



# LA MÉTHODE UHL

---

*Le manuel complet pour  
réussir à jeûner chez soi*

# LA MÉTHODE UHL

---

*Le manuel complet pour  
réussir à jeûner chez soi*

# Sommaire

---

Sommaire

Avant-propos

Introduction

La programmation

La préparation

Le jeûne

La reprise

La boîte à outils

Conclusion

<b>Le jeûne : un puissant outil naturel pour votre santé... s'il est bien utilisé .....</b>	<b>4</b>
<b>Réussir son jeûne, une question d'envie et de méthode.....</b>	<b>7</b>
<b>Je me programme.....</b>	<b>9</b>
<b>Je me prépare .....</b>	<b>19</b>
Jour 1 .....	20
Jour 2 .....	24
Jour 3 .....	27
Jour 4 .....	30
Jour 5 .....	33
<b>Je jeûne .....</b>	<b>35</b>
Jour 1 .....	36
Jour 2 .....	40
Jour 3 .....	43
Jour 4 .....	46
Jour 5 .....	49
<b>Je redécouvre l'alimentation.....</b>	<b>51</b>
Jour 1 .....	52
Jour 2 .....	54
Jour 3 .....	57
Jour 4 .....	59
Jour 5 .....	62
<b>La boîte à outils du jeûneur .....</b>	<b>65</b>
<b>On va plus loin en allant à son rythme.....</b>	<b>68</b>

**Avertissement :** L'auteur et l'éditeur se dégagent de toute responsabilité en ce qui concerne la méthode décrite dans cet ouvrage, celle-ci étant donnée à titre d'information et ne pouvant se substituer à la prescription d'un médecin traitant.

## Avant-propos

# *Le jeûne : un puissant outil naturel pour votre santé... s'il est bien utilisé*

---

Le mythe de l'efficacité absolue du tout-médicament perd du terrain, et c'est une heureuse nouvelle: on ne peut plus prétendre soigner chaque pathologie au moyen de solutions chimiques qui mettent parfois plus en danger notre santé qu'elles ne la préservent.

Depuis quelques années, les scandales à répétition qui entachent l'industrie pharmaceutique réveillent peu à peu la conscience du grand public.

Ces abus ont rendu plus urgente que jamais la redécouverte des méthodes de soin naturelles.

Parmi elles, le jeûne tient une place très particulière.

## La captivante redécouverte moderne d'une thérapie ancestrale

D'abord, parce que contrairement à beaucoup de thérapies naturelles à la mode, le jeûne est pratiqué spontanément depuis des millénaires. Ses bienfaits ont été oubliés, parfois même moqués. On commence tout juste à les redécouvrir. Que s'est-il passé ?

mettent leur expression qui est une petite révolution : c'est ce qui nous offre aujourd'hui la possibilité de les favoriser à dessein, voire de les cibler, tout en minorant les effets secondaires potentiels. C'est d'ailleurs l'un des objectifs de la méthode Uhl - mais je vais y revenir.

Tout simplement, le jeûne est devenu un objet d'études scientifiques. Ses vertus, qui étaient largement connues de nos aïeux, sont peu à peu prouvées par les méthodes de la recherche contemporaine. En Russie d'abord, puis aux États-Unis, sous l'égide du Dr Valter Longo, en France enfin, sous l'impulsion conjointe de Thomas Uhl et de Patrick Baqué, doyen de la faculté de médecine de l'université de Nice.

De très nombreuses maladies, et notamment presque toutes les maladies de civilisation, sont améliorées et parfois même guéries grâce au jeûne. À tel point qu'en Allemagne, une cure de jeûne peut être remboursée par la sécurité sociale. Asthme, allergies, cancer, dépression, diabète de type 2, douleurs articulaires, hypertension, lombalgies, troubles psychotiques : les effets positifs d'un jeûne dans la lutte contre ces maladies sont non seulement connus, mais maîtrisés.

Cependant, si la validation des bienfaits du jeûne est déjà une excellente nouvelle, c'est la compréhension des mécanismes qui per-

mettent leur expression qui est une petite révolution : c'est ce qui nous offre aujourd'hui la possibilité de les favoriser à dessein, voire de les cibler, tout en minorant les effets secondaires potentiels. C'est d'ailleurs l'un des objectifs de la méthode Uhl - mais je vais y revenir.

Comme si le corps, dès qu'il jeûnait, se remettait de lui-même sur le chemin d'une santé primordiale.

## Réveiller le potentiel auto-réparateur du corps

C'est une démarche qui semble aller à l'encontre de nos habitudes, de nos préjugés. Nous sommes tellement habitués à associer l'alimentation et la survie – mais aussi, en particulier dans notre société, à associer l'alimentation et le bien-être – que jeûner apparaît d'abord contre-nature.

En réalité, c'est contre notre culture, pas contre notre nature ! Notre organisme a *tout prévu* pour jeûner.

C'est comme si vous mettiez, littéralement, votre organisme sur un autre mode de fonctionnement. Un mode sur lequel toutes vos fonctions vitales, habituées à recevoir leur nourriture et leur médication de l'extérieur, se réveillent et s'auto-réparent.

Dans le mode jeûne, les cellules saines du corps s'auto-préservent. Les cellules malades s'auto-détruisent.

C'est ce mécanisme qui est au cœur des passionnantes recherches sur le jeûne et le cancer du Dr Valter Longo, aux États-Unis. Les cellules cancéreuses, très gourmandes en glucose pour croître, sont littéralement affamées dans le jeûne, tandis que les cellules saines, elles, se protègent.

Toujours grâce à Valter Longo, nous savons également qu'un jeûne permet de réduire considérablement les effets secondaires d'une chimiothérapie, et d'augmenter ses chances de succès.

C'est tout une époque où les oncologues conseillaient de manger énormément pour prendre des forces et lutter contre la maladie qui est en train de basculer !

Évidemment, il n'est pas question d'attendre de développer un cancer pour bénéficier de ce réveil auto-réparateur du corps. Le jeûne a, pour tous, des bienfaits préventifs. Dans ce livre, nous détaillons ce qui se produit jour après jour dans votre corps en vous préparant au jeûne, puis en jeûnant.

## Le jeûne, un moyen de...

Le jeûne, bien avant d'être une thérapie, est un *moyen*.

Un moyen, je vous le disais, de réveiller les fonctions auto-réparatrices de votre corps.

Un moyen d'évacuer les toxiques et les toxines que nous accumulons, jour après jour, repas après repas, bouffée d'air après bouffée d'air.

Pesticides omniprésents. Poissons pollués aux métaux lourds. Glyphosate. Traces de médicaments dans l'eau... S'il est aujourd'hui de plus en plus difficile d'éviter l'ingestion de polluants, au moins savons-nous comment les expulser de notre organisme, ou en limiter la portée : en jeûnant.

Le jeûne est un nettoyage de printemps intérieur. Votre corps évacue tout ce qui le gêne,

l'encrasse, le ralentit. Vous ne gardez que ce qui est propre, ce qui est bon, ce qui est sain.

Au-delà de cette épuration physiologique, le jeûne est, pour beaucoup de ceux qui le pratiquent pour la première fois, l'occasion d'une prise de conscience sur leur hygiène de vie. Certaines habitudes nous apparaissent non seulement dommageables, mais plus facilement dispensables qu'on ne le croyait...

Les exemples sont nombreux parmi ceux qui ont jeûné avec Thomas Uhl, comme celui d'Olivier, ce chef d'entreprise qui croyait ne pas pouvoir survivre à l'arrêt de ses quarante cafés par jour... qui a remplacé le café par la tisane, et est beaucoup moins stressé qu'avant !

À l'inverse, l'on s'approprie, peu à peu, de bons réflexes. Pas forcément des formules toutes faites,

des tartes à la crème du bien-être au naturel, mais tout simplement des petites découvertes dont on se rend compte qu'elles font à la fois plaisir, et du bien.

C'est ainsi que, chez de nombreux jeûneurs, chaque nouvelle cure est un pas supplémen-

taire vers un mode de vie favorisant l'envie de prendre soin de soi, et une meilleure santé. Sans se culpabiliser, sans se fixer des objectifs impossibles à atteindre, mais simplement en avançant doucement.

## Jeûner : l'importance de la bonne méthode

Ces bienfaits du jeûne ne sont cependant pas à la portée du premier repas sauté. Jeûner ne s'improvise pas. Les personnes qui cessent de s'alimenter du jour au lendemain sont peut-être courageuses, mais elles ne se font pas du bien – souvent, même, elles se font du mal.

Jeûner implique de préparer l'organisme en douceur; réussir son jeûne nécessite également de réussir sa reprise alimentaire. Cesser de manger plusieurs jours pour rompre le jeûne en ouvrant une boîte de cassoulet non seulement n'a aucun intérêt pour la santé, mais est dangereux!

Il est impératif d'y aller doucement, avec des conseils adaptés. C'est le but de cet ouvrage: vous offrir une méthode éprouvée, à votre portée.

Thomas Uhl a créé, en 2006, dans le Vercors, un centre de jeûne et de détox baptisé « La Pensée Sauvage ». Chaque semaine, il accueille dans ce très beau cadre, verdoyant, des personnes désireuses de retrouver la maîtrise de leur alimentation et de leur hygiène de vie... et chaque semaine il est obligé de refuser du monde: son centre affiche complet toute l'année.

Ce n'est pas un hasard.

La méthode de Thomas Uhl repose sur un protocole très simple et très précis pour jeûner

dans les meilleures conditions, ainsi que sur un arsenal de moyens naturels pour accompagner les éventuels passages difficiles (souvent, au tournant des 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> jours du jeûne).

Ce livre est le fruit de plus de dix années d'accompagnement professionnel et naturel du jeûne. Nous avons choisi de mettre en avant un jeûne de cinq jours, car c'est à la fois une cure d'une durée suffisante pour ressentir les bienfaits de jeûne, et qui reste accessible pour la plupart des personnes désireuses de s'essayer à cette méthode.

Cinq jours de jeûne nécessitent en effet cinq jours de préparation, cinq jours de jeûne proprement dit, et cinq jours de reprise alimentaire.

La méthode Uhl n'est cependant pas qu'un protocole: c'est aussi une approche véritablement soucieuse de votre bien-être. Prévenante. Douce.

Cette alchimie très particulière de plaisir, de bienveillance et d'accompagnement vers une meilleure santé grâce au jeûne, est la marque de fabrique de la méthode Uhl. Il est temps pour vous de la découvrir.

*Rodolphe Bacquet*

Éditeur chez *Santé Nature Innovation*

## Introduction

# *Réussir son jeûne, une question d'envie et de méthode*

---



Comment devient-on un expert en jeûne? En jeûnant, certes; mais pas seulement: en améliorant sans cesse les cures des personnes qui jeûnent.

Depuis 2006, j'accueille chaque semaine dans le centre que j'ai créé dans le Vercors, « La Pensée Sauvage », plusieurs personnes désireuses de jeûner ou, tout simplement, d'améliorer leur hygiène de vie, en suivant une cure détox.

Au cours de toutes ces années, tandis que ces personnes apprenaient à jeûner, j'apprenais, moi, à *faire jeûner*.

La méthode que vous tenez entre les mains est l'aboutissement de ces années d'accompagnement professionnel du jeûne. C'est le fruit de centaines de suivis étroits.

Ainsi, non seulement chaque jeûne que j'ai effectué, mais aussi chaque jeûne que j'ai supervisé - il y en a eu, littéralement, des centaines - m'a permis d'affermir et d'affiner cette méthode.

Je suis heureux de vous la présenter aujourd'hui car, si cette méthode est celle que j'applique au quotidien avec les stagiaires de « La Pensée sauvage », c'est aussi, j'en suis convaincu, celle qui permet de vivre la meilleure expérience possible d'un jeûne de cinq jours.

Avant toute chose, sachez qu'un jeûne réussi dépend d'un ingrédient fondamental: l'envie. Nous vivons, pour la plupart d'entre nous, dans des conditions qui font que nous ne sommes pas *contraints* de jeûner. C'est pourquoi nous pouvons jeûner exclusivement pour des raisons

positives, pour améliorer notre santé et notre bien-être... pour peu, bien sûr, que nous en ayons l'envie.

Gageons que, si vous lisez ces lignes, c'est que vous l'avez, l'envie. Reste à la préciser. À lui donner corps. Pourquoi avez-vous envie de jeûner? Est-ce un challenge que vous vous imposez?

Une fois votre envie précisée, une grande partie du chemin est déjà faite. C'est maintenant à moi de vous aider sur la seconde partie du chemin, celle du passage à l'acte. Vous avez l'envie; j'ai la méthode pour vous permettre de la concrétiser dans les meilleures conditions.

J'aimerais maintenant vous guider dans les différentes parties de ce manuel:

- Je me programme
- Je me prépare
- Je jeûne
- Je redécouvre l'alimentation

Vous serez peut-être surpris(e) de constater que le jeûne proprement dit n'occupe qu'une seule de ces quatre parties.

C'est normal. Les étapes de la **programmation** et de la **préparation** ont pour but d'optimiser vos chances de bien vivre votre **jeûne**. Il s'agit d'une préparation non seulement physiologique, mais aussi mentale.

La dernière étape, celle de la **reprise alimentaire**, a quant à elle pour but de permettre aux bienfaits de votre jeûne de s'installer durablement (les bienfaits d'un jeûne de cinq jours se font ressentir en moyenne pendant six mois): on peut réussir son jeûne... et rater la reprise! Et dans ces cas-là, on se fait plus de mal que de bien.

Lors de chacune des quinze journées de cette méthode, nous aurons différents rituels:

- Un point sur la physiologie du corps
- Une séance de yoga
- Un conseil sur l'activité physique (pour la préparation et le jeûne)
- Un point cuisine
- Différentes astuces adaptées à votre journée
- Une pensée sur laquelle je vous inviterai à méditer au cours de la journée.

En plus de ces quatre parties, deux annexes à consulter à tout moment vous permettront d'améliorer votre expérience de jeûne:

- La **boîte à outils du jeûneur**, qui vous livrera toutes les petites astuces auxquelles recourir pour adoucir et améliorer votre expérience;
- La posture de yoga complète et illustrée de « **la salutation au soleil** » que je vous propose régulièrement d'effectuer dans cette méthode.

### Un modèle de cinq jours

5 jours est un bon modèle pour s'initier aux vertus du jeûne. Il faut savoir que ces 5 jours de jeûne incombent déjà 15 jours à prévoir dans son agenda. Il faut compter 5 jours de préparation, 5 jours de jeûne et 5 jours de reprise. Donc deux semaines à dégager dans votre emploi du temps, c'est déjà une vraie organisation personnelle. Si vous vouliez jeûner plus longtemps, 21 jours par exemple, vous seriez obligés de prévoir 21 jours de préparation et 21 jours de reprise, en plus des 21 jours de jeûne.

Vous êtes prêt? C'est parti.

# Phase 1

## *Je me programme*

---

On ne jeûne pas du jour au lendemain.

