

Le jeûne

effet de mode ou thérapie non médicamenteuse d'avenir ?



Au regard du nombre de requêtes sur les moteurs de recherche des mots « jeûne, jeûner, cure de jeûne, jeûne perte de poids... » cumulant près de 2 millions de résultats et des centaines d'articles dans les revues féminines mais également scientifiques, il est légitime de s'interroger sur les raisons de cet engouement actuel.

Et si nous redécouvriions scientifiquement aujourd'hui ce que les différentes traditions et cultures ont toujours su, à savoir que la pratique du jeûne hydrique régénère le corps, affûte l'esprit et permet d'élargir son champ de conscience.

Mais si le jeûne peut opérer de réels « miracles », est il adapté à tout un chacun ?

Et si demain vous vouliez vous lancer dans cette pratique, comment devriez-vous vous y prendre ?

Telles sont les questions auxquelles nous allons apporter notre éclairage.

La montée des médecines alternatives et des pratiques naturelles

Jamais la France n'a connu un tel engouement pour les médecines naturelles et les pratiques alternatives. La domination sans partage de la médecine allopathique pendant des décennies et sa cohorte de scandales autour des médicaments ou essais thérapeutiques n'y sont certes pas étrangers. Aussi n'est-ce qu'un

juste retour de balancier, car tous nos excès dans le monde de la chimie – que ce soit dans le domaine de l'agriculture, de l'agro-alimentaire, de l'environnement ou dans le domaine de l'industrie pharmaceutique – contribuent aujourd'hui à éveiller un besoin de revenir vers une vie plus saine et plus en adéquation avec les lois du vivant et de la nature. La pratique du jeûne s'inscrit dans cette droite ligne de retour à une vie plus saine et devient un outil adapté pour lutter contre les pathologies liées à l'alimentation et à l'exposition aux produits chimiques.

Il s'inscrit également dans cette quête de retour sur soi tout en permettant à notre biologie et notre psyché de se libérer des déchets et des émotions négatives accumulés au fil du temps.

Le jeûne et la médecine conventionnelle

Même si à ce jour il existe des milliers de publications scientifiques sur le jeûne et ses bienfaits, nous ne pouvons pas nier que cette pratique ne fait pas encore l'unanimité au sein de la communauté médicale. Dans certains cas, c'est même une méthode critiquée voire combattue par le système médical plus orienté sur « des symptômes, une maladie, un médicament » que sur les capacités naturelles

de l'organisme à s'auto réparer. Mais peut-on vraiment leur en vouloir lorsque l'on sait que toute leur formation médicale est basée sur l'éradication de la maladie et non sur la pratique de la santé ?

J'aime à rappeler à mon auditoire ou à mes lecteurs que l'allopathie est la médecine la plus adaptée pour traiter l'urgence. Elle est, à l'instar des pompiers, la plus efficace pour arrêter « l'incendie ». En revanche, lorsque le corps possède des ressources, d'autres approches moins invasives peuvent être plus adaptées et particulièrement pour régler des problèmes chroniques ou fonctionnels. Dans cette alternative, traiter les causes des maladies plutôt que leurs symptômes peut être plus judicieux.

Le jeûne dans l'histoire de l'humanité

Les anciens n'avaient pas tous les moyens technologiques et techniques que nous connaissons aujourd'hui pour pouvoir appréhender le corps et les différentes maladies. En revanche, ils avaient développé un sens aigu de l'observation.

Leur pragmatisme les avait amenés à conclure que le fait de laisser le système digestif au repos, avec très peu ou pas d'aliments, lui permettait de se purifier et de se fortifier.

C'est ainsi que, dans la plupart des groupements anciens ou primitifs, le jeûne était un acte obligatoire avant les grands événements de la vie tels que les semailles, le mariage, les naissances, le départ pour la chasse ou avant de rendre un jugement. Ceci s'explique par le fait que ces moments particuliers nécessitaient d'être au mieux de sa forme physique et psychique.

