

QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE JEÛNE

QU'EST CE QU'UN JEÛNE ?

Pour faire simple, durant un jeûne, on s'arrête de manger. On boit de l'eau et on prends du temps pour soi, on prend conscience de son corps, on se recentre.

Le jeûne thérapeutique type « Buchinger » issu de la Clinique BUchinger en Allemagne, qui est un jeûne modifié avec un jus de fruits fraîchement pressés le matin et un bouillon de légumes le soir, pour un apport d'environ 250 Khaled par jour.

Il est essentiel de boire une grande quantité d'eau (1,5 à 2 litres par jour).

J'AIMERAI FAIRE UN JEÛNE MAIS ÇA À L'AIR COMPLIQUÉ ?

Franchement, il n'y à rien de plus simple que le jeûne puisqu'il suffit de s'alimenter, de boire de l'eau et un jus de fruits le matin.

Sincèrement c'est très facile à faire. Là où ça peut paraître compliqué, c'est quand on veut bien suivre le protocole de préparation au jeûne, et de reprise alimentaire mais en fait c'est super simple.

POURQUOI FAIRE LE JEÛNE ?

Le jeûne, lorsqu'il est judicieusement utilisé, peut soulager, soigner, et même guérir, certaines maladies. Hippocrate considérait que des remèdes pouvaient être trouvés dans notre alimentation, mais que seul le jeûne avait des « pouvoirs miraculeux de guérison ».

Rappel : il est indispensable de consulter votre médecin si vous avez une pathologie reconnue.

Pour les personnes saines (sans pathologie), le jeûne est un excellent moyen de garder la santé. Le jeûne stimule les défenses du corps. Le jeûne permet à l'organisme et au mental de la personne de prendre de nouvelles bases alimentaires.

EN QUOI CELA PEUT AIDER ?

Selon des études sérieuses, beaucoup de patients ont soignés certaines pathologies : allergies, rhumatismes, troubles obsessionnels, maladies mentales, pathologies de bronches, digestives, osseuses, asthmes....

Des études ont été faite sur des patients atteints de cancer en Californie, le jeûne protégerait des effets néfastes de la chimiothérapie. Les cellules saines se protègent et les cellules cancéreuses e sont pas protégées et le jeûne est, pour elles, un cauchemar.

Jeûner 2 ou 3 jours avant un traitement chimiothérapie aurait vraiment du sens apparemment.

2/3 des patients de ce très russes, allemands et américains se sentent mieux après le jeûne.

COMMENT MON CORPS VA T IL RÉAGIR FACE AU JEÛNE ?

Lors d'un premier jeûne, il est fort possible que vous ayez des sueurs, des petits boutons qui sortent. Le cœur qui bat plus vite, diarrhées, nausées, migraines ou d'autres légers désagréments, mais pas de panique, c'est une réaction normale du corps, qui ne dure que quelques jours, c'est la crise d'acidose. Le corps doit apprendre à vivre de ses réserves. Parfois cela empire la pathologie existante mais cela ne dure pas. Ceci dit, si les réactions sont insupportables, arrêtez le jeûne, et reprenez à un moment plus adéquat sur une petite durée (pas à pas).

Le corps fabrique du glucose dès le 2e jour à partir de graisses pour alimenter le cerveau.

C'est le foie qui entre en jeu pour transformer les graisses en glucose mais c'est le 3e jour que le corps élimine beaucoup plus, ensuite, ça se calme dès le 4e jour.

Personnellement, le 2e ou le 3e jour, je me sens avec les jambes en coton le matin, l'impression que mon corps ne me porte plus, que j'ai des vertiges légers, que je suis faible, que mon cœur bat plus vite, et puis, dès que vous buvez le jus de fruits frais pressés (à petites gorgées), ça passe tout de suite. Et si ça e passe pas, c'est normal, ne stressiez pas, accueillez juste les sensations et allez marcher un peu dans la rue, la nature ou en bord de mer.

COMBIEN DE JOURS FAUT IL JEÛNER ?

Pour qu'un jeûne soit efficace, il doit durer minimum 3 jours.

Par la suite, il faut y aller progressivement pour que le corps s'habitue, 3 jours la 1ère fois, puis 4 jours la 2e, etc...

Si vous avez envie de tester un long jeûne libre à vous.