Décider la veille qu'on cessera de s'alimenter le lendemain est peut-être courageux, mais c'est surtout imprudent. Et infructueux, si l'on est désireux d'améliorer sa santé et son bien-être.

Pour réussir son jeûne, il faut d'abord être en condition de le réussir.

Voici les étapes à suivre.

### Puis-je jeûner ?

Tout d'abord, il y a une priorité non négociable : vérifier que l'on n'a pas de contre-indication.

Voici les contre-indications que je communique à toute personne désirant jeûner :

- le diabète insulino-dépendant
- L'insuffisance hépatique ou rénale
- L'épilepsie
- La présence d'un stimulateur cardiaque
- La présence d'un organe greffé
- Un cancer généralisé
- Addictions lourdes, alcoolisme, toxicomanies
- Les phases avancées de colites ulcéreuses
- États psychotiques
- L'anorexie, une maigreur importante (cf. encadré ci-contre)
- Des carences nutritionnelles avérées
- L'hyperthyroïdie
- La grossesse et l'allaitement
- Les phases avancées de la maladie d'Alzheimer ou de la sclérose en plaques

• **Si vous prenez des médicaments, veuillez à vous rapprocher de votre médecin traitant.**

Si vous êtes dans l'un de ces cas, je vous déconseille formellement de jeûner. Nous ne saurions être tenu responsable de complication si vous ne suivez pas cet avis de bon sens !

### Calculer son Indice de masse corporelle (IMC)

Voici comment calculer votre Indice de masse corporelle :

Divisez votre poids par votre taille, en mètres, au carré.

Par exemple : je mesure 1,75 m et je pèse 82 kg. Je divise donc 82 par 1,75 au carré = 26,77

Si :

- vous êtes un homme et que votre IMC est inférieur à 18 ;
- si vous êtes une femme et que votre IMC est inférieur à 16 :

Vos réserves de graisse sont insuffisantes pour entreprendre un jeûne.

## Je me pose les bonnes questions

Si vous n'avez pas de contre-indications, nous pouvons rentrer dans la démarche d'une programmation intelligente et agréable de votre jeûne.

Cela consiste, dans un premier temps, à vous poser les bonnes questions.

Quelles sont les raisons qui vous poussent à entreprendre un jeûne ?

Lorsqu'on aborde le jeûne pour la toute première fois – et je l'ai observé à de nombreuses reprises – on a tendance à placer la barre un peu trop haut.

J'aimerais vous inviter à être bienveillant avec vous-même et dans vos attentes. La meilleure attitude à adopter la première fois qu'on effec-

tue un jeûne, c'est de se lancer sans autre attente que celle de vivre l'expérience.

C'est le meilleur moyen d'être positivement surpris par les bienfaits, souvent inattendus, que l'on ressent.

Le jeûne n'est pas une performance. Ça n'est pas un exploit supplémentaire à accomplir au sein d'un palmarès personnel. C'est une approche globale pour vous, pour vous faire du bien. Aussi, soyez dans une démarche de respect envers vous-même.

Je vous invite à écrire, dans les pages qui suivent, les raisons qui vous poussent à jeûner : quelles sont les parties de votre vie que vous aimeriez interroger, améliorer ?

## Suis-je prêt à jeûner ?

Jeûner, je le répète, ne s'improvise pas, mais se programme.

Ouvrez votre agenda. Pour accomplir ce jeûne de cinq jours, il vous faudra, dans l'idéal, quinze jours devant vous. Quinze jours de libres, de paix, de repos. Quinze jours de vacances, c'est-à-dire quinze jours sans travail, sans stress, entièrement dévolus à cette mise au repos de votre organisme et de votre esprit.

Aussi, posez-vous cette question : est-ce pour moi le bon moment de jeûner ?

Et si ça n'est pas demain, quand puis-je prévoir de me mettre dans les bonnes dispositions pour jeûner ?

Il ne s'agit pas de faire de votre jeûne une obligation supplémentaire dans votre quotidien !

Essayez d'aménager le temps que vous consacrez à cette expérience. Il est important de vous libérer pour des moments d'activité physique adaptée, de détente, de réflexion, mais aussi de cuisine !

Petit conseil : en organisant votre temps de jeûne, faites-en sorte de ne pas avoir d'obligation familiale, sociale (soirée d'anniversaire, mariage ou autre) qui compromettrait la réussite de votre reprise alimentaire.

Enfin, dernière précaution si vous décidez de jeûner au jus : pensez à vous munir au préalable d'un extracteur !

## Le questionnaire

Avant d'entreprendre cette grande aventure et expérience personnelle, je vous invite à répondre au questionnaire suivant afin d'adapter au mieux votre et surtout vérifier si c'est le bon moment pour vous de jeûner, et si vous êtes prêt. C'est à vous !

### Estimez votre niveau de vitalité.

#### Vous vous sentez :

- A. en pleine forme
- B. à peu près en forme
- C. fatigué

### Évaluez votre niveau de stress

- A. 3/10
- B. 6/10
- C. 9/10

### De combien de temps de libre disposez-vous ?

- A. une semaine
- B. quelques jours
- C. un week-end

### Vous êtes plutôt :

- A. tempéré
- B. réchauffé
- C. frileux

### Vos contraintes sont :

- A. amicales
- B. familiales
- C. professionnelles

### Vous fumez :

- A. pas du tout
- B. un peu
- C. beaucoup

### Vous avez l'habitude de grignoter :

- A. un peu
- B. beaucoup
- C. passionnément

### Vous arrive-t-il d'avoir des migraines et, si oui, à quelle fréquence ?

- A. jamais
- B. de temps en temps
- C. souvent

### À quelle fréquence buvez-vous du café ?

- A. occasionnellement
- B. une fois par jour
- C. plusieurs fois par jour

### Vous pouvez dire que vous avez :

- A. une santé sans souci
- B. des petits ennuis passagers
- C. des problèmes récurrents

### À quelle fréquence mangez-vous de la viande rouge ?

- A. une fois par mois
- B. deux fois par semaine
- C. tous les jours

### En ce moment vous prenez :

- A. de l'homéopathie/rien
- B. des compléments alimentaires
- C. des médicaments

### À quelle fréquence allez-vous à la selle ?

- A. tous les jours
- B. une fois tous les deux jours
- C. une fois par semaine

### **VOUS AVEZ UN MAXIMUM DE C.**

Vous êtes prêt à commencer une détox en douceur avec une journée de repos digestif. Un jour par mois ou par semaine, en monodiète avec un aliment tel que la pomme ou bien en jeûne. La régularité de cette pratique vous offrira un calme bienfaisant et vous habituera peu à peu à un changement de rythme.

### **VOUS AVEZ UN MAXIMUM DE B.**

Vous pouvez tenter la monodiète. Pendant trois jours et jusqu'à une semaine, vous ne mangerez qu'un aliment de saison de préférence, citons pour exemple de nouveau la pomme que vous pourrez consommer sous diverses formes crue, au four, en compote, en jus... Une cure idéale pour contrer les effets des excès alimentaires et pour tonifier l'organisme.

### **VOUS AVEZ UN MAXIMUM DE A.**

Vous devriez essayer le jeûne décrit dans cette méthode. Le jeûne exige une préparation bien précise. Impliquant plus qu'un simple repos digestif, engageant une véritable réflexion sur votre mode de vie. Il vous apprendra à prendre soin de votre organisme. Il vous entraînera à changer vos habitudes alimentaires et à rompre avec vos comportements sédentaires. C'est un véritable programme de santé et de bien-être aux effets durables.

### **ATTENTION :**

Avant de vous lancer dans l'une ou l'autre de ces cures, consultez votre médecin afin de choisir précisément les soins qui seront les plus adaptés à votre organisme. Il est important de ne pas risquer une contre-indication.

Ce questionnaire n'est pas là pour distribuer des points, mais plutôt pour broser les traits de votre état à un instant T.

Une cure doit s'adapter aux besoins et aux possibilités de chacun, il ne s'agit pas de trouver la solution miracle pour tous, mais la meilleure solution pour chaque personne.

Aussi, ne vous inquiétez pas si le jeûne ne vous est pas conseillé aujourd'hui, votre corps n'est pas forcément prêt. Il vous faut prendre les étapes les unes après les autres. Une cure végétale pour commencer peut être la méthode qui vous convient pour initier un processus. Ne mettez pas la barre trop haut, prenez le temps de vous familiariser avec quelques nouvelles habitudes alimentaires et faites vos expériences de cure détox progressivement. Le toujours mieux est ici bel et bien l'ennemi du bien.

## Je garde une activité physique adaptée

Il est important également que vous vous prépariez à une activité physique douce, mais indispensable. Et ce, autant pour la préparation, pour le jeûne, que pour la reprise.

L'activité physique est indispensable pour :

- Vous oxygéner ;
- Vous faire transpirer, afin de soutenir votre organisme dans les fonctions physiologiques de la détoxification ;
- Permettre à votre masse musculaire de se maintenir au cours du jeûne.



Jeûner et faire du sport paraît contradictoire, mais un jeûne sans effort physique va vous mettre totalement à plat !

Alors que, vous verrez, l'activité physique va vous redonner une énergie considérable et vous permettre de surmonter les passages délicats.

## Je me mets au vert

Je tiens à insister sur l'importance du contact avec la nature pour vivre une bonne expérience de jeûne.

La notion de « greenness » est très importante pour le repos de l'esprit ; l'environnement naturel nous aide à nous ressourcer.

Si vous vivez déjà à la campagne, avec la possibilité de vous promener aux alentours, c'est parfait.

Si vous vivez en ville, et que vous avez la possibilité de passer quelques jours à la campagne, foncez.

Si vous ne pouvez pas vous éloigner longtemps de votre domicile urbain, pensez aux espaces verts près de chez vous : parcs, jardins botaniques. Peut-être avez-vous vous-même un jardin ?



## Je m'entoure

Entreprendre un jeûne ne doit pas consister à s'isoler - ne serait-ce que pour des raisons de sécurité.

Au contraire, je vous invite à soigner votre environnement social lors de cette expérience. Être entouré de personnes aimantes, compréhensives et bienveillantes est important.

L'idéal est de jeûner en même temps qu'une ou plusieurs autres personnes : vous pourrez alors

vous motiver mutuellement, et partager votre ressenti. Jeûner est une aventure humaine, et elle est encore plus belle lorsqu'on la partage, avec soit des personnes qui vivent la même expérience, soit des personnes qui l'ont vécue... soit des personnes tout simplement prêtes à l'entendre !

Le plus important reste ceci : ne pas être dans un environnement stressant.

## Je me (re)pose

Cette mise au repos de vos intestins est le bon moment pour vous reposer, tout court.

Vous poser... et vous poser des questions. Ce livre, vous le verrez, prévoit des espaces dédiés à cela. Ce sont des invitations, naturellement ; cela n'a rien d'obligatoire.

Une petite astuce, si vous peinez à trouver des moments pour ce temps de réflexion et de repos : consacrez tout le temps que vous consacrez habituellement à vos repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, voire goûter) à ces activités :

- réflexion
- méditation
- yoga...

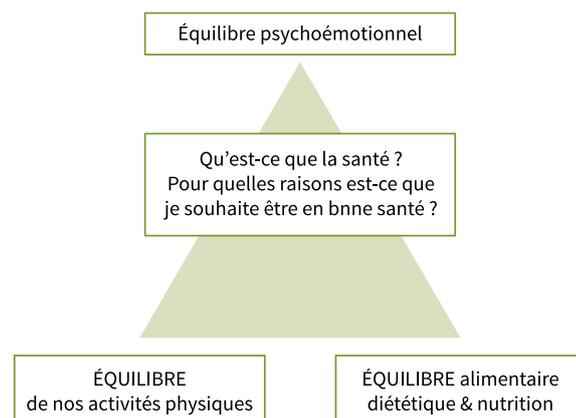


Lorsque les gens sollicitent mon expertise, je les invite à inscrire leur démarche de jeûne dans une réflexion globale sur leurs attentes, et leur façon de vivre.

J'esquisse alors, sur une feuille de papier, le schéma suivant :

### LES CLÉS DU MIEUX-ÊTRE EN NATUROPATHIE

Le triangle de la santé



Comprendre combien le stress, l'alimentation et la sédentarité vous affectent personnellement est ici un point important de votre démarche.

**Vous définirez et mesurerez ainsi plus précisément les fardeaux qui encombrant votre vie, et vous stimulerez l'envie de vous en débarrasser.**

**Pour cela, prenez le temps de vous poser ces quelques questions qui touchent les domaines émotionnel, alimentaire et physique :**

### **Émotionnel**

**Aujourd'hui et tous les jours, quels sont les stress auxquels je dois faire face? Ai-je la possibilité de mieux les gérer? Puis-je en modifier la source?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Mes vies personnelle, familiale, professionnelle sont-elles équilibrées?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Quel est mon niveau de stress sur une échelle de 1 à 5?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Sommaire
- Avant-propos
- Introduction
- La programmation**
- La préparation
- Le jeûne
- La reprise
- La boîte à outils
- Conclusion

## Alimentaire

Mes repas sont-ils l'occasion de moments privilégiés ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ai-je besoin de beaucoup de compensation alimentaire, de sucreries, de grignotage ou d'alcool ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quel est le rapport entre la qualité et la quantité de ce que je consomme ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Sommaire
- Avant-propos
- Introduction
- La programmation**
- La préparation
- Le jeûne
- La reprise
- La boîte à outils
- Conclusion

## Physique

Est-ce que je prends le temps de me bouger ? Un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Suis-je fatigué(e) ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quel sport aimerai-je pratiquer ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mon corps me plait-il ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nous savons que ces trois domaines sont intimement liés. Nous cherchons spontanément à compenser le stress, la tension et les émotions négatives en remplissant notre assiette et notre estomac. Nous mangeons comme si nous prenions un médicament à effet rapide pour soigner les crises d'un mal latent.

Pourtant nous savons que ce réconfort est une illusion. Manger trop, trop vite et trop mal, ne guérit rien. Au contraire, nous nous alourdissons et nous nous fatiguons. Nous perdons le goût de l'effort physique et nous aggravons l'épuisement de nos ressources nerveuses, hormonales et métaboliques. Le stress revient alors comme un boomerang. C'est un cercle vicieux.

Alors, pourquoi ne pas enclencher son contraire, le cercle vertueux ?

Il consiste à diminuer en même temps stress, alimentation et sédentarité afin de prolonger l'état de grâce que nous avons tous connu au moins une fois dans nos vies : ce moment où l'on voit le ciel en bleu, où l'on se contente d'un repas frugal et où grandit en nous l'envie d'aller faire un tour dehors et de profiter de l'instant présent. C'est le programme de la naturopathie :

remise en état du corps par la détoxification et le jeûne, randonnées dans une nature préservée et évacuation des tensions...

J'encourage chacun à adapter ce cercle vertueux à son rythme, à ses contraintes et à son environnement pour en faire un programme de vie. Mais je sais aussi qu'il est très difficile de changer ses habitudes du jour au lendemain. Le changement ne peut être stimulé que par un seul mot d'ordre : l'envie. L'envie est ici l'antithèse de la contrainte et du devoir.

