EFFETS, INDICATIONS ET CONTRE-INDICATIONS DU JEÛNE					
Effets majeurs	Indications et effets thérapeutiques	Effets secondaires possibles			
de glucose, baisse du taux d'insuline et de sucre sanguin, mobilisation de la graisse au niveau du sang,	 Obésité (excès de graisses dans les tissus) Hyperlipidémie (excès de graisses dans le sang) Stéatose hépatique (excès de graisse dans le foie) Diabetes mellitus (type 2) (excès d'insuline et de sucre dans le sang) Artériosclérose (dépôt pathologique obstruant les artères) La cellule cancéreuse est affaiblie 	Acidocétose Accès de goutte Hypoglycémie			
Mise au repos du tube digestif, normalisation de la flore intestinale, sup- pression de l'apport d'anti- gènes, immunomodulation. Diminution des phéno- mènes inflammatoires.	 Maladies chroniques du tractus gastro-intestinal (esto- mac, intestins, foie, gencives, pancréas, vésicule biliaire) Allergies, asthme, faiblesse immu- nitaire Arthrite rhumatoïde et autres processus inflammatoires 	 Récidive des symptômes en cas de réalimentation trop rapide 			
Drainage et élimination de l'excès de sel et d'eau.	 Hypertension Troubles de la circulation sanguine (artérielle et veineuse) Œdèmes 	Hypotension, déséquilibre du bilan minéral			
Utilisation protéique (intra- et extra-cellulaire) ; désencombrement cellulaire.	 Immunomodulation Amélioration des échanges de gaz et de substances nutritives entre les celllules et les vaisseaux Rajeunissement du pool protéique 	En cas de jeûne prolongé, perte trop importante de masse maigre			

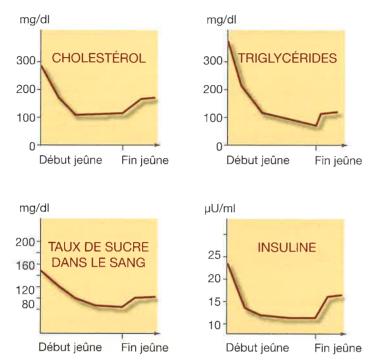
Modification	Après une brève phase de stress :	
neurovégétative et hormonale.	 Normalisation de la tension artérielle, du pouls, diminution du stress, détente 	
	Réinitialisation neurohormonale	
Renforcement de la sérotonine.	Humeur dépressive Effet anxiolytique, anti-dépresseur	Utilisation erronée du jeûne pour gérer des conflits émo- tionnels, par exemple en
Sécrétion de B.D.N.F.		cas d'anorexie nerveuse
Amélioration du flux sanguin.	Risque de thromboseAmélioration du flux sanguin	Saignements en cas de prise inchangée de médica- ments anti-coagulants
Perte de l'envie de fumer. Interruption des schémas comportementaux.	TabagismeRéinitialisation comportementale	

DIMINUTION DE LA MASSE GRAISSEUSE, NORMALISATION DU TAUX D'INSULINE

Lorsque vous arrêtez de vous alimenter, votre corps mobilise ses réserves de graisses (lipides). Les triglycérides et le cholestérol contenus dans le sang, donc facilement accessibles aux cellules, sont mobilisés et leurs taux s'abaissent et se normalisent. Le sang est comme "écrémé"! Si le foie avait stocké trop de lipides, il en est débarrassé. Avant tout, les dépôts de graisse à l'intérieur de l'abdomen et au niveau du cou se résorbent rapidement. Quant à ceux, typiquement féminins, situées aux hanches, aux cuisses et aux fesses, ils sont un peu plus lent à se résorber car ces réserves sont jalousement gardées pour la grossesse et l'allaitement. Pendant un jeûne, la perte de graisse est continue et visible.

Dès l'arrêt de l'apport alimentaire, le taux de sucre s'abaisse et se stabilise à la limite inférieure de la norme. L'insuline, qui a pour rôle de chasser le sucre sanguin hors du sang dans la cellule, est désormais au chômage et son taux va également s'abaisser. Chez les obèses diabétiques, les taux de sucre et d'insuline s'améliorent souvent spectaculairement pendant le jeûne à tel point qu'il faut baisser ou éliminer la médication. Cependant, seule une modification

du style de vie et des habitudes alimentaires permettra le maintien d'un métabolisme normal, faute de quoi ces valeurs augmenteront rapidement dès la reprise alimentaire.



Normalisation des valeurs : cholestérol, triglycérides, insuline, glucose sanguin.

BON À SAVOIR

Que veut dire désintoxication ou detox ?

Comment le jeûne thérapeutique peut-il conduire à la detox (en allemand: "Entschlackung" un terme populaire qui signifie " ramonage " de l'organisme) si l'organisme n'est pas encrassé par la suie comme le serait un poêle ?

Le mot "detox " (ramonage) est une métaphore qu'affectionnait le D' Otto Buchinger. Elle correspond d'une part à la sensation subjective de bienêtre, de légèreté et de clarté d'esprit croissante que connaissent les jeûneurs, et d'autre part à des modifications observables et mesurables : la peau est plus saine, le teint clair, la respiration plus libre, l'humeur plus positive et les phénomènes douloureux considérablement diminués... comme un conduit de cheminée qui tire mieux après le ramonage. Certaines substances présentes dans le sang en quantités excessives sont également comparables à la suie, qui obstrue la conduite d'un poêle : par exemple le cholestérol et les lipides sanguins, le glucose, ou les dépôts de graisses sur la paroi des vaisseaux entraînant l'artériosclérose. Enfin l'accumulation de protéines pathologiques, comme par exemple les AGEs = advanced glycation endproducta ou complexes immunitaire, peut être responsable de maladies. Dans la plupart des cas, le jeûne semble réduire le taux sanguin d'AGEs² et les dépôts de graisse intravasculaires. En cas d'alimentation très pauvre en graisse combinée avec de l'exercice physique et de la méditation on a même vu diminuer les plaques d'artériosclérose, dans le cadre de certains publications³, qui ont fait évoluer la cardiologie. La suppression de l'apport protéique pendant le jeûne entraîne l'autodigestion des structures protéiques dégénérées. Autant de phénomènes permettant au sens figuré de considérer le jeûne comme une sorte de ramonage de l'organisme.

PERTE DE POIDS

En jeûnant, vous perdrez du poids : les femmes perdent en moyenne de 200 à 500 g par jour, les hommes un peu plus. Le jeûne thérapeutique, accompagné médicalement et dans le cadre d'un programme d'activité physique, de conseil nutritionnel et de thérapie comportementale, est le meilleur moyen pour traiter l'obésité. On exprime le degré d'obésité aujourd'hui avec l'indice de masse corporelle. S'îl est supérieur à la norme de 20-26 kg/m², la perte de poids est indiquée.

Dans la lutte contre l'obésité, le but essentiel du jeûne n'est pas de perdre un maximum de poids par jour, mais d'acquérir la capacité de maintenir par la suite ce poids réduit. Le jeûne thérapeutique Buchinger offre d'une part une palette d'activités physiques adaptées à l'individu, en bon équilibre avec des phases de repos. On enseigne de nouvelles façons de se nourrir pour que les personnes puissent modifier leurs habitudes alimentaires et de style de vie après le jeûne. D'autre part, c'est une occasion de faire un bilan de son existence et d'acquérir un nouvel équilibre émotionnel. On apprend à celui qui souffre d'obésité à compenser ses états émotionnels négatifs non plus par la nourriture, l'alcool ou les drogues mais par la découverte de nourritures moins matérielles voire même spirituelles " (voir p. 123).

De nombreuses statistiques effectuées dans les centres Buchinger démontrent que :

• En cas de surpoids modéré (souvent additionné d'autres facteurs de

4 · LES EFFETS THÉRAPEUTIQUES DU JEÛNE

risques), le poids peut être réduit considérablement par un jeûne. Le nouveau poids sera stabilisé par des jeûnes répétés annuellement⁴.

• En cas de surpoids élevé, des résultats positifs et durables peuvent être atteints par trois à quatre étapes de jeûne rapprochés avec suivi médical.

Quelle est la cause du surpoids dont souffrent aujourd'hui de nombreuses personnes ?

Je suis d'avis que l'individu n'est pas le seul responsable de son surpoids. Plusieurs éléments sont à considérer :

- Le premier est l'hédonisme, le plaisir de manger et l'omniprésence de nourriture dans nos pays. Nous voulons manger sans contrainte les aliments qui nous plaisent. Et nous sommes programmés génétiquement pour aimer les aliments sucrés et gras. Pour de nombreuses personnes, l'alimentation est une compensation pour retrouver l'équilibre émotionnel. D'autres s'adonnent à la consommation d'alcool, de drogues ou au tabagisme, ce qui est plutôt pire. La nourriture est accessible sans effort physique et procure un plaisir immédiat grâce aux inventions de l'industrie. Celle-ci fait une recherche ciblée pour obtenir des saveurs, des consistances et des goûts qui nous rendent dépendants d'un produit comme d'une drogue. Le bliss point décrit l'état d'extase que doit procurer un nouveau " néoproduit mangeable " afin de gagner un marché et cela sans donner la priorité à l'effet sur la santé.
- Le deuxième est le manque d'activité physique. Nous ne sommes qu'en partie responsables d'un manque de mobilité ou d'activités physiques. Tout est réglé par des machines et le tempo de la vie est en perpétuelle accélération, les distances sont longues pour aller à son travail ou au fitness.

Le troisième est ce que l'on appelle notre " environnement toxique ". Nous sommes constamment soumis au stress, à la mobilité, à l'accélération et à l'abondance qui faussent nos rythmes biologiques et nous font perdre le sens de la faim et de la satiété.

Je trouve juste de mesurer le succès du jeûne à d'autres paramètres qu'à la seule réduction de poids. L'être obèse qui jeûne n'atteint peut-être pas forcément son poids idéal. Cependant il acquiert des outils et de nouvelles attitudes positives : pendant un jeûne, dissocié du besoin de nourriture, il se détend, peut résoudre des problèmes et découvrir de nouvelles sources de satisfaction. Il peut réinitialiser un comportement alimentaire sain, basé sur la faim et la satiété.

Les succès du jeûne

Je pense à une patiente qui a réussi à réduire son poids de 130 à 110 kg seulement. Mais elle a fait d'énormes progrès au niveau de l'autonomie. Elle est partie de chez ses parents, s'est mariée et souhaite pour la première fois un enfant – son jeûne a déjà porté des fruits.

L'expérience montre que l'obésité installée depuis des années est plus difficile à vaincre que le surpoids récent acquis rapidement, par exemple pendant une grossesse ou à l'occasion de l'arrêt du tabac compensé par un excès de sucreries. Une autre patiente a perdu en un seul jeûne les 20 kg acquis lors de sa grossesse en jeûnant après le sevrage de son enfant. Une autre patiente, âgée de 40 ans, avait grossi jusqu'à 82 kg (pour une taille de 1,70 m), suite à des frustrations et du désespoir. Un jeûne de 26 jours, a réduit son poids à 71 kg et son périmètre abdominal de 86 cm à 81 cm. Grâce à un accompagnement de psychothérapie et d'apprentissage de techniques de relaxation, elle a appris à gérer ses symptômes dépressifs et à réduire sa médication. Le jeûne est particulièrement utile lors d'une dépression réactive – donc pour assumer une dépression liée à un traumatisme. De retour chez elle, la patiente a pu réduire davantage son poids et pratiquer des activités sportives. Un an plus tard, elle est revenue dans le but d'atteindre son poids idéal et de stabiliser son état. Lors de ce second jeûne, son poids s'est réduit de 70 à 63 kg.

La plupart des personnes réussissent à stabiliser leur poids pendant plusieurs mois après le jeûne. Mais surtout en période de Fêtes, les bonnes résolutions se relâchent trop souvent. Pour remettre les compteurs à zéro, jeûnez 2-3 semaines par an ainsi que 1-2 jours par semaine ou 3-5 jours par mois.

Est-ce qu'on reprend ses kilos après un jeûne ?

Les personnes qui se nourrissent de "junk food " (graisses, sucres et sel en excès), consomment de l'alcool et exercent peu d'activité physique, bref, qui retombent dans les vieilles habitudes, reprennent généralement le poids perdu, même au-delà de leur poids de départ – et ceci indépendamment de la méthode employée pour maigrir (jeûne, régime ou autre).

La modification des habitudes alimentaires et l'exercice physique ainsi que l'aspiration à l'équilibre émotionnel sans recours aux compensations (nourriture, alcool) sont essentielles pour stabiliser le poids atteint. Grâce aux statistiques de la clinique Buchinger au lac de Constance, on a pu analyser les données des 372 personnes⁵ ayant jeûné dix fois (une fois par an, selon les conseils traditionnels) ou plus :

- Un tiers des patients pesaient moins qu'au début du premier jeûne.
- Chez un autre tiers, le poids était à peu près identique au poids de départ, et ceci malgré la prise d'âge.
- Chez le dernier tiers, le poids avait augmenté malgré les jeûnes répétés. Cependant, la prise de poids était peu importante.

Bien que mon poids soit normal, j'aime bien gommer régulièrement les petits bourrelets qui s'accumulent immanquablement au cours d'une année.

ARTÉRIOSCLÉROSE

Avec un régime spécialement pauvre en graisses, incluant activité physique et méditation, l'Américain Dean Ornish⁶ a obtenu une régression des dépôts d'artériosclérose obstruant les artères coronaires et menant à l'infarctus du myocarde.

On peut supposer que lors du jeûne, l'absence totale d'ingestion de graisses, associée à l'activité physique et à la méditation, provoque une amélioration similaire. De plus, le jeûne est connu pour réduire tous les facteurs de risques pour les maladies cardio-vasculaires (obésité abdominale, hypertension, hyperlipidémie, diabète de type II, stress, sédentarité, tabagisme).

