € l'unité) est édité, toujours selon lui, à 15 000 exemplaires par an (avec 60 % de croissance en 2018). La demande émergente d'adhésion de médecins souhaitant organiser ce type de stages est vécue par ce réseau comme un indice de normalisation de la pratique. Enfin, le documentaire mentionné dans ce texte a été diffusé 19 fois sur la chaîne Arte (de septembre 2012 à janvier 2019) et cinq fois à l'horaire stratégique dite de « fin de soirée ». L'audience moyenne sur ces 19 passages est

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

de stages de jeûne et randonnée peut ainsi être recensée sur internet (et disséminée dans toute la France rurale) et dont la grande majorité est répartie en trois principaux réseaux (dont les bureaux sont domiciliés en province). Le premier, en termes d'ancienneté et de nombre d'adhérents (70 centres en 2018), est la Fédération Française de Jeûne et Randonnée (FFJR), fondée en 1990 et présidée par Gisbert Bölling dans le but de rassembler les organisateurs de stages et de promouvoir cette pratique. Adhérer à la FFJR implique notamment d'avoir réalisé une formation à l'Isupnat (Institut Supérieur de Naturopathie), d'avoir réalisé au moins trois stages de jeûne (dont un d'au moins deux semaines consécutives), d'être titulaire d'un brevet de secourisme et d'un brevet d'accompagnateur de randonnée. Très vite, des voix dissidentes se font entendre et, parmi elles, celle d'Éric Ledun, ancien gérant d'une société de conseil qui découvre le jeûne lors d'un stage et y voit aussitôt une opportunité. Il entend alors démocratiser cette pratique en déconstruisant son image « hippie », en mettant à distance la notion de « thérapie » pour valoriser celle de « bien-être ». L'objectif est à la fois d'éviter la critique de dérive sectaire[10] et de se protéger de toute accusation d'exercice illégal de la médecine. En diversifiant l'offre (via une personnalisation en termes de durée, de pratiques et d'accompagnement) et en la modernisant (par l'apport de soins et de confort au sein des structures), ce réseau désire inscrire le jeûne dans une offre plus classique de stage de développement personnel. Il crée ainsi le réseau « Jeûne et bien-être » en 2008 qu'il franchise et structure autour d'objectifs d'excellence : recrutement « rigoureux » des franchisés (7-8 par an pour environ 120 demandes – 20 centres en 2018), développement d'outils de gestion, contrôles qualité, etc. Un magazine *Jeune et bien-être* vient compléter le dispositif et son analyse nous permettra de rendre compte du travail de recadrage opéré. Un troisième réseau, plus récent, voit le jour en 2010 sous la forme d'une association de loi 1901 : VitaDetox. Ce réseau, qui rassemble aujourd'hui une quinzaine de centres organisateurs, incarne la volonté d'anciens adhérents de la FFJR de s'en distancier. Les tensions qui nous ont été relatées, notamment autour de l'opportunité de lancer un mouvement politique visant à faire reconnaître le jeûne thérapeutique en France, se sont progressivement apaisées, la plupart des centres VitaDetox affichant à nouveau sur leur site l'affiliation à la FFJR dans le but de rassembler plutôt que de diviser.

supérieure à 2,8 % (PDA ou part d'audience), avec des pics à plus de 4 % par deux fois (la part d'audience moyenne de la chaîne est en 2018 de 2.4, année dite « record » depuis sa création.). Des chiffres qui sont qualifiés par les responsables de la chaîne interrogés d'« exceptionnels ». Dans les mois qui suivirent la première diffusion (29 mars 2012), ce documentaire fut classé parmi les cinq programmes les plus regardés sur internet depuis l'invention de la chaîne franco-allemande, toutes fictions incluses (données recueillies auprès du bureau d'étude d'Arte France). Enfin, ce même documentaire a été visionné 418 093 fois sur le site YouTube (21 janvier 2019).

10 Précisons que, jusqu'en 2009, les stages de jeûne et randonnée furent l'objet d'une surveillance de la part de la Miviludes (Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires).

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

Le marché du jeûne sur internet

Nos recherches nous ont permis d'identifier plus d'une centaine de centres présents sur internet, dont l'immense majorité est agréée par l'un des trois réseaux précédemment décrits. Nous nous sommes concentrés sur les 60 premiers sites internet afin de cartographier l'offre. Le tableau 1 en présente les principales caractéristiques. Si l'on remarque de fortes disparités en termes de prix (de 350 € à 1 300 € par personne pour un stage d'une semaine, logement compris), une certaine homogénéité est à noter en termes temporels et organisationnels. Ainsi, chaque stage proposé dure une semaine[11], est précédé d'une semaine de « descente alimentaire » (où l'intéressé.e, à domicile, retire progressivement des groupes d'aliments de son régime jusqu'à ne manger plus que des fruits et légumes la veille du stage) et suivi d'une semaine de « reprise alimentaire » (en sens inverse de la « descente ») dont le premier repas est préparé et pris en commun lors du dernier jour du stage. De même, si les équipements et le confort des centres varient considérablement, la journée-type se déroule comme suit : 1) prise de jus de fruit « bio » en commun en guise de petit-déjeuner, l'occasion d'échanges et de réflexions sur ses propres sensations ; 2) éveil musculaire (yoga, qi gong, do-in) et/ou méditation/sophrologie ; 3) randonnée (durée entre 2 h et 4 h) ; 4) temps libre l'après-midi, avec accès aux infrastructures (piscine, jacuzzi, bol d'air Jacquier…) et, en sus, aux soins (massages, réflexologie) ; 5) prise d'un potage clair « bio » en commun en guise de dîner, l'occasion de nouveaux échanges ; enfin 6) une conférence et/ou un atelier (nutrition, naturopathie). Au-delà de cette homogénéité de l'offre, il faut toutefois souligner la possibilité d'une personnalisation qui est mise en avant sur les sites internet : les stages sont ainsi personnalisables en termes de durée (2, 3, 5, 7, 10, 20 jours), de nombres de participants (4-5 à une vingtaine) ou de type (jeûne hydrique, Buchinger, associé à des cures de jus).

11 Nous observons toutefois que la tendance actuelle prend la forme de stages plus courts (trois jours) qui sont proposés aux abords des grandes villes afin de s'adapter à une clientèle soucieuse de « consommer » plus rapidement cette pratique.

