

La décision

Il est nécessaire de vaincre sa peur du manque, d'être convaincu des effets bénéfiques du jeûne.

Même si c'est l'expérience qui convainc, il est préalablement nécessaire de vaincre sa peur du manque de nourriture, d'être convaincu des effets bénéfiques du jeûne. Pour cela, il est essentiel d'être bien informé. Vous pouvez consulter les 3 documents :

- Vidéo « le Jeûne, une nouvelle thérapie », un documentaire ARTE de Thierry de Lestrade
(me consulter si vous ne pouvez pas la visionner sur internet)
- Consulter le site : <http://www.canv.ch/leroledujeune?>
- Document « [Santé](#) » de Laurent Besset

Le jeûne est aussi une occasion fabuleuse de revenir à soi, de faire silence, de se mettre à l'écart de son quotidien, comme une retraite spirituelle. Effets positifs importants sur le psychisme.

- L'interview du Docteur Françoise-Wilhelmi-de-Toledo par RCF le 29 Septembre 2013 (50 Mo)
(me consulter si vous ne pouvez pas écouter cet interview sur le site web de RCF)
- La « [Gastronomie de l'âme](#) »

La préparation du jeûne

Deux jours avant le début du jeûne,

▫ Pas d'excès alimentaires. Supprimer l'alcool, le tabac, les drogues, le café, le thé, le chocolat, le sucre sous toutes ses formes. Supprimer la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers.

La veille du début du jeûne,

▫ Repas composés seulement de légumes cuits ou crus - Fruits et jus de fruits à prendre 20 à 30mn avant les repas ou 3h après. Boire abondamment.

Pendant tout le jeûne

Si possible, ne plus utiliser de compléments alimentaires et tous les produits de l'industrie cosmétique susceptibles de contenir des composés intoxiquant le corps : dentifrices, savons, gel-douche, shampoing, crèmes corporelles, huiles de massage, huiles essentielles, hydrolats, etc. La pénétration à travers la peau est plus puissante que l'ingestion. Le dentifrice peut être remplacé par de l'argile blanche.

Les premiers jours du jeûne

C'est une étape de transition.

▫ Au début du jeûne (2 ou 3^{ème} jour environ), a lieu la crise d'acidose (augmentation des corps ou composés cétoniques) avec, suivant les personnes, une sensation de faim, des maux de tête, des nausées, de la fatigue, des boutons, des douleurs articulaires. Elle cesse très vite.

Le jeûne hydrique

Il est essentiel de stimuler tous les processus naturels d'élimination :

▫ boire de l'eau pure quand on a soif, et ne pas boire lorsqu'on n'a pas soif. Ne pas se forcer à boire.

La Méthode Buchinger propose en complément à l'eau un apport de 200 à 250 cal par jour :

¼ de litre de jus de fruits fraîchement pressés et très dilués et ¼ de litre de bouillon de légumes

(ne pas se priver d'épices, d'herbes aromatiques qui apportent des saveurs mais pas de piquant)

- au niveau intestinal : le premier jour et les jours suivants, si nécessaire, lavement pour débarrasser les intestins des restes de l'alimentation solide. Le dernier lavement doit être suivi d'une instillation d'huile (tournesol). Cela évitera lors de la reprise alimentaire que la première selle soit dure et irritante.
- activité physique soutenue à travers diverses activités : ballades-marches-randonnées, vélo elliptique en salle, yoga et danse.
- séances de sauna ou de hammam
- séances de massages
- douche quotidienne

Proposition de prendre en alternance Rhus Toxicodendron 7CH ou Magnésium-B6 (avec avis médical).

Comment ça marche ? :

L'arrêt de tout apport alimentaire entraîne une légère hypoglycémie qui est aussitôt détectée, en particulier au niveau du pancréas et de l'hypothalamus. Le jeûne provoque un changement de métabolisme : le corps passe en mode de déstockage. Il élimine en priorité les réserves de graisses, les cellules mortes, malades, les toxines, etc. Le jeûne déclenche un état de stress qui relance l'activité hormonale et neuroendocrinienne : augmentation de la production des hormones hyperglycémiantes, dites de contre régulation, parmi lesquelles le glucagon, l'adrénaline. Si le jeûne se prolonge, le cortisol et de l'hormone de croissance.

Le jeûne entraîne une amélioration de paramètres sanguins : diminution de la glycémie, du cholestérol, des triglycérides, du taux d'insuline.

En cas de besoin d'énergie pendant le jeûne, la baisse du taux d'insuline et l'augmentation du taux de glucagon favorisent la dégradation du glycogène et la néoglucogenèse.

La sécrétion du glucagon atteint un pic au 3^{ème} jour, au moment où la néoglucogenèse est maximale : oxydation des acides gras qui entraîne un excès de cétose, l'acidocétose.

