

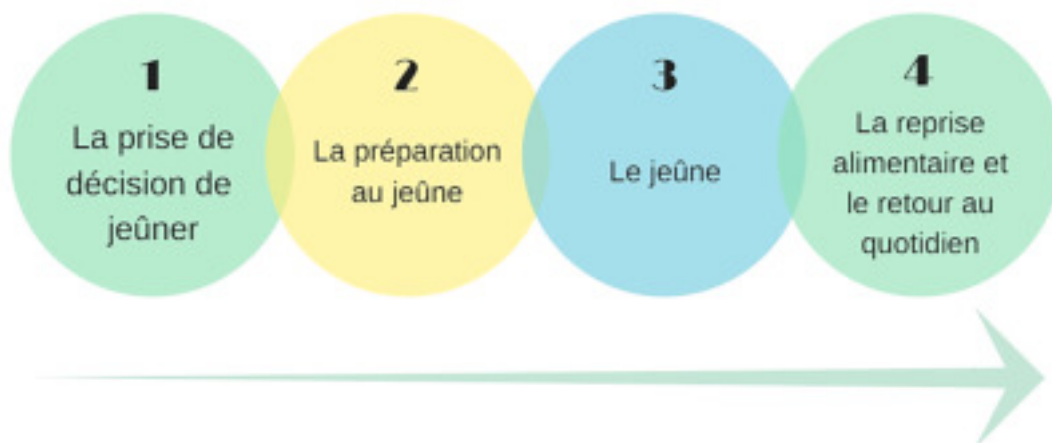
A person wearing a yellow jacket, a brown beanie, and a large green backpack is walking away from the camera on a dirt path through a dense forest. The path is covered with fallen brown leaves. The trees are tall and thin, with green foliage. The lighting is soft and natural, suggesting an overcast day.

**GUIDE PRATIQUE  
D'ACCOMPAGNEMENT  
AU JEÛNE**



Cher futur jeûneur,

Quel que soit l'endroit et la période de l'année à laquelle vous avez décidé de jeûner, le processus du jeûne commence avant votre cure et se termine après, il ne se réduit pas à la semaine de jeûne !

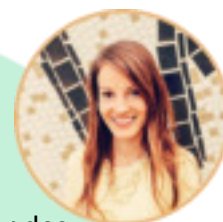


Ce guide vous accompagnera dans la préparation du jeûne à chaque étape.

Il contient :

- 1 – Des **informations générales** sur le jeûne ;
- 2 – Des indications pour réaliser une **préparation au jeûne** optimale ;
- 3 – Votre **cure de jeûne** ;
- 4 – Des indications pour faire une **reprise alimentaire** dans le respect de votre corps suite à la cure réalisée.

**Sarah JUHASZ**  
**Naturopathe**



Si vous souhaitez poser des questions avant votre arrivée, n'hésitez pas à me contacter par email : [sarah.juhasz@live.fr](mailto:sarah.juhasz@live.fr)

[www.sarahjhz.com](http://www.sarahjhz.com)

# 1 – Informations générales sur le jeûne

## 1.1 Qu'est-ce que le jeûne ?

Le jeûne est un **phénomène naturel, spontané et régulé**, comme l'explique Yvon LEMAHO, directeur des recherches au CNRS ayant étudiés les « animaux comme modèles pour la compréhension des mécanismes d'adaptation au jeûne prolongé ».

En fonction des saisons, du climat, de l'état de santé ou des moments au cours d'une journée, la nature jeûne, les animaux jeûnent et nous aussi, nous jeûnons. Nous jeûnons tous les jours : **chaque nuit, nous avons la capacité de nous abstenir de nourriture** pendant une durée comprise généralement entre 8 et 14 heures. La nuit correspond à la phase de nettoyage de l'organisme au cours de laquelle il élimine ce dont il n'a pas besoin. Le nom de « déjeuner » (dé-jeûner) ou « breakfast » (break the fast) en Anglais, est alors très parlant.

Il existe différents types de jeûne :

- **Jeûne hydrique** (à base uniquement d'eau),
- **Jeûne sec** (sans nourriture, sans eau)
- **Jeûne modifié** (à base d'eau, de tisane, de bouillon de légumes et de jus de fruits et légumes frais pour un total d'environ 250 kcal par jour selon la méthode Buchinger). C'est celui que nous pratiquerons à l'Amandier.

On entend également parler du **jeûne intermittent** qui consiste à alterner des intervalles où l'on ne mange pas (périodes de jeûne pouvant aller de 16h à 36h, en fonction de la pratique retenue) avec des périodes où l'on mange (fenêtres d'alimentation). Cette technique permet de bénéficier de nombreux bienfaits de la restriction calorique sans les inconvénients.

- **Suppression du dîner et/ou du petit-déjeuner** : cela permet une période de jeûne de 16h et une période d'alimentation de 8h environ. Si le repas du soir est fini à 20h, alors vous recommencer à manger à 12h le lendemain. Et vous avez 8h pour manger 2 repas par exemple.
- **Jeûne alterné** : on mange normalement un jour et on jeûne un jour ;
- **Jeûne 5/2** (ou « fast diet » de Michel Mosley) : on mange moins pendant deux jours chaque semaine.