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

Tableau 1. Analyse des sites internet (n=60)

Offre de stages sur Internet		
Les centres (n=60)	Profil	- Sites de jeûne et randonnée (n=30) - Sites de naturopathie (n=12) - Centres de soins et bien-être (n=9) - Gîtes et hébergements insolites (n=5) - Associations de yoga (n=4)
	Affiliation	- FFJR (n=32) - Jeûne et bien-être (n=11) - VitaDetox (n=10) - Sans (n=7)
	Prix	680 € en moyenne (de 350 € à 1 300 €), sur la base d'un stage d'une semaine tout compris (accompagnement et logement sur la base d'une personne en chambre double, soins en sus)
	Présence de personnel médical	- Médecin généraliste (n=6) - Infirmière (n=3) - Nutritionniste (n=1) - Pharmacien (n=1) - Sans (n=49)
	Localité	Stages répartis dans toute la France rurale, avec une sur-représentation en Bretagne, en Provence et au Pays Basque.
Organisation	Temporalité	- Une semaine de « descente alimentaire » (diminution progressive et chronologique des viandes et poissons, thé, café et chocolat, féculents, l'idée étant de ne consommer la veille du stage que des fruits et légumes) - Stage de 6/7 jours - Une semaine de « reprise alimentaire » (prise progressive et chronologique à l'inverse de la phase de « descente »)
	Journée-type	- Prise de jus de fruit bio en commun, échanges - Éveil musculaire (yoga, do-in…) et/ou méditation/sophrologie - Randonnée (entre 2 h et 4 h) - Temps libre, accès : • Aux infrastructures (piscine, jacuzzi, bol d'air Jacquier…) • Aux soins (massages, réflexologie…) en sus - Prise d'un potage clair bio en commun, échanges - Conférences et/ou ateliers (nutrition, naturopathie)

Une triple rhétorique

L'analyse de contenu réalisée au sein de ces 60 sites internet nous a permis d'identifier trois rhétoriques mobilisées pour la promotion des stages de jeûne et randonnée en France : une critique de la « modernité » (alimentaire), une valorisation de la nature (humaine) et l'invitation à faire une pause.

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

Critique de la « modernité » (alimentaire)

Le jeûne est régulièrement présenté comme une possibilité de (re)prise de contrôle sur son alimentation, son corps et son quotidien à l'heure d'une « modernité » accusée de tous les maux.

> « Le jeûne est une séance intensive de réparation et de décrassage de l'organisme, un procédé qui peut être considéré comme une voie de rééquilibrage face à nos excès alimentaires, à notre mode de vie occidental et à tous les maux qui en découlent » (Jeûne in Landes).

Nous mangerions trop, mal et par automatisme. Nos pratiques alimentaires, que l'industrie aurait contribuées à dénaturer, sont présentées comme intoxicantes (en termes sanitaires et symboliques) et nutritionnellement plus pauvres que celles de nos aïeux. Le stage de jeûne permettrait d'abord d'en prendre conscience, de s'en distancier : « *une incroyable expérience de liberté face à la nourriture* » (Jeûne, relaxation et randonnée) pour ensuite mieux se retrouver : « *je vous invite à vivre une réconciliation avec votre corps* » (Jeûne et détox en Auvergne) et enfin « *reprendre de bonnes pratiques d'hygiène de vie* » (Atelier jeûne et diététique). Morale et santé font ainsi front commun dans la promotion des stages de jeûne. C'est parfois aussi la performance que certains promoteurs tentent de capter :

> « Après quelques jours de jeûne vous vous sentez léger et plein d'énergie, vous augmentez l'acuité de tous vos sens et vous avez un bien meilleur fonctionnement de votre cerveau » (Jeûner pour sa santé).

Certains sites mettent en avant la possibilité de perdre quelques kilos, même si dans la majorité des cas il est précisé qu'« *il ne s'agit pas de ce que vous avez à perdre, mais de ce que vous avez à gagner* » (Formation alsacienne naturopathie).

Valorisation de la « nature » (humaine)

Au travers de son expérimentation dont il tira l'ouvrage *Walden ou la vie dans les bois*, Henri David Thoreau (2017) entendait se reconnecter à *la* nature pour trouver *sa* nature. Cette dialectique est parfaitement identifiable dans la rhétorique mobilisée au sein des sites internet étudiés. Nous rencontrons d'un côté des arguments du type « *Ressourcez-vous au sein d'une nature généreuse* » (Les sentiers buissonniers) et de l'autre « *Jeûner, c'est renouer avec sa nature profonde* » (Osez jeûner !) ou « *Le jeûne est notre vraie nature* » (Jeûner côté mer). L'objectif rhétorique est de réconcilier nature et nature humaine en présentant le lien de causalité qu'elles entretiennent entre elles. L'immersion en zone rurale et la pratique de randonnées pédestres d'une part et l'expérimentation de la faim d'autre part contribueraient, ensemble, à développer une attention accrue et quotidienne à son corps et à son esprit, à se « retrouver » ou même à se (re)découvrir. De surcroît, l'idée est de laisser faire « la nature » car cette dernière est toujours perçue comme bienfaisante. Elle est mobilisée comme un

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

argument suprême qui ne nécessite aucune justification : « *le jeûne est écrit par la nature* » (Les chemins du jeûneur), « *c'est un mode de vie prescrit par la nature* » (Formation alsacienne naturopathie). Il suffirait donc de lui faire confiance : « *je vous invite pour une fois à ne rien faire mais à laisser faire simplement* » (Jeûne et détox en Auvergne). Nature et nature humaine apparaissent ainsi confondues, formant un seul tout auquel les stages de jeûne et randonnée permettraient de se reconnecter.

La pause comme expérience et comme déclencheur

La troisième rhétorique régulièrement mobilisée est celle de la pause. Elle est omniprésente sur les sites internet et se décline sur un double registre temporel. C'est d'un côté le stage en tant que tel – d'une semaine généralement – qui est présenté comme une pause en soi, une expérience indicible :

> « Les multi-jeûneurs le savent, les primo-jeûneurs vont le découvrir, je les envierais presque ! Le premier jeûne est sans doute le plus incroyable tant l'expérience est forte… Malgré cette fabuleuse promesse, certains hésitent encore[12]. »

La pause est rendue possible par la distanciation du lieu de vie : il s'agit d'une retraite, certes partagée et dont l'organisation est déléguée, mais se déroulant à l'écart de l'agitation, des obligations et des habitudes du quotidien. Cet espace-temps particulier serait propice à la découverte de sensations et d'émotions nouvelles : « *l'adaptabilité de notre organisme est quelque chose d'extraordinaire que l'on ne remarque pas en temps normal* » (Jeûne et détox en Auvergne). De l'autre côté, la pause permettrait de mieux repartir, et fonctionnerait comme une antichambre de la volonté retrouvée qui constituerait le déclencheur nécessaire au changement de ses pratiques « malsaines », avec la possibilité de tout « nettoyer » pour pouvoir repartir à zéro : « *le jeûne est un moyen simple pour assurer un nettoyage complet de l'organisme, remettre les compteurs à zéro et repartir d'un bon pied* » (Jeûne Vitalité).

Pour quel public ?

L'état de la recherche et des données disponibles ne nous permet pas de cerner précisément le profil sociodémographique ni les motivations des jeûneurs et jeûneuses pratiquant en France. L'analyse de l'offre sur internet nous permet toutefois de saisir à qui ces stages s'adressent, implicitement et explicitement.

