

Jeûne et santé

Pascal Jacquot

Février 2011

Avertissement

Dans les pages qui suivent, je communique en toute modestie et simplicité un vécu, une expérience et des convictions. Je ne cherche absolument pas à convaincre quiconque ou à faire du prosélytisme mais je laisse simplement aux amis qui me font le plaisir de me lire, l'opportunité de se laisser éventuellement interpeller.

Introduction

SOMMAIRE

- 1 Admirer la vie ;
- 2 Conduire sa vie ;
- 3 Comment j'ai découvert la pratique du jeûne
- 4 Le jeûne,
 - 4.1 Qu'est-ce que le jeûne ?
 - 4.2 Quelles sont les origines du jeûne ?
 - 4.3 Pourquoi jeûner pour sa santé
 - 4.4 Quels sont les bienfaits du jeûne ?
 - 4.5 Pourtant les détracteurs du jeûne ne manquent pas
 - 4.6 Concrètement, il est indispensable d'être prudent
 - 4.7 Comment jeûner ?
 - Avant un jeûne
 - Faut-il pratiquer un jeûne complet ou un jeûne partiel?
 - Les étapes d'un jeûne
 - Planifier son jeûne
 - Début
 - La faim et la perte de poids
 - Réactions secondaires
 - Pendant combien de temps?
 - Règles simples
 - Symptômes
 - Reprise alimentaire
 - 4.8 Conclusion
- 5 Autre conclusion : "*Je me suis offert une semaine*"
- 6 Quelques documents utiles

Nous n'avons peut-être pas choisi de naître mais nous pouvons choisir de vivre. Et pour vivre vraiment, pour cheminer dans la sérénité, nous devons apprendre à vivre pendant toute notre vie.

« *Il faut toute la vie pour apprendre à vivre* » disait Sénèque¹.

« *On ne naît pas vivant, on le devient* » écrit la chanteuse Lola Lafon².

Notre apprentissage, nos découvertes tout au long de la vie sont diverses et nous apportent, du moins faut-il l'espérer, un peu de sagesse mais elles sont souvent à la fois trop limitées et parcellaires pour nous permettre de maîtriser totalement notre développement personnel. Faut-il pour autant s'abandonner à des professionnels, à des spécialistes dans telle ou telle discipline ? Ne sont-ils pas, eux aussi, des taupes dans quantité d'autres domaines ?

On peut en effet être scientifique spécialisé, intellectuel féru et être totalement ignare dans une recherche voisine. On peut par exemple parler de sport, disserter sur le sport sans être sportif, on peut être sportif sans vraiment connaître le corps, on peut croire connaître le corps sans en deviner toutes les interférences, on peut le disséquer pour mieux en maîtriser telle ou telle partie sans deviner toutes les interdépendances, on peut croire soigner tel ou tel organe sans imaginer ou constater les effets sur les autres organes, on peut étudier rationnellement une cellule sans soupçonner son affectivité, sa dimension spirituelle, sa valeur métaphysique ...

Il ne s'agit surtout pas de refuser les recherches, les découvertes scientifiques qui sont évidemment fort utiles, ni de contester les apports psychologiques, psychanalytiques qui relativisent ou explicitent les réactions ou comportements, ni même de mettre en doute les influences ou valeurs spirituelles qui permettent de donner une dimension peut-être plus subjective mais aussi plus large à une conviction. Mais personne, pas même le plus doué ou le plus prestigieux, ne pourra jamais remplacer notre rôle personnel en ce qui concerne ce que nous avons de plus précieux, notre vie. Si nous avons évidemment besoin d'aide, s'il nous faut apprendre à être loyal en sollicitant des conseils ou en confiant tel ou tel organe de notre corps, nous restons le seul pilote général à bord de notre vie. Et si la devise qui précisait avec beaucoup de bon sens « *tu es ton*

¹ Sénèque, philosophe stoïcien, né vers l'an 4 avant J. C

² Lola Lafon, née en 1975, chanteuse, femme de lettres et compositrice française

meilleur médecin » a quelque peu perdu de sa légitimité, elle n'en reste pas moins toujours valable. En ce qui concerne notre vie, notre santé de l'âme mais aussi notre santé du corps, c'est évident. Le conseiller spirituel le plus perspicace, le médecin le plus compétent ne remplaceront jamais le berger que nous sommes chacun pour observer, surveiller, cajoler, redresser nos actes, nos travers ou nos habitudes.

1 Admirer la vie, sa vie ;

Nous avons été lancés dans cette grande aventure de la vie et nous sommes invités à utiliser tout ce qui nous est offert, tout ce qui nous entoure pour bénéficier de ce voyage et surmonter les épreuves. Comme l'animal qui par son instinct sait se protéger pour subsister et se multiplier, nous avons-nous aussi nos spontanités, nos intuitions, nos réflexes ... et aussi (souvent ?) notre intelligence pour apprécier, mesurer, progresser. L'être humain est extrêmement complexe, admirablement perfectionné ; il est notre cadeau initial, peu ou prou suivant les conditions de notre héritage. Nous en sommes le chauffeur spécialisé et unique. Les inévitables accidents de parcours nous aident à mieux comprendre à la fois ses fragilités et ses atouts.

Qui n'a pas été émerveillé par les capacités d'un enfant qui progresse chaque jour. Il s'adapte aux situations pour conforter ses premiers pas, il enregistre des sons pour exprimer des désirs, il grimace des sourires pour signifier sa satisfaction ou son malaise. Son cerveau est l'ordinateur le plus perfectionné que nous n'ayons encore pu fabriquer. Sa vitalité, son instinct, ses sens permettent d'assumer son évolution progressive vers l'autonomie ... Quand il a de la fièvre, c'est son organisme qui réagit pour se défendre ou se protéger. Heureusement le thermomètre ne permet que de la mesurer et pourquoi cherche-t-on souvent à vouloir la faire tomber à tout prix comme s'il suffisait de casser la mesure pour en supprimer la cause ! Pourquoi cet être vivant qui sait spontanément observer pour apprendre, avoir faim et manger pour se donner des forces, dormir pour se reposer, ne saurait-il pas user aussi notamment de la température pour se défendre et se protéger ? Cette merveille humaine, momentanément fiévreuse, ne perd-elle pas alors son appétit, sa voracité pour se lover dans une diète spontanée ? Pourquoi cette réaction automatique, instinctive n'est-elle pas appréciée ? Parce que nous avons perdu des notions simples et vitales de base ? Car cette autodéfense ne serait-elle pas aussi positive que des paupières qui se ferment pour se

- Et d'autres :

Fédération jeûne et randonnée

Un organisme fédérateur réunissant des organisateurs de stages, majoritairement en Europe centrale, qui répondent à des critères de qualité, tant en ce qui concerne le jeûne que la randonnée. www.ffjr.com

L'Hygiénisme - A. Mosséri, 25, rue du Grand Pré, 10290 Rigny la Nonneuse, France Tel : 03 25 21 60 05
<http://www.hygienisme.org>

Société Nature et Santé (Canada)

Fondé par Jean Rocan, cet organisme sans but lucratif québécois fait la promotion de l'hygiénisme selon Shelton. Liste de maisons de jeûne et de ressources hygiénistes à travers le monde. www.nature-sante.org

International Natural Hygiene Society (Traduction française proposée)

Un regroupement d'hygiénistes, inspirés par les travaux de Herbert Shelton. <http://naturalhygienesociety.org>

National Health Association et American Natural Hygiene Society (Traduction française proposée)

L'organisme hygiéniste originalement créé par Herbert Shelton. Il inclut désormais des notions plus larges de santé : personnelle, environnementale et sociale. www.anhs.org

Soil and Health Library

Une bibliothèque virtuelle donnant accès gratuitement à une série d'ouvrages sur la santé naturelle, dont le jeûne, presque tous en version intégrale. Vous trouverez, entre autres, plusieurs publications de Herbert M. Shelton ainsi qu'un ouvrage historique très estimé, celui de la D^{re} Linda Hazzard, *Scientific Fasting: The Ancient and Modern Key to Health*. www.soilandhealth.org

International Association of Hygienic Physicians (IAHP)

Une association de médecins et de spécialistes du jeûne supervisé. On y trouve les normes d'attestation ainsi qu'un répertoire international des professionnels certifiés. www.iahp.net

Jean Rialland. *Guéris-toi toi-même* ;
Diète de fruits, jeûne, abstinence, désintoxiaction

Docteur Hellmut Lützner, *Comment revivre par le jeûne*, ou *Le jeûne, maigrir, éliminer, se désintoxiquer*, Edition Terre Vivante ;

Jeûner sans difficultés. Chef d'une clinique* spécialisée dans les troubles de la nutrition, spécialiste du jeûne thérapeutique, le Dr Lützner s'adresse aux malades comme aux personnes en bonne santé pour les guider pas à pas dans un jeûne où ils n'auront pas faim. Ce guide médical permet de suivre une semaine de jeûne à domicile, avec un programme de jeûne et des recettes tous les jours de reprise alimentaire.