Dire « j'ai envie » s'oppose à dire « il faut ».

C'est là une différence notable entre l'approche de la naturopathie et celle de la médecine classique. La première envoie une injonction positive qui nous incite à profiter de sa santé pour mieux l'aimer et la choyer. La seconde a hélas plus souvent tendance à brandir la menace : « Il faut suivre l'ordonnance du docteur, sinon gare aux risques. » Remplacer le « Il faut » par un « j'ai envie », c'est déjà débiter la construction d'un écosystème de pensée et d'actions qui se nourriront mutuellement.

## Phase 2

### *Je me prépare*

---



### Pourquoi se préparer ?

Il faut préparer votre corps au jeûne. Un changement si radical ne s'improvise pas. Il y aurait une crise, un mécontentement du corps certain, si le jeûne venait à se décider *et* se pratiquer le même jour !

Pour les 5 jours de jeûne, il faut anticiper une descente alimentaire progressive de 5 jours au cours desquels vous supprimerez petit à petit certains aliments. Le jeûne n'en sera que facilité.

De la même façon, la reprise sera tout aussi importante que le jeûne, et nécessite 5 jours d'ajout progressif d'aliments spécifiques pour ne pas anéantir les bienfaits du jeûne.

Quelques indications indispensables avant de commencer :

- les légumes et les fruits que vous consommerez au cours des quinze prochains jours doivent **être bio** ;
- Commencez à boire en **quantité** et en **qualité** (choisissez une eau minérale de source, équilibrée, et non l'eau du robinet) ;
- Mettez d'ores et déjà en place vos rituels et exercices (yoga, marche active) afin d'être déjà bien rôdé lorsque vous débuterez votre jeûne.

## Première journée de préparation

Félicitations ! Vous entamez aujourd'hui votre premier jour de **descente alimentaire**.

### La réduction à J-5

Nous supprimons de notre alimentation :

- **les produits raffinés**,
- les huiles raffinées,
- les **protéines animales** telles que **les viandes rouges**.
- **les produits blancs** : le sel blanc et tous les produits raffinés (comme beaucoup de desserts et autres plats contenant du sucre blanc ajouté).

On enlève aussi **les excitants** : café, alcool, chocolat

Il faut enlever ces aliments pour retrouver une vitalité naturelle. La vitalité que nous avons habituellement est artificielle dans la mesure où elle est soutenue par des excitants puissants comme le café...

### ASTUCE

**L'herbe de blé** : c'est l'un des seuls aliments qui contient tous les minéraux dont le corps a besoin. Il s'agit d'une jeune pousse de blé commun. L'avantage est qu'elle contient énormément de chlorophylle, laquelle a une structure moléculaire identique à l'hémoglobine. C'est une source naturelle d'antioxydants qui aide à réparer les cellules endommagées. L'herbe de blé favorise le principe curatif et aide le système immunitaire à bien fonctionner. Mettez, si vous le souhaitez, 2 cuillerées à café d'herbe de blé en poudre dans un verre de jus de pomme, en ajoutant un peu d'eau. Vous pouvez aussi boire du jus d'herbe de blé frais dans un bar à jus. Autre possibilité : achetez de l'herbe de blé dans une épicerie et passez-la dans un extracteur de jus.

Attention, il faut veiller à la qualité des aliments pendant la préparation au jeûne : les produits bio vont apporter des minéraux importants, de même si vous jeûner au bouillon, par exemple. Il faut privilégier les circuits-courts : le local. Vous pouvez aller chez l'épicerie bio pour savoir, en se remettant à l'épicier, d'où viennent les produits.

Il faut ressentir avant tout un bien-être et non un sentiment d'envie, de faim. La satiété doit se préparer progressivement. Il faut commencer à boire beaucoup d'eau, jusqu'à 2 litres d'eau faiblement minéralisée.

### Et que disent vos intestins ?

Quelques désagréments peuvent survenir sur le plan intestinal, pendant ce jour de descente alimentaire. Pour cela, on peut prendre, aujourd'hui comme au cours des jours qui viennent, du **psyllium**. C'est un régulateur de satiété, du

fait qu'il contient du mucilage, une substance végétale qui se gonfle au contact de l'eau. Il facilite le transit, tout en abaissant le cholestérol et l'indice glycémique. Vous pouvez en mettre 2 cuillerées à café en poudre dans un verre d'eau.

## Prenez conscience de votre corps lors de votre première séance de yoga

La respiration joue un rôle très important dans ce moment de relaxation et de pleine conscience. Prenez ce moment de tranquillité comme un temps précieux. À l'occasion de la salutation au soleil (retrouvez la description complète et en image de cette posture à la fin du manuel), vous pourrez assimiler des mouvements de détente en prenant conscience de chaque partie de votre corps.

La salutation au soleil est une combinaison de différentes postures de yoga qui s'effectue dans une certaine dynamique en synchronisant avec la respiration. Chaque posture fait sens et la participation active de la conscience est valorisée. La salutation au soleil vous permet de vous apaiser dès que vous en ressentez le besoin.

Selon les préparations ou les pratiques de la salutation au soleil, l'ordre des postures peut varier. Mais voici un exemple d'enchaînement :



**1.** La posture de salutation: debout les mains jointes contre sa poitrine, pendant l'expiration.



**2.** Joignez les deux mains vers le haut, bras tendus en étirant le haut du dos. Le regard vers le haut, en direction des mains. Cela peut se faire pendant l'inspiration.



**3.** Puis, en expirant, relâchez les bras vers le bas, penchez tout le haut du corps vers les pieds.



4. Amenez la jambe droite en arrière en inspirant bien. Vous pouvez vous tenir en équilibre avec vos mains, et l'autre jambe est fléchie devant vous. Changez de jambe.



5. Mettez vos deux jambes tendues au sol, et vos deux mains devant, faites comme un pont.



6. Faites la posture du cobra. Sur une expiration, posez les genoux au sol. Faites la planche en tendant vos bras et en cambrant légèrement vers l'arrière.



7. En expirant, mettez-vous à plat ventre, crochetez les orteils et remontez en pont, les fesses vers l'arrière.



## Le « café du naturopathe »

Le « café du naturopathe », ce merveilleux substitut, va travailler sur les maux de tête que la détox ferait éventuellement surgir. Cette boisson spéciale fait appel à l'huile essentielle de menthe poivrée.

L'huile essentielle de menthe poivrée, n'étant pas hydrosoluble, peut nécessiter l'usage d'un solvant, tel que le sirop d'agave ou encore la mélasse. Cette huile essentielle a la particularité d'avoir des bienfaits cutanés, ORL, respiratoires, circulatoires mais surtout digestifs : elle

apaise les maux liés à l'indigestion, aux ballonnements et à l'aérophagie. Elle aide à lutter contre la nausée, les vomissements, la mauvaise haleine et soigne les diarrhées aiguës.

Deux cuillerées à café et deux à trois gouttes de menthe poivrée suffisent. C'est une infusion qui a un parfum fort mais un goût assez doux et elle est efficace lors de ces premiers jours de détox. Gardez-la précieusement dans votre boîte à outils.

## Activité physique

**Focus sur la respiration** : quand vous respirez, (en inspirant par le nez) faites descendre le diaphragme en vidant complètement les poumons. Reprenez 10, 15, 20 fois, et entrecoupez de pauses. **L'INTÉRÊT** : l'**oxygénation** et un **brassage** au niveau des intestins, car le diaphragme va offrir à vos intestins un vrai massage.

Visualisez un ballon que vous gonflez puis que vous dégonflez. Respirez souvent, régulièrement, cela vous aidera dans vos activités physiques à venir.

### À méditer

*C'est en s'attachant aux petits détails que l'on peut réaliser de grandes choses.*



## Deuxième journée de préparation

Vous voilà au deuxième jour de votre préparation !

### La réduction à J-4

Nous supprimons de notre alimentation **les protéines légères**

C'est-à-dire :

- **les produits laitiers**,
- les œufs,
- **les légumineuses** (lentilles, pois-chiches),
- le **soja** (tofu).

Nos repas seront essentiellement composés de fruits, de légumes, de fruits secs, que vous pouvez mélanger en salade de fruits, par exemple.

Comment vous sentez-vous ?

Nous allons passer à un stade supplémentaire sur le plan diététique afin que de jour en jour, vous vous rapprochiez de l'état de jeûne.

Aujourd'hui, par exemple, pour le petit-déjeuner vous pouvez vous composer une salade de fruits, ou de fruits secs pour partir du bon pied sur la route du jeûne.

## Répondre efficacement aux maux éventuels

En ce deuxième jour de préparation, les excitants interrompus la veille - le chocolat, l'alcool, ou le café - peuvent se traduire par des maux de tête.

### ASTUCE

**Hydratez-vous** et prenez 2 cuillères à café d'hydrolat de menthe poivrée dans un litre d'eau. Prenez en parallèle de l'huile essentielle de menthe poivrée. Si vous en appliquez 1 goutte sur chaque doigt, cela suffit : massez-vous les tempes, sans en mettre trop près des yeux. Vous pouvez aussi en mettre sur la nuque.

### Et que disent vos intestins ?

Quelques problèmes intestinaux passagers peuvent survenir : pour cela n'hésitez pas à mettre de l'huile essentielle de basilic tropical dans le creux de la paume de la main. Mélangez bien cela à un baume de lait corporel ou à de l'huile d'olive ou d'amande douce, par exemple. Massez-vous le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, pour venir à bout des spasmes ou des ballonnements qui peuvent être la conséquence de ce bouleversement alimentaire. Vous pouvez le faire au lever, après les repas ou le soir avant de dormir.



## Prenez conscience de votre corps lors de votre deuxième séance de yoga

Aujourd'hui, reprenez la salutation au soleil dans son enchaînement tout entier: une salutation, qui sera décomposée les jours suivants. Apprenez à trouver votre équilibre et retrouvez une respiration qui rythme chaque nouvelle posture, cela vous aidera. Essayez de vous faire du bien en vous étirant selon vos possibilités. À chaque mouvement, évitez les tensions inutiles, et relâchez toutes les parties du corps, y compris la mâchoire ou les épaules.



## Une recette très simple et saine

Pour se rafraîchir et gagner en vitalité, je vous propose une salade d'algues aux concombres.

### Ingrédients :

- Algues (wakame)
- 2 concombres
- ½ citron
- 1 avocat
- wasabi
- Huile de sésame

On peut en consommer tout au long de sa préparation mais aussi pendant la reprise. Il existe des algues très différentes, n'hésitez pas à varier.

### Préparation :

Pour la sauce de cette salade, un demi citron peut être pressé et une pointe de wasabi peut relever votre recette. Utilisez-en peu. Une demi-cuillère à café suffit. Ajoutez à cette sauce de l'huile de sésame, l'équivalent d'une cuillère à soupe. Cette vinaigrette asiatique fera un délice de cette salade composée d'algues et de concombre. Pour l'onctuosité de cette salade, ajoutez quelques morceaux d'avocat.

Les algues sont utilisées en cuisine végétale: elles sont riches en protéines et en oligoéléments. Les algues contiennent des formes par-



ticulières de polyphénols et d'autres principes actifs, comme l'iode et les fucoïdanes (un sucre sécrété par les algues) lesquels peuvent modifier l'expression des gènes sans en changer la structure ou intervenir dans l'immunité. En France, beaucoup sont en carence d'iode, ce qui peut causer à long terme des risques accrus d'hypothyroïdie, de cancer du sein et de surpoids. Certaines algues (wakame, kombu) apportent, en plus de l'iode, du calcium et de puissants principes actifs dont certaines propriétés sont connues pour être des anticancers (caroténoïdes) et anti-inflammatoires (des fucanes).

## L'importance de garder une activité physique

Aujourd'hui, l'idéal est de commencer par 30 minutes de marche sur un sentier sans trop grande difficulté. Cette demi-heure va permettre de prendre le temps de respirer, de dérouler ses pas tranquillement. Cette activité physique est un point essentiel pour s'assurer une bonne détoxification et une période de jeûne réussie.

### ASTUCE

**Hydratez-vous** après l'activité physique qui vous a fait transpirer.

**Faites confiance** au processus qui se met en route. Prévoyez des moments de détente dans la journée. Relaxez-vous et commencez par exemple à choisir quelques livres qui vous plaisent.

### À méditer

*Celui qui médite, a le temps de tout ; celui qui ne médite pas, n'a le temps de rien. (Dogen, maître zen)*



## Troisième jour de préparation

### La réduction à J-3

Nous supprimons de notre alimentation **les céréales**.

Les fruits, les légumes et les fruits secs seront vos seuls aliments, mais sachez qu'il est possible d'arriver à satiété avec des légumes amidonnés comme le potimarron ou la patate douce.

Lorsqu'on en est à son troisième jour de jeûne, quelques kilos, 2 ou 3, peuvent être perdus. Cela est normal pendant la préparation. Aujourd'hui encore, vous allez franchir une étape supplémentaire et vous rapprocher doucement de votre période de jeûne : vous n'allez consommer plus que des fruits, des légumes et des fruits secs.

### Comment vais-je arriver à satiété ?

La quantité de nourriture à ingérer sera notre première préoccupation, durant cette préparation. Commencez un repas par du cru : ainsi, vous lancez les enzymes digestives, et le reste sera bien mieux digéré. Une demi-heure avant le repas, consommez un fruit, une pomme : le but est de réveiller tout le principe enzymatique et vous sentirez une vraie faim. Aussi, le repas se déroulera mieux.

#### ASTUCE

Prenez le temps, posez les couverts après chaque bouchée ; car si l'on mange rapidement, on n'a pas ce sentiment de satiété.

### Certains maux peuvent apparaître

Pas d'inquiétude : le transit a pu s'accélérer, cela est normal.

#### ASTUCE

**Hydratez-vous** et prenez 2 cuillerées à café d'hydrolat de menthe poivrée dans un litre d'eau. Prenez en parallèle de l'huile essentielle de menthe poivrée. Si vous en appliquez 1 goutte sur chaque doigt, cela suffit. Ensuite, massez-vous les tempes, sans en mettre trop près des yeux. Vous pouvez aussi en mettre sur la nuque.



## Et que disent vos intestins ?

95 % de l'assimilation se passe au niveau des intestins: cette transformation des macronutriments rendent nos micronutriments assimilables. La digestion est une forme d'usine qui sert à couper en micro-unité toutes les chaînes complexes (lipidique, d'acide aminés...) pour arriver à une chaîne minimale assimilable. Digérer les amidons est déjà possible grâce à l'amylase présente dans la salive, les protéines dans l'es-

tomac. Le troisième jour il n'y a déjà plus de protéine. Et les intestins assimilent le reste. Si nous déployons les 7 mètres de l'intestin grêle, on a bien plus qu'un terrain de tennis, en termes de surface. Et l'aliment consommé est assimilé ici, au cœur de ce large champ intestinal. Le principe de la nutrition a pour fonction d'apporter des éléments essentiels pour se construire. Nous sommes ce que nous mangeons.

