

# **Jeûne et santé**

## **Complément**

**Pascal Jacquot**

*Avril 2014*



# Jeûne et santé - Complément

1<sup>ère</sup> édition    Avril 2014

SOMMAIRE	Pages
<b>Introduction</b>	<b>3</b>
<b>1- Peut-on être obèse et petit mangeur ?</b>	<b>4</b>
<b>2- Les (bonnes) surprises du jeûne</b>	<b>6</b>
2.1 Les étapes diversifiées	
2.2 Fin du jeûne	
<b>3- Un jeûne qui se prolonge ... sans jeûne</b>	<b>9</b>
3.1 Rupture d'un jeûne	
3.2 Prolonger un jeûne ... sans jeûner	
3.2.1 Une réalimentation lente	
3.2.2 Une alimentation assimilable	
3.2.3 Une vie calme	
3.2.4 Une conscientisation confiante	
<b>4- Illustration</b>	<b>13</b>
4.1 Mon expérience personnelle	
4.2 Etapes de réalimentation	
4.3 Soins complémentaires	
4.4 Les bienfaits	
4.5 Variantes	
<b>5- Comment bénéficier durablement de son jeûne</b>	<b>21</b>
5.1 Equilibre	
5.2 Aliments qui provoquent carences et surcharges	
5.3 Classification succincte des aliments	
5.4 Excès de minéraux solubles	
5.5 Bénéficier durablement de son jeûne	
<b>Conclusion</b>	<b>28</b>

Pascal JACQUOT

## Introduction

Sous le titre, "**Pourquoi jeûner pour sa santé**", nous avons déjà écrit : « *Du fait de l'abondance de nourriture, souvent trop riche, trafiquée ou peu adaptée et du manque d'exercice physique quotidien, notre corps stocke les calories inutiles qu'il n'arrive pas à brûler. A cause de cet encrassement il lui devient difficile sinon impossible de régénérer ses cellules de façon efficace et d'éliminer les toxines emmagasinées issues de la pollution, des additifs alimentaires, du stress. Tout cela pèse sur nous, nous rend fatigués, en sous vitalité et plus facilement malades* ».

Dans ce document, "**Jeûne et santé, Complément**", nous voudrions préciser par des explications simples tout l'intérêt du jeûne. Mais nous aimerions surtout montrer comment on peut bénéficier durablement de son jeûne. Et nous souhaiterions enfin présenter comment on peut facilement "*prolonger un jeûne ... sans jeûner*" en reprenant progressivement ses activités ou son travail professionnel.

Dans le recueil précédent, "**Jeûne et santé**", nous n'avons pas évoqué l'obésité en particulier parce que nous la considérons comme une maladie au même titre que les autres affections. L'obésité est une souffrance. Elle est dangereuse pour la santé, elle est aussi souvent synonyme d'exclusion sociale. Mais, en corrigeant nos erreurs, le jeûne peut bien évidemment lutter efficacement aussi contre cette inclination. Posons-nous donc d'abord cette question : Peut-on être obèse et petit mangeur ?

# 1- Peut-on être obèse et petit mangeur ?

La réponse à cette question nous est apportée directement par un rapport<sup>1</sup> :

*« Dans les années 1990, on croyait que les personnes obèses se déclarant petits mangeurs étaient hypométaboliques, autrement dit avaient une dépense énergétique faible. Depuis, des études ont démontré qu'il n'y avait pas d'hypométaboliques parmi les sujets obèses. Et l'on a pu prouver que ceux qui résistent au régime, bien que déclarant manger très peu, sous-estiment en fait très largement leurs apports alimentaires et surestiment leurs activités physiques. »*

Nous n'en dirons pas davantage sur ce point car la réponse est sans ambiguïté. Elle confirme absolument notre observation de l'évolution d'un phénomène nouveau de santé publique car, il n'y a pas si longtemps, on ne constatait guère en général, et dans les milieux de travailleurs en particulier, une telle situation : en France aujourd'hui, 15 % de la population adulte est obèse. *« Mauvaises habitudes alimentaires, sédentarité, cette augmentation est liée à l'évolution de nos modes de vie, mais aussi, peut-être, à d'autres facteurs tels que les troubles du sommeil, les polluants, les agents infectieux ou certains médicaments »*, reconnaît Arnaud Basdevant<sup>2</sup>.

En ce qui concerne l'obésité infantile, il faut ajouter ceci : les modifications de l'environnement sont communément rendues responsables de l'épidémie actuelle de surpoids des enfants. La corpulence des parents, le tabagisme ou le diabète pendant la grossesse sont désignés comme des facteurs de risque. Mais, pour l'expliquer, l'on s'intéresse aussi de plus en plus à ce que l'on appelle des événements précoces<sup>3</sup>, par exemple la nutrition maternelle, celle des premières années de vie, le temps de

Avant de nous séparer, je vous transmets le conseil d'un sage que j'ai rencontré en 1965 à Lambaréné au Gabon, le docteur Albert Schweitzer<sup>13</sup> :

*« La gratitude est le secret de la vie. L'essentiel est de remercier pour tout. Celui qui a appris cela sait ce que vivre signifie. Il a pénétré le profond mystère de la vie. »*

Ce sage m'a invité sur un chemin de vie. Et j'espère pouvoir fêter bientôt le cinquantenaire de notre rencontre en constatant avec ce docteur :

*« L'exemple n'est pas le meilleur moyen d'avoir une action sur autrui. C'est le seul. »*

*« Le vrai médecin est le médecin intérieur. La plupart des médecins ignorent cette science qui, pourtant, marche si bien. »*

Puisse notre recherche, notre cheminement, nos découvertes nous offrir à chacun un "chemin de vie".

---

<sup>1</sup> 10èmes Entretiens de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille (juin 2008).

<sup>2</sup> Arnaud Basdevant, responsable du département d'endocrinologie-métabolisme et nutrition à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris.

<sup>3</sup> Etudes françaises conduites par Marie Aline Charles de l'Inserm

---

<sup>13</sup> Albert Schweitzer, 1875-1965 ; pasteur protestant et théologien originaire d'Alsace, il devient docteur en médecine à 38 ans en 1913 pour aller au Gabon, alors colonie de l'Afrique-Equatoriale-Française.

## Conclusion

Avant de fermer ces pages, peut-être restez-vous encore dubitatifs sur les bienfaits du jeûne. Je respecte les points de vue divers et je ne cherche nullement à convaincre quiconque. Je sais d'ailleurs toutes les critiques possibles. Celles des médecins, des laboratoires, des services de santé, de la sécurité sociale ... Il ne m'appartient pas d'accuser quiconque et surtout pas les personnes qui peuvent en général, être honnêtes, consciencieuses et de bonne foi.

Mais je dialogue plus volontiers avec ceux qui ont eu la perspicacité et le courage de tenter eux-mêmes au moins un essai avant de porter un jugement abrupt et partial. Et qui respectent certaines modalités, en écoutant réellement les réactions de leur corps et en reconnaissant les éventuels bénéfices qu'ils ont recueillis. Avec ceux-là, je concéderai volontiers les avantages, les limites ou les réserves que je n'ai pas découvertes moi-même ...