* Clinique de jeûne Kurpark à Uberlingen/Bodensee en Allemagne.

Nicole Boudreau. *Jeûner pour sa santé*, Quebecor, Canada.

Biologiste canadienne, l'auteure a longtemps dirigé le centre de jeûne de Jean Rocan, de la lignée du mouvement hygiéniste.

Herbert Shelton *Le jeûne*, Courrier du Livre, France.

Un classique constamment réédité. Le jeûne permet à la force vitale de réparer les désordres ou les troubles organiques et de revenir à un meilleur état de santé.

Docteur Edouard Bertholet. *Le retour à la santé par le jeûne*, Ed. Pierre Genillard.

Des milliers de malades, considérés comme incurables, retrouvent par cette méthode simple et naturelle, santé, rajeunissement, joie de vivre.

Désiré Mérien. *Jeûne et santé*, Nature et Vie, France.

Un guide pratique sur le jeûne et la pratique hygiéniste écrit par le directeur du centre Nature et Vie de France.

6.3 Quelques sites intéressants

- Ceux dont je me suis inspiré :

http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=jeune_th

<http://www.aufeminin.com/fiche/forme/f11351-le-jeune.html>

<http://rebirthing.free.fr/Jeune.htm>

<http://www.buchinger.com/fr/>

protéger de la lumière ou une peau qui se hérisse pour appréhender le froid ?

Et ce qui est vrai pour l'enfant reste vrai, bien sûr, pour l'adulte. Même si celui-ci a perdu de sa spontanéité, de sa fraîcheur candide, il garde encore un bon sens qui l'invite à écouter les réactions de son corps. A la condition essentielle qu'il accepte de faire un peu confiance à ses instincts, à ses intuitions, à la merveilleuse et exceptionnelle vitalité de son organisme. Précisons toutefois immédiatement qu'il n'est évidemment pas question de refuser ou de nier le rôle des thérapeutes ou le besoin d'aide qui reste souvent indispensable mais le soutien de ces spécialistes compétents ne peut être efficace que si la confiance est réciproque et s'appuie sur le respect des forces vitales.

2 Conduire sa vie ;

Personne n'est à l'abri d'épreuves de santé. Il y a les fragilités héréditaires, les contagions possibles, la fatigue momentanée ou les épreuves imprévues. Il y a l'air pollué, les aliments dénaturés, la cuisine peu appropriée, les habitudes inopportunes. Il y a le corps négligé, l'esprit insatisfait ... La locution latine "mens sana in corpore sano", "un esprit sain dans un corps sain", nous signale les interactions des différents domaines. Vie physique, psychique, sexuelle, spirituelle, relationnelle sont intimement liées. Oui, l'équilibre est difficile à trouver, à obtenir et reste fragile mais ce n'est pas une raison pour ne pas le rechercher ou pour abdiquer sa responsabilité à des gourous ... D'ailleurs la moyenne de durée de vie des thérapeutes est-elle plus élevée que celle du commun des mortels ? Les spécialistes dominent-ils mieux leurs propres données vitales ? Il semble que non. C'est bien donc à chacun de se responsabiliser pour se protéger vraiment.

Si je subis un traumatisme, si j'ai un accident, une assistance rapide et énergique doit certainement répondre à la violence de mon épreuve. L'opération, le médicament peuvent alors venir naturellement assister un patient pour surmonter un profond handicap passager. Mais ces situations devraient rester exceptionnelles car la maladie révèle le plus souvent une fragilité que nous aurions pu éviter si nous avions mieux su équilibrer notre vie. Et pour soigner alors vraiment, il faut déceler la cause du mal. En supprimant cette cause, le mal s'estompe de lui-même. En ne faisant disparaître que les symptômes du mal, nous n'avons qu'une illusion momentanée de guérison comme lorsqu'on supprime le témoin lumineux qui signale un dysfonctionnement dans une machine. La machine prolonge

alors momentanément son service mais la panne suivante sera alors certainement un peu plus grave, hélas !

Pour nous soigner, le médecin qui a établi un diagnostic préconise un traitement. S'il précise un régime trop exigeant et propose des modifications importantes de rythme ou de comportement à son patient, il risque de perdre un client. Il conseille alors peut-être quelques règles de vie ou d'alimentation mais ajoute presque toujours –par facilité ?- une ordonnance de médicaments. Or « *tous les médicaments peuvent être dangereux* » (réflexion d'un professeur de médecine chevronné que j'ai entendue dernièrement). Alors, si nous voulons relativiser ce danger, il nous faut essayer d'éviter le médicament aussi souvent que possible. Car nous ne pouvons affirmer si c'est le médicament qui agit pour guérir le patient ou si c'est le corps qui réagit et se sauve pour se protéger du médicament ! Peu importe d'ailleurs si le mal dont nous souffrons disparaît vraiment grâce au médicament. Mais s'il ne disparaissait en réalité que pour se fossiliser plus sournoisement, plus insidieusement puisqu'on ne lui permet pas d'être apparent ! Et s'il ne disparaissait que pour ceux dont la vitalité reste suffisamment forte pour l'étouffer. Petit à petit, progressivement le médicament peut nous tarauder, nous encrasser, inexorablement ... Alors, et parce qu'il n'est jamais trop tard pour réagir, et parce que notre équilibre de vie n'est toujours que relatif, acceptons d'écouter encore un peu plus notre corps et ses besoins pour mieux respecter ce que nous avons en réalité de plus précieux.

Je n'aurai pas la prétention de relever ici toutes les exigences de ce corps. Je n'en ai ni les capacités, ni les compétences mais je peux sans complexe en pressentir l'essentiel. Tant d'éléments interviennent et tant de possibilités sont offertes que, même s'il nous est indispensable de faire des choix, chacun doit adopter la démarche qui lui convient le mieux. Ce que nous mangeons compte, bien sûr ; ce que nous respirons aussi, évidemment ; mais tout ce que nous vivons, physiquement, intellectuellement et spirituellement, tout ce que nous imaginons, élaborons, cautionnons intervient peu ou prou dans la justesse de notre démarche, dans l'équilibre de notre vie, dans l'épanouissement de notre corps et donc dans notre santé. Pour ma part, je peux seulement affirmer que le jeûne –une thérapie méconnue et à peine utilisée- peut nous aider à cette prise de conscience. Mon expérience personnelle voudrait en témoigner modestement. Le jeûne permet en effet au corps de retrouver sa vigueur mais il permet aussi à l'esprit de relativiser ses options et il s'inscrit dans un processus complet de revitalisation dans la modération, la nuance et la confiance. Je vais donc maintenant m'attacher à vous présenter cette thérapie.

6 Quelques documents utiles

6.1 Diverses associations promoteurs du jeûne :

En France la Fédération jeûne et randonnée, un organisme qui réunit des organisateurs de stages qui répondent à des critères de qualité, tant en ce qui concerne le jeûne que la randonnée

L'International Association of Hygienic Physicians (IAHP), un regroupement international de médecins et professionnels de la santé spécialisés dans la supervision du jeûne thérapeutique;

La Société nature et santé au Québec; l'International Natural Hygiene Society;

La National Health Association qui, sous le nom de American Natural Hygiene Society, fut autrefois dirigée par Herbert M. Shelton ;

6.2 Quelques livres ou une petite bibliothèque du jeûne

Gisbert Bölling. *Le Jeûne*, Éditions La Plage, France.