Nous retrouvons la trace de cette pratique dans de multiples cultures et ethnies telles que les Perses, les Spartiates, les Aryens, les Goths, les Celtes, les druides Gaulois..., pour ne citer que quelques exemples.

Dans le passé, le jeûne a également souvent été imposé par les rythmes saisonniers.

Ainsi, à l'instar de ce qui se passe encore de façon marginale de nos jours dans des contrées reculées, hier, partout dans le monde, à chaque printemps, lorsque les réserves de nourriture étaient épuisées, les hommes vivaient un semi-jeûne jusqu'à la nouvelle récolte. Cette période était l'occasion d'une purification importante de tout l'organisme et contribuait à une bonne hygiène de vie et une relance des processus vitaux.

Quant aux grands sages et philosophes grecs comme Socrate ou Platon, ils pratiquaient un jeûne annuel d'une dizaine de jours. L'histoire rapporte même que le mathématicien et philosophe Pythagore pratiquait des jeûnes de 40 jours. Il l'exigeait également de ses disciples. L'accès à l'école pythagoricienne était très sélective !

Le grand Hippocrate, adepte du jeûne, avait déjà mis en lumière il y a près de 2500 ans, que la santé est directement liée à la qualité de nos humeurs. Cette science s'appelle, chez les naturopathes, l'humorisme. Cela consiste à dire que les surcharges alimentaires, le stress ou des défauts d'élimination de nos déchets métaboliques altèrent nos liquides nourriciers. Aussi, être de bonne humeur, c'est avoir notre partie liquidienne propre. Il s'agit du sang, de la lymphe, mais aussi des liquides intra et extra cellulaires. N'oublions pas que nous sommes faits de près de 65 % d'eau. C'est dire l'importance de nos humeurs !

Nos tissus et nos cellules seront donc d'autant mieux nourris que nos humeurs seront saines.

Naturellement, les manœuvres et les cures qui permettent au corps de libérer au mieux ses déchets contribuent à purifier le terrain et donc à assainir les humeurs. Conformément à l'approche d'Hippocrate,

L'action spontanée du jeûne a été, pendant longtemps, largement observée dans le monde végétal et animal, comme un viatique dont use la Nature pour se régénérer, se restaurer. Avant d'apparaître, au fil des siècles, sous formes de préceptes structurés dans les Textes Sacrés.



parmi les différentes manœuvres naturopathiques proposées, le jeûne occupe une place de choix.

Le jeûne et la religion

Est-il utile de rappeler que toutes les religions incitent, voire exigent de leurs fidèles la pratique du jeûne comme moyen de purification du corps et de l'esprit.

Ainsi, est-il présent dans le christianisme à travers le Carême, dans le judaïsme avec le Grand Pardon et les jeûnes mineurs. Dans l'hindouisme, il est clairement mentionné dans les Upanishads, textes qui forment la base théorique de cette religion, que le jeûne est le moyen pour s'unir à Dieu. L'islam invite à un jeûne intermittent à travers le Ramadan. Quant à la philosophie bouddhiste, elle évoque le jeûne comme une pratique essentielle pour apaiser l'esprit et nettoyer le corps.

Egalement dans un but spirituel, les saints et les mystiques jeûnaient. Il en est ainsi de Bouddha, Jésus, Moïse ou Elie.

Retenons que dans cette approche religieuse et spirituelle, la prière et le jeûne sont les voies royales pour chasser Satan qui serait la représentation, en langage profane, des toxines, des maladies et des désirs corporels.

« Les yeux sont pour le monde extérieur ce que le jeûne est pour le monde intérieur » Gandhi.

Le jeûne est-il naturel ?

De tout temps, nos cellules comme celles des animaux ont appris à jeûner.