## Prenez conscience de votre corps lors de votre troisième séance de yoga

Vous allez découvrir tous les secrets de la salutation au soleil. Il faut prendre le temps de trouver votre équilibre, de bien inspirer et de bien expirer. Il est possible de tenir en équilibre, tout en relâchant les épaules et en joignant les deux paumes de ses mains. Quand vous fermez les yeux, prenez un temps pour vous, lequel vous permettra de vous re-

connecter à vous-même. Il faut prendre conscience de votre corps pour méditer, faire un état des lieux de tout votre corps, et essayer d'être présent à toutes les sensations que votre corps peut vous apporter. Le mieux est de toujours avoir la sensation de votre corps, de rester comme l'enfant à l'affût du moindre petit bruit.

## Une recette simple et saine

En ce troisième jour de préparation, vous pouvez manger des légumes rôtis. La patate douce et le potiron sont de mise. Faites d'autres mélanges avec des légumes de saison, si le cœur vous en dit.

### Ingrédients :

- 1 patate douce
- ½ potiron
- ½ oignon
- miso brun
- Huile d'olive
- Ail en chemise
- Huile de chanvre
- Huile de coco
- 1 cuillerée à café de moutarde

### Préparation :

Pour la sauce, plutôt que d'ajouter du sel :

- Préférez le miso brun et de la moutarde pour relever le tout.



- Mettez une cuillerée à soupe d'huile d'olive ou d'huile de coco sur l'ensemble du plat. Pendant cette descente alimentaire :
- Utilisez des huiles vierges, comme par exemple l'huile de chanvre.
- Enduisez les légumes d'huile, coupés en grosses frites, sans oublier de préchauffer le four à 180 degrés.
- Laissez cuire le plat à cette température durant une bonne demi-heure.

## L'importance de garder une activité physique

Activez-vous un peu plus, aujourd'hui : trente minutes de marche active. Toutes les fonctions physiologiques doivent être mises en mouvement.

N'oubliez pas de vous hydrater, c'est incontournable pendant le temps de cette détoxification, mais également parce que vous perdez de l'eau en marchant.

### ASTUCE

**Hydratez-vous** après l'activité physique qui vous a fait transpirer, c'est-à-dire entre 1 litre et 2. **Continuez de vous faire confiance**, soyez à l'écoute de vous-même et relaxez-vous de temps en temps.

**Prenez le temps** de savourer des aliments de qualité, des aliments bio.

### À méditer

*On remplit au deux tiers l'estomac et on laisse un tiers libre pour l'esprit. (proverbe soufi)*



## Quatrième journée de préparation

### La réduction à J-2

Nous supprimons de notre alimentation **les fruits secs et les oléagineux. Ne mangez plus que des légumes et des fruits, sous toutes leurs formes (crus, cuits).**

Évitez de manger, aujourd'hui, des légumes frits. Préférez un assaisonnement au citron ou à l'huile. Et pensez toujours à vous hydrater.

### ASTUCE

**Hydratez-vous** et **ajoutez** dans l'eau de l'hydrolat de menthe poivrée. 2 cuillerées à café de cet hydrolat dans un litre d'eau. Prenez en parallèle de l'huile essentielle de menthe poivrée, on peut en appliquer 1 goutte sur chaque doigt et avant de se masser les tempes, ne pas en mettre trop près des yeux. Vous pouvez aussi en mettre sur la nuque.

Comment vivez-vous cet allègement progressif de votre alimentation ?

Constatez-vous déjà des améliorations sur votre santé, sur votre état d'esprit ?

En ce quatrième jour, allez un peu plus loin dans cette descente alimentaire et préférez une cuisson douce à la vapeur. Réduisez la quantité de fruits et légumes. Réfléchissez alors bien à la satiété, c'est un sentiment intéressant.

Il serait bien, aujourd'hui, de prendre des jus frais. Rapprochez-vous de l'état de jeûne. Place aux jus ! Car ils offrent des effets prébiotiques pour votre flore intestinale. Vous pouvez aussi vous procurer des jus lactofermentés. Préférez aujourd'hui les liquides et continuez à prendre de l'herbe de blé.



## Yoga : la posture du cobra

Aujourd’hui, pour ce quatrième jour, je vous invite à effectuer la posture du cobra.

Il faut prendre le temps d’être présent à chacune des parties, et étirer son corps entièrement ; on expire profondément. Sur une inspiration, vous pouvez étirer le dos. Vous voilà en posture du cobra. Étirez plus ou moins le dos selon votre souplesse. Il existe une autre posture possible pour être en posture de demi-cobra. On expire et on appuie sur les avant-bras. C’est indiqué pour les personnes qui ont des lombagos, par exemple. Cette capacité de pouvoir découvrir ce qui se passe sans juger, tel un enfant, est bienvenue.

Soyez, à présent, en ce quatrième jour, prêts à pratiquer le yoga plusieurs fois par jour, autant de fois que nécessaire, également pour prendre le temps de méditer. C’est la clé pour réussir votre période de jeûne.



## Une recette très simple et saine

Pour ce quatrième jour, je vous propose une soupe miso crue.

### Ingrédients :

- Gingembre qui travaille sur votre flore intestinale et hépatique,
- 1 gousse d’ail,
- 1 poireau,
- 1 courgette,
- 1 tomate (en saison),
- ½ brocoli (ou un chou-fleur).

### Préparation :

Mettez dans votre bol :

- Quelques algues séchées ou des champignons secs,
- Une pointe de bouillon de légumes,
- Quelques herbes fraîches.



Au moment de déguster votre soupe, vous pouvez :

- Ajouter de l’eau bouillante dans votre bol. Cette soupe peut être consommée tout au long de la journée selon votre faim. Elle vient nourrir la flore intestinale et apporter des sels minéraux et des protéines. C’est un probiotique en soi.

## L'importance de garder une activité physique

Faites une demi-heure de marche active au lever, une le soir et si vous êtes courageux, vous pouvez même faire trois marches dans la journée.

### ASTUCE

**Hydratez-vous** après l'activité physique qui vous a fait transpirer, c'est-à-dire entre 1 litre et 2. **Continuez de vous faire confiance**, soyez à l'écoute de vous-même et continuez de vous relaxer de temps en temps

**Commencez à prévoir** tout ce qui est nécessaire pour la période de jeûne. Prenez des temps de pause, et savourez des aliments de qualité, des aliments bio.

### À méditer

*Est-ce qu'en allégeant mon alimentation, je deviens prêt à alléger d'autres réalités de ma vie ?*



## Cinquième journée de préparation

### La réduction à J-1

Aujourd'hui place aux fruits, aux légumes et aux crudités: prenez le temps de mastiquer car pendant cinq jours on ne mâchera plus.

Au dernier jour de préparation, votre corps est désormais presque prêt pour entamer son jeûne. Profitez bien de vos derniers aliments solides et soyez attentif au calme qui s'installe peu à peu dans votre métabolisme.

### Comment vais-je arriver à satiété ?

Le sentiment de satiété est maintenant certainement apparu et vous mangez peut-être de moins en moins. Ce qui est un très bon indicateur par rapport à votre état et au jeûne qui va commencer.

Cela étant dit, soyez à l'écoute de vous-même. S'il y a un peu de stress, un peu de tension à l'idée de commencer ce jeûne: préférez un

jeûne au jus, par exemple. Et si ce n'est pas le moment, ne mettez pas la barre trop haut, vous pouvez repousser ce jeûne à plus tard...

Pensez à vous peser au réveil: cela sera un indicateur de votre cinquième jour de préparation, on doit être sur une perte de 200 à 300 grammes par jour. Une femme perd environ 5 % de son poids, et un homme perd 10 %.

### Séance de yoga

Installez-vous confortablement avant de décomposer la salutation au soleil et reprenez à partir de la posture du cobra. Dans cet exercice, revenez sans cesse à l'attention de ce qui est ressenti, de ce qui est perçu, chaque fois que vous pensez à autre chose - à hier ou à demain - il faut revenir à l'instant présent pour demeurer calme et plein de sérénité. Il faut chercher en soi les ressources pour se sentir bien.



Au cours de cette journée, progressez encore d'un cran dans la conscience de vous-même. Prenez, dans votre emploi du temps, même 5 minutes pour méditer. Oui! C'est déjà un temps de gagné pour prendre rendez-vous avec vous-même. Il vaut mieux parfois faire 5 ou 10 mi-

nutes de méditation dans la journée que de tenter 30 minutes de méditation moins bien réussies qui nous laissent un sentiment d'échec. Pensez qu'il faut toujours garder un regard positif sur soi-même et sur ce que l'on peut faire, c'est important.

## Une recette au chou

Le dernier atelier cuisine de la préparation propose un taboulé de chou-fleur aux herbes.

### Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 Chou-fleur
- Coriandre
- Persil
- Estragon
- Menthe
- 1 citron



On est sur un régime composé essentiellement de fruits et de légumes, on va préférer le chou-fleur à la semoule. Prenez une mandoline pour le râper. Amusez-vous avec les aromates : la coriandre, le persil, l'estragon, la menthe dans les quantités que vous voulez. Pour la sauce, faites-la à base de jus de citron. Voici une astuce pour assaisonner vos plats : la purée de prunes est

aussi un probiotique, et elle contient des minéraux. Un quart d'oignon peut suffire pour deux personnes. On peut également ajouter des fruits, des grenades.

Ce taboulé peut aussi être fait à base de brocolis. Pensez à préparer une heure à l'avance vos plats crus, et à les réserver au frais.

## L'importance de garder une activité physique

Aujourd'hui, l'activité physique sera plus douce, faites une heure de marche très tranquille, plutôt bucolique. Prenez soin de vous et savourez les moments en extérieur !

### ASTUCE

Aujourd'hui on se prépare encore au jeûne de demain : prenez un carnet et posez-vous des questions sur les sujets qui vous intéressent, sur lesquels vous avez envie de méditer, car ce sera un exercice à pratiquer pendant le jeûne. Profitez-bien de cette dernière journée d'alimentation : demain vous serez sur les chemins du jeûne et de la détoxification !

## Phase 3

# *Je jeûne*

---



L'aventure commence : je vous invite à l'aborder avec le plus de curiosité et de confiance possible.

Vous avez pris la décision de jeûner, et je gage que cette réflexion a été mûrie, et que vous avez mis toutes les chances de votre côté pour que cette expérience se passe au mieux.

Selon la façon dont vous avez vécu les jours précédents, vous pourrez décider de jeûner soit au jus (les recettes suivent), soit exclusivement à l'eau (bouillons et tisanes compris).

Avant de rentrer dans le vif du sujet, j'aimerais vous rappeler qu'un jeûne n'est pas une performance : si vous vous sentez mal, tout d'abord n'hésitez pas à vous entourer de personnes qui pourront vous assister.

Ensuite, vous le verrez, le passage délicat que vous pourriez connaître se situe généralement au tournant des 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> jours de jeûne. Cependant, avec les conseils qui vont suivre et en recourant à la boîte à outils de cette méthode, vous serez armé pour passer avec succès cette étape.

On pourrait d'ailleurs comparer cette étape au passage d'un col : la montée est difficile, on a parfois l'impression qu'on n'y arrivera pas, mais une fois arrivé au sommet, la vue est merveilleuse et justifie l'effort que vous avez fourni.

Toutefois je le répète : si vous ne vous sentez pas d'attaque, pas de panique, passez en ce cas, doucement, à l'étape de la reprise alimentaire. Ne vous réalimentez pas comme si de rien n'était !

Mais, si vous avez jusqu'ici suivi scrupuleusement les conseils de cette méthode, continuez sur votre lancée : tout devrait bien se passer.

Deux rappels :

- Choisissez, pour vos bouillons et/ou jus, **des légumes et des fruits bio** ;
- Il est nécessaire de boire, au cours des jours à venir au moins trois litres de liquides par jour, dont au moins **un litre d'eau pure**, c'est-à-dire sans citron, huile essentielle, ou quoi que ce soit d'autre.

Je vous souhaite un bon jeûne.

# Première journée de jeûne

## Vous entrez en glycogénèse

Aujourd'hui est votre premier jour de jeûne. Ne vous inquiétez pas, le corps a tout prévu.

Entre 0 et 500 kcal par jour, que le jeûne soit à l'eau ou au jus, il est tout aussi efficace. Choisissez alors ce qui vous convient ! Ne vous en faites pas, vous avez fait des réserves sous formes de glycogènes. Aujourd'hui, le corps va déstocker

le sucre dans le foie et dans les muscles pour pouvoir carburer. Il va puiser dans ses propres réserves pour assurer ses fonctions vitales : c'est la glycogénèse !

Et, n'oubliez pas : marchez ! Sortez, promenez-vous. Allez à votre rythme.

## Romarin, ô mon romarin !

### Dans la boîte à outils :

On sort le pianto, un concentré de légumes réduit par principe enzymatique, en petite, moyenne ou grande quantité. C'est un purgatif, une alternative à la purge classique. Accompagné de citron et d'eau, c'est un bon support. Mettez de la menthe poivrée dans votre eau, ou de l'extrait essentiel de basilic tropical, qui peut être un allié pour vos intestins.

Le romarin sera cher à votre foie pendant cette période de jeûne : votre foie filtre 2 500 litres de sang par jour et va jouer un rôle capital. Faites des décoctions ou tisanes de romarin, lequel est aujourd'hui le meilleur allié de votre foie.

## Votre yoga tonique

Pour ce premier jour de jeûne, nous ferons une salutation au soleil pour nous redynamiser. Après une séance consacrée à l'appel du soleil, installez-vous confortablement en tailleur, inspirez, expirez profondément. Pendant ce temps de méditation, vous pouvez porter votre attention sur plusieurs points : soyez présent à l'inspiration et présent à l'expiration aussi. Toute sensation compte. Soyez attentif au moindre bruit, à la moindre chose que vous pourriez entendre, et qui fait partie de l'instant présent. Ressentez, entendez, soyez ici et maintenant, détendu.



## Pourquoi se masser ?

Pendant le jeûne, le massage a un pouvoir préventif car les maux de tête arrivent fréquemment dès le premier jour de jeûne ou après. C'est normal mais vous pouvez prévenir ou agir. Armez-vous d'un flacon d'huile essentielle de menthe poivrée et de lavande fine. Vous avez deux solutions : vous faire masser ou pratiquer l'automassage.

### Se faire masser

Avant tout massage, le corps doit recevoir l'information de l'huile que vous allez utiliser, comme s'il devait en recevoir l'empreinte au préalable.

Donc, informez votre corps en mettant un soupçon de menthe poivrée sur la langue.

Puis, ajoutez une goutte de lavande fine sur les doigts avant de vous masser l'arcade sourcilière au niveau des tempes, sur lesquelles vous pouvez exercer une petite pression.

