

## PRINCIPES GENERAUX SUR LE JEÛNE

De nos jours de plus en plus de personnes sont en recherche d'un mieux être physique et psychique, et le jeûne s'inscrit pleinement dans cette démarche. En effet le jeûne apporte une détoxination du corps en profondeur, un regain de vitalité et une vision plus claire de sa vie.

### Qu'est ce que le jeûne ?

Vous le savez c'est une abstinence de nourriture, pendant un temps relativement long, dès qu'il se passe 24 heures on est déjà en jeûne ; avant on parle de sauter un repas ou deux, ce n'est pas vraiment du jeûne. La durée maximale du jeûne n'est pas fixe puisque on parle historiquement assez souvent de jeûne de 40 jours.

Interrogeons nous sur notre rythme de vie qui est de manger le jour et de jeûner la nuit. Lorsque nous mangeons tard le soir l'appétit au petit déjeuner n'est pas au rendez-vous. C'est un signe que le jeûne nocturne n'a pas pris fin (ou faim !) et peut se poursuivre. En anglais le mot « breakfast » signifie comme le mot français « déjeuner » rompre le jeûne. La nuit chaque personne en dormant s'occupe d'elle-même au calme, au chaud et en confiance ; ce sont là les principes nécessaires à la réussite de tout jeûne.

Donc jeûner c'est s'abstenir de manger, parfois même de boire, on parle alors de jeûne sec, et bien sûr dans ce cas, cela ne dure pas 40 jours. C'est donc une méthode de purification importante, qui par un procédé encore un peu mystérieux pour certains, va permettre au corps de mobiliser des énergies neuves, pour refaire des tissus, éliminer des surcharges, et présider à ce phénomène qui nous est cher en naturopathie qui est l'auto-guérison, stimuler en quelque sorte cette intelligence cellulaire, intelligence biologique, qui va gérer au mieux notre santé, bien mieux que ne le ferait notre raison, notre intellect.

### Origine du jeûne

On sait que le jeûne dans l'histoire a été pratiqué d'Orient en Occident dans toutes les grandes sociétés traditionnelles, et qu'il est très régulièrement associé à des rites, car il y a une magie du jeûne comme il y a une magie de la purification : Des jeûnes précèdent des intronisations, des adoubements de chevalerie, des initiations tibétaines, indiennes, égyptiennes bien sûr, celtes, mayas, on retrouve des traces bibliques évidentes et aussi dans la pensée indienne, ...donc l'histoire ne manque pas de témoignages. ....

## Pourquoi jeûner ?

Du fait de l'abondance de nourriture, souvent trop riche et du manque d'exercice physique quotidien, notre corps stocke les calories en trop qu'il n'arrive pas à brûler. A cause de cet encrassement il lui devient impossible de régénérer ses cellules de façon efficace, et d'éliminer les toxines emmagasinées issues de la pollution, des additifs alimentaires, du stress... Tout cela pèse sur nous, nous rend plus facilement malade, fatigué en sous vitalité. Aussi il paraît judicieux de réintroduire volontairement un temps de disette qui permet à l'organisme de brûler les réserves de graisse, de renouveler les cellules, et d'éliminer les toxines. Dans l'ordre, le corps élimine tout ce qui lui pèse, puis ce dont il n'a pas besoin, puis ce qui le dérange et enfin tout ce qui le rend malade.

C'est une cure de rajeunissement pour tout notre corps. Rappelons que les enfants malades jeûnent spontanément, laissant leur corps s'auto-restaurer (le mot restauration ne signifiant pas seulement alimentation). De même chez les animaux le jeûne est une méthode de survie programmée par la nature et qui permet de passer certaines périodes sans nourriture. Citons les oiseaux migrateurs qui font leurs longs parcours en jeûnant et en puisant dans leurs réserves de graisse accumulée durant l'été. Les bouquetins, chamois, et cerfs qui ont à lutter contre la neige et le froid, vont aussi accomplir le rut et déployer plus de puissance durant cette période de jeûne. Le jeûne n'est donc pas synonyme de fatigue chez les animaux, au contraire.

### Les 4 règles du jeûne selon le Dr Lützner

- S'abstenir de manger mais boire beaucoup (eau, tisanes, bouillons de légumes, jus de fruits dilués).
- Supprimer tout ce qui n'est pas indispensable et nous nuit : alcool, tabac, sucreries, ...
- Se libérer du quotidien : du travail, du téléphone, des nouvelles, des soucis, pour aller à la rencontre de soi-même.
- Se comporter de façon naturelle et faire tout ce qui est bon pour notre organisme : repos, oxygénation, mouvement, lectures, musique...

### Les différentes formes de jeûne

Le jeûne le plus communément pratiqué et le plus simple est le jeûne hydrique qui se résume à des boissons sans aucune alimentation solide.