Cependant, selon ce que vous ressentez, vous pouvez jeûner 1 jour pour commencer, pour voir et par la suite continuer. Si votre corps réagit très violemment à un jeûne, c'est que vous avez une charge toxique importante, et qu'il faut y aller progressivement.

Si vous décidez de faire un long jeûne ou si vous avez des problèmes de santé, le soutien d'un médecin spécialisé ou d'un naturopathe est recommandé, mais pas indispensable.

Écoutez votre corps, il sait mieux que quiconque ce qu'il doit faire, et s'il vous dit de jeûner, alors écoutez. Ne vous mettez pas de barrière en vous posant trop de questions. Apprenez sur le tas, habituez votre corps.

Y A T IL UNE PÉRIODE PLUS FAVORABLE ?

Il est préférable de faire un jeûne en intersaison

Dates d'intersaisons :

28 avril au 14 mai

28 juillet au 14 août (peu recommandé car il fait souvent très chaud)

28 octobre au 14 novembre

28 janvier au 14 février (peu recommandé car en hiver, le corps a besoin de garder son énergie)

Personnellement, je trouve que jeûner au début du printemps est le mieux, l'énergie du corps sort avec le printemps, on a de l'énergie à revendre, et cela permet de dire au corps, ça y est, nous sommes au printemps, fini de stocker les graisses !! On se sent moins fatigué.

QUAND VAIS JE RETROUVER UN TRANSIT NORMAL APRÈS LE JEÛNE ?

Après un jeûne, on ne retourne pas tout de suite aux wc. Il faut laisser le temps aux intestins de se remplir progressivement. En moyenne, après un jeûne, vous retournerez aux wc après 2 ou 3 jours.

QUELLE EST LA RECETTE DU BOUILLON DE LÉGUMES ?

Voir fiche ci jointe

QUELS FRUITS POUR LE JUS DU MATIN ?

2 pommes, 1 kiwi passés à l'extracteur de jus

Privilégier des fruits locaux et de saison

PERD T ON DU POIDS EN JEÛNANT ?

Cela dépend de chacun et de la durée du jeûne. En général. De 1 à 4 kg, voir 5kg selon les personnes sur une durée d'une semaine. Cela dépend du surpoids existant s'il y en a, du bon fonctionnement du métabolisme et de la ré-alimentation après le jeûne.

Pour stabiliser cette perte de poids, souvent bienvenue, une reprise de l'alimentation bien soignée, ainsi qu'un changement des conduites alimentaires après le jeûne seront indispensables.

Le but premier d'un jeûne n'est pas de maigrir, mais si l'on fait attention à ce que l'on mange et surtout aux quantités, alors on arrive facilement à stabiliser son poids.

Ce qu'il faut garder en mémoire, c'est qu'il ne faut pas se remplir, garder toujours une petite sensation de faim (comme pendant le jeûne mais en moins poussée). Manger équilibré, beaucoup de fruits et de légumes et à coup sûr, vous ne reprendrez pas les kilos perdus.

Quelques conseils si vous souhaitez faire un jeûne dans le but de perdre quelques kilos.

Il faut se poser les bonnes questions :

- Pourquoi suis je en surpoids ?
- Est ce le fait d'une alimentation trop riche ? Alcool, pâtisseries, plats raffinés, restaurants fréquents.,,
- Est ce que je fais souvent du sport ?

Vous avez l'idée d'entreprendre un jeûne, cela vous mènera à prendre conscience de votre corps, de sa grande capacité à déstocker la graisse, sa capacité à se régénérer.

Si au bout de votre jeûne, vous avez perdu du poids, l'idéal serait de ne pas le reprendre...

On remarque qu'à la fin d'un jeûne, on recommence à s'alimenter de façon très limitée et avec des produits sains (fruits et légumes) , profitez en pour prendre de bonnes habitudes et de vous y tenir.

Ce qui peut vous aider par la suite est de connaître l'IG (index glycémique) des aliments, c'est une bonne vieille technique utilisée par les diabétiques pour limiter le taux de sucre dans le sang.

DOIS JE ÊTRE VÉGÉTARIEN POUR FAIRE UN JEÛNE ?

Non pas du tout, le jeûne s'adapte à tout le monde.

Après le jeûne, ré-intégrez la viande tout doucement, n'en mangez pas pendant quelques jours suivant le jeûne

JEÛNER FAIT IL PERDRE DU MUSCLE ? DANGEREUX OU PAS ?

Oui et non ...