MISE AU REPOS DES ORGANES DIGESTIFS

Notre tube digestif est une unité continue composée de la cavité buccale, de l'œsophage, de l'estomac, de l'intestin grêle, du gros intestin allant jusqu'au rectum et l'anus. À l'aide des sécrétions de l'estomac, du foie et du pancréas, les aliments broyés sont digérés et les substances nutritives rendues assimilables passent à travers les parois de l'intestin. Elles pénètrent directement dans le flux sanguin pour être redistribuées aux cellules et servir de combustible et de matières premières.

Les organes digestifs, trop souvent surmenés par un excès de nourriture, se mettent au repos et peuvent se régénérer d'autant mieux que le jeûneur est protégé du stress. La cellule en état de jeûne est sur le mode "protection-réparation". La production de sucs gastriques et d'acide se réduit à une sécrétion basale minimale. Cette réduction est thérapeutique. En cas de brûlures d'estomac et de gastrite, il faut être vigilant. Le pancréas réduit également sa production non seulement de sucs digestifs, mais aussi d'insuline. Les diabétiques sous traitement d'insuline ont une chance de le diminuer ou même le stopper car le sucre n'est plus ingéré. De plus les récepteurs cellulaires à

l'insuline retrouvent leur sensibilité au cours du jeûne. En situation de jeûne, la flore intestinale s'assainit et le système immunitaire, moins sollicité, peut se rééquilibrer. Une amélioration de la fatigue chronique ainsi que des inflammations chroniques peuvent en résulter.

BON À SAVOIR

Jeûner : des vacances pour les organes digestifs et le système immunitaire

- En jeûnant, les sécrétions digestives (acide, bile, suc gastriques, pancréatiques et intestinales) sont réduites au minimum, ainsi que la motilité intestinale (péristaltisme).
- En l'absence de nourriture, les bactéries pathogènes disparaissent et la flore intestinale s'assainit.
- La paroi intestinale régresse transitoirement.
- Le jeûne interrompt l'apport d'antigènes et d'allergènes alimentaires, ainsi que de substances stimulant l'inflammation.

ALLERGIES ET INFLAMMATIONS

Puisqu'on ne s'alimente plus, on arrête également l'apport de substances étrangères qui sont apportées par la nourriture. Le système immunitaire – particulièrement celui associé au système digestif – normalement chargé de reconnaître et d'éliminer ces substances étrangères, est alors moins sollicité. Il en résulte une diminution des inflammations chroniques et des manifestations allergiques.

Avec la diversité des aliments à notre disposition et notre alimentation hautement industrialisée, nous sommes exposés à une "surcharge allergénique "considérable. Saviez-vous que dans les pays industrialisés, les personnes sont quotidiennement en contact avec environ 150 allergènes alimentaires différents? En comparaison, les populations qui vivent proches de la nature n'ingèrent que 10 à 12 substances allergènes par jour et les personnes qui suivent un jeûne thérapeutique, 2 à 4 seulement. Ceci diminue la virulence des allergies.

Nous n'ingérons plus, en état de jeûne, de substances stimulant les processus inflammatoires, comme l'acide arachidonique, qui abonde dans la graisse de la viande, les produits laitiers et la charcuterie. Il en résulte une amélioration des pathologies inflammatoires, comme l'arthrite : les articulations enflammées douloureuses, rouges et enflées peuvent, en quelques jours seulement, redevenir mobiles et indolores.



Dans ce chapitre, j'aimerais vous présenter en détail les éléments qui constituent le jeûne thérapeutique Buchinger. Vous obtiendrez une sorte de mode d'emploi ainsi que les recommandations nécessaires à la réussite d'un jeûne de dix jours (voir page 140).

PRÉPARER votre jeûne

Lorsque l'on jeûne pour la première fois, il est conseillé de suivre une méthode validée par l'expérience – comme c'est le cas de la méthode Buchinger présentée ici. Plus on répétera l'expérience du jeûne, plus on pourra y intégrer ses propres aménagements. Même si vous êtes en bonne santé physique et psychique, l'idéal est de pratiquer le jeûne en groupe. Je vous conseille, lors de votre premier jeûne, d'être accompagné, soit par un médecin spécialisé, soit par un guide de jeûne. Si vous prenez des médicaments ou souffrez d'une maladie somatique ou psychique, le jeûne dans une clinique est impératif.

Le jeûne se développe en quatre étapes présentées ci-dessous :

LES QUATRE ÉTAPES DU JEÛNE

1. Prévoir la date et la durée : la préparation mentale

2. Se préparer quelques jours avant le jeûne : « Attachez vos ceintures »

3. Le jeûne même :
« Enclencher le
pilote automatique »
7 piliers

9 modules thérapeutiques La phase de réalimentation : « Atterrir sur le sol du quotidien »

Le jeûne Buchinger est une méthode globale qui comprend trois dimensions (voir chapitre 2) et repose sur sept piliers. Conçu sous forme d'un séjour dans une clinique par le D' Otto Buchinger, il comprend un programme composé de neuf modules thérapeutiques.

Dans les années 1980, est né le jeûne sans accompagnement médical permettant l'expérience et le développement personnel : " jeûne pour personnes en bonne santé ", " jeûne et randonnée ", " jeûne au monastère ". Les offres n'ont



pas de visée thérapeutique mais sont utiles à l'apprentissage du jeûne, à la prévention et à la revitalisation. Une formation pour les animateurs de jeûne qui sont très nombreux et indépendants fut créée en Allemagne, initialement dans le but de soutenir le médecin installé. Aujourd'hui, ces animateurs proposent leurs propres formules de jeûne.

COMMENT ET OÙ jeûner?

Chaque fois que vous jeûnez, l'idéal serait d'avoir recours à un médecin expérimenté. Si vous êtes en bonne santé, celui-ci peut rester discret et vous serez suivi par un animateur de jeûne. L'expérience du jeûne s'approfondit s'il est traité hors du quotidien et du milieu habituel. Si vous ne pouvez jeûner que chez vous, des règles et des rites aident à créer un espace à soi, dans le cadre quotidien.

COMMENT ET OÙ JEÛNER ?	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS				
Avec un accompagnement médical et thérapeutique						
 En clinique - loin du quotidien Avec un médecin en accompagnement ambulatoire ou en vacances 	 Accompagnement médical et thérapeutique en cas de maladie Sécurité accrue 	 Cher (mais bon investissement) Service proposé par peu de cliniques ou de cabinets 				
Avec l'accompagnement d'un animate	ur en guide de jeûne ou av	rec un médecin en stand by				
 Dans un hôtel ou monastère - loin du quotidien À la maison avec ou sans activité professionnelle 	 Peu de frais Nombreuses offres intéressantes Accompagnement spirituel dans les monastères 	 Valable seulement pour les personnes en bonne santé physique et psychique, ne prenant pas de médicaments Le jeûne n'a pas de visée thérapeutique Différence importante dans la qualité des offres 				
Seul, sans accompagnement						
 Chez soi, en vacances ou avec activité professionnelle. 	Rapide mise en place en cas de besoin	Absence de sécurité, d'accompagnement				
Je ne conseille cette variante qu'aux jeûneurs expérimentés qui sont capables de mener leur jeûne et leur réalimentation avec discipline.	Peu de frais	Plus de difficultés à suivre la discipline requise				

QUAND jeûner?

Si le jeûne est pratiqué dans un cadre religieux, les périodes, généralement annuelles, sont fixées par la tradition. Les communautés s'y préparent par des prières et des liturgies particulières.

Si vous planifiez vous-même votre jeûne, il est conseillé de le fixer longtemps à l'avance pour l'année suivante, lorsque votre agenda est encore vierge. Une période de jeûne bloquée longtemps à l'avance agit déjà inconsciemment et prépare la personne progressivement à un changement métabolique harmonieux – tout comme la perspective d'un bon restaurant stimule à l'avance les processus digestifs.

Vous pouvez choisir une période liturgique, comme le Carême avant Pâques, le mois du Ramadan ou la période précédant le Yom Kippour. Ceux qui souhaitent faire de leur jeûne un temps de retraite choisiront peut-être l'automne ou l'hiver; ceux qui préfèrent donner une couleur de vacances à leur jeûne choisiront le printemps ou l'été. Les frileux jeûneront plus confortablement à la saison chaude ou... dans une région chaude. Le jeûne en altitude sera profitable à ceux qui souffrent d'une tension artérielle trop basse. Dans tous les cas et si vous le pouvez, choisissez une période libérée d'obligations familiales ou de stress professionnel.

LE JEÛNE ANNUEL

Lorsque vous jeûnez pour la première fois, vous serez sans doute particulièrement attentif à tous les changements ressentis dans votre corps, vous découvrirez des phénomènes d'adaptation énergétique et métabolique liés à cette expérience nouvelle. Lors du deuxième jeûne et des suivants, tout est déjà beaucoup plus familier. Si le jeûne devient pour vous une habitude annuelle, votre expérience s'approfondira d'année en année et, du plan physique, vous passerez insensiblement à l'expérience psychique et spirituelle. Chaque jeûne est une nouvelle aventure et apporte des connaissances nouvelles. Un jeûne annuel peut devenir le fil conducteur qui nous guide au long de la vie, les vertèbres d'une colonne vertébrale spirituelle. On peut faire du jeûne répété une hygiène de vie où le corps est purifié, désintoxiqué et où l'on fait un bilan de l'année écoulée. C'est un temps de gestation pendant lequel l'inspiration pour l'année à venir émerge et la direction que l'on veut donner à sa propre vie se dessine parfois très clairement.

Calendrier chrétien, juif et islamique

CALENDRIER CHRÉTIEN, JUIF ET ISLAMIQUE							
Calendrier chrétien		Calendrier juif		Calendrier islamique			
Carême : 40 jours avant Pâques		Yom Kippour		Ramadan			
Année	Pâques	Année	e	Année)		
2013	31 mars	5774	14 septembre	1434	09 juillet - 8 août		
2014	20 avril	5775	04 octobre	1435	29 juin - 29 juillet		
2015	05 avril	5776	23 septembre	1436	18 juin - 18 juillet		
2016	27 mars	5777	12 octobre	1437	7 juin - 6 juillet		
2017	16 avril	5778	30 septembre	1438	27 mai - 26 juin		
2018	01 avril	5779	19 septembre	1439	17 mai - 15 juin		
2019	21 avril	5780	09 octobre	1440	6 mai - 5 juin		
2020	12 avril	5781	28 septembre	1441	25 avril - 24 mai		
2021	04 avril	5782	16 septembre	1442	14 avril - 13 mai		
2022	17 avril	5783	05 octobre	1443	3 avril - 2 mai		
2023	09 avril	5784	25 septembre	1444	23 mars - 22 avril		
2024	31 mars	5785	12 octobre	1445	12 mars - 10 avril		

SE DÉCIDER À COURT TERME

On ne peut pas toujours planifier son jeûne à long terme. Parfois on se décide spontanément, par exemple avant de prendre une décision importante (dois-je me marier ou non, changer de domicile, de travail ?) ou en cas de perte d'un proche pour faire un travail de deuil. Le jeûne dans un centre médical peut également être un outil de prévention précieux et permettre, s'il est pratiqué aux premiers signes d'une maladie, d'éviter des traitements plus lourds : dès que pointe le premier symptôme d'une grippe, d'une gastrite ou d'une allergie, en cas de prise de poids exagérée ou de douleurs articulaires. L'accompagnement médical est alors indiqué, surtout pour les jeûneurs non expérimentés. Mais il n'est pas nécessaire d'attendre une maladie pour découvrir les bienfaits du jeûne : si vous êtes en bonne santé, apprenez à jeûner pour la conserver et si vous tombez malade, votre expérience du jeûne vous permettra de réagir rapidement !

APPORTER DU TRAVAIL ?

Un grand cadeau du temps de jeûne est d'être libre de faire ce dont on a envie. Se lever le matin et vivre l'instant présent en puisant en soi-même l'inspiration pour le pas suivant.

Chez Buchinger, nous avons vu des jeûneurs écrire un livre ou le scénario d'un film. D'autres ont apporté 20 kg de dossiers et sont repartis sans les avoir déballés. Si vous pouvez vous le permettre, jeûnez sans contraintes ! Si vous restez à la maison, essayez de liquider les choses indispensables dans les jours précédant le jeûne et accordez-vous pendant le jeûne au moins trois heures par jour libres de toute obligation.

MON EXPÉRIENCE

Planifier le jeûne



Ma propre expérience de la planification d'un jeûne peut servir d'exemple : chaque année depuis 1980, je jeûne pendant deux semaines dans une communauté œcuménique, toujours au même endroit. À la fin de cette période, la date pour la rencontre de l'année suivante est fixée. C'est le premier rendez-vous que j'inscris dans mon agenda encore vierge. Je réserve un jour entier pour voyager tranquillement et m'installer avant l'arrivée du groupe. À la fin du jeûne, je rajoute un ou deux jours pour retrouver mon mari et faire une petite excursion à deux. Dans la semaine qui précède et celle qui suit le jeûne, j'essaie d'éviter les activités stressantes afin de décoller et d'atterrir en douceur. Mis à part cette période de jeûne, je fixe dans mon agenda les périodes de vacances... les autres rendez-vous se placeront alors dans les espaces restés libres!

DURÉE du jeûne

La durée optimale d'un processus complet de jeûne thérapeutique dans un centre médical (appelé le " classique Buchinger ") varie de deux à trois semaines. Elle comprend la période de transition et la reprise alimentaire de quatre jours au moins. Pour définir individuellement la durée idéale d'un jeûne, il faut évaluer l'état de santé physique et psychique d'une personne à l'arrivée, et observer l'évolution des premiers jours. Un jeûne de courte durée peut avoir des avantages, particulièrement pour les personnes amaigries.

Des journées isolées de jeûne ou des " jours de repos digestifs " peuvent être utiles pour donner des vacances au foie et aux organes digestifs. Selon l'indication médicale, on peut aussi envisager des périodes de jeûne prolongé jusqu'à six semaines ou plus.