## 1.2 Pourquoi jeûner ?

Il est scientifiquement prouvé que le jeûne périodique et la restriction calorique, si elle est équilibrée, nous **protègent du processus de vieillissement prématuré et des maladies chroniques** de civilisation qui y sont liées : diabète, maladies cardio-vasculaires, maladies inflammatoires, maladies neuro-dégénératives et cancer.<sup>1 2</sup>

## 1.3 Quels sont les mécanismes mis en place lors d'un jeûne ?

Pendant le jeûne, l'organisme utilise ses réserves pour subvenir au besoin cellulaire. C'est le principe de l'**autolyse**.

---

<sup>1</sup> « Extending Healthy Life Span—From Yeast to Humans » Luigi Fontana, Linda Partridge, Valter D. Longo. *Science*, 16 Apr 2010: Vol. 328, Issue 5976, pp. 321-326. <https://doi.org/10.1126/science.1172539>

<sup>2</sup> « Caloric restriction and intermittent fasting: Two potential diets for successful brain aging » Bronwen Martin, Mark P.Mattson, Stuart Maudsley. *Ageing Research Reviews*, Volume 5, Issue 3, August 2006, Pages 332-353. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2006.04.002>

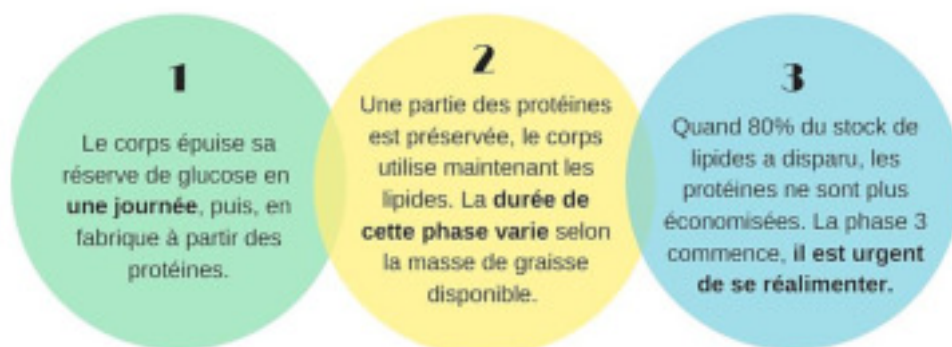
La lyse (destruction cellulaire) s'effectue sur nos propres tissus, en commençant par ceux superflus, malades et parfois dangereux. Ainsi, les excès de graisses en réserve seront utilisés bien avant que ne soient entamées les masses musculaires (celles-ci peuvent être partiellement utilisées si le jeûne se prolonge sur une longue durée). Les organes nobles comme le cerveau, les tissus nerveux, les glandes, le cœur ne sont pas affectés par cette lyse. **Le jeûne est un processus d'auto-nettoyage sélectif de l'organisme, où une « épargne protéique » est mise en place.**

« Du point de vue de l'évolution, il est probable que la survie s'accompagnait de périodes de jeûne. La situation que nous avons aujourd'hui, repas réguliers, frigo rempli, est historiquement anormale... Ainsi il n'est pas étonnant que le corps rencontre des difficultés lorsqu'il ne jeûne pas, quand il mange sans cesse. Notre patrimoine génétique semble être moins adapté à cette situation qu'au jeûne. »

Andreas Michalsen, Chef de service, Hôpital de la Charité, Berlin

En même temps que s'effectue cette autolyse organique, il se produit une élimination accrue de toxines qui encombrant habituellement l'organisme, même à notre insu. La réduction de la toxémie<sup>3</sup> favorise le renforcement du terrain organique, et favorise ainsi notre immunité naturelle. C'est pourquoi le jeûne peut être intéressant à pratiquer dans le cadre de certaines pathologies notamment les pathologies infectieuses. **Observez simplement ce qui se fait automatiquement : l'enfant malade repousse toute nourriture et ne réclame éventuellement que des boissons. Le chien malade se blottit dans sa niche et ne mange rien durant plusieurs jours jusqu'à ce qu'il aille mieux.** Vous-même, en tant qu'être humain, lorsque vous êtes malades, vous n'avez pas faim ! Mais la société et l'éducation ont imprégné dans l'esprit de nous tous qu'il était nécessaire de manger pour avoir des forces. Que nenni ! Au contraire, manger va détourner l'énergie sur la digestion, énergie utilisée par votre organisme pour s'auto-guérir et lutter contre l'agent infectieux. **Saviez-vous qu'en jeûnant, votre organisme économise les 30% de l'énergie qui sont couramment dévolus à la digestion lors du métabolisme.** L'organisme malade doit consacrer temps et forces à sa propre guérison, le jeûne est une aide merveilleuse pour cela (note : dans le cadre de pathologies lourdes, le jeûne est à valider avec son médecin traitant).

Le jeûne se divise en  
**3 étapes :**



Le Docteur Françoise Wilhemi de Toledo, directrice médicale des cliniques Burchinger Wilhemi en Allemagne et Espagne, nous explique dans son livre « L'art de jeûner » que les réserves de l'adulte de poids normal peuvent assurer un **jeûne d'environ 40 jours**, celles de l'obèse beaucoup plus longtemps. « *Cela m'a toujours frappé de voir la concordance des biochimistes et de la bible sur ce chiffre de 40 jours : c'est la période pendant laquelle jeûne Moïse, Elie et Jésus !* »

<sup>3</sup> Toxémie : du suffixe « Emie », sang, et du radical « Tox », toxicité. C'est la présence de substances incompatibles avec la santé, dans le sang, la lymphe, les fluides du corps (bref les liquides organiques de l'organisme et pas que le sang), les organes, les tissus et les cellules. Cela nous renvoie donc à une notion d'imprégnation de l'organisme par des surcharges toxémiques de diverses origines).