« Jeûner est naturel, la nature jeûne ! » affirme Yvon Le Maho, Directeur de

recherche au CNRS et membre de l'Académie des sciences. C'est le spécialiste mondial du manchot empereur. Il a longuement étudié cet animal, qui, pour pouvoir assurer sa descendance, est contraint de jeûner jusqu'à près de 4 mois consécutifs. En effet, le lieu de reproduction se situe dans les terres à environ 180 km des côtes de l'Antarctique. Le manchot empereur y va en jeûnant, cherche une partenaire puis s'accouple durant son jeûne. 6 semaines après, la femelle donne un œuf. C'est le mâle qui couve l'œuf, pendant que la femelle, moins pourvue en graisse, retourne à l'océan s'alimenter. Lorsque la femelle revient pour nourrir le poussin, il s'est écoulé 115 jours.

Les études d'Yvon Le Maho soulignent plusieurs points fondamentaux, dont un qui est particulièrement intéressant. En effet, il a observé que, pendant la pratique d'un jeûne, il existe un signal généré par un peptide cérébral indiquant la fin des stocks énergétiques. C'est un peu comme le témoin d'alerte de notre voiture qui nous indique que nous entamons la réserve de carburant. Ceci revient à dire que le manchot empereur est programmé pour jeûner.

Il est intéressant de noter que le manchot empereur alterne régulièrement des phases de jeûne et des phases d'alimentation sans pour autant devenir obèse (contrairement à certains régimes chez l'humain qui induisent l'effet « yoyo ».)

Yvon Le Maho a d'abord pensé que ce signal d'alerte était propre à cet oiseau endémique de l'Antarctique. Dans les faits, les études montrent que le cobaye, le rat, mais aussi l'homme et en réalité tout le monde du vivant reçoit ce signal en cas de jeûne prolongé. C'est ce que l'on nomme « la vraie faim », que connaissent les per-

sonnes ayant pratiqué des jeûnes longs (30, 40 jours voire davantage, selon les stocks énergétiques disponibles du sujet).

Le second point essentiel est le fait que « l'intelligence » du corps va choisir d'épargner la consommation de protéines pour favoriser la fonte graisseuse durant un jeûne.

En effet, les oiseaux, tel que le colibri par exemple, perdent très peu de masse musculaire pendant le jeûne imposé par la migration. Pourtant les muscles des ailes et le cœur (qui est également un muscle) sont en permanence sollicités sans pour autant qu'il y ait de perte de performance. En réalité plus l'oiseau s'allège, plus la musculature de ses ailes et de son cœur s'adapte en se réduisant. La faible quantité de protéines prélevée dans les muscles est recyclée pour les besoins physiologiques sans perte de performance eu égard la perte de poids global. La nature a tout prévu ! Pour l'homme il en est de même.

Aussi pouvons-nous conclure que la pratique du jeûne n'est pas dangereuse tant que nous avons des réserves graisseuses. Celles-ci sont utilisées pour faire fonctionner notre biologie en l'absence d'apports extérieurs. Seule une petite partie des réserves de protéines constituée par les structures mobilisables sert au renouvellement cellulaire.

Le jeûne et la science

« Il n'y a pas de preuve que jeûner soit dangereux mais il y a de grandes preuves que ce soit bénéfique » Valter Longo. Celui que nous citons ici fait partie de la lignée des scientifiques qui ont étudié la physiologie du jeûne et qui ont pu en dégager les indications, les limites et les éventuelles contre-indications. Il faut dire que il est professeur en Biogérontologie et Biologie Cellulaire et directeur de l'Institut de Longévité à l'Université de Californie du Sud (USC).

Le documentaire: « *Le jeûne, une nouvelle thérapie ?* » de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade, diffusé par Arte en mars 2012 pour la première fois est venu jeter un pavé dans la marre de la science médicale actuelle.

Ce documentaire, extrêmement fourni et approfondi, a porté au grand jour les résultats des dizaines d'années de recherches scientifiques portant sur le jeûne, du côté de l'ex-URSS et de l'Allemagne.

Tous les ans, les manchots subissent une période de jeûne.

Les manchots se fabriquent une couche de graisse qui leur fournira l'énergie nécessaire.