Pourtant, à l'énorme trou financier de la sécu, n'y a-t-il pas là -parmi d'autres- l'éventualité d'une réponse possible ? Pourquoi alors, en France, cette obstruction systématiques à tous les essais qui ont été lancés alors que la méthode est reconnue dans des pays voisins ? Vous avez certainement votre réponse. Vous devinez aussi la mienne.

sommeil, les sucreries, le grignotage entre les repas, les mauvaises habitudes alimentaires, le manque d'activités physiques ...

Puisque, dans cette affection, il s'agit essentiellement de perdre du poids, le jeûne peut évidemment être très bénéfique. C'est en effet une des conséquences spontanées et automatiques de cette thérapeutique. Et si c'est la principale recherche pour l'obèse, il ne peut être déçu mais il sera aussi agréablement étonné de tous les autres bienfaits qu'il découvrira en même temps ! Car il bénéficiera en plus des mêmes améliorations que celles que les jeûneurs non obèses recherchent, espèrent et obtiennent par une cure. Pour ces derniers en effet, la perte de poids n'est pas un effet désiré. En cas de maigreur, elle peut même apparaître comme un dommage collatéral incontournable et donc un élément dissuasif.

Pour notre part nous ne différencions pas totalement l'obésité des autres maladies. Nous précisons seulement que, si le traitement par le jeûne se comprend et est parfois accepté plus facilement en ce qui concerne le surpoids, il peut aussi être particulièrement efficace pour tous, pour les maigres aussi, même si des précautions particulières et spécifiques s'imposent naturellement.

## 2- Les (bonnes) surprises du jeûne

Quand on est persuadé que le jeûne ne peut qu'être bénéfique et que l'on a décidé d'entreprendre une cure, il faut se préparer à accepter quelques surprises et il est préférable de les prévenir.

Nous l'avons déjà écrit, *«le jeûne n'immunise pas, il ne "vaccine" pas ! Les mêmes causes produisent encore les mêmes effets et les mêmes erreurs, les mêmes maladies !»*. Le jeûne s'inscrit *«dans une démarche plus générale de vie saine avec un désir d'équilibre et une recherche humaine de sagesse»*. Il est donc toujours utile d'être attentif aux symptômes que l'on ressent et d'écouter attentivement son corps. Si l'on engage un traitement, c'est bien sûr avec l'espoir très vif d'une amélioration de sa santé. Mais il ne faut pas se bercer d'illusions et imaginer qu'une modification de régime peut immédiatement apporter une transformation. Si le chirurgien permet de remplacer une cheville pour repartir à neuf, le jeûne ne remplace rien ! Mais il peut rénover tout ... Lentement, sûrement et sans aucune contre-indication. Avec le rythme lent et merveilleux de la nature respectée et non pas dans la précipitation d'un miracle espéré grâce à des palliatifs.

Comment imaginer que des maux progressivement installés, longuement supportés, profondément ancrés dans les strates du corps puissent disparaître rapidement ? Oui, ils peuvent disparaître mais pas brutalement. En revanche, progressivement, pas à pas et définitivement, c'est possible. Quand nos cellules se sont encrassées pendant des années, voire des décades, quand notre surpoids et nos graisses se sont doucement chargées de toxines qui nous fragilisent, nous font souffrir par ce que l'on appelle rhumatismes, arthrose, fièvres, bronchite par exemple, on ne peut guère penser à la guérison immédiate, sauf à croire au prodige que le médicament laisse espérer.

Il ne faut pas être surpris et surtout pas déçu si un mal ancien, qui cohabite avec nous depuis longtemps et pour lequel nous avons entrepris une cure, se manifeste à nouveau pendant le jeûne. C'est même peut-être le signe positif que ce copropriétaire

bronchite ... pour essayer de se libérer. Il ne faudrait alors surtout pas s'étonner de ces réponses et accepter plutôt l'évidence en y remédiant vraiment. Non pas en *"anesthésiant"*, voilant, masquant davantage la réalité par des antibiotiques, des analgésiques, des tranquillisants ou des somnifères ...

Si l'on peut se permettre parfois d'absorber un médicament, parce qu'on n'a pas le choix, à cause de l'urgence et de nos conditions actuelles de vie, il devrait être indispensable par la suite, malgré l'apaisement apparent, de vouloir libérer son organisme des détritiques qui l'encombrent inévitablement. Et le jeûne (qui peut être très court) avec une prolongation (plus ou moins longue) d'un « jeûne sans jeûner ! » est un moyen naturel, inoffensif et efficace qui devrait évidemment être toujours facilité et encouragé.

délibérément des produits qui en contiennent. Mais cela se fait hélas souvent à notre insu et justifie donc encore davantage un "nettoyage" régulier. Même l'eau, essentielle à la vie, que nous buvons, filtrée, dite propre à la consommation, n'est pas toujours tout à fait vraiment potable. Si elle provient d'une rivière, elle est certainement épurée et conditionnée mais peut-on y soustraire les microscopiques déchets qui subsistent, notamment de l'aluminium suspecté de favoriser la maladie d'Alzheimer ou les restes de pesticides et rejets médicamenteux de nos propres évacuations ? Car les eaux de nos toilettes –après assainissement- ne se déversent-elles finalement pas dans la rivière d'où elles seront recueillies et traitées par la ville en aval suivante ?

Quant aux aliments dits "*complets*", pain, pâtes, céréales diverses, il est indispensable qu'ils soient de qualité "*biologique*" parce que les résidus chimiques employés lors de cultures se logent essentiellement dans les enveloppes ou sons des grains. Mais ces produits doivent de toute façon se consommer avec la modération d'une frugalité monastique ! Or nous sommes constamment invités et en général habitués à absorber, avaler beaucoup trop vite, beaucoup trop, en tout cas bien plus que nécessaire. Seuls, des personnes en pleine activité, en parfaite santé et au potentiel solide peuvent se permettre des abus sans altérer leur vitalité. Ce n'est donc absolument pas le cas des situations qui nous intéressent ici puisque nous étudions au contraire les éléments qui peuvent nourrir l'organisme fragile en l'aguerrissant.

Ce que nous proposons n'est ni la facilité ni la panacée - nous en connaissons bien les contraintes et les limites- et peut sembler insolite. Nous ne manifestons en réalité qu'une confiance raisonnée et prudente en une auto-guérison possible, que du respect et de l'émerveillement envers la création, envers les créatures que nous sommes, chacun individuellement, malgré nos fragilités ou nos déficiences.