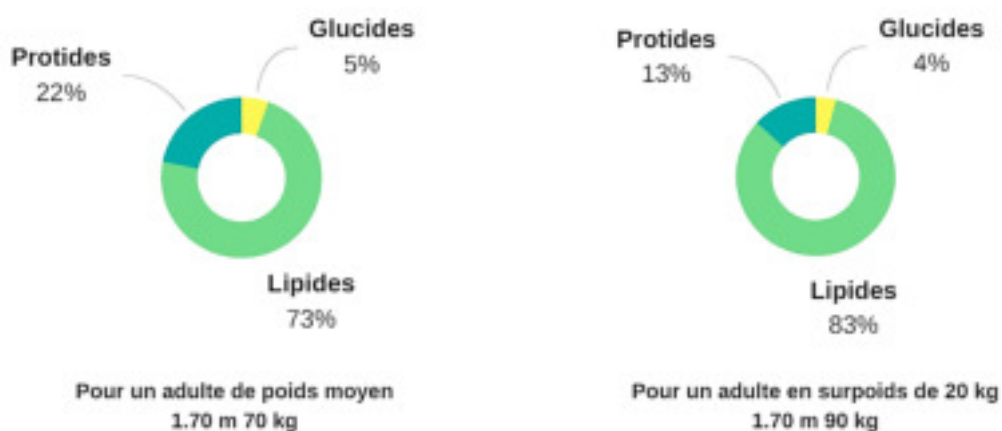
Voici ce en quoi consiste le « menu » de l'organisme soumis au jeûne pour un adulte de poids normal (**1.70 m / 70 kg**) selon Cahill<sup>4</sup> :

- Environ 0,75 kg d'hydrates de carbone (glycogène<sup>5</sup>) ;
- 3 kg de protéines ;
- 10 kg de graisse.

Ce qui permet, à raison d'une utilisation quotidienne de 2500 kcal, de jeûner environ **40 jours** (jeûne hydrique, à l'eau).

En cas de surpoids de 20kg (**1.70 m / 90 kg**), les réserves se montent à :

- Environ 1,25 kg d'hydrates de carbone (glycogène) ;
- 4 kg de protéines ;
- 25 kg de graisses – et **permettent un jeûne d'environ 100 jours**.



On constate que le jeûne est bien un **mécanisme d'adaptation** différent selon chaque individu. En fonction des réserves graisseuses de l'individu, la dépense sera plus ou moins importante : pour une forte adiposité, la dépense protéique sera de l'ordre de 10%, contre une dépense pouvant monter jusque 30% pour une faible adiposité (selon Yvon Le Maho, entendu en conférence lors du colloque sur le jeûne le 20 janvier 2018 à Paris).

Le « **programme métabolique du jeûne** », un **programme automatique de l'organisme, s'enclenche rapidement dès que l'on renonce à manger et mobilise les réserves de graisses**. Lorsque la vitalité de la personne qui souhaite jeûner est suffisante, et que le jeûne est accompli dans de bonnes conditions (voir plus loin), l'autolyse s'attaque dans l'ordre :



<sup>4</sup> « Starvation in Man », George F. Cahill, Jr., M.D. March 19, 1970. New England Journal of Medicine 1970; 282:668-675. <https://doi.org/10.1056/NEJM197003192821209>

<sup>5</sup> Glucose = longue chaîne de plusieurs molécules de glucose constituant la forme de réserve du glucose chez l'homme. Le glycogène est principalement stocké dans le foie et les muscles à partir du glucose sanguin essentiellement au cours d'une réaction appelée glycogénogenèse. Sous cette forme, le glucose peut rapidement être libéré dans la circulation sanguine par une autre opération appelée néoglucogenèse. L'ensemble du contrôle de ces réactions est géré par deux hormones : l'insuline et le glucagon.

## 1.4 Quelles sont les contre-indications à la pratique du jeûne ?

Cette liste de contre-indications est non exhaustive :

- Cachexie (amaigrissement extrême)
- Anorexie
- Hyperthyroïdie décompensée
- Artériosclérose cérébrale avancée
- Insuffisance hépatique ou rénale avancée
- Grossesse (dès le 3e mois) et allaitement
- Dépendances (alcool, TCA, drogues)
- Ulcère de l'estomac, du duodénum
- Affections coronaires avancées
- Décollement de rétine
- Psychose sous médication importante
- Burn-out (car il n'y a plus aucune énergie)
- Diabète de type I
- Maladies tumorales
- Cancer (ce sujet est délicat et assez controversé...)

A noter que faire un jeûne, c'est certes jeûner physiquement mais **c'est également jeûner psychologiquement**. On se retrouve face à soi, à ses questionnements, c'est pourquoi il est important d'être psychologiquement et émotionnellement équilibré. Il n'est pas rare de voir au cours d'un jeûne des émotions refoulées refaire surface et générer des crises de larmes voire un état dépressif. C'est encore ce pour quoi il est intéressant de se faire accompagner dans ses premiers jeûnes.