Le dispositif proposé – ne pas manger pendant une semaine et participer quotidiennement à des conférences de nutrition – apparaît en premier lieu

12 Première phrase de l'édito du magazine *Jeûne et bien-être*, n° 3, 2018, signé par la rédactrice en chef.

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

éloigné du « modèle alimentaire français » caractérisé par la valorisation des dimensions gustative, hédonique et conviviale (Mathé *et al.*, 2009 ; Poulain *et al.*, 2010), cette valorisation étant notamment incarnée par la récente inscription du « repas gastronomique des Français » sur la liste des patrimoines culturels immatériels de l'Unesco. Il semble donc nécessaire d'interroger ce que traduit cette promesse et à qui elle s'adresse. On peut d'abord rappeler que ce dispositif a été importé d'Allemagne – d'où le couple Bölling est originaire et où le jeûne est très pratiqué et reconnu d'un point de vue médical et institutionnel –, pays où le rapport à l'alimentation diffère de celui en France, notamment par la prégnance d'une morale protestante qui rend plus légitime les idiosyncrasies alimentaires (Fischler et Masson, 2008). Ce rapport à l'alimentation a peut-être accompagné, implicitement, l'importation du dispositif de jeûne et randonnée en France. On peut ensuite formuler l'hypothèse selon laquelle ces stages seraient le reflet d'un processus de *nutritionnalisation* (Poulain, 2009 ; Scrinis, 2015) et d'une intensification de la réflexivité alimentaire, les injonctions de consommer sain et durable étant fortement structurantes de l'alimentation contemporaine (Dubuisson-Quellier, 2016).

La perméabilité à ces injonctions est toutefois socialement déterminée (Fournier, 2014). Le budget requis pour un stage de jeûne (a minima 350 €, en moyenne 680 €) opère effectivement un premier tri social. Payer pour ne pas manger pendant une semaine relève ici d'un phénomène distinctif (Bourdieu, 1979) particulièrement opérant à l'heure de la surabondance alimentaire. Cela étant, et au-delà du seul aspect économique, ces stages s'adressent explicitement à des personnes déjà sensibilisées aux rôles que l'alimentation peut jouer sur la santé, le bien-être et le corps, et installées dans une critique de la « modernité alimentaire ». C'est probablement cette dimension qui explique une hétérogénéité sociale, certes toute relative, du public, soulignée par les organisateurs interviewés : sont évoqués tout à la fois les cadres supérieurs venus se ressourcer en vue d'améliorer leurs performances physiques et cognitives, les personnes « moins installées » mais en quête de spiritualité ou encore les jeunes retraités attentifs à leur santé et souhaitant perdre quelques kilos. Les femmes, précisent-ils par ailleurs, seraient surreprésentées.

LE JEÛNE COMME TECHNIQUE D'OPTIMISATION DE SOI

> « Les troupes anglaises avec lesquelles j'étais ne savaient pas se servir de bêches françaises, ce qui obligeait à changer 8 000 bêches par division quand nous relevions une division française, et inversement. Voilà à l'évidence comment un tour de main ne s'apprend que lentement. Toute technique proprement dite a sa forme » (Mauss, 2012, p. 145).

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

L'objectif de cette analyse est de saisir les « formes » de la pratique contemporaine du jeûne en France. Nous l'appréhendons comme une forme d'optimisation de soi (Dalgalarrondo et Fournier, 2019), située entre une pratique de santé, une expérience spirituelle et une technique du corps (au sens maussien) et/ou de soi (au sens foucaldien). Nous distinguons trois registres argumentatifs saillants dans la promesse du jeûne : l'ascétisme, l'engagement politique et enfin celui de l'exploration de soi.

Les plaisirs de l'exercice ascétique

La pratique du jeûne est intimement associée à l'idée d'ascétisme. Il est bien question, au travers du jeûne et de son expérience, d'éprouver et d'améliorer sa capacité de contrôle de soi. Le jeûne s'apparente ainsi à une expérience temporelle bornée, une parenthèse temporelle permettant d'engager un mouvement réflexif sur les effets d'abondance de nos sociétés de consommation. Sans nous éloigner véritablement de la référence religieuse, nous centrerons notre analyse sur une figure sécularisée de cette ascèse régulièrement mobilisée dans la promesse du jeûne : celle de l'athlète. Incarnation du dépassement de soi par optimisation rationnelle, l'athlète correspond, selon Peter Sloterdijk (2011), à cet idéal d'accession par l'effort. L'auteur fait l'hypothèse d'un retour puissant de la pratique de l'ascétisme dans nos sociétés sécularisées. La « modernité » s'apparente ainsi à un régime anthropotechnique nouveau qui

> « sécularise et collectivise la vie en exercice en faisant sortir brutalement les ascèses traditionnelles de leurs contextes spirituels pour les dissoudre dans le fluide des sociétés d'entraînement, de formation et de travail » (Sloterdijk, 2011, p. 470).

Un vaste processus de « *massification de l'ascèse* ». Le sport, ce laboratoire du surhomme, du dépassement et de la prise de risque, où physiologistes, pharmacologues, médecins et ingénieurs des sociétés des NTCI travaillent ensemble à l'exploration des limites humaines, participerait ainsi par son large écho à la diffusion d'une morale de l'optimisation du corps.

Ce laboratoire de l'homme optimal, et son contexte expérimental (Dalgalarrondo, 2018), correspondrait au vaste gymnasion médiatique de l'exercice anthropotechnique :

> « procédés d'exercices mentaux et physiques avec lesquels les hommes des cultures les plus diverses ont tenté d'optimiser leur statut immunitaire cosmique et social face à de vagues risques pour la vie et de certitudes aiguës de la mort » (Sloterdijk, 2011, p. 24).

L'évocation dans le guide « Jeûne et randonnée » édité par la FFJR en 2017 de la figure emblématique de Yannick Noah s'inscrit dans ce processus de sécularisation de l'ascèse, au profit d'une ouverture vers la notion d'excellence :

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

> « Question du journaliste : vous entamez votre septième jour de jeûne. Est-ce une dure épreuve ? Réponse : Habituellement, je jeûne au printemps et en début d'automne, cela me fait un bien fou. Je me nettoie, j'évacue le stress de la coupe Davis et la fatigue des voyages. De plus, j'avais recommencé à fumer et à boire, il me fallait arrêter net, c'est fait ! Les deux premiers jours sont durs. Après, ça va mieux et, peu à peu, on se sent bien, avec tous les sens en éveil. […] Pour ma part, lorsque je suis allé jusqu'au bout, j'ai eu le sentiment de victoire sur moi-même. Le jeûne, on le sait, est lié à la recherche spirituelle. On le voit bien avec le ramadan chez les musulmans ou dans d'autres religions. Gandhi – dont les grèves de la faim sont historiques – a par la suite jeûné un jour par semaine. Bref, le jeûne rapproche de l'essentiel, donc de nous, de la voix intérieure, du cosmos si l'on veut. »

Le jeûne est présenté comme exercice de maîtrise de ses désirs, propice au « nettoyage » physique, à l'éveil mental et spirituel, à une régénération des sens, à la forge d'une force morale[13]. Le sportif, incarnation sécularisée de l'ascète et de ses « exploits », donne à voir la possibilité donnée à tout *exerçant scrupuleux* d'une production de soi :

> « Le parallélisme entre exercice physique et exercice spirituel est ici sous-jacent : de même que, par des exercices corporels répétés, l'athlète donne à son corps une forme et une force nouvelles, de même, par les exercices spirituels, le philosophe développe sa force d'âme, modifie son climat intérieur, transforme sa vision du monde et finalement tout son être. L'analogie pouvait paraître d'autant plus évidente que c'est dans le gymnasion, c'est-à-dire dans le lieu où se pratiquaient les exercices physiques, que se donnaient aussi les leçons de philosophie, c'est-à-dire que se pratiquait l'entraînement à la gymnastique spirituelle » (Hadot, 2002, p. 57).