Massez vos trapèzes, lesquels sont souvent tendus, et favorisent les maux de tête. Pour terminer, appliquez une goutte de menthe poivrée sur l'index et le pouce avant d'exercer une traction au niveau des tempes, une sorte de pression vers le haut. Il faut également faire quelques rotations avec le pouce, sans oublier d'expirer et de relâcher. De nouveau, massez les

trapèzes. Les points de pression sont à la base de l'occiput, à cet endroit il est bien d'effectuer quelques rotations avec le pouce.



Grâce à ce massage, vous pourrez enrayer les quelques maux de têtes qui arrivent souvent lors de cette phase de jeûne.

### S'automasser

Il est bien de mettre une goutte de menthe poivrée sur la langue, car avant tout massage, le corps doit recevoir l'information de l'huile que vous allez utiliser. Appliquez une goutte de lavande sur ses doigts et exercez des petites pressions, des rotations sur les tempes. Ensuite venez travailler les muscles des trapèzes pour faciliter la circulation. La menthe poivrée s'applique, sous forme d'huile essentielle, à la base de l'occiput, et vous pouvez exercer à ce niveau-là une petite pression avec les doigts.

## Le bouillon de votre jeûne

Pour votre premier bouillon riche en minéraux, on commence par une recette très classique, avec des légumes orange.

Ingrédients :

- 1 à 3 carottes
- 1 quartier d'orange
- 1 zeste d'orange
- 1 oignon
- cumin
- coriandre

Les bouillons se préparent toujours de la même manière : mettez un corps gras (huile de coco ou huile d'olive), faites revenir les épices, et ajoutez l'eau par-dessus. Laissez mijoter deux voire trois heures avec le couvercle.

Les fibres des légumes vont absorber l'huile, ce ne sera donc pas gras. On peut ajouter du poivre noir à cette recette. Il y a beaucoup de vitamines liposolubles, c'est pour cela qu'on utilise un peu de corps gras. Une fois que ce bouillon est prêt, vous n'avez plus qu'à le filtrer !

## Jeûner au jus

### Le jus orange

Si vous avez choisi de jeûner au jus, sachez que l'apport de légumes est considérable en enzymes, vitamines et minéraux.. Les jus de couleur sont un moyen de repérer les apports. Aujourd'hui vous pouvez vous préparer un jus orange à base de carottes (pour le foie et les yeux).

#### Ingrédients :

- 2 oranges
- 2 carottes
- ½ gingembre

#### Préparation :

- Isolez la fibre du jus via l'extracteur : aucune fibre ne passe par les intestins et tout ce que la nature a à nous offrir est assimilé très facilement par l'intestin et nourrit l'organisme.
- Ce jus orange peut s'accompagner de gingembre pour ses vertus anti-inflammatoires et ses bienfaits sur le foie.



### Le jus rouge

C'est un jus idéal à prendre le matin. On va maintenant enchaîner sur un jus rouge à base de betterave : elle est excellente pour le système hépatique et va apporter beaucoup d'antioxydants.

#### Ingrédients :

- 1 betterave
- 1 citron
- 1 pomme
- 1 carotte (ou 1 courgette)

#### Préparation :

- Isolez la fibre du jus via l'extracteur.
- Contrebalancez le goût de terre de la betterave avec le citron.

Lorsque l'on jeûne, on prend soin de son foie, lequel s'occupe de tout le reste de l'organisme. La base de betterave est vraiment intéressante. On peut faire un jus de betterave pur ou ajouter quelques fruits comme de la pomme, des carottes, ou même de la courgette. Tout doit rester goûteux, ou cuisiné en fonction de nos besoins, de nos envies.



## Le jus vert

Prenez au moins un jus vert par jour.

### Ingrédients :

- fenouil
- épinard
- 1 citron
- 1 herbe aromatique
- 1 brin de menthe

### Préparation :

- Isolez la fibre du jus via l'extracteur.
- Ajoutez les aromates qui vous plaisent, comme du basilic ou de la coriandre.

Le jus vert va apporter de la chlorophylle, laquelle aide à assainir les intestins. Lorsque vous prévoyez les jus pour la journée, essayez d'avoir des racines, des légumes qui poussent sur la terre comme la courgette, ou bien des fruits ou des légumes qui poussent en hauteur. Retenez que le plus important est que le légume soit biologique et de saison.



## Les rituels du jeûne

Dans ce premier jour de jeûne, il faut beaucoup boire (de l'eau, des jus de fruits dilués, de légumes ou des tisanes). Le corps élimine naturellement 3 litres de liquides par jour. En jeûnant, il faut ad minima privilégier les trois litres de liquide que l'on prend habituellement. Il faut chouchouter votre foie en plaçant une bouillotte chaude à ce niveau (côté droit du ventre). Ainsi, le foie travaillera mieux et se décongestionnera.

Il est intéressant aujourd'hui de faire un bain de bouche (le gandush, important dans votre boîte

à outil). C'est un mélange d'huile végétale (de tournesol ou de sésame par exemple) et d'huile essentielle. Faire un bain de bouche avec ce mélange limite les sensations de bouche pâteuse.

En ce premier jour de jeûne, accordez-vous des moments de repos, de sieste. Le mieux est de conscientiser l'instant présent. Soyez conscient de tout ce que vous ressentez. Retenez cette phrase : acceptez ce qui est, laissez ce qui a été, ayez confiance en ce qui sera.

### À méditer

*Tout le monde peut devenir magicien de sa vie, à travers la patience, la pensée et le jeûne.  
(Hermann Hesse)*

## Deuxième journée de jeûne

Le deuxième jour, les sucres dans le foie et les muscles sont déstockés.

C'est un passage délicat : il est possible que le moindre effort paraisse insurmontable. Le jeûne peut quand même très bien se passer par la suite. Il faut se motiver, même si on ne se sent pas très bien, il ne faut pas rester au fond du lit. Il faut mettre ses chaussures et s'aventurer sur les chemins, à son rythme.

Vous entrez en fait en « vitesse de croisière ». C'est le moment de vous faire confiance, car un homme d'1m70 pesant 70 kg a 40 jours de réserves de graisses devant lui et si, avec la même taille, il pèse 90 kg, il a 100 jours de réserves devant lui.

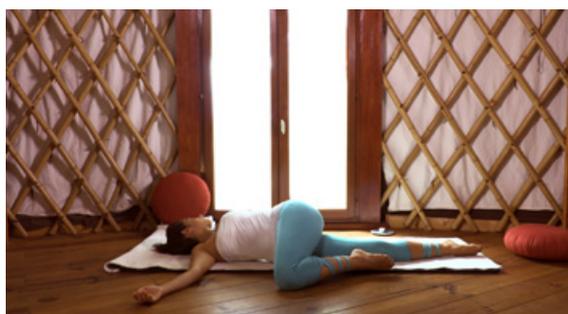
Sachez que la néoglucogénèse arrive après la glycogénèse. Une fois que le corps a déstocké les sucres, le corps va puiser dans les graisses pour aller les transformer en sucres. Il est important de soutenir son activité physique. Tout comme les jours précédents, on peut continuer à prendre du psyllium.

Le jeûne est naturellement hypotenseur. Ajoutez dans votre eau de l'antésite pour soutenir votre tension ou un peu de réglisse. Prenez le temps de vous lever, car la tête peut tourner. Continuez la menthe poivrée, des hydrolats de romarin pour parfumer votre eau.

### Le yoga pour drainer le foie

Pour bien vous accompagner dans votre parcours de jeûne, le yoga va aider à effectuer des torsions et à drainer le foie. Suite à la salutation au soleil, essayez de réaliser d'autres postures. Il faut respirer à chaque posture de manière profonde, en effectuant une contre-force sur les organes pour masser et détendre les organes digestifs. Il faut relâcher ses postures en expirant, changer les positions des jambes et toujours faire travailler les deux côtés du corps en se tournant d'un côté comme de l'autre. Pensez à étirer la chaîne musculaire : la torsion est un travail intéressant pour le côlon, la rate et le foie. Il n'y a pas de performance à viser, il faut faire du bien à son corps et ne pas être en compétition avec soi-même pendant les étirements. Videz-vous l'esprit et relâchez-vous bien. En dernier lieu, placez bien le bassin et gardez les mains sur le ventre : le corps

est en train de chercher un nouveau mode de fonctionnement. Apportez-vous de la confiance et de la bienveillance pendant ce temps de méditation, respirez calmement, ne pensez à rien d'autre que tout ce que vous vivez à l'instant. Prenez conscience de tout ce que vous écoutez et percevez. Pas d'inquiétude : le corps connaît le chemin par cœur, il l'a vécu maintes et maintes fois dans le passé.



### L'activité physique du jour

L'activité physique vous paraît sûrement insurmontable mais, en réalité, dès que vous allez commencer à marcher, le diaphragme va faire son travail de pompe... Allez dans un endroit qui vous inspire et prenez ce temps pour vous,

pour vous ressourcer. Marcher permet de faciliter le travail de néoglucogénèse : ce travail de transformation de graisse en sucre doit s'accompagner d'une oxygénation. Comptez une marche de 2 ou 3 heures.

## Le bouillon de votre jeûne

Vous pouvez cuisiner un bouillon oriental avec du curcuma.

### Ingrédients :

- Aneth
- Cardamone
- Anis étoilé
- Cannelle en poudre
- Gingembre
- Tomates (en saison) ou remplacer par des carottes
- Oignon
- Betteraves

Il faut penser à composer vos bouillons (et vos plats de manière générale) avec des légumes racines, que l'on trouve sous terre, mais aussi des feuilles, des épices, des fruits et des légumes qui poussent à la surface de la terre. Plus vous variez, plus vous accumulez une large variété de bienfaits.

### Préparation :

- Ajoutez en priorité un corps gras, telle que de l'huile de coco, car cela se marie bien avec tous les ingrédients
- Faites revenir les épices dans l'huile de coco
- Ajoutez de l'eau sur l'ensemble de votre préparation
- Laissez mijoter pendant 3 heures

## Jeûner au jus

Un jus à base de fenouil est une recette simple et très bénéfique en période de jeûne.

### Ingrédients :

- Fenouil
- 1 pomme
- 1 aromate de votre choix

### Préparation :

- Passez à l'extracteur vos produits issus de l'agriculture biologique, locaux et de saison.

Riche en eau, la pomme hydrate et favorise l'élimination d'acide urique, encourage la digestion,

dynamise le système immunitaire et aide à faire baisser le cholestérol. Elle a une action dépurative, c'est-à-dire qu'elle nettoie l'organisme et la peau. Le jus de pomme frais désencrasse le foie et la vésicule biliaire, mais notez qu'il peut avoir une action laxative. Quant au fenouil, il libère de tout problème d'aérophagie, de colite, de hoquet et même de nausée. De plus, le fenouil stimule la sécrétion biliaire, améliore le travail du foie, et son effet équilibrant sur le système nerveux prouve ses vertus antispasmodiques. Ce double effet, nerveux et digestif, est formidable pour détendre le ventre et les intestins, surtout en cas de stress, de nervosité ou d'angoisses.

## Les bains de pieds

Prenez un moment de détente en vous préparant des bains de pieds avec des sels alcalins. Un bain de pieds d'une demi-heure permet de contrebalancer l'acide lactique. On libère davantage d'acide lactique pendant le jeûne, lesquels peuvent engendrer des crampes.

- Prenez une cuillerée à soupe de sel alcalin ou de sel jentschura dans de l'eau tiède à chaude, puis relaxez vos pieds.



- Sommaire
- Avant-propos
- Introduction
- La programmation
- La préparation
- Le jeûne**
- La reprise
- La boîte à outils
- Conclusion

## Mon moment de réflexion

Il faut se concentrer: est-ce que je fais ce qui me tient à cœur? Suis-je cohérent avec moi-même? Plus on se sent cohérent, plus on gère son stress et moins on compense avec l'alimentation... Prenez le temps de vous répondre.

### Quels sont les stress auxquels je suis soumis, dans mon quotidien?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Qu'est-ce que je dois gérer qui est difficile? Facile? Comment je me sens?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Pourquoi ai-je envie d'être en bonne santé?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Troisième journée de jeûne

Votre sommeil, en principe, est de plus en plus court. C'est normal, car quand on mange beaucoup, la digestion demande énormément d'énergie.

Le soir, donc, prenez un livre, marchez, oxygénez-vous. Normalement, vous devez déjà vous sentir bien en ce troisième jour de jeûne. La crise est passée et votre organisme rentre progressivement dans une phase de cétonénèse: il crée des corps cétoniques à partir de vos réserves de graisse.

Ces corps cétoniques, vous allez le voir, votre cerveau en est friand. Vous allez peu à peu jouir d'une plus grande acuité intellectuelle et même d'une certaine euphorie.

Cependant, c'est aussi parce que votre corps produit des corps cétoniques qu'il est capital

de maintenir une bonne activité physique, sans quoi c'est dans vos muscles, et non plus uniquement dans vos réserves de graisse, qu'il viendra puiser !

Surtout buvez, soit des eaux faiblement minéralisées, soit filtrées, prenez de tisanes de gingembre, du curcuma ou de l'eau au citron.

La tisane du jour pourrait être le fenouil, c'est une plante intéressante pour libérer les gaz dans les intestins. Alors, le Pianto peut être le bienvenu si vous n'allez pas à la selle, par exemple.

En ce troisième jour vous pouvez augmenter votre consommation de bouillon, notamment s'il fait froid à l'extérieur, pour vous réchauffer. Pensez au romarin, à l'élixir du suédois, sans alcool, en ampoule, avec de l'eau.

### Le yoga pour se tonifier

Le matin, commencez avec la salutation au soleil et ajoutez petit à petit d'autres postures. Installez-vous confortablement sur le dos en début de séance. L'objectif est de commencer par quelques abdos: levez puis abaissez les jambes pour faire travailler les muscles du ventre. Faites une série de cinq, d'abord. Vous pouvez poser les pieds.

Prenez un moment pour vous détendre, commencez par des séances courtes, et une fois que vous êtes à l'aise, vous pouvez allonger vos séances d'exercices. Détendez les pieds, allongez les jambes, soyez à plat sur le sol, et récupérez de vos efforts et de toutes vos tensions. Respirez bien. Prenez bien conscience de tous les points d'appui sur le sol et visualisez une chaleur, une lumière, tout ce qui peut être positif afin de dé-



nouer tous les endroits tendus de votre corps. Soyez emplis de gratitude envers vous.

Cette démarche-là n'est pas une souffrance, c'est un moment de joie que de découvrir le vide, le moins. Remerciez-vous.

## Jeûner au jus

Aujourd'hui, offrez-vous un jus excellent pour la détoxification.

### Ingrédients :

- ½ ananas
- 1 concombre qui apporte énormément d'oligoéléments.
- 2 à 3 feuilles de menthe

Les feuilles de menthe ont l'avantage de donner beaucoup de goût au jus. C'est rafraîchissant et goûteux.



## Le bouillon de votre jeûne

Pour ce troisième jour, vous pouvez vous concocter un bouillon à base de courgette.