« Le jeûne est pour le monde intérieur ce que les yeux sont pour le monde qui nous entoure. »

Gandhi

## 1.5 Quelles sont les indications au jeûne ?

Un jeûne **ne s'improvise pas**. Toute personne ne peut pas **systématiquement jeûner avec succès et sans risque**. Un individu très intoxiqué n'arrive habituellement pas à évacuer ses propres toxines et souvent ses organes excréteurs (foie, reins, poumons, peau) sont trop surchargés et risquent d'être complètement débordés dans le processus de désintoxication. Le temps de préparation est tout aussi important. Diminuer son alimentation trop rapidement risque de projeter une quantité de toxines encore plus importante sur ces mêmes organes excréteurs trop faibles pour tout gérer, ce qui risque de les affaiblir encore plus, voire de les traumatiser et de les léser. **D'où l'importance d'une bonne préparation progressive au jeûne.**



Avant d'entreprendre un jeûne, **il faut s'assurer de :**

- Avoir une **énergie vitale suffisante** ;
- **Disposer d'une capacité émonctorielle suffisante** pour éliminer la masse de déchets remis en circulation (les « émonctoires » sont les organes dits excréteurs qui permettent les éliminations des différents types de déchets de l'organisme) ;
- **Faire une préparation au jeûne** (plusieurs jours avant pour permettre la transition de l'organisme) ;
- **Avant le jeûne, débarrasser le système digestif de toutes substances nutritives** et de déchets métaboliques (mono-diète, purge hépatique, biliaire et intestinale avec des plantes ou sels, et compléter avec un lavement rectal afin de commencer le jeûne l'intestin vide. Le contraire pourrait contrecarrer la bonne marche du jeûne, notamment au niveau de la sensation de faim, et de la réabsorption de toxines) ;

- **Effectuer le jeûne dans un milieu vital où quiétude psychologique et repos physique sont les maîtres-mots ;**
- **Pendant le jeûne, surveiller les éliminations** pour qu'elles soient existantes mais pas trop brutales non plus ;
- **Après le jeûne, procéder à une reprise alimentaire douce et progressive** avant de reprendre une alimentation normale. En effet, le corps ayant été privé de nourriture durant une certaine période, il aura tendance à tout retenir. Abolir donc toute forme de sel pendant plusieurs jours pour éviter la rétention d'eau (ou vous gonflerez comme jamais et ce n'est franchement pas agréable !)).

### EFFETS THERAPEUTHIQUES DU JEÛNE ET INDICATIONS (non exhaustif)

Effets majeurs	Indications
Suppression de l'apport de glucose, baisse du taux d'insuline et de sucre sanguin, mobilisation de la graisse au niveau du sang, du foie et du tissu adipeux	Obésité, hyperlipidémie, stéatose hépatique (excès de graisse dans le foie), diabète de type II, artériosclérose (dépôt pathologique obstruant les artères), cellule cancéreuse affaiblie.
Désactivation des gènes du vieillissement par la cellule et activation des gènes de la réparation + résistance au stress (oxydatif, physique, etc.)	
Mise au repos du tube digestif, normalisation de la flore intestinale, suppression de l'apport d'antigènes + diminution des phénomènes inflammatoires.	Maladies chroniques gastro-intestinales (estomac, intestins, foie, gencives, pancréas, vésicule biliaire), allergies, asthme, faiblesse immunitaire, arthrite rhumatoïde et autre processus inflammatoire.
Drainage et élimination de l'excès de sel et d'eau.	Hypertension, trouble de la circulation sanguine (artérielle et veineuse), œdèmes.
Utilisation protéique et désencombrement cellulaire.	Immunomodulation, amélioration des échanges de gaz et de substances nutritives entre les cellules et les vaisseaux, rajeunissement du pool protéique.
Amélioration du flux sanguin.	
Renforcement de la sérotonine.	Humeur dépressive, effet anxiolytique, antidépresseur.
Perte de l'envie de fumer. Interruption des schémas comportementaux.	Tabagisme, réinitialisation comportementale.

Source originale : « L'art de jeûner », Dr Françoise Wilhelmi de Toledo.

### 1.6 Vaut-il mieux jeûner chez soi ou en groupe ?

Le jeûne n'est pas une technique anodine, il nécessite une préparation ainsi qu'un suivi global pendant toute la durée de celle-ci. Il est tout à fait possible de jeûner seul, certains guides existent, mais ils ne remplacent à mon sens pas :

- **L'accompagnement et l'expertise** d'une personne formée au jeûne qui saura accompagner les troubles vécus et éviter de commettre des erreurs.
- La **dimension communautaire** et solidaire qui est également là pour nourrir l'âme.

Il est par ailleurs **recommandé de sortir de son milieu, de sa routine de vie, d'aller au contact de la nature et dans un endroit calme, afin que les mécanismes du jeûne puissent se mettre correctement en place.** Il est en effet nécessaire que le système nerveux parasympathique se mette en route (système du repos, qui permet la conservation de l'énergie et l'accomplissement des fonctions habituelles) au détriment du système



nerveux sympathique (ou orthosympathique) est celui qui mobilise les ressources de l'organisme en cas d'urgence, donc de stress.

Les stages de jeûne et randonnées sont des stages intéressants alliant visite d'une région, rencontres, relaxation, bien-être, etc.

## 1.7 Lectures recommandées

- « Le jeûne, une nouvelle thérapie ? », Thierry de Lestrade.
- « L'art de jeûner », Dr Françoise Wilhelmi de Toledo.
- « Le jeûne », Herbert Shelton (à télécharger en format PDF ICI)
- « Le jeûne », Gisber Bölling.
- « Le jeûne qui guérit », Dr E.H.Dewey.
- « Santé et Guérison par le Jeûne », Arnold Ehret.
- « Et si on s'arrêtait un peu de manger de temps en temps », Bernard Clavière.
- « Le jeûne : Maigrir, éliminer, se désintoxiquer », Helmut Lützner.



