

Guide pratique du jeûne



Florian Gomet



Ce livre ne vise à se substituer ni à un traitement ou suivi médical, ni à un traitement allopathique. Vous êtes avisé de consulter en premier lieu, un médecin généraliste et/ou spécialiste en cas de trouble de santé physique ou mentale afin d'être clairement informé d'un diagnostic et éventuellement conseillé du traitement approprié.

Les suggestions hygiénistes que vous trouverez ici ont pour unique objectif de vous accompagner sur le chemin de la santé en facilitant les nettoyages naturels de votre corps et ainsi accélérer votre guérison et améliorer votre bien-être général.

Il se peut cependant que l'application de ces nouvelles conditions d'hygiène de vie physique et alimentaire nécessitent, au bout d'un certain temps, une réévaluation de votre diagnostic médical initial, ainsi qu'un changement des posologies d'un traitement allopathique initial éventuel.

Cette réévaluation doit impérativement se faire par le biais d'une consultation médicale. Dans le cadre de pathologies lourdes, le jeûne est à valider avec son médecin traitant.

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. Autrement dit : le jeûne rajeunit.

Françoise Wilhelmi de Toledo écrit :

« (Par le jeûne) On obtient... une stabilisation des maladies de notre époque, comme syndrome métabolique, qui est une association d'obésité abdominale, de diabète de type II, d'hypercholestérolémie, d'hypertension et d'hyperuricémie. Au lieu de donner cinq médicaments plus ceux pour pallier les effets secondaires on fait un jeûne pour remettre à zéro tous les compteurs. Évidemment, les effets positifs ne se maintiendront que si la personne améliore son style de vie. Ce peut être un nouveau départ. »

Mais comment est-il donc possible d'être actif ou de marcher en jeûnant ?

Pendant le jeûne, nous sommes nourris par l'utilisation de nos propres réserves. L'organisme est en mesure de nous fournir autant de calories que nous le demandons, et ceci pendant plusieurs semaines. Seulement, ces réserves ne contiennent pas de sucres rapides. Pendant le jeûne, nous aurons des problèmes pour courir vite, pour lever des poids importants, pour réagir vite.

Mais nous pouvons sans aucun problème fournir un effort modéré pendant très longtemps. L'activité la plus adaptée à cet état est la marche, même en montagne, en respectant les possibilités de chaque participant. L'expérience a montré qu'une personne qui connaît bien la technique du jeûne est capable de faire les mêmes randonnées qu'une personne qui s'alimente.



Les étapes d'une cure de jeûne

Le processus du jeûne est constitué de 4 étapes majeures :

1 - La prise de décision de jeûne : C'est le moment où votre mental passe un contrat avec votre corps.

2 - La préparation au jeûne où l'on va progressivement stopper la consommation d'aliments non physiologiques, c'est ce que l'on appelle la descente alimentaire.

3 - Le jeûne en lui-même.

4 - La reprise alimentaire et retour au quotidien avec idéalement une amélioration de l'hygiène de vie pour que les bénéfices du jeûne s'inscrivent dans la durée.

Ce guide pratique vous accompagnera dans la préparation du jeûne à chaque étape. Il contient :

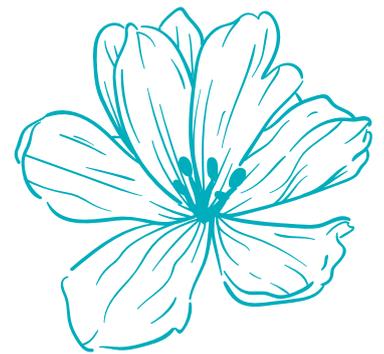
- Des informations générales sur le jeûne ;
- Des indications pour réaliser une préparation au jeûne optimale ;
- Votre cure de jeûne ;
- Des indications pour faire une reprise alimentaire dans le respect de votre corps suite au jeûne réalisé.

A group of about ten people are resting on a lush green grassy hillside. Some are lying flat on their backs, while others are sitting or propped up. The background shows a dense forest of tall evergreen trees under a clear blue sky. The scene is peaceful and suggests a break during a hike or outdoor activity.

Tout ce que vous devez savoir sur le jeûne



Introduction



L'origine

Les origines du jeûne remontent à plusieurs millénaires. De l'Antiquité au Moyen Age, il a pris plusieurs formes, que ce soit dans le domaine de la religion ou de la spiritualité. Dans l'Antiquité, mention a déjà été faite dans le Mahabharata, une épopée sanskrite rédigée au Ve siècle av. J.-C. dans la Grèce antique, des vertus du jeûne qui étaient également reconnues et fréquemment mises en application. À l'époque, le jeûne faisait partie des rituels organisés lors des grandes fêtes religieuses.

Dans les religions chrétiennes, le jeûne fait référence aux quarante jours et quarante nuits de privations de nourriture de Moïse à travers le désert. Dans le Judaïsme, le jeûne, aussi connu sous le nom de taanit, est pratiqué de façon très ponctuelle. De nos jours, le ramadan (privation d'eau et de nourriture lorsque le soleil est au-dessus de l'horizon) qui correspond au 9ème mois de l'année musulmane est toujours pratiqué par des millions de personnes.

On définit le jeûne comme l'abstinence de toute nourriture pendant plusieurs jours. Pour Le Dr Hellmut Lüzmer, chef de la clinique de jeûne Buchinger en Allemagne, « Jeûner régulièrement est un mode de vie prescrit par la nature (l'animal malade jeûne spontanément), c'est un comportement d'humain indépendant, du corps, de l'âme et de l'esprit. Véritable programme de suivie, le jeûne oblige l'organisme privé de nourriture extérieure à aller puiser dans ses propres réserves.

Tous nos maux quotidiens trouvent en partie leur origine dans notre mode de vie antihygiénique. Les organes et les tissus sont de plus en plus saturés et les émonctoires ne peuvent plus réaliser correctement leur travail d'élimination. Le corps est dépassé par sa capacité de rétablir l'équilibre. »

Le jeûne est le moyen de guérison le plus efficace et il est gratuit, c'est un véritable don de la nature.





Comment fonctionne le jeûne ?