Plusieurs raisons sont à l'origine du jeûne :

La saison des amours

Les manchots jeûnent alors pendant des périodes prolongées : ils ne quittent pas les nids d'où l'impossibilité de se nourrir. Certains manchots jeûnent pendant toute la parade nuptiale, la nidification et la période d'incubation.

La mue

Les manchots jeûnent également pendant cette période : la perte des plumes diminue les propriétés d'imperméabilisation et d'isolation thermique et empêche les manchots d'aller en mer pour se nourrir.

Les poussins

Les poussins jeûnent au moment où ils sont prêts à perdre leur plumage juvénile pour leur plumage adulte. Normalement, à cette époque, les parents ne nourrissent plus les poussins. La croissance est arrêtée pendant cette période de jeûne mais recommence dès que la mue est terminée.



La durée de jeûne dépend de l'espèce, du sexe et du type de jeûne.

Les manchots royaux et empereur ont les plus longues périodes de jeûne.

Les mâles manchots royaux, pendant la saison des amours, peuvent jeûner jusqu'à 54 jours (période nuptiale, première rotation d'incubation).

Les mâles manchots empereur, pendant la saison des amours, peuvent jeûner jusqu'à 90 à 120 jours (période nuptiale, toute la période d'incubation).

(manchots.com)

Côté Russie, nous avons pu y découvrir les travaux de recherche d'éminents professeurs de médecine tels que ceux de Youri Nikolaev qui, à lui seul, a supervisé 7 000 cures de jeûne en milieu hospitalier d'une durée moyenne de 30 jours ou encore ceux de son élève, le psychiatre Valery Gurvitch, des pneumologues Alexey Kokosov et Sergeij Osinin, du professeur de gastroentérologie Valéry Maximov ou bien encore du médecin chef du sanatorium de Goriachinsk, Natalia Bataeva. Chacune et chacun dans leur discipline concluent que le corps et la psyché, en état de jeûne, ont des capacités d'auto réparation extraordinaires et insoupçonnées jusqu'alors. Nous citons : « *Quelle est, à votre avis, la découverte la plus marquante de notre siècle ? Les avions à réactions ? La télévision, la radio ? L'énergie atomique ? Aucune d'entre elles. À mon avis, la plus grande découverte de notre temps, c'est la capacité à se régénérer physiquement, mentalement et spirituellement par le jeûne. En utilisant le jeûne scientifique, on peut oublier son âge.* »

Youri Nikolaev (1905-1998)

Côté Allemagne nous découvrons les travaux du professeur Andreas Michalsen

qui est à la tête du département « jeûne » dans l'un des nombreux hôpitaux publics allemands qui pratiquent cette thérapie. Il a dirigé plusieurs études scientifiques sur le jeûne et il propose cette thérapie à ses patients atteints de rhumatismes, de syndrome métabolique ou de problèmes cardiaques.

Il affirme : « *Je vois des malades qui améliorent leur état de manière spectaculaire. On constate au laboratoire des changements hormonaux convaincants et indiscutables, plus convaincants que les thérapies à base de médicaments. Pour nous, c'est une chirurgie sans scalpel.* »

Nous avons cité en ce début de paragraphe Valter Longo de Los Angeles. Il a, lui aussi, constaté que le jeûne fait partie de notre programme biologique. Il affirme : « *48 heures après un jeûne, les gènes des cellules changent leur expression. Cette rapidité d'adaptation ne peut répondre qu'à une mémoire acquise, comme réflexe. Un réflexe acquis tout au long des millions d'années de l'histoire de l'humanité.* »

Ses travaux sur la longévité ont démontré que les rats qui ont jeûné un jour sur trois bénéficient d'une augmentation de la durée de vie de 20 % supérieure au groupe contrôle non jeûneur.



