

**.....24h ! A peine plus que j'ai entamé mes premières 72 heures de jeûne complet et déjà la sensation de faim « classique » a disparu. Seules quelques odeurs de repas en préparation autour de moi parviennent à me faire douter de ma capacité à tenir les 48h restantes.....**

Mais revenons au début de cette expérience. Tout a commencé avec deux cyclistes allemands rencontrés dans ce mignon camping de Loreto en Baja California Sur. Ils nous ont dits qu'ils étaient sur le point d'entamer un jeûne de trois jours et que si nous voulions nous joindre à eux, c'était volontiers ! Jeûner....moi....Johann....oui oui mais bien sur ! Pis après quelques instants, ça a commencé à me trotter dans la tête. Jamais dans ma vie je n'ai été privé de nourriture. Mes parents m'ont toujours bien nourri et je les en remercierai jamais assez. Mais que se passe-t-il si je prive mon corps de nourriture durant trois jours ? Quelles seront les conséquences sur mon mental, ma capacité à penser, ma volonté ou encore l'aspect sociable de ma personnalité ? Autant de questions qui seraient restées sans réponse sans essayer cette démarche. J'ai donc signé moi aussi pour 72h et Marie en a fait autant !:-)

Comme la nuit porte conseil, nous avons décidé de débiter le matin après un ultime petit déjeuner. Croyez-le ou non, les simples céréales avec du lait et des pâtes réchauffées de la veille prennent un tout autre sens lorsque notre subconscient sait que c'est le dernier repas avant trois réveils !

Voilà, il est neuf heures et après la dernière vaisselle, on réduit toute notre nourriture dans le sac de la remorque et on cherche à oublier celui qui deviendra probablement, d'ici quelques heures, notre pire ennemi ! Le jeûne que nous entamons est un jeûne dit complet ; on ne se nourrira d'aucun aliment solide pendant le temps prévu et la seule chose que nous consommerons est environ 4 litres d'eau par jour avec un citron coupé en rondelles à l'intérieur du gallon.

Midi approche gentiment et déjà la première sensation de faim apparaît....hé oui, dans notre tête, il y a une petite ampoule qui clignote.....C'est l'heure du repas ! C'est l'heure du repas ! Mais on y pense pas trop et l'après-midi passe gentiment. Le soir est plus rude car la faim nous tiraille et les odeurs de viande des campeurs voisins nous torturent. Par chance le dicton "qui dort dîne" se vérifie et on passe une nuit étonnamment calme et reposante si ce n'est les trois pipis probablement dus aux quatre litre de flotte avalés !

Au petit matin, la sensation de faim a disparu et hormis quelques bruits de ventre, la situation est plutôt encourageante. Mais rapidement, je découvre que c'est plus le fait de ne pas manger que celui d'avoir faim qu'il faut gérer. Les moments sans activités sont longs et l'envie d'avaloir des trucs prend le dessus....Toujours pas de faim à proprement parler mais une irrésistible envie de CROQUER ! La journée passe et Skype nous aide à oublier nos ventres...oufff !

L'heure du souper s'approche mais c'est moins violent que ce que je redoutais. On tente d'oublier l'envie de grignoter et on décide Marie et moi d'aller au lit pour dormir. C'est la bonne solution car le sommeil prend le dessus et ce, même après avoir fermé les yeux et vu des caracs au chocolat dans mes pensées.

Malgré quelques nausées durant la nuit, j'ai bien dormi et je pense que l'hydratation continue et surveillée pendant la journée a beaucoup aidé.

Au réveil, j'ai faim.....mais c'est normal ! Mon cerveau est habitué à ce que je lui donne un bon repas et je l'en prive donc il râle ! Mais encore une fois et encore plus fort, c'est surtout le geste de manger qui me manque, le goût des aliments ou leur odeur. Je n'ai pas FAIM réellement ! La journée se passe sans que nous y pensions trop même si parfois avec les 4 autres cyclistes, on se regarde en coin.....I'm hungry guys !!! I know....me too.....Et hop on boit tous un bon coup notre de notre eau !

Pour ce dernier soir, l'envie de manger atteint des sommets ! Tout m'attire....je pense aux délicieux grapefruits dans le sac, aux avocats à la chaire tendre et parfumée, au tacos dorés et remplis de viande mexicaine exquise....Pfff....hard time ! Le pire moment est atteint lorsque nous allons faire les courses au supermarché du coin (une épicerie magnifiquement bien fournie)...Imaginez-vous avec un estomac privé depuis 3 jours dans un endroit regorgeant de fruits frais, de sodas, de fromages appétissants.....Aaaaaaaah ! Mais on s'en tient à notre programme avec Marie et achetons ce qui est prévu pour notre petit déjeuner de 9h le lendemain. Un peu de lait et de céréales, un peu de fromage sérac, et des fruits (bananes, pêche et grapefruit). La soirée se poursuit après avoir rangé toutes ces richesses dans le sac devenu effectivement celui que je déteste le plus ! On part à quatre, Zack, Karl, Marie et moi pour une soirée art où une artiste locale présente ses peintures de la Baja....vous devinerez jamais la tuile en arrivant dans le local.....!? Buffet gratuit de nourriture ! Olives, petits toasts et hummus, chips et Guacamole.....On ressort en vitesse après nous être fait la réflexion que nous étions un peu des sadiques envers nous-même ! La soirée se termine au lit car on en peu plus. Je ne pense plus qu'à ces satanés cacahuètes achetées un peu avant et qui ont l'air si délicieuses....Grrr...par chance je m'endors assez vite et encore une fois, étonnamment, la nuit est réparatrice.

Au réveil, la faim a encore une fois complètement disparue...même mes cacahuètes de la veille ne me font plus envie ! A neuf heures, notre jeûne prend fin et on s'offre un petit déjeuner consistant mais pas non plus déraisonnable. Les aliments ont une autre saveur lorsque l'on s'en est privé durant trois jours. Les bananes explosent de saveurs dans la bouche, le grapefruit nous fait pétiller les yeux de bonheur et les céréales croustillent d'une telle force sur notre langue. Bien que ce jeûne ne soit pas forcément fait dans les « règles de l'art », si tant est qu'ils y en aient, est une véritable expérience pour moi. Je redécouvre la saveur des aliments et je m'en délecte. Je me rends aussi compte de ce que c'est de ne pas manger et d'être privé de nourriture. Évidemment, l'exercice est facile lorsque la nourriture est au rendez-vous au bout du tunnel...mais je crois avoir acquis une certaine vision de ce que peut être la malnutrition ou simplement le manque d'énergie dans le corps. En revanche, mon corps semble avoir plutôt bien apprécié l'exercice...le teint de ma peau est différent, et les sensations générales sont bonnes. Pas de mauvaises surprises pour le moment ! On verra demain de retour sur le vélo....

Pour le repas de midi, on partage avec les autres des tacos faits maison avec des crevettes, des légumes frais, du fromage et d'autres choses. Le moment est vraiment convivial est ça conclut très bien ces trois jours.

Au final, le bilan est positif. J'ai vu que c'était possible de me passer de nourriture et c'est la première fois que je fais ça. Malgré le caractère un peu brutal de la démarche (diront les puristes) le corps a très bien supporté l'absence d'énergie et hormis le mental et l'envie de manger, j'ai été plutôt surpris d'en être capable.