L'auteur accompagne des jeûneurs depuis 1990. Son livre rend compte, sous forme de questions/réponses, d'à peu près tout ce qui a été écrit sur le jeûne depuis le début du XX^e siècle.

Dr Yves Vivini, *Le jeûne et les traitements naturels* ;

Qui peut-on faire jeûner ? - Les indications cliniques du jeûne - Contre-indications aux cures de jeûne - Les échecs réels ou apparents du jeûne et les traitements naturels - Conditions pour qu'une cure de jeûne soit efficace - Thérapeutiques naturelles pendant le jeûne - Statistiques concernant l'action du jeûne et des traitements naturels... (Ce livre est épuisé mais est disponible en libre impression directe sur les pages de ce site <http://jeune-et-randonnee.pagesperso-orange.fr/Vivini2.htm>)

Abert Mosséri *Santé radieuse par le jeûne* ou *Le jeûne, meilleur remède de la nature et Jeûner pour revivre* aux éditions du Courrier du Livre ;

3 livres parmi les nombreux ouvrages de l'auteur qui a tenu un centre de jeûne pendant plus de 30 ans et qui a surveillé environ 4000 jeûneurs.

Sophie Lacoste, *Les surprenantes vertus du jeûne* ;

Ouvrage d'une journaliste spécialiste qui présente les remèdes naturels du jeûne.

moi-même, je médite, accueillant presque froidement, en tout cas le plus objectivement possible, non pas mes sentiments que je maîtrise mais ce que je suis invité à observer. Je ne tombe pas dans l'euphorie, je discerne le beau, je l'admire; je ne sombre pas dans la colère, je spécifie le mal, je le combats. Je distingue la sincérité et l'hypocrisie, l'amour et le mépris, le partage et l'égoïsme. Et je prends conscience de ce que je suis, avec toutes ses couleurs et toutes ses ombres, je suis au cœur de ce qui est moi, sans procès ; je sens un peu plus ce que je suis ; je prépare un peu mieux ce que je deviens.

Au milieu de cet espace, au milieu de ceux avec qui j'ai parcouru le voyage de cette vie, des inconnus, des êtres aimés, des pionniers, des saints mais aussi des ladres et des méchants, comme la fleur, comme l'écureuil, je sens que je fais partie intégrante de cet univers merveilleux et encore secret qui m'entoure ; je sais aussi que je m'y effacerai, que je m'y dissoudrai, que je tomberai en poussière dans l'humus après l'avoir nourri de mes propres racines, de mon propre travail. Je continuerai certainement à nourrir la création et je ne serai ni plus, ni moins que maintenant, je serai autre et je resterai un peu l'essence qui participe à la vie du monde. Comme la mère que j'ai tant aimé, comme le père que j'ai tant admiré, comme le frère que j'ai tant essayé de comprendre ; comme le baudet qui m'accompagne ou la salade qui me nourrit; chacun à notre niveau, à notre mesure; je suis, nous sommes la création ; je resterai, nous continuerons le chemin... Je vis déjà avec ce que certains appellent Dieu. Et nous demeurons. Avec tout, avec tous, à travers le temps, au delà de l'horizon ...

J'entends parfois pleuvoir des réactions qui critiquent ou même qui me jugent mais j'essaie de les laisser glisser sur moi sans me laisser mouiller. Car j'ai comme les pieds alourdis par la glaise d'une vie concrète de labeur, j'ai les mains un peu usées par toutes les adversités rencontrées, j'ai la tête remplie de projets assumés et j'ai surtout le cœur gonflé de transparence, de confiance ... Je me sens bien ancré dans la vie et je serai un artisan actif du monde tant que je le pourrai. Mais je me sens aussi autre, relié à ce mystère "ce qui est de moi, qui ne pourrait pas être sans moi et qui est plus que de moi" (Marcel Légaut).

Pascal JACQUOT

3 Comment j'ai découvert la pratique du jeûne

Enfant, vivant à la campagne, je ne me souviens pas être allé chez le docteur ou avoir eu sa visite à la maison. Mes parents, agriculteurs, ne bénéficiaient pas alors de la Sécurité sociale et évitaient spontanément toute dépense inutile par une intervention médicale superflue. Aussi j'ai traversé les diverses maladies infantiles comme les gripes hivernales avec simplement un repos bien sage dans un lit douillet. Pendant ces périodes ma mère proposait un menu très léger et adapté mais n'imposait pas la diète qui restait pourtant spontanément le remède d'antan. Il n'était cependant pas rare de sauter un ou deux repas quand j'avais de la fièvre. Adolescent, à partir de 13 ans, je souffrais chaque année d'abcès qui nécessitaient l'intervention du bistouri, très douloureuse lorsqu'il s'agissait notamment des amygdales. J'avais 18 ans quand, avec un nouveau furoncle dans la gorge, j'ai alors jeûné plusieurs jours pour la première fois jusqu'à l'apaisement du mal. Et à partir de cette période, j'ai supprimé chaque semaine un repas du soir. Chaque fois aussi qu'une fièvre ou un malaise se déclarait, je me suis imposé la diète.

Après un séjour de quatre ans en Afrique équatoriale, en pleine brousse dans la forêt vierge, en plus des crises bien communes de paludisme, je fus atteint d'une lourde infection de filariose. Les filaires sont des mouches, grosses comme des taons, qui, tout en vous piquant, pondent des œufs qui éclosent dans votre corps. Sans savoir ce que j'avais exactement, je constatais une fatigue absolument anormale. J'étais exténué, incapable par exemple de monter les escaliers et je n'avais pourtant que 29 ans. Une analyse de sang me révéla alors un taux d'éosinophilie très élevé qui laissait croire à une leucémie. Une hospitalisation immédiate dans le service des maladies infectieuses de Nancy, puis de Paris permit de découvrir les milliards de larves qui infestaient mon sang. Une seule goutte de sang extraite du bout d'un doigt placée sur une plaquette sous le microscope révéla des dizaines de vers grouillant vigoureusement. Le médecin qui découvrit cet état, tout surpris, me fit appeler dans son laboratoire pour que je constate moi-même la situation. J'en reste aujourd'hui, plus de 40 ans après, encore tout bouleversé car j'en paie toujours les conséquences. Je sentais dans mon corps et dans mes chairs le déplacement de ces vers devenus adultes et je pouvais en suivre quelques uns à leur trace sous la peau. Le même médecin en anesthésia un à fleur de peau sur mon biceps, il mesurait quelque deux centimètres ... Un traitement par une médication énergique fut entrepris. La vermine apparemment s'endormait ... pour mourir en empoisonnant le sang ou ne se réveiller qu'après le traitement ! Un autre traitement fut engagé, me

Je me suis offert une semaine ...

laissant un peu plus fragilisé mais je fus alors considéré comme guéri. Même si, à nouveau, les parasites que je sentais encore se déplacer surtout dans le dos continuaient à se reproduire. Et j'étais las des médicaments successifs que je devais absorber et qui détraquaient mon foie, mes reins, mes intestins. J'étais victime de constipation rebelle, de divers malaises nouveaux ...

Quelques années auparavant, ma mère qui avait alors 55 ans, fut brutalement saisie d'une très forte congestion cérébrale qui la rendit hémiplégique : elle avait tout un côté (bras et jambe) qui ne répondait plus aux mouvements et son élocution était fortement handicapée. Hospitalisée en urgence, elle fut soignée avec différents traitements successifs mais elle restait lourdement à demi paralysée. On comptait alors sur la rééducation pour qu'elle recouvre progressivement l'usage des membres et de la parole. Mais les mois passaient, son état ne s'améliorait pas du tout, bien au contraire et elle était condamnée à absorber différents médicaments pour survivre. Son moral se dégradait et elle n'avait plus guère d'espoir de pouvoir récupérer l'autonomie. Son mal progressait, ses organes, même non atteints au départ se gorgeaient et se déclinaient. En passant du lit au fauteuil, maman n'avait plus aucune place confortable, aucun sommeil réparateur.