La présence de l'expression : « Un esprit sain dans un corps sain » sur l'un des sites internet analysés (Hygea) explicite d'une autre manière, avec la force du message antique et de l'histoire olympique, à la fois la centralité du corps dans la promesse mais aussi l'importance d'un réinvestissement du rapport entre corps et esprit : « Une affaire très parasympathique. Le jeûne, un moment de détente pour le corps… et le mental »[14]. Cette nouvelle centralité du corps et de ses sensations, que les anthropologues ont bien identifiée en proposant la notion de *corps-projet* (Shilling, 2011), est omniprésente dans la promesse du jeûne. Ce dernier s'apparente à un travail intime d'optimisation de soi, une ascèse libératrice qui s'inscrit dans l'idéologie du dépassement de soi, dans une version *soft* du transhumanisme où l'adaptation biologique est privilégiée à la rupture technologique.

---

13 Une description en totale continuité avec les pratiques ancestrales des Amérindiens qui pratiquaient le jeûne avant toute guerre (Blumensohn, 1933) afin d'atteindre ce sentiment d'« éveil » mental.

14 Titre de l'article, p. 10 du numéro 3 du magazine *Jeûne et bien-être*.

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

L'ascétisme entretient des liens étroits avec la notion de plaisir. Le plaisir de l'exercice pour lui-même, de ce que procure une sensation exacerbée de contrôle :

> « Il ne faut pas initier un jeûne sans une bonne guidance, car c'est un outil très puissant et on peut aussi dérayer, on peut par exemple tomber dans l'anorexie. Et je pense que les anorexiques sentent cet état de bien-être et qu'ils veulent y rester. Et ça c'est pas une bonne idée[15]… »

Mais au-delà de la dérive pathologique, représentée ici par la figure emblématique de l'anorexique, l'ascèse comme exercice, parce qu'elle est justement inscrite dans une temporalité, entretient un rapport plus élaboré qu'en apparence à l'épicurisme. « *Jeûner, c'est aussi renouer avec vos sens, pour des plaisirs décuplés* » (Osez jeûner). La pratique du jeûne, quelle que soit sa finalité, a d'ailleurs souvent été envisagée comme un moyen de redécouvrir la simplicité des plaisirs quotidiens, et notamment ceux de l'alimentation et de la sexualité (Griffith, 2000). Le jeûne donnerait l'opportunité de sortir de ses habitudes et de l'anesthésie des sens que ces dernières pourraient engendrer. Cet épicurisme est présent dans nombre d'évocations artistiques ou littéraires du moment de la rupture du jeûne pratiqué dans les religions. Au-delà du plaisir lié au contrôle alimentaire (Dupuy, 2013), le plaisir du mangeur se verrait aussi renouvelé et approfondi par la mise en œuvre d'un effort consenti. Jeûner, c'est ainsi se donner les moyens d'aiguiser à nouveau ses sens, d'initier un nouveau rapport à l'alimentation où la quête du goût et de la diversité se substituerait aux plaisirs « vulgaires » de l'abondance. Une recherche du vrai produit, un rapport gastronomique aux aliments : « *Chez nous, le jeûne est épicurien, gastronomique et bio* » (site « Bio Alcaline »). Et le jeûne n'est qu'une étape, qu'un moment fondateur permettant de réorganiser ses désirs, de se donner l'opportunité de retrouver le goût des choses. Le jeûneur fait l'expérience du randonneur assoiffé qui après de longues heures d'attentes redécouvre au bord de la source jaillissante les plaisirs simples de l'eau et de ses pouvoirs désaltérants. Marie Griffith (2000, p. 613) a parfaitement montré dans son analyse historique du jeûne aux États-Unis les multiples facettes de cette quête du plaisir, notamment sexuel, chez les médecins jeûneurs du 19e siècle :

> « Indebtedness to Dewey's influence, many highlighting the fast as an instrument of efficiency that would bestow riches galore. And not only riches: indeed, the faster harnessed the power to obtain practically any desire[16]. »

---

15 Propos de Françoise Wilhelmi de Toledo, médecin nutritionniste, codirectrice des cliniques du jeûne Buchinger (Allemagne et Espagne), tenus lors de l'*Imagination Week 2017* organisée par l'ESSEC Business School et intitulée : « Cité politique, politique de la cité : mon rôle dans la cité de 2050 », http://www.essec.edu/en/news/imagination-week-week-reflection-invent-future/ (consulté le 5 mai 2018).

16 Notre traduction : « S'inscrivant dans le sillage de Dewey, beaucoup appréhendent le jeûne comme un instrument d'efficacité qui procurerait un tas de richesses. Et pas seulement des richesses : en effet, le jeûneur aurait le pouvoir d'assouvir pratiquement tous ses désirs ».

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

Une discipline de vie procurant, selon les mots de Benjamin Constant repris par ces médecins, un « *power of will* ». Ainsi, le très populaire docteur Macfadden écrit :

> « Noted decreased sex drive during the fast but assured his readers that desire would be rejuvenated and, indeed, amplified, after it was broken. Like intercourse, fasting bespoke virility, and while it was in an important sense a negation of everyday bodily impulses it also and equally represented the pinnacle of their luscious fulfillment »[17] (Griffith, 2000, p. 621).

De la mise en pratique de cette ascèse peut enfin émerger un « souci de soi » (Foucault, 1984) qui revêt, comme nous allons le voir, une dimension politique.

Le jeûne comme acte politique : se libérer de la faim

La promesse du jeûne comporte une dimension politique : par cet acte volontaire de restriction, il serait donné à toutes et tous la possibilité d'une protestation « domestique » au fondement de laquelle s'agrègent différentes dimensions, de la défiance à l'égard de l'industrie agroalimentaire à la revendication d'une alimentation alternative plus éthique et « naturelle » (Lepiller, 2013). La cuisine, avec ses rangements, ses ustensiles et ses victuailles, redevient un lieu de politisation possible de sa vie, au quotidien, à l'inverse de la routine du travail domestique :

> « Celui qui connaît le jeûne l'utilise pour prendre en toute conscience d'importantes décisions : Lanza del Vasto par exemple jeûna 40 jours avant de lancer la campagne du Larzac. Gandhi fit pareil avant de s'attaquer aux Anglais – d'une façon non violente » (Bölling et Bölling, 2017, p. 14).

L'apprentissage collectif de la pratique n'est qu'une étape, comme nous l'a précisé Gisbert Bölling en filant la métaphore du « maître-nageur » : le jeûne est une technique facilement appropriable, elle a donc pour vocation à être transmise. Il est possible de transférer cette technique à son domicile, chez soi, et de manifester ainsi, régulièrement, un désir de « décroissance », une volonté de tester la possibilité d'un engagement domestique interpellant en quittant momentanément le monde des contingences, ici celui de la nutrition. C'est le rapport à la surabondance qui est politisé :

> « Depuis quelques décennies, nous vivons dans l'abondance permanente, mais notre corps a gardé la possibilité de "stocker" des calories en trop.

