

C'EST MALIN

POCHE

SOPHIE LACOSTE GIBERT BÖLLING

LE JEÛNE : MODE D'EMPLOI



SANTÉ

Se ressourcer, détoxifier son organisme...

Faites votre première cure de jeûne

sans risques

LE JEÛNE : MODE D'EMPLOI



Il est loin désormais le temps où le jeûne était considéré comme une pratique inutile ou dangereuse. Les récentes et nombreuses études médicales attestent de son efficacité et prouvent enfin ses bienfaits sur la santé.

Une journée, trois jours, une semaine, en solo, en couple ou en groupe, chez soi ou en randonnée, trouvez le jeûne qu'il vous faut, selon votre rythme et vos envies. Pour rester jeune et en bonne santé, pour retrouver la ligne et la conserver, le jeûne est le plus simple des remèdes naturels !

Dans ce livre :

- Les bienfaits du jeûne (toutes les raisons pour vous motiver à essayer !) et de nombreux témoignages de jeûneurs
- Comment ça marche ?
- Comment transformer l'expérience en mode de vie « durable » : poursuivre le jeûne 1 journée par semaine, ou 1 semaine par an, devenir végétarien... Trouvez ce qui vous convient !

VOTRE PREMIÈRE CURE DE JEÛNE EN TOUTE SIMPLICITÉ !

Sophie Lacoste, rédactrice en chef du magazine *Rebelle-Santé*, tient la rubrique santé de *TV Magazine* depuis plus de 20 ans. Elle est aussi l'auteur des *Aliments qui guérissent*, des *Surprenantes vertus du jeûne* et des *Plantes qui guérissent* (Leduc.s Éditions).

Gisbert Bölling anime depuis 1990 des stages de jeûne et randonnée. Linguiste, philosophe, formé à la psychothérapie et à l'éducation physique, allemand d'origine, il est aussi éleveur de chevaux et musicien de jazz.

ISBN 979-10-285-0152-5

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ

6 euros
Prix TTC France



LE D U C . S
E D I T I O N S

DE SOPHIE LACOSTE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Les plantes qui guérissent, 2015.

Ma bible de la phytothérapie, 2014.

Ma bible des trucs de santé, 2014.

Les aliments qui guérissent, 2008.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0152-5

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

GISBERT BÖLLING ET SOPHIE LACOSTE

LE JEÛNE :
MODE
D'EMPLOI



Téléchargez
les adresses
du jeûne
(voir p. 192).

L E D U C . S
E D I T I O N S

AVIS IMPORTANT

Ce livre n'est pas destiné à vous soigner ni à se substituer à l'avis de votre médecin. Il a pour unique objectif de vous donner une information complète et sincère sur le jeûne, une pratique ancestrale.

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	7
INTRODUCTION	9
CHAPITRE 1. POURQUOI JEÛNER ?	13
CHAPITRE 2. COMMENT JEÛNER ?	45
CHAPITRE 3. COMMENT SORTIR DU JEÛNE	91
CHAPITRE 4. COMMENT TRANSFORMER CETTE EXPÉRIENCE PONCTUELLE EN MODE DE VIE DURABLE ?	101
CHAPITRE 5. LES QUESTIONS QUI SE POSENT	131
CHAPITRE 6. LES COURANTS DU JEÛNE DANS LE MONDE, PASSÉ ET PRÉSENT	143
ANNEXES	157
TABLE DES MATIÈRES	186

AVANT-PROPOS

Après avoir écrit un premier ouvrage et être allée jeûner une semaine chaque année pendant plusieurs années, il m'a semblé intéressant de faire un petit tour d'horizon un peu plus large pour recueillir des avis de jeûneuses et jeûneurs. J'ai donc établi un questionnaire (que vous trouverez en annexe) qui a été diffusé sur le site Internet du magazine *Rebelle-Santé* ainsi qu'auprès de centres de jeûne. Près de 200 personnes y ont spontanément répondu, de manière anonyme. Seules 7 d'entre elles indiquent qu'elles ne pensent pas renouveler l'expérience. Au fil de cet ouvrage, vous trouverez quelques extraits de ces témoignages spontanés, en particulier ce qui concerne les différentes motivations des jeûneurs (voir p. 17), les sensations éprouvées pendant le jeûne (voir p. 81), les changements d'hygiène de vie après le

jeûne (voir p. 122) et les bienfaits à court, moyen et long termes (voir p. 35). D'autres témoignages, recueillis par Gisbert Bölling auprès de ses stagiaires, ont été ponctuellement ajoutés dans certains chapitres.

Sophie Lacoste

INTRODUCTION

On peut trouver mille et une bonnes raisons de jeûner.