Pour le jeûne thérapeutique, on conseille une durée minimale de dix jours, à savoir : une journée de transition, six jours de jeûne dont un jour de transition à la fin du jeûne, et trois jours de reprise alimentaire. Vous trouverez aux pages 140-157, des propositions pour aménager votre programme du jeûne.

Les personnes en bonne santé peuvent faire un jeûne avec un animateur pendant une semaine comprenant un jour de transition, cinq jours de jeûne, et deux à quatre jours de reprise alimentaire faite souvent à la maison.

QUE DOIS-JE emporter?

L'un des grands plaisirs du jeûne est d'être heureux avec peu de chose – ne surchargez donc pas vos valises !

Voici ce qui peut être nécessaire :

- Vêtements chauds (pull, chaussettes, écharpe, bonnet, gants),
- · Vêtements et chaussures de randonnée,
- Vêtements de pluie,
- Maillot et serviette de bain,
- · Vêtements confortables (survêtement, peignoir),
- Bouillotte, petit linge fin (mis à disposition en clinique), éventuellement bouilloire électrique,
- Tenue un peu plus festive pour les jours où l'on a envie de se faire chic,
- Brosse ou gant de crin, racloir pour la langue, douche nasale, poche à lavements, vaseline,
- · Lotion ou huile corporelle (de qualité biologique),
- · Petit carnet pour écrire son journal quotidien,
- Les livres que vous souhaitez lire depuis longtemps,
- Votre musique préférée.

LISTE D'ACHATS

Si vous devez vous procurer vous-même les aliments du jeûne, prévoyez les quantités suivantes (pour cinq à sept jours) :

- Environ 3 kg de légumes pour la préparation d'un bouillon (1/4 de litre par jour, voir recette page 172).
- Des jus de fruits et de légumes, biologiques (2 bouteilles de 1 litre ou plus petites, ce qui permet de varier). En alternative des fruits ou légumes frais dont on puisse extraire environ 1,5 litre de jus.
- 1,5 kg de fruits ou 150 g de riz complet pour la journée de transition (voir recette page 167-171).
- Un choix de tisanes biologiques fraîches, par exemple camomille, tilleul, menthe, verveine ou pomme.
- 5 citrons biologiques.
- 10 à 15 litres d'eau minérale (plate ou peu gazeuse).
- 40 g de sulfate de sodium, disponible en pharmacie (dosage voir page 111).
- En cas de constipation habituelle, un peu de son de blé pour la reprise alimentaire.
- Facultatif: 5 yogourts maigres et une petite bouteille d'huile de lin (100 ml) pour l'ingestion quotidienne (1 cuillère à café d'huile de lin diluée dans un yogourt).

Pour les journées de reprise alimentaire, faites vos achats le dernier jour du jeûne. Vous trouverez des recettes de reprise alimentaire aux pages 173-181.

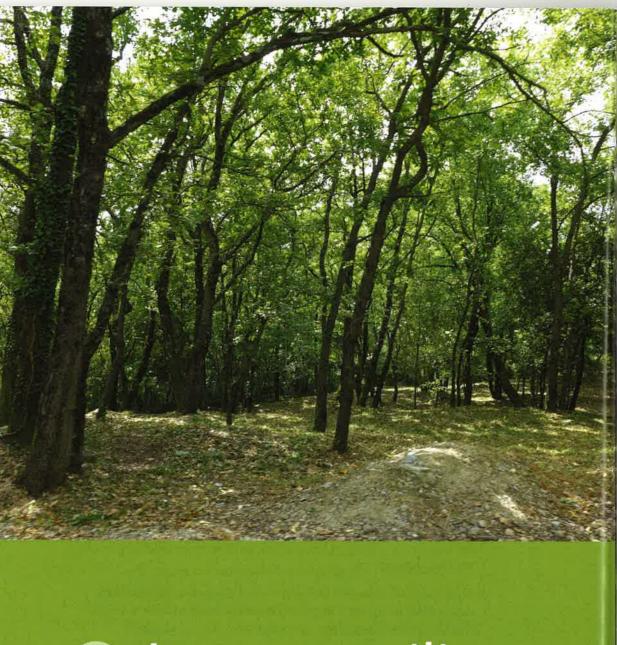
Quel que soit le mode de jeûne que vous avez choisi, il s'agira d'instaurer dès le premier jour les sept piliers que je vais vous présenter. Les jeûneurs à domicile, les randonneurs, ainsi que ceux qui s'installent à l'hôtel doivent bién s'organiser à l'avance, par exemple pour obtenir un rendez-vous chez le masseur, connaître les chemins de randonnée ou s'allonger pour la pause de midi avec la compresse sur le foie.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.
Calme, Exercice Stimulation Thérapies Accompadetente, physique des voies de soutien physique intros- adapté d'élimination médical pection naturelles

LE JEÛNE ET LA CONSTITUTION

Il est essentiel de prendre en considération la constitution d'une personne qui désire jeûner ainsi que son état énergétique et sa vitalité. Êtes-vous plutôt épuisé, fatigué et pâle, vos extrémités sont-elles froides, êtes-vous amaigri ? Votre pression artérielle est-elle plutôt faible (valeur systolique en dessous de 100 mmHg) ? Vous avez une constitution asthénique ou êtes épuisé physiquement et psychiquement : soyez très vigilant et discipliné.

- Transition lente de la nourriture à l'état de jeûne par exemple deux à trois jours au lieu d'un seul, reprise alimentaire longue et progressive. Désiré Mérien, expert du jeûne, nomme cela les " palliers alimentaires ".
- Pas de stress, mouvements lents et horaires peu chargés.
- Ne boire que des boissons chaudes.
- Chambre et vêtements chauds. Si les extrémités sont froides, s'asseoir sur une bouillotte remplie à moitié d'eau chaude, après en avoir retiré l'air.
- Thérapie de soutien énergisante (brossage à sec, fréquentes activités physiques de durée moyenne, bains chauds pour pieds et mains).
- Reprise alimentaire sans excès de crudités.



8 Les sept piliers du jeûne

S'ALLONGER LORSQUE L'ON EST FATIGUÉ

Notre niveau énergétique varie ; il y a des hauts et des bas tout au long de la journée. Toutes les quatre heures environ, notre niveau d'attention baisse et nous pouvons ressentir une certaine somnolence, et parfois même, les yeux se ferment irrésistiblement. On appelle ce temps une "fenêtre de somnolence "car on tend à s'endormir spontanément. Dans la vie professionnelle, c'est à force de café que l'on chasse généralement ces fenêtres.

Pendant le jeûne, je vous recommande d'écouter les signaux de votre corps et de vous accorder ce sommeil même pendant un court laps de temps, appelé mini-sieste. Cela remplace avantageusement le café.

Au cours d'un jeûne, vous ressentirez probablement ces "fenêtres de somnolence "plus consciemment. Profitez du jeûne pour vous entraîner à la minisieste (une à vingt minutes), un sommeil court et reposant. Par la suite, on peut l'intégrer dans son quotidien.

BON À SAVOIR

Mini-sieste

- Pour cet exercice, glissez-vous dans une "fenêtre de somnolence ", par exemple après un repas ou lorsque vous conduisez sur l'autoroute (dans ce cas, arrêtez votre véhicule dans une aire de repos !). La mini-sieste réussit mieux si vous n'avez pas consommé de café ou de thé.
- Dès que vous ressentez la somnolence, si vous pouvez vous le permettre, allongez-vous dans un endroit si possible silencieux. Certains préfèrent la position sur le dos. Essayez ce qui vous convient.
- Avant de vous endormir, visualisez l'heure à laquelle vous voulez vous réveiller.
- Veillez à ce qu'aucune perturbation ne survienne pendant l'exercice (par exemple le téléphone).
- Pour éviter de sombrer dans un sommeil trop long, demandez à quelqu'un de vous réveiller au bout de dix à quinze minutes, ou utilisez un réveil.
- Levez-vous rapidement après le réveil, faites quelques étirements ou passez votre visage à l'eau. Puis continuez normalement vos activités ou, pendant le jeûne, faites une promenade. Vous serez régénéré en profondeur et de bonne humeur.

Plus vous vous entraînez à la mini-sieste (si possible une fois par jour), plus vous maîtriserez ce "sommeil sur demande ". Il faut toutefois un peu de patience : ne désespérez pas si vous n'y arrivez pas immédiatement. Ne tentez pas de forcer la mini-sieste mais attendez la fenêtre de somnolence.

2 • Exercice physique

L'activité physique correctement dosée influence positivement tous les systèmes du corps humain, notamment la respiration et la circulation sanguine. Le corps en activité respire plus profondément et plus rapidement tout en activant la force et la fréquence des battements cardiaques. Le sang est propulsé plus rapidement à travers les vaisseaux ; les échanges gazeux, l'alimentation cellulaire et l'évacuation des déchets sont considérablement accrus, comme un feu par le soufflet.

À ces effets généraux de l'exercice s'ajoutent des effets spécifiques qui sont d'une importance capitale pour le jeûneur.

L'exercice physique:

- maintient et augmente la performance musculaire, y compris celle du muscle cardiaque,
- évite la perte protéique due à l'immobilité,
- permet de désacidifier l'organisme et d'augmenter l'extraction d'oxygène par les cellules musculaires et l'expiration d'acides,
- stimule la combustion des graisses, donc le bon niveau énergétique du jeûneur,
- permet la perte de poids et la stabilisation du poids normal,
- produit de la chaleur corporelle alors que le jeûneur a tendance à avoir froid en l'absence du travail digestif (dégageant de la chaleur),
- améliore le bien-être et l'estime de soi.

De plus, l'activité physique active les systèmes d'élimination et favorise ainsi les processus de detox et de régénération.

• Stimulation de l'activité rénale par augmentation de l'apport de sang aux reins. Celui-ci désacidifie l'organisme, pour autant qu'une quantité suffisante de liquide (1 à 2,5 litres de liquide par jour) soit ingérée.

COMMENT SE DÉROULE UN PROGRAMME DE DÉTOX PENDANT LE JEÛNE ?

- 1. Recherche et éradication d'éventuels foyers infectieux (dents, sinus, appendice, intestins, vessie, vagin).
- 2. Stimulation des organes d'élimination : foie et vésicule biliaire, intestins, poumons, reins, peau (voir tableau p. 110).
- 3. "Éliminations psychiques " (accompagnement et soutien lors de prise de conscience, angoisse, travail sur un conflit ou travail de deuil).

Tout d'abord, il faut assainir d'éventuels foyers d'infection chronique pour soulager le travail du système immunitaire. Prévoyez donc un rendez-vous chez le dentiste qui, à l'aide d'une radiographie panoramique, peut détecter des foyers infectieux à la pointe de dents dévitalisées (appelés granulomes). Bien qu'un granulome soit plus petit qu'une tête d'épingle, il est constitué d'un amas de bactéries anaérobies pouvant générer de la fièvre, de la fatigue, des douleurs non spécifiques et attaquer les valves cardiaques. Il n'est pas rare de voir l'état de santé s'améliorer spectaculairement lorsque l'état dentaire a été assaini. Il en va de même après éradication d'un foyer inflammatoire au niveau des sinus, une appendicite chronique, des cystites à répétition ou une infection vaginale chronique.

Et le côlon, peut-il être considéré comme un foyer infectieux chronique ? Eh bien oui, car, si la flore intestinale est perturbée et que des bactéries pathologiques se sont multipliées, le système immunologique est fortement sollicité, ce qui, à long terme, l'affaiblit. En comparaison avec le petit granulome dentaire, le côlon peut héberger une quantité incroyablement plus élevée de bactéries pathogènes. Tout en s'appliquant à éradiquer les foyers inflammatoires ou infectieux chroniques, on s'efforcera de stimuler les voies d'élimination du corps.

COMPRESSE SUR LE FOIE

La fonction hépatique est stimulée par l'application d'une compresse (par exemple, une bouillotte posée sur une serviette humide fine), généralement pendant la sieste, pendant 30 à 60 minutes.

La compresse hépatique et la sieste sont indispensables au jeûne Buchinger. Le jeûneur est couché sur le dos dans son lit, une bouillotte chaude à ses pieds. Son thorax repose sur une couverture étroite posée en travers du lit. Une fine serviette en coton sera plongée dans l'eau chaude et bien essorée, puis étalée sur la région hépatique au niveau du sein droit, jusqu'au rebord costal. On déposera sur ce linge humide une bouillotte plate remplie d'eau chaude (ne pas oublier d'en évacuer l'air), puis on repliera les deux coins de la couverture de façon à emmailloter la personne.

Si vous devez vous appliquer vous-même cette compresse, commencez par remplir les deux bouillottes d'eau chaude, puis préparez le linge humide et mettez un t-shirt étroit. Couchez-vous, l'une des deux bouillottes aux pieds, remontez le t-shirt et placez la serviette humide sur la région hépatique, puis la seconde bouillotte. Puis, remettez votre t-shirt par-dessus et couvrez-vous d'un édredon douillet. Vous ressentirez alors un état de bien-être, une douce chaleur qui vous incitera presque à ronronner comme un chat. Pourquoi la bouillotte aux pieds ? Car toute intervention est plus efficace si la circulation sanguine n'est pas bloquée et que mains et pieds sont chauds.

La chaleur humide que dégage la compresse permet une stimulation de la circulation sanguine d'organes situés en profondeur, alors que la chaleur sèche stimulerait plutôt la région cutanée. La compresse a deux effets :

- 1. Par la position couchée et la chaleur, l'irrigation du foie est fortement améliorée, ce qui accélère la désintoxication et les échanges métaboliques.
- 2. La personne se détend, l'énergie est régénérée pour la seconde partie de la journée. Un léger manque de sommeil dû à une éventuelle insomnie peut être compensé.