C'est alors que mon père transforma sa voiture en ambulance pour transporter maman dans les pires conditions jusqu'à une maison dans l'Aube tenue par Monsieur Mosséri où elle frappa à la porte de ce dit "charlatan", non agréé par les services médicaux, poursuivi par les services officiels pour "exercice illégal de la médecine". Je donne ces dernières précisions pour expliciter le climat psychologique très délicat de cette décision. C'est avec beaucoup d'appréhension et même avec suspicion que ma mère se confia ainsi à ce nouveau thérapeute. Mais je l'entends encore balbutier avec un reste de parole maladroite son désir très révélateur de tenter un dernier espoir : « *Mourir pour mourir, je ne risque de toute façon rien* ». Maman jeûna alors une première fois pendant trois semaines mais n'obtint qu'une légère amélioration de son état. Quelques mois plus tard, elle jeûna une deuxième fois trois semaines dans la clinique du Docteur Vivini à Longwy d'où elle revint fortement amaigrie mais transformée et à nouveau confiante devant la vie. Sa guérison fut alors spectaculaire, même si les cicatrices d'un vase brisé dont les morceaux ont été recollés restent toujours visibles ...

Pour ma part, encouragé par la guérison de ma mère, je consultai alors un médecin homéopathe qui me conseilla d'entreprendre aussi une cure longue de jeûne. J'étais tellement las de me sentir diminué que je n'hésitai pas. Pendant 18 jours complets, je n'absorbai alors que de l'eau

Une semaine, une semaine complète pour soi (ou une quinzaine, ou un mois). S'offrir une semaine pour s'écouter, écouter son essentiel, quelle chance ! Oui, je me suis offert une semaine. C'est si peu et c'est déjà tellement. Je devine que peu peuvent se le permettre. Car il y a le quotidien à satisfaire, l'indispensable à assurer. Prendre une semaine sur ses vacances, prévoir une semaine sur une disponibilité, c'est un choix qu'il faut assumer et cela demande beaucoup de détermination. Et bien j'ai fait ce choix dernièrement et je ne le regrette pas, vraiment pas.

Lâcher ses occupations habituelles, son rythme quotidien. Ne pas avoir de rendez-vous, ne prévoir aucune invitation, aucune rencontre, se faire "absent" pour n'avoir aucune obligation, aucune visite. C'est créer une horloge qui n'a plus de rouage. Une horloge qui offre à l'esprit les délicatesses du ciel comme cadeaux, ses rayons de soleil, ses fines gouttelettes de pluie. C'est se sentir libre, libre d'agir, de penser, d'écrire quand on veut, de vivre comme on le désire. C'est surtout ne plus compter le temps donné pour pouvoir écouter, s'écouter d'abord, non pas avec des mots passe-partout mais avec des mots qui nous portent et une petite voix qui sourd du plus profond de nous-mêmes. Pour pouvoir aussi jeûner ...

Attentif à ce que je vis, j'essaie d'être plus respectueux du corps qui me porte, j'écoute ses besoins et je lui permets de se rénover, de se rajeunir et de se débarrasser des toxines qui l'encombrent, qui l'ankylosent. Avec le souci de lui éviter un engourdissement progressif, j'offre à ce corps, mon plus fidèle compagnon de tous les instants, une nourriture saine et légère ou mieux encore un repos vitalisant par le jeûne.

Libre, détendu, sans contrainte, je m'assieds comme il me plait, dans un endroit que j'apprécie... J'observe, j'écoute... J'entends mon cœur battre avec son rythme régulier. Je sens ma respiration monter, descendre ; inspiration, expiration ; un, deux, un, deux... Paisiblement je recommence, je veille à suivre ma perception, je respire... "J'inspire, j'expire... J'inspire, je sens les côtes qui se dilatent, j'expire, je me repose, je suis bien... ". Et je recommence et je recommence...

Toujours attentif au souffle d'air qui rythme mon recueillement, à l'écoute de la vie qui jette des bulles en moi, je reste

ne sont pas les seules qui compliquent notre vie. A chacun de sentir ce qu'il peut et doit faire pour progresser après son expérience certainement positive de jeûne.

Dans notre société industrialisée, les gens meurent certainement plus de surnutrition et de malnutrition que de sous nutrition. Dans le monde, discrètement, des milliers de gens pratiquent le jeûne régulièrement et pas obligatoirement pour des raisons religieuses. Le jeûne a été utilisé tout au long de l'histoire humaine comme moyen de purification du corps et de guérison. Même de grands médecins de l'antiquité, tels qu'Hippocrate et Galien, utilisaient le jeûne pour eux-mêmes et leurs parents. Plus proches de nous, des médecins nous invitent encore au jeûne et si nous avons déjà cité le docteur Vivini, nous pourrions ajouter les docteurs Bieler, Ducrocq, Guelpa, Lützner et bien d'autres qui, par leur expérience concrète, par les innombrables témoignages qu'ils ont reçus, ont prouvé la qualité de cette pratique.

Les bienfaits sont multipliés lorsque des pratiques de respiration, relaxation accompagnent le jeûne et favorisent une élimination des toxines du corps et la récupération de notre tonus. Jeûner, respirer, apprendre à s'écouter, chercher à mieux se comprendre pour détoxiner et fortifier tous nos organes, cœur, poumons, foie, reins, pour clarifier et rajeunir notre peau, voilà un programme encourageant et vivifiant. Plus le jeûne est long, meilleur sera le résultat, surtout si nous avons des problèmes de santé mais l'expérience et la prudence nous invitent à procéder par étapes progressives.

Faut-il alors s'étonner que cette thérapie du jeûne soit si peu connue, si peu développée, si peu utilisée alors qu'elle repose sur des principes simples et sûrs, que le bon sens plaide pour elle et qu'elle sollicite si peu de moyens ? Certainement mais parallèlement on ne peut aussi que s'indigner devant notre société qui essaie de tout "marchandiser", même le corps humain. Et la médecine elle-même considère souvent l'homme comme un objet. Au lieu de le responsabiliser, au lieu de s'appuyer sur son énergie vitale et ses énormes capacités d'adaptation, de rénovation, le système médical basé sur les études, analyses, prouesses scientifiques considère le patient comme un sujet qui reste souvent trop docile même lorsqu'il en perd son âme. Les abus actuels, les charges financières des soins, les résultats mitigés de la situation contemporaine ne pourront longtemps encore prolonger les aberrations d'un système qui dévalorise ou nie le potentiel naturel trop souvent insoupçonné de l'organisme humain.

... Sans parler des jours qui suivirent où l'alimentation ne fut constituée d'abord que de jus de fruit, puis d'un peu de légumes crus râpés ... Une analyse de sang en début et en fin de cure manifesta une amélioration nette et encourageante de mon état. Et le médecin consulté m'invita alors à renouveler rapidement une nouvelle démarche semblable pour consolider l'amélioration obtenue. J'avais perdu une dizaine de kilos mais j'en récupérai rapidement une partie.

A peine un mois plus tard, mais cette fois dans la nouvelle clinique tenue par le même docteur Vivini cité plus haut qui s'était installé à la campagne dans les environs de Toulouse, j'étais hospitalisé dans des conditions plus sécurisantes. Le médecin, après un diagnostic initial, suivait presque quotidiennement mon état et complétait le jeûne complet par des soins naturels réconfortants pour accélérer le processus d'élimination : purge au début et chaque semaine, application d'argile, bains, ozonothérapie (dont piqûre quotidienne intraveineuse de gaz, oui, vous avez bien lu !). Pendant toute la durée du jeûne, il était fortement conseillé d'aller se promener à l'extérieur. Chaque jour, je parcourais donc quelque 2 à 5 km à mon rythme et en respirant profondément. Au cours de cette hospitalisation particulière, je ressentais par moments les relents désagréables des médicaments que j'avais absorbés près d'un an auparavant pendant mes traitements. J'avais alors comme l'impression que, de temps en temps, des produits ingurgités pour faire crever la vermine et dont les restes s'étaient amassés dans mes cellules "éclataient" en moi pour être éliminés. Après 20 jours de jeûne hydrique absolu, j'avais perdu à nouveau une dizaine de kilos et les parasites qui m'habitaient semblaient disparus car je ne les sentais plus. Il fallut en réalité encore de longs mois pour m'en débarrasser complètement et définitivement.