Notre alimentation trop riche et souvent de faible valeur nutritive (ou construite sur de mauvaises associations alimentaires), la pollution ambiante, mais aussi le fonctionnement métabolique du corps, produisent des déchets toxiques (acides urique, lactique, oxalique, etc.). Le jeûne aide à éliminer ces déchets, tout en accélérant la régénération cellulaire. On retrouve sa vitalité, les défenses immunitaires sont réactivées, les manifestations inflammatoires s'estompent ou disparaissent, les tissus sont plus fermes, la peau est plus lisse. Jeûner rend plus jeune !

Valter Longo souligne que la cellule peut mieux se défendre contre le stress oxydatif ou les altérations de l'ADN par la pratique du jeûne. Des cellules mieux protégées sont des cellules qui vieillissent moins et sont moins vulnérables aux maladies dégénératives dont le cancer fait partie.

A ce propos les chercheurs notent, chez des cobayes à qui on a inoculé des substances cancérigènes, que la pratique du jeûne un jour sur deux réduit le taux de tumeurs à 7 % avec une apparition bien plus tardive de celles-ci, comparativement au groupe contrôle non jeûneur pour qui le score est de 37 %.

La cellule cancéreuse, qui est une cellule qui a muté, ne supporte pas le jeûne. C'est un peu comme si elle avait perdu la mémoire de l'évolution. Elle est devenue incapable de basculer en mode protection, elle fonctionne même à l'inverse.

Les travaux de Walter Longo débouchent également sur le fait qu'un jeûne de 48h à 72h, pendant l'administration de traitements chimio thérapeutiques, rendrait ceux-ci plus efficaces tout en limitant les effets secondaires car, alors que les cellules cancéreuses sont plus vulnérables, les cellules saines, elles, durant un jeûne, sont mieux protégées.

Il ressort de l'ensemble de ces travaux que le jeûne est largement documenté scientifiquement. Qu'il est naturel et qu'il possède de nombreuses indications thérapeutiques. À la lumière de notre propre expérience, de nos connaissances liées à la

santé et eu égard ces travaux scientifiques, tentons d'en voir les principales indications.

Indications du jeûne

Jeûner c'est se détoxifier et booster son système immunitaire

Faire rimer jeûne avec détox est un incontournable. Selon les fondements des médecines de terrain et plus particulièrement de la naturopathie, le jeûne est la voie royale pour permettre au corps de faire son œuvre dans le domaine de l'élimination. Lorsque le tube digestif est au repos, le foie entreprend un nettoyage en profondeur. Cela permet à nos cellules de libérer les déchets accumulés au cours du temps et qu'elles ne parviennent plus éliminer. En effet, la gestion quotidienne de ces déchets est de plus en plus difficile, voire impossible, eu égard notre régime à l'occidental.

Cette mise au repos du tube digestif va permettre à la flore intestinale de se normaliser. Le système immunitaire devient alors plus efficace, d'autant plus que l'absence d'antigènes véhiculés par notre alimentation lui permet de souffler !

Il a été démontré, une fois encore par les chercheurs d'une équipe de l'Université de Californie du sud (USC), que dès le troisième jour de jeûne il y avait reconstruction de l'ensemble du système immunitaire même chez les personnes âgées ou gravement malades. Selon eux, jeûner lance un

processus de régénération. Cela donne le feu vert à la moelle osseuse pour reconstruire l'ensemble du système immunitaire.

Valter Longo affirme : « *Et la bonne nouvelle est que le corps se débarrasse des parties du système immunitaire abîmées ou âgées et inefficaces, pendant le jeûne. Et si vous partez d'un système fortement endommagé par une chimiothérapie ou le vieillissement, les cycles de jeûne peuvent permettre de créer, littéralement, un nouveau système immunitaire* ».

Jeûner c'est rajeunir dans son corps et dans sa tête

Comme nous l'avons souligné précédemment, les spécialistes de la biologie cellulaire affirment qu'à partir du 2ème ou 3ème jour de jeûne, nos cellules arrêtent de se multiplier et activent leur programme de réparation.

Or, à travers les réparations cellulaires, ce sont tous nos tissus qui rajeunissent et retrouvent force et vitalité.