LA DÉTOXICATION : diverses méthodes pour stimuler les voies d'élimination du corps

Foie/bile

- Stimuler la production et la fluidité de la bile
- Stimuler l'irrigation du foie
- 1. Compresses sur le foie*
- 2. Fruits et légumes divers, par ex. artichaut, huile d'olive
- 3. Phytothérapie : romarin, boldo, etc.
- Thérapies diverses, par ex. acupuncture, hata yoga, réflexologie, etc.

Intestins

- Évacuer le contenu intestinal
- Activer le péristaltisme
- Restaurer une flore intestinale saine
- Stimuler l'activité du diaphragme par la respiration et l'activité physique
- 2. Laxatifs: tisanes (senné), huile de ricin, jus de choucroute
 - sulfate de soude, sulfate de magnésium
 - lavement, hydrothérapie du côlon*
 - éléments de remplissage naturels, par ex. fibres alimentaires, son de blé, graines de lin, prunes, fiques
- 3. Automassage du côlon*
- 4. Probiotiques et éléments de reconstition de la flore intestinale
- 5. Alimentation riche en aliments non raffinés.

Peau

- Stimuler l'irrigation cutanée
- Favoriser la transpiration
- Apporter divers éléments à travers la peau
- 1. Activité physique (transpiration active)
- 2. Stimuler la circulation par la brosse sèche ou le gant de crin
- 3. Hydrothérapie, thérapie de Kneipp, bain chaud, sauna, bain vapeur (transpiration passive)
- 4. Bain de soleil bien dosé
- 5. Massage
- 6. Phytothérapie, par ex. bourdaine
- 7. Massage aux huiles riches en oméga 3 et oméga 6,

Reins

- Stimuler la circulation rénale
- Élimination des acides
- Élimination de l'eau
- 1. Boire beaucoup
- 2. Activité physique (pour accélér la circulation rénale)
- 3. Alimentation pauvre en sel et riche en fruits et légumes
- 4. Phytothérapie, par ex. bouleau, tilleul, queues de cerise, ortie, oignon, poireau
- 5. Enveloppements, compresses
- 6. Divers : immersion dans l'eau, réflexologie plantaire, médecine traditionnelle chinoise

Poumons

- Élimination des acides (acides carboniques)
- Oxygénation des cellules
- Pompage du sang et de la lymphe des membres inférieurs
- Massage des organes abdominaux grâce au mouvement diaphragmatique
- Activité physique (accélération de la fréquence et de la profondeur respiratoire)
- 2. Thérapie et massage respiratoire, yoga (pranayama)
- 3. Phytothérapie (tisanes et inhalations), par ex. eucalyptus, menthol, pin, origan
- * Ces méthodes seront expliquées plus loin

L'HYGIÈNE INTESTINAI F

Lorsque l'alimentation se réduit à des jus de fruits et des bouillons de légumes, le péristaltisme intestinal est fortement ralenti. Cependant, le tube digestif continue à produire des sécrétions qui sont habituellement éliminées par les selles, telles que des petites quantités de sucs digestifs et de bile. Des bactéries intestinales et des cellules de la muqueuse digestive desquamées forment aussi une partie de la masse des selles. C'est la raison pour laquelle on pratique régulièrement des lavements pendant le jeûne ou des irrigations côloniques car on a constaté que le bien-être et la forme physique augmentent. De plus, si l'intestin est vide, la faim disparaît. Parfois, des douleurs intestinales ou des maux de tête disparaissent instantanément après un lavement.

SELS DE GLAUBER (SULFATE DE SODIUM)

Le matin du premier jour de jeûne, on prendra environ 20 à 40 g de sulfate de sodium dilués dans 1/2 à 1 litre d'eau chaude, que l'on boit en 20-40 minutes.

Voici les règles de dosage générales :

- Préparez d'abord votre sulfate de sodium.
 - 20 g en cas de tendance à la diarrhée et de sous-poids ;
 - 30-40 g pour les personnes de poids normal dont la fonction intestinale est normale;
 - 40 g en cas de constipation fréquente et de surpoids.
- Diluez le sulfate de sodium dans 500 à 1 000 ml d'eau chaude.
- Pour en faciliter la prise (c'est très amer !), diluez 2 c. à soupe de sirop de framboise et 1 c. à soupe de jus de citron dans un verre d'eau froide (attention : les diabétiques renonceront au sirop de framboise !).
- Buvez alternativement un verre de solution de sulfate de sodium et quelques gorgées du sirop, le tout en 20 minutes environ.
- Une heure après avoir ingéré le sulfate de sodium, accordez-vous 2 tasses de tisane de menthe, qui stimule la vésicule biliaire et calme l'intestin. Puis buvez beaucoup d'eau.

Le liquide en quantité importante se maintient dans la lumière intestinale grâce à l'effet osmotique du sulfate de sodium et exerce une pression contre les parois du côlon, ce qui provoque la contraction de celles-ci et l'évacuation.



Gérer les perturbations et les crises pendant le jeûne

9 • GÉRER LES PERTURBATIONS ET LES CRISES PENDANT LE JEÛNE

Je souhaite maintenant vous donner quelques conseils pratiques pour maîtriser d'éventuelles perturbations, voire même des crises qui peuvent se produire pendant un jeûne.

Les perturbations, comme les variations de l'humeur ou un mal de tête, sont faciles à maîtriser par des actions simples : se reposer, s'activer, dialoguer, écrire ou consulter un accompagnateur. Quant aux crises de jeûne, ce sont des situations plus complexes, souvent considérées comme crises de désintoxication, curatives, qui peuvent stimuler le travail psychothérapeutique. Toutefois, elles peuvent aussi dériver de maladies préexistantes ou surgir en cas de non-respect des règles du jeûne.

NI TABAC NI ALCOOL

Je ne vous apprendrai rien en vous disant que le tabagisme est un facteur de risque important; il l'est d'autant plus lorsque vous jeûnez.

Il suffit de quelques bouffées de cigarette pour que les capillaires se contractent, ralentissant ainsi la circulation sanguine. Des blocages partiels dans la microcirculation en résultent, et ces perturbations durent plus d'une heure. Tous les organes et le fonctionnement du corps dans sa totalité dépendent d'une irrigation sanguine correcte et sont donc affectés. De plus, le goudron et les métaux lourds qui sont inhalés avec la fumée, comme le plomb et le cadmium, intoxiquent davantage le fumeur et son environnement que la pollution au centre d'une grande ville.

Il est bien connu que la nicotine contribue au développement des maladies cardiovasculaires, représentant statistiquement la première cause de mortalité dans les pays industrialisés. Sans tabac, environ 40 % de tous les cancers pourraient être évités. Le cancer du poumon survient dans 90 % des cas chez les fumeurs, il a diminué depuis l'interdiction de fumer dans les lieux publics.

Avez-vous déjà jeté votre cigarette ou dois-je continuer?

Une bonne nouvelle toutefois pour les fumeurs qui ont vainement tout essayé : pendant le jeûne, il est beaucoup plus facile d'arrêter de fumer car, d'une part, la cigarette a mauvais goût et, d'autre part, le stress diminuant, le besoin de cigarette régresse. Profitez donc de votre jeûne pour vous libérer de cet esclavage : beaucoup y sont parvenus.

Pendant le jeûne, il faut également renoncer à la consommation d'alcool. Chez les personnes consommant plus d'une ou deux boissons alcooliques par jour, on trouve à la longue des troubles du système nerveux et des organes comme le cœur, le foie, le pancréas, l'estomac et les intestins.

En conclusion, pas une gorgée d'alcool pendant le jeûne car :

- il surcharge le foie ;
- il stimule les sucs digestifs et la production d'acide dans l'estomac, déclenchant la sensation de faim;
- il accélère l'utilisation de certaines vitamines ;
- il entrave le travail de détoxication.

Bien entendu, après la reprise alimentaire, toute personne en bonne santé pourra s'offrir un verre de bon vin ou une bière mousseuse de temps à autre : la dose fait le poison !

Symptômes possibles pendant le jeûne

En résumé, pendant le jeûne, d'éventuels symptômes se manifestent le plus souvent en cas de :

- maladie existant avant le jeûne ;
- prise de médicaments prescrits avant le jeûne et qui n'ont pas été re-dosés pour la période du jeûne ;
- non-respect des règles du jeûne (prise d'eau insuffisante, surmenage, exposition au soleil trop longue, exercice physique insuffisant ou éxagéré, reprise alimentaire trop rapide).

Les symptômes que nous allons évoquer plus bas ne touchent que 8 à 10 % des jeûneurs. Ils se présentent en général dans les premiers trois jours et peuvent être soulagés par des moyens simples.

FRILOSITÉ

Lors d'un jeûne, la chaleur dégagée pendant le travail digestif est absente et la production d'hormones thyroïdiennes est légèrement réduite. Pour remédier à la sensation de froid qui en découle, il est conseillé de s'habiller chaudement (ne pas oublier gants, chaussettes et bonnet), boire chaud (même l'eau), prendre un bain chaud, aller au sauna et faire de l'exercice physique... Si tout cela n'aide pas, jeûnez en été ou dans un pays chaud.

9 • GÉRER LES PERTURBATIONS ET LES CRISES PENDANT LE JEÛNE

FATIGUE

La fatigue peut s'exprimer de différentes façons, allant d'un léger manque d'entrain jusqu'à l'apathie. Les causes et les traitements sont nombreux :

- si l'on a manqué de sommeil ou que l'on est surmené, il est conseillé simplement de rattraper le sommeil manquant pendant les premiers jours de jeûne, sans se culpabiliser;
- en cas d'hypotension, l'exercice physique et les ablutions froides sont indiqués;
- contre l'hypoglycémie, il faut s'allonger au chaud, au calme et boire de l'eau chaude coupée de jus de raisin ou un peu de tisane au miel. Une hypoglycémie légère avec un état d'épuisement peut s'installer suite à un excès d'exercices physiques ou un bain de soleil prolongé;
- la fatigue chronique peut également être l'expression d'un blocage psychique ou d'un état dépressif. On y remédie généralement par le dialogue, quelques entretiens psychothérapeutiques ou une technique non verbale, comme la thérapie respiratoire. L'écriture d'un journal intime peut aussi permettre de retrouver son dynamisme.

MON EXPÉRIENCE



Je n'ai qu'une envie : dormir !

Au début du jeûne, une fatigue de plomb peut m'envahir. Je m'accorde le temps du repos nécessaire sans lutter contre l'envie de dormir. Si mon corps a besoin de dormir, qu'il le fasse! Je stimule le passage au métabolisme du jeûne par un bain aux huiles essentielles ou un brossage de la peau. Une nette amélioration se présente après le premier lavement. Dans cette phase, j'aime bien les traitements comme le shiatsu qui vitalise tout l'organisme; mais je n'aime pas parler. Après trois jours, je me réveille généralement avec une énergie stabilisée et une grande envie d'air frais. Je passe alors de l'état de marmotte qui hiberne à l'état d'oiseau migrateur, actif comme un grand sportif.

HYPOTENSION ET ÉTOURDISSEMENTS AU LEVER

- La première règle est d'éviter la précipitation au lever. Le jeûneur en position horizontale se lèvera en deux étapes : tout d'abord s'asseoir, puis se lever lentement.
- Il est conseillé de boire beaucoup pour maintenir le volume sanguin et faire de l'exercice physique régulièrement.
- Si un malaise vous prend et que vous avez l'impression de vous évanouir, couchez-vous rapidement avec les jambes surélevées afin que le sang de la partie inférieure du corps puisse retourner au cœur et au cerveau.

MAUX DE TÊTE

C'est le fléau des amateurs de café à cause du manque de caféine ! On peut aussi incriminer l'élimination rapide d'eau des premiers jours, ainsi que la mobilisation de toxines. Les maux de tête disparaissent souvent après un nettoyage intestinal en profondeur. Il est donc utile d'effectuer un lavement, de boire abondamment, de prendre un peu de sel dans les bouillons de légumes, de se reposer et de s'oxygéner. Il est rare de devoir donner des médicaments. Notre conseil : commencez le jeûne progressivement car un système nerveux surchargé qui arrête brusquement toute activité entraîne facilement des maux de tête.

DOULEURS LOMBAIRES

L'articulation charnière qui relie le bassin aux vertèbres lombaires est fortement sollicitée. À partir d'un certain âge, la plupart d'entre nous présentent des modifications dégénératives de cette région, avec des tensions musculaires. Dans les premiers jours de jeûne, l'élimination d'eau peut provoquer un léger déséquilibre minéral et des modifications de l'hydratation des disques intervertébraux. Le métabolisme physiologiquement plus acide du jeûne, peut aussi contribuer à provoquer des douleurs lombaires. La chaleur appliquée localement, certains exercices physiques comme la natation, la physiothérapie ou l'ostéopathie apportent en général un soulagement, ainsi que la prise abondante de liquides et, si nécessaire, la supplémentation en minéraux et en substances alcalinisantes.

NAUSÉES, VOMISSEMENTS DE BILE

Le jeûne peut générer des nausées passagères qui disparaissent spontanément. Si des nausées persistent, il peut s'agir d'hypoglycémie ou, plus rarement, d'un

9 GÉRER LES PERTURBATIONS ET LES CRISES PENDANT LE JEÛNE

reflux de bile du duodénum vers l'estomac. En état de jeûne, la sécrétion de bile diminuera progressivement, mais cela peut être perturbé par un stress important au début du jeûne (par exemple, un long voyage), spécialement si la personne souffre déjà de troubles biliaires. Ces nausées précèdent parfois un vomissement de bile qui n'est certes pas agréable, mais qui libère le jeûneur de son malaise. On conseille le calme et la lenteur des mouvements, l'application de chaleur dans la région abdominale et l'ingestion de boissons à température ambiante par petites gorgées. Si vous aimez les méthodes radicales, vous pouvez boire un grand verre d'eau chaude additionnée d'une pointe de sel et provoquer vous-même le vomissement à la façon des Romains!