17 Notre traduction : « Ai noté une baisse de la libido durant le jeûne mais ai assuré à ses adeptes qu'elle serait redynamisée et même amplifiée par la suite. Comme les relations sexuelles, le jeûne indique la virilité, et alors qu'il est surtout considéré comme une négation des pulsions quotidiennes du corps, il représente en même temps le sommet de l'épanouissement. »

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

> C'est pour cela que l'Européen normal est pratiquement toujours en surcharge, au-dessus de son poids idéal – et souvent même obèse[18]. »

C'est cette révolution *au et du* quotidien qui est proposée au jeûneur, un moyen de déconstruire le sentiment de faim, ses habitudes, son hygiène mentale :

> « "Avoir faim" prend alors une signification toute nouvelle : il n'indique nullement la nécessité immédiate de nourriture – mais tout simplement l'HABITUDE de manger » (Bölling et Bölling, 2017, p. 28).

Le jeûne est un moyen de lutter contre le style de vie néfaste qui nous serait imposé au quotidien :

> « L'alimentation surabondante et dénaturée, l'insuffisance d'élimination nocturne par diminution du temps de sommeil, sont des facteurs d'"encrassage" du terrain. L'organisme, débordé par les toxines, est fragilisé. Or, terrain encrassé = fonctionnement cellulaire ralenti = vieillissement accéléré = âge biologique supérieur à l'âge réel. L'enjeu est donc de vivre le plus longtemps possible, certes, mais en bonne santé[19] ! »

Le jeûne permettrait d'initier un moment réflexif, une remise en question politique du quotidien (Lefebvre, 1997). Sa pratique correspond à une « ruse », un acte de « braconnage culturel » aurait dit Michel de Certeau (1990), un bricolage anthropotechnique, un outil de résistance proche de l'injonction au « *techno-jeûne* » d'Ivan Illich :

> « *Askesis*, note-t-il, est le vieux mot pour dire exercice, entraînement, répétition. Je dirais que ce dont nous avons besoin est un mot difficile à prononcer aujourd'hui : la vertu […], quel que soit votre niveau intellectuel ou émotionnel, voir de quoi vous êtes capable de vous passer est un des moyens les plus efficaces pour vous persuader que vous êtes libre » (Illich et Cayley, 2007, p. 140).

Le jeûne offre une sortie momentanée d'un quotidien monotone et répétitif (Rosa, 2013) afin de redonner sa chance à la dérive émancipatrice :

> « Cultiver l'art du lâcher-prise. [...] Les stages que nous proposons sont salutaires pour prendre le recul indispensable dans notre vie. Jeûner pour le corps et aussi pour l'esprit, c'est échapper pour un moment au "système" et ainsi retrouver un peu d'autonomie et donc de libre arbitre » (Jeûne et bien-être en Vercors).

Le jeûneur réalise un acte politique où la prise de distance avec le monde et ses pollutions participe à la construction de son libre arbitre.

---

18 Magazine *Jeûne et bien-être*, n° 3, 2018, p. 13.
19 Magazine *Jeûne et bien-être*, n° 3, 2018, p. 15.

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

> « On jeûne sans aliments mais également sans polluants qui intoxiquent (tabac, drogues, médicaments), dans un environnement dépollué, sans télévision » (Jeûne in Landes).

Cette reprogrammation de sa vie quotidienne peut même être « assistée », comme le propose le réseau « Jeûne et bien-être », par l'intermédiaire d'un coaching téléphonique et l'utilisation d'applications pour smartphones de type *self-quantification* dédiées à la gestion quotidienne de son alimentation (Régnier, 2018). Il est question ici d'optimiser l'aval du jeûne, d'accompagner le jeûneur dans la construction de nouvelles habitudes alimentaires. Enfin, cette quête de liberté peut prendre la forme paroxystique du « pranisme ». La technique du jeûne se transforme dans ce cas en pratique mystique dont la maîtrise par certains donnerait lieu à des modes d'existence extraordinaires :

> « Ce sujet ne figurerait pas dans ce petit guide s'il n'y avait pas une femme australienne, Jasmuheen, qui ne mange plus depuis des années et qui voyage dans le monde entier pour en parler. Son argumentation est très simple : autant que le végétarien peut dire que nous pouvons manger directement les végétaux qui ont nourri les animaux, elle dit que nous pouvons nous nourrir directement de l'énergie de l'eau et de la lumière (le prana, le chi) qui ont fait pousser les végétaux. Lors d'un stage à Paris elle m'a tellement convaincu que j'ai entamé "le processus" pendant onze semaines – sans perdre du poids... Du coup nos stages d'une à trois semaines paraissent un peu dépassés ! […] Mais rassurez-vous : vous venez chez nous pour jeûner » (Bölling et Bölling, 2017, p. 25).

Se « nourrir de lumière », voici le point d'horizon politique d'une décroissance absolue. Par l'évocation du pranisme, l'enracinement « politico-mystique » de la pratique du jeûne est concrétisé, certes à la marge du discours de la promesse, mais sous une forme hyperbolique propice à la construction d'une échelle hiérarchique des exerçants en fonction du degré de « libération » atteint.

Une exploration scientifique de soi

Ces stages de « jeûne et randonnée » s'apparentent à une consommation nouvelle d'exercices spirituels : « une expression plotinienne symbolise bien cette finalité des exercices spirituels, cette quête de la réalisation de soi : sculpter sa propre statue » (Hadot, 2002, p. 75). Le jeûneur s'allège pour se découvrir et se perfectionner (Zask et Laugier, 2010). Cette pratique s'inscrit dans la filiation orientale du do japonais et du taoïsme chinois : « Il faut faire en soi le vide pour intégrer en soi toutes les puissances de l'univers » (Jeu, 1992, p. 124). Le Pr. Andreas Michalsen, en charge des jeûnes thérapeutiques à l'hôpital de la Charité de Berlin, le dit à sa manière : « Pour nous, c'est une chirurgie sans scalpel » (Lestrade, 2015, p. 86). Il ne s'agit donc pas d'appliquer simplement un régime alimentaire ou d'adopter une posture esthético-morale, mais