Jeûner pour lutter contre les maladies de civilisation

Le jeûne est la panacée en terme de traitement des causes des maladies métaboliques, chroniques, fonctionnelles. C'est-à-dire en réalité toutes les maladies dites de civilisation.

Il peut être considéré comme une voie de rééquilibrage face à nos excès alimen-

taires et à notre mode de vie à l'occidental, bien plus que tous les régimes, à commencer par le régime hyperprotéiné.

En réalité notre biologie est mieux adaptée au manque qu'à l'excès en matière de nourriture.

Le jeûne agit sur les paramètres du syndrome métabolique

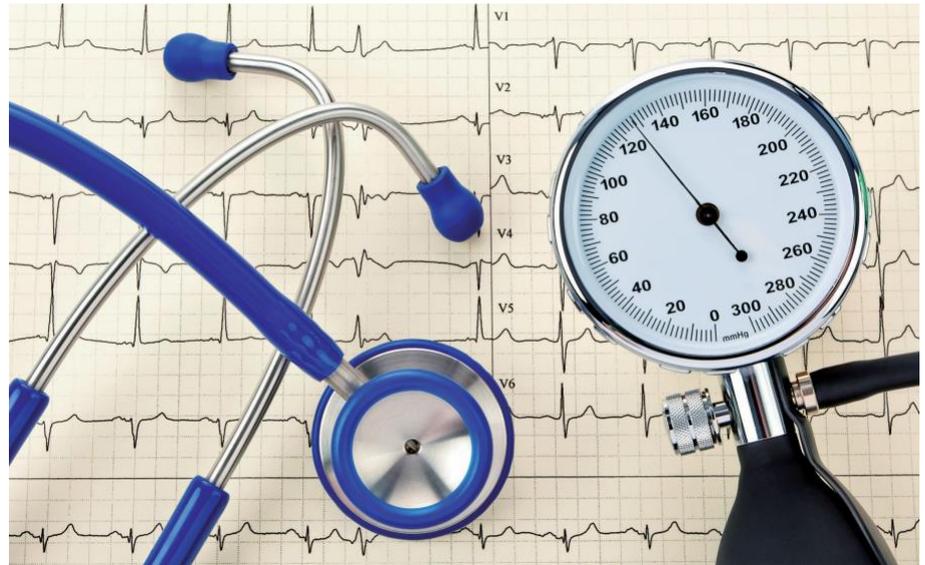
Concernant la glycémie, des études montrent que le nombre de récepteurs à insuline est augmenté ainsi que leur sensibilité suite à la pratique du jeûne. Le jeûne permet donc d'obtenir une action analogue à celle des molécules médicamenteuses glucophages, mais sans ses effets secondaires. Le jeûne normalise la cholestérolémie. Il agit également sur la tension artérielle. L'étude « Fasting and hypertension » menée par le docteur Alan Goldhamer et ses collaborateurs dans sa clinique de Santa Rosa en Californie en 2001 aurait dû faire date. En effet son étude réalisée sur 174 patients hypertendus moyens ou sévères montre qu'après un jeûne de 10 jours suivi d'une semaine de réalimentation végétarienne, 154 malades reviennent à la norme. Pour les 20 autres on observe néanmoins une belle amélioration, et ceci sans aucun médicament.

Ces travaux sont corroborés par la publication d'une monographie, « *Traitement de l'hypertension artérielle par le jeûne thérapeutique* », sous la supervision du cardiologue Russe Serguei Muraviev qui démontre que deux jeûnes annuels de 8 à 10 jours normalisent la tension artérielle. Ces travaux ont été traduits en anglais en 2003.

Et si l'on veut encore enfoncer le clou, soulignons qu'un syndicat américain (qui remplit la fonction de notre sécurité sociale à titre privé), l'International Union of Operating Engineers, a décidé en mars 2001 de rembourser à 100 % les cures de jeûne à tous ses membres, conjoints y compris, souffrant d'hypertension ou de diabète. Ce syndicat compte 400000 adhérents et ne fait certainement pas cela par philanthropie !

