

Une abstinence enrichissante

Les avis concernant le jeûne sont controversés. La médecine traditionnelle le désapprouve totalement, alors que les médecines orientales ne le préconisent que dans des cas exceptionnels. En revanche, le jeûne est recommandé et fort utilisé par la médecine naturelle.

Manger est un acte sensuel et convivial. Des achats à la cuisson, de la décoration de la table à la vaisselle en passant par la dégustation, cette activité rythme notre vie comme aucune autre. Pourtant, l'homme peut vivre très longtemps sans absorber d'aliments solides. Le renoncement involontaire à la nourriture en cas de famine en atteste, tout comme le jeûne volontaire, souvent d'ordre religieux. Dans notre société qui dispose de nourriture en abondance, le jeûne a une autre signification. Pour de nombreux adeptes convaincus, il s'agit d'un renoncement conscient, une purification physique autant que spirituelle ou un rituel pour acquérir clarté et discernement. Mais pouvons-nous vraiment nous soigner en nous privant de nourriture? «Non», dit **Caroline Bernet**, diététicienne diplômée ES auprès de la Société suisse de nutrition. «La médecine traditionnelle déconseille même le jeûne. Les malades ont justement besoin d'un apport régulier en vitamines et sels minéraux provenant de la nourriture. En outre, des maladies latentes pourraient se déclarer. Comme par exemple la goutte ou les calculs biliaires.» La Société suisse de nutrition n'édicte ainsi aucune recommandation de jeûne. «Les gens devraient manger moins et se nourrir de manière équilibrée. C'est beaucoup plus productif qu'une privation totale et limitée dans le temps de nourriture», explique Caroline Bernet.

Pionniers du jeûne

C'était également l'avis de F. X. Mayr (1875-1965), un des pionniers allemands des cures de jeûne: «Nous avons moins à apprendre du jeûne que d'une alimentation correcte». Mais il estime toutefois que l'intestin doit être nettoyé en douceur au préalable. Il utilise pour cela une diète à base de lait et de petits pains qu'il a reprise de la médecine russe: le patient n'absorbe que du lait, qu'il boit à petites gorgées, le «mastique» à fond et le fait saliver. Selon le Dr Mayr, le lait contient toutes les substances nutritives dont l'homme a besoin. Les petits pains secs ne servent pas d'aliments mais permettent de réguler le flux de salive car ils stimulent la salivation. Otto Buchinger (1882-1970) est un autre pionnier de la culture du jeûne thérapeutique. Il a lui-même expérimenté positivement le jeûne. Sa théorie est plutôt d'ordre spirituo-religieux et considère le «jeûne guérisseur» comme une cure englobant le corps et l'esprit, laquelle agit non seulement sur la santé mais aussi sur

la totalité de l'homme. Il recommande de faire tous les deux ans une cure de jeûne de deux à trois semaines avec des jus de fruits et de légumes et de la tisane aux herbes.

Le jeûne – pas pour tous

Mais seuls les adeptes réguliers peuvent pratiquer des cures aussi strictes à la maison. Le jeûne est un processus très intensif et thérapeutique qui peut provoquer des effets secondaires même chez les personnes en bonne santé. Comme les organes et le métabolisme continuent de travailler malgré le jeûne, le corps doit puiser l'énergie nécessaire dans ses propres réserves. Il brûle des graisses et extrait le glucose de ses propres protéines. Cela forme de l'acétone qui s'accompagne de production de déchets acides. La mobilisation de l'énergie et des nutriments provenant des cellules libère aussi des toxines. Le corps les élimine à travers les reins, l'intestin, les poumons et la peau. Il est donc particulièrement important de boire beaucoup, de choisir des herbes qui régulent le métabolisme, de nettoyer en profondeur l'intestin et de bouger en plein air. Si le corps n'élimine pas les toxines, elles peuvent se déposer et provoquer d'autres maladies. En bref: le jeûne strict est un stress énorme pour le corps et ne s'adresse donc pas à tout un chacun. Les groupes à risques et les personnes souffrant des maladies suivantes doivent donc éviter de jeûner ou le faire uniquement sous contrôle médical :