Selon sa durée on parlera de jeûne court ou diététique s'il est inférieur à 7 jours, de jeûne moyen entre 1 et 2 semaines et de jeûne long ou thérapeutique à partir de 3 semaines, mais ce dernier se fait en clinique spécialisée comme en Allemagne par exemple. On estime à 2 millions le nombre d'allemands ayant déjà pratiqué un jeûne, alors qu'il se monte à quelques centaines tout au plus en France.

Le jeûne hydrique Buchinger se fait sur une semaine avec la prise de tisane le matin, du jus de fruit coupé avec de l'eau dans la journée et d'un bouillon clair le soir.

Le jeûne sec quant à lui n'admet aucune boisson et ne peut se faire plus de 2 ou 3 jours. Il produit un nettoyage en profondeur des cellules et peut se pratiquer à la fin d'un jeûne hydrique.

Un peu dans le même esprit de détoxination du corps citons les monodiètes de saison, comme la cure de raisin de l'automne qui associe plaisir et purification. Grand nettoyage d'automne, elle sollicite tous les organes d'élimination : la peau, les reins, le foie, et les intestins. Elle est aussi rajeunissante.

### Les bienfaits du jeûne

- ▶ Une perte de poids : même si les effets d'une semaine de jeûne vont bien au delà d'un simple régime, la perte de poids associée est réelle, allant de 5 à 10% du poids selon le poids de départ, plus pour les hommes et un peu moins pour les femmes. A noter qu'une personne sans surpoids ne perdra que le strict minimum qu'elle reprendra d'ailleurs à l'issue du jeûne.
- ▶ Un nettoyage en profondeur : pour éliminer les graisses superflues dues à une suralimentation, les toxines dues au stress et aux pollutions diverses.
- ▶ Une régénération : l'énergie digestive non utilisée est réorientée vers la guérison et la cicatrisation
- ▶ Une augmentation des défenses immunitaires par une activation des cellules de défense du corps
- ▶ Un déconditionnement vis à vis des stimulants artificiels et de certains médicaments
- ▶ Une peau neuve en nettoyant l'intérieur de notre corps le jeûne permet de retrouver une peau plus jeune et plus souple
- ▶ Une prévention vis à vis de nombreuses maladies et des troubles du vieillissement prématuré ou de la ménopause
- ▶ Une stimulation de tous les sens
- ▶ Une correction de l'hypertension et du cholestérol après une semaine de jeûne

- ▶ Un regain de vitalité à l'issue du jeûne, ce que font les sportifs en préparation aux compétitions (Y. Noah, C. Chabaud, ...)
- ▶ Une vision plus claire de qui on est et de ce que l'on veut, le jeûne va nous aider à nous recentrer, à aller vers l'essentiel.
- ▶ Un lâcher prise face aux stress de la vie
- ▶ Un tournant qui aide à prendre des décisions dans les moments charnières de notre vie

### Contre-indications au jeûne de 5 jours :

Certaines personnes trop affaiblies ne pourraient pas bénéficier des bienfaits du jeûne car leur force vitale est insuffisante, par exemple dans le cas de diabète insulino dépendant, de malades épuisés, dévitalisés, de malades sous médicaments chimiques lourdes (car l'effet des médicaments est multiplié et leur toxicité devient incontrôlable) et en cas de grossesse.

### Jeûner seul ou en groupe :

Il est possible de faire un jeûne seul, en suivant par exemple les conseils du Dr Lutzner dans son livre « Comment revivre par le jeûne » et à condition de ne pas être dépressif, ou sans force suite à une maladie, ou trop tendu et stressé, ou sous médication forte. Cela demande de la volonté et du courage mais c'est possible. Ne pas hésiter à se faire soutenir par des gens qui ont déjà jeûné. Vous pouvez jeûner partout où vous vous sentez à l'aise, au calme, dans un endroit serein, sans contrainte, loin du stress, du bruit... En effet ce vide intérieur du jeûne sera comblé par la beauté environnante grâce aux 5 sens mis en éveil. Ne pas oublier qu'un jeûneur est plus sensible aux perturbations et stress extérieurs.

Toutefois en groupe les choses sont plus faciles car chaque jeûneur est épaulé par les autres, et les impressions, sensations, doutes et joies sont partagés. Pour un premier jeûne de plusieurs jours il est recommandé de le faire en dehors de son cadre habituel avec quelqu'un d'expérimenté. C'est en général au 2e ou 3e jour que l'on ressent une certaine fatigue due à l'épuisement du glucose disponible dans le sang, alors que le corps commence la transformation des graisses en sucre. Personne ne vient par hasard au jeûne, et les groupes ne se forment pas non plus par hasard, car beaucoup de sérénité, des échanges profonds voient le jour lors de jeûne en groupe.