Jeûner pour être mieux dans sa tête

Le jeûne a également une action très positive sur la chimie de notre cerveau. En jeûnant nous sommes naturellement mieux dans notre tête. Les psychiatres Russes, dont Valery Gurvitch, grand spécialiste de la question, ont démontré que la première



Pendant la cure de jeûne, il se produit toujours un ralentissement du rythme cardiaque, par suite sans doute de la mise en veilleuse de nombreuses fonctions et notamment des fonctions digestives. Or, le cœur est un muscle et, comme tout muscle, il ne peut que se trouver bien de cette mise au repos.

semaine de jeûne avait un effet psychotrope. Le jeûne a, effectivement, une action stimulante et antidépressive reconvenue. En effet, à l'instar des aliments riches en graisses et sucres, comme le chocolat, qui génèrent un relargage de la sérotonine mais uniquement de façon provisoire, le jeûne, lui, augmente la concentration en sérotonine durablement.

Jeûner pour agir sur les maladies inflammatoires et rhumatismales

La mise repos du système digestif et plus particulièrement de la barrière et de la flore intestinale permet à notre corps de ne plus recevoir d'antigènes. Le système immunitaire se rééquilibre et cesse d'envoyer des protéines inflammatoires. Aussi, après une à deux semaines de jeûne, on observe une nette amélioration des paramètres inflammatoires. Selon les travaux du professeur Lothar Wendt, cardiologue allemand, les maladies rhumatismales et plus particulièrement l'arthrose seraient des maladies à dépôts protéiques. Aussi, en cas de jeûnes répétés ou de régime excluant toute forme de protéines, les tissus se nettoient et permettent aux articulations de se réparer plus facilement.

Tout le monde peut-il jeûner ?

Il existe quelques contre-indications qui tombent, pour la plupart, sous le sens, comme : la grossesse, une maigreur extrême, l'anorexie, les insuffisances

graves (rein, foie, cœur.) le diabète de type 1.

Par ailleurs pour les personnes souffrant de pathologies graves un avis et un accompagnement médical s'imposent.

Comment pratiquer le jeûne ?

Lorsque l'on veut démarrer cette expérience en terre inconnue, il est recommandé de commencer par explorer le fonctionnement de son corps sur des courtes durées telles que 24 ou 48 h. Cette expérience peut-être répétée tous les mois ou, au minimum, à chaque changement de saison.

Comparativement à la pratique de mono diètes (consommation d'un seul aliment comme le raisin, la pomme ou le riz), durant un jeûne, la fonction de détoxification est plus intense, même sur des courtes durées.

Il est important de savoir que pour des jeûnes plus longs, c'est-à-dire des jeûnes de 3 jours et qui plus est pour des jeûnes de 7 ou 10 jours, une phase de préparation et une phase de reprise doivent obligatoirement encadrer cette pratique.

La phase de préparation qui, idéalement, doit avoir une longueur identique à celle du jeûne, consiste en une descente en charge des aliments pourvoyeurs en déchets. Ainsi, dans un premier temps, je conseille de diminuer les produits animaux (viande, produits laitiers, œufs, poissons) puis de les supprimer, au même titre que les produits toxiques (alcool, café, tabac, sucre-



La phase de préparation qui, idéalement, doit avoir une longueur identique à celle du jeûne, consiste en une descente en charge des aliments pourvoyeurs en déchets.

ries), 3 à 4 jours au moins avant le début de la cure. La dernière journée, doit être une diète à base de légumes et fruits cuits.

Schématiquement, la reprise se fait dans l'ordre inverse de la préparation.

Une autre possibilité est d'utiliser la pratique du jeûne comme une parenthèse dans sa vie. Rompre avec son quotidien peut être un moyen de renforcer le nettoyage du corps et de permettre la mise au repos de l'esprit. Cette pratique devient alors le support pour effectuer un travail en profondeur, faire une pause pour réfléchir et ressentir ce que l'on souhaite changer dans sa vie de tous les jours et plus particulièrement par rapport à son hygiène de vie.