- Dépendances comme l'alcoolisme ou la toxicomanie
- Troubles alimentaires pathologiques (surpoids ou maigreur)
- Grossesse, allaitement ou puberté
- Hypertension nécessitant des médicaments
- Diabète insulino-dépendant
- Dépression avec prise de médicaments
- Prise continue de médicaments à l'exception de médicaments doux à base de plantes
- Épuisement nerveux

- Après une longue maladie ou après une opération

Le jeûne: une cure globale

«Tous ceux qui sont en bonne santé et souhaitent assumer la responsabilité de leur corps et de leur santé osent et doivent jeûner», entend-on du côté des médecines naturelles. Du point de vue des médecines naturelles, le jeûne est bien davantage qu'un régime total purement physique. Jeûner dans son sens global veut dire dépuré, détoxifier, lâcher, s'impliquer et nettoyer. Tant sur le plan physique que sur le plan psychique. L'académie allemande de jeûne décrit ce phénomène comme un nettoyage tridimensionnel: «Le corps mais aussi l'esprit et l'âme apprennent la guérison, la détente et l'harmonie. Davantage de déchets métaboliques sont éliminés. La perte de poids décharge les articulations, tout l'appareil digestif est régénéré et la pression sanguine se normalise. Le jeûne peut influencer positivement les allergies, les problèmes cutanés, les migraines et bien d'autres affections. En outre, il paraît souvent plus facile de modifier ses habitudes alimentaires après un jeûne.»

Comme l'alimentation a une influence sur pratiquement toutes les maladies, le jeûne volontaire et limité dans le temps décharge le corps. Il n'est toutefois pas nécessaire de se lancer dans une cure stricte. Renoncer provisoirement au repas du soir ou se passer d'encas, de douceurs, d'excitants ou d'alcool peut déjà suffire. Cela permet au corps de récupérer et le processus de digestion reçoit un peu de répit.

Jeûner correctement

Les cures de jeûne pendant lesquelles les adeptes renoncent totalement à la nourriture solide et n'absorbent que des jus de fruits ou de légumes, des bouillons de légumes ou du petit-lait sont beaucoup plus intensives. Il est alors important que le corps reçoive les nutriments nécessaires au métabolisme de base:

- **Cure de jus:** les cures de jus peuvent s'étendre d'un programme court à une cure de trois semaines. Les jus fraîchement pressés ne contiennent pas de protéines, pas de graisse et peu de fibres. Mais ils fournissent les vitamines et les sels minéraux contenus dans les fruits et les légumes. Les cures de jus conviennent bien aux personnes sujettes à l'hypertension car ce type de jeûne renforce les vaisseaux et décharge le corps et les organes digestifs. Pour les personnes

continuellement fatiguées et qui se sentent affaiblies, le jus cru est souvent difficile à digérer. Les jus cuits à base de pommes de terre, de carottes ou de racines rouges sont plus faciles à supporter.

- **Cure de petit-lait:** quand il n'est plus approvisionné en hydrates de carbone, le corps commence à décomposer des protéines pour en extraire du glucose. L'apport de petit-lait empêche cette décomposition de protéines car il apporte au corps un minimum de protéines. En outre, le petit-lait contient de nombreux sels minéraux et vitamines.
- **Journée pommes de terre et riz:** manger uniquement des pommes de terre ou du riz pendant une journée. Du déjeuner au souper. Cela décharge le corps et draine l'organisme. Il ne faut utiliser ni sel ni graisse pour la préparation. Seules les épices fraîches sont permises. La cure de jeûne peut aussi être prolongée sur quatre jours.
- **Cure de base:** les personnes stressées et qui ont une alimentation très acide peuvent remplacer le jeûne par un changement alimentaire pendant deux semaines. Il s'agit, par exemple, de remplacer les aliments riches en protéines, responsables de la formation d'acides, par des fruits et des légumes.