## 2 – Préparation au jeûne

### 2.1 Hygiène alimentaire

Au cours de la semaine précédant votre cure de jeûne, l'objectif va être de diminuer petit à petit les aliments de tolérance afin d'effectuer un **premier nettoyage de l'organisme**. Sans cela, votre corps aura beaucoup à faire les trois premiers jours du jeûne, avec des risques de symptômes désagréables apparaissant rapidement (maux de tête, nausées, vomissements, vertiges, tachycardie, douleurs lombaires, brûlures d'estomac, crampes, perturbation visuelle temporaire, éruptions cutanées, angoisses, etc.) et donc moins de plaisir sur la semaine. Cette période de réduction alimentaire permet également de limiter les sensations de faim en début de jeûne, et donc de faciliter le début de la cure.

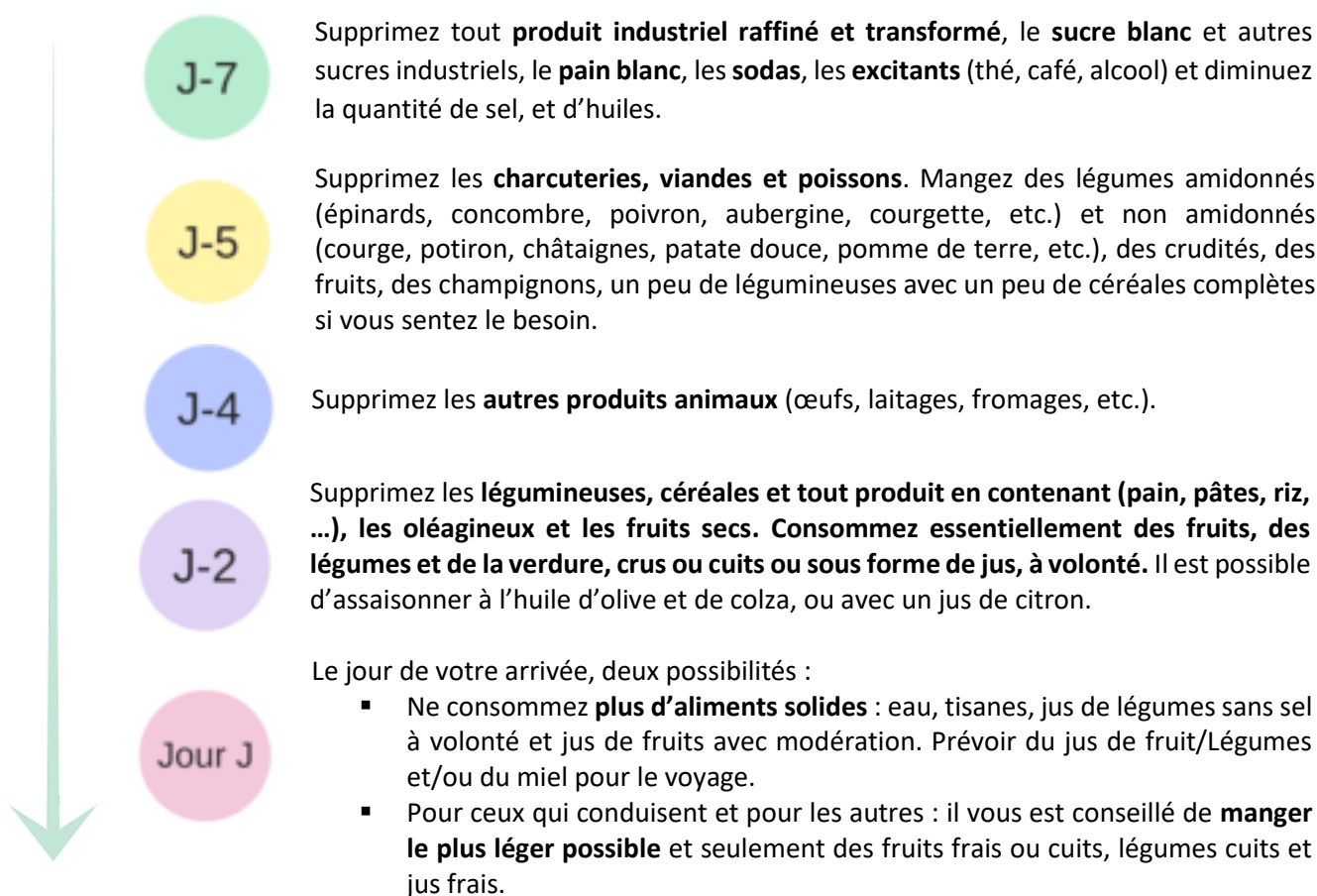
Cette préparation se fait sur une durée identique à la durée du jeûne. Si vous jeûnez une semaine, alors votre préparation et votre reprise dureront chacune une semaine. Si vous jeûnez deux semaines, alors votre préparation se fera sur deux semaines, etc. Cependant, si vous avez envie d'y aller encore plus progressivement, n'hésitez pas à doubler ce temps de préparation.

Il ne s'agit pas de manger trop peu et de se frustrer pendant cette préparation. Il s'agit de manger sainement (aliments entiers, non modifiés et non transformés) avec une large proportion de fruits et de légumes (nature, crus ou cuits, en purée, soupe, jus, etc.), afin de limiter l'entrée de toxines dans l'organisme, tout en progressivement réduisant la ration calorique.