La première, la plus évidente, est celle de faire cadeau à son système digestif de congés bien mérités. Il travaille non-stop depuis la naissance et, les générations passant, cela ne va pas en s'arrangeant puisqu'il n'a souvent plus une heure de répit dans la journée. C'est le cas dans notre mode de vie occidental moderne où nous sommes assaillis de sollicitations alléchantes et d'offres multiples de grignotage. Les rations alimentaires augmentent au rythme de la sédentarité... On mange trop et on ne bouge pas assez. Et personne ne semble prendre cela très au sérieux alors que les signaux d'alarme résonnent et se répercutent d'étude en étude pour montrer à quel point exercice physique

et frugalité sont deux facteurs qui favorisent la longévité, mais aussi l'espérance de vie en bonne santé.

Ce livre vous invite donc simplement à offrir à votre organisme une petite pause en pratiquant un « jeûne diététique », une méthode efficace de prévention de nombreux troubles et un moyen de vous sentir bien, de vous sentir mieux et de vous préserver de bien des soucis futurs.

Dans cet ouvrage, nous ne traitons pas du jeûne thérapeutique, tel qu'il peut exister dans certains pays de l'Est, en Allemagne ou en Suisse, et qui est destiné à soigner des maladies, parfois graves et/ou chroniques, sous surveillance médicale. En France, ce type de jeûne n'est pas proposé.

Le sujet ne porte pas non plus sur la pratique du jeûne « spirituel », tel qu'il est employé dans certains courants religieux, par exemple, porté par la volonté d'atteindre un état exceptionnel de lucidité.

Même si, après cette expérience, outre le gain d'énergie et de légèreté, il y a de grandes chances que vous vous sentiez plus lucide et plus armé pour être en bonne santé.

Non, il s'agit de pratiquer le jeûne diététique, simplement, et ses nombreux bienfaits justifient sans aucun doute de se lancer dans l'aventure.

Chapitre 1

Pourquoi jeûner ?

La perte de poids est souvent la première motivation de celles et ceux qui décident de jeûner. Et c'est vrai qu'après une semaine sans manger, on a maigri, il n'y a aucun doute ! D'autant plus si on a consacré cette semaine à faire de la randonnée. Les résultats sont parfois même spectaculaires. Mais si on ne fait que jeûner une semaine, sans penser plus loin, l'effet sera de courte durée. Si vous retournez à vos bonnes vieilles habitudes de peu bouger et beaucoup manger, l'aiguille de la balance repartira sans attendre dans l'autre sens.

Et ce n'est pas parce que le corps « se venge » ou « fait des réserves » après une pénurie, comme peuvent l'affirmer les nutritionnistes qui, jusqu'à ces dernières années, étaient de fervents ennemis du jeûne (depuis peu, les

résultats d'études scientifiques sont tellement éloquentes qu'ils sont obligés de changer d'avis, quitte à se contredire par rapport à ce qu'ils répètent depuis des années...).

Donc, si on reprend du poids après le jeûne, c'est simplement parce que, une fois « nettoyées », nos petites cellules fonctionnent « mieux » et ont besoin de moins d'énergie pour remplir leurs fonctions quotidiennes : notre métabolisme de base a baissé et tout est plus facile à gérer pour l'organisme. D'ailleurs, il est plus facile aussi de bouger quand les articulations sont moins rouillées, le corps plus léger, et c'est le moment ou jamais de prendre de bonnes résolutions.

Donc, si viser l'amincissement est un objectif louable, il demande un investissement et des efforts au-delà d'une semaine, et le jeûne ne doit être considéré, dans cette affaire, que comme un starter.

Mais, si vous êtes en surpoids, fixez-vous un but, visez l'amincissement ; faites l'effort d'atteindre votre poids de forme et pas seulement pour des raisons esthétiques. Car, comme un train peut en cacher un autre, le surpoids masque bien d'autres soucis plus difficiles à percevoir et qui,

quand il est encore temps, se corrigent naturellement quand vous perdez des kilos superflus : hypertension, diabète, excès de cholestérol, d'acide urique... Si vous n'êtes pas convaincu, faites un check-up avant de mincir et un autre après, vous verrez, vos analyses de sang seront bien meilleures avec quelques kilos de moins.

POUR QUI ?

« Si l'organisme est tout le temps occupé à la cuisine, il n'a pas le temps de faire le ménage » (Christian Tal Schaller*). Et c'est aujourd'hui le problème de pratiquement tout le monde : on mange tout le temps, toute la journée, on mange par frustration, par compensation, par envie, par gourmandise... rarement parce qu'on a faim.