### Ingrédients :

- Fenouil,
- 1 gousse d'ail
- Graines de moutarde
- Huile d'olive
- Pomme

### Préparation :

Commencez par faire chauffer votre casserole à grand feu, avant d'ajouter un fond d'huile d'olive. Joignez quelques épices, de la graine de moutarde et de l'ail, et faites revenir le tout. Mettez ensuite dans la casserole les légumes, le fenouil et la courgette. Sachez que vous pouvez travailler avec n'importe quel légume de saison. Enfin, recouvrez d'eau le tout en laissant mijoter quelques heures à feu doux.

## Les vertus du massage

Dans le creux de la paume de la main, mettez quatre gouttes d'huile essentielle de basilic tropical et ajoutez de l'huile vierge de sésame. Cette huile essentielle de basilic tropical doit être à votre disposition, utilisable à souhait, dans votre boîte à outil. Il s'agit d'une huile calmante puissante. Elle est très apaisante en cas de stress, de spasme, de fatigue nerveuse et surtout elle résout l'inconfort intestinal rencontré pendant le jeûne. Sachez aussi qu'elle a des propriétés antivirales, antalgiques, antispasmodiques, et que c'est un tonique diges-

tif. C'est un allié psychologique et physiologique, une huile essentielle adéquate pour jeûner sereinement. Appliquez l'huile sur le ventre et en mettant les mains l'une sur l'autre. Massez dans le sens des aiguilles d'une montre. Petit à petit, vous pouvez appuyer un peu plus, prenez le temps. Vous pouvez également poser vos deux mains sur le nombril et les faire vibrer. Appuyez tout doucement à chaque inspiration. Essayez de faire ce soin quotidiennement, il peut être d'une grande aide avant d'aller dormir.

## Les petits rituels

Vous servez-vous du LOTA tous les matins ? Le LOTA est un récipient qui permet un lavage de nez grâce à de l'eau salée ou du sérum physiologique à la température du corps. Il ressemble à un petit arrosoir qui permet de verser l'eau dans les narines grâce à sa forme anatomique. Le but est d'avoir une meilleure respiration pour le yoga ou pour la randonnée.



Le gandush est un rituel en médecine ayurvédique (originaire de l'Inde) qui est pratiqué le matin au lever. Il s'agit de conserver une quantité d'huile dans la bouche, de la mélanger à la salive et de la faire passer sur sa langue, entre les dents, dans toute la bouche, sans l'avaler, à jeun.

À présent je vous invite à une réflexion de fond sur votre alimentation.

Comment mangez-vous ? Prenez du recul sur votre passé alimentaire ou sur vos mauvaises habitudes, à la lumière de ce que vous venez de vivre intérieurement. La nutrition est l'art d'individualiser l'alimentation en fonction de qui nous sommes. La diététique est l'art de la réduction, et son apogée est le jeûne.

### Quelle place prend votre alimentation au quotidien ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Mangez-vous par plaisir ? Par besoin ? Par émotion ? Par compulsion ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Quatrième journée de jeûne

Aujourd'hui, en principe, vous devriez vous sentir en pleine forme et... vous ressentez un sentiment de satiété !

Il est vrai que vous pouvez avoir le fantasme de certains aliments, mais le corps commence à produire les corps cétoniques, issus de la dégradation des graisses, qui sont de vraies friandises pour le cerveau et les muscles. Ils ont aussi des vertus anti-inflammatoires. Vous pouvez vous sentir un peu euphorique, grâce à la sérotonine !

- Continuez à prendre des verres de jus de fruits dilués dans de l'eau pour apporter un peu de sucre. Vous pouvez aussi continuer à prendre vos trois jus ou vos bouillons pour vous réchauffer et pour l'apport de minéraux.

- N'arrêtez pas la consommation d'herbe de blé. Pour votre confort intestinal, continuez le psyllium.

### Le yoga

Essayez la posture du chat : c'est une posture très agréable pour apporter de la souplesse au niveau du dos. Pendant le jeûne, l'influence sur les intestins est telle qu'il peut y avoir des répercussions sur les lombaires ; c'est donc l'occasion de combattre certaines inflammations.

Pendant vos séances de yoga, apprenez à détendre les muscles ou les zones qui vous semblent les plus tendues. Installez-vous à quatre pattes, inspirez au maximum, et roulez les lombaires, le sacrum et le coccyx, attendez le moment où vous avez envie d'inspirer. Faites-le au maximum. Enroulez le dos creux, inspirez tout en amenant la tête en arrière et gardez la posture. Ce n'est que sur l'expiration que vous viendrez vous enrouler, le dos rond. Trouvez la meilleure façon de le faire, afin de trouver la meilleure posture du dos. C'est la suite de la salutation au soleil.

Pour finir, mettez-vous en position du fœtus et relâchez toutes les tensions dans une respi-



ration profonde et calme. Il s'agit d'un temps pour être conscient de son corps. Si vous avez un zafu, asseyez-vous sur ce coussin. Faites un état des lieux, comment est-ce que je me sens aujourd'hui. Dans cette méditation, ne maîtrisez rien, inspirez et expirez quand vous le souhaitez et observez cette respiration telle qu'elle est sans chercher à la changer. Écoutez tous les bruits, intérieurs comme extérieurs.

## Le bouillon de votre jeûne

Un bouillon au poireau peut idéalement accompagner votre quatrième jour de jeûne :

### Ingrédients

- Herbes de Provence
- Clou de girofle
- Poires
- Pommes de terre
- 1 ou 2 poireaux

### Préparation :

- Faites revenir quelques minutes l'ensemble de votre préparation.
- Ne coupez pas les queues des poireaux qui sont riches en minéraux. Si vous êtes chez vous et que vous jeûnez au bouillon, ceux qui vivent avec vous peuvent bénéficier des légumes et se faire un velouté.
- Recouvrez les légumes d'eau.
- Laissez mijoter deux heures.

## Jeûner au jus

Un jus à base de courgette peut être délicieux.

Passez le tout à l'extracteur de jus et appréciez ce beau jus vert qui accompagnera votre jeûne.

### Ingrédients :

- 1 courgette
- Poivre
- Épinard (ou salade)

## L'activité pendant le jeûne

Soyez vigilant, car beaucoup, en ce quatrième jour, ont envie d'aller courir. Pensez cependant à vous hydrater. Marchez comme vous le sentez jusqu'à 12 km, car la vitalité est de mise. Commencez par marcher sur un rythme d'endurance et prenez le temps, ne partez pas à toute

vitesse tête baissée, car le corps a tout de même ses limites. Il faut l'accompagner dans l'épreuve sans nier les difficultés qu'il pourrait rencontrer (de l'hypotension, par exemple). Faites des temps de pause et prenez le temps d'apprécier cette nature environnante.

- Sommaire
- Avant-propos
- Introduction
- La programmation
- La préparation
- Le jeûne**
- La reprise
- La boîte à outils
- Conclusion

## Un temps de réflexion

Parmi les rituels, continuez à boire, à méditer, et à pratiquer le gandush dont les vertus sont intéressantes pour tous les troubles de la muqueuse buccale. Plus on les répète, plus c'est efficace. Pensez toujours aux bains de pieds, et continuez à réfléchir à tout ce que vous voulez laisser aller. Essayez par exemple, pour faire le point avec vous-même, de répondre à ces deux questions :

**Quel est l'impact de l'activité physique dans mon quotidien ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Fais-je trop de sport dans mon quotidien ? Comment perçois-je l'activité physique, ou le fait de bouger mon corps, tout simplement ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Cinquième journée de jeûne

C'est une journée importante : vous êtes arrivé à votre dernier jour de jeûne ! Vous pouvez être fier de vous.

Aussi, le fait de ne pas avoir mangé et de vous sentir bien peut vous amener à cette réflexion : puis-je continuer le jeûne au-delà de 5 jours, si je m'en sens capable ?

À ce stade, il est possible que vous ayez envie de poursuivre votre lancée, et de retarder le moment où vous reprendrez l'alimentation.

Cependant, si ce jeûne est le premier, je vous recommande de vous en tenir à notre méthode, et

à reprendre l'alimentation dès demain. Votre sentiment aujourd'hui pourra vous permettre de programmer ultérieurement un jeûne un peu plus long.

En effet, nous nous sommes préparés à jeûner pendant cinq jours ; pensez déjà à la reprise, et n'allez pas au-delà pour cette fois, car chaque jour de jeûne doit être anticipé, et préparé avant mais aussi après.

Prenez le temps de passer du temps en pleine nature et profitez donc bien de ce dernier jour de jeûne.

### Une séance de yoga dynamique

Un yoga un peu plus intensif est recommandé pour ce dernier jour de jeûne.

C'est une autre dynamique, tout est très bien travaillé, la respiration comme l'étirement et l'assouplissement des muscles, des tendons, mais dans un rythme un peu plus soutenu. Vous pouvez aussi faire cette séance en extérieur avec un tapis et profiter de l'air frais.

Servez-vous du zafu comme d'un outil intéressant pour vous stabiliser, ou vous positionner avec confort. Si vous êtes en extérieur, la méditation sera l'occasion de solliciter tous vos sens et d'être en osmose avec la nature. Prenez un temps pour respirer profondément et ressentir



tous ces jours passés à jeûner. Soyez confiant, et profitez de tout ce que ce jour a à vous apporter. Cette posture de yoga peut-être la clé de la réussite de ce dernier jour de jeûne, alors faites-la en pleine conscience.

## Le bouillon de votre jeûne

Voyagez en Orient avec un bouillon épicé dans les tons jaunes, rehaussé au curcuma.

Ces aliments donneront un goût très doux et légèrement sucré à ce bouillon.

### Ingrédients :

- 1 potimarron
- 1 patate douce
- 1 pomme
- 1 oignon

### Préparation :

- Laissez l'huile de coco fondre.
- Ajoutez les légumes et le fruit.
- Appréciez cette odeur qui se dégage.
- Couvrez et laissez mijoter à feu très doux.

## Jeûner au jus

Pour agrémenter votre cinquième jour de jeûne au jus, choisissez un jus rouge, riche en antioxydants.

### Ingrédients :

- 1 betterave
- 1 grappe de raisin
- Gingembre
- 1 citron.

## Un automassage dynamique

Au cours de cette journée, l'activité physique est encore un point important à réaliser. Faites-vous plaisir et prenez le temps de cette immersion en pleine nature. D'abord, frottez-vous les mains, puis votre visage, et massez-vous les mâchoires, le nez, et continuez au niveau des oreilles. Le but étant de réveiller vos terminaisons nerveuses. Massez-vous le cuir chevelu, les bras en descendant et en remontant dans le sens des méridiens

d'acupuncture. Massez le thymus, en le tapotant plus ou moins énergiquement. Massez-vous le ventre en faisant le tour de la ceinture pour arriver aux reins organiques. Il faut les masser pour dynamiser les surrénales. On vient masser les jambes et pour finir cet automassage, on vient tapoter le reste du corps. On se sent ensuite plus vivant et prêt pour une bonne journée, avant ou après une activité.

## Les rituels

Lors de votre cinquième jour de jeûne, partagez cette expérience avec des personnes prêtes à recevoir votre témoignage, intéressées par votre démarche. Si ce sont des jeûneurs, c'est encore mieux !

Je vous invite, fort de votre expérience, à consigner vos réflexions sur les sujets suivants :

### Que pourriez-vous changer pour améliorer votre hygiène de vie ?

.....

.....

.....

.....

.....

## Phase 4

# *Je redécouvre l'alimentation*

---



Votre jeûne est terminé, et je tiens à vous féliciter!

Cependant, pour que les bienfaits de votre jeûne ne s'annulent pas, et puissent persister au cours des prochains mois, il est capital que vous abordiez ce moment de reprise alimentaire qui commence avec la plus grande rigueur.

Cette reprise alimentaire, vous allez le voir, est aussi un moment de redécouverte. Vous allez redécouvrir les goûts, les textures. Votre palais a jeûné, lui aussi.

Surtout, je pense qu'au cours des jours précédents vous avez pu prendre conscience de ce qui peut clocher dans votre hygiène de vie au

quotidien, ou au contraire des bonnes choses que vous pourriez davantage cultiver.

Autrement dit, cette étape de reprise alimentaire est pour vous l'occasion de songer à la forme de votre quotidien à venir. Je vous conseille d'éviter les résolutions trop ambitieuses, et surtout trop révolutionnaires!

Il vaut mieux changer lentement, mais sûrement, que spectaculairement... mais fugitivement! Laissez vos bonnes résolutions habiter petit à petit votre univers, sans forcer, et avec plaisir.

Bonne reprise!

## *Première journée de reprise*

Retrouver le goût des choses est quelque chose de fort après une longue période de jeûne.

La reprise est aussi importante que le jeûne, et peut-être plus encore, car c'est le tremplin vers une nouvelle vie plus saine à tout point de vue.

Il y a des étapes à ne pas négliger pour que ces jours de reprise soient une réussite. Il y a autant de jours de reprise que de jours de jeûne. Demandez-vous alors quel est le sens de la démarche entreprise : qu'est-ce qui importe personnellement dans le fait de jeûner et de s'y préparer ?

Une reprise bien faite prévoit quatre à six mois de période de vitalité après le jeûne.

- Pour cela, évitez l'alcool, le café, et tous les excitants. Car le corps a prévu d'assimiler immédiatement tout ce que vous allez manger.

- Bannissez le sel pour éviter la rétention d'eau, vous risqueriez d'irriter les muqueuses intestinales. (Sachez que vous allez manger moins que ce que vous n'allez dépenser).

- Il ne faut aucun poison blanc, c'est-à-dire rien de tout ce qui est raffiné pour ne pas mettre en péril la reprise alimentaire.

- L'eau est toujours à consommer, même après en avoir beaucoup bu pendant ces jours de jeûne, l'hydratation doit rester un réflexe. Il faut continuer à aider la détoxification. Sachez qu'un jus frais par exemple, passé à l'extracteur, s'assimile en dix minutes.

- Le pollen frais est un alicament intéressant, il permet l'assimilation des minéraux et des vitamines.

### **La redécouverte alimentaire : quel plaisir !**

Sans sel, vous allez redécouvrir le goût des aliments. Prenez des fruits, des légumes que vous allez manger très tranquillement et arrêtez-vous dès que vous arrivez à satiété. En parallèle, le matin, faites-vous des salades de fruits et ajoutez chaque jour de nouveaux éléments,

et n'hésitez pas à commencer votre journée par une touche de salé, avec par exemple une soupe de potimarron. Savourez ! Prenez le temps de tout redécouvrir ! Vos papilles seront très réceptives !

## Le yoga de la reprise

Installez-vous confortablement et faites des torsions, en respirant. Cela va faire du bien à votre dos et créer une sorte d'essorage au niveau des organes digestifs. Respirez profondément et relâchez tout votre corps au cours de l'expiration. Posez la jambe gauche au sol et amenez en torsion la jambe droite du côté gauche (en équerre sur l'autre jambe) en tournant le haut du corps et le regard du côté gauche. Inversez de temps en temps en changeant de jambe. Ne soyez pas pressé, même si la reprise est un temps d'éveil, prenez le temps. La respiration doit faire son travail afin que les lombaires et le système digestif soient détendus. Prenez ce temps privilégié et remerciez-vous. Et n'hésitez



pas à sortir, à vous rafraîchir en travaillant vos muscles. Nous avons augmenté la cadence d'activités sportives ces derniers jours, ce n'est pas le moment d'arrêter.