Réduisez également votre rythme durant cette préparation, reposez-vous le plus possible, allez marcher dans la nature, faites des étirements et des respirations complètes, et buvez de l'eau !



Voici comment une semaine de préparation alimentaire s'organise :



## 2.2 Hygiène intestinale

Il est préférable de **toujours commencer un jeûne avec le ventre vide**. En effet, lorsque nous ne mangeons plus (ou alors uniquement des jus et du bouillon), le péristaltisme intestinal ralentit fortement. Mais le tube digestif continue de produire des déchets à éliminer par les selles (cellules mortes et bactéries intestinales notamment). Ainsi, vider l'intestin et réaliser des lavements tous les deux jours permet d'éviter une auto-intoxication, de faire disparaître la faim et de limiter bon nombre de symptômes liés au jeûne.

### 2.1.1 Purge

Selon le Larousse, une *purge* est synonyme familier de *purgatif* et de *purgation*. C'est l'action de purger, d'évacuer, de vidanger la tuyauterie, c'est à dire nos intestins, conduisant à une « élimination radicale ». Il est possible de purger de manière plus ou moins douce avec des substances laxatives : plantes, huile de ricin, sels, etc.

« Les purges sont un moyen naturopathique d'éliminer radicalement toxines, idées noires, douleurs, souffrances, disconforts, etc. Dès lors que les intestins sont nettoyés plus souvent, a fortiori drastiquement, il y a beaucoup moins d'idées noires, moins de déprimés et de dépressions, moins de burn-out, moins de suicides, moins de maladies mentales, moins de douleurs et, bien sûr, moins de surpoids ! La purge clarifie et nettoie la lymphe, le sang et tous les liquides interstitiels. »

Nelly Grosjean, aromathérapeute et naturopathe

La veille de votre arrivée, il est conseillé de réaliser une purge chez vous (restez chez vous et à proximité des toilettes !). Pour ceux qui préfère le faire à leur arrivée, nous pouvons vous fournir des sels de magnésium.

Il existe plusieurs types de purges : les purges sèches (huile de ricin), après lesquelles il ne faut pas boire, et les purges hydriques (chloromagène, magnésie san pellegrino, sels de magnésium, etc.), après lesquelles il faut s'assurer de bien boire.

Ici nous vous proposons de choisir parmi ces deux options :

- **Jus de pruneau** : boire 75 cl en 20-25 min.
- **Au sel** (sulfate ou chlorure de magnésium) : prendre 1 sachet de 20 g (disponible en pharmacie) dilué dans 1L d'eau, à boire en 30 minutes et à faire suite par 1.5 L de liquide (eau plate, tisane, bouillon de légumes) à absorber dans l'heure qui suit. A prendre le matin à jeun, ou le soir à la place du dîner (en ayant pris soin de ne pas manger après 14h et d'avoir eu un déjeuner léger).



**Pourquoi boire autant après la prise de sels de magnésium ?** Comme dit Nelly Grosjean dans son livre « Cure Zen Detox » Tome 1 :

*« La purge, c'est comme la lessive dans la machine à laver, il est nécessaire d'ajouter de l'eau en quantité suffisante sinon pas de bon nettoyage et des désagréments assurés comme mal de tête, crise de foie, étourdissement, vertige... (sauf pour l'huile de ricin, on ne boit pas après l'avoir absorbée). »*

**Et si l'élimination ne se fait pas dans la journée ?** Continuez à boire uniquement du bouillon, infusion ou jus de pruneaux, et recommencer la purge le soir même. Il est primordial d'arriver à éliminer.

### 2.1.2 Lavement intestinal

Le lavement intestinal est une technique d'hydrologie couramment utilisée en naturopathie. C'est une pratique simple, efficace et abordable, qui peut se faire chez soi. Ils sont idéaux pour nettoyer le côlon, extrêmement congestionné chez la plupart d'entre nous. Ils évitent l'auto-intoxication au niveau du côlon permettant de fait de réduire la diffusion de cette toxicité aux organes alentour (foie, reins, rate, pancréas, glandes surrénales, etc.). Il existe des poches à lavement (également appelées « bock » à lavement) souples que l'on peut emmener partout avec soi (cf. image ci-contre).



Un lavement dure environ 20 à 30 min, et peut se faire soit le matin à jeun, soit le soir avant de se coucher en sautant le dîner.

Il est conseillé de pratiquer un lavement avant la purge pour vider une partie du gros intestin et faciliter la purge (mais cela reste facultatif).

Note : les lavements prennent de l'énergie, s'assurer d'avoir une bonne vitalité (attention aux personnes épuisées ou en état de fatigue avancée).

### 2.1.3 Irrigation du côlon

Au cœur de cette autre technique d'hydrologie, la poche à lavement est remplacée par une **machine munie d'un manomètre** qui, grâce à de la **pression**, permet d'introduire de l'eau en continu dans l'intestin. Lorsque la pression augmente et provoque une tension, le praticien formé arrête la pression : l'intestin se vide automatiquement. Un massage abdominal est effectué en parallèle pour dénouer les tensions ou les blocages, et ainsi optimiser l'élimination.

Pour faciliter l'entrée en jeûne et limiter les symptômes de détoxification, vous pouvez réaliser une irrigation du côlon chez un praticien certifié avant votre cure de jeûne, pendant votre semaine de préparation, ou au début de la cure de jeûne. **L'irrigation du côlon ne remplace pas la purge, elle est complémentaire** : l'irrigation du côlon ne concerne que le côlon, c'est-à-dire le gros intestin, alors que la purge s'attache à vider les deux intestins (le grêle et le côlon). La prise de la purge avant l'irrigation permet de faciliter le nettoyage du côlon en une seule séance.