Bien sûr, tout rentrerait dans l'ordre si on revenait à un style de vie raisonnable, en bougeant plus, en mangeant moins, en mangeant mieux. Mais on ne vit pas seul et on ne peut pas prendre une telle décision pour tout notre entourage. Mais nous pouvons prendre la décision pour

* Auteur de nombreux ouvrages de référence sur les thèmes de la spiritualité et la santé holistique.

nous-même de jeûner, un jour de temps en temps, ou deux jours, ou bien une semaine. C'est la durée d'un jeûne diététique, sans visée thérapeutique ou spirituelle. Un jeûne de bien-être, un jeûne pour se sentir bien, un jeûne pour se débarrasser d'un peu du superflu, un jeûne pour faire le point, pour remettre les compteurs à zéro, un jeûne pour prendre un tournant, un jeûne pour changer un peu notre style de vie – en grec ancien *Diaita* : la diététique, est bien plus que ce que vous mettez dans votre assiette, c'est la façon dont vous gérez votre vie. Et c'est en grande partie cette manière de vivre qui est responsable de votre santé.

Parfois, on se met à table sans vraiment avoir envie de manger. On s'y force parce que l'on croit que c'est nécessaire. Ce guide vous apprendra que, au contraire, c'est un signal que votre organisme vous donne, il vous « demande » de ne pas manger, de lui accorder une pause, même si ce n'est que pour quelques heures. Après l'expérience d'une semaine de jeûne, cette décision sera facile à prendre.

Ce guide est aussi écrit pour vous aider à mettre un peu de bon sens dans votre assiette, en commençant par l'oublier pendant une semaine,

puis en la remplissant de façon réfléchie. Et pour vous encourager à adopter de nouvelles bonnes habitudes en même temps, en particulier celle d'être un peu moins sédentaire.

Ne jeûnez pas si ces contre-indications vous concernent : troubles alimentaires, maladies graves. Cette expérience de jeûne n'est pas non plus recommandée aux femmes enceintes ou allaitantes ni aux enfants.



LES MOTIVATIONS

PAROLES DE JEÛNEURS RECUEILLIES PAR SOPHIE LACOSTE

Curiosité, besoin de se retrouver, d'apprendre à mieux connaître son corps, de se « purifier » ou bien expérience pour soulager ou soigner une maladie, les motivations des jeûneurs sont très variées.

Par curiosité

« Je souhaitais retrouver un équilibre physique et psychique après le jeûne. Différents témoignages m'ont décidée à le faire. »

« J'y suis allée par curiosité après avoir lu un article. Je pratiquais déjà la cure de raisin avec bonheur et je suis végétarienne par goût depuis toujours. Je suis d'abord allée jeûner en stage encadré et, depuis, je jeûne deux fois par an chez moi,

à l'automne et au printemps, tout en continuant mes activités (je suis prof des écoles et mère de 6 enfants). Je pense préserver ainsi ma santé et ma vitalité de façon saine et gratuite. »

« J'ai senti mon corps saturé de nourriture. »

« J'ai vu mes parents revenir d'une semaine de jeûne et ils avaient rajeuni, c'était impressionnant ! J'ai vraiment eu envie d'y aller ! »

« Une amie avait fait l'expérience et m'en avait parlé de façon positive. L'idée de me débarrasser des toxines me plaisait, surtout que je souffre de troubles alimentaires, qui sont toujours là, malheureusement. »

« J'ai essayé parce que j'en avais entendu dire beaucoup de bien, ainsi que pour perdre un peu de poids. »

« J'étais fatiguée et énervée, je dormais mal et la médecine classique n'avait rien à me proposer. J'ai vu une amie revenir du jeûne en telle forme que je me suis décidée à essayer. »

« Un désir de tenter l'expérience au cours de ma formation en naturopathie. »

« J'étais curieuse de découvrir un moyen de faire un travail personnel sur moi, la lecture d'expériences d'autres personnes m'a motivée. Le bien procuré au premier jeûne m'a convaincue de le refaire une fois par an pour nettoyer le corps du stress de l'année et de la malbouffe. »

« La première fois, j'y suis allée surtout par curiosité, j'avais beaucoup lu sur le sujet et je voulais vérifier que tout cela était vrai. Les fois suivantes, j'y suis allée pour un nettoyage en profondeur du corps et de l'esprit. Car cette semaine, parenthèse dans la vie, permet de prendre du recul et de se débarrasser du superflu pour revenir à l'essentiel. »