Cela ne peut évidemment pas s'expliquer avec les procédés de la thérapie allopathique. Tout en luttant contre le surpoids et l'obésité, la médecine classique compte en effet sur les graisses pour emmagasiner et disperser dans le corps les résidus médicamenteux. C'est pourquoi elle est toujours si soucieuse de préserver à tout prix la masse carnée, quitte à contraindre les malades ou les vieillards qui n'ont pas faim à manger coûte que coûte. Mais c'est sans compter sur les organes "*résistants*" rebelles qui se manifestent par diverses réactions, fièvre, tumeurs, arthrose,

désagréable s'arrache enfin de notre carcasse ! Si nous sommes attentifs à ce qui se passe en nous, nous pouvons même nous réjouir d'un éventuel adieu si espéré et si attendu ! Car un mal que nous avons longtemps refoulé, voilé peut-être avec des médicaments, qui s'est enkysté profondément dans nos cellules pour essayer de se dissimuler, ne peut se dissiper magiquement. Ce squatter indésirable qui se croyait chez lui en nous colonisant, habitué à être poursuivi par des traitements, s'est en effet blindé dans notre intérieur. Mais par un siège déterminé, courageux et de longue durée, par un jeûne approprié et bien conduit, nos cellules, revigorées, revitalisées vont progressivement et patiemment en venir à bout et le déloger définitivement.

## 2.1 Les étapes diversifiées

Malgré les inévitables désagréments qui peuvent se manifester pendant une cure de jeûne, il faut apprendre à goûter au fur et à mesure l'évolution progressive de son organisme qui mue. Et aussi apprendre à apprécier, même s'ils ne sont que passagers, la sensation nouvelle de bien être ou parfois le sentiment envoûtant de volupté qui nous défient. Ce sont en effet des étapes souhaitées et toujours attendues. Avec des surprises agréables qui effacent les difficultés rencontrées et vite oubliées. Et qui invitent à dépasser l'exigence réelle et indispensable pour commencer à ressentir les bénéfices que l'on peut retirer.

En fonction de notre âge, de nos habitudes alimentaires, de notre rythme de vie, de notre volonté à guérir durablement en prenant notre santé réellement et sincèrement au sérieux, nous pouvons suivre différents chemins de guérison. Il est cependant indispensable d'être à la fois attentif, patient, confiant et déterminé.

Distinguons d'abord deux situations :

La première, la plus fréquente, celle où, dès le début du jeûne, l'on a hâte de retrouver son énergie pour reprendre rapidement des activités normales et régulières;

La seconde, celle où le temps n'est pas compté, pour les retraités par exemple, et où seul le résultat final, espéré et durable, est essentiel.

Dans les deux cas, le jeûne est bénéfique et apportera une amélioration de l'état de santé. Mais il faut savoir que la sortie de jeûne, la fin de cure et la période qui suit pourront être différentes car les contraintes ne sont pas les mêmes. Dans un cas

on veut recouvrer vite sa vitalité, quitte à surseoir une guérison totale. Dans l'autre, on dispose de temps, on veut prendre le temps nécessaire pour consolider l'amélioration recouvrée.

## 2.2 Fin de jeûne

Dans le paragraphe « La reprise alimentaire » du livret « Jeûne et santé », j'ai essentiellement évoqué une fin de jeûne du premier cas déjà cité. Le cas de ceux qui veulent considérer le jeûne comme une parenthèse et veulent reprendre des forces au plus vite. J'ai cependant insisté sur le rôle de cette période de réalimentation qui est délicate mais essentielle. J'ai précisé « *qu'il est très important d'éviter une reprise trop rapide car, au cours de cette période de réalimentation progressive, se poursuit une élimination toxinique très massive. Les toxines libérées par les derniers jours de jeûne et qui n'ont pas encore été rejetées hors de l'organisme, sont alors éliminées assez rapidement. Les organes chargés de cette élimination, les reins, le foie ainsi que l'intestin peuvent être surmenés par cet effort nouveau important. Il faut alors apprendre à "manger" les liquides et à "boire" les solides, c'est-à-dire à bien mastiquer et à saliver* ».

J'ai aussi, succinctement, présenté une réalimentation prudente mais essentiellement riche et minéralisante en proposant au départ essentiellement jus de fruits et de légumes, crudités en petite quantité d'abord et progressivement davantage. J'ai cependant ajouté qu'il fallait « *laisser à notre corps tout le temps nécessaire pour se reconstituer et s'équilibrer* » en lui présentant des conditions favorables.

Je voudrais maintenant dans les pages qui suivent m'attarder davantage sur le 2<sup>ème</sup> cas. Le cas de ceux qui ne sont pas pressés, qui peuvent et qui acceptent de considérer leur vie comme un cadeau très précieux dont eux seuls peuvent vraiment sentir à la fois la richesse et la fragilité. Ils sont en effet invités à choisir entre une satisfaction rapide mais partielle et un appel fort de transition paisible qui peut être long mais très riche.

## 5.4 Excès de minéraux solubles

Que faire devant l'excès des minéraux solubles ? La réponse est simple : il faut en éliminer, avant ingestion, une part plus ou moins importante.

### En ce qui concerne les céréales moulues,

Un blutage poussé élimine l'excédent minéral et donne des préparations panifiables non irritantes. Pour les céréales consommées en grain, après un émondage mécanique ou polissage (riz), elles sont "*blanchies*" à l'eau, au même titre que n'importe quel légume. Même procédé pour les pâtes alimentaires.

### En ce qui concerne les légumes,

Pour déconcentrer les légumes, on les cuit à l'eau d'une manière tout à fait traditionnelle, mais après dix minutes de cuisson, l'eau est retirée pour être remplacée par une même quantité d'eau bouillante elle aussi. Dans la pratique courante, cette opération est réalisée une seule fois. Par contre si le repas doit avoir un effet thérapeutique particulier, l'opération peut se répéter jusqu'à trois fois consécutives.

## 5.5 Bénéficiaire durablement de son jeûne

Les succinctes explications données permettent de mieux comprendre non seulement les règles d'une alimentation équilibrée mais surtout les raisons d'une réalimentation douce et très progressive après un jeûne pour bénéficier durablement de son jeûne. Afin que l'élimination engagée par l'organisme puisse se poursuivre sans difficulté, on saisit en effet mieux maintenant pourquoi il est si important que les rations soient bien sûr limitées mais qu'elles soient simultanément facilement assimilables.

Si ces données peuvent paraître exigeantes, il faut savoir qu'elles s'adressent d'abord à des jeûneurs qui rompent leur cure ou à des malades qui cherchent une amélioration de leur situation. Mais elles peuvent aussi intéresser des bien-portants qui veulent conserver leur vitalité intacte et, dans ce cas, les dispositions peuvent évidemment être assouplies.

De toute façon les produits doivent être de qualité, biologiques de préférence. Il n'est pas pensable que l'on veuille se débarrasser des produits qui intoxiquent notre corps en absorbant



### 5.3 Classification succincte de quelques aliments :

#### Les aliments acides :

Les fruits : groseilles, framboises, orange, cerises aigres, citrons, pamplemousses, ananas, pêches de vigne, certaines variétés de pommes et poires, quetsches, la plupart des fruits tombés ou cueillis avant maturité ; les fruits secs pris en excès ;

Les légumes : tomates, oseille, épinards, aubergines, rhubarbe, cresson, choucroute, pourpier ;

#### Les aliments acidifiants :

Préparations à partir de viandes grasses et de graisses frites qui développent des goudrons aromatiques très prisés. Les légumes peuvent devenir acidifiants quand ils subissent une caramélisation (aubergines, oignons) en présence de corps gras comme les produits animaux. Le sucre comme les produits très sucrés du genre confiture, sont des acidifiants puissants ; les céréales trop peu blutées ; les pâtisseries industrielles surchargées en graisse et sucre.