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

d'éprouver une transformation de soi par l'exercice même. Ainsi, la pratique du jeûne est souvent évoquée sous l'angle introspectif d'un voyage intérieur : « Le jeûne, un voyage à l'intérieur de soi » (Le jeûne de Manon), un processus de connaissance de soi qu'il s'agit d'initier en groupe. Un voyage vers soi libérateur qui passe par l'instauration d'un nouveau dialogue avec son corps : « Pendant quelques mois, je me voyais obligé de parler à mon organisme comme l'on parle à un bon ami pour lui expliquer les raisons de ce retard. Mais maintenant, je peux tout faire : manger ou ne pas manger – l'organisme ne se manifeste même pas. Il me fait tout simplement confiance. Il n'y a plus aucune forme d'obligation. Je suis libre de faire ce que je veux » (Bölling et Bölling, 2017, p. 15). Cette dynamique du voyage se transforme parfois dans certains discours, par effet de dramatisation, en une exploration des limites et des capacités d'adaptation de chacun, à la manière de celles qui sont mises en scène dans certains programmes télévisés contemporains à succès où se jouent des séquences de survivalisme. Une thématique de la survie régulièrement reprise par les promoteurs du jeûne : « Si on a 10 kg d'excès de poids, on peut tenir jusqu'à 100 jours. Et ça été publié et ça été fait. Je ne dis pas qu'il faut le faire, il ne faut pas pousser la machine dans ses limites. Mais c'est possible et c'est toujours rassurant de savoir que c'est possible. Il peut arriver qu'un jour on soit coincé quelque part sans nourriture... Les cellules reçoivent à manger, mais vous vous nourrissez de l'intérieur[20]. » Le jeûne est décrit comme une aventure[21], un moyen de sortir de l'ordinaire, d'expérimenter. Cette thématique de l'exploration est particulièrement prégnante dans le documentaire intitulé « Le jeûne, une thérapie ? » qui a participé au renouveau de la pratique en France du fait de ses multidiffusions sur la chaîne Arte. Ainsi, près de la moitié du film (22 minutes) est consacrée à l'investissement massif de la médecine soviétique sur ce sujet avec l'annonce de « quarante années d'études » restée inexploitée par le reste du monde. Est ainsi formulée l'hypothèse d'une disjonction croissante entre la biologie de l'Homme et son environnement, la situation d'abondance étant une anomalie historique du point de vue de la longue histoire de l'évolution. Ne pas jeûner serait faire un usage sous-optimal de l'organisme, cela correspondrait même à un état pathologique, comme le suggère Andreas Michalsen, chef de service à l'Hôpital de la Charité à Berlin et interrogé dans le documentaire : « Il n'est pas étonnant que le corps rencontre des difficultés s'il ne jeûne pas, quand il mange sans cesse, notre patrimoine génétique semble moins adapté à cette situation qu'au jeûne. ». Le stage de jeûne est ainsi présenté comme l'opportunité d'une exploration scientifique intime d'un potentiel humain tombé « en désuétude » : « Le jeûne n'est pas une mode, c'est une puissante technique que nous redécouvrons. Notre corps lui, ne l'a pas oubliée » (Les belles humeurs). Une

20 Propos de Françoise Wilhelmi de Toledo tenus lors de l'*Imagination Week 2017* organisée par l'ESSEC Business School, http://www.essec.edu/en/news/imagination-week-week-reflection-invent-future/ (consulté le 5 mai 2018).

21 Comme en témoigne cet article intitulé « Récit d'une aventure extraordinaire », Rubrique « Carnet de bord d'un primo-jeûneur », *Jeûne et bien-être*, n° 3, 2018, p. 79.

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

technique que l'on peut qualifier de « naturelle » à l'instar des maîtres d'arts martiaux chinois adeptes du « style naturel » (Legendre, 2018) ou des naturopathes étudiés ici et qui ont en commun une approche holistique du corps. La construction du jeûne comme objet scientifique et moyen d'exploration de ses capacités physiologiques est par ailleurs renforcée par la mobilisation récurrente des travaux scientifiques contemporains et notamment ceux de Valter Longo, professeur de gérontologie de l'University of Southern California, rendu célèbre par ses publications sur la restriction calorique. Il a démontré dans les années 2000 que réduire l'alimentation de souris de laboratoire permettait à celles-ci de vivre en meilleure santé et plus longtemps. Il est par ailleurs à l'origine d'un espoir quant à la possibilité de lutter contre le cancer ou les effets secondaires des médicaments en pratiquant le jeûne. Ses dernières publications concernent des expérimentations sur l'Homme qui visent à prouver l'efficacité d'un cycle particulier de jeûnes (cinq jours par mois pendant trois mois) afin de lutter contre les pathologies chroniques associées au vieillissement. Valter Longo fait du jeûne un outil de régénération biologique à la disposition de tous et inscrit ainsi cette pratique dans le sillage porteur de la promesse anti-vieillissement (Dalgalarrondo et Hauray, 2015). Une promesse en voie de pharmacologisation, dès lors que les effets bénéfiques du jeûne sont désormais commercialisés sous la forme de compléments alimentaires réputés initier les effets bénéfiques du jeûne par effet de mimétisme[22]. Le jeûne « par nutrition » est désormais disponible sur le marché et Valter Longo est à la tête de cette entreprise commerciale (L-Nutra. Nutrition for longevity). Une pharmacologisation de la promesse du jeûne que le réseau « Jeûne et bien-être » emprunte également en proposant pour sa part un pack nutritionnel de préparation au jeûne vendu sous sa marque[23].

Nous terminerons la description de ce registre argumentatif de l'exploration de soi en posant la question de la signification des multiples références animales dans le discours de la promesse du jeûne. Un détour historique va nous permettre de constater la continuité de l'argumentation. En effet, les médecins hygiénistes jeûneurs américains du 19e siècle et notamment l'un des plus célèbres, le docteur Macfadden, invoquait très régulièrement les animaux jeûneurs ainsi que les peuples « primitifs » pour convaincre ses lecteurs de l'universalité de ce mécanisme d'autoguérison. L'Homme civilisé se devait de se départir de toute artificialité en retrouvant par le jeûne la force de lutter contre une société « débilitante » :

> « 'Civilized man' needed to throw off the artificial tastes and cultivated habits accrued over time in favor of the practices observable in animals and so-called 'primitive' people […]. This shift would restore the lost

22 Voir le site de la marque Prolon : https://prolonfmd.com/fasting-mimicking-diet/ (consulté le 5 mai 2018-.

23 Dans le numéro 3 de *Jeune et bien-être*, p. 79, article d'une primo-jeûneuse cliente intitulé « Récit d'une aventure extraordinaire », où l'on apprend qu'elle a préparé son jeûne selon les consignes du réseau en consommant le « Pack Prépa-Détox » conseillé.

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

> strength and vitality that every man supposedly coveted, enabling him to conquer all that was debilitating and feminizing about modem civilization »[24] (Griffith, 2000, p. 608).

Dans le contexte strictement français et contemporain, ce sont notamment les travaux de Yvon Le Maho, chercheur au CNRS, qui sont régulièrement mobilisés par les promoteurs et les médias. Ses travaux ont permis de mettre en évidence que les capacités remarquables du jeûne chez le manchot étaient partagées dans le règne animal, y compris par l'Homme. Il est ainsi régulièrement rappelé dans le marketing scientifique déployé qu'il serait possible, pour toute personne en bonne santé, de jeûner près de quarante jours. Cette valorisation de la biologie inter-espèces comme source de redécouverte de notre altérité, source de bio-mimétisme, invite de manière métaphorique à un processus de naturalisation de nos corps. Le jeûne correspond ainsi à une expérience, une auto-expérimentation biotechnologique « à mains nues » permettant d'optimiser son corps par la réactivation de sa « vraie » nature :

> « Je vous invite à venir faire l'extraordinaire expérience du jeûne, à redécouvrir cette capacité innée qui sommeille en chacun de nous. Le jeûne est notre vraie nature » (Jeûner côté mer).

La promesse du jeûne intègre ainsi un *devenir-animal* original (Deleuze et Guattari,1980, p. 291) sous la forme d'une alliance, d'une nouvelle zone d'échange et d'assemblage avec le monde animal et ses potentialités biologiques.