A partir de ce moment-là, en plus de la suppression d'un repas par semaine, je me suis imposé régulièrement, tout en assumant ma vie professionnelle, de toute alimentation pendant deux jours chaque mois ... Jusqu'au moment où, une quinzaine d'années plus tard, je n'ai plus eu la volonté ou le courage de suivre le même rythme ! Depuis que je suis en retraite, j'essaie chaque année de jeûner pendant au moins une semaine.

Je vous ai présenté rapidement mon cheminement suite à mes ennuis de santé mais je dois ajouter qu'avant de s'engager dans une telle démarche il est indispensable d'en avoir recherché le sens, d'en étudier le principe, d'en comprendre le processus et d'être persuadé qu'elle peut être sinon bénéfique, au moins non nocive. Pour une première expérience longue, il est préférable d'être entouré par un thérapeute sûr et de choisir un endroit où l'on se sent dans une ambiance propice. Aussi je vais maintenant essayer de développer quelques notions théoriques et pratiques.

4 Le jeûne,

Pour rédiger cette partie j'ai utilisé certains passages de livres ou sites divers que j'ai amandés en fonction de mon expérience personnelle. Toutes les pièces utilisées sont citées à la fin de ce document.

4.1 Qu'est-ce que le jeûne ?

Le jeûne est une abstinence de nourriture, pendant un temps relativement long. Quand il s'agit de moins de 24 heures, on parle de sauter un repas ou deux. Quand on dépasse cette durée, on se met en jeûne.

Le jeûne est sans doute l'une des plus anciennes approches d'auto guérison. Les cellules qui composent notre organisme baignent trop souvent dans un milieu chargé de toxines : c'est la toxémie. Pour se nettoyer le jeûne hydrique est un outil simple et efficace. Même dans la nature, les animaux cessent instinctivement de manger quand ils sont malades ou blessés. Le jeûne complet consiste à s'abstenir de tout aliment (solide et liquide), à l'exception de l'eau, pendant une période plus ou moins longue dans le but de reposer, détoxiquer et régénérer l'organisme. Le jeûne contribue au maintien d'une bonne santé, au même titre qu'une saine alimentation, l'exercice physique et l'équilibre émotif. Les gens qui entreprennent un jeûne le font généralement pour "faire un grand ménage" ou donner au corps des conditions optimales de guérison. De tout temps, il a également été associé à des pratiques spirituelles ou religieuses. Il procure en outre un sentiment de clarté d'esprit et de "désencombrement mental". Il faut savoir cependant que l'application du jeûne à des fins thérapeutiques demeure toutefois un sujet controversé. Certains praticiens y voient un danger pour la santé ou croient qu'il est imprudent de l'entreprendre sans la supervision d'un professionnel de la santé.

4.2 Quelles sont les origines du jeûne ?

Jeûner est une pratique qui existe depuis très longtemps. Le jeûne a été pratiqué d'Orient en Occident dans toutes les grandes sociétés traditionnelles. Il est souvent associé à des rites car il y a une magie du jeûne et il précède souvent les intronisations, les initiations.

Bien que la tradition reconnaisse les vertus du jeûne, les premiers fondements scientifiques ne remontent qu'à la fin du XIX^e siècle.

légèrement les quantités. Le 5^{ème} jour seulement, on ajoute à ces crudités des céréales sous forme d'une bouillie de céréales le matin et un peu de pain à midi et le soir. A partir du 6^{ème} jour on ajoute un plat cuit sans aucune matière grasse chauffée.

Il est inutile de préciser qu'il est très important d'éviter une reprise trop rapide car, au cours de cette période de réalimentation progressive, se poursuit une élimination toxinique très massive. Les toxines libérées par les derniers jours de jeûne et qui n'ont pas encore été rejetées hors de l'organisme, sont alors éliminées assez rapidement. Les organes chargés de cette élimination, les reins, le foie ainsi que l'intestin peuvent être surmenés par cet effort nouveau important. Il faut alors apprendre à "manger" les liquides et à "boire" les solides, c'est-à-dire à bien mastiquer et à saliver. Comme le goût est décuplé, ce n'est d'ailleurs pas un gros effort après une période de privation. Malgré tout, il ne faut absolument pas s'étonner de petits dysfonctionnements. Cystite, flatulences, ballonnements, aigreurs d'estomac sont possibles. Les selles n'arrivent qu'après plusieurs jours de réalimentation et peuvent entraîner des hémorroïdes. Ces petits ennuis sont vite oubliés quand on constate les bienfaits surprenants et encourageants dont on bénéficie. Le jeûne invite de toute façon à la modération et à la patience. Il faut accepter que notre corps prenne tout le temps nécessaire pour se reconstituer et s'équilibrer si on lui présente des conditions favorables.

4.8 Conclusion

Le jeûne est un moyen efficace mais, il faut le reconnaître, exigeant pour nous, occidentaux peu préparés à ce type de maîtrise. Il peut nous permettre de maintenir ou même de retrouver notre santé physique et psychique en régénérant tout notre corps, au plus profond de nos cellules, s'il est réalisé dans de bonnes conditions avec éventuellement différentes pratiques ou exercices adaptés. Il s'inscrit dans une démarche plus générale de vie saine avec un désir d'équilibre et une recherche humaine de sagesse. Il n'est d'ailleurs pas un traitement et peut être pratiqué en l'absence de troubles. Il favorise la réduction de la toxémie et consolide la santé car l'élimination des toxines au cours du jeûne représente le facteur primordial de régénération de l'organisme.

Pourtant le jeûne n'immunise pas, il ne "vaccine" pas ! Les mêmes causes produisent encore les mêmes effets et les mêmes erreurs, les mêmes maladies ! Aussi après une cure est-il nécessaire d'accepter des changements, de corriger ses habitudes néfastes pour obtenir une amélioration durable. On pense bien sûr aux erreurs alimentaires mais ce

son expérience, du contexte social, des raisons qui expliquent ou justifient cette pratique ...

- Règles simples :

L'abstinence de nourriture n'empêche pas de boire : de l'eau pure, éventuellement des tisanes sans sucres (bouillons de légumes, jus de fruits dilués pour ceux qui choisissent un jeûne partiel).

Supprimer tout ce qui nuit ou ce qui n'est pas indispensable, évidemment l'alcool, le tabac, les sucreries ...

Se libérer du quotidien : travail, téléphone, nouvelles, soucis pour aller à la rencontre de soi-même ...

Se comporter de façon naturelle et faire tout ce qui est bon pour l'organisme : repos, oxygénation, mouvement, lectures, musique, yoga ...

- Symptômes

Le pouls : il peut descendre à 30 pulsations à la minute ou monter jusqu'à 120, même si ces extrêmes sont rares. Cette irrégularité ne présente pas de danger.

L'appétit : très fort d'ordinaire le deuxième jour, la faim disparaît ensuite.

Langue et haleine : la langue est chargée et l'haleine fétide. Avec le retour de la faim, la première devient propre, la seconde douce mais cette étape n'apparaît en général qu'après un jeûne très long.

Le sommeil : il peut être très limité et il ne faut pas s'en étonner ; les pieds froids (n'hésitons pas à utiliser une bouillote), les frissons possibles ne favorisent pas le sommeil et sont fréquents.

Pendant un jeûne notre corps et notre mental fonctionnent au ralenti, nous sommes beaucoup plus calmes, plus attentifs à ce qui se passe en nous et autour de nous. C'est pourquoi on peut choisir de s'éloigner de son cadre de vie habituel. La stimulation et l'expérience d'autres jeûneurs peuvent être très bénéfiques si l'on fréquente une maison d'accueil adaptée. Le jeûne favorise aussi notre vie spirituelle.