« Je venais de vivre une séparation douloureuse, une de mes tantes dont je suis très proche m'a parlé du jeûne et d'un stage qui se déroulait deux mois plus tard. Je suis du genre à tenter de nouvelles expériences, je lui ai dit OK et deux mois après on y était. Au départ, je n'y allais que par curiosité, mais depuis, j'en fais un chaque année à la sortie de l'hiver pour retrouver vitalité et tonus. »

« Je voulais voir et tester : le corps peut-il résister ? C'était un challenge personnel, que j'ai surmonté. »

Prendre conscience de son alimentation

« Je m'alimentais très mal, avec beaucoup de plats tout préparés, et je souhaitais en quelque sorte réapprendre à manger en repartant de zéro. »

« Pour mon équilibre général, mais aussi pour les sensations de bien-être que procure la non-alimentation : cet état de ralentissement, de recentrage et d'écoute de son corps. »

« Je voulais montrer à mon corps et à mon esprit qu'ils peuvent vivre sans manger quelques jours, et aussi perdre du poids, et tout a fonctionné ! »

« J'avais envie de rompre avec mes habitudes alimentaires et, pour trouver ce courage, j'avais besoin d'être encouragée, au sein d'un groupe, d'être rassurée par l'exemple des autres, les témoignages et l'apprentissage d'une nouvelle façon de faire. »

« J'avais besoin de rompre avec des habitudes alimentaires plutôt moyennes, de nettoyage, de remise des compteurs à zéro, d'une halte, d'un retour vers moi et à l'essentiel, besoin aussi de perdre 3 ou 4 kg installés depuis longtemps. »

« J'avais un rapport à la nourriture un peu compliqué, des tendances à trop manger et un fantôme de crises d'hypoglycémie de mon adolescence. »

Des soucis de santé

« Je voulais éviter une opération gynécologique, j'avais lu que cela pouvait réduire les fibromes utérins, j'avais également un terrain migraineux et j'espérais faire disparaître mes migraines. »

« Pour retrouver une meilleure santé. »

« Problèmes de diabète de type 2 et de surpoids. Très satisfait dès la première fois. »

« Je me suis sortie d'une polio en 1961, à l'âge de 12 ans, mais pas sans séquelles. Depuis 15 ans, ma

santé n'a pas cessé de se dégrader. La médecine conventionnelle n'ayant rien à me proposer, j'ai décidé de tenter cette expérience. J'ai fait un jeûne à l'eau de 21 jours, grande et belle expérience. Une grande partie de mes problèmes avaient disparu mais sont revenus petit à petit. Bien que ma polio n'ait duré que trois mois, elle a laissé de nombreuses séquelles, beaucoup d'organes ont été touchés (tube digestif, arbre urinaire...), j'ai donc des problèmes atypiques et nombreux. »

« Je souffrais atrocement d'une crise d'arthrose aiguë depuis plus de six mois et, malgré les médicaments, aucun soulagement, le médecin m'a dit qu'il fallait m'y habituer en me rajoutant un comprimé. Je n'ai plus mal nulle part aujourd'hui. »

« La première fois, c'est parce que j'avais la grippe et qu'un nutritionniste me l'a conseillé. Cela s'est passé chez moi et m'a permis, lorsque j'ai été sur pied, de prendre une grande décision car, brusquement, cela m'a apporté une clarté d'esprit que je n'avais jamais ressentie de cette manière en passant par un chemin qui m'était totalement inconnu auparavant. Cela a modifié ma façon d'aborder la maladie. Les autres fois, c'était dans le but de maigrir et cela m'a beaucoup aidée. »

« J'ai jeûné pour essayer de me débarrasser d'un fibrome utérin, quatre longs jeûnes de 37 jours, 25 jours et deux fois 14 jours. Mon fibrome est

passé de la taille d'un pamplemousse à celle d'une cerise. Et j'ai bien rajeuni ! »

« J'y suis allée pour réguler divers petits dysfonctionnements physiologiques chroniques (rhume des foins, syndrome prémenstruel, etc.) sans passer par la voie médicamenteuse. Et j'ai constaté que je n'attrapais plus tous les virus qui traînaient. »

« Je jeûne pour me guérir de la grippe sans médicaments ou pour évacuer une douleur dentaire, des maux de tête, etc. »

Le surpoids

« Besoin de perdre des kilos. »

« Mettre les compteurs à zéro, faire un grand nettoyage, perdre du poids et m'alléger l'esprit. »

« La première fois, c'était pour perdre un peu de poids et pour avoir une semaine à moi, loin de la famille et du stress. »

« Connaître une expérience nouvelle et perdre quelques kilos... »