CONCLUSION : UN TRANSHUMANISME « À MAINS NUES »

Le jeûne apparaît comme une technique d'optimisation de soi où l'on fait du plus avec du moins et qui connecte de manière originale des formes rhétoriques, des registres argumentatifs ou encore des postures idéologiques *a priori* distinctes. Les trois registres que nous avons identifiés – l'ascétisme, le politique et l'exploration de soi – en étant « agrégés » (Lepiller, 2019) ou « assemblés » (Ong et Collier, 2008), constituent effectivement une promesse complexe aux contours flous et aux frontières évolutives qui lui permettent de se déployer dans l'espace public et marchand en s'adaptant aux différents publics et, de surcroît, de résister à la critique. Un assemblage qui fonctionne comme un tuilage où chaque tuile/argument se superpose avec ses proches : l'argumentation

24 Notre traduction : « "L'homme civilisé" a besoin de se débarrasser de ses goûts pour l'artifice et de ses liens à la culture, accumulés au fil du temps, en faveur de pratiques observées chez les animaux et les populations dites "primitives". […] Ce glissement pourrait rétablir la force et la vitalité perdues que chaque homme convoite prétendument, en lui permettant de venir à bout de toutes les dimensions débilitantes et féminisantes de la civilisation moderne. »

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

scientifique légitime la promesse, elle lui apporte du crédit, mais cette science de la biologie permet en même temps de nourrir et de solidifier la dimension politique du jeûne. Ce retour à la nature du corps est en lien avec un engagement politique, une remise en cause de l'abondance, et le jeûne devient une ascèse nécessaire à une meilleure adaptation à nos sociétés « pathologiques ».

Cet assemblage permet donc d'opérer des glissements entre différentes postures. Ainsi, l'alternance entre discours alternatif et discours scientiste repérée dans l'ensemble du matériau collecté permet d'une part de légitimer des pratiques alternatives (le statut en soi des stages de jeûne et randonnée) car étayées par la science moderne (même s'il s'agit de publications périphériques ou encore controversées), et d'autre part de s'autoriser à parler de performance physique et/ou psychique (on rejoint ici l'idéologie de l'optimisation) car elle a été énoncée, et donc implicitement débarrassée de cette charge idéologique, depuis un territoire alternatif. Dans cet assemblage original, enfin, peut être identifiée une configuration hybride qui fait écho au récent ouvrage de Francis Wolff (2017) dans lequel il présente l'identité humaine comme étant prise en tension entre deux pôles : l'immortalité des dieux et l'irrationalité des animaux. Or cette tension s'affaiblit, nous dit-il, avec le transhumanisme qui nous rapproche de l'immortalité et les *animal studies* qui nous montrent que les frontières humains-animaux se floutent. La pratique contemporaine du jeûne incarne cette tension, cette dialectique mais aussi cette articulation entre affûtage biotechnologique (lien au transhumanisme et à l'*enhancement*) et « naturalisme » (reconnexion à *la* et à *sa* nature, lien à l'animalisme). Un transhumanisme « à mains nues » en quelque sorte.

RÉFÉRENCES

Akrich, M. (1992). The De-scription of Technical Objects. In W. Bijker, J. Law (eds.). *Shaping Technology/Building Society: Studies in Sociotechnical Change*. Cambridge, MA: MIT Press, 205-224.

Baltes, P. B., Baltes, M. M. (1993). *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.

Blumensohn, J. (1933). The Fast among North American Indians. *American Anthropologist*, *35*(3), 451-469.

Bölling, G. (2000). *Le jeûne*. Paris : La Plage.

Bölling, G., Bölling, G. (2017). *Jeûne et randonnée. Petit guide pratique*. www.jeune-et-randonnee.com (consulté le 5 juin 2018).

Borup, M., Brown, N., Konrad, K., Van Lente, H. (2006). The sociology of expectations in science and technology. *Technology Analysis & Strategic Management*, *18*(3-4), 285-298.

Bourdieu, P. (1979). *La distinction. Critique du jugement social*. Paris : Éditions de Minuit.

Brown, N., Rappert, B., Webster, A. (2000). *Contested futures. A sociology of prospective techno-science*. Aldershot: Ashgate.

Certeau (de), M. (1990) [1980]. *L'invention du quotidien,* tome 1 : *Arts de faire*. Paris : Gallimard.

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

Clarke, A. E., Shim, J. K., Laura, M. *et al.* (2003). Biomedicalization: Technoscientific transformations of health, illness, and US biomedicine. *American Sociological Review*, *68*(2), 161-194.

Cohen, P., Bellenchombre, L., Félieu, F., Mas, S. (2017). Comprendre la place du jeûne en France. Une analyse socio-anthropologique, In Réseau NACRe, *Jeûne, régimes restrictifs et cancer : revue systématique des données scientifiques et analyse socio-anthropologique sur la place du jeûne en France*, Novembre : 54-70. [En ligne] http://www6.inra.fr/nacre/Le-reseau-NACRe/Publications/Rapport-NACRe-jeune-regimes- restrictifs-cancer-2017.

Dalgalarrondo, S. (2018). Surveiller et guérir le corps optimal. *L'Homme & la Société*, *207*(2), 99-116.

Dalgalarrondo, S., Fournier, T. (dir.) (2019). L'optimisation de soi, *Ethnologie Française*, *176*(4).

Deleuze, G., Gattari, F. (1980). *Capitalisme et schizophrénie. Mille plateaux*. Paris : Éditions de Minuit.

Dévédec (le), N. (2015). Retour vers le futur transhumaniste. *Esprit*, *11*, 89-100.

Dewey, E. H. (1900). *The no-breakfast plan and the fasting cure*. Meadville: published by the author.

Dubuisson-Quellier, S. (dir.) (2016). *Gouverner les conduites*. Paris : Presses de Sciences Po.

Dupuy, A. (2013). *Plaisirs alimentaires. Socialisation des enfants et des adolescents*. Rennes : PUR/PUFR.

Ehrenberg, A. (1994). *Le culte de la performance*. Paris : Calmann-Lévy.

Ellmann, M. (1993). *The hunger artists. Starving, writing, and imprisonment.* Cambridge: Harvard University Press.

Fischler, C., Masson, E. (2008). *Manger. Français, Européens et Américains face à l'alimentation.* Paris : Odile Jacob.

Foucault, M. (1984). *Histoire de la sexualité*, tome 3. *Le souci de soi.* Paris : Gallimard.

Fournier, T. (2014). Face à l'injonction diététique, un « relativisme nutritionnel » en France. *SociologieS* [en ligne], premiers textes : https://journals.openedition.org/sociologies/4628.

Gooldin, S. (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, R. M. (2000). Apostles of Abstinence: Fasting and Masculinity during the Progressive Era. *American Quarterly*, *52*(4), 599-638.

Gueguen, J., Dufaure, I., Barry, C., Fallissard, B. (2014). *Évaluation de l'efficacité de la pratique du jeûne comme pratique à visée préventive ou thérapeutique*. Paris : Inserm.

Hadot, P. (2002). *Exercices spirituels et philosophie antique*. Paris : Albin Michel.

Hauray, B., Dalgalarrondo, S. (2018). Incarnation and the dynamics of medical promises: DHEA as a fountain of youth hormone. *Health*, April, 1363459318769437. doi:10.1177/1363459318769437

Hauray, B. (2017). From Regulatory Knowledge to Regulatory Decisions: The European Evaluation of Medicines. *Minerva*, *55*(2), 187-208.

Hervieu-Léger, D. (2017). *Le temps des moines. Clôture et hospitalité*. Paris : PUF.

Illich, I., Cayley, D. (2007). *La corruption du meilleur engendre le pire*. Arles : Actes Sud.

Jeu, B. (1992). *Analyse du sport*. Paris : PUF.

