

# LE JEÛNE

## À LA CROISÉE DES CHEMINS

Sortie en salles : 28 mars 2019

lejeune-le-film.com

## DOSSIER DE PRESSE

### Synopsis

**Faire le choix de ne pas manger pour retrouver la santé ?** Cette idée saugrenue continue d'intriguer et de diviser mais rencontre aujourd'hui un engouement grandissant et de nombreuses discussions.

Réalisé par **Fabien Moine**, accompagnateur de jeûne, ce film propose une **information complète sur le jeûne** à travers les interviews d'experts (médecins, biologistes, accompagnateurs de jeûne, sportifs, prêtre) et les histoires de vie de 16 jeûneurs qui témoignent avant, pendant et après leur jeûne. Au rythme de la nature, ils apprennent à écouter leur corps et prennent conscience de leur rapport à la nourriture.

**Sans dogmatisme ni prosélytisme, le film revient sur 55 ans d'histoire du jeûne en France** avec notamment comme interrogation la suite à lui donner, demain.

Remboursé par la sécurité sociale en Allemagne et en Russie, étudié largement aux USA, **les questions autour du jeûne n'ont plus de frontière...**

Images magnifiques, musique composée pour l'occasion : **c'est en poésie que des réponses seront transmises et les différentes manières de jeûner présentées.** Bien plus qu'une démarche de bien-être, c'est une ode au merveilleux fonctionnement du corps humain, à sa capacité à retrouver la pleine santé. **C'est aussi une quête de soi, de son humanité.**



Fabien Moine est praticien en santé naturelle, professeur de naturopathie, conférencier et conducteur de jeûne. Il exerce son activité à travers différentes pratiques au sein desquelles il a reçu plus de **3000 personnes** en consultation, encadré des **centaines de jeûneurs**, animé **130 conférences** à travers le monde, enregistré plus de **150 vidéos** sur sa chaîne YouTube qui compte plus de **15000 followers**.

Aujourd'hui, la réalisation d'un film-documentaire lui permet de donner une extension à son métier d'éducateur de santé. Le fil conducteur restant la pédagogie et la transmission d'informations autour du fait que chacun est maître de sa santé et que le corps a une capacité à s'auto-guérir.



## Notes d'intention de FABIEN MOINE

C'est avant tout un film pour apporter de la **connaissance et de la pédagogie autour du jeûne**. En plus des **témoignages de spécialistes**, c'est un **film construit "in situ"**, et **présentant des jeûneurs**, avec leurs questions, leurs doutes et leurs attentes ; ceci afin de restituer le caractère vivant du jeûne et de le rendre plus explicite.

J'ai donné la parole aux professionnels du jeûne que je respecte et qui incarnent pour moi le **savoir, l'expérience, l'exemplarité et la passion**. J'ai voulu figer en image pour que rien ne soit oublié ou usurpé. C'est un **travail de mémoire**, que j'ai entrepris **en conscience et sans dogmatisme**.

Le contrepoids de cette expertise sera la **fraîcheur des jeûneurs**, mais toutes deux restant des composantes passionnées, bien loin de l'austérité que peut représenter le jeûne.

## Le leitmotiv : Mémoire, Savoir, Expérience et Sagesse

Ce projet est un hymne au **savoir**, à la **transmission générationnelle**, à l'**exigence**, à la **recherche**, à l'**expertise** et à la **sagesse**. Dans un flot incessant d'informations, il existe peu de temps pour **réfléchir**, **analyser**, **prendre du recul** et faire la part des choses. Sur un sujet comme le jeûne, et donc la santé, **il ne convient pas d'être dans l'effet mais dans le sens et le pragmatisme**. Ce film laisse la part belle aux chercheurs scrupuleux, aux dévoués et aux savants.

C'est aussi faire acte de mémoire, de reconnaissance du travail effectué, à l'humilité et à la notion de pionnier.

# Entretien avec Fabien Moine...

## Dans quel contexte est né le film ?

Ce projet est né du constat que les pionniers du jeûne en France sont absolument méconnus du grand public alors que paradoxalement le jeûne prend un essor sans précédent. Dans cette effervescence d'informations pullulent aussi des approximations, des erreurs voire des indications dangereuses qui nuisent aux jeûneurs potentiels et plus globalement à la crédibilité d'une pratique qui a besoin de sagesse et d'expertise afin d'être intégrée à une place plus juste en ce qui concerne le bien-être et la santé.

## Pourquoi avoir voulu faire ce film ?

J'ai souhaité donner la parole à des grands noms du jeûne francophone, qui ont connu l'arrivée du jeûne thérapeutique en France et ont participé activement à son développement. L'objectif est de mettre en lumière leur travail, leurs recherches, leurs riches expériences, leur savoir et leur sagesse. Parmi eux, quatre médecins expérimentés, mais aussi Désiré Mérien, 84 ans, biologiste et référence mondiale du jeûne. Monique Poupard, 74 ans, chercheuse et pharmacologue. Et enfin Tal Schaller, auteur et thérapeute de renommée internationale. Un prêtre qui ouvre sessions de jeûne à chacun. Aucune image filmée n'existe pour la plupart d'entre eux, et c'est leur histoire, leur expérience, leur vécu et leurs conclusions qui seront offerts de manière inédite sur un sujet de société. Ce sont des figures historiques qui n'ont jamais témoigné.

C'est un film pour repenser le rapport à son corps et à son pouvoir d'auto-guérison.

## Dans quelles conditions avez-vous tourné le film ?

Le film a été tourné essentiellement en décors naturels afin de coller au plus près du contenu : la vie au naturel. Rivières, bords de mer, champ de menhirs, collines, fleuves, forêts, lacs et sous-bois, illustrent le film pour les interviews, témoignages ou plans de coupe. Des scènes d'intérieurs existent pour témoigner de la vie des jeûneurs ou des conducteurs de jeûnes : chambres, salle de groupe, bureau. Tout a été filmé en live sur l'instant avec une grande adaptabilité technique au niveau du cadrage et de la prise de son. Le projet a été suffisamment réfléchi en amont pour travailler « dans l'instant et aussi à l'instinct », afin de capter la vérité au plus près.

## Quel message voulez-vous faire passer à travers ce film ?

Il y a plusieurs messages. Le premier est de faire connaître de manière non dogmatique le jeûne au grand public. Le deuxième est de le présenter de manière crédible à travers les propos de praticiens expérimentés. Le troisième est de donner pour la première fois la parole à des jeûneurs « in situ », témoignant de leurs sensations et de leurs vécus. Il y a enfin un souhait de redonner confiance dans les pouvoirs d'auto-guérison du corps en expliquant de façon inédite et concrète ces processus.

## Dans quelle mesure ce film répond aux besoins du grand public en termes de santé naturelle ?

C'est un voyage entre l'histoire du jeûne en France et l'histoire personnelle des jeûneurs, leurs doutes, leurs ressentis et leurs vécus. Le film ouvre l'esprit sur des champs peu explorés et propose une approche théorique et pratique de la santé et du jeûne.

## Comment avez-vous choisi les personnes interviewées ?

Les critères étaient simples mais très stricts : des personnes d'expérience, sans égo, demeurant dans le partage et mêlant expertise et sagesse autour du jeûne. Voilà pourquoi sur les huit experts interviewés, interviennent avec recul grâce à leur expérience et sont tous auteurs (de livres ou de thèses) et conférenciers.

## Comment un naturopathe peut être amené à réaliser un long-métrage ?

Un naturopathe est avant tout un éducateur de santé, et cette éducation n'étant pas cantonnée aux seules consultations, elle peut être réalisée à travers un film. Au-delà d'être naturopathe, je suis aussi un autodidacte : j'observe, j'apprends et je fais. Pendant le tournage, je me suis toujours senti légitime et à ma place en tant que réalisateur. Ce film fait partie intégrante de moi ; j'ai tellement travaillé sur le sujet depuis des années en me documentant, lisant, voyageant, en me formant, écoutant, en expérimentant par moi-même et en observant des jeûneurs, que cela était naturel de réaliser ce documentaire car je vis le sujet au quotidien.

Mais je ne suis pas seulement un naturopathe, je suis avant tout un individu ayant une sensibilité qui peut s'exprimer sous différentes formes. J'écris, j'aime l'image, tout comme je suis un passionné de musique. Il m'a semblé logique et naturel de réaliser un film-documentaire, en m'entourant de personnes compétentes en cinématographie, animées par le souci de l'image et du son au service de l'Art.

Dans cette ère de consommation d'informations dans laquelle nous évoluons, je souhaite apporter mon savoir autour du jeûne en y mettant de la poésie, de la beauté, en images et en musique. Mon objectif pour ce film, que je veux avant tout informatif, pédagogique, avec les apports des experts et les témoignages de vie des jeûneurs, est qu'il puisse également toucher le grand public par sa beauté visuelle et poétique.

C'est aussi le souhait d'empêcher l'usurpation des informations au détriment des pionniers. Une fois les propos figés, ils ne pourront être accaparés.

Ce projet est réalisé avec cœur et passion et les quatre personnes de l'équipe de tournage le portent avec foi. Une réelle harmonie s'est créée dans l'équipe et c'est cette harmonie qui sera retranscrite dans le film.

# La place du jeûne dans les médias

Le documentaire "**Le jeûne, une nouvelle thérapie ?**" de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade, tourné à l'étranger, a été programmé plusieurs fois sur Arte depuis 2012. C'est un succès d'audience à chaque fois. En replay c'est le documentaire le plus recherché et regardé de la chaîne. **C'est l'unique documentaire en langue française : un second est attendu !**

Pas un semestre sans qu'un livre ou un lieu d'accueil sur le jeûne ne soit annoncé.

**On est aujourd'hui bien au-delà d'un effet de mode passager, d'une tendance ou d'un phénomène religieux. Le grand public s'attarde à rechercher des informations de qualité et les médias cherchent à y répondre.**

## *Ce film est...*

Fait pour ramener savoir et justesse dans la jungle d'informations autour du jeûne  
Réalisé avec passion et cœur  
Novateur car son réalisateur est un acteur direct du jeûne, maîtrisant son sujet

## *Ce film n'est pas...*

Un film militant pro jeûne ou prosélyte  
Une copie du documentaire d'Arte  
Réalisé pour surfer sur une vague  
Une promotion du jeûne encadré



A partir des 60 heures de tournage : 1h30 de film

Réalisation : Fabien Moine

Directeur de la photographie : Arsène Kapikian

Prise de son : Emmanuel Fontana

Composition : Sarah Prevost, Emmanuel Fontana, Arsène Kapikian

Assistante réalisateur : Amandine Cotteaux

Production : Fabien Moine/Association Holosens

Année de réalisation : 2018

Durée : 90 minutes

Format Image : 4K/UHD

Son : Dolby Stéréo

Langues : Français

Sous-titrage : Français, anglais, espagnol

Image par seconde : 24fps en original

Supports du film : DCP ; Fichier numérique h.264 (.mov, .mp4, etc.) ; DVD ; HDV ; Bluray



## L'équipe de tournage



### **Arsène Kapikian : Directeur de la photographie - Monteur**

Réalisateur, son parcours et ses rencontres l'amènent progressivement à créer dans le monde de l'image. Il a réalisé deux documentaires à Madagascar, un en Indonésie et plusieurs en France. Touche à tout artistique, il allie à sa réalisation son oreille de musicien-compositeur pour créer des projets riches et cohérents.

Il a ainsi pris part à de nombreux projets en créant : bande originale, sound design, montage et effets spéciaux.

### **Emmanuel Fontana : Preneur de son - Compositeur**

Professeur d'éducation musicale, ses activités de compositeur l'ont amené à écrire des pièces pour le théâtre, pour des films d'animation et des documentaires. En tant que chanteur choriste, il a participé à de nombreux concerts en France, en Allemagne et en Pologne. Féru de tout ce qui a trait à l'élément sonore, il est également preneur de son dans divers projets en France, en Indonésie et à Madagascar.



### **Amandine Cotteaux : Assistante-réalisateur - Communication**

Naturopathe et propulseuse de projets autour de la santé naturelle. Elle aime communiquer quel que soit le support : conférence, radio, stage, ciné-débat, spectacle, chaîne YouTube.

Elle entreprend dans des projets sont ambitieux et réalisés avec passion et ardeur, elle n'a ainsi pas hésité une seule seconde à se joindre à l'équipe pour y mettre ses compétences d'ancienne chef de projet et de communicante.

# Les questions que soulève le film

## Qu'est-ce que le jeûne ?

Le jeûne consiste-t-il juste à arrêter de s'alimenter ? Est-ce qu'il est à la portée de tous ? Comment conduit-il à l'auto-régénération du corps ? Comment peut-on être moins carencé en arrêtant de manger ?

## Qu'est-ce que la nutrition ?

Qu'est-ce qu'une alimentation saine ? Comment jeûner aide à réapprendre à se nourrir ?

## Comment se lancer dans l'aventure du jeûne ?

Faut-il être encadré ? Combien de temps peut-on jeûner ? Comment optimiser son jeûne grâce à la descente alimentaire ?

## Jeûner est-il dangereux ?

Quelles sont les contre-indications ? Comment distinguer une crise d'élimination avec des symptômes tels que maux de tête, nausées, fatigue avec des symptômes supérieurs à la capacité d'élimination du corps.

## Le jeûne est-il uniquement au niveau physique ?

Pourquoi les jeûneurs témoignent de libérations émotionnelles ? Comment accompagner le jeûneur pour qu'il puisse accueillir ses symptômes et ses libérations émotionnelles ?

## Pourquoi parle-t-on de jeûne thérapeutique au-delà de nos frontières ?

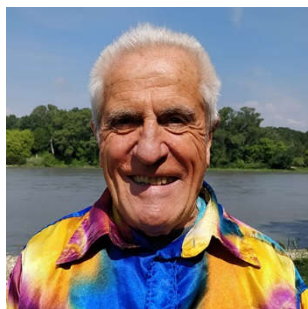
En Allemagne, le jeûne thérapeutique, pour guérir d'une maladie, est **remboursé par la sécurité sociale**. Pourquoi en France, le jeûne thérapeutique est illégal ? Quel avenir pour le jeûne en France ? Pourquoi certains témoignent d'une guérison ?

# Musique & sons

Une grande attention a été portée à l'univers sonore du film. De la captation des propos aux **bruits de nature** (vents, rivière, mer, chant d'oiseaux, etc), la qualité de prise de son est optimum et des effets au mixage donneront une dimension vivante au film.

Une musique originale est créée par trois **compositeurs** : **Sarah Prevost, Emmanuel Fontana et Arsène Kapikian** et a été interprétée par des musiciens professionnels dont **une violoniste et un violoncelliste de l'Orchestre National de Lyon**. C'est l'émotion et la poésie des histoires et propos présents dans le film qui seront enrichis par ces quatorze compositions. Cela afin d'accorder au spectateur des moments où seules la musique et l'image sont présentes, pour laisser le temps de l'intégration et la réflexion sur les propos du film.

# Les intervenants spécialistes



**Dr. Tal Schaller**  
Médecin, thérapeute  
holistique, expert du jeûne  
depuis 30 ans

Auteur de 16 livres



**Pr. Désiré Mérien**  
Professeur de biologie,  
hygiéniste, expert du jeûne  
depuis 55 ans ayant  
accompagné 20.000 jeûneurs

Auteur de 30 livres



**Fiona Madden**  
Accompagnatrice de jeûne,  
hygiéniste

Ancienne cycliste  
internationale



**Père Jean-Luc Souveton**  
Accompagnateur de jeûne,  
prêtre catholique.

Il a accompagné 2.000  
jeûneurs



**Monique Poupart**  
DU pharmacologie,  
chercheuse,  
accompagnatrice de jeûne  
depuis 14 ans

Auteur de 4 livres



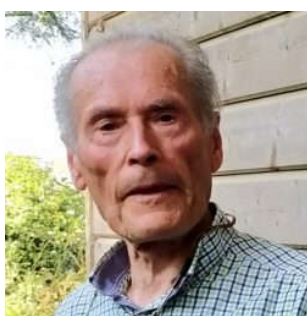
**Pr. Patrick Baqué**  
Doyen de la faculté de Nice  
Chirurgien et professeur  
d'anatomie

Auteur de 1 livre



**Dr. Bertrand Vallancien**  
Médecin

Auteur d'une thèse sur le  
jeûne en 1982



**Roger Le Madec**  
Accompagnateur de jeûne,  
hygiéniste

Auteur d'1 livre



**Dr. Estelle Zuily**  
Médecin, nutritionniste,  
pharmacienne



**Isabelle Fink**  
Sportive

Réalise des performances  
sportives en jeûnant  
(marathon, ascension du  
Mont Blanc)



# Les jeûneurs

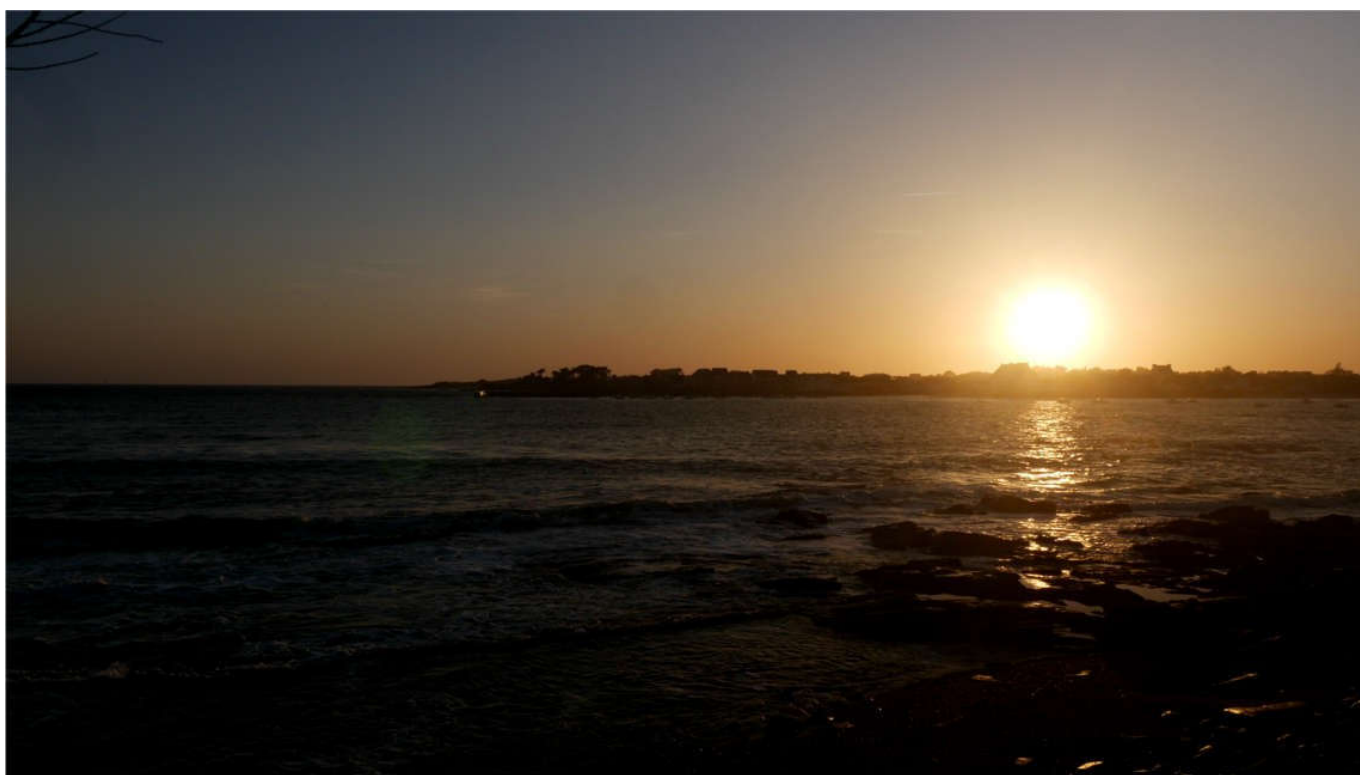


16 jeûneurs témoignent de leur expérience en direct !