- La reprise alimentaire

Elle doit se faire très progressivement. La technique des paliers alimentaires expliquée plus haut pour l'entrée dans le jeûne peut être utilisée en sens inverse. Par exemple, après un jeûne d'une douzaine de jours, il ne faut absorber que des jus pendant les deux premiers jours, alternativement jus de fruits et jus de légumes, à raison de 4 jus le premier jour et de 6 jus le 2^{ème} jour. Puis le 3^{ème} jour, après un jus de fruit le matin, on appréciera des crudités râpées, fruits et légumes encore mais sous leur forme solide cette fois. Le 4^{ème} jour verra le même menu en augmentant

Le D^r Isaac Jennings (1788-1874) fut l'un des premiers médecins américains à le préconiser. C'est en 1822 qu'il renonce à l'usage de la médication et qu'il opte pour une nouvelle science de la santé basée sur des principes naturels, dont le jeûne, que l'on appela ensuite hygiène naturelle ou système hygiénique. D'autres praticiens l'ont imité, mais on doit principalement à Herbert M. Shelton (1895-1985), chiropraticien et naturopathe, reconnu comme le père de l'école hygiéniste, d'avoir élaboré un protocole basé sur un jeûne strict à l'eau, sans exercice physique. Il s'agissait d'un repos physiologique complet - que recommandait Socrate il y a 2 500 ans !

Au cours des siècles, le jeûne a pris différents visages :

- **Thérapeutique.** D'après les écrits retrouvés, le jeûne comme méthode curative semble avoir été utilisé depuis 10 000 ans au moins.

- **Religieux.** Toutes les religions à leurs origines incluaient des périodes d'abstinence de nourriture, que ce soit comme pénitence, en période de deuil, ou à l'occasion de certains rites.

- **Philosophique.** Platon, Socrate ou encore Pythagore auraient assez souvent fait des jeûnes, dans le but d'aiguiser leurs esprits.

- **Politique.** Certains jeûnes sont entrepris dans le but de faire entendre des revendications : c'est la grève de la faim.

- **Moderne.** Aujourd'hui, les jeûnes liés aux religions ou à la médecine ont quasiment disparu en France. Une nouvelle pratique s'est développée, d'abord dans les pays nordiques puis en France : il s'agit de "jeûne et randonnée" dont les centres sont regroupés au sein d'une fédération.

4.3 Pourquoi jeûner pour sa santé ?

« Le jeûne purifie ; il s'agit d'un moyen supérieur de nettoyage. Son action bénéfique s'exerce sur trois plans de l'individu : le physique, le psychique et le spirituel.

Le jeûne est un repos digestif, nerveux, endocrinien, cardiovasculaire, circulatoire et respiratoire.

L'énergie de réserve est mobilisée pour drainer, éliminer les déchets de l'organisme, se débarrasser des cellules défectueuses et anormales, brûler les calories excédentaires accumulées sous forme de graisses de réserve. »

Encyclopédie de l'alimentation saine

Du fait de l'abondance de nourriture, souvent trop riche, trafiquée ou peu adaptée et du manque d'exercice physique quotidien, notre corps stocke les calories inutiles qu'il n'arrive pas à brûler. A cause de cet encrassement il lui devient difficile sinon 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 fatigués, en sous vitalité et plus facilement malades. Aussi il paraît judicieux de réintroduire volontairement un moment de "disette" qui permet à l'organisme de brûler les réserves de graisse, d'éliminer les toxines et de renouveler les cellules.

Les réserves

Lorsqu'on ne mange plus, le corps se nourrit de ses propres réserves. L'organisme démarre ce qu'on appelle le principe d'autolyse ; les réserves de l'organisme sont utilisées par les cellules après qu'elles ont subi des transformations digestives semblables à celles qui se produisent dans le tube digestif. Ce sont les graisses et les excroissances morbides qui sont en premier lieu transformées puis exploitées. Mais les nutriments mobiles, glucose, acides aminés, acides gras doivent d'abord se raréfier pour que le corps sollicite les tissus anormaux. Par l'autolyse, ces tissus anormaux, tels des excroissances tumorales, peuvent alors disparaître car certains de leurs éléments constitutifs servent d'éléments nutritifs pour les tissus sains de l'organisme.

Nettoyage

Après la période de destruction des tissus anormaux, la désintoxication (ou détoxification) cellulaire se met en route. Les déchets de la fonction de nutrition des cellules sont normalement rejetés hors de celles-ci dans la lymphe puis le sang qui les transporte jusqu'aux organes excréteurs, dont le foie et les reins.

En effet, si le jeûne se poursuit dans le temps, on entre dans une autre phase de nettoyage plus profonde de l'organisme, celle de la remise en ordre des organes : c'est le jeûne organique à partir des deuxième ou troisième semaines de jeûne. Pendant cette phase, l'amaigrissement se poursuit, entraînant la disparition des matériaux inertes, inutiles, voire dangereux. Le nettoyage organique s'effectue principalement dans les organes excréteurs, reins, foie, poumons, peau qui sont les premiers encrassés par les toxines. Ce nettoyage ne se fait pas d'une manière désordonnée. Le subconscient programme cette élimination et il n'est sage ni de s'y opposer, ni de vouloir l'accélérer. Il faut bien sûr de la patience, mais aussi de la confiance et de la volonté mais c'est peut-être la décision initiale qui est essentielle et qui coûte le plus car la sérénité qui

chaque kilo en moins, le corps perd approximativement 310 g de protéines et 550 g de graisse.

- Réactions secondaires,

Ces réactions peuvent être nombreuses mais elles ne doivent pas inquiéter car elles manifestent la désintoxication qui se réalise. Elles justifient au contraire la nécessité et l'efficacité du jeûne et il faut à tout prix continuer à jeûner car le jeûne a justement pour but, après avoir permis le déclenchement de la crise, de la faire disparaître.

Crachats, éruptions cutanées, odeurs corporelles, bouche pâteuse, migraines, maux de tête, douleurs aux membres ou aux muscles, diarrhée, insomnie, nausée, vomissements, étourdissements, crampes peuvent en effet se manifester ; toutes ces réactions ainsi que la fatigue, les vertiges éventuels ou étourdissements quand on se lève, indiquent seulement une plus grande élimination des toxines.

Il serait dangereux de couper le jeûne ou de prendre un médicament ou une piqûre quelconque à ce moment-là. D'ordinaire les symptômes disparaissent peu à peu, à mesure que le jeûne avance, entraînant aussi avec eux la disparition de ceux de la "maladie". Il faut seulement écouter positivement et comprendre "tendrement" son corps, savoir se reposer mais aussi s'oxygéner en marchant paisiblement. La marche en effet favorise la circulation du sang et de la lymphe et aide à l'élimination des toxines. En outre elle évite la réduction de la masse musculaire.

- Durée du jeûne

Pour déterminer la durée et le type de jeûne, certains intervenants considèrent d'abord l'état mental de la personne avant de prendre en compte d'autres facteurs, comme l'âge, le sexe, le poids, la force vitale, le degré d'intoxication et la gravité des affections. Toutefois, dans bon nombre d'établissements, la durée du jeûne est de 3 à 10 jours et peut se prolonger jusqu'à 3 semaines. Certains recommandent de cesser le jeûne au moment où l'organisme est tout à fait libéré de ses toxines, c'est-à-dire lorsque la langue est propre, l'urine claire et que la faim réapparaît. Cela suppose généralement un jeûne d'assez longue durée et est déconseillé aux jeûneurs inexpérimentés.

La durée maximale du jeûne n'est pas fixe mais on parle historiquement assez souvent de jeûnes de 40 jours. En fait les durées de jeûne peuvent être très variables en fonction de l'état de la personne, de

l'approche des intervenants. Elles conviennent aux personnes qui ont des besoins particuliers, qui ne peuvent, en raison de leur santé, vivre un jeûne complet, ou qui souhaitent s'initier au jeûne par une approche plus douce.

4.7.3 Les étapes d'un jeûne

- Planifier son jeûne

On ne décide pas de jeûner du jour au lendemain sans apprêter l'organisme à vivre ce changement. Il y a généralement 3 étapes à suivre :

. La phase préparatoire, qui consiste soit à se préparer intérieurement à la cure, soit concrètement à réduire progressivement sa ration alimentaire et, idéalement, à opter pour un régime végétarien en évitant les produits raffinés.

. Le jeûne lui-même qui peut être complet ou partiel.

. La réintégration alimentaire, qui consiste à revenir graduellement à une alimentation normale mais éventuellement différente de l'habituelle si celle-ci est déséquilibrée et qu'elle a entraîné des symptômes médicaux.