Pour finir, voici les principales différences :

	Hydrothérapie du côlon	Lavement intestinal	Lavement anal / rectal
<b>Lieu</b>	Dans un centre spécialisé	Chez vous	Chez vous
<b>Responsable</b>	Un thérapeute	Vous-même	Vous-même
<b>Profondeur du lavement</b>	Tout le côlon (1m60)	Les 30 premiers cm du côlon	Uniquement le rectum
<b>Quantité d'eau</b>	Jusqu'à 60L	2L en moyenne	Moins d'1L (500 ml suffisent)
<b>Coût</b>	Variable mais entre 80 et 120 euros	10 euros environ pour un bock à lavement	Moins de 10 euros pour une poire à lavement
<b>Durée</b>	1h environ	20 min environ	5 min environ

## 2.3 Hygiène complémentaire – Tabac, alcool et médicaments

En cours de jeûne, toutes les portes de votre organisme sont ouvertes. Le tabagisme est un facteur de risque important de manière général, mais il l'est d'autant plus lors d'un jeûne. Il est donc **recommandé de diminuer sa consommation de tabac pendant la semaine de préparation à partir de J-7 en vue d'arrêter vers J-2 ou J-1, pour ne pas fumer lors de la cure**. La bonne nouvelle, c'est qu'il est plus facile d'arrêter de fumer pendant un jeûne car la cigarette a mauvais goût, ses effets se font grandement ressentir et le corps réagit plus fortement étant en période d'élimination, et le stress diminuant, le besoin de fumer est moindre.

Certes l'arrêt ou la diminution du tabac est un choix et une démarche personnelle, mais la force du groupe est aussi un formidable allié dans cette aventure, par l'aide et le regard bienveillant des autres.

Concernant l'alcool, il est évident que même si c'est un liquide, cette substance **ne doit pas être consommée lors d'un jeûne, ce** pour plusieurs raisons : l'alcool surcharge le foie, stimule la production d'acides dans l'estomac déclenchant la sensation de faim, accélère l'utilisation de certaines vitamines, et entrave de fait le travail de détoxification que le corps cherche à mettre en place.

Si vous consommez des médicaments, il se peut que vous soyez amené à diminuer la dose voir à les arrêter durant la semaine de jeûne, car le corps est beaucoup plus sensible.

**Un jeûne bien préparé se passe, dans 99% des cas, sans souci majeur, et bien souvent avec de nombreux moments de bien-être. On entend souvent les participants dire que ce sont parmi les meilleures vacances qu'ils aient jamais vécues ! Les effets bénéfiques du jeûne se feront sentir plusieurs mois après si les trois semaines (préparation, jeûne, reprise) sont correctement effectuées.**



## 2.4 Affaires à emporter pour la cure

### CHAUSSURES

- Des **chaussures de randonnée** ou des bonnes baskets (attention aux chaussures neuves, prévoir de les porter quelques jours avant pour les « faire ») ou des sandales de randonnées en été.
- Des **sandales** pour la piscine et le solarium.
- Des **pantoufles** pour les locaux intérieurs.

### VÊTEMENTS

- Des **tenues légères ou des pulls chauds** en fonction de la saison (en notant qu'on est plus frileux en période de jeûne).
- Un **vêtement de pluie** (coupe-vent ou cape).
- Une **tenue souple et ample** (dans laquelle vous êtes à l'aise) pour le réveil musculaire, les ateliers de yoga, do-in, etc.

### ACCESSOIRES

- Un **bonnet** en hiver ou une **casquette / un chapeau** en été ; Eventuellement une paire de lunettes de soleil.
- Une **serviette de toilette**.
- Une serviette de bain et un **maillot de bain** pour la piscine et le solarium. Eventuellement un peignoir pour l'espace bien-être.
- **Crèmes solaires** en été, naturelles et de préférences bio, pour les peaux sensibles.
- Des **protections hygiéniques** pour les femmes même si ce n'est pas le moment des règles.
- Une **bouillotte** (pour votre foie).
- Un **thermos** pour l'hiver ; Une bouteille d'eau vide ou **gourde** (eau de source filtrée au centre).
- Un tout petit pot de miel (au cas où).
- Un **petit sac à dos** (10 ou 20 L) pour les randonnées.
- Eventuellement des **bâtons de randonnées** si vous en avez.
- Un **cahier** ou un bloc pour écrire.
- Votre **petite pharmacie personnelle naturelle** (pansements, baume calendula, huiles essentielles, fleurs de Bach, EPS, etc.), dont un **tensiomètre** si vous en avez un.
- Un **bock à lavement** si vous en avez un.
- Si vous pratiquez le **brossage à sec**, c'est idéal à faire en période de jeûne pour aider le corps à éliminer.

## 3 – Reprise alimentaire

À l'issue de la cure de jeûne, la rupture du jeûne aura lieu en groupe, et conduira au début de votre reprise alimentaire qui s'étalera sur une semaine après votre jeûne. Cette reprise est tout aussi importante voir plus que la cure de jeûne ne lui-même : **le succès du jeûne réside dans une reprise alimentaire réussie**. Il est donc important de la faire progressivement, en conscience, et d'éviter de retourner dans ses anciens schémas. La semaine de jeûne n'est pas seulement une simple parenthèse, c'est le début d'une nouvelle hygiène de vie qui se mettra en place sur le long terme.