Les deux plus grands spécialistes du jeûne que sont Shelton aux Etats-Unis et Bertholet en Suisse, puis Désiré Mérien et Pierre-Valentin Marchesseau en France, tous ceux qui ont vécu et parlé du jeûne, parlent aussi de l'importance de l'ambiance.

Ils parlent de l'importance du climat car il est toujours plus favorable de jeûner dans un climat chaud, doux, tempéré, d'accompagner le jeûne de lectures positives, de relaxations, de gymnastique douce, de contacts avec la nature, de bain ou de massages.

### L'entrée et la sortie du jeûne :

Il est important de réduire son alimentation avant de faire un jeûne afin de préparer le corps progressivement. 5 jours avant le jeûne, il est conseillé d'éviter le tabac, l'alcool et les excitants. 3 jours avant le jeûne, éviter ou diminuer la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers (protéines animales) et la veille du début du jeûne mieux vaut manger des fruits ou des légumes à volonté et boire abondamment.

De même à la fin d'un jeûne la reprise alimentaire doit être progressive sur une durée équivalente à celle du jeûne lui-même. Ainsi pour un jeûne d'une semaine, on surveillera l'alimentation la semaine suivante en privilégiant les légumes cuits et crus, les fruits frais ou secs trempés hors des repas, les oléagineux, les graines germées, puis les céréales complètes, le tout arrosé de bonnes huiles bio de première pression à froid type olive plus soja ou noix. Il faudra éviter durant cette reprise les produits raffinés et les excitants, ainsi que les aliments fermentés (pain et fromage), et les protéines animales.

### L'hygiène intestinale durant le jeûne :

Voici selon le naturopathe Daniel Kieffer les deux précautions et préparations indispensables au jeûne court ou moyen. La première est de vider le tube digestif de tout ce qui peut fermenter, putréfier, stagner, car bien évidemment le transit intestinal et digestif en général va être très ralenti durant le jeûne, et si vous gardez dans le corps vos 2, 3 ou 4 repas précédents et que vous jeûnez pendant 15 jours, vous imaginez l'état des matières fécales. Donc on a recours à une légère purgation la veille au soir du 1er jour de jeûne, qui peut se faire tout simplement avec du chlorure de magnésium, ou une ou deux cuillerées d'huile de ricin, ou quelques pastilles de plantes achetées en diététiques ; le but n'est pas de donner une diarrhée car elle est fatigante et affaiblissante, mais de provoquer dans les 6 heures qui suivent des selles qui vont vider l'intestin.

Puis cet intestin qui a été vidé, il va falloir le balayer, car il n'est pas suffisant de vider les meubles, il faut chasser la poussière, et le plus simple c'est une soupe de légumes ou bouillie cellulosique avec des blettes, endives, poireaux, fenouil, céleri, haricots verts, salade cuite, des fibres bien cuites avec des aromates que l'on va manger comme une soupe et qui sera le dernier repas avant d'entrer en jeûne.

De cette façon on est sûr qu'il n'y aura aucun élément lié à des putréfactions et par contre les fibres, les celluloses vont nettoyer, balayer doucement l'intestin.

Durant le jeûne il peut être très bénéfique de réaliser un lavement avec un boc ou une poche ou plus sophistiquée l'irrigation du colon qui est réalisée avec un équipement spécialisé. Les effets de ce nettoyage sont amplifiés par le jeûne et un intestin vide d'aliments.

Dans le cas d'un jeûne hebdomadaire il suffit de prendre la veille au soir une soupe de légumes verts et éventuellement une douche rectale, mais il n'est pas utile de sortir tout un arsenal de lavement ou purgation pour un jeûne d'un jour.

#### Et la sensation de faim :

Elle disparaît en général au début du 3e jour, lorsque le corps s'habitue à se nourrir de ses réserves et n'attend plus d'alimentation extérieure. C'est une déprogrammation des habitudes de repas qui s'opère alors. Les jours suivants on se sent très bien , plus léger. Jeûner ce n'est pas avoir faim et tous les stagiaires le constatent avec surprise.

#### Et les crises curatives :

Ce sont toutes les manifestations du corps qui témoignent de l'élimination, citons par exemple la mauvaise haleine, l'éruption de boutons, des urines et la langue chargées. Elles ne sont pas dangereuses, et peuvent être modulées.

#### Et après un jeûne ?

Une semaine de jeûne est souvent l'occasion d'une prise de conscience de notre relation à l'alimentation et à notre corps. Les conseils d'un naturopathe prennent alors tout leur sens et permettent d'envisager sereinement la reprise alimentaire et la poursuite d'une bonne hygiène de vie.

*Article de Pierre JUVENETON Naturopathe iridologue, praticien en Rebirth et Décodage Biologique et de Dominique JUVENETON, praticienne en Rebirth, sophro-analyste et thérapeute de la vie intra-utérine*