## Un smoothie pour la reprise alimentaire

Quoi de mieux qu'un bon jus vert pour reprendre le goût des aliments?

La base de cette recette est celle du jus vert, présentée lors du premier jour de jeûne.

### Des ingrédients :

- Un avocat
- Une banane
- Quelques légumes verts de votre choix

Ajoutez un avocat pour apporter des acides gras, par exemple. Nous allons introduire des fibres, aujourd'hui, tout en y ajoutant des fruits comme la banane ou des légumes entiers. Mixez ce jus vert à l'avocat, et prenez le temps d'apprécier l'onctuosité, la saveur et toute la teneur de ce jus.

## De nouveaux rituels

La mastication est importante, il faut se rééduquer. Posez les couverts entre chaque bouchée. Si vous prenez ce temps, vous verrez que naturellement la sensation de satiété apparaît plus tôt et les enzymes sont plus actives plus rapidement, ce qui facilite la digestion.

Si vous vous sentez bien, demandez-vous quoi faire pour que cela perdure.

## Deuxième journée de reprise

Avez-vous été attentif aux quantités, hier ?

Mieux vaut y aller petit à petit.

Continuez pour l'instant sur un régime plutôt végane ou végétarien. L'importance des acides gras dans votre corps est fondamentale. S'il y a un aliment à changer dans tous les aliments que l'on a à consommer bio, ce sont d'abord les

huiles végétales. Pourquoi ? Le cerveau est composé à 50 % de lipides.

Consommez alors de l'huile d'olive, de l'huile de chanvre, ou de lin que vous trouverez en magasin bio. Soyez attentif aux quantités et mangez les fruits en dehors des repas. Vous pouvez les mettre sous forme de smoothies ou de jus frais.

### Le yoga

C'est la douzième séance de yoga, vous êtes maintenant habitué à commencer par la salutation au soleil.

Au programme, deux postures assises, et deux postures allongées. Commencez par la posture assise et alternez avec des postures différentes.

Le système digestif a bien été remis en route par les premiers aliments qui ont été consommés. Prenez donc soin de votre intestin, de votre ventre, mais avant cela, prenez le temps de sentir ce qui se passe à l'intérieur de vous-même.

Au cours de cette séance, restez allongé pendant un moment, pensez à tout ce qui se re-



met en route, apportez-y de l'attention, de la conscience mais aussi de la chaleur, en vous massant avec de l'huile de basilic tropical. Vous pouvez toujours vous servir de votre bouillotte pour réchauffer le foie.

## Atelier de cuisine

Pour ce deuxième jour de reprise, reprenez en douceur avec un délicieux smoothie ou une soupe crue savoureuse.

### Le smoothie rouge ou vert :

- Introduisez des fibres en partant sur une base de jus que vous connaissez mais en y ajoutant des fruits ou des légumes entiers avec de l'avocat, qui est un acide gras indispensable. Ce sera idéal pour un premier **jus vert**. Selon le degré d'onctuosité que vous voulez, vous pouvez :
- Ajouter un demi avocat, sachant que l'avocat apporte des acides gras.
- Pour un smoothie un peu plus fruité, partez sur la base d'un **jus rouge** (vu lors du premier jour de jeûne), puis ajoutez une pomme ou une banane et mixez.

Ce smoothie est riche en fibres et en antioxydants.

### La soupe crue :

Pour cette recette, ajoutez :

- Une moitié d'avocat pour l'onctuosité
- Une moitié d'oignon ou d'échalote pour le goût, et un peu d'eau chaude pour noyer l'avocat et les légumes que vous aurez choisis (par exemple une courgette). Cela va nous donner une sensation de soupe cuite, finalement.

Pour une soupe plus relevée, ajoutez de la coriandre.

Petit conseil : ne salez pas, car c'est un condiment qui crée de la rétention d'eau.



- Sommaire
- Avant-propos
- Introduction
- La programmation
- La préparation
- Le jeûne
- La reprise**
- La boîte à outils
- Conclusion

## À méditer

Ce n'est pas parce que vous reprenez l'alimentation que toutes les bonnes habitudes, tout ce que vous avez mis en place ces derniers jours, s'arrêtent. Soyez attentif à une prolongation équilibrée, car la vie reprend ses droits et les tentations peuvent être nombreuses. Les bienfaits qui en découlent vous accompagneront encore longtemps, alors prenez soin de vous.

**Comment prolonger, selon vous, tout ce que vous avez mis en place ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Troisième journée de reprise

Trouvez-vous du plaisir lors de cette reprise? Aujourd'hui, vous pouvez ajouter les céréales en choisissant un repas qui les mette au centre de votre composition (le riz semi-complet, des pâtes au sarrasin, le quinoa -très semblable aux céréales- ou le sarrasin, par exemple). Le mieux est d'en consommer le soir.

On conseille les produits semi-complets ou complets pour une meilleure assimilation, mais aussi parce que les pâtes blanches sont raffinées et font grossir. N'hésitez pas à accompagner vos céréales de légumes.

### Laissez-vous surprendre !

Surprenez-vous à acheter des aliments que vous ne connaissez pas, cela peut être un fruit, un légume... Testez et voyez si cela peut vous correspondre pour les faire entrer dans vos nouvelles habitudes.

fait de la lacto-fermentation génère ce que l'on appelle des principes lactiques intéressants car ce sont des probiotiques qui nourrissent la flore intestinale.

L'intérêt des légumes lacto-fermentés : ce sont des légumes que l'on a fait tremper dans de l'eau et du sel dans un milieu anaérobique. Le

L'intérêt des légumes lacto-fermentés, c'est qu'ils sont entre le cru et le cuit, et sont plus faciles à digérer.

### Le yoga

Répétez chaque posture plusieurs fois, faites ce que vous savez et méditez, sans oublier de bien respirer.

### Un en-cas à base de graines de chia

Une recette à base de graines de chia pour produire du pudding

#### Ingrédients pour deux personnes :

- 3 cuillérées à soupe de graines de chia
- 1 bol et un verre de lait végétal (de riz, d'amande ou d'avoine)

Toutes les dix minutes, vous allez mélanger à nouveau, avant de verser ce mélange dans l'assiette de dégustation. Ajoutez de la cannelle ou de la vanille, si vous le souhaitez. Après dix mi-



nutes, vous avez une texture intéressante que vous pouvez même verser dans des verrines. En un quart d'heure, le pudding est prêt. Vous pouvez l'agrémenter avec des fruits frais ou secs, ou encore des chips de coco. C'est un petit-déjeuner de guerrier, que vous avez là !

Les graines de chia sont les plantes les plus riches en oméga-3 végétal et contiennent des doses record d'antioxydants et de minéraux, des protéines complètes et beaucoup de fibres.

Les graines de chia, blanches ou noires, n'ont pas besoin d'être moulues pour profiter de leurs bienfaits. La manière la plus simple de les consommer est de les saupoudrer sur les salades, les céréales, les desserts. Leur goût est neutre et elles donnent un croquant agréable. Quand on fait tremper les graines dans un peu d'eau, elles forment une sorte de gel, qui a une action bénéfique sur la digestion et aide à stabiliser le taux de sucre sanguin.

## À méditer

La santé reste ce que l'on pourrait définir comme la capacité d'adaptation à tous les événements que nous vivons. Certaines personnes digèrent moins bien lorsqu'elles font trop attention à ce qu'elles mangent, car un changement radical se fait très vite sentir par les

intestins. Effectivement, on risque de se sensibiliser, d'être en moins bonne santé. C'est une réflexion de fond, car certains écarts sont nécessaires pour le plaisir psychique mais aussi pour des questions métaboliques.

## Quatrième journée de reprise

Pour cette quatrième journée de reprise, le tofu, les lentilles, les œufs, les pois-chiches ou même les champignons sont les bienvenus. Choisissez un seul de ces aliments-là.

Continuez au lait cru et non pas pasteurisé. Prenez par exemple du houmous.

Le soir, consommez toujours des céréales, en changeant de recette. Il faut varier les plaisirs. Les graines germées sont des bombes d'énergie comme les graines germées de poireaux ou de betteraves. Intéressez-vous à l'aspect nutritif.

### Yoga : sautez de chat en sauterelle

Le yoga est devenu un rituel quotidien.

Continuez aujourd'hui avec l'enchaînement de la salutation au soleil, la suite avec différents twists, la posture du chat et plus particulièrement celle de la sauterelle que nous allons découvrir aujourd'hui.

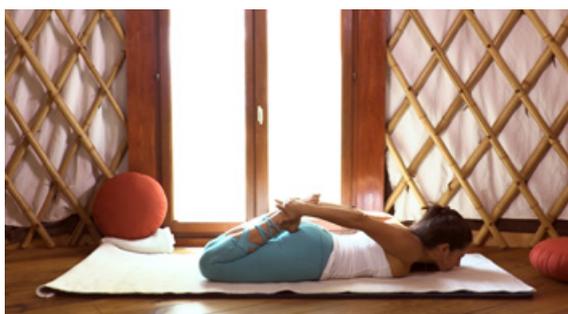
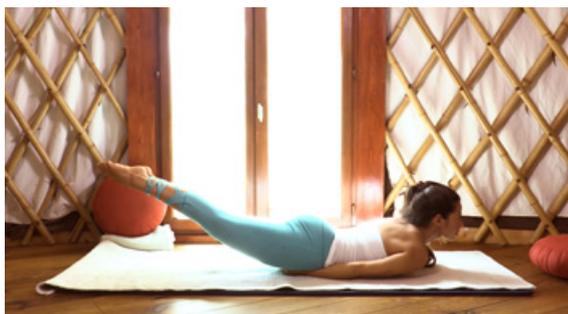
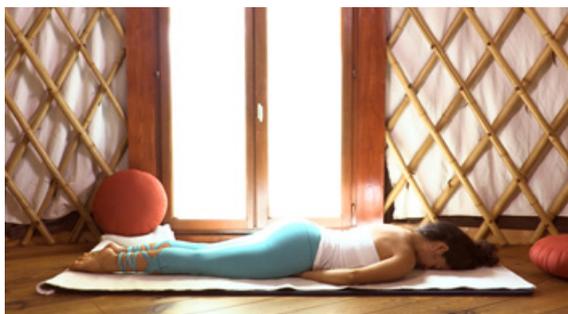
Asseyez-vous en plaçant votre jambe gauche sur la droite, le genou contre la poitrine. Le bras droit vient recouvrir le genou. : vous pouvez alors effectuer une torsion, tout en respirant profondément.

Pour travailler les deux côtés du corps, effectuez une torsion de l'autre côté en inversant les bras et les jambes. Cette torsion peut également s'effectuer au sol. C'est un twist qui peut soulager les lombaires mais aussi détendre l'estomac. Pour effectuer cette torsion au sol, pliez vos genoux et placez-les vers la droite. Tout le haut du corps est à gauche. Vous pouvez garder les bras de chaque côté de sorte à ce qu'ils forment une ligne que votre tête.

Répétez chaque posture plusieurs fois, faites ce que vous savez et achevez votre enchaînement par une méditation, sans oublier de bien respirer.

**Pour la posture de la sauterelle :** vous êtes sur le ventre, le front au sol, vos mains sont à plat au niveau du pli des aines. Fermez les poings.

Soulevez la tête et le buste d'une part, mais également les jambes que vous levez vers le haut.



Relâchez tout.

Posez votre tête dans l'axe, le menton sur le sol.

Inspirez, étendez à nouveau les jambes et la tête, de sorte à former un arc. Respirez. Vos mains sont toujours placées sur les aines.

Posez la tête sur le côté en respirant simplement quelques instants.

Pour les personnes plus souples, pliez les genoux et attrapez les chevilles avec vos mains.

Étirez les jambes en arrière, la tête vers le haut, tel un arc. Gardez une expiration, les poumons pleins, puis expirez.

Posez d'abord la tête sur le sol puis déployez les jambes. C'est un temps pour vous ressourcer : prenez conscience de votre respiration.

## Des tagliatelles de courgette

Pour ce repas, voici les ingrédients recommandés :

- La spiruline (riche en oligoéléments, en minéraux en protéines) sert de base pour la sauce.
- 15 câpres
- 1 gousse d'ail
- 2 courgettes
- De la coriandre

Mixez ensemble une cuillerée à café de spiruline en poudre, une quinzaine de câpres, une gousse d'ail et un demi-citron. C'est tout ce qu'il faut pour obtenir une vinaigrette ! Ajoutez à cela de l'huile d'olive et quelques gouttes d'huile d'avocat. Ensuite, pour les tagliatelles de courgettes, munissez-vous d'un économe et épluchez la courgette jusqu'aux graines, le cœur de la courgette. Faites-les revenir dans un peu



d'huile, un peu d'ail, et servez le plat avec cette vinaigrette de spiruline ou une autre sauce, selon vos goûts. Pour les aromates, la coriandre est la bienvenue pour ce plat.

- Sommaire
- Avant-propos
- Introduction
- La programmation
- La préparation
- Le jeûne
- La reprise**
- La boîte à outils
- Conclusion

## À méditer

Méditez sur l'impact de vos comportements sur l'environnement :

**Consommez-vous des produits bio ou pas? Consommez-vous des produits locaux?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Ma façon de vivre a-t-elle un impact sur l'environnement d'aujourd'hui et de demain?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Cinquième jour de reprise

Aujourd'hui, c'est le jour des protéines animales :

- Les poissons les plus riches en oméga-3 (sardines, anchois, les maquereaux...) ce sont les petits poissons les moins pollués.
- Les viandes: préférez les volailles ou la viande blanche.

Que faire ? Tout semble permis, demandez-vous comment prolonger encore trois jours avec ces toutes petites restrictions et allez vous informer de part et d'autre sur ce que vous pouvez découvrir comme bons aliments.

Allez sur les marchés, surfez sur des blogs de cuisine et bien-être. C'est encore le bon mo-

ment pour prendre de nouvelles bonnes habitudes. Initiez-vous à la cuisine végétale ou à d'autres façon de vous alimenter.

Sensibilisez-vous au repos digestif.

Réalisez ce qui est possible et convenable pour votre écosystème. Prenez parfois des repos de 24 heures pour renouveler ces bienfaits ou faites par exemple des monodiètes qui sont des rituels très intéressants. Quant à l'activité physique, prenez le temps de pratiquer un peu de sport pendant l'heure du déjeuner le midi, par exemple.

### Du yoga pour le présent et pour l'avenir

Pour cette dernière séance de yoga, je vous invite à réaliser l'ensemble des postures que vous connaissez, dans un enchaînement le plus fluide possible.

Debout, joignez les mains vers le haut, et inspirez profondément, puis relâchez en en posant les mains au sol. Pliez le genou gauche et tendez la jambe droite derrière vous. Équilibrez-vous avec vos deux mains. Puis, joignez-les vers le haut, paume contre paume, tout en maintenant votre posture. Respirez profondément.