BRÛLURES D'ESTOMAC, BALLONNEMENTS

Au début du jeûne, les sécrétions acides de l'estomac ne sont pas tamponnées par la nourriture et peuvent irriter la muqueuse gastrique. Un peu de son de blé humecté d'eau, une décoction de flocons d'avoine ou d'orge, bue par petites gorgées, permettra de neutraliser les acides. Le calme et la détente freinent la production d'acide et sont donc bienvenus. Quant aux boissons, on se limitera à des tisanes (chaudes, mais non brûlantes), par exemple la camomille, on évitera le miel et on diluera les jus de fruits (préférer le raisin ou la betterave rouge) dans 1/2 litre d'eau.

CRAMPES

Elles ont lieu en général au niveau des mollets et des pieds et elles résultent d'un déséquilibre minéral pouvant se produire au début du jeûne – notamment chez les jeûneurs qui ont pris des substances diurétiques ou laxatives pendant de longues périodes. Un bouillon additionné d'une pointe de sel ou une supplémentation avec du potassium et du magnésium peut soulager ces inconvénients.

PALPITATIONS CARDIAQUES

Des troubles du rythme cardiaque, généralement passagers, peuvent apparaître en raison de l'élimination d'eau et de minéraux les premiers jours. Dans ce cas comme dans le précédent, l'apport de minéraux rétablit la situation. Chez certaines personnes, il est important de faire un bilan cardiaque.

IMPATIENCES DES JAMBES

Cette sensation désagréable, surgissant généralement la nuit et dans la position couchée, peut être soulagée par des douches d'eau froide ou des frictions avec des huiles essentielles biologiques. Dans tous les cas, boire suffisamment.

FAIM

Le jeûneur ne souffre généralement pas de la faim : il est branché sur ses réserves qui relâchent dans le sang les graisses et autres substances dont son métabolisme a besoin ! Ceux et celles qui ont l'estomac sensible peuvent ressentir une irritation dans la région de l'estomac qui ressemble à de la faim. Parfois, la faim peut indiquer que le nettoyage intestinal n'a pas été complet : il faut refaire un lavement, une hydrothérapie du côlon ou donner du sulfate de magnésium.

Une véritable sensation de faim est parfois ressentie par des jeûneurs maigres ou des personnes qui manifestent un rejet inconscient du jeûne (par peur ou parce qu'ils ont été contraints à jeûner). Si l'on a en permanence faim pendant un jeûne, cela signifie que l'on est resté, pour des raisons physiques ou psychiques, dans le stress initial : l'attitude intérieure est celle du manque et de la frustration, et le jeûne ne peut se déployer. La personne est en souffrance et doit être aidée.

FRINGALE

Parfois, elle est déclenchée par une simple odeur, une image ou la vitrine d'une confiserie qui crée une forte envie de tel ou tel aliment (par exemple du chocolat, de la salade, du pain croustillant, du fromage ou un steak bien saignant). La fringale surgit en général en l'absence de sensation de faim physique et, si elle n'est pas due à une stimulation sensorielle, elle peut être due à un manque émotionnel inconscient.

Si l'envie de manger est insistante, voire permanente, il peut arriver que la personne se mette à manger par crises compulsives, ce qui représente une interruption du jeûne. Il est alors conseillé d'entamer la phase de reprise alimentaire tout en soutenant psychologiquement la personne souvent assaillie de sentiments de culpabilité, pour éviter la diminution de l'estime personnelle.

PERTURBATION VISUELLE PASSAGÈRE

L'acuité visuelle peut être diminuée pendant le jeûne. Ne changez pas vos lunettes car ce phénomène est passager et probablement dû à une diminution de la pression intra-oculaire qui modifie la courbure du cristallin. En cas de glaucome (augmentation pathologique de la pression intra-oculaire), cette diminution présente un effet thérapeutique : les patients peuvent diminuer voire arrêter leur médication.

9 • GÉRER LES PERTURBATIONS ET LES CRISES PENDANT LE JEÛNE

MAUVAISE HALEINE

Elle peut provenir de la combustion des graisses qui dégage naturellement une odeur d'acétone. Dans ce cas, l'haleine est aigrelette et inhabituelle, mais pas nauséabonde. Par contre, la parodontose ou des troubles de la flore intestinale peuvent entraîner une exhalation d'odeurs désagréables, masquées dans le quotidien par le passage de la nourriture. Dans tous les cas : se brosser les dents, nettoyer les interstices à l'aide de fil dentaire et utiliser un racloir de langue. Un produit de rinçage buccal naturel est recommandé, ainsi que la mastication d'huile de tournesol que l'on recrachera par la suite. Souvent, une séance d'hygiène dentaire s'impose et bien sûr l'hygiène intestinale.

BOUCHE SÈCHE

Probablement une conséquence du déséquilibre minéral, spécialement en cas de diminution du potassium qui est abondant dans la salive. Il faut boire beaucoup, utiliser un baume pour les lèvres et envisager un apport de minéraux.

ÉRUPTIONS CUTANÉES

Parfois associées à des démangeaisons, des rougeurs de la peau peuvent apparaître localement, ou plus rarement être généralisées. Il s'agit là d'un symptôme d'élimination : la peau peut être irritée par une transpiration chargée de toxines et d'acides libérés pendant le jeûne. Il est également possible que des substances allergènes ou médicamenteuses, emmagasinées jusqu'alors dans le tissus adipeux, soient libérées à l'occasion de la mobilisation de graisse et produisent, avant d'être éliminées, des réactions locales. On conseille des bains de son, la stimulation des organes d'élimination — reins, intestins, poumons, foie — et des produits alcalinisants.

HYPOGLYCÉMIE

Durant un jeûne, il faut être actif tout en évitant les efforts maximums qui requièrent comme carburant le sucre (raréfié pendant le jeûne). La marche et la gymnastique de mobilisation des articulations et de la musculature sont à préférer. Le jeûneur qui pratique une activité physique exagérée ou des efforts de trop grande intensité s'expose à une hypoglycémie qui se manifestera par une forte fatigue après l'effort et des courbatures. Remède : repos et abondance de boissons, notamment tisanes avec miel.

MODIFICATION DE LA QUALITÉ DU SOMMEIL

Lors d'un jeûne, la durée du sommeil est souvent raccourcie, en général avec un pouvoir régénérateur accru. En cas de réveil nocturne avec difficulté pour se rendormir, ne vous inquiétez pas : personne ne vous oblige à vous lever le lendemain matin pour aller travailler ; on peut donc récupérer tranquillement un manque de sommeil pendant la sieste de midi! Si l'on se réveille vers 5 heures du matin frais et dispos, il n'est pas conseillé de se forcer à se rendormir, mais au contraire, de se lever, de prendre un temps de lecture ou d'écriture, se faire une friction aromatique ou un soin corporel. Au début du jeûne, le sommeil peut être agité car on se trouve dans la brève phase de production d'adrénaline. Par ailleurs, des émotions ou des conflits refoulés peuvent resurgir pendant la nuit à l'occasion d'un rêve ou d'une insomnie. Que faire? Accepter et accueillir émotions et pensées, se souvenir des rêves et les noter, respirer profondément dans les émotions douloureuses ou les angoisses, sans entrer dans leur dynamique. On peut également méditer, prier, faire quelques exercices de yoga ou aller se promener dans l'énergie du petit matin.

Le D' Otto Buchinger conseillait aux jeûneurs souffrant de perturbations du sommeil non pas de prendre des somnifères, mais de profiter du temps pour apprendre par cœur un poème ou un psaume ! " Une nuit blanche peut être parfois une bénédiction. "

STAGNATION DE LA PERTE DE POIDS

Pendant un jeûne, quelle que soit la perte de poids affichée par la balance, nous brûlons quotidiennement 150 à 200 grammes de graisse. Si la balance n'enregistre pas cette diminution, c'est en général à cause d'une rétention passagère de sel (sodium) et d'eau du même poids, par exemple 2-3 décilitres. Cela se produit particulièrement chez des personnes ayant pris des diurétiques avant le jeûne ou lorsque l'on boit une eau minérale riche en sodium. Si l'on ne maigrit pas pendant un ou deux jours, il peut s'agir d'une réaction paradoxale : si un jour, on fait beaucoup d'exercice physique, accompagnés par exemple d'une visite au sauna, il y aura une forte transpiration et, par là même, une élimination de sel et d'autres minéraux. Par réaction, il y a alors sécrétion d'une hormone commandant la rétention de sel et d'eau. Le lendemain, lors de la pesée, on sera fortement déçu de constater que le poids n'a pas bougé. Et pourtant, si nous pouvions mesurer la graisse, nous verrions qu'elle a diminué!

On observe ce phénomène souvent chez les femmes avant les menstruations. Ne vous inquiétez pas : attendez patiemment un ou deux jours, vous consta-

9 • GÉRER LES PERTURBATIONS ET LES CRISES PENDANT LE JEÛNE

terez tout d'un coup une baisse importante du poids lorsque la rétention d'eau aura cessé. Dans de rares cas, la stagnation du poids pendant plusieurs jours peut suggérer une hypothyroïdie.

DÉPRESSION, ANGOISSE, TRISTESSE

Bien que la tendance du jeûne soit d'améliorer l'humeur, des phases dépressives peuvent se manifester. On les considère généralement comme des manifestations de sentiments refoulés, de carences inconscientes et de deuils non effectués. Il faut les voir comme une chance d'améliorer l'équilibre émotionnel en résolvant les conflits devenus conscients, en initiant des processus de deuil ou de réconciliation.

ACCÈS DE GOUTTE

L'état de jeûne est caractérisé par un métabolisme alimenté par notre graisse, ce qui entraîne une acidification naturelle et non nocive de l'organisme. Une hyperuricémie passagère n'entraîne un accès de goutte (inflammation aiguë d'une articulation, en général le gros orteil ou le genou) que chez les personnes prédisposées. Il s'agit de personnes qui souffrent d'un excès d'acide urique préexistant au jeûne, dû en général à une alimentation riche en produits animaux (viande, charcuterie) et en alcool. Dans de rares cas il s'agit d'une tendance génétique seulement. En effet, l'acide urique ne peut être éliminé facilement par les reins du jeûneur et un accès de goutte peut se manifester. Dans ce cas, on donnera un médicament permettant d'éliminer l'acide urique. Il faut boire beaucoup d'eau pour éviter à l'acide urique de cristalliser.

CRISES D'ÉLIMINATION

Lorsque le jeûne est pratiqué sous contrôle médical, avec une bonne méthode, ces crises sont rares. Une statistique de la clinique Buchinger sur une période de 3 mois, portant sur 350 jeûneurs, montre qu'une seule personne a dû être hospitalisée au 17e jour de son jeûne, à cause d'une arythmie cardiaque. Après des examens de routine et un traitement adéquat, elle a pu dès le lendemain sortir de l'hôpital et continuer son jeûne normalement.

Si votre état de santé physique et psychique est sain et que vous jeûnez pendant une semaine, il est rare qu'une telle crise surgisse. Cependant, elle n'est jamais impossible, d'où le conseil d'une surveillance médicale. Une crise se manifeste en général par les symptômes suivants :

- accès de migraine ;
- vomissements incoercibles;
- acidose :
- coliques biliaires ou rénales ;
- troubles cardiaques, arythmie;
- maladies infectieuses :
- spasmes en cas de porphyrie;
- · douleurs aiguës au niveau des cicatrices ;
- poussée aiguë d'une pathologie préexistante.

PRUDENCE AVEC LA PRISE DE MÉDICAMENTS

La plus grande prudence est de mise en cas de prise des médicaments suivants :

- anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS);
- stéroïdes, cortisone;
- antihypertenseurs (particulièrement les bêtabloqueurs et les diurétiques) ;
- antidiabétiques oraux et insuline ;
- pilule contraceptive (effet parfois limité);
- anticoagulants;
- médicaments psychotropes (notamment neuroleptiques et lithium) ;
- antiépileptiques.

Le suivi des patients sous traitement médicamenteux doit faire l'objet d'une attention particulière, car il faut impérativement adapter le dosage et souvent supprimer la médication. C'est un défi particulier pour le médecin spécialiste du jeûne. En effet l'idéal serait de jeûner aux premiers signes d'une maladie comme le diabète de type II ou la polyarthrite rhumatoide. Mais cela n'est pas encore un réflexe et la plupart du temps les malades décident de jeûner alors qu'ils sont sous médication. Ce n'est pas tant la maladie de base qui pose problème, mais l'arsenal de médicaments pris par les patients!

LES CLINIQUES BUCHINGER-WILHELMI À ÜBERLINGEN ET MARBELLA

L'école Buchinger est bien connue en Allemagne pour ses cliniques et ses méthodes ayant fait leurs preuves depuis 1953.

Le médecin spécialiste du jeûne considère le jeûneur au centre de la thérapie. Son écoute est attentive et empathique et il doit savoir encourager au bon moment. La participation active de l'individu à sa santé et sa guérison est ainsi stimulée. Le tableau suivant explique neuf modules thérapeutiques du jeûne, présents dans tous les bons centres de réhabilitation : médecine intégrative, nutrition et diététique, physiothérapie et exercice physique, psychothérapie, soins infirmiers, pédagogie de la santé, culture et créativité, spiritualité.

9 modules thérapeutiques					
Jeûne selon Buchinger	Soins infirmiers				
Médecine intégrative	Pédagogie de la santé				
Nutrition/diététique	Culture, créativité				
Exercice physique/ physiothérapie	Spiritualité				
Psychothérapie					

Le programme des 9 modules thérapeutiques des cliniques Buchinger-Wilhelmi à Überlingen et Marbella a évolué au cours des décennies en un concept de jeûne thérapeutique multidisciplinaire avec suivi médical.

