

Jeûnes ou cures : comment choisir ?

Le jeûne et les cures détox sont entrés dans les mœurs. De plus en plus de personnes font aujourd'hui une petite cure détox au changement de saison, à la nouvelle année ou pratiquent le jeûne intermittent. Les personnes les plus aguerries mènent parfois une à deux cures de jeûne thérapeutique par an.

Le jeûne est une pratique simple puisqu'il s'agit de s'abstenir de manger, voire de boire pour une période donnée... mais attention ! Il est important d'adapter la durée et l'intensité à votre vitalité et votre profil.

Jeûne hydrique, jeûne modifié, jeûne sec, jeûne intermittent, monodiètes et cures détox, il est fortement conseillé d'adopter la pratique qui vous est la plus adaptée.

Qu'est-ce que le jeûne ?

Le jeûne est une méthode royale de santé lorsqu'il est couplé à de bonnes pratiques alimentaires et d'hygiène de vie. Il a une efficacité bien supérieure à de nombreux médicaments allopathiques sur de nombreuses affections. Mais il est important de ne pas dépasser les capacités d'adaptation de son organisme lorsqu'on le pratique et de veiller à disposer de l'énergie vitale suffisante avant de l'entreprendre. Beaucoup de personnes pensent que plus on jeûne longtemps et fort, plus le jeûne sera réussi. Alors que la bonne équation est vraiment d'aider son organisme à se détoxifier en douceur et à son propre rythme.

Pour commencer à pratiquer le jeûne, il sera nécessaire de vous y entraîner progressivement. Vous aurez besoin d'un peu de temps pour vous habituer à ne pas manger, surtout si vous vous lancez dans cette aventure depuis chez vous.

À la maison, on peut s'entraîner tout d'abord en pratiquant le jeûne intermittent, en jeûnant une journée, puis en jeûnant durant 24 heures puis 48 heures par exemple.

Le jeûne hydrique

Avec le jeûne hydrique, on s'abstient de manger et l'on va seulement boire de l'eau ou des infusions de plantes. Cette méthode de jeûne est considérée comme l'une des plus puissantes, avec une détoxification et détoxification plus rapide, pour des bienfaits accrus pour la santé.

C'est la cure conseillée par les médecins et les cliniques de jeûne en Allemagne ou en Russie,



Il est très important, lorsque l'on prend des jus durant le jeûne modifié (et au quotidien), de maintenir un ratio minimum de 80 à 90 % de légumes pour 10 à 20 % de fruits au grand maximum dans son jus.

celle qui permet la plus grande élimination de toxines, le renforcement des défenses immunitaires, la régénération cellulaire, l'élimination des graisses superflues et du mauvais cholestérol, le traitement de l'hypertension ou l'amélioration de la glycémie. Les curistes remarquent une nette amélioration de leur santé, avec moins d'allergies, moins de crises d'asthme, moins de rhumatismes ou de douleurs arthritiques, une réduction de l'eczéma, du psoriasis et des problèmes de peau. Le jeûne hydrique est conseillé également dans le cas de maladies chroniques ou inflammatoires si le patient a la vitalité nécessaire pour entamer cette cure.

Le jeûne modifié

Le jeûne modifié donne plus de confort aux jeûneurs avec un apport de 200 à 250 calories par jour qui permet de gérer le côté psychologique de la privation de nourriture et apporte également un petit « boost » d'énergie à l'organisme.

Durant le jeûne modifié, on peut consommer des jus de légumes frais, pressés à l'extracteur, biologiques bien sûr, et des bouillons de légumes pris avec des légumes crus pour un

plus grand apport de vitamines et minéraux biodisponibles. Il est très important, lorsque l'on prend des jus durant le jeûne (et au quotidien), de maintenir un ratio minimum de 80 à 90 % de légumes pour 10 à 20 % de fruits au grand maximum. Il est déconseillé de boire des jus de fruits même dilués car ils peuvent créer des pics de glycémie en apportant trop de sucre à l'organisme.