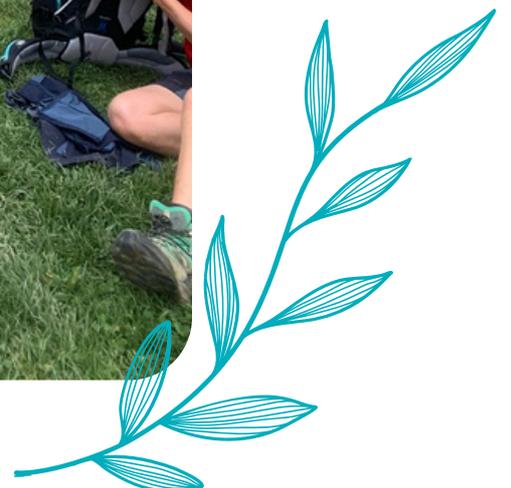
En privant le corps de l'apport de toute nourriture et en arrêtant l'ingestion de toxines exogènes, les organes se mettent au repos, ce qui permet leur détoxification et leur régénération.

Grâce à l'économie de la fonction de digestion, coûteuse en énergie, toutes les forces vitales de l'organisme sont détournées vers la fonction d'élimination et de régénération. À travers cette période de nettoyage organique, il lui est donné l'occasion de déposer des couches de poisons. Pendant le jeûne, l'organisme utilise ses réserves pour subvenir à ses besoins. C'est le principe de l'autophagie ou autolyse. La lyse (destruction cellulaire) s'effectue sur nos propres cellules, en commençant par celles abîmées, infectées, dégénérées et parfois dangereuses comme celles qui constituent les tumeurs.

En parallèle, les graisses en réserve sont utilisées pour produire de l'énergie, bien avant que ne soient entamées les masses musculaires (celles-ci peuvent être partiellement utilisées si le jeûne se prolonge sur une longue durée). En outre, les organes vitaux comme le cerveau, les tissus nerveux, les glandes, le cœur ne sont pas affectés par cette lyse. En même temps que s'effectue cette autolyse organique, il se produit une élimination accrue de toxines qui encombrant habituellement l'organisme, même en l'absence de symptômes. Le jeûne est une aide merveilleuse qui accélère le nettoyage des vaisseaux, des cellules et du milieu interstitiel.

La réduction de la toxémie favorise le renforcement du terrain organique, et favorise ainsi notre immunité naturelle. Pour le comprendre, il suffit d'observer comment réagit spontanément un enfant malade. Il repousse toute nourriture et ne réclame éventuellement que de l'eau. Un chien malade se blottit dans sa niche et ne mange rien pendant des jours jusqu'à ce qu'il aille mieux.

En tant qu'être humain, lorsqu'on est malade, on n'a normalement pas faim. Cependant, l'éducation reçue imprègne dans l'esprit de tous qu'il est indispensable de manger pour avoir des forces. En réalité, lors d'un jeûne, l'organisme économise 40 à 60 % de l'énergie qui sont normalement dévolus à la digestion.



Les mécanismes du jeûne



Sur un plan biologique

Le jeûne apporte une solution efficace pour soulager naturellement beaucoup de maladies, notamment celles dites de civilisation. Le jeûne est aussi intéressant pour ses bienfaits psychologiques et pour la reconnexion à soi. Il est d'ailleurs 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.

Les effets positifs du jeûne proviennent de quatre principaux mécanismes clés : le repos physiologique, l'activation des émonctoires, l'autolyse contrôlée des tissus abîmés, malades et tumoraux, et la régénération du corps avec production de cellules souches.

Le repos physiologique

Au-delà du 3ème jour de jeûne, la respiration, la circulation sanguine et toutes les activités vitales sont ralenties. Les organes internes, les glandes endocrines et le système digestif se reposent. Seul le système d'élimination fournit un travail considérable, car il libère le corps de ses toxines accumulées en profondeur. Cette détoxification demande beaucoup d'énergie et n'est efficace que si les émonctoires sont suffisamment ouverts. Dans le cas contraire, ou si l'énergie est insuffisante, les fonctions d'élimination et de réparation seront diminuées, ce qui entraînera des symptômes de détox pouvant être désagréables. Quoi qu'il en soit, ce temps de repos physiologique permet à l'organisme d'investir toute son énergie dans des activités réparatrices : redonner sa vigueur à un système digestif épuisé, rééquilibrer un système glandulaire surmené et reposer un système nerveux tendu. Ce sont ces mécanismes qui confèrent au jeûne son efficacité et son caractère thérapeutique.

L'activation des émonctoires

En temps normal, avec trois repas voire plus par jour, l'organisme dépense une bonne partie (entre 40 et 60 %) de son énergie à la digestion. Avec le jeûne, cette énergie est utilisée à d'autres fins, notamment à l'élimination des déchets. Ainsi, les émonctoires principaux : foie, reins, peau, poumons et intestins qui vont pouvoir excréter un maximum de toxines en vue de nettoyer le corps.



L'autophagie ou autolyse contrôlée des tissus vieilliss, malades et tumoraux

Le mot "autolyse" vient du grec et signifie "perte de soi-même". En physiologie, il désigne le processus de digestion et de désintégration des tissus par des enzymes. C'est parce qu'il est privé de tout apport de nutriments pendant le jeûne que notre corps pratique l'autolyse.

Le corps exerce un contrôle très strict sur ce processus : les tissus sont détruits en raison inverse de leur utilité et les tissus vitaux du corps ne sont pas sacrifiés. Au contraire, les tissus non essentiels ou anormaux sont détruits en priorité par autolyse, et leurs composants sont transportés à travers l'organisme pour être recyclés en venant nourrir les tissus vitaux ou sains. Les radicaux libres sont également neutralisés puis éliminés. Notre corps se répare ainsi en profondeur. C'est ce processus d'autodigestion et de désintégration qui conduit à la régénérescence des cellules, des tissus et des organes.

L'autolyse s'attaque dans l'ordre :

1. Aux déchets métaboliques circulants dans le sang.
2. Aux graisses et aux déchets stagnants qui sont emmagasinés plus profondément dans l'organisme.
3. Aux déchets incrustés (kystes, fibromes, et tumeurs).

La régénération avec production de cellules souches

La dernière raison qui fait que le jeûne est efficace contre les maladies est qu'il transfère aussi la vitalité libérée par la digestion vers le système immunitaire. Selon Valter Longo [1]: « Le jeûne donne le feu-vert aux cellules souches pour qu'elles s'activent et commencent à proliférer jusqu'à reconstruire l'ensemble du système immunitaire. Et l'autre bonne nouvelle est que le corps se débarrasse des parties vieilles, endommagées et inefficaces au cours du jeûne. Les cycles de jeûnes peuvent littéralement régénérer le système immunitaire ».