CINQ MODULES THÉRAPEUTIQUES

Quelques modules thérapeutiques du jeûne

Médecine et soins infirmiers

- Prise en charge individuelle et suivi jusqu'à la fin de la réalimentation
- Diagnostic médical et établissement d'un programme d'activités et de soins individuel
- Méthode Roeder*
- Training autogène
- Prescriptions de traitements issus de médecines naturelles (phyto- et aromathérapie, hydrothéraphie, ostéopathie, acupuncture, homéopathie)

Nutrition et diététique

- Suppléments individuels pendant le jeûne et la réalimentation
- Démonstrations de cuisine saine
- Séminaires
- Consultations diététiques individuelles

Physiothérapie, exercice physique

- Massages partiels et complets
- Thérapies naturopathiques (par ex. réflexologie, hydrothérapie du côlon, méthode Kneipp*, massages vibratoires, etc.)
- Shiatsu, tuina, taï chi, qi gong, yoga
- Personal training
- Randonnées
- Gymnastique individuelle et médicale

Psychothérapie

- Dialogue psychothérapeutique et psychanalytique
- Thérapie comportementale axée sur la nutrition
- Voyage imaginaire
- Coaching professionnel
- Thérapie de couple
- Interprétation des rêves
- Thérapie respiratoire*
- Thérapie de groupe ou individuelle

9 • GÉRER LES PERTURBATIONS ET LES CRISES PENDANT LE JEÛNE

Soins infirmiers

- Suivi général quotidien
- Enveloppements du foie
- Hygiène intestinale
- Soutien émotionnel
- * Ces méthodes sont détaillées pages 109-111.



10. Votre programme de jeûne au quotidien

10 • VOTRE PROGRAMME DE JEÛNE AU QUOTIDIEN

Accordez-vous le temps nécessaire pour passer du stress de votre vie quotidienne, professionnelle et familiale à la situation de jeûne.

Nous ne vous conseillons pas d'engouffrer le " repas du condamné " la veille de votre jeûne, mais plutôt de réduire progressivement, voire de supprimer certains éléments de votre menu dans la semaine avant le jeûne, comme le café et l'alcool, et réduire la consommation de viande ainsi que manger davantage de produits frais : la transition en sera facilitée.

Je suis bien consciente que de nombreuses personnes jeûnent parce qu'elles sentent que leur comportement a déraillé: excès de nourriture, surcharge de travail, tabac, alcool, manque de sommeil et de joie de vivre. Avant de commencer un jeûne, il faut au moins un jour de transition. Si vous jeûnez en clinique, celui-ci commencera le lendemain de l'arrivée ou, en cas de jeûne court, le jour même de l'arrivée. N'oubliez pas non plus les jours de reprise alimentaire en fin de jeûne: si vous vou-lez maintenir les effets positifs acquis et votre poids, ce sont les journées décisives!

Voici des conseils pour bien planisier le jeûne. Il s'agit d'un processus comprenant :

- le jour d'arrivée et le jour de transition,
- le jeûne même,
- l'interruption du jeûne,
- la reprise alimentaire,
- le retour au quotidien.

Vous trouverez aux pages 150-151 un tableau avec des propositions pour un jeûne de dix jours.

JOUR D'ARRIVÉE

Dans la tradition Buchinger, il est essentiel que la transition vers le métabolisme du jeûne se passe dans une atmosphère de calme. Le jour de l'arrivée servira avant tout à s'adapter au lieu, aux horaires, au climat et, parfois, à la langue parlée localement. On conseille à ceux qui jeûnent pour la première fois de manger légèrement et de faire leur jour de transition le lendemain.

Accordez-vous une transition en douceur, si c'est votre première expérience ou si vous êtes surmené ou en burn out. Ne pensez pas que c'est une perte en durée de jeûne; bien au contraire, c'est une façon d'éviter les malaises des premiers jours.

Menu pour le corps

Repas légers, sans alcool, café, ni viande.

Menu pour l'âme

Voyagez sans stress. Observez l'agitation de vos pensées. Ouvrez-vous à la nouveauté, installez-vous avec confiance.

Idée du jour

Défaites vos valises et installez-vous tranquillement, "atterrissez ".

"L'alcool, le tabac et la malbouffe créent l'engrais sur lequel poussent nos consultations médicales. "

Dr Otto Buchinger

JOUR DE TRANSITION

Concentrez-vous ce jour-là consciemment sur le jeûne à venir. Observez vos pensées, vos sentiments, relisez votre manuel de jeûne.

Menu pour le corps

Manger et boire

- Buvez 2 litres d'eau et de tisanes.
- Monodiète (riz, fruits ou pommes de terre repartis sur trois repas, voir pages 167-171).

Detox

- Préparation des intestins par une monodiète riche en cellulose.
- Repos.

Soins et hygiène

• Tout ce qui favorise la détente.

Menu pour l'âme

Décélérer

- Se distancer du quotidien : vous n'avez plus d'obligations, d'horaires rigides.
- · Accordez-vous de ne faire que ce qui vous fait envie.

10. VOTRE PROGRAMME DE JEÛNE AU QUOTIDIEN

Décélérer

- Mettez-vous en résonance avec les jours de jeûne à venir. Si vous le souhaitez, écrivez vos impressions.
- Soyez attentifs à vos besoins, à votre corps et son langage.
- Notez vos rêves ; préparez un carnet et un stylo sur votre table de nuit.

"Au lieu de dire "Qu'ai-je perdu?", toujours se demander "Qu'est-ce qui me reste?" "

Dr Otto Buchinger

1^{ER} JOUR DE JEÛNE (jour d'élimination)

Nous voici arrivés au début du jeûne, prêts à abandonner toute nourriture solide afin que le corps puisse passer au programme II de nutrition qui mobilise les dépôts de graisse. Il incite les cellules à se mettre en mode de protection, de réparation et d'antivieillissement.

Menu pour le corps

Manger et boire : eau et tisanes, environ 2 à 3 litres avec 1 à 2 c. à café de miel, à répartir dans la journée.

- Tôt le matin : thé du matin. Prise de sulfate de sodium (voir p. 111).
- Dans la matinée : buvez une heure après l'ingestion du sulfate de sodium, thé à la menthe et ½ litre d'eau.
- À midi : ¼ de litre de jus de fruits ou de légumes fraîchement pressés (ou de jus biologique en bouteille).
- Le soir : ¼ de litre de bouillon de légumes.

Detox

- Le matin : vidange intestinale, restez à proximité de toilettes dans les heures qui suivent.
- Pause de midi et compresse sur le foie pendant 2 heures.

Activité physique

- Exercice physique le matin après l'hygiène intestinale.
- [®] Accordez-vous du repos ou, en cas de besoin, faites des exercices de yoga ou un massage abdominal.

Soins et hygiène

- Selon envie : bain et/ou friction à sec.
- Brossage de la langue et des dents, un bain de bouche (1 goutte d'huile essentielle de girofle dans de l'eau) pour garder une haleine agréable.
- [®] Couchez-vous tôt le soir.

Menu pour l'âme

Lâcher prise, éliminer

- Écoutez votre corps : de quoi a-t-il besoin en ce moment même ? Accordez-vous de rester au lit et dormir si vous êtes fatigué.
- Vivez consciemment la disparition de votre sensation de faim. Imaginez le passage au pilote automatique et les organes digestifs qui se mettent au repos. Acceptez ces modifications avec confiance. En cas de problème comme un mal de tête ou de la fatigue, il s'agit généralement de réactions passagères ; si vous êtes inquiet, demandez de l'aide à votre médecin ou à l'animateur du jeûne.
- Observez votre humeur.

"La richesse n'a de justification que si elle favorise la culture et permet la charité."

Dr Otto Buchinger

¹2^E JOUR DE JEÛNE

Accordez-vous d'être actif ou passif selon vos besoins du moment. La faim physique s'estompe –, vous êtes entre deux phases : c'est le moment parfois difficile de la transition. Tenez bon ! L'énergie reviendra bientôt.

10 · VOTRE PROGRAMME DE JEUNE AU QUOTIDIEN

Menu pour le corps

Manger et boire : eau et tisanes, environ 2 à 3 litres avec 1 à 2 c. à café de miel, à répartir dans la journée.

- Tôt le matin : thé du matin (éventuellement avec du miel).
- À midi : ¼ de litre de jus de fruits ou de légumes fraîchement pressés (ou de jus biologique en bouteille).
- Le soir : ¼ de litre de bouillon de légumes.

Detox

- Buvez jusqu'à ce que la couleur de l'urine soit claire.
- Faites des exercices respiratoires profonds.

Activité physique

Début du programme d'activités physiques

- Exercices physiques : extensions et contractions.
- Promenade : 1 à 2 heures (le rythme est à adapter selon les capacités individuelles pour pouvoir respirer aisément par les narines). Commencez par un groupe lent.

Soins et hygiène

- Pause de midi avec compresse sur le foie (environ 1 à 2 heures).
- Frictions de la peau avec de l'huile ou une lotion biologique.
- Massage ou autre soin.

Menu pour l'âme

- Personne ne vous demande d'être performant. Soyez à l'écoute de vos besoins.
- Faites ce que vous avez envie de faire, ne vous culpabilisez pas si vous n'êtes pas au top de votre forme. Avez-vous envie de solitude et de calme, ou souhaitez-vous un dialogue ou rencontrer d'autres jeûneurs?
- Restez attentif aux réactions ou symptômes de votre corps en cette phase de transition : la plupart des symptômes disparaissent rapidement !
- Écrivez un journal!

3^E JOUR DE JEÛNE

C'est généralement le jour où se libère une énergie nouvelle. Sortez, marchez dans la nature !

Menu pour le corps

Manger et boire : eau et tisanes, environ 2 à 3 litres avec 1 à 2 c. à café de miel, à répartir dans la journée.

- Tôt le matin : thé du matin (éventuellement avec du miel).
- À midi : ¼ de litre de jus de fruits ou de légumes fraîchement pressés (ou de jus biologique en bouteille).
- Le soir : ¼ de litre de bouillon de légumes.

Detox

- · Lavement pour vider les intestins, puis massage intestinal.
- · Brossage de la langue, des dents.

Activité physique

Accroissement du programme d'activité physique

- Gymnastique ou yoga tous les jours pendant une demi-heure.
- Randonnée plus longue (le rythme est à adapter selon les capacités individuelles pour respirer aisément par les narines).

Soins et hygiène

- Pause de midi avec compresse sur le foie (environ 1 à 2 heures).
- Frictions de la peau, puis douche et massage à l'huile.

Menu pour l'âme

- Vous avez maintenant dépassé le cap des trois premiers jours. Profitez de l'énergie nouvelle! Si vous êtes resté confiant, vous avez le droit d'être fier de vous.
- En outre, savourez la nature avec tous vos sens, écoutez de la musique, lisez, écrivez, dialoguez selon votre besoin.
- Veillez à maintenir votre température corporelle avec des vêtements adaptés, exercices, boissons chaudes, bouillottes et éventuellement saunas.
- · Appelez les rêves, notez-les, dialoguez avec eux.

10 · VOTRE PROGRAMME DE JEUNE AU QUOTIDIEN

"Accorde au moins une demi-heure chaque jour à méditer sur le sens de ta vie ; et ton œuvre déploiera son potentiel."

Dr Otto Buchinger

JOURS DE JEÛNE SUIVANTS

S'étonner... Faire le bilan de sa vie. Savourer la joie et la légèreté de la vie en état de jeûne, gérée par le pilote automatique. Garder des moments pour le silence et l'introspection pour réfléchir sur sa propre vie.

Menu pour le corps

Manger et boire : eau et tisanes, environ 2 à 3 litres avec 1 à 2 c. à café de miel, à répartir dans la journée.

- Tôt le matin : thé du matin (éventuellement avec du miel).
- À midi : ¼ de litre de jus de fruits ou de légumes fraîchement pressés (ou de jus biologique en bouteille).
- Le soir : 1/4 de litre de bouillon de légumes.

Detox

• Tous les deux jours : lavement suivi d'un massage intestinal.

Activité physique

- Promenade ou randonnée plus longue tous les jours. Modulez l'effort en fonction de la forme.
- Une heure de yoga, tai chi ou gymnastique quotidienne.

Soins et hygiène

- Compresse sur le foie après la boisson de midi (environ 1 à 2 heures).
- Frictions de la peau, puis douche et massage à l'huile.

Menu pour l'âme

- Cultivez la pensée positive envers vous-même et les personnes que vous rencontrez.
- Vivez dans l'instant présent, dans l'acceptation et la gratitude.

"L'épreuve est là pour que tu progresses, elle veut ta victoire, jamais ta défaite. "

Dr Otto Buchinger

MON EXPÉRIENCE

La detox et la purification de l'âme



Le jeûne peut conduire aussi bien au nettovage physique qu'à la purification de l'âme. Parce que les distractions quotidiennes s'estompent, tous les conflits, problèmes ou questionnements qui m'occupent à ce moment-là peuvent apparaître avec plus de clarté. Écrire notre expérience la rend plus profonde. Le jeûne offre un temps pour observer sa propre vie, pour faire le tour d'un problème. Si je suis préoccupé par un conflit relationnel ou familial, je me demande : "Qu'est-ce que je désire vraiment? " J'essaie de visualiser la situation à laquelle j'aspire dans tous ses détails. Puis je regarde les movens dont je dispose pour y arriver. Si je ne trouve pas de solution malgré une recherche active, je tente de lâcher prise tout en restant dans l'élan du cœur. Je me dis que les choses arriveront quand elles seront mûres. Puis je prie pour qu'un rêve, un signe ou une rencontre m'indique le prochain pas à accomplir. Le souhait est alors transmis à l'intuition. Chaque fois que j'ai analysé et exprimé clairement mon vœu, quelque chose s'est manifesté pour me rapprocher de mon but.

JOUR D'INTERRUPTION DU JEÛNE

C'est le dernier jour du jeûne. Comment vous sentez-vous ? Souhaiteriez-vous continuer le jeûne ou avez-vous hâte de l'interrompre ? Ou peut-être êtes-vous ambivalent : un œil rit et un œil pleure ?

Menu pour le corps

Manger et boire : eau et tisanes, environ 2 à 3 litres avec 1 à 2 c. à café de miel, à repartir dans la journée.