Oui, le jeûne peut être néfaste si la période de jeûne est inadaptée (ex : jeûner plus de 40 jours pour la 1ère fois), ou bien si le sujet est très maigre. Mais même très mince si vous jeûnez 3 Jours , ça ne va pas vous tuer !

Non le jeûne n'est pas du tout dangereux s'il est bien fait sur une durée raisonnable.

Si vous êtes en bonne santé, vous pouvez largement jeûner 5 jours tout seul sans être accompagné. Et même au delà, c'est vous qui voyez quand votre corps vous dit d'arrêter.

Pendant la plus grande partie du jeûne, les protéines fournissent chaque jour seulement 4% de la dépense énergétique, 96% proviennent des lipides (graisses). Le corps économise ses protéines (les muscles) et puise d'abord dans les graisses. Les muscles sont donc protégés si on a un peu de graisse en stock.

JE SUIS MAIGRE, EST CE QUE JE PEUX JEÛNER ?

Il faut faire attention car le corps va d'abord puiser un peu de protéines dans les muscles pour fabriquer du glucose, mais afin de ne pas abîmer le cœur (qui est également un muscle) , il puisera d'abord la graisse pour fabriquer du glucose.

Si vous n'avez pas ou peu de graisse , votre corps va puiser les protéines des muscles directement et cela peut être dangereux si la durée du jeûne est inadaptée.

Donc si vous êtes maigre et avez envie de jeûner, vous pouvez mais allez y doucement, testez et écoutez absolument votre corps.

QUE FAIRE POUR S'OCCUPER DURANT LE JEÛNE ?

Vous allez avoir énormément de temps pour vous ! Pendant le jeûne, l'activité physique modérée telle que la marche est primordiale . Vous pouvez faire également des massages, spa, gym douce, la méditation, la sophrologie, la lecture etc...

Tout ce qui vous tient à cœur et que vous n'avez jamais le temps de faire ...il faut être actif, mais si vous sentez le besoin énorme de dormir, alors restez au lit, cela vous fera du bien quoiqu'il arrive ! Idéalement, il faut aider le corps à évacuer les toxines (sauna, Hammond...)

COMMENT SE PASSE LA SORTIE DU JEÛNE ? QU'EST CE QUE JE DOIS MANGER ?

Pour faire simple : manger des fruits et légumes durant quelques jours sans vous gaver.

PEUT ON FAIRE UN JEÛNE TOUT SEUL ? OU FAUT IL SE FAIRE ACCOMPAGNER ?

Où jeûner ? À la maison, dans un monastère, un lieu de retraite, une clinique de cure spécialisée ? Cela dépend de chacun, de son temps et de son budget.

Pour les bien portants qui connaissent les bienfaits du jeûne, jeûner à la maison ne donne pas de souci, mais cela exige une grande discipline personnelle. L'environnement est le même avec ses distractions, le frigo devient la « tentation », le silence est moins présent, le recueillement et la paix plus difficiles. Le jeûneur recherche le calme et non l'agitation, la sérénité et non les tracas, le repos et non l'excitation .

JE FAIS LE JEÛNE MAIS MON MARI/FEMME /ENFANTS NE LE FONT PAS, COMMENT TENIR ?

La volonté et le but que l'on se donne doit vous aider.

Abandonner la famille durant votre jeûne, pas facile !.. cuisiner des plats que vous n'aimez pas..

Faire votre jeûne ailleurs que chez vous

COMMENT PASSER CE MAUVAIS GOÛT DANS LA BOUCHE , BOUCHE PÂTEUSE ?

Prendre une cuillère à soupe d'huile de sésame, la garder en bouche 2mn (faire un bain de bouche avec)

NE PAS L'AVALER

Y A T IL DES CONTRE INDICATIONS À FAIRE LE JEÛNE ?

Il ne faut pas jeûner en cas d'épuisement, de convalescence, de maigreur extrême, de grossesse. Ainsi que pendant la phase d'allaitement, diabète de type 1, tuberculose.

Pour des pathologies plus lourdes, tels que problèmes du coeur, des reins, diabète, problèmes de thyroïde, le sida, etc...Il est bien d'être suivi par un médecin spécialisé ou un naturopathe.

Si votre jeûne tombe au moment de vos règles, il peut être judicieux de prendre un complément de fer

POUR EN SAVOIR PLUS

Voici un très bon livre sur le jeûne

« Et si on s'arrêtait un peu de manger »