Le jeûne favorise aussi la neurogenèse, ce qui prévient notamment l'apparition des maladies d'Alzheimer et de Parkinson, des troubles mentaux et de la dépression. Enfin, le jeûne a des effets bénéfiques pour régénérer la flore intestinale et ils ralentissent les marqueurs du vieillissement. L'ensemble de l'organisme profite donc du nettoyage en profondeur mis en place par le jeûne.

[1] Gériatologue italo-américain et professeur de biologie spécialisé en biologie cellulaire et en génétique.

Les autres bienfaits du jeûne

Le jeûne présente aussi le bénéfice d'augmenter la production d'hormone de croissance qui ont la vertu de favoriser la synthèse des protéines et la prise de muscles tout en ralentissant le vieillissement. Le jeûne rend également le corps plus sensible à l'insuline ce qui est bénéfique pour prévenir le diabète de type 2 ou favoriser sa rémission. La baisse de la production d'insuline observée au cours d'un jeûne permet également au corps de mieux réguler les hormones sexuelles. On observe également une augmentation de la sérotonine, une hormone qui favorise le bien-être physique et psychique.



Les 3 processus de production d'énergie lors d'un jeûne :

1. Le corps épuise sa réserve de glucose en deux journées (en moyenne), puis, en fabrique à partir des vieilles protéines, celles qui ont besoin d'être recyclées.
2. La majeure partie (97%) des protéines sont préservées, le corps utilise ensuite les lipides. La durée de cette phase varie selon la masse de graisse disponible.
3. Quand il reste moins de 5% de masse grasse, les protéines ne sont plus économisées. La phase 3 commence, il devient urgent de se réalimenter.

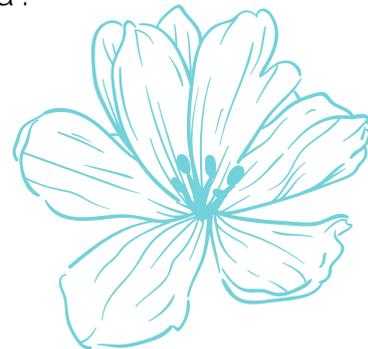
Voici ce en quoi consiste le « menu » de l'organisme soumis au jeûne pour un adulte de poids normal (1.70 m / 70 kg) selon Cahill (1) :

- Environ 0,75 kg de glycogène
- 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).

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

- Environ 1,25 kg de glycogène
- 4 kg de protéines
- 25 kg de graisses – et permettent un jeûne d'environ 100 jours.



Sur le plan psychodynamique

Lors d'un jeûne, les émotions refoulées remontent à la surface comme les toxines du corps. Au niveau mental, les conditionnements mentaux ont moins de prise ce qui permet de mieux accéder au Moi supérieur. Et sur un plan spirituel, les intuitions sont beaucoup plus fortes et plus claires. Tous ces phénomènes concourent à nous aider à prendre conscience de besoins non comblés, de prendre certaines orientations pour l'avenir ou de faire des choix importants. Ainsi, lors d'un jeûne, le corps va essayer de se dépolluer sur tous les plans.

Le jeûne clarifie nos pensées, nous rendant plus aptes à prendre de bonnes décisions pour notre chemin de vie. C'est une des raisons pour lesquelles toutes les religions utilisent le jeûne comme une porte d'accès à la spiritualité. C'est un bon moyen de repartir du bon pied en changeant quelques mauvaises habitudes de vie. Certaines personnes en profitent pour arrêter de fumer ou diminuer les excitants, comme le café.

(1) « 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>



Ce que l'on peut attendre d'un jeûne

Voici une liste non exhaustive des bienfaits que l'on peut observer suite à un jeûne :

- Une perte de poids (environ un kilo par jour les premiers jours). Mais ce n'est pas l'objet du jeûne !
- Un rééquilibrage de l'appétit.
- Une élimination accélérée des toxines.
- Une aide pour se détacher de ses addictions.
- Une destruction progressive des cellules malades, défectueuses ou endommagées.
- Une accélération de la cicatrisation.
- Un système immunitaire renforcé grâce à une action des globules blancs plus efficace.
- Une régénération tissulaire accélérée grâce à la production en masse de cellules souches et d'hormones de croissance.
- Une réduction de tous les facteurs de risques pour des maladies cardiovasculaires.
- Une purification de la peau qui devient plus douce et gagne en tonus.
- Une prévention anti-âge, les rides s'estompent.
- Un assainissement du microbiote intestinal.
- Une diminution des inflammations chroniques et des manifestations allergiques.
- L'accélération de la neurogenèse.
- Une prise de conscience importante sur la façon dont on mène sa vie.
- Un esprit éclairci et des capacités créatrices, de mémorisation et de réflexion augmentées.
- Un déclic pour ajuster et réorienter la trajectoire de sa vie.
- Un gain d'énergie vitale et de joie de vivre.

Les difficultés à jeûner

Lorsqu'une personne décide d'entreprendre un jeûne, celui-ci peut révéler certains problèmes sous-jacents qui peuvent être d'ordre physique ou psychologique.

Les différents symptômes qui se manifestent durant le jeûne ne présentent pas une aggravation de l'état de la personne. Ils révèlent au contraire certains changements vitaux internes en vue d'une amélioration. Nausée, étourdissements, palpitations, douleurs, vomissements, maux de tête et autres symptômes se produisent parfois et peuvent engendrer panique ou rupture prématurée du jeûne.

Pour mieux comprendre ces difficultés, nous devons avoir à l'esprit que nos conditions de vie modernes sont très loin des conditions de vie idéales avec lesquelles nous pourrions nous épanouir et accéder au bien-être physique et psychologique. Quotidiennement, notre corps est encrassé et affaibli par un mauvais régime alimentaire qui, à la base, devrait être constitué de fruits et de légumes crus. En outre, notre mental désorienté par des conditionnements, des peurs, des pensées négatives, des scénarios de vie incompris et des croyances limitantes qui ont été entretenus par notre famille, l'école, et la société. C'est pourquoi on se retrouve à l'âge adulte sans savoir comment se nourrir, diriger sa vie et gérer ses émotions. Des émotions très souvent refoulées dans un réflexe de conformité envers la sphère familiale et sociale. Ainsi, lors d'un jeûne, le corps va essayer de se dépolluer sur tous les plans.