Tous les aliments de digestion difficile sont le plus souvent acidifiants. Dans la pratique, à chacun de découvrir quels sont les aliments qui provoquent chez lui, acidité et brûlures d'estomac.

#### Les aliments alcalins ou à pH neutre :

En général tous les féculents doux, convenablement blutés, issus des multiples céréales de consommation courante (blé, orge, avoine, riz), préparées au levain (le pain et les desserts en pâtisseries à partir de pâtes levées) ;

Les légumes : pommes de terre et les fruits : bananes, châtaignes ;

Les viandes grillées ou séchées.

#### Fruits et légumes voisins de la neutralité :

Les pommes douces de la variété Golden, des variétés anciennes du genre Rambour, la mirabelle de Lorraine, les myrtilles nature, certaines variétés de fraises à gros fruits, bien mûres (à associer avec du fromage blanc), les bananes (elles peuvent se consommer aussi en salade, donc salées très légèrement).

## 3- Un jeûne qui se prolonge ... sans jeûne

Quand on jeûne, l'essentiel est que le corps réalise spontanément "*son ménage*". En jeûnant, les organes devraient pouvoir farnienter puisqu'ils n'assument plus le travail continu d'assimilation que la ration de nourriture quotidienne leur impose. Mais ils ne se reposent guère en réalité car un processus d'auto nettoyage s'engage rapidement et progressivement. Ce nettoyage organique s'effectue principalement par les émonctoires, reins, foie, poumons, peau qui sont les principales voies d'élimination des déchets dont dispose notre organisme. Or, comme les émonctoires sont d'ailleurs eux-mêmes les premiers encrassés par les toxines, ils profitent aussi de ce repos tant attendu pour se nettoyer.

Nous l'avons dit plus haut, les toxines accumulées depuis des lustres ne peuvent se volatiliser en quelques jours seulement, même en jeûnant. Il faut en effet laisser à l'organisme le temps de détruire d'abord les tissus anormaux ou inutiles pour se désintoxiquer, puis se nettoyer et remettre progressivement en ordre les différents organes du corps. Aussi, quand l'échéance de rupture du jeûne, souvent décidée à l'avance, arrive, l'élimination entreprise n'est pas terminée. Il est donc important de ne pas imposer à nouveau rapidement, ou pire brutalement, à notre organisme de la nourriture quand nous jeûnons : la détoxification entreprise naturellement par le jeûne se doublerait alors d'une exigence d'assimilation alimentaire qui pourrait être dangereuse.

### 3.1 Rupture d'un jeûne

Quand, pour différentes raisons, on souhaite interrompre un jeûne engagé depuis quelques jours, une semaine ou même plus, ce n'est jamais la faim qui nous sollicite. Je parle de la vraie faim et non pas du réflexe de Pawlov<sup>4</sup> qui nous appelle à table à

<sup>4</sup> Le réflexe de Pavlov est un réflexe conditionné par un stimuli et non par un besoin réel ; Exemple : Pavlov faisait sonner un réveil avant de donner à manger à son chien. Le chien

heures régulières. La faim n'est alors absolument pas un problème qui se pose au jeûneur. Personnellement et en ce qui me concerne, je n'ai alors pas envie spontanément de rompre un jeûne entrepris. Parce que je me sens bien, détendu, dans un état de repos, l'esprit très vif, et pourtant des projets plein la tête. Parce que je devine l'assainissement progressif de mes cellules, parce que je perçois les bienfaits qui se propagent dans mes organes. Et surtout parce que je n'ai pas faim mais plutôt envie de crachouiller que de manger.

Pourtant certaines exigences s'imposent : une échéance de disponibilité limitée, un terme que l'on s'était tout simplement donné, une date butoir avec d'autres engagements, une perte de poids suffisante, peut-être même une lassitude de se sentir un peu relégué ou fatigué ... La liste de ces incontournables peut être longue et il est sage de respecter ses possibilités ! Mais comment prolonger alors les bienfaits du jeûne sans jeûner ?

### 3.2 Prolonger un jeûne ... sans jeûner

La réponse essentielle est d'apprendre à bien écouter les réels appels de son corps pour ne pas le brutaliser tout en maîtrisant ses réactions parfois vives et nous permettre en même temps d'assumer nos obligations humaines. Si nous devons reprendre le travail ou assumer un engagement ou une responsabilité, il nous faut en effet trouver des compromis : **il s'agit alors d'interrompre le jeûne en s'alimentant à nouveau très progressivement tout en cherchant à laisser à l'organisme la possibilité de continuer à se nettoyer et se régénérer petit à petit.** Comment ? En respectant ces quelques principes :

**3.2.1 Une réalimentation lente,** progressive et en quantité mesurée ; elle est patiente et "amicale" : La nourriture limitée doit en effet permettre de reprendre quelques forces pour vaquer à ses occupations indispensables mais sans interrompre le processus d'élimination en cours. A chacun alors de doser les aliments qui sont nécessaires pour lui redonner un peu de vitalité tout en souhaitant que la détoxification se poursuive normalement, peut-être un peu moins rapidement mais aussi sûrement.

**3.2.2 Une alimentation facilement assimilable,** digeste ; elle n'engraille pas, elle est apparemment "pauvre" : pour

---

après plusieurs jours a commencer à saliver quand la sonnerie s'enclenchait même si il n'y avait pas de nourriture devant lui. Il avait un réflexe de Pavlov

## 5.2 Aliments qui provoquent carences et surcharges

L'alimentation qui doit nous donner de l'énergie, en sollicite dans un premier temps, pour subir la transformation digestive indispensable et s'adapter aux besoins de nos cellules. Aussi, surtout après un jeûne, cette alimentation doit-elle être la plus « neutre » possible pour être facilement assimilée sans fatigue inutile.