*« N'importe quel sot peut jeûner, seul le sage sait terminer correctement un jeûne. »*

*Georges Bernard Shaw, écrivain et adepte du jeûne*

Chaque personne réagira différemment à cette phase de reprise alimentaire. Il se peut que vous soyez fatigués les premiers temps où vous vous réalimentez car le tube digestif se remet à fonctionner et consomme de l'énergie (qui était épargnée durant le jeûne). Soyez patients, reposez-vous tout en continuant à bouger quotidiennement et tout rentrera dans l'ordre.

À partir du lendemain de la fin de la cure de jeûne, consommez en quantité raisonnable des **fruits et légumes**, crus ou cuits, des légumes lactofermentés, des jus de légumes frais, des **bonnes graisses** (avocat ou huiles de première pression à froid).

**Légumes de saison** : salades, feuilles (épinards, mâche, roquette, etc.), aromates (persil, coriandre, etc.), racines (carotte, betterave, panais, chou-fleur, céleri, etc.), non amidonnés (aubergine, courgette, etc.), amidonnés (pomme de terre, patate douce, courge, etc.) et aromatiser éventuellement d'une vinaigrette légère à base de jus de citron et d'huile de première pression à froid.

**Fruits de saison**. Compote de pomme maison sans sucre ajouté.

**Boissons** : eau peu minéralisée à volonté, tisane, bouillon de légumes.

J1/J2

J3

Idem J1/J2 + ajout des **graines germées**, et d'une **céréale** sur l'un des 2 deux repas en quantité modérée.

J4

Idem J1/J2/J3 + ajout d'une **protéine faible sous forme d'algues et de légumineuse** en quantité modérée, sur l'autre repas. Midi : légumes + légumineuses (protéines faibles). Soir = légumes + céréales ou légumes amidonnés (pomme de terre, patate douce, courge, châtaigne, etc.).

J5

Idem J1/J2/J3/J4 + ajouts des **oléagineux** en quantité modérée si envie, et des **fruits secs trempés**.

J6

Idem J1/J2/J3/J4/J5 + réintroduction des **protéines fortes** (œuf, petits poissons maigres, etc.). **Une seule source de protéines (protéines fortes ou faibles) à un seul repas**. Le midi de préférence.

Idem J1/J2/J3/J4/J5/J6 + réintroduction progressive des autres aliments, avec prudence et modération.

**Limiter de préférence les ingrédients de « tolérance »** comme la viande blanche 1 à 2 fois par semaine (de qualité sauvage, bio, label rouge, bleu-blanc-cœur), le lait et les laitages qui sont pro-inflammatoires (privilégier le calcium issu du végétal dans les amandes, sésame, persil, brocoli, épinards et autres légumes verts), le gluten (blé, seigle, avoine, orge, kamut, épeautre), les FODMAPS (glucides fermentescibles) et les excitants (vin, bière et autres alcools, thé, café, chocolat, etc.). **Eviter les charcuteries**, qui sont classées cancérigènes par l'OMS (Organisme Mondial de la santé), les **viandes rouges** (classées potentiellement cancérigène par l'OMS), et les **viandes transformées** (l'OMS indique que, selon des indications suffisantes provenant d'études épidémiologique, « la consommation de viande transformée provoque le cancer colorectal chez l'homme ». Restez vigilant sur la qualité et la provenance des produits. Par ailleurs, de petites quantités suffisent : viande (75 à 100 gr / portion) et poisson (100 à 150 gr / portion).

J7 et +

**CONSEIL** : pour une reprise alimentaire en douceur, doublez votre reprise sur 12 jours (faites sur 4 jours J1/J2, sur 2 jours J3, sur 2 jours J4, etc.).

Durant cette semaine de reprise alimentaire, nous ne réintroduisons pas :

- Les excitants (café, alcool, chocolat, etc.).
- Le sel, sous peine de faire de la rétention d'eau.
- Les desserts et autres sucres.

## Des nouvelles habitudes ...

Mastiquez bien, et évitez de parler pendant le repas pour être en pleine conscience de ce que vous ingérez.

Observez comment se comporte votre « nouveau » corps :

- Les sensations sont-elles les mêmes ?
- Les douleurs chroniques sont-elles toujours là ?
- Si non, réapparaissent-elles dans les semaines qui suivent ?
- Votre lien à la nourriture a-t-il évolué ?
- Y voyez-vous plus de détachement ?
- Votre respiration est-elle la même lors d'un exercice physique ou peut-être plus ample, plus profonde ?
- Récupérez-vous de la même manière ?
- Digérez-vous différemment ?
- Vos goûts ont-ils changé ? etc.

Bref, scannez votre corps, vos émotions, vos humeurs. Reposez-vous si vous êtes fatigués, et remerciez la vie pour ce qu'elle vous apporte au quotidien.

**Bonne reprise !**

*Sarah J*

« Il faut noter en effet, que les malades privés de nourriture ne sentent nullement une fatigue insurmontable, et au contraire sont bien souvent étonnés de pouvoir faire, pendant leur Jeûne, de grandes marches qu'ils auraient été absolument incapables d'effectuer avant leur cure. »

Dr Yves Vivini, directeur d'une Clinique de Jeûne à Sana La Romaine (37) et auteur du livre « Le Jeûne et les traitements naturels » (1970), réédité en 1975 sous le titre : « La Bouffe ou la Vie... ! »