Au niveau physique, il va faire ressortir, couche après couche, les poisons stockés dans les liquides et les cellules, ce qui va provoquer des crises d'éliminations, appelées aussi maladies, avec des symptômes désagréables. En parallèle, au niveau émotionnel, des traumatismes et des blessures peuvent remonter à la surface de la conscience afin d'être pleinement vécus puis, finalement, intégrés comme des expériences d'apprentissages.

Enfin, sur le plan mental, les pensées négatives, les peurs et les croyances limitantes vont affecter le moral et ils seront véritablement ressentis comme des événements qui empoisonnent notre vie. Nous prenons alors mieux conscience de l'importance d'avoir des pensées positives, de respirer en conscience et méditer.

En résumé, par notre passé en complet décalage avec nos besoins physiologiques, nous partons tous de très loin, raison pour laquelle le jeûne peut devenir une expérience désagréable et vite décourager les personnes non averties. Dans certaines situations le jeûne n'est donc pas du tout approprié.

Pour toutes ces raisons il convient de se faire accompagner les premières fois dans un tel processus pour mieux comprendre les symptômes et être rassuré.

Les contre-indications au jeûne

Voici une liste non exhaustive des circonstances pour lesquelles le jeûne est déconseillé :

- Manque d'énergie vitale
- Diabète de type 1
- Cancer
- Amaigrissement extrême
- Troubles psychiques et troubles du comportement alimentaire
- Hyper ou hypo thyroïdie sous Levothyrox
- Athérosclérose cérébrale avancée
- Insuffisance hépatique ou rénale avancée
- Grossesse et allaitement
- Ulcère de l'estomac, du duodénum
- Affections coronaires avancées
- Traitement médicamenteux (diabète, chimio, immunosuppresseur, etc) en cours (à voir avec votre médecin).

Qui peut jeûner ?

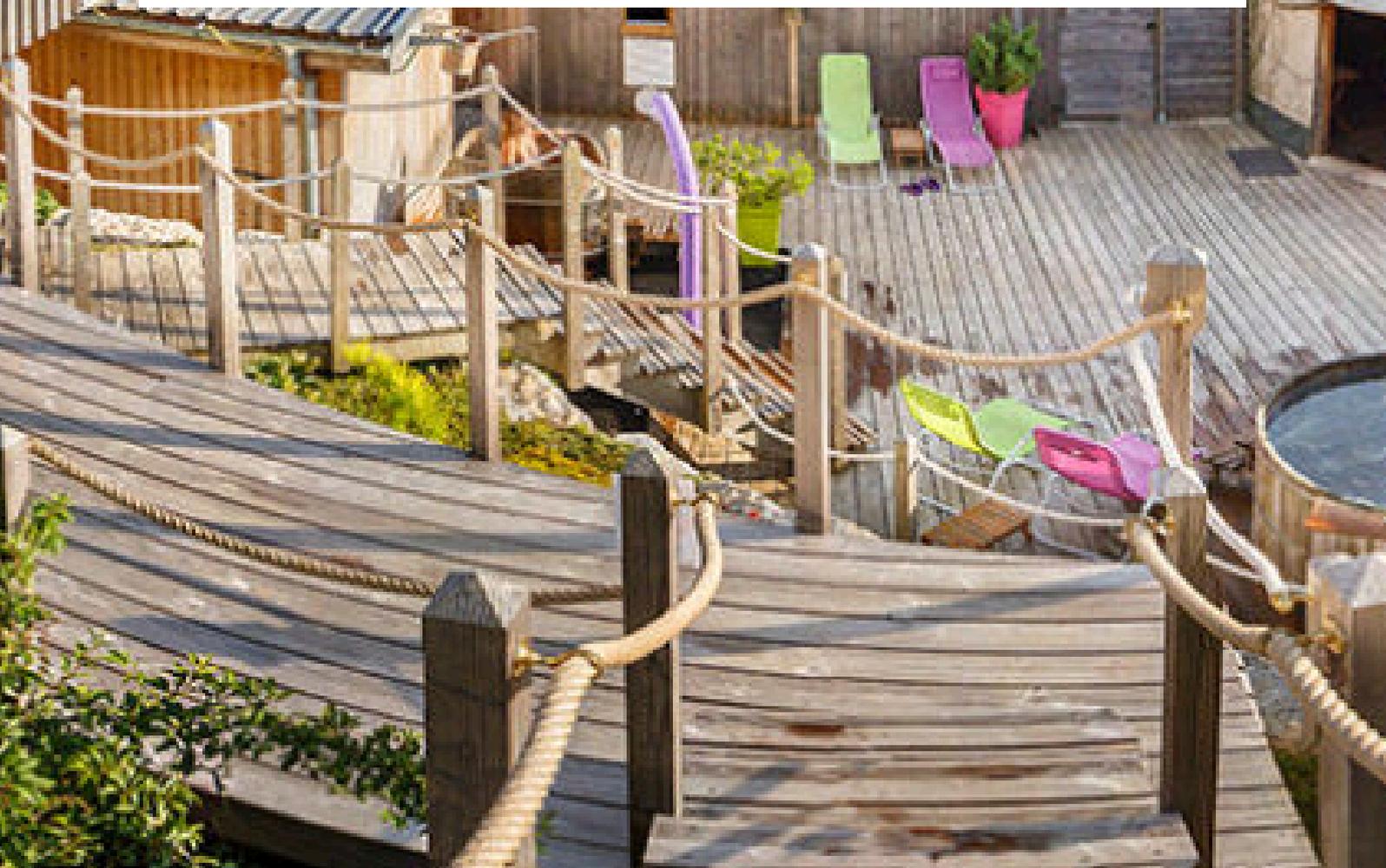
Si vous ne présentez pas une ou plusieurs de ces contre-indications au jeûne, vous pouvez jeûner quel que soit votre âge (sauf pour les enfants et les personnes âgées) et votre maladie (selon la maladie, votre jeûne se fera accompagné d'un médecin) car c'est toujours la toxémie qui en est à l'origine. Grâce au principe de l'autophagie des cellules sénescées ou dysfonctionnelles, le jeûne agit comme une véritable chirurgie sans bistouri avec une précision inégalée par la médecine. Les niveaux de toxémie sont de nos jours si importants avec la généralisation de la malbouffe, la consommation trop importante de médicaments et la pollution en tout genre.