*« Un aliment qui exige beaucoup d'énergie pour être digéré laissera en réalité un faible bénéfice à l'organisme. Ainsi en va-t-il des aliments fortement acides que les fonctions digestives ont beaucoup de mal à ramener vers la neutralité obligatoire, par exemple les fruits aqueux régionaux ou exotiques et les légumes verts.*

*Il y a aussi les aliments acidifiants qui ne sont pas nécessairement acides de par leur nature mais dont la digestion provoque une forte production d'acide dans l'estomac, par exemple les graisses et les sucres.*

*Souvent ces deux types d'aliments sont associés : par exemple les fruits très acides (framboises, groseilles, quetsches, etc.) sont rendus agréables au goût en y incorporant du sucre. On se trouve alors en présence d'un acide (le fruit), plus un acidifiant (le sucre). Ce mélange est fort usant pour l'organisme qui perd ses bases (le calcium) pour neutraliser les acides. Quand des aliments trop acides sont régulièrement consommés, apparaissent affections pulmonaires, otites ou caries dentaires chez les enfants et asthme, allergies, eczéma, arthrose sous forme chronique et souvent durable chez les adultes.*

*Plutôt que de laisser empoisonner ses cellules par un aliment nocif mal dégradé véhiculé par le sang, l'organisme se protège et le décompose par une production d'acide puissant qui sera ensuite neutralisé au dépend du calcium des os, des dents et des tissus. Si l'organisme choisit dans l'urgence la moins mauvaise solution, il est évident que la seule solution raisonnable passe pour chacun de nous par la réduction, voire la suppression des aliments acidifiants. »<sup>12</sup>*

---

- Le sang contient 0,30 grammes de Potassium par litre tandis que le végétal en contient environ 3 g. (10 fois plus)

<sup>12</sup> Ouvrage de JM Didon

Nous savons que la vie a commencé à se développer dans la mer et l'être humain fait partie du règne animal dont l'évolution a engendré de lui ce que nous sommes maintenant. Nous avons gardé dans nos liquides internes l'exacte composition de ce milieu marin où a commencé à vivre l'organisme qui deviendra humain après des millions d'années de lente évolution. La santé d'un individu va donc être le reflet de l'équilibre minéral de son milieu liquide interne, lequel comprend le sang et le liquide dans lequel baignent nos cellules. Par quel mystère ces dernières ont-elles gardé la mémoire de ce qu'était le milieu minéral originel, avec le même pH<sup>10</sup> et bien d'autres éléments qui n'attirent pas notre attention ? La question reste posée mais nous constatons en effet que les liquides d'un organisme vivant possèdent approximativement un pH neutre. Nos cellules savent donc équilibrer encore le milieu dans lequel elles baignent mais comment est-il possible de maintenir cette composition si nous avons un régime carencé ?

Pour satisfaire les besoins de notre organisme sans le moindre déséquilibre, il faudrait que notre alimentation contienne globalement le même rapport entre les minéraux que celui qui existe dans le sang. Or le sang contient dix fois plus de sodium et de magnésium que les plantes les plus riches de ces minéraux. Par contre, les plantes contiennent dix fois plus de calcium et de potassium que le sang. La teneur en minéraux des végétaux et du sang est quantitativement à l'inverse l'un de l'autre pour quatre minéraux essentiels. Absorber des végétaux en quantité et sans précautions particulières crée donc à la fois une carence puisqu'il n'y a que peu de sodium et magnésium, et une surcharge principalement en potassium<sup>11</sup>.

---

<sup>10</sup> Abréviation du terme Potentiel Hydrogène, le pH est un paramètre qui permet de définir si un milieu est acide ou basique. Il est mesuré par un chiffre sur une échelle qui va de 0 à 14, 0 étant le maximum de l'acidité, 7, la neutralité et 14, le maximum de l'alcalinité. Les liquides situés aux extrémités sont terriblement corrosifs pour les tissus organiques. La neutralité 7 correspond à l'eau distillée.

<sup>11</sup> Teneur des quatre minéraux essentiels existants dans les plantes et le sang (pour les végétaux, il s'agit d'une moyenne approximative alors que pour le sang les proportions restent identiques) :

- Le sang contient 3,20 grammes de Sodium par litre tandis que le végétal en contient environ 0,30 g. (10 fois moins)
- Le sang contient 0,18 grammes de Magnésium par litre tandis que le végétal en contient environ 0,02 g. (10 fois moins)
- Le sang contient 0,10 grammes de Calcium par litre tandis que le végétal en contient environ 1 g. (10 fois plus)

que l'organisme puisse continuer facilement son travail d'élimination, il faut que la nourriture ingérée ne requière pas toute son énergie encore limitée pour la "*digérer*". S'il est préférable de choisir des produits de qualité, biologiques de préférence, il est encore plus indispensable de bannir tous les aliments déséquilibrants et riches, tous les aliments « cadavériques » dirait le Docteur Carton : les fruits acides, non mûrs, les légumes acidifiants, les produits concentrés, industriels, les mauvaises graisses ; et, contrairement à ce qui est généralement pratiqué, parce qu'ils permettent effectivement une reminéralisation rapide, les jus de fruits, les légumes en crudités ou le pain complet notamment.

Pendant cette période s'imposent uniquement des aliments au PH "*neutre*" qui évitent l'acidification et des aliments "*déconcentrés*", c'est à dire cuits à plusieurs eaux pour éviter l'excès de minéraux solubles<sup>5</sup>. Car la tolérance à l'égard des acides forts ne se rencontre guère que chez les sujets pléthoriques, suralimentés et très vigoureux, ce qui n'est évidemment pas le cas lors d'une sortie de jeûne ! Nous développerons les arguments de ce choix dans le chapitre 5 « Comment bénéficier durablement de son jeûne »

**3.2.3 Une vie calme, prudente et chaleureuse ;** elle est attentive aux capacités physiques du moment : après une période de jeûne, le corps est automatiquement pondéralement diminué s'il est physiologiquement plus aguerri. Il faut en tenir compte dans ses activités car le plaisir de se sentir bien, comme renouvelé, incite parfois à des projets trop rapides. Attention notamment aux gestes trop impulsifs, aux efforts disproportionnés. Le temps est absolument nécessaire pour recouvrer toutes ses forces et reprendre intégralement toutes ses tâches.

**3.2.4 Une conscientisation confiante ;** elle intériorise ce qui se passe en nous pour apprécier les évolutions : éliminations, fatigues, douleurs, transpiration, sommeil, poids, sensations de bien être, amplification du goût et des odeurs, plaisirs de la dégustation, joies de vivre ... L'alimentation n'est pas le seul élément qui nourrit l'individu. La respiration, l'attention, la

---

<sup>5</sup> Rappel important : n'oublions pas qu'il s'agit ici avant tout de prolonger et d'accroître « les bénéfices du jeûne ... sans jeûner ». Mais il faut savoir aussi qu'un régime carencé ne peut qu'être momentané. Il doit ensuite bien sûr s'adapter à chaque situation particulière pour permettre un équilibre et conforter une santé durable.

méditation mais aussi la gymnastique, l'effort, la réflexion permettent une réelle et profonde écoute des besoins de son être. Le corps requiert un équilibre mais cet équilibre n'est guère possible sans que tout l'être, matière et esprit, soit apaisé ... Quand on sait toutes les interconnexions physiologiques, neurologiques, psychanalytiques de l'organisme et que l'on devine toutes les ramifications affectives, relationnelles, spirituelles de l'être humain, on comprend l'importance de l'alimentation mais on admet aussi très facilement que corps et conscience ne peuvent être totalement indépendants.

Ces exigences indispensables ne sont pas lourdes. Elles deviennent vite spontanées quand on souhaite vraiment entendre les besoins de son corps. Parce qu'elles respectent des principes vitaux qui permettent à l'être de s'épanouir. Si elles sont souvent mal comprises dans notre société matérialiste, brillante et compétitive, elles sont facilement reconnues et entendues par les femmes et les hommes de notre temps qui veulent vraiment vivre et aiment la vie.