Le nec plus ultra est de pouvoir choisir un centre de jeûne, surtout pour sa ou ses premières expériences.

Cette formule permet d'avoir à ses côtés, un chef d'orchestre expérimenté et rôdé à la pratique du jeûne, qui pourra superviser et adapter les moyens à mettre en œuvre afin d'optimiser les voies d'élimination. Il saura également interpréter les signes du corps lors de ce grand chantier qu'est le nettoyage en profondeur. Il rassurera, il accompagnera, il conseillera chacune et chacun de façon individuelle.

Le second intérêt est la solidarité naturelle qui s'installe dès le premier jour au sein d'un groupe de jeûneurs. Tout le monde, quelque soit sa condition sociale, ses antécédents et ses attentes est logé à la même enseigne. Un lien se tisse entre les participants dès les premiers instants, créant ainsi une force et une dynamique de groupe. Ceci est capital, car durant la

période où notre corps ne sera plus nourri par les aliments terrestres, il est important d'avoir d'autres formes de nourriture. Or, être tour à tour aidant et aidé contribue à donner du sens à notre vie. Cela est nourrissant pour notre être intérieur.

Comment choisir son futur centre de jeûne ?

Si vous optez pour jeûner en groupe et encadré, vous devez vous poser un certain nombre de questions. Les différentes formules proposées correspondent-elles à mes objectifs ? La durée de la cure est-elle en adéquation avec ma santé ? Le nombre de participants permet-il un accompagnement et une prise en charge individuels ? Quelle est l'expertise du ou des « encadrants » ? Quelles sont les activités quotidiennes proposées ? Le centre et son environnement sont-ils réellement propices à une vraie rupture avec mon quotidien ?...

Aujourd'hui les centres de jeûne fleurissent partout en France. C'est une excellente chose, mais j'invite les lecteurs à faire preuve de discernement quant au choix qu'ils feront pour vivre leurs premières expériences dans ce domaine.

Le mot de la fin

Ces dernières décennies, la science est venue éclairer une pratique vieille comme l'humanité : le jeûne. Le grand public est en train de découvrir tous les bienfaits que peut procurer cette pause alimentaire, tant pour le corps que pour l'esprit. De l'autre côté des frontières de

l'hexagone c'est même une pratique thérapeutique intégrée dans le milieu hospitalier et médical au même titre que d'autres spécialités. 17% des allemands affirment avoir déjà pratiqué un jeûne d'au moins une semaine. Chez nous, son domaine de prédilection reste la santé préventive et auto curative.

Laissons le dernier mot à l'un des pères fondateurs de la naturopathie moderne : Pierre Valentin Marchesseau : « *Il y a, en chacun de nous, un "médecin prodigieux" qui peut accomplir des miracles lorsque nous sommes malades et dont nous oublions, la plupart du temps, de solliciter le concours.* » ■



Alain Huot

Formateur, conférencier, thérapeute en médecine naturelle (naturopathe), nutritionniste, aromatologue et praticien en EFT. Il propose des consultations individuelles en naturopathie et médecine nutritionnelle, en cabinet dans le Tarn et à Paris ou par Skype. Il propose également des formations en aromathérapie, ainsi que l'encadrement de cures de jeûne au sein d'Hygea Jeûne.



Hygea-Jeûne propose plusieurs formules de jeûnes dans différents lieux :

- Des « Jeûnes découverte » de 3 jours à la campagne dans le Tarn.
 - Des « Jeûnes santé » dans le Tarn et à l'océan intégrant des soins marins, sur la côte basque.
 - Des jeûnes à thème : « Jeûne, stress et dépendances » au bord du lac du Salagou dans l'Hérault ou encore « Jeûne et créativité » dans le Tarn.
- Calendrier, descriptifs et tarifs : www.hygea-jeune.fr ou 05.63.55.22.64