Ainsi, réaliser ponctuellement un jeûne, sans rétablir dans son quotidien une vie plus hygiénique, n'agira pas comme une solution miracle. La guérison passe toujours par deux étapes : une diminution durable de la toxémie et la compréhension du sens de la maladie qui ne nous est pas "tombée dessus" par hasard. Car si les maladies ne peuvent pas se développer sans un terrain propice (c'est à dire pollué), c'est l'aspect psychologique qui explique pourquoi la maladie s'est manifestée d'une certaine manière et non d'une autre.

Toutefois, le degré d'intoxication des corps humains est désormais si élevé qu'un jeûne peut s'avérer violent pour le corps voire même contre-indiqué dans le cas d'encrassement avancé. Dans ce cas-là, une modification des habitudes alimentaires et la mise en place de pratiques hygiénistes visant à apporter de l'énergie vitale et à faire baisser la toxémie sera indispensable en amont du jeûne. Les cures de jus de légumes ou les monodiètes de fruits sont de bonnes alternatives si jeûner est trop précoce dans le processus de régénération du corps.

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 (au moins une semaine avant pour permettre la transition de l'organisme).
- Effectuer le jeûne dans un milieu serein où l'on pourra s'accorder du repos.



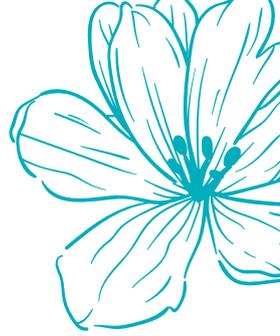
Recommandations avant de jeûner

Afin de préparer convenablement le jeûne pour les personnes qui ne mangent pas déjà vivant, il est préférable **dans les semaines qui le précèdent** de :

- Diminuer la consommation de tabac, d'alcool et autres drogues.
- Arrêter les aliments raffinés et dénaturés comme le sucre blanc, les farines blanches, les huiles non pressées à froid, les margarines, etc.
- Réduire les viandes rouges : elles ne sont jamais bien digérées par notre système digestif. Préférez les viandes blanches, les poissons gras ou les œufs.
- Réduire les produits laitiers : favoriser ceux d'animaux plus petits c'est-à-dire issus de brebis, de chèvres pour ensuite privilégier les produits laitiers crus et bio.
- Réduire la consommation des céréales : ce sont des sucres complexes longs à digérer et créateurs de ce que nous appelons en naturopathie « les colles » qui sont des substances visqueuses que l'on stocke dans nos liquides, nos tissus, et qui contribuent en grande partie à la congestion et au dysfonctionnement des organes.
- Augmenter significativement la part de fruits et de légumes crus, cela afin d'améliorer la digestion grâce aux fibres et de nourrir le corps de toutes les vitamines, enzymes, et énergies (prâna et électromagnétique), dont ils disposent.
- Favoriser la transpiration : un soutien à l'ensemble de l'organisme qui soulage les organes d'élimination.
- Pratiquer une activité régulière afin de mettre en mouvement les liquides et de faire circuler la lymphe (liquide chargé de collecter les déchets et toxines de l'organisme), favoriser les échanges cellulaires, évacuer les déchets et ouvrir les émonctoires.
- Pratiquer le brossage à sec de la peau pour ouvrir les pores et stimuler la circulation de la lymphe.

En résumé, avant de débiter le jeûne, il est préférable de préparer son corps, comme un athlète préparerait sa compétition. La dernière phase de préparation, la plus importante, s'appelle la descente alimentaire. Elle a lieu au cours de la dernière semaine avant le jeûne. Durant cette période, il est important de réduire sa consommation d'aliments non physiologiques dans un ordre bien précis afin de ne pas provoquer des crises curatives trop intenses.

La descente alimentaire



Le rôle de la descente alimentaire est de faire baisser la charge toxémique en circulation et permettre d'éviter les crises de détoxication en début de jeûne. Cette étape est indispensable pour toutes les personnes ayant une alimentation conventionnelle.

Il est recommandé de la réaliser sur au moins une semaine. Elle est faite pour adoucir la transition vers le jeûne, car le corps ne supporte guère les changements brusques. 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, vertiges, tachycardie, brûlures d'estomac, crampes, éruptions cutanées, angoisses, etc.) et donc moins de plaisir et de bénéfices. Cette période de réduction alimentaire permet de faciliter l'entrée dans le jeûne sur les plans physique et psychologique.

Elle se présente comme suit :

Jour - 7 : Supprimer tout produit industriel raffiné et transformé, le sucre blanc, roux et autres sucres industriels, le pain blanc, les sodas, les excitants (thé, café, alcool) et le sel raffiné ainsi que les huiles chauffées à haute température.

Jour - 5 : Supprimer les charcuteries, les viandes et les poissons. Mangez des légumes crus ou lacto-fermentés, des fruits, des graines germées, des algues, un peu de légumineuses ou de céréales complètes si vous en sentez le besoin.

Jour - 4 : Supprimez les autres produits animaux (œufs, laitages, fromages, etc.).

Jour - 2 : Supprimez les légumineuses, céréales et tout produit qui en contient (pain, pâtes, riz, ...) et les oléagineux (olives, avocat, huiles, noix, etc). Consommez essentiellement des fruits, des légumes et de la verdure, crue ou sous forme de jus, à volonté.

Recommandations spécifiques : pour les fumeurs, il est conseillé 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 du jeûne. Le point positif c'est qu'il est plus facile d'arrêter de fumer pendant un jeûne car la cigarette a mauvais goût, ses effets négatifs se font grandement ressentir et le besoin de fumer est moindre.

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 contient du sucre, 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 arrêter durant la semaine de jeûne, car le corps est beaucoup plus sensible. Il est indispensable d'en parler à votre médecin.

Un jeûne bien préparé se passe, dans 99% des cas, sans souci majeur et avec de nombreux moments de bien-être ! Les effets bénéfiques du jeûne se feront sentir plusieurs mois après si les trois semaines (préparation, jeûne, reprise) sont correctement effectuées.