## 5 - Comment bénéficiaire durablement de son jeûne ?

Un organisme fragile, malade, n'assimile souvent qu'une partie de ce qu'il ingère et le surplus s'accumule inutilement en se localisant dans les graisses, en s'accumulant dans les organes, en encombrant les articulations. Et plus un être est déficient, moins il tire profit facilement de ce qu'il absorbe. C'est en effet un peu facile de croire ou d'espérer qu'en ingurgitant des vitamines concentrées, des aliments riches, il va compenser ses déficiences ...

L'équilibre ne peut en réalité se rétablir vraiment que lorsque l'on corrige les erreurs passées pour que l'organisme reprenne progressivement sa vitalité. L'alimentation n'est évidemment pas seule en cause mais je me limiterai ici à l'explication de son rôle dans la guérison ou le maintien en bonne santé.

Les réflexions de ce chapitre se fondent sur mon expérience personnelle mais elles s'appuient largement aussi sur les travaux d'un ami, Jean-Marie Didon, qui présente ses conclusions dans un ouvrage « Santé sans acidité »<sup>9</sup>.

### 5.1 Equilibre

---

<sup>9</sup> « Santé sans acidité » (Editions St Martin) ; Jean-Marie Didon, avec son expérience professionnelle de technicien agrobiologiste, établit sa démarche à partir, entre autres, des recherches de

Docteur Paul Carton, 1875 - 1947, initiateur d'une médecine naturelle

Docteur Claude Bernard, 1813-1878, physiologiste, considéré comme le fondateur de la médecine expérimentale

Professeur Delbet, chirurgien, membre de l'Académie Française, 1861-1957 (Politique préventive du cancer)

Docteur Neveu 1885- 1960, Travaux sur le magnésium

Révérénd Père Joseph Favier , Equilibre minéral et santé

Rudolf Steiner, 1861-1925, philosophe, fondateur de l'anthroposophie,

Louis Kervran 1901-1983, Travaux sur les transmutations.

Gustave Jung 1875-1961, psychiatre, psychologue

Quelques règles toutefois s'imposent :

- . La conviction que le jeûne ne peut nuire et la prudence si l'on est novice ;
- . La disponibilité et la patience : accepter que le temps prenne un autre rythme ;
- . L'écoute et le respect des réactions de son corps : sentir ce qui se passe et accepter les répercussions; refuser tout effort physique trop important en fonction de ses forces ;
- . Manger très peu, en mastiquant longuement et, tout en constatant le plaisir de la déglutition, ne pas vouloir précipiter l'échéance de la faim que l'on risque de réveiller trop vite.
- . Ne choisir que des aliments doux, cuits à plusieurs eaux ; pas de crudités et uniquement quelques fruits non acides ; des céréales non complètes mais blanches.

Pour clore cette présentation, à ceux qui s'étonnent peut-être qu'il me soit nécessaire de jeûner encore régulièrement pour maintenir ou recouvrer ma santé, je réponds simplement :

Les communautés religieuses invitaient traditionnellement à une sobriété en fin de saison hivernale, quand les greniers et les réserves se vidaient ... Carême, ramadan évoquent le jeûne. D'ailleurs, beaucoup d'animaux –non domestiques- observent aussi chaque année spontanément une période d'hibernation.

Pourtant l'expérience d'un jeûne avec une «prolongation de jeûne ... sans jeûner» aussi longue est pour moi, cette année, une première. Je souhaitais en constater d'abord les caractéristiques pour pouvoir en vérifier les bienfaits avant de les partager.

De plus, jusqu'à ce jour, je ne prends aucun médicament assidûment et je ne me suis encore jamais fait vacciner contre la grippe. Et, excepté celles dans la bouche et sur le nez, je ne porte aucune prothèse. Si tout cela ne vous convainc pas, je vous autorise même à lever le voile de mon compte à la sécu !

Alors ? Si une petite expérience, un essai tente l'un ou l'autre de mes lecteurs, pourquoi ne se laisserait-il pas interpeller par sa soif de renouveau ? En fonction de sa disponibilité, de son âge, de son expérience, il sait maintenant qu'il peut cheminer sur une voie qui régénère ses potentialités.

Car « une hirondelle ne fait pas le printemps. Mais elle peut l'annoncer. »

## 4- Illustration

Si une hirondelle ne fait pas le printemps, son arrivée après l'hiver parle à tous ceux qui la remarquent. J'ai déjà dit que je m'exprimais en toute modestie, sans chercher à convaincre quiconque ou à faire du prosélytisme. Je ne suis ni médecin, ni chercheur mais j'exprime un vécu, une expérience personnelle très riche, en toute sincérité et avec mes images. Celle-ci n'a aucune prétention d'exhaustivité et je vous la présente car elle peut aussi éclairer certains.

### 4.1 Mon expérience personnelle

J'ai 73 ans maintenant et, (même si je n'ai pas peut-être pas encore atteint l'âge de la sagesse !), il y a déjà plus de 50 ans que je connais le jeûne comme méthode de soin, un procédé ancien comme le monde. Dans notre vie stressée, avec notre consommation déséquilibrée et souvent trop riche, trop abondante, le jeûne peut être un véritable havre de soulagement pour retrouver la paix dans son corps et même dans sa tête. Si l'on est un peu lourd aussi, il peut bien sûr nous soulager de quelques kilos inutiles et si l'on est malade, il peut surtout nous aider à recouvrer naturellement la santé.

Pour illustrer mes propos, permettez-moi de préciser que, depuis plusieurs années, j'ai appris à pratiquer seul en limitant en général la durée de ma cure à une semaine. Je souhaite simplement donner à mes organes un moment de repos pour préserver mes défenses immunitaires, pour favoriser les processus d'assimilation et d'élimination. Pour que les cellules de mon corps puissent chasser quantité de poisons et toxines accumulées qui entravent leur fonctionnement normal.

Cette année, j'ai exceptionnellement vécu quatorze jours de jeûne complet. Chaque jour je marchais tranquillement pendant environ une heure. Je me sentais parfaitement calme et serein... Certains jours ont été plus difficiles que d'autres, au début de la cure notamment, mais quand on sait les réactions possibles de son corps, on ne s'étonne pas.

Avec mes 1 m 80, je pesais au départ 73 kilos et ce n'est donc pas le surpoids qui m'a invité à cette démarche. Une chute de poids de 11 kg après deux semaines de jeûne m'a laissé 62 kilos et, même s'il n'y avait aucune contre indication précise à interrompre la cure, je ne souhaitais pas perdre davantage de poids. Si vous acceptez de me croire, avec le plaisir de me voir rajeuni, de me sentir revitalisé, de retrouver un odorat subtil, une ouïe requinquée, une peau fraîche, avec un goût décuplé et un esprit libre, j'ai déjà oublié les quelques jours différents et les efforts requis car je me sens vraiment mieux dans "*ma peau*". Et j'aurais même eu envie de prolonger ma cure encore quelques jours ...