La durée pour l'ensemble de ces 3 étapes dépend essentiellement de la durée du jeûne surtout s'il est complet. En tout il faut compter au moins –c'est le minimum- le double de la durée du jeûne proprement dit, soit une quinzaine pour un jeûne d'une semaine ou un mois pour un jeûne d'une quinzaine.

- L'entrée dans le jeûne

L'entrée peut se pratiquer de différentes façons ; voici un procédé simple et prudent appelé " les paliers alimentaires " : pendant les premiers jours, nous supprimons de notre alimentation les protides (1^{er} palier) ; ensuite, nous supprimons les glucides (2^{ème} palier) et enfin les lipides (3^{ème} palier). Suite à ces trois paliers, nous passons au jeûne hydrique complet ; pendant cette période, le liquide peut être soit de l'eau de très bonne qualité, ou éventuellement du bouillon de légumes en cas de difficulté à boire de l'eau.

- La faim et la perte de poids

Au début du jeûne, il se peut que la faim vous "tiraille" physiquement et surtout psychologiquement, mais cette sensation disparaît généralement très rapidement, après 2 ou 3 jours maximum. Elle fait souvent place à une sensation de légèreté, voire à une certaine euphorie et une plus grande clarté d'esprit.

La perte de poids est environ d'un kg par jour pendant les premiers jours pour se limiter ensuite à un demi kg voire moins. Pour

accompagne ensuite, la force spirituelle qui surprend et bien sûr les bienfaits obtenus gonflent d'espoirs et nourrissent un renouveau profond très enthousiasmant.

Poids

Les pertes de poids durant le jeûne sont sélectives et ne touchent pas les organes vitaux, sauf lorsqu'on atteint la phase d'inanition qu'il ne faut évidemment pas atteindre ! Le jeûne provoque la mise en repos de l'appareil digestif et lui fait le plus grand bien. Cet appareil digestif subit en effet presque constamment, particulièrement chez les habitants des pays industrialisés, une surcharge énorme. Il reçoit en trop grande abondance toutes sortes de substances et de nourritures mal associées qui l'altèrent gravement. Selon la durée du jeûne entrepris, notre instinct somatique va programmer ses ordres d'élimination et de réparation. Les appareils cardio-vasculaires et nerveux, les systèmes glandulaires, génital, locomoteur et sensoriel bénéficient aussi de ce programme régénérant.

Ainsi, par le jeûne hydrique, trois phénomènes complémentaires s'opèrent :

- l'autolyse : la dégradation, par les enzymes, des déchets, toxines et autres tissus pathologiques fournit de l'énergie au corps ;
- l'élimination : l'organisme peut enfin se débarrasser en priorité des déchets qui encombrant, congestionnent le corps ;
- la régénération tissulaire : par le nettoyage de l'organisme et l'utilisation judicieuse des substances autolysées, par le repos qui est offert pendant le jeûne, l'organisme peut se concentrer sur la réfection des tissus.

Le docteur Vivini qui a soigné dans sa clinique des centaines de patients résume l'intérêt du jeûne par ces phrases :

« Le jeûne est une thérapeutique tellement merveilleuse, qui a une action si profonde, si générale, que lorsqu'on l'a appliquée, en tant que médecin sur des malades, on est réellement enthousiasmé ; il n'y a pas d'autres termes ... J'en suis arrivé au point de ne plus concevoir de thérapeutique valable sans une période de jeûne plus ou moins prolongée ».

4.4 Quels sont les bienfaits du jeûne ?

Les bienfaits du jeûne sont multiples :

- **Un regain de vitalité à l'issue du jeûne** : Tous les jeûneurs et certains sportifs notamment le confirment car, en préparation aux compétitions, ces derniers engagent parfois un jeûne régénérant et très vitalisant. Parmi les personnalités bien connues, Jacques Lang, ancien ministre, et Denise Glaser, productrice et présentatrice de télévision, par exemple, ont suivi une cure chez le Docteur Vivini ; Catherine Chabaud (navigatrice et journaliste) engage un jeûne avant ses compétitions ; Yannick Noah, enfant prodige du tennis, répond à Fémina hebdo alors qu'il entame son septième jour de jeûne qu'il pratique régulièrement: « *Je suis habitué, cela ne me gêne plus. Je me nettoie, j'évacue le stress et la fatigue des voyages. J'ai le sentiment de victoire sur moi-même. Le jeûne, on le sait, est lié à la recherche spirituelle. Le jeûne rapproche de l'essentiel, donc de nous, de la voix intérieure, du cosmos, si l'on veut. Je fais du yoga et après chaque nouveau jeûne, je franchis un pas dans la méditation ...* »

- **Une perte de poids** : même si le jeûne n'est pas un régime et que ses effets sont bien plus importants, la perte de poids est réelle et peut varier selon le poids de départ et la durée du jeûne. Dans la mesure où il permet de perdre 500 g par jour en moyenne, il peut démarrer un processus de perte de poids pour ceux qui le souhaitent. À long terme cependant, pour parvenir à une amélioration pondérale durable, il est indispensable de modifier son **style de vie**, d'adopter de **saines habitudes alimentaires** et de faire de **l'exercice physique**. A noter qu'une personne sans surpoids ne perdra que le strict minimum qu'elle reprendra d'ailleurs rapidement à l'issue du jeûne.

- **Un nettoyage en profondeur** pour éliminer les graisses superflues dues à une suralimentation, les toxines dues aux stress et aux pollutions diverses :

. **Augmentation des défenses immunitaires et une plus grande résistance aux infections par une activation des cellules de défense du corps** : En favorisant l'élimination des déchets et en améliorant la qualité du sang, la vitalité en général et l'état nerveux, le jeûne renforce l'immunité.

4.7 Comment jeûner ?

4.7.1 Avant un jeûne

Avant d'entreprendre un jeûne complet long, il est recommandé de vérifier son état de santé auprès d'un médecin favorable au jeûne, particulièrement pour les personnes sous médication. L'intervenant qui supervise le jeûne effectue un bilan de santé avant que le jeûne commence, puis un examen de contrôle quotidien (pouls, pression artérielle, poids et température).

S'il n'y a guère, à ma connaissance, de centre agréé de jeûne en France, il en existe de nombreux aux États-Unis, au Canada, en Angleterre et en Australie qui offrent des services selon le protocole établi par l'International Association of Hygienic Physicians (IAHP). Un peu partout dans le monde mais proches de nous, en Allemagne ou en Suisse, des professionnels de la santé (infirmières, médecins, naturopathes, psychologues, etc.) offrent également des jeûnes supervisés dans des centres de détente et des auberges de santé. Plusieurs établissements proposent également des activités physiques de courte durée (marche, yoga, exercices de respiration, etc.), diverses approches complémentaires (massothérapie, aromathérapie, acupuncture, art-thérapie, etc.) et même des cours de formation en cuisine végétarienne et en hygiénisme, par exemple.

Il n'y a pas de moments précis qu'il faudrait réserver pour entreprendre un jeûne. Certains praticiens, en accord avec diverses traditions, recommandent les périodes de transition du printemps et de l'automne, mais ceci n'est pas une règle absolue.

4.7.2 Faut-il pratiquer un jeûne complet ou un jeûne partiel?

Bien qu'on utilise librement le terme "jeûne" pour englober plusieurs types de cures et de jeûnes, il importe de faire une distinction entre le jeûne complet et les jeûnes partiels. Au cours d'un jeûne véritable, seule l'eau est permise et on recommande le repos. Le jeûne partiel est plutôt basé sur diverses diètes restreintes comprenant des jus de fruits, de légumes, et parfois certains autres nutriments (céréales, infusions, bouillons, suppléments alimentaires, etc.).

Ces jeûnes partiels se veulent souvent thérapeutiques, peuvent être adaptées aux besoins particuliers des jeûneurs et varient selon

Quelques précisions supplémentaires toutefois : pas de jeûne de plus de 2 jours pour une femme qui est enceinte ou qui allaite, pour des patients sous médicaments chimiques lourdes (sauf conseils judicieux); et une attention particulière pour ceux qui ont une tendance anorexique ou à la déprime. En ce qui concerne le diabète, seul le diabète gras (diabète des adultes, ou qui apparaît tardivement) peut être soigné par le jeûne avec des résultats très encourageants.