L'hygiène intestinale avant et pendant le jeûne

Il est préférable de toujours commencer un jeûne avec le ventre vide afin de rendre celui-ci plus agréable. Car lorsque nous ne mangeons plus, le péristaltisme intestinal ralentit fortement mais le tube digestif continue de produire des déchets : toxines, cellules mortes et bactéries intestinales notamment. C'est pourquoi une purge en début de jeûne et des lavements (ou irrigation du côlon) au cours du jeûne permettent d'éviter une auto-intoxication, de faire disparaître la faim et de limiter bon nombre de symptômes inconfortables liés au jeûne.

Lavement intestinal

Le lavement intestinal est une technique d'hydrologie couramment utilisée en naturopathie. C'est une pratique simple et efficace qui peut se faire chez soi. Il est idéal pour nettoyer le côlon pour ainsi éviter l'auto-intoxication. Il existe des poches à lavement (également appelées « bock » à lavement) souples que l'on peut emmener partout avec soi.

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.

Note : Les lavements prennent un peu l'énergie, c'est pourquoi ils sont déconseillés aux personnes épuisées ou en état de fatigue avancée.

Irrigation du côlon

Une autre technique existe, l'irrigation côlonique, mais elle nécessite l'usage d'un appareil spécifique manié par un praticien qui permet d'introduire de l'eau en continu dans l'intestin. Lorsque la pression augmente et provoque une tension, le praticien arrête la pression et l'intestin se vide automatiquement. Un massage abdominal est effectué en parallèle pour dénouer les tensions ou les blocages, et ainsi optimiser l'élimination.

Ces deux techniques peuvent être réalisées pendant la descente alimentaire afin de limiter les symptômes de détox qui peuvent apparaître et faciliter l'entrée dans le jeûne. Elles sont également toutes indiquées au cours de celui-ci pour faciliter les détox. Toutefois, l'irrigation du côlon ou le lavement intestinal ne remplacent pas la purge (cf ci-dessous), ils sont complémentaires. **Seule la purge vide les deux intestins, le grêle et le côlon, tout en nettoyant la lymphe circulante.**

Les purges avant et pendant le jeûne

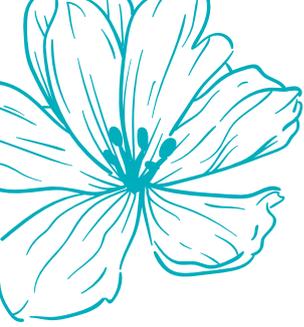
Les jeûnes permettent au corps de réaliser un nettoyage (toxines, colles et acides) plus en profondeur qu'avec les seules purges, tout en régénérant les cellules. Toutefois, ces deux pratiques sont complémentaires. En effet, un jeûne tirera souvent profit à être précédé d'une purge (ricin pour un jeûne sec, sulfate de magnésium pour un jeûne hydrique) pour clôturer la descente alimentaire et débiter le jeûne.

La purge en début de jeûne peut rendre celui-ci plus facile et plus efficace. Elle peut éviter les sensations de malaises ou les fortes pertes d'énergies qui sont souvent dues à des blocages au niveau de l'élimination des toxines. Au cours d'un jeûne, on peut alors renouveler les purges au besoin à raison d'une par jour au maximum.

Le jeûne sec est recommandé pour l'élimination des colles.

Le jeûne hydrique est recommandé pour l'élimination des acides, en particulier pendant les fièvres, les douleurs articulaires ou tendineuses, les migraines ou les règles douloureuses.

À la fin d'une période de jeûne, nos humeurs (sang, lymphe), sont chargées de déchets remis en circulation. C'est pourquoi on recommande également que tout jeûne se clôture avec une purge afin d'éviter les crises d'élimination des jours suivants et faciliter une reprise alimentaire douce et progressive. Sans quoi le jeûne perdra une partie de son intérêt s'il est suivi par des excès alimentaires.



Quelle durée au jeûne ?

On considère que l'on rentre vraiment en jeûne entre le 2ème et le 3ème jour. Cela coïncide avec le moment où l'organisme produit des corps cétoniques à partir des cellules graisseuses pour venir remplacer le glucose. On dit alors que l'on rentre en cétose. Lorsque notre stock en glycogène (substance glucidique stockée dans le foie et les muscles formant une réserve importante pour l'organisme) baisse, le corps trouve alors une autre source d'énergie en transformant les lipides en corps cétoniques.

Le jeûne sur une journée

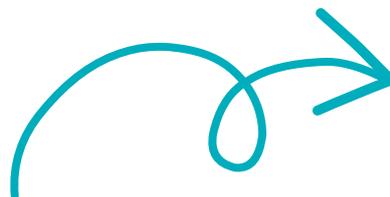
On peut jeûner un jour par semaine, par mois, après un excès alimentaire ou simplement quand on en ressent le besoin. Effectués dans le calme et le repos, ces jeûnes sont tout à fait bénéfiques pour entretenir sa santé. Ils permettent un bon repos du système digestif. Ce sont des jeûnes préventifs, mais pas assez longs pour que l'autolyse se mette en route.

Le jeûne de 2 à 7 jours

L'élimination des toxines est cette fois conséquente avec une perte de poids d'un kilo par jour en moyenne. Dès l'entrée en jeûne, l'organisme nettoie en priorité les organes les plus intoxiqués, surtout s'il s'agit des organes vitaux tels que le cœur, le foie, les reins, les poumons ou le système nerveux. L'organisme a alors le temps de débiter un nettoyage en profondeur. C'est lui qui permet d'accroître significativement les processus de détoxification et de régénération.