Le jeûne modifié permet de suivre une cure de détox en même temps qu'une cure de reminéralisation puisque les jus de légumes ont une teneur en vitamines et minéraux importante et leur teneur en probiotiques permet de régénérer la flore intestinale, régulariser l'acidité de l'estomac et renforcer les défenses immunitaires.

Le jeûne sec

Le jeûne sec est surtout connu en Europe par la pratique des jeûnes intermittents secs comme le ramadan et les autres jeûnes religieux comme le jeûne copte, le Yom Kippour juif, ou le jeûne d'Esther chrétien. Il a des effets remarquables car il oblige la lymphe à évacuer plus rapidement de l'organisme les déchets et les toxines. Le jeûne intermittent, surtout sec, est excellent pour améliorer les pathologies humides et évacuer le mucus de l'organisme. Il aide les personnes qui font de la rétention d'eau, qui ont des œdèmes, des écoulements au niveau ORL ou gynécologique, des glaires dans la gorge le matin...

Un jeûne sec total, c'est-à-dire lorsque l'on ne mange pas et ne boit pas (même le soir) est beaucoup plus difficile et demande soit de l'entraînement soit un accompagnement médical. La médecine occidentale considère souvent qu'après 3 ou 4 jours sans boire ni manger, on est théoriquement « mort » mais la pratique prouve le contraire. En Russie, des cliniques proposent de jeûner 10 jours à sec sans boire ni manger. Il nécessite une préparation d'un mois à faire avant la cure et un suivi médical très précis durant le jeûne. ■ ■ ■

3 raisons de choisir un jeûne encadré par la FFJR

Connaissez-vous la formule préférée d'un grand nombre de jeûneurs ? Le jeûne avec apport de nutriments sous forme de jus de fruits ou de légumes, de bouillons. Cette pratique est encouragée en France par la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée (FFJR). Découvrez plusieurs raisons de choisir un jeûne dans un centre certifié FFJR.

1. Respecter son corps

Dans les centres certifiés FFJR, on jeûne pendant une semaine et on randonne deux à cinq heures par jour ! Incroyable ? C'est pourtant une méthode pratiquée et appréciée par plus de 14 000 personnes par an. Une efficacité possible parce qu'on vous propose un jeûne accompagné de jus de fruits, de tisanes, de jus de légumes et de bouillons. C'est le jeûne dit Buchinger, du nom du Docteur Otto Buchinger, médecin allemand ayant initié cette pratique il y a 100 ans. Cet apport calorique léger vous procure l'énergie nécessaire pour partir en randonnée tous les jours, vous nourrir de la beauté de la nature et entretenir vos muscles. Idéal pour une détox et un ressourcement en profondeur et en douceur.

2. Être guidé et bien accompagné

Tous les centres FFJR s'adressent à des adultes en bonne santé, mais cela reste une expérience intense et parfois inédite pour le corps. C'est pour cette raison que depuis plus de 30 ans, le rôle de la FFJR est d'accompagner chaque jeûneur avec professionnalisme et bienveillance tout au long de son séjour. Tous les organisateurs certifiés FFJR :

- sont **formés** et ont acquis toutes les connaissances et compétences nécessaires pour encadrer des séjours Jeûne et Randonnée ;
- ont une **grande expérience** du jeûne et le pratiquent régulièrement ;
- agissent par **conviction** et ont à cœur de partager et faire découvrir cette pratique.

Les organisateurs certifiés FFJR vous guident pas à pas, à votre rythme, organisent des conférences du soir, des moments d'échange entre participants, invitent des intervenants extérieurs... Ces temps de rencontre et de partage sont au cœur des séjours.



3. Trouver le lieu qui correspond à ses envies

115 centres certifiés FFJR, c'est la possibilité de trouver votre jeûne idéal, en fonction de vos préférences. 200 destinations au choix, partout en France (Côte d'Azur, Bretagne, Pyrénées, Paris...) ou même Québec, Laponie, Rio, Martinique ! Chaque centre organise des activités complémentaires à la pratique de Jeûne et Randonnée, parmi lesquelles la méditation, le yoga, l'équithérapie, la danse, la peinture, des randonnées plus sportives, