



Le Jeûne Fédéral : une tradition suisse entre histoire, spiritualité et pruneaux

Un peu d'histoire...

Le Jeûne Fédéral est une journée de **recueillement, de prière et de pénitence**, instaurée officiellement en 1832 par la Diète fédérale dans le but de **renforcer l'unité nationale et la paix religieuse entre cantons protestants et catholiques**. Cette tradition puise ses racines dans les pratiques médiévales de **jeûne en temps de crise** (guerres, épidémies, catastrophes naturelles).



Mais attention : malgré son nom, le Jeûne Fédéral n'est pas célébré partout en Suisse ! Genève observe son propre jour de jeûne, le jeudi suivant le premier dimanche de septembre, tandis que Vaud, Neuchâtel et une partie du Jura bernois accordent un jour férié le lundi suivant le Jeûne Fédéral.

Une pratique religieuse... ou hygiénique ?

Le jeûne est une pratique présente dans de nombreuses religions :



Christianisme : jeûne pendant le Carême, le Mercredi des Cendres et le Vendredi saint.



Islam : jeûne du Ramadan, du lever au coucher du soleil.



Judaïsme : Yom Kippour, jour de jeûne et de pardon.



Bouddhisme et hindouisme : jeûnes liés à la purification et à la méditation.

Mais au-delà de la spiritualité, le jeûne est aussi devenu une pratique contemporaine de bien-être : il est parfois associé à la **détoxification**, à la **réduction de la consommation**, voire à une **démarche solidaire** (économiser pour mieux partager).



Et les pruneaux dans tout ça ?

Ah, le fameux gâteau aux pruneaux ! Ce dessert est devenu le symbole culinaire du Jeûne Fédéral, surtout en Suisse romande. À l'origine, il constituait le seul repas de la journée : frugal, rapide à préparer et de saison (les pruneaux mûrissent en septembre). La tradition veut que l'on jeûne jusqu'au soir, puis que l'on partage une tarte aux pruneaux, souvent préparée la veille. Ce mets simple incarne à la fois l'humilité et la convivialité de cette journée.

Le jeûne : une pause bénéfique pour le corps

1. Régulation du métabolisme

Le jeûne peut faire baisser la glycémie, l'insuline et le cholestérol, et améliorer la sensibilité à l'insuline.

2. Réduction de l'inflammation

Des études montrent un effet anti-inflammatoire bénéfique pour certaines maladies chroniques.

3. Soutien aux fonctions cérébrales

Le jeûne stimule la production de corps cétoniques, étudiés pour leurs effets protecteurs sur le cerveau.

4. Amélioration de la digestion

Laisser le système digestif au repos peut favoriser la santé intestinale et la diversité du microbiote.

5. Perte de poids et équilibre alimentaire

Le jeûne intermittent peut aider à perdre du poids et à repenser son rapport à la nourriture.

Et toujours... le gâteau aux pruneaux !

Rompres le jeûne avec douceur reste la meilleure façon de conclure la journée.

En résumé...

Le Jeûne Fédéral, c'est un peu comme une pause nationale pour réfléchir, prier, ou simplement ralentir. Et si vous ne jeûnez pas... mangez une tarte aux pruneaux : c'est déjà participer à la tradition !