- Tôt le matin : thé du matin (éventuellement avec du miel).
- Dans la matinée : 1 pomme ou 1 compote de pommes et 4 noisettes ou 4 noix de cajou.

10° VOTRE PROGRAMME DE JEÛNE AU QUOTIDIEN

- À midi : ¼ de litre de jus de fruits ou de légumes fraîchement pressés.
- L'après-midi : 1 pomme ou 1 compote de pommes ou 2 noisettes ou 2 noix de cajou.
- Le soir : potage onctueux carottes-pommes de terre (voir recette p. 172).

Detox

- Mangez lentement, mâchez les liquides et buvez les solides.
- Célébrez le retour de la nourriture et restez dans le rythme du jeûne.

Activité physique

- Gymnastique ou yoga.
- Promenade ou randonnée quotidienne.
- Écoutez votre corps.
- Faites les achats et les préparatifs pour la reprise alimentaire.

Soins et hygiène

- Pause de midi avec compresse sur le foie ou sur l'estomac (environ 1 à 2 heures).
- Massage abdominal.

Menu pour l'âme

- Préparez-vous à l'atterrissage, attachez vos ceintures!
- Ne considérez pas le jeûne comme terminé; il ne le sera qu'après le retour au quotidien.
- Appréciez vos repas, jouissez des sensations du goût affinées. Savourez la chaleur corporelle qui se réinstalle.
- Observez les sensations de faim et de satiété qui rythment les journées.

"Apaiser la faim, maintenir l'appétit. "

Dr Otto Buchinger

BON À SAVOIR La cérémonie de la pomme

- Croquez votre première pomme avec délectation.
- Mangez lentement et mastiquez longuement.
- Ne mangez que jusqu'à satiété. Il est possible que vous n'arriviez pas au bout de la pomme.
- Si vous découpez la pomme en morceaux et la faites cuire dans un peu d'eau, elle sera plus digeste.
- En même temps, vous pouvez manger quatre noix en jouissant de toutes les saveurs, consistances, textures.

VOTRE PROGRAMME DE JEÛNE DE DIX JOURS

5	JOUR D'ARRIVÉE*	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
		Jour de transition	1 ^{cr} jour de jeûne	2º jour de jeûne	3º jour de jeûne
Devise du jour	S'installer avec confiance	Décélération et transition métabolique	Lâcher prise éliminer	Écouter ses besoins et les satisfaire	L'énergie revient, activité physique
Le matin	Petit déjeuner léger, p.e. müesli	Monodiète (riz, fruits, pommes de terre ou avoine) voir pages 167-171	Sulfate de sodium (glanbersals). Dosage individuel.	Boire une tisane	Boire une tisane
Dans la matinée	Boire abondam- ment de l'eau et des tisanes	Boire abondam- ment de l'eau et des tisanes. S'accorder du temps	Boire abondam- ment de l'eau et des tisanes. S'accorder du temps, rester proche d'une salle de bain	Boire abondam- ment de l'eau et des tisanes. S'accorder du temps libre	Boire abondamment de l'eau et des tisanes. S'accorder du temps libre
À midi	Repas végétarien léger	Monodiète (riz, fruits, pommes de terre ou avoine), sieste avec com- presse sur le foie	1/4 l de jus de fruit ou de légumes, sieste avec com- presse sur le foie	1/4 l de jus de fruit ou de légumes, sieste avec com- presse sur le foie	1/4 l de jus de fruit ou de légumes, sieste avec com- presse sur le foie
L'après- midi	Arrivée, sieste, s'installer, s'adapter à l'environnement	Boire abondam- ment de l'eau et des tisanes, faire une promenade ou une randonnée	Tisane avec un peu de miel ou de citron, promenade ou randonnée	Tisane avec un peu de miel ou de citron, promenade ou randonnée	Tisane avec un peu de miel ou de citron, promenade ou randonnée
Le soir	Repas végétarien léger	Monodiète (riz, fruits, pommes de terre ou avoine)	1/4 I de bouillon de légumes, manger lentement	légumes, manger	1/4 de bouillon de légumes, manger lentement
Apport calorique		env. 600-800 kcal	env. 250 kcal	env. 250 kcal	env. 250 kcal

10 · VOTRE PROGRAMME DE JEUNE AU QUOTIDIEN

	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10
	4º jour de jeûne	5º jour de jeune	Interruption du jeûne	1 ^{er} jour de réalimentation	2º jour de réalimentation	3º jour de réalimentation
Devise du jour	Désir d'activité physique. Stabilisation	La faim a disparu, satisfaction, joie	Un œil qui pleure, l'autre qui rit	Retour à l'alternance faim/satiété	Rester vigilant : les yeux sont plus grands que le ventre	La chenille est devenue papillon
Le matin	Boire une tisane	Boire une tisane	Boire une tisane	Tisane, com- pote de quinoa- pomme (recette p. 173)	Tisane, crème Budwig avec fruits (recette p. 176)	Tisane, crème Budwig avec fruits (recette p. 176)
Dans la matinée	Boire abondamment de l'eau et des tisanes, lavement, s'accorder du temps	Boire abondamment de l'eau et des tisanes, s'accorder du temps	Continuer à boire abondamment de l'eau, lavement si besoin, s'accorder du temps, achats pour la réalimentation	Savourer la nourriture, observer la faim et la satiété	Savourer la nourriture. Se préparer au départ	Grande vigi- lance : retour au quoti- dien ! Gérer l'accélération
À midi	1/4 l de jus de fruit ou de légumes, sieste avec compresse sur le foie	1/4 l de jus de fruit ou de légumes, sieste avec compresse sur le foie	1 pomme (crue ou compote), à savourer len- tement, sieste avec compresse sur le foie	Purée, Épinards, Salade d'endive (recette p. 174), etc, sieste avec compresse sur le foie	Salade verte, soufflé de qui- noa (recette p. 177), etc, sieste avec compresse sur le foie	Salade de chou- croute avec boulgour (recette p. 180)
L'après- midi	Tisane avec un peu de miel ou de citron, promenade ou randonnée	Tisane avec un peu de miel ou de citron, promenade ou randonnée	Fruits, tisane avec un peu de miel ou de citron, boire beaucoup d'eau, pro- menade ou randonnée	Fruits, tisane avec un peu de miel ou de citron, boire beaucoup d'eau, pro- menade ou randonnée	Fruits, tisane avec un peu de miel ou de citron, boire beaucoup d'eau, pro- menade ou randonnée	Fruits, tisane avec un peu de miel ou de citron, boire beaucoup d'eau, pro- menade ou randonnée
Le soir	1/4 de bouillon de légumes, à la cuillère	1/4 de bouillon de légumes, à la cuillère	Velouté de pommes de terre à la cuillère (recette p. 172)	Fenouil, mélange de légumes avec du riz (recette p. 175)	Salade de cour- gettes, pommes de terre avec crème Budwig et betterave rouge (recette p. 179)	Céleri feuille, soufflé de légumes-millet (recette p. 181)
Apport calorique	env. 250 kcal	env. 250 kcal	env. 350 kcal	800 kcal	1000 kcal	1 200 kcal

PROGRAMME DE REPRISE ALIMENTAIRE

L'interruption du jeûne et la reprise alimentaire correspondent à la phase d'atterrissage. Goûtez le plaisir de remanger, mais restez très prudent : la consolidation du succès du jeûne dépend d'une reprise alimentaire réussie ! Lorsque la date de l'interruption du jeûne est fixée, le métabolisme du jeûne revient lentement, mais sûrement, vers le processus du retour au programme de nutrition I (prise d'aliments).

Accordez-vous au moins quatre jours de reprise alimentaire (après un jeûne de cinq à quinze jours). Si vous avez jeûné pour perdre du poids ou en raison de maladie, les jours de reprise alimentaire sont décisifs. Profitez de la motivation qui vous habite pour améliorer votre alimentation. Si vous réussissez la modification alimentaire, vous êtes sur la bonne voie.

Comment se déroule la phase de reprise alimentaire ?

Lorsqu'on croque pour la première fois dans la pomme à la reprise alimentaire, le tube digestif " se réveille " et les processus digestifs se remettent en route en vue d'assimiler et fournir à l'organisme les éléments nutritifs, énergétiques et les matières premières qui lui sont nécessaires.

Mangez calmement, mastiquez bien afin de stimuler les sucs digestifs et faciliter le travail digestif. Jouissez des goûts et des arômes dont vous étiez privé pendant plusieurs jours.

Chaque personne réagit différemment selon sa vitalité digestive. Observez donc les signes de votre organisme : ballonnements, maux de ventre et lourdeurs d'estomac doivent être impérativement évités. Attendez patiemment le retour de la première selle qui peut se produire très vite ou plus lentement. En effet, avant de pouvoir se vider spontanément, le côlon doit être rempli de matières fécales jusqu'au rectum. Si nécessaire, on peut prévoir un lavement, mais pas avant le cinquième jour. Si vous souffriez de constipation avant le jeûne, prenez un peu de son de blé pendant la reprise alimentaire et buvez suffisamment. Continuez l'activité physique, évitez le stress, et aidez-vous d'un massage du côlon.

Pendant les premières heures de la reprise alimentaire, un état de fatigue peut se manifester au lieu de la poussée énergétique attendue ; ceci est dû au fait que le tube digestif se remet à fonctionner et réclame sa part d'irrigation sanguine. La pression sanguine se redistribue et il peut s'ensuivre une légère instabilité de la circulation cérébrale. Encore une fois, patience et repos après les repas, suivi d'activité physique et vous retrouvez une vitalité régénérée.

Le mot " reprise alimentaire " se traduit en allemand par " Aufbau ", qui veut dire " reconstruction ". Il faut en effet reconstruire les réserves de glycogène, de vitamines et, chez les personnes de poids normal, de graisses. Il faut également reconstruire certaines structures protéiques grâce aux acides aminés en provenance de l'alimentation, par exemple les parois intestinales, les enzymes digestives, regonfler les fibres musculaires. Il se produit un boom de synthèses protéiques qui va permettre de reconstruire des structures neuves.

Il faut donc une nourriture complète ovo-lacto-végétarienne, enrichie de graisses essentielles (huiles végétales de première pression à froid). Mais bien sûr la reprise sera très progressive et respectera la tolérance individuelle. La première journée de reprise alimentaire comprend environ 800 kcal, la deuxième 1000 kcal et la troisième 1200 kcal. Buvez eau et tisanes entre les repas.

BON À SAVOIR

La difficulté de la reprise alimentaire

Il faut à la fois reconstituer les réserves et les structures du corps, tout en ménageant les fonctions digestives, en ingérant les aliments de la meilleure qualité possible pour éviter les ballonnements, les maux de ventre et les lour-deurs d'estomac.

Si vous avez une bonne vitalité digestive et êtes capable de digérer correctement n'importe quel aliment, vous n'aurez en principe pas de problème à la reprise alimentaire. Par contre, si vous avez des intolérances, supportez mal les graisses et êtes ballonné pour un oui ou pour un non, il faut être extrêmement prudent et progressif. Mangez lentement tout en mastiquant bien, évitez un excès de crudités et des repas composés de trop d'éléments. Une randonnée ou une pause avec une bouillotte chaude sur l'abdomen, un massage abdominal, peut faciliter le retour à une digestion normale.

La fin du jeûne et le retour à la vie quotidienne

Lors de la reprise alimentaire, les jeûneurs ressentent joie et tristesse à la fois. Certes, ils apprécient le retour de la chaleur intérieure, une énergie physique renouvelée et les plaisirs d'un palais remis à neuf : une simple pomme ou une soupe de pommes de terre se transforment en festin ! En même temps, on fait le deuil de la vie en pilotage automatique et de l'humeur harmonisée par la sérotonine. Après la première bouchée de pomme, certains se sentent, comme Adam et Ève, chassés d'un certain paradis !

Il est temps de sortir du cocon du jeûne, de dire au revoir à l'équipe soignante et de se séparer des autres jeûneurs avec qui on s'était lié d'amitié. C'est le moment de déployer ses propres ailes et de retourner dans le quotidien.

"Immobile dans son cercueil de chitine, une larve bien grasse et repue jeune pendant six mois. Elle est comme morte jusqu'à ce que le soleil du printemps vienne faire craquer son cocon. Il en sort alors une créature qui se délie, se déploie et s'envole, un papillon qui n'est autre que la représentation symbolique de l'âme."

Dr Otto Buchinger, Um's Ganze, 1935 (Il s'agit du Tout)1

1^{ER} JOUR DE REPRISE ALIMENTAIRE

Comme le premier jour du jeûne, il s'agit d'une journée de transition qui peut parfois être accompagnée de fatigue et de malaises.

Menu pour le corps

Manger et boire

Continuez à boire de l'eau et des tisanes entre les repas.

- Tôt le matin : tisane, porridge d'avoine ou d'épeautre avec compote de fruits.
- À midi : petite assiette de crudités, pommes de terre en robe des champs avec fromage blanc et huile de lin (ou de noix), légumes cuits.
- Le soir : millet aux légumes avec huile de tournesol.

Detox

- o Sieste avec une compresse chaude sur le ventre.
- Mastiquez longuement, mangez dans le calme.

Activité physique

Continuez le programme instauré pendant le jeûne en l'adaptant à vos performances.

Soins et hygiène

Pendant la sieste, compresse sur le foie ou l'estomac.

10 · VOTRE PROGRAMME DE JEÛNE AU QUOTIDIEN

Menu pour l'âme

• Vivez l'ambivalence : d'une part, il est bon de se réalimenter, ressentir le retour de l'énergie et de la chaleur ; et de l'autre, on regrette les sensations de légèreté éprouvées pendant le jeûne.

Jouissez consciemment des plaisirs de la table, mais gardez-vous des excès : ne mangez que lorsque la faim est aiguë. Mastiquez bien et évitez de parler pendant le repas. L'apport de liquide dans le tube digestif et dans les tissus peut générer une prise de poids jusqu'à un kilo, alors que la graisse continue à diminuer.