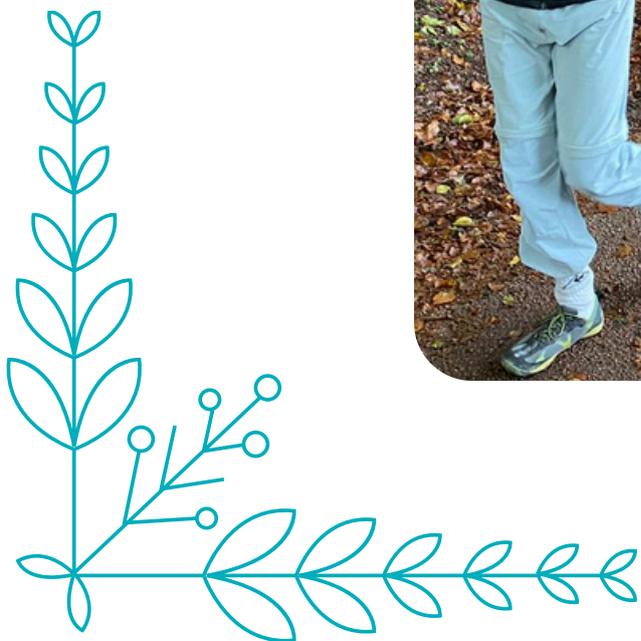
Le jeûne de plus de 7 jours

Des modifications profondes se produisent dans l'organisme. Outre le nettoyage des organes vitaux, l'autophagie a cette fois le temps de s'orienter vers les tissus secondaires comme les muscles, la peau et l'ossature. De nombreux organes voient disparaître peu à peu les cellules endommagées qui entravent leur bon fonctionnement, ils sont ainsi régénérés. Il est nécessaire qu'une semaine se passe pour que le corps se nettoie plus en profondeur et pas seulement les « urgences ». Si vous allez au-delà de 7 jours, il est judicieux d'être accompagné par un naturopathe ou hygiéniste expérimenté.



Nous avons tous une histoire différente, un état de santé différent, et tout cela fait que notre approche au jeûne doit être individualisée. Les grands principes s'appliquent, évidemment, mais nous devons garder à l'esprit que si notre mental, notre volonté, se donne tel ou tel objectif mais que notre corps ou notre intuition nous dit d'arrêter et bien il est préférable de l'accepter et de s'écouter.

Pour bien entretenir son corps, nous recommandons de jeûner 7 jours ou plus une à deux fois par an, si votre vitalité le permet. On peut, par exemple, effectuer un jeûne d'une semaine au printemps et d'une semaine à l'automne. Ces deux saisons sont propices pour la pratique du jeûne car les changements de température modifient notre métabolisme et le jeûne aide le corps à réaliser cette transition.



Jeûne sec ou hydrique ?

Le jeûne dit "sec" consiste à s'abstenir pendant une période donnée de nourriture mais aussi d'eau. Les cellules ayant besoin d'eau, quand l'individu a soif et ne se réhydrate pas, les cellules entrent en compétition pour l'eau et le corps élimine alors plus facilement les tissus faibles, malades et défectueux. C'est ce qu'on appelle l'autophagie : le remplacement par le corps des cellules malades (kystes, tumeurs bénignes, imperfections de la peau, ...) par de nouvelles cellules saines.

Voici quelques-uns de ces avantages :

- On entre plus rapidement en cétose.
- L'autophagie se déclenche plus rapidement.
- On ressent moins la faim.

Le jeûne sec est idéal pour une courte période. Certains praticiens recommandent de ne pas le pratiquer au-delà de 48h même s'il est possible de le prolonger jusqu'à une semaine maximum. L'essentiel est d'être à l'écoute de son corps.

Le jeûne hydrique, lui, est l'abstinence totale de toute nourriture à l'exception de l'eau. L'hydratation se fait de préférence avec de l'eau faiblement minéralisée mais dynamisée et informée. Il peut être judicieux, pour leurs propriétés détoxiquantes, d'ajouter à cette eau un peu d'hydrolat ou de boire des tisanes. Ceci-dit, votre corps sait mieux que votre mental ce dont vous avez besoin et il est toujours préférable d'écouter ses envies. Ne vous forcez donc pas à boire si vous n'en ressentez pas le besoin. En ne prenant que de l'eau, nous limitons la production de suc gastrique et encourageons l'arrêt de production d'enzymes de digestion. Le système digestif est mis au repos et la faim s'estompe jour après jour, dès le premier jour pour certains.

Note : Lorsque nous buvons des jus ou des soupes lors d'un demi-jeûne, la production de sucs gastriques et d'enzymes de digestion est maintenue et la faim persiste. En outre, ce n'est plus un jeûne puisqu'il y a absorption de calories, la détoxification s'en trouve ralentie. En ne prenant que de l'eau, nous créons une rupture totale avec l'alimentation, le goût, les saveurs. Cela permet de sortir de nos conditionnements, de nos dépendances voire de nos addictions. Cette rupture totale est meilleure pour une réinitialisation du mental et des pulsions alimentaires.

Jeûne actif ou hygiéniste ?

Le jeûne hygiéniste est un jeûne qui se pratique dans le plus grand repos physique et mental. On reste le plus clair de la journée alité, sans activité physique autre qu'une petite balade journalière et sans activité intellectuelle ni distractions. Les écrans sont donc bannis et on se retrouve seul face à soi. Ce type de jeûne est indiqué si vous souffrez d'une maladie (accompagné d'un médecin pour en superviser les effets), d'un grand état de fatigue (dans ce cas le jeûne durera moins de 7 jours sous peine d'être contre-productif) ou d'un burn-out car le corps a besoin de se reposer et de se régénérer. Ceci-dit, ce type de jeûne peut être une expérience désagréable et décourageante. Surtout s'il n'est pas accompagné de purges ou de lavements car les éliminations seront possiblement laborieuses et pénibles, pouvant engendrer un état de grande fatigue physique et morale.

Le jeûne actif, au contraire, se réalise souvent en groupe avec toutes sortes d'activités physiques douces comme la marche, les respirations conscientes et le yoga. On y ajoute parfois des massages, des jeux, des soins, des douches froides, etc. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il est plus facile de pratiquer le jeûne actif que le jeûne hygiéniste. Des crises d'éliminations ont fréquemment lieu pendant ou après le jeûne actif, signe que des nettoyages ont eu lieu. On ressent un important regain d'énergie et de motivation post jeûne qui dure pendant des semaines. D'une fois à l'autre, il est de plus en plus facile de jeûner, signe que le corps est de plus en plus sain.

L'activité physique pendant le jeûne favorise :

- Une meilleure circulation du sang, des énergies et de la lymphe (dont le rôle est d'évacuer les toxines).
- Le massage des muscles et des organes provoqués par les mouvements du corps ce qui entraîne aussi un relâchement des tensions.
- Une plus grande oxygénation du corps qui a une action alcalinisante bénéfique et augmente l'énergie vitale.
- Une consommation calorique plus élevée ce qui implique davantage de graisses et de cellules brûlées (autolyse), on entre en cétose plus tôt.

