

FOCUS SUR

LE JEÛNE & CO

Le jeûne est un outil puissant de **nettoyage**. En mettant au repos **le tube digestif**, il libère de **l'énergie** pour activer les processus d'élimination du corps, du cœur, de l'esprit. Cette pause alimentaire permet aussi **au foie** de rentrer dans une élimination accrue des toxines et un déstockage de ses réserves ainsi que des graisses.

Il existe plusieurs façons de jeûner ainsi que plusieurs cures alimentaires qui en miment les effets. **Petit tour d'horizon.**

LES JEÛNES

Le jeûne hydrique

Pour faire court, il s'agit de s'arrêter de manger. **Il peut être complet**, dans ce cas on ne boit que de l'eau ou des infusions non sucrées, voire un peu de bouillon non salé et sans morceaux le soir. **Ou partiel**, dans ce cas on maintient un apport calorique très bas (autour de 300 kcal) avec un peu de jus de légumes, une touche de miel dans la tisane, un peu de lait végétal dans la journée par exemple. Il peut être **court ou long**, de 1 jour à 1 semaine (on peut aller jusqu'à 4 semaines avec un encadrement médical, interdit en France mais proposé en Allemagne, en Suisse ou encore en Espagne).

Le jeûne sec

On arrête de **manger et de boire pendant une période très courte**, de 12 à 24h (maximum 48h). Il est préférable de le faire **avec supervision**. Il est très thérapeutique et puissant, c'est un outil à utiliser avec précaution dans un objectif précis.

Pour ces deux types de jeûne, il est important de faire une **descente alimentaire progressive avant**, en éliminant les viandes, produits animaux, excitants, produits sucrés et raffinés au fil des jours (habituellement 5 jours) et d'effectuer une **reprise alimentaire progressive après**.

Le jeûne intermittent

Ce type de jeûne est davantage **un régime alimentaire à part entière**. Il se pratique au quotidien, et consiste à faire des **pauses importantes** pendant lesquelles on ne mange pas, mais on peut boire, en évitant les boissons excitantes comme le café ou le thé.

La formule la plus médiatisée est celle de **la pause de 14-16h tous les jours**. Souvent, on saute le repas du soir ou celui du matin pour avoir cette période de jeûne (nuit comprise). **Attention** : les études qui ont montré les bienfaits de cette pratique ont été faites sur des hommes et quelques femmes ménopausées. **Pour les femmes menstruées, il apparaît aujourd'hui qu'il dérèglerait le système hormonal féminin.**

Une autre manière de le pratiquer, plus efficace dans ses impacts santé, est de faire des **jeûnes hydriques de 24h dans sa semaine (1 à 3)**. Cette pratique ne dérèglerait pas le système hormonal féminin.

L'expérience du jeûne peut être éprouvante. Mieux vaut être suivi.e et pratique en groupe, pour plus de facilité.

FOCUS SUR

LE JEÛNE & CO



LA MONODIÈTE

Le principe : ne consommer **qu'un seul aliment** pour faciliter et ainsi alléger la digestion. L'énergie économisée peut ainsi être utilisée par le corps pour se nettoyer et se réparer.

Il est possible de faire une monodiète **sur un ou plusieurs jours, comme sur un repas par jour**. Dans ce dernier cas, on privilégie le repas du soir pour soutenir le travail nocturne d'élimination et faciliter le sommeil.

On choisit **un aliment sain, complet, riche en micro-nutriments**, comme par exemple la pomme de terre, le riz ou d'autres céréales sans gluten. Il est aussi possible de choisir des fruits, plutôt en été, les monodiètes les plus connues sont celles de raisin, pomme ou banane.

LA CURE DE JUS

Il s'agit de **jus de légumes**, idéalement faits maison à l'extracteur, achetés frais ou lactofermentés. La suppression des fibres permet une mise au repos du système digestif et **mime les mécanismes du jeûne** tout en maintenant un apport (micro)nutritionnel réduit.

On fait cette cure **sur plusieurs jours**, avec une consommation à volonté. On peut boire également un peu de lait végétal en complément ainsi que des infusions et des bouillons de légumes non salés et sans morceaux.

On choisit son ou ses légumes en fonction de ses **goûts et/ou selon les organes que l'on souhaite nettoyer**. C'est une cure qu'on fait plutôt par temps chaud, car elle a tendance à refroidir le corps.

Comme tout processus de nettoyage, on peut vivre **une crise d'élimination**. Elle se manifeste par une réaction physique désagréable du corps, comme des maux de tête, fièvre, diarrhée, nausée, fatigue.

Il est important d'être **à l'écoute** de son corps et de ses émotions, d'avoir l'espace pour se reposer et se recentrer sur soi.

Pratiquer une **activité physique au rythme tranquille** est central pour le maintien de la tonicité corporelle. Marcher ou nager calmement, pratiquer le yoga en douceur...