" On ne peut donner plus que soi-même. Mais on ne doit pas non plus donner moins. "

Dr Otto Buchinger

JOURS DE REPRISE ALIMENTAIRE SUIVANTS

Après un jeûne thérapeutique, la reprise alimentaire doit être adaptée à chaque indication.

Dans le cas de polyarthrite ou autres maladies chroniques graves, on élargit le jeûne progressivement en intégrant un aliment chaque jour. S'il est mal toléré, il sera éliminé de l'alimentation et testé à nouveau plus tard. Dans les trois premiers mois, le gluten et les produits laitiers seront évités et l'alimentation restera végétarienne, ou même végétalienne.

Menu pour le corps

Manger et boire

- Tôt le matin : tisane, crème Budwig selon le D' Kousmine (adapté à la tolérance), sinon porridge d'avoine ou d'épeautre avec compote de fruits.
- À midi : assiette de crudités ou jus fraîchement pressé ou soupe aux légumes avec huile pressée à froid, céréale complète (par exemple, riz) ou pommes de terre, légumes cuits accompagnés d'huile pressée à froid, vinaigre, herbes aromatiques ; composants protéiques : produit laitier (fromage ou fromage blanc), légumineuses ou œuf. Après la 4e journée de reprise alimentaire, on peut ajouter au choix environ 100 g de poisson ou de viande.

Manger et boire

• Le soir : menu selon les propositions de midi, mais sans apport protéique.

Detox

- Attendre que les selles reviennent spontanément entre le 1^{er} et le 4^e jour de reprise alimentaire.
- Vous pouvez favoriser la reprise du transit avec un massage du côlon, de l'exercice physique ou la prise de fibres (par exemple, son de blé) et en buvant au moins 1 litre d'eau entre les repas.

Activité physique

• 1 à 2 heures d'exercice physique réparti sur la journée.

Soins et hygiène

- Pendant la sieste, compresse sur le foie ou l'estomac (au moins 1 heure).
- Stimulez votre circulation avec des frictions à sec.

Menu pour l'âme

- Préparez votre retour à la vie quotidienne et concluez votre journal de bord.
- Réfléchissez à l'organisation nécessaire pour mettre en place un plan d'exercice physique et de nourriture saine au quotidien.

10 • VOTRE PROGRAMME DE JEÛNE AU QUOTIDIEN

" J'avais peur d'avoir faim. J'avais peur d'avoir froid.

J'avais peur d'être seule. J'avais peur de m'ennuyer.

Je n'ai jamais eu faim. De temps en temps, j'avais un peu froid.

J'ai aimé être seule. J'ai apprécié chaque seconde et j'ai rencontré des amis pour la vie. "

Florence Servan-Schreiber (Nouvelles Clés 2010)2/3

MON EXPÉRIENCE Modifier son quotidien



De quel savoir et de quelles expériences souhaitez-vous enrichir votre quotidien? Faites un planning concret, mais réaliste. Je sais que le jeûne est un temps d'exception et on a tendance à se fixer des buts trop ambitieux. Restez modeste et très concret dans vos plans de changement pour réussir à les tenir. Pas à pas vers le succès! Quel sport pratiquer? Et quand? Comment? Avec qui? Où trouver des produits bio? Comment pouvoir manger sainement au bureau? Une bonne organisation est nécessaire à tout changement: cela en vaut la peine!

Mangez 1,5 kg de fruits frais, divisés en 3 à 4 repas. Sont conseillés: pommes, poires, raisins, baies et autres fruits de saison, mais aussi des fruits exotiques, comme ananas, kiwis, mangues, papayes, etc. Cette monodiète est réservée aux personnes qui supportent bien les fruits.

Les personnes ayant tendance à la gastrite devraient toutefois préférer des jours de riz et éviter l'ananas et les autres fruits acides. Une monodiète de bananes (4 à 7 de taille moyenne, à répartir sur la journée) peut être utile en cas de tendance à la diarrhée. En cas de cancer, préférez le jour du riz.

• JOUR DE RIZ (environ 750 kcal)

Pour les personnes qui ne tolèrent pas bien les fruits, une journée de riz est idéale. Consommez trois fois par jour une portion de riz naturel sous forme sucrée ou salée.

Recette de base

INGRÉDIENTS: 150 ml d'eau, 50 g de riz complet, 1 feuille de laurier.

Rincer le riz à l'eau courante, le mettre dans une cocotte, puis ajouter l'eau et la feuille de laurier. Cuire environ 30 min, couvercle fermé.

Variante salée 1

INGRÉDIENTS : ½ petit oignon haché, 1 petite courgette (100 g), 2 tomates (160 g), ail et poivre (facultatifs), 1 c. à s. de basilic ciselé.

- Faire blondir l'oignon dans une poêle antiadhésive à température moyenne.
- Couper la courgette en dés de 1 cm, l'ajouter à l'oignon et faire dorer ensemble 4 min.
- Couper les tomates en huit, les ajouter et continuer la cuisson encore 4 min.
- » À la fin, ajouter le poivre, l'ail fraîchement pressé, puis le basilic.

Variante salée 2

INGRÉDIENTS: 1 petit oignon coupé en dés, 500 g de tomates mûres, sauge, thym (branches), poivre (facultatif), 1 c. à s. de basilic ciselé.

Faire blondir l'oignon sans graisse dans une poêle antiadhésive à température moyenne.

- Couper les tomates en cubes de 1 cm, les ajouter à l'oignon avec la sauge et le thym.
- Faire mijoter environ 30 min, puis ajouter le poivre et le basilic.

Variante sucrée

INGRÉDIENTS: 1 pomme moyenne (200 g), 1 pointe de cannelle.

- Diviser la pomme en quatre, enlever le trognon et couper en fines lamelles en gardant la peau.
- Faire revenir à la poêle à température moyenne jusqu'à consistance tendre. Si besoin, ajouter un peu d'eau.
- Saupoudrer de cannelle.

Présentation : former une couronne de riz (par exemple avec un moule) et placer les légumes ou les fruits au centre.

JOUR D'AVOINE (environ 550 kcal)

Conseillé en cas de fragilité digestive et de diabète : 3 fois par jour, laisser gonfler brièvement à petit feu 35 g de flocons d'avoine complet frais dans le double du poids d'eau. Ajouter à la fin environ 100 g de fruits (pommes, baies, nectarines, abricots, etc.) ou manger les fruits crus séparément.

· JOUR DE POMMES DE TERRE (environ 800 kcal)



600-700 g de pommes de terre, à répartir en 3 repas. Les faire cuire à l'eau salée ou au four et les assaisonner d'herbes, par exemple thym ou cumin. Les servir accompagnées de 100 à 150 g de légumes de votre choix cuits à l'étuvée.

Petit déjeuner

INGRÉDIENTS: 1 pomme de terre moyenne (150 g), 1 petite courgette (80 g), 1 tomate (80 g), 1 branche de romarin et de thym, 1 c. à c. de basilic.

- Faire revenir la pomme de terre avec la peau à l'étuvée.
- Couper la courgette en deux dans le sens de la longueur, puis en tranches d'un cm. Faire revenir les morceaux, les branches de romarin et de thym dans une poêle antiadhésive pendant 4 min à température moyenne.
- Ajouter la tomate coupée en tranches et laisser mijoter encore 4 min.
- Ajouter le basilic fraîchement ciselé et servir avec la pomme de terre.

Déjeuner

INGRÉDIENTS: 1 pomme de terre moyenne (150 g), 50 ml de lait écrémé ou de soja, 2 pointes de noix de muscade fraîchement moulue, 1 petit oignon, 300 g d'épinards en branches lavées et épluchées, poivre.

- Faire revenir la pomme de terre avec la peau à l'étuvée, l'écraser, ajouter le lait et l pointe de muscade et remuer jusqu'à obtention d'une purée onctueuse (ne pas ajouter de sel ou de matière grasse).
- Couper l'oignon en petits dés et les faire blondir à la poêle.
- Ajouter les épinards et un peu d'eau et laisser mijoter environ 3 min à température moyenne, couvercle fermé.
- Assaisonner les épinards de poivre et d'1 pointe de muscade, servir avec la purée de pomme de terre.

Dîner

INGRÉDIENTS: 2 pommes de terre moyennes (300 g), 1 c. à c. d'herbes (romarin, thym), 1 fenouil, 1 carotte, 1 c. à c. d'aneth ciselé, poivre.

- Bien laver les pommes de terre et les couper en deux. Saupoudrer d'herbes une plaque de four, poser par-dessus les pommes de terre (les surfaces incisées d'une croix) et faire cuire env. 25 min à 170 °C.
- Couper les légumes en morceaux d'1 cm, les faire revenir à la poêle à température moyenne pendant 10 min; ajouter un peu d'eau si nécessaire.
- Assaisonner d'aneth et de poivre.

JOUR DE PROTÉINES

Petit déjeuner

INGRÉDIENTS: 200 g de cottage cheese (fromage frais à consistance granuleuse) sans sel, 1 c. à c. de roquette ciselée, poivre (facultatif), ½ concombre, 1 tomate.

- Mélanger le cottage cheese avec la roquette et le poivre.
- Couper en dés le concombre et la tomate et les servir avec le fromage blanc.

Déjeuner

INGRÉDIENTS: 80 g de fromage blanc maigre, 1 blanc d'œuf, 1 c. à c. de basilic ciselé, 1 pointe de curry, 1 pointe de poivron.

• Mélanger tous les ingrédients et en remplir un petit moule à soufflé. Cuire 15 min à l'étuvée au four ou au bain-marie : poser le moule dans un plat réfractaire rempli d'eau et l'enfourner à 160 °C. Ou le poser dans une casserole remplie d'eau et laisser cuire à température moyenne, couvercle fermé.

INGRÉDIENTS: 1 petit oignon, 300 g d'épinards en branches lavées et épluchées, noix de muscade, poivre.

- Couper l'oignon en petits dés, les faire blondir à la poêle antiadhésive, sans huile.
- Ajouter les épinards et un peu d'eau et laisser mijoter 3 min à température moyenne, couvercle fermé.
- Assaisonner les épinards de muscade et de poivre et servir avec le soufflé.

Dîne

INGRÉDIENTS : 200 g de fromage blanc maigre, 1 c. à c. de ciboulette ciselée, 1 c. à c. de coriandre, 2 tomates, 1 carotte.

- Bien émulsionner le fromage blanc, la ciboulette et la coriandre. Ajouter un peu d'eau minérale si besoin (l'eau minérale gazeuse donnera une consistance légère).
- Couper les légumes en dés et les servir avec le fromage blanc.

Conseil : le poisson (100 g) est un autre composant protéiné, même sans ajout de graisse ou de sel.

BOUILLON DE LÉGUMES POUR LE JEÛNE



INGRÉDIENTS: 250 g de légumes (par exemple, carottes, poireaux, oignons, tomates, pommes de terre), 1 pointe de sel (facultatif), 1 c. à s. d'herbes fraîches, 300 ml d'eau.

Éplucher les légumes, les couper en petits morceaux, ajouter l'eau et porter à ébullition. Laisser mijoter à petit feu pendant 15-30 min. Filtrer à travers une passoire et réduire le 20 % des légumes en purée. Ajouter une pointe de sel et servir avec les herbes fraîches.

Conseil : tous les légumes de votre choix conviennent. Le bouillon de légumes peut être divisé en portions et congelé.

VELOUTÉ DE POMMES DE TERRE LE SOIR DE L'INTERRUPTION DU JEÛNE

INGRÉDIENTS: 1 pomme de terre moyenne (80 g), 40 g de carottes, 40 g de poireaux, 40 g de céleri, 40 g de courgettes, 1 c. à c. d'huile d'olive (5 g), 300 ml d'eau, 2-3 branches d'herbes fraîches (persil, cerfeuil, marjolaine ou livèche), 1 pointe de muscade, sel (facultatif).

- Éplucher et laver soigneusement les légumes, les couper en morceaux et les faire revenir dans une cocotte avec un rien d'huile d'olive. Mélanger avec une spatule en bois pour répartir l'huile sur les légumes.
- Ajouter l'eau, saler et laisser mijoter 30 min, couvercle fermé.

- Mixer les légumes, rajouter de l'eau si besoin et assaisonner de sel et de muscade.
- · Ajouter la brunoise et saupoudrer d'herbes fraîches au choix. Servir chaud.

JOURS DE REPRISE ALIMENTAIRE 1^{er} jour

Petit déjeuner :

BOUILLIE DE QUINOA-POMME

INGRÉDIENTS: 250 ml d'eau, 30 g de quinoa, 1 pomme moyenne (200 g), 2 pointes de cannelle, 1 c. à c. de gelée de coing, 1 pointe de sel (facultatif).

- Porter l'eau à ébullition, ajouter le quinoa, attendre à nouveau l'ébullition de l'eau, puis ajouter la pomme râpée et laisser mijoter 5 min.
- Ajouter les épices et la gelée de coing et rectifier l'assaisonnement.

BON À SAVOIR

Qu'est-ce que le quinoa ?

C'était la céréale miracle des Incas et des Mayas. Dépourvu de gluten, très riche en minéraux, cultivé traditionnellement et avec un potentiel allergène faible, le quinoa est l'aliment idéal pour réveiller en douceur le système gastro-intestinal après le jeûne.

Déjeuner :

PURÉE DE POMME DE TERRE ET ÉPINARDS

Purée de pommes de terre

INGRÉDIENTS: 1 pomme de terre farineuse moyenne (150 g), 25 ml de lait entier, 1 c. à c. de beurre ou d'huile (5 g), sel (facultatif), muscade.

- Faire cuire la pomme de terre avec la peau à l'étuvée, puis l'éplucher et l'écraser.
- Ajouter le lait bouilli avec le beurre, le sel et la muscade et bien mélanger avec un fouet.