Clara, Philippe, Stéphanie, Corinne, Yohann, Chloé, Karine, Yves, Emmanuelle ou Catherine se confient sur leurs motivations, appréhensions, peurs, ressentis et expériences vécues.

L'objectif est de **sentir des points de vue différents**. Autant d'attentes, de peurs, d'appréhensions, d'expériences, de parcours qui montreront la diversité des histoires qui conduisent à franchir le cap du jeûne.

C'est l'humain qui vient rencontrer la technicité présentée par les spécialistes. Ils définissent l'histoire du film en représentant le grand public avec ses questions, doutes et a priori autour du jeûne. Ils sont le liant entre les experts et le spectateur et ceux qui font de ce sujet non pas un documentaire mais un film authentique.



## L'aventure du film, c'est aussi



1 périple à travers toute la France



23 interviews passionnantes



87 repas sautés



9 rebondissements

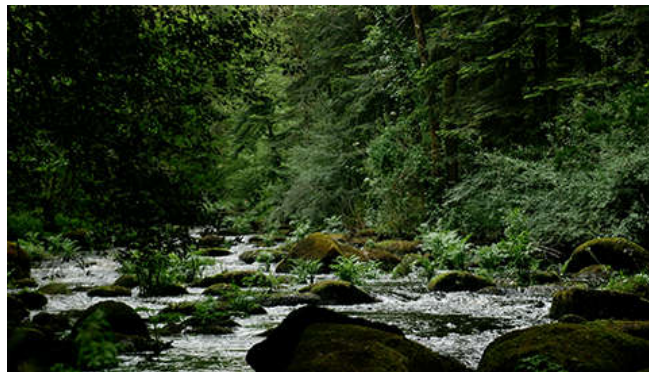
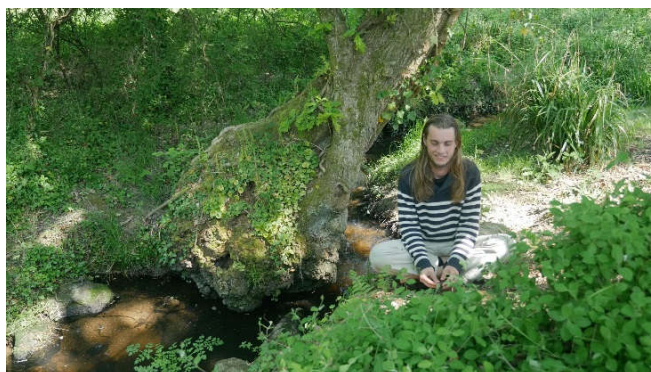
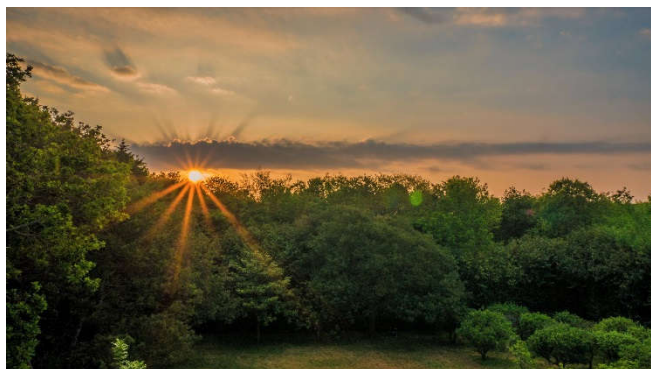


13367 Go de sons et d'images



# Quelques images du film...

Le film a été tourné dans quatre régions (Morbihan, Drôme, Jura) et dans des environnements naturels exceptionnels. Les prises de vues sont essentiellement extérieures et mettent en valeur la Nature, véritable personnage du film...







# Suivre le film sur Internet

*lejeune-le-film.com*



*facebook.com/lejeunelefilm*



*instagram.com/lejeune\_lefilm*



*youtube.com/watch?v=u2bNbfpHVio*

## Contact

*Stéphanie Lentini - Tél. : 07 62 62 51 21 - Mail : stephanie.lentini@gmail.com*

*Elodie Dantard - Tél. : 06 63 92 29 72 - Mail : elodiedantard@gmail.com*