Regardez vers le haut un instant, puis relâchez en expirant. Joignez vos deux pieds, jambes tendues. Posez vos mains sur le sol devant vous en formant un pont (ou une montagne). Tenez la posture un instant, puis relâchez tout.

Allongez-vous sur le sol à plat ventre. Relevez le buste, cambrez légèrement vers l'arrière en vous étirant doucement, la tête vers le haut, avec pour appui vos deux mains devant vous. Revenez en posture de pont, en joignant les deux pieds, jambes tendues, et bras tendus devant vous. La jambe droite vient se plier devant et l'autre jambe est tendue derrière. Re-



commencez comme tout à l'heure en levant les bras paumes jointes, tête vers le ciel. Levez-vous et respirez. Reprenez l'enchaînement des postures du chat puis concluez avec la posture de la sauterelle de façon souple en prenant le temps d'expirer après les étirements, et pendant les relâchements des postures.

Pour conclure cette séance, n'hésitez pas à vous étirez un peu en touchant vos pieds les jambes tendues ou en effectuant des torsions pour étirer le dos tout doucement. Enfin relevez-vous en déroulant le dos doucement, vertèbre après vertèbre. Pour cette dernière séance : prenez rendez-vous avec vous-même, de façon à être totalement présent à ce que vous faites. Plus

on s'accorde du temps, plus on en accorde aux autres : c'est un pas important vers le bonheur.

Ces postures que vous avez répétées sont un outil précieux pour un « mieux-être ». Le temps de méditation qui accompagne vos postures sont maintenant à vous, et vous pouvez, à souhait, renouer avec un état de conscience doucement gagné pendant ces quinze jours. C'est un moment durant lequel vous apprenez à vous connaître, à mesurer votre état de nervosité, de

tension pour mieux la relâcher. Le yoga reste une perspective de retour vers l'essentiel, une prise de conscience de ce que vous êtes, de ce qui vous lie au monde. C'est l'occasion de vous délester de ce qui encombre votre esprit et finalement votre corps. Soyez à l'écoute de votre corps, de votre esprit, afin de mieux de vous ressourcer.

## L'atelier de cuisine

Pour ce dernier atelier de cuisine, laissez-vous surprendre par une recette de yaourt végétal.

Pour cette recette, vous aurez besoin des ingrédients suivants :

- Des ferments lyophilisés
- De l'huile de coco
- De la gomme de guar (qui est un épaississant à froid)
- Du sirop d'agave, du miel ou du sucre.

Prenez un sachet de ferment pour un demi-litre de boisson. Mixez la crème de coco avec le ferment, ajoutez le sucre pour nourrir les bactéries. Mixez de nouveau. Ajoutez la touche finale : la gomme de guar. Elle n'a aucun goût, et c'est un prébiotique très riche en fibres. Il faut chercher



l'onctuosité d'une béchamel. Mettez votre mélange dans un récipient et dans une yaourtière très basique, gardez vos yaourts à température constante. Trouvez tout le plaisir de cuisiner vos yaourts et surtout de les goûter.

## À méditer

Continuez, au quotidien, la consommation de l'herbe de blé. Il est possible de consommer divers compléments alimentaires, mais il est bien d'alterner avec une semaine de pause et de recommencer. Parmi les compléments alimentaires, vous pouvez vous tourner vers les oméga-3 à base de plantes ou la silice pour tout l'équilibre articulaire et leurs vertus anti-inflammatoires. Il existe de très bons mélanges à base d'ortie ou de

prêle. Il est aussi essentiel de rappeler que la santé est un équilibre constant : faites du sport et engagez-vous dans la durée. Pour ce faire, trouvez le sport qui vous correspond le mieux. Surtout, ne cessez jamais d'apprendre à vous connaître et adaptez votre mode de vie pour vous sentir bien et équilibré. Apportez des années à la vie et de la vie aux années.

**Est-ce que cette démarche de jeûne a changé quelque chose dans votre vie? (Si c'est le cas, prenez-en conscience pour la suite!)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# La boîte à outils du jeûneur

Sommaire

Avant-propos

Introduction

La programmation

La préparation

Le jeûne

La reprise

La boîte à outils

Conclusion

Les outils présentés ici vont vous aider à accompagner, à améliorer, votre expérience de jeûne. Leur recours n'est pas obligatoire : ce sont des outils que j'adapte au quotidien aux personnes qui viennent jeûner chez moi. C'est « à la carte » !

**Les algues** (pour la préparation et la reprise) sont utilisées en cuisine végétale : elles sont riches en protéines et en oligoéléments. Les algues contiennent des formes particulières de polyphénols et d'autres principes actifs, comme l'iode et les fucoïdanes (un sucre sécrété par les algues) lesquels peuvent modifier l'expression des gènes sans en changer la structure ou intervenir dans l'immunité. En France, beaucoup sont en carence d'iode, ce qui peut causer à long terme des risques accrus d'hypothyroïdie, de cancer du sein et de surpoids. Certaines algues (wakame, kombu) apportent, en plus de l'iode, du calcium et de puissants principes actifs dont certaines propriétés sont connues pour être des anticancers (caroténoïdes) et anti-inflammatoires (des fucanes).

**L'antésite** est un concentré à base de réglisse, ce qui aide tout jeûneur souffrant d'hypotension à augmenter sa tension naturellement. L'antésite peut être mélangé à l'eau, agrémentant ainsi les trois litres d'eau qui doivent être assimilés chaque jour de jeûne.

**Argile blanche** : vous pouvez l'utiliser pour les remontées gastriques. N'utilisez jamais de métal pour la prendre, mais une cuillère en bois par exemple. Prenez-en deux cuillerées à café, ajoutez-y de l'eau et laissez retomber l'argile afin de boire l'eau argileuse. Cela va faire office de tampon au niveau des muqueuses.

**La bouillotte** : quand vous placez votre bouillotte sur le foie qui se trouve à droite, au niveau de l'hypocondre, vous lui permettez d'avoir une meilleure circulation interne. En l'utilisant, vous accompagnez la détoxification. Le foie est l'organe central de ce processus d'élimination, et il travaille mieux au-delà de 40 degrés. Il est donc avantageux de l'accompagner. De plus, quand on jeûne, on est plus frileux, c'est donc

une source idéale de chaleur, notamment pendant la sieste ou la nuit. Ne la remplissez pas à ras-bord et videz l'air restant pour que la forme épouse complètement votre corps (ce qui est impossible si elle est bombée). Vous pouvez aussi l'utiliser pendant les temps de relaxation.



**La cassis** est intéressant, associé au curcuma pour enrayer les maux de dos. Cette composition est un excellent anti-inflammatoire. Gardez-les près de vous, et pensez-y après une randonnée qui vous aura donné des courbatures.

**L'élixir du Suédois** : 2 cuillerées à café dans un verre d'eau peuvent aider à faire partir une nausée, en cas de maux de tête ou de trouble digestif.

**Le gandush** est un bain de bouche tiré de l'ayurvéda, une médecine ancestrale indienne. Ce bain de bouche est à réaliser avec de l'huile de sésame, de l'huile de tournesol et quelques gouttes d'huile essentielle. Pour préparer ce gandush mettez dans une tasse, de l'huile essentielle de menthe poivrée, d'huile de basilic tropical, et de lavandin. (1 goutte de chaque suffit). Mélangez bien. Gardez-la en bouche un bon moment. Mélangez-la à la salive et faites-la passer entre les dents, dans toute la bouche, sans l'avaler, à jeun. Faites des gargarisme et recrachez. L'huile se charge de toutes les toxines de la muqueuse buccale. Après avoir re-

craché, lavez-vous les dents. Cela améliore votre haleine. Vous pouvez faire ce bain de bouche durant tout le temps que vous prenez votre douche mais attention, recrachez dans le lavabo, car dans la douche vous pourriez glisser. Ce rituel de médecine ayurvédique (originaire de l'Inde) est pratiqué le matin à jeun.



**Le gingembre:** tout au long de votre jeûne, vous pouvez consommer du citron, mais aussi du gingembre. Procurez-vous une râpe à gingembre pour en récolter le jus. Cela vous permettra d'agréments les trois litres de liquides que vous devez boire chaque jour.

**La gomme de guar** est extraite de la légumineuse de cyamopse à quatre ailes. On se sert de ses graines pour faire la gomme, laquelle est réputée pour aider à perdre du poids en coupant l'appétit.

**Les graines de chia** (pour la préparation et la reprise) sont les plantes les plus riches en oméga-3 végétal et contiennent des doses record en antioxydants et en minéraux, des protéines complètes et beaucoup de fibres. Les graines de chia, blanches ou noires, n'ont pas besoin d'être moulues pour profiter de leurs bienfaits. La manière la plus simple de les consommer est de les saupoudrer sur les salades, les céréales, les desserts. Leur goût est neutre et elles donnent un croquant agréable. Quand on fait tremper les graines dans un peu d'eau, elles forment une sorte de gel, qui a une action bénéfique sur la digestion et aide à stabiliser le taux de sucre sanguin.

**L'herbe de blé** est l'un des seuls aliments qui contient tous les minéraux dont le corps a besoin. Il s'agit d'une jeune pousse de blé com-

mun. L'avantage est qu'elle contient énormément de chlorophylle, laquelle a une structure moléculaire identique à l'hémoglobine. C'est une source naturelle d'antioxydants qui aide à réparer les cellules endommagées. L'herbe de blé favorise le principe curatif et aide le système immunitaire à bien fonctionner.

**L'huile essentielle de basilic tropical:** Il s'agit d'une huile calmante puissante. Elle est très apaisante en cas de stress, de spasme, de fatigue nerveuse et surtout elle résout l'inconfort intestinal rencontré pendant le jeûne. Sachez aussi qu'elle a des propriétés antivirales, antalgiques, antispasmodiques, et que c'est un tonique digestif. C'est un allié psychologique et physiologique, une huile essentielle adéquate pour jeûner sereinement.

**La lavande fine** est intéressante pour son côté relaxant, vous pouvez aussi l'appliquer, associée à l'huile essentielle de menthe poivrée, sur le devant de la tête, à l'arrière du crâne et sur les tempes en cas de maux de tête.

**Le LOTA** est un récipient qui permet un lavage de nez grâce à de l'eau salée ou du sérum physiologique à la température du corps. Il ressemble à une petite théière qui permet de verser l'eau dans les narines grâce à sa forme anatomique. Le but est d'avoir une meilleure respiration. Mélangez 1 cuillerée de fleur de sel et ½ cuillerée de sel de Nigar. On remplit ce LOTA avec de l'eau, et le mélange est prêt. Faites ce rituel chaque matin. Il faut s'équiper de trois mouchoirs, expirez bien après le lavement avant de vous moucher.



**La menthe poivrée:** cette huile essentielle a la particularité d'avoir des bienfaits cutanés, ORL, respiratoires, circulatoires mais surtout diges-

tifs: elle apaise les maux liés à l'indigestion, aux ballonnements et à l'aérophagie. Elle aide à lutter contre la nausée, les vomissements, la mauvaise haleine et soigne les diarrhées aiguës.

**Le miel:** en cas de baisse de régime ou d'extrême fatigue, vous pouvez prendre une cuillerée à café de miel.

**Le Pianto** est un concentré de 45 kg légumes dans une fiole de 390 ml réduit par principe enzymatique. Il est riche en minéraux. Une cuillerée à soupe améliore les conditions de jeûne les jours de crise curative. Ce qui fait du **Pianto**

une préparation végétale puissante, c'est son assemblage de **légumes feuilles**, le **céleri** et le **fenouil**, et de **plantes aromatiques** digestives, fortifiantes et tonifiantes dont le **cerfeuil**, le **persil**, le **basilic**, le **thym**, le **laurier**, le **romarin** et le **genévrier**.

**Le psyllium** est un régulateur de satiété, du fait qu'il contient du mucilage, une substance végétale qui se gonfle au contact de l'eau. Choisissez du psyllium blond et plus précisément des téguments de psyllium blond. Il facilite le transit, tout en abaissant le cholestérol et l'indice glycémique.

## Conclusion

# *On va plus loin en allant à son rythme*

---

Au terme de ce qui est peut-être votre première cure de jeûne, je souhaiterais vous rappeler cette clé à mes yeux essentielle pour améliorer sa qualité de vie, et sa santé : **la bienveillance envers soi-même.**

La raison cardinale à cela peut se résumer à ce qui ressemble à une tautologie, mais qui est trop souvent l'état d'esprit de personnes soucieuses de tout changer, d'un coup :

**Se faire du mal n'est pas un moyen de se faire du bien.**

Vous « forcer » à manger sainement à chaque repas, vous « forcer » à faire plus d'exercice que vous ne le pouvez/désirez, vous « forcer » à adopter de bonnes habitudes décrétées par les ayatollahs de la santé naturelle... est le meilleur moyen de ne pas concrétiser ces objectifs, aussi nobles et bien intentionnés soient-ils !

Tel est mon ultime conseil, à la fin de ce manuel : ne tombez ni dans l'extrême qui consiste à reprendre, immédiatement après une cure de jeûne, une alimentation et un mode de vie strictement identiques à celui que vous aviez auparavant - c'est le meilleur moyen d'anéantir en un temps record les bienfaits de votre jeûne ; ni dans l'autre extrême qui vous commanderait de manger « sain » et de vivre « sain » chaque jour et à chaque heure de chaque journée !

Pour que bienfaits et résolutions perdurent dans la durée, **la mesure est de mise.** Prenez de petites habitudes, à votre portée, et surtout auxquelles vous associerez du plaisir dans le temps.

Je vous le répète ici : **dire « j'ai envie » - une envie pesée, réfléchi, mûrie - s'oppose à « il faut » - l'injonction non-motivée, agressive et culpabilisante.**

Vous pourriez par exemple débiter, juste après ces quinze jours, par une cure de revitalisation, soit avec de l'eau de Quinton, de la gelée royale, du pollen frais ou de l'herbe de blé.

Et ensuite ? À vous de revoir ce qui vous a fait le plus de bien, vous a le plus plu, au cours des derniers jours, et la façon dont vous pourriez les intégrer à votre vie quotidienne.

Et, je vais vous confier un secret : les excès, notamment alimentaires, sont bienvenus ! Vous interdire radicalement un bon repas de temps en temps serait non seulement frustrant, mais déshabituera vos intestins à un état auquel il pourrait de nouveau être confronté tôt ou tard... et alors gare aux mauvaises surprises !

Je vous invite à cultiver la flexibilité.

Il est plus efficace d'acquiescer lentement mais sûrement des habitudes et des réflexes qui vous font du bien, et vous autoriser en toute conscience et sans culpabilité des excès de temps en temps... que de vous forcer la main sur des impératifs, quels qu'ils soient, et prendre le risque de voir cet édifice ambitieux s'écrouler, faisant ainsi plus de dégâts que de bien.

À vous de fixer les ingrédients, et le tempo.

