

**Caroline Tancrède** Naturopathe  
10 rue Duperré - 75009 Paris

## **Notre charte est celle de la FFJR, Fédération Francophone Jeûne et Randonnée qui pratique le jeûne Buchinger.**

La Charte Jeûne et Randonnée

**Art 1:** La FFJR est libre de toute appartenance politique, partisane ou religieuse.

**Art 2 :** La FFJR propose des séjours de jeûne diététique de type Buchinger (eau, tisanes, bouillons filtrés et jus de fruits et de légumes dilués) de 7 jours ou moins, associés à la marche à pied dans la nature comme activité principale.

**Art 3 :** Le jeûne diététique s'adresse à des personnes en bonne santé.

**Art 4 :** Les centres certifiés FFJR assurent un encadrement qualifié aussi bien pour le jeûne que pour la marche.

**Art 5 :** Les centres certifiés FFJR mettent à disposition de tous des informations concernant le jeûne, l'alimentation et l'hygiène de vie.

**Art 6 :** Les centres certifiés FFJR utilisent des produits naturels, biologiques et locaux, et proposent un stage sans alcool, tabac et drogue.

**Art 7 :** Les organisateurs certifiés FFJR appliquent les règles élémentaires de bienveillance, discrétion et du devoir de réserve.

**Art 8:** La FFJR porte une démarche de Contrôle Qualité : Les Organisateurs certifiés FFJR s'engagent à mettre à disposition le Questionnaire Qualité auprès de tous les jeûneurs lors de chaque séjour.