« Je suis allée jeûner parce que j'avais de gros problèmes de poids, et cela a déclenché un nouveau regard sur la nourriture qui me permet de maigrir progressivement depuis 3 ans. »

« Je voulais dégonfler ma bouée abdominale et j'avais l'espoir de vivre un état modifié de conscience, que j'avais déjà vécu spontanément suite à une angine. La bouée a été remplacée par

une tablette de chocolat abdominale, hurra ! Quant à l'état d'éveil spirituel recherché, il s'est transformé en un éveil corporel (merci la gym matinale et les randonnées !). »

« Je voulais perdre quelques kilos, en finir avec les rhinites allergiques et reposer mon organisme des excès alimentaires. »

Se purifier, se nettoyer en profondeur

« Se détoxiner, se purifier, ressentir une sorte de neutralité et perdre un peu de poids. »

« Expérimenter la possibilité de le faire, en groupe et avec des conseillers, mais aussi nettoyer plus de cinquante ans de malbouffe, puis passer au bio. »

« L'envie de me dépasser et de voir jusqu'où mon corps pouvait aller. J'étais à l'époque plus dans l'idée de l'exploit et du grand nettoyage de l'organisme. Cela a été une expérience très riche pour moi et j'ai pu, à l'aide du jeûne, réaliser que manger dès qu'on se lève le matin n'est pas une nécessité. Oui, je peux aller courir ou partir travailler sans rien dans l'estomac, je ne vais pas mourir sur place ! Une très grande révélation pour moi qui pensais que ce n'était pas possible ! »

« J'avais beaucoup de troubles digestifs, une sensation d'écœurement total (parfois avec des nausées) à l'odeur de la nourriture très riche, le teint brouillé, une sensation de fatigue permanente. J'ai

vraiment ressenti le besoin d'un nettoyage interne et de repos digestif. Et je ne regrette pas ! »

« J'ai jeûné dans un but thérapeutique : j'avais reçu trente séances de radiothérapie, suivies d'un traitement pendant cinq ans et j'ai éprouvé un besoin de purifier mon corps. »

« Je ressentais le besoin de me purifier. J'ai lu un article sur le jeûne dans le journal et je me suis dit que c'était cela qu'il me fallait. »

« Je voulais nettoyer mon organisme des nombreux médicaments que j'avais pris les années précédentes (antidouleur, myorelaxants, anti-inflammatoires – j'avais un nerf sciatique enflammé depuis deux ans et demi) et permettre à mon corps de faire une pause, me dépasser, comprendre mon rapport à l'alimentation (car je suis en surpoids depuis dix ans). »

Faire une pause

« Envie de me ressourcer, de faire un break à tout point de vue, alimentaire, familial et social. »

« Je voulais mettre mon corps au repos et perdre quelques kilos, car je n'ai pas de volonté pour faire un régime. Je mange de manière équilibrée, je suis végétarienne, mais, avec la ménopause, j'ai des fringales irrésistibles. Le jeûne me paraissait plus radical pour tenir et résister, une fois dans l'ambiance du groupe et hors du contexte habituel. »

« Un ras-le-bol général, envie de me mettre dans un trou, j'ai oublié de manger et, au bout de trois jours, je me suis aperçue que ça ne me manquait pas. J'ai eu des migraines, la langue chargée, le sommeil déstructuré, des douleurs articulaires, mais j'ai tenu 14 jours et j'en suis ressortie avec une sensation de légèreté, l'esprit clair et vif, j'ai changé d'alimentation et de métier ! »

« Me retrouver, me faire du bien, couper avec le quotidien, me donner un nouveau départ, nettoyer mon corps, reprendre le contrôle de mon alimentation et de ma santé. L'expérience a été très positive. »

« Besoin extrême de faire le point sur moi-même. »

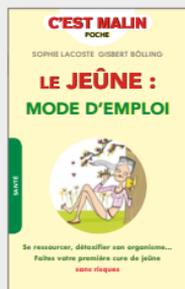
« J'avais envie de me faire du bien et de prendre du temps pour moi seule. Et j'y suis aussi allée parce que j'aime marcher. »

« La première fois, j'avais envie de faire une pause, de randonner car je ne l'avais jamais fait, d'avoir une semaine pour moi, et de perdre du poids. »

« Je voulais retrouver le contrôle de moi-même, arrêter avec les mauvaises habitudes, repartir à zéro. »

« J'avais besoin de renouveau, de me retrouver. J'avais passé un hiver horrible et je ne savais même plus qui j'étais. J'avais besoin de faire le vide. J'ai obtenu beaucoup plus ! »

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le jeûne, mode d'emploi : c'est malin
Sophie Lacoste et Gisbert Bölling



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S