Le déroulement du jeûne reste le même que l'on opte pour la cure de jus, de petit-lait ou de thé, seul ou en groupe. L'académie allemande du jeûne donne les recommandations suivantes pour le «jeûne pour les personnes en bonne santé»:

1. Journée de décongestion.
2. Renoncement à la nourriture solide et aux excitants pendant 5 à 10 jours.
3. Vidange complète initiale de l'intestin avec du sel de Glauber (le matin) ou des lavements.

4. «Ravitaillement de jeûne»: eau, thé aux herbes et aux fruits, bouillon de légume, jus de fruits ou de légumes dilué, morceaux de citron (vitamine C) et deux cuillères à thé rases de miel réparties sur la journée (réduction de la décomposition des protéines par l'apport de glucose).
5. Au moins 2 à 3 litres de liquide par jour (eau et thé, sans calories).
6. Mouvement et repos en alternance.
7. Vidange des intestins pendant la période de jeûne, lavement en général tous les deux jours.
8. Mesures favorisant le jeûne comme les massages à la brosse, l'utilisation de l'eau (Kneipp), les compresses pour le foie (chaudes et humides), une atmosphère harmonieuse.
9. Adeptes du jeûne: méditation.
10. Réintégration des aliments (un tiers de la période de jeûne ou au moins quatre jours).
11. Retour à une alimentation saine et équilibrée.

Le jeûne dans les autres cultures

La médecine traditionnelle chinoise se montre réticente face au jeûne et aux lavements intestinaux. Cela affaiblit le «chi» et peut conduire à un manque d'énergie. La médecine indienne (ayurveda) partage ce point de vue. Elle recommande le jeûne dans de rares cas pour les personnes en surpoids ayant des réserves suffisantes. En revanche, les deux médecines reconnaissent que l'excès de nourriture surcharge le corps. Les recommandations vont donc plutôt vers la modération. Trois heures de pause entre deux repas, un souper facile à digérer, ainsi qu'une consommation modérée d'excitants et de sucre. L'ayurveda accorde une grande valeur à la purification interne.

Mais il s'agit en fait moins de jeûne que d'une alimentation correcte et régulant le métabolisme. Même les cures de nettoyage intensives (cures panchakarma) prévoient de la nourriture.

Notre manière de vivre, nos comportements de consommation, l'abondance et la continuelle disponibilité d'aliments sont les causes de très nombreuses maladies et de douleurs, contre lesquelles notre société a à se battre. Malgré cela, beaucoup de gens trouvent extrêmement difficile de s'abstenir de manger un ou plusieurs soirs par semaine, un jour par mois ou une semaine par année. Pour bien conseiller dans ce domaine, il faut donc en plus de connaissances fondées une seule chose: sa propre expérience.

Sabine Humi / trad: mh

Informations complémentaires et sources:

Bernard Baudoin: «Le jeûne. De l'expérience physique à la quête spirituelle», Ambre 2008, ISBN-13: 9782846391252, Fr. 23.–

Ruediger Dahlke «Le jeûne sans risque. Un programme holistique pour le jeûne.», Le Courrier du livre 2006, ISBN-13: 9782702905784, Fr. 37.30

Françoise Wilhelmi de Toledo: «L'art de jeûner. Manuel du jeûne thérapeutique Buchinger», Jouvence 2005, ISBN-13: 9782883534186, Fr. 33.–

Hellmut Lützner: «Comment revivre par le jeûne. Maigrir, éliminer, se désintoxiquer. Le guide du jeûne autonome», Terre vivante 2004, ISBN-13: 9782904082054, Fr. 16.40

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

http://www.efferesciences.com/s_sites/jeun/index.htm

http://www.canv.ch/dossiers/jeune/le_role_du_jeune.htm#definition
www.sge-ssn.ch