Joly, P.-B. (2010). On the economics of techno-scientific promises. In M. Akrich, Y. Barthe, F. Muniesa, P. Mustar (dir.). *Débordements. Mélanges offerts à Michel Callon*. Paris : Presse des Mines, 203-222.

Lacoste, S., Bölling, G. (2016). *Le jeûne : mode d'emploi*. Paris : Leduc S.

Lefebvre, H. (1997). *Critique de la vie quotidienne. Introduction*, tome 1. Paris : L'Arche.

Legendre, A. (2018). L'idéal du laisser-agir (wuwei) dans les pratiques martiales chinoises : quelle place pour le soi dans l'action efficiente ? *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité*, *99*, 59-67.

Lepiller, O. (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

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

T. Depecker, A. Lhuissier, A. Maurice (dir.). *La juste mesure : une sociologie historique des normes alimentaires*. Rennes : PUR/PUFR, 115-144.

Lepiller, O. (2019, à paraître). 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 E. Doidy, M. Gateau (dir.). *Reprendre la terre. Agriculture et critique sociale*. Villeneuve-d'Ascq : Presses universitaires du Septentrion.

Lestrade (de), T. (2015). *Le jeûne, une nouvelle thérapie ?* Paris : La Découverte.

Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.

Maslow, A. (1962). *Toward a psychology of being*. Princeton: Van Nostrand Reinhold.

Mathé, T., Tavoularis, G., Pilorin, T. (2009). *La gastronomie s'inscrit dans la continuité du modèle alimentaire français*. Paris : Crédoc.

Mauss, M. (2012). *Techniques, technologie et civilisation*. Paris: Presses universitaires de France.

Mykytyn, C. E. (2008). Medicalizing the optimal: Anti-aging medicine and the quandary of intervention. *Journal of Aging Studies*, *22*(4), 313-321.

Ong, A., Collier, S. T. (Eds.) (2008). *Global Assemblages: Technology, Politics, and Ethics as Anthropological Problems*. Malden: John Wiley & Sons.

Patton, P. (1994). MetamorphoLogic: Bodies and Powers in A Thousand Plateaus. *Journal of the British Society for* Phenomenology, *25*(2), 157-169.

Pollock, N., Williams, R. (2010). The business of expectations: How promissory organizations shape technology and innovation. *Social Studies of Science*, *40*(4), 525-548.

Poulain, J.-P. (2009). *Sociologie de l'obésité*. Paris : PUF.

Poulain, J.-P., Guignard, R., Michaud, C., Escalon, H. (2010). Les repas : distribution journalière, structure, lieux et convivialité. In H. Escalon, C. Bossard, F. Beck (dir.). *Baromètre Santé Nutrition 2008*. Bobigny : Inpes, 187-213.

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 national Alimentation Cancer Recherche.

Régnier, F. (2018). « Goût de liberté » et self-quantification. Perceptions et appropriations des technologies de self-tracking dans les milieux modestes. *Réseaux*, *208-209*(2), 95-120.

Rose, N. (2007). *The politics of life itself. Biomedicine, power, and subjectivity in the twenty-first century*. Princeton: Princeton University Press.

Rosa, H. (2013). [2010]. *Accélération. Une critique sociale du temps*. Paris : La Découverte.

Rubin, B. (2008). Therapeutic Promise in the Discourse of Human Embryonic Stem Cell Research. *Science as Culture*, *17*(1), 13-27.

Scrinis, G. (2013). *Nutritionism. The science and politics of dietary advice*. New York: Columbia University Press.

Shilling, C. (2011). *The body and social theory*. Nottingham: Sage.

Sloterdijk, P. (2011). *Tu dois changer ta vie !* Paris: Libella-Maren Sell Editions.

Thoreau, H. D. (2017) [1854]. *Walden*. Marseille : Le Mot et le reste.

Wolff, F. (2017). *Trois utopies contemporaines*. Paris : Fayard.

Zask, J., Laugier, S. (2010). *La voix et la vertu. Variétés du perfectionnisme moral*. Paris : PUF.

Sébastien Dalgalarrondo est sociologue, chargé de recherche au CNRS. Ses travaux ont porté sur le marché du médicament et les associations de malades : voir notamment *Sida : la course aux molécules*, Paris, EHESS, 2004. Il travaille actuellement sur la question du conflit d'intérêts dans le secteur de la santé. Le second volet de ses recherches vise à appréhender la promesse contemporaine du *corps optimal*.

Adresse : Institut de recherche interdisciplinaire sur les enjeux sociaux – sciences sociales, politique, santé (Iris-EHESS),

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

CNRS, 54 boulevard Raspail, F-75006 Paris (France)
Courriel : dalgala@ehess.fr

Tristan Fournier est sociologue, chargé de recherche au CNRS. Ses travaux portent sur les enjeux sociaux, scientifiques et politiques des changements alimentaires. S'appuyant sur des enquêtes documentaires, ethnographiques ou quantitatives, il questionne le statut des connaissances nutritionnelles et biomédicales, et cherche à saisir le sens que les individus donnent à leurs pratiques corporelles et alimentaires.
Adresse : Institut de recherche interdisciplinaire sur les enjeux sociaux – sciences sociales, politique, santé (Iris-EHESS), CNRS, 54 boulevard Raspail, F-75006 Paris (France)
Courriel : tristan.fournier@ehess.fr

ABSTRACT: TRANSHUMANISM "WITH BARE HANDS." THE SOCIOLOGY OF THE PROMISE OF FASTING

This article aims to analyze the recent development of the fasting market in France, looking at its promises as well as the ideologies in which it takes root. The data collected come from a content analysis of the websites that promote fasting courses, interviews conducted with the heads of marketing networks, and an extensive literature review (gray and scientific literature). After having rebuilt the socio-historical trajectory of this promise, defined the online offering, and described the rhetoric used by the promoters, the authors identify an argumentative assemblage that combines alternative and scientistic discourses, and that is made of three lines: ascetism, politics, and self-exploration. This original assemblage enables us to understand the contemporary practice of fasting as a self-optimization technique from which one does more with less: transhumanism "with bare hands."

Keywords: fasting, food, optimization, promise, techniques of the body, technologies of the self, transhumanism

RESUMEN: UN TRANSHUMANISMO "CON LAS MANOS DESNUDAS": SOCIOLOGÍA DEL AYUDO.

Este artículo pretende analizar el reciente desarrollo del mercado francés de ayuno del "bienestar". El material recopilado combina un análisis de contenido realizado en sitios web que promueven cursos de ayuno, entrevistas con gerentes de redes de mercadeo y un análisis de la literatura. Después de haber reconstruido la trayectoria socio-histórica de esta promesa, caracterizó la oferta en internet y luego describió la retórica movilizada por los promotores, los autores identifican un conjunto argumentativo que mezcla discursos alternativos y discursos científicos. Se han identificado tres ejes problemáticos: ascetismo, política y exploración de si mismo y este "ensamblaje" original nos permite aprehender la práctica contemporánea del ayuno como una técnica de

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.

optimización, que se puede describir como un transhumanismo "con las manos desnudas".

Palabras clave: alimentación, optimización, promesa, técnica de sí mismo, transhumanismo

Document téléchargé depuis www.cairn.info - INIST-CNRS - - 193.54.110.56 - 26/06/2019 04h52. © S.A.C.