On peut donc légitimement se demander si être actif pendant un jeûne ne permet pas d'accélérer les nettoyages. Malgré ces observations, le jeûne actif a la réputation de ne pas être efficace car l'énergie du corps serait détournée pour des activités non vitales au détriment du nettoyage du corps et de sa régénération. Nous ne pouvons trancher pour savoir lequel des deux jeûnes (actif ou hygiéniste) est le plus efficace. Pour cela, il faudrait mener de véritables expériences scientifiques qui se réaliseront sans doute un jour. En attendant, nous pouvons simplement tester les deux pratiques et se faire sa propre opinion tout en restant à l'écoute de son corps.

La reprise alimentaire

Idéalement, elle est d'une durée égale à celle du jeûne et se fait progressivement avec des aliments végétaux et vivants. Elle sera constituée par des quantités modérées de fruits, de légumes crus ou lactofermentés et de jus de légumes frais.

Cette reprise est tout aussi importante que le jeûne en lui-même dont les bénéfices dépendent aussi de la reprise alimentaire. Il est donc nécessaire de la faire progressivement, en conscience, et d'éviter de retourner dans ses anciens schémas indésirables.

La semaine du 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. 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. Soyez patient, reposez-vous si besoin et tout rentrera dans l'ordre.

Si vous retournez à une alimentation "classique", faites-le en sens inverse de la descente alimentaire et au même rythme. Il est également important de mettre en place de nouvelles habitudes, comme par exemple :

- Bien mastiquer et éviter de parler pendant le repas pour être en pleine conscience avec ce que vous ingérez.
- Scanner votre corps, vos émotions, vos humeurs. Observez comment se comporte votre "nouveau " corps.

Durant cette semaine de reprise alimentaire, il est important de ne pas réintroduire :

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

Nos conseils pour la reprise :

- En premier lieu se réhydrater avec 1 à 2 litres d'eau de mer diluée (selon sa préférence) + jus de citron + miel.
- Boire autant de jus de légumes que désiré (jusqu'à l'arrêt sensoriel).
- Consommer de la lacto-fermentation pour rééquilibrer la flore intestinale parfois malmenée par le jeûne et les purges. Une cure d'argile en interne sur une semaine ou plus sera la bienvenue.
- Consommer autant de fruits frais sucrés ou gras que souhaités mais en mangeant en conscience, en prenant bien le temps (très important !) de mâcher et de ressentir ce qui se passe dans le corps.
- Ne pas consommer d'oléagineux secs avant le 3ème jour de reprise.
- Réhydrater les fruits séchés avant consommation.

Si le système digestif est douloureux au cours de la reprise, voici quelques astuces :

- Jeûner 36h avec ou sans purge, afin de faire une pause au milieu de la reprise.
- Faire une cure d'Aloe vera ou d'argile non chauffée. A prendre tous les jours matin et/ou soir pendant une à deux semaines. Commencer avec de petites quantités pour voir comment le corps réagit puis augmenter progressivement les doses.

Le jeûne thérapeutique

Considérant tous les bienfaits du jeûne, il n'est pas uniquement préconisé en préventif, il est aussi préconisé pour la guérison de maladies diagnostiquées, il est alors dit "thérapeutique". Sachant que la maladie est toujours liée à un état de toxémie avancé, la guérison ne pourra se manifester que si les toxines ont été suffisamment éliminées et les tissus régénérés. Plus la toxémie est élevée, plus le travail de régénération est complexe. Les étapes vers la guérison sont alors nombreuses et se déroulent différemment en fonction des individus. C'est pourquoi il sera nécessaire dans la plupart des cas de renouveler le jeûne à plusieurs reprises tout en adoptant au quotidien une vie hygiénique, notamment au niveau alimentaire, afin d'apporter tout le soutien possible à l'organisme. En fonction de la vitalité de la personne et de l'évolution de la maladie, on préconisera un ou plusieurs jeûnes hygiénistes ce qui permettra au corps de concentrer toutes ses énergies à la détoxification en profondeur et à la régénération des organes. La guérison passera par des crises guérisseuses qui ne seront pas toujours faciles à traverser physiquement et psychologiquement. Il conviendra d'être prêt à les vivre pour ne pas baisser les bras le moment venu. Mais c'est uniquement par ce moyen là que le corps se purifie de ses poisons. Les purges pourront être utilisées à bon escient pour accélérer l'ensemble du processus curatif et limiter l'intensité des crises (mais pas leurs vertus).

Attention : Le jeûne thérapeutique est toujours accompagné d'un médecin. Il existe des centres spécialisés comme la Clinique Buchinger-Wilhelmi en Allemagne.

Le jeûne intermittent

Le jeûne intermittent est une pratique courante aujourd'hui. Il consiste à ne s'alimenter que sur une plage horaire de 8h en moyenne. Nombreux sont ceux qui font le choix de laisser le petit-déjeuner pour ne prendre leur premier repas de la journée qu'à midi. D'autres préfèrent petit déjeuner mais ne mangent pas le soir.

Le jeûne intermittent n'est pas à proprement parler un jeûne. Mais il a la vertu d'accorder une fenêtre de quelques heures où le corps, en état de repos digestif, enclenche le mode détoxification, comme en début de jeûne.

Les bienfaits

Augmentation des hormones de croissance

L'augmentation d'hormones de croissance permet d'accroître le nombre de cellules présentes dans notre organisme, de grandir, mais aussi de développer nos muscles et nos os. Elles agissent donc comme une barrière contre le vieillissement cellulaire en accélérant la production de cellules neuves.

Perte de poids et augmentation de l'espérance de vie

En réduisant sa plage alimentaire, et même en faisant de plus gros repas, on mange moins. On réduit ainsi la quantité de calories ingérées. En outre, plusieurs études scientifiques ont prouvé que cela permettait d'avoir une meilleure espérance de vie.

Les autres bénéfices observés du jeûne intermittent :

- La diminution des phénomènes inflammatoires.
- L'amélioration des fonctions intellectuelles.
- La réduction du cholestérol, du diabète et des pathologies cardiovasculaires.

Pour aller plus loin :

« Le jeûne, une nouvelle thérapie ? », Thierry de Lestrade.

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

« Le jeûne », Gisber Bölling.

« Le jeûne qui guérit », Dr E.H.Deway.

« Santé et Guérison par le Jeûne », Arnold Ehret.

« Et si on s'arrêtait un peu de manger de temps en temps », Bernard Clavière.