Je n'ai pourtant pas cédé à cette envie car je m'étais préparé pour un maximum de 14 jours et une perte de 10 kilos au plus ! Mais je ne renoncerai pas davantage à ma satisfaction de « *prolonger le jeûne ... sans jeûner* » ! Pour permettre à mon organisme, sans maigrir davantage, de bénéficier encore d'un coup de balai supplémentaire ! Pour me sentir détendu, sensible au remue ménage vivifiant qui se produit encore dans mon corps et rester attentif à ce qui se passe autour de moi, ouvert à une écoute de mes profondeurs et souriant à la vie ...

## 4.2 Etapes de réalimentation

Comme j'ai eu la chance exceptionnelle de ne pas être pressé, de m'offrir une disponibilité totale, de n'avoir planifié aucune prévision d'activités particulières pendant deux mois, j'ai pu envisager une reprise alimentaire lente et très progressive :

Au soir du 1<sup>er</sup> jour : un petit bol d'une deuxième eau de cuisson avec quelques légumes seulement

2<sup>ème</sup> jour : matin, lever tardif ; grand verre d'eau avec un zest de miel obtenu au bout d'une cuillère trempée à moitié dans le pot ; midi et soir : un petit bol d'une deuxième eau de cuisson avec quelques légumes seulement

3<sup>ème</sup> jour : Idem avec des proportions légèrement supérieures et une petite cuillère d'huile d'olive

4<sup>ème</sup> jour : midi, une petite assiette de légumes agrémentée de pâtes blanches et d'huile ; soir, un bol de bouillon avec quelques légumes et vermicelle

5<sup>ème</sup> et suivants : idem avec une moitié d'avocat nature ou un peu de salade de pomme terre avec betterave rouge cuites par exemple en plus pour l'entrée.

dignement le livre de ma vie. Pour pouvoir continuer à me construire avec ce qui est pour moi "*essentiel*", en me libérant des basses querelles inutiles. Pour devenir moi.

Je ne juge pas les personnes. Je constate les faits et je me les explique. J'admire le beau, je combats le mal. J'accepte la réalité. C'est dur, c'est doux. C'est la vie, c'est ma vie ...

## - Spirituellement

Le repos engendré par le jeûne, la lenteur des actions favorisée par la fragilité du moment, l'écoute offerte par l'abandon à "*sa pauvreté*", la confiance suscitée par l'émerveillement de ce qui se passe en moi, m'invitent au recueillement. Ce sont des moments de grâce et de richesses exceptionnelles qui renouvellent mes potentialités, qui gonflent mon enthousiasme.

J'en profite pour méditer jour après jour. Pour essayer de vivre en pleine conscience... Porter une attention à l'instant présent. Me rendre présent à la richesse du moment, de ce que je vis maintenant. Sentir ma respiration, lui prêter seulement attention sans chercher à la modifier. Rendre visite amicalement à mon corps, lorsque je m'endors, lorsque je me réveille. Et j'observe, j'écoute ... J'accueille les sons, les agréables et les désagréables, en fermant mes yeux pour mieux savourer aussi le silence. Je note le va et vient de mes pensées pour constater le bavardage de mon esprit. Je constate ce qui se passe en moi, les émotions qui m'habitent. Sans chercher à modifier ce que je ressens mais en acceptant ce que je vis. Me dépouiller de toute volonté, ne plus rien exiger, ne plus rien ressasser pour exister vraiment. Me recueillir. Me re-connaître. Re-naître. Et vivre à pleines voiles ...

## 4.5 Variantes

Les modalités que je présente dans ces pages découlent de mon expérience. Mais des alternatives sont évidemment possibles :

- La phase de jeûne complet peut être brève et se limiter à quelques jours seulement. En plus d'une bonne eau sans limitation de quantité et de quelques tisanes non sucrées, pour faciliter la boisson et lui offrir un goût plus attrayant, après deux jours on peut s'autoriser en soirée une eau de bouillon très léger de légumes (2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> eau) mais sans laisser les légumes sinon quelques "*reliques*".

- La phase de prolongation peut être aussi adaptée avec une durée très variable en fonction des possibilités de chacun.

maitriser mes pensées ou mes émotions. Je n'ai mal nulle part ; je me sens bien, ici, là où je suis, comme je suis, maintenant ; heureux.

Ma prostate ne me gênait pas, ne m'a jamais guère gêné mais ne plus me lever la nuit pour aller uriner : un rêve ?... Mes mouvements involontaires et réguliers de tête le soir quand je regardais la télévision qui évoquaient et me faisaient craindre Parkinson : ils semblent s'atténuer... Mon genou qui se manifestait parfois : plus aucune douleur ... Des polypes qui constituaient entre les repas un "garde-manger" gênant dans ma gorge semblent s'être estompés. Sont-ils même totalement disparus puisque je ne suis plus incommodé ? A suivre ... Mon cœur qui battait lourdement en me rappelant sa présence envahissante dans mon lit s'est progressivement fait plus discret. Je ne l'entends plus et je l'oublie presque déjà ... Mes pieds, qui étaient toujours glacés, se sont réchauffés ... Mes jambes qui étaient lourdes, pesantes, sont devenues indolores et je m'étonne de les oublier ... J'ai des idées claires, je m'exprime aisément, je rédige des phrases avec délectation ... Je m'arrête mais je n'épuise pas la liste de mes constatations encourageantes.

Mon conscient jouit et mon inconscient chuchote : «*Pourvu que ça "dioure" (dure)!*». Bien sûr. Mais je ne me fais aucune illusion. Il y aura à nouveau des moments plus sombres. «*C'est seulement de la vieillesse*», rétorquerait alors mon ami canadien. Et ce même ami ajouterait peut-être «*c'est mieux que si c'était pire*» ! Je peux vous affirmer pour ma part combien j'apprécie déjà ces circonstances présentes car, en réalité, «*c'est surtout mieux que ce n'était*». Même si ça ne dure pas !

#### **- Moralement**

J'essaie de vivre le plus possible au présent car je ne peux plus rien pour le passé et j'essaie de lâcher prise. En appréciant l'instant qui passe, je me nourris positivement et je prépare indirectement le futur.

Profondément affecté par une lourde épreuve familiale, j'accepte maintenant la situation et je pardonne. Le pardon, pour moi, n'est pas un oubli. S'il ne se permet aucun jugement, il ne répond cependant pas à de l'abnégation et ne se confond en rien avec une abdication. Il ne nie surtout pas les injustices commises ni les nécessaires réparations. Mais c'est l'acte d'amour par lequel j'affirme que la personne qui m'a lésé vaut mieux que son geste.

Avec le pardon, j'essaie seulement pour ma part de tourner une page sans amertume pour pouvoir continuer à écrire

«*Supplice de Tantale<sup>6</sup> digne d'autres temps peu élogieux*», pensez-vous peut-être? Il n'en est rien, bien au contraire. Quel plaisir ... Quel goût ... Discerner ce que je ressentais, jouir du peu dont je bénéficiais déjà était en réalité beaucoup ! Et, s'il me fallait un petit effort pour interrompre mon "*festin*" en appréciant la dernière goutte ou le dernier morceau d'aliment bien écrasé, je n'avais encore pas vraiment faim ! Et quand l'heure des prochaines réjouissances arrivait, je devinais dans ma bouche combien les émonctoires continuaient à travailler, à évacuer ... Et cela m'a incité à accepter ces restrictions d'autant plus que mon poids se stabilisait. Au bout de cinq jours, je pesais à nouveau 63 kg et je n'avais aucune crainte de ne pas récupérer à terme le poids nécessaire. Au 7<sup>ème</sup> jour, avec ce régime simple, limité mais digeste et accommodant, je reprenais une partie de mes activités et 64 kg.