Ajoutons encore que les individus épuisés physiquement et nerveusement suite à une longue maladie et qui n'ont aucune réserve, les malades mentaux qui ne peuvent être responsables d'eux-mêmes, les êtres surmenés ou dont le psychisme est profondément perturbé ne doivent pas jeûner.

- Choisir son moment. Un jeûne impose une démarche personnelle car il s'accompagne souvent d'effets secondaires légers dont il faut être averti. Il est donc préférable de choisir une période calme et de se préparer psychologiquement et physiquement.

- Boire beaucoup. Certains jeûnes préconisent des bouillons ou des jus, d'autres ne conseillent que de l'eau. Quoi qu'il en soit, il est indispensable de s'hydrater pour éliminer les déchets.

- Etre raisonnable sur la durée si l'on n'a pas d'expérience. Pour certains, 10 jours est un maximum. Pour débiter il est sage de choisir 2 ou 3 jours mais il faut savoir que ce sont en général les premiers jours les plus pénibles.

Le jeûne permet de maigrir, mais ce n'est pas obligatoirement le but recherché. Il permet toujours de "détoxiner" son organisme, de le "purifier" et en conséquence il facilitera à terme la perte de poids pour ceux qui sont trop forts mais il peut permettre aussi une prise de poids rapide après le jeûne pour ceux qui sont trop maigres !

- Se réalimenter par pallier et progressivement. C'est très important et le bénéfice du jeûne en dépend en grande partie. Car la période qui suit le jeûne permet de compléter et de prolonger les bienfaits de la cure. Pas question de se jeter sur la nourriture une fois le jeûne terminé. Il faut au contraire réintroduire les aliments très progressivement, tant en quantité qu'en diversité ...

. Sang de meilleure qualité : En période de jeûne, le nombre de globules rouges augmente, tandis que celui de globules blancs diminue légèrement.

. Prévention sur de nombreuses maladies et les troubles du vieillissement prématuré, une correction de l'hypertension et du cholestérol, un nettoyage des artères ; les spécialistes du jeûne ont remarqué que les tumeurs tendent à disparaître avec les abstinences alimentaires.

. Peau neuve, un facteur de beauté : En nettoyant l'intérieur de notre corps, le jeûne permet de retrouver une peau plus jeune et plus souple et d'améliorer la qualité des dents, des ongles et des cheveux.

. Esprit plus clair, une stimulation de tous les sens : En plus de nettoyer le corps, jeûner nettoie le cerveau et aiguise tous les sens.

- Sur le plan psychologique :

Le jeûne apaise les stressés et le sommeil est plus réparateur. On y gagne en optimisme, la sécrétion de sérotonine³ étant augmentée. Le jeûne nous aide à nous recentrer, à aller vers l'essentiel, à apprécier la sérénité. Toutes les actions bénéfiques sur le corps et le fait de s'offrir du temps, nous donnent l'occasion d'être plus à l'écoute de soi, de nos émotions, de nos besoins et de nos envies. Une belle opportunité pour nous connecter sur notre puissance intérieure et pour, armés d'une nouvelle énergie, utiliser ces informations dans le cadre d'un développement personnel. C'est l'occasion de prises de conscience pour choisir une nouvelle hygiène de vie et une harmonisation de nos choix sur notre relation aux autres et les valeurs essentielles de la vie car nous avons une vision plus claire de qui on est réellement et de ce que l'on veut.

- Sur le plan spirituel :

L'esprit se nourrit par la méditation, la contemplation de l'infini. L'écoute de soi peut nous ouvrir à des appels profonds. Le lieu choisi dans la nature pour réaliser un jeûne, parfois entre montagne et mer ou même pour des privilégiés dans le désert, nous invitent à une nouvelle ouverture, à un éveil de notre conscience.

³ Les neurones sérotoninergiques c'est-à-dire susceptibles de fabriquer de la sérotonine jouent un rôle primordial dans le fonctionnement du cerveau, essentiellement ce qui concerne l'humeur, l'émotivité ou encore le sommeil.

4.5 Pourtant les détracteurs du jeûne ne manquent

pas

De nombreux médecins s'accordent à déconseiller le jeûne pour plusieurs raisons :

- Il induit de mauvaises habitudes. Cesser de manger, même sur une courte période, bouleverse la structure alimentaire naturelle. **C'est faux.**

Le jeûneur, loin de déconsidérer l'alimentation, en ressent au contraire toute la valeur et toute l'importance. Il décuple son goût des aliments, son respect pour la nourriture et il retrouve au contraire le sens qu'il n'aurait pas du perdre de bien s'alimenter

- Il affaiblit l'organisme. C'est faux.

Dès les premiers jours, le corps se réadapte à sa nouvelle situation. Ce qui n'empêche pas, surtout lors d'un jeûne prolongé, de passer par une étape d'affaiblissement momentané et passager. L'élimination de toxines importantes entraîne en effet normalement et logiquement des symptômes. Des douleurs, maux de tête, fatigue peuvent éventuellement et naturellement s'exprimer. Mais loin de diminuer les résistances du malade, le jeûne les augmente car il désintoxique l'organisme.

- Il atrophie l'estomac, paralyse les intestins, affaiblit le cœur, décalcifie ... C'est faux.

Au contraire, le jeûne renforce l'estomac en régularisant ses puissances de sécrétion, en rajeunissant ses fonctions par le repos ; il fortifie les intestins, renforce le cœur, évite les caries dentaires ...

- Il favorise le stockage. Et quand on remange, tout profite ! **C'est faux.**

Face à sa privation, le corps brûle en priorité les excédents. Mais si le jeûne n'est pas bien conduit, s'il n'est pas assez long, si la réalimentation n'est pas très progressive et que les organes n'ont pas retrouvé leur équilibre, le dérèglement antérieur peut encore subsister et évidemment décevoir.

- Il favorise la fonte musculaire. Au bout de plusieurs jours d'abstinence, l'alimentation n'assurant plus ses fonctions, le corps s'acidifie et puise dans ses muscles. **C'est faux.**

L'organisme puise d'abord dans les graisses et les tissus anormaux ou les tumeurs pour les éliminer. Les muscles sont les derniers

atteints lorsque le jeûne est trop long mais, rassurons-nous, tant que la langue est chargée, ce n'est pas le cas !

- Il engendre des carences. Il y a des nutriments, dont l'organisme a besoin quotidiennement. A terme, les manques nutritionnels altèrent les fonctions organiques. **C'est faux** si l'on est prudent.

Au contraire l'organisme revitalisé, revigoré récupère son potentiel et les organes peuvent à nouveau jouer tout leur rôle.

- Il provoque la formation de déchets. Autrement dit, l'effet inverse de celui recherché... **C'est faux.**

La combustion des réserves de graisse pendant le jeûne entraîne la libération de toxines mais celles-ci sont éliminées par les émonctoires naturels.

- Il peut entraîner la mort. C'est faux.

La mort n'est jamais causée par le jeûne lui-même mais, exceptionnellement dans les quelques cas que l'on peut relever pour soulever la peur, par une fausse manœuvre, par ignorance ou imprudence. Par exemple la prise de médicaments ou des piqûres. Ou la reprise brusquée ou trop rapide de nourriture. Ou le surmenage inconsidéré lors d'un jeûne prolongé.

4.6 Concrètement, il est indispensable d'être prudent

Pour éviter les surprises désagréables et à cause du milieu social peu averti, mais surtout à cause du climat médical critique, il faut s'entourer de toutes les conditions favorables et prendre toutes les précautions nécessaires.

- Contre-indications : Il n'existe pas vraiment de contre-indications à jeûner pour la grande majorité des individus, pas plus qu'il n'en existe pour respirer, se nourrir, se reposer ou faire de l'exercice. Bien au contraire, la répétition des jeûnes courts, puis ultérieurement, l'expérience d'un jeûne long offrent les meilleures chances d'acquiescer et de maintenir une santé robuste. La seule contre-indication réelle qui existe cependant est la peur : en effet cette peur du jeûne ne favorise guère une ambiance positive et peut effectivement engendrer des complications.