Lors du jeûne prolongé (au-delà de quelques jours chez l'adulte, mais seulement quelques heures chez le nouveau-né et le nourrisson), la concentration plasmatique du glucagon diminue et le taux d'insuline continue de baisser. Cela permet la production des corps cétoniques qui sont dérivés des acides gras des tissus adipeux. Ils deviennent les sources principales d'énergie ce qui permet l'épargne musculaire.

Petits constats, petits conseils :

▫ Il est normal de moins dormir pendant un jeûne. Votre estomac utilise habituellement beaucoup d'énergie pour digérer vos aliments. Cette énergie est donc disponible pour le reste de votre corps si votre estomac est vide.

▫ Pour ces mêmes raisons, de nombreuses personnes trouvent qu'elles ont les idées plus claires pendant un jeûne, qu'elles sont plus conscientes, plus sensibles à de leurs émotions et ressentis.

▫ Il est normal de maigrir et cela dans des proportions très inégales suivant les personnes : de 5 à 10% du poids selon le poids de départ.

▫ Il est aussi normal d'avoir un peu plus froid pendant un jeûne. L'activité de digestion du corps produit une bonne partie de la chaleur corporelle.

Pour ne pas avoir froid, chauffez un peu plus votre maison, couvrez-vous plus, si nécessaire.

Utilisez des bouillottes, des cataplasmes.

▫ Votre rythme cardiaque va également ralentir.

▫ Le processus d'élimination peut provoquer des réactions cutanées : éruptions de boutons, rougeurs

▫ Continuez à avoir une hygiène normale et à brosser vos dents régulièrement.

Jeûner peut vous donner une mauvaise haleine et une langue très blanche, particulièrement les premiers jours. Vous pouvez utiliser un gratte langue (ou râpe langue).

Se rincer la bouche régulièrement.

▫ Les médicaments habituels peuvent être réduits (avec avis médical et écoute de ses ressentis).

Contre-indications au jeûne : insuffisance rénale, diabète (type 1 en particulier), grossesse, anorexie, lorsque le système immunitaire est complètement écrasé par la maladie, etc.

▫ Ne pas se focaliser sur le manque de nourriture, sur les réactions du corps.

Soyez attentifs à « nourrir votre âme » (cf. « [Gastronomie de l'âme](#) »)

La fin du jeûne

L'organisme indique systématiquement le moment où il faut interrompre le jeûne, par toute une série de symptômes :

1. Le retour de la faim naturelle, indiquant que le système digestif est prêt à assimiler les aliments solides et liquides.
2. Le voile blanchâtre ou jaunâtre qui recouvrait la langue disparaît. Le mauvais goût dans la bouche disparaît.
3. L'haleine, fétide pendant toute la durée du jeûne, se rafraîchit.
4. La température se maintient à la normale, alors qu'elle a pu fluctuer pendant le jeûne.
5. Le rythme et la fréquence du pouls reviennent à la normale.
6. Les réactions cutanées et autres redeviennent normales.
7. La sécrétion salivaire devient normale.
8. La vue s'améliore et les yeux deviennent brillants.
9. L'urine devient claire et les excréments perdent leur odeur.

Le retour de la faim physiologique est le point de référence le plus important.

La sortie du jeûne, la réalimentation

Le jeûne doit impérativement être suivi d'une phase de réalimentation d'une durée adéquate, quasi aussi longue que la durée du jeûne.

Réalimentation en 5 étapes en augmentant doucement les volumes ingérés :

- réintroduire les fibres, la cellulose des légumes et des fruits d'abord cuits (soupe, compote) puis crus
- réintroduire par petites doses les protéines végétales (laits végétaux, graines et purées d'oléagineux, légumineuses)
- réintroduire par petites doses les glucides, les féculents (riz, sarrasin, quinoa) sans gluten de préférence...
- réintroduire les lipides végétales (matières grasses végétales, huile de première pression)
- réintroduire les protéines animales (poisson, viande), les œufs, les laitages et leurs dérivés.
- éviter de réintroduire l'alcool, le tabac, les drogues, le café, le thé, le chocolat, le sucre !
ou alors en petites quantités et exceptionnellement.

Surveiller les réactions de votre corps à l'introduction d'aliments susceptibles de générer des allergies ou des intolérances (réactions du corps entre 12 et 36 heures) : lait et produits laitiers, gluten, sulfites, amines, salicylates, etc.

Après le jeûne,

Prolonger les effets bénéfiques du jeûne par des changements de style de vie et d'alimentation :

Hygiène de vie selon Hippocrate (voir le document [Sante.pdf](#))

▫ **le jeûne intermittent de 12 ou 16 h** consiste à ne prendre que 2 repas : midi+soir ou petit-dej+midi. Par exemple, après le déjeuner vous faites un jeûne à l'eau jusqu'au lendemain matin : Moins d'achats d'aliments et beaucoup plus de temps libre...

et toujours la frugalité...