A partir de la 2<sup>ème</sup> semaine, j'ai retrouvé un teint rosé de pleine forme et je pouvais à nouveau vaquer presque normalement à mes occupations habituelles. J'adoptais une alimentation de base très limitée, peu minéralisée et non acide, qui stabilisait mon poids à 64 kg toute la semaine. Je devinais que l'élimination se poursuivait dans mon corps à travers quantité de signes précis qui ne pouvaient me tromper. Si je mangeais avec un plaisir décuplé et que je devais maitriser la quantité ingérée, ce n'était pas encore la faim qui m'appelait aux repas. Aussi, je négligeais le petit déjeuner pour me limiter à deux repas par jour :

Midi : par exemple quelques morceaux de pommes de terre et betteraves cuites assaisonnées en entrée, puis une assiettée de légumes cuits dans plusieurs eaux avec pâtes ou riz blancs agrémentés d'huile d'olive, enfin une demi-banane ou petite pomme douce comme dessert ;

Soir : bol de potage avec des légumes, du vermicelle ou tapioca, un yaourt.

On notera qu'ont été exclus jusqu'à ce jour fromages, œufs, pain, fruits acides ou jus de fruits et bien sûr, viandes et alcool.

A partir de la 3<sup>ème</sup> semaine, en fonction de mes prévisions et projets programmés, j'ai préféré retrouver une vie plus active et j'ai seulement repris une alimentation un peu plus fournie et plus généreuse : avec un peu de céréales au petit

---

<sup>6</sup> Employée depuis le milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle, cette locution fait référence à la mythologie grecque. Tantale, fils de Zeus, était condamné à supporter la faim et la soif pour l'éternité.

déjeuner, et deux repas avec deux plats et un peu de pain ; quelques crudités ou salades et une petite portion de fromage à midi seulement. ....

La véritable faim commença alors seulement à m'inviter à enrichir mes menus. Et j'ai repris progressivement et avec plaisir mes kilos perdus.

### 4.3 Soins complémentaires

Chaque jour, pour rester en contact avec l'extérieur et entretenir ma musculature, j'ai entrepris depuis le début de la cure une marche régulière et calme. De 3 à 5 km en fonction du plaisir ressenti, des forces disponibles. Un moment d'effort mais aussi de contemplation : j'observais le ciel, les arbres, au loin les tours de la basilique. Et d'attention : j'écoutais les gazouillis des oiseaux et le silence qui les encadrait, le roulement des voitures et le rythme de mon cœur.

Quelques mouvements quotidiens, étirements, gymnastique douce me permettaient d'entretenir une activité physique réduite mais équilibrante. Je m'étonnais de garder plus facilement des positions d'équilibre. Un moment de relaxation m'offrait ensuite un constat à la fois franc et bienveillant de ma situation.

Deux fois par jour, j'ai eu la chance d'être massé généreusement par mon épouse. Ses mains à la fois douces et fermes vivifiaient mes muscles un peu froids. Et surtout elles réchauffaient, vitalisaient mon 2<sup>ème</sup> cerveau au niveau du ventre<sup>7</sup>, autour du nombril, celui qui est si souvent négligé, si souvent brimé.

En m'exposant enfin directement au soleil chaque fois que c'était possible – même en Lorraine, même en hiver, je peux vous l'assurer- je bénéficiais de vitamine D mais aussi des caresses de l'air, des douceurs des activités ambiantes ...

### 4.4 Les bienfaits<sup>8</sup>

#### - Physiquement

---

<sup>7</sup> Nous disposons à ce niveau autant de neurones qu'un chien (qui est considéré comme une bête intelligente) en a dans son cerveau !

<sup>8</sup> Ces constatations personnelles ont été appuyées au jour le jour par l'observation attentive et intéressée de mon épouse qui les confirme. Plutôt réservée et réticente au départ de mon expérience, elle a pu vérifier l'impact et les bienfaits que j'ai ressentis grâce au jeûne réalisé et à sa «prolongation sans jeûner».

J'ai constaté pendant ma cure une transpiration inhabituelle et odorante : les glandes sudoripares éliminaient bien sûr aussi. Sans renoncer aux lavages indispensables, il était préférable que je ne les multiplie pas et surtout que je n'utilise pas de produits sur la peau qui entravent leur action.

La respiration dégageait de fortes émanations d'acétone et j'aérais régulièrement ma chambre.

Les douleurs anciennes dans la nuque s'estompaient puis réapparaissaient un peu pour enfin se réduire, se faire oublier ou disparaître. Quatre mois plus tard je vérifie et confirme avec bonheur cette amélioration si attendue.

Les maux de tête qui m'effrayaient à l'avance par leur violence et bloquaient régulièrement tout le côté gauche de mon visage, du cou au crâne supérieur en m'empêchant de dormir et même de m'allonger, ne se sont pas manifestés pendant la cure. Par contre j'ai senti, sans souffrir, comme un étau qui enveloppait ce côté gauche, qui étreignait ce côté courbaturé et je devinais que des tensions tenaces se dénouaient. Mais prudence, quatre mois plus tard, si cela reste encore vrai, il faudra le confirmer par la suite.

Je n'ai manqué aucun de mes cours hebdomadaires de musique pendant cette période. Le professeur n'a remarqué que ma nouvelle finesse auditive. En effet mon ouïe a mué ! L'acouphène qui encombrait mon audition s'est d'abord atténuée pour laisser seulement au côté gauche un grésillement continu plus ou moins léger suivant les moments. Je ne reconnaissais plus les sons de mon instrument qui m'apparaissaient beaucoup plus distincts et je découvre par moment un silence impressionnant et comme habité de nouveaux "*locataires*". Serait-ce trop beau pour rester vrai ?

J'ai retrouvé la mobilité d'antan de mes membres, la souplesse de mes articulations, le plaisir des activités sans souffrance. Me tortiller, balancer mes bras dans tous les sens et sans souffrir, gesticuler ma tête autour de mon cou en n'entendant plus qu'à peine quelques "*grains de sable*" dans les articulations. Aussi je m'amuse à recommencer, à recommencer encore ; et je suis émerveillé par l'amélioration; je rends grâce.

Je bénéficie de nuits au sommeil particulièrement profond, calme, réparateur, sans mémoire de rêves. Je me réveille paisiblement le matin sur le dos, détendu, souriant, les membres affalés, pesants, scotchés sur le matelas de mon lit, comme après une relaxation volontaire. Et je me plais à prolonger longuement, pendant plus d'une heure, cette décontraction spontanée en appréciant ma situation, ce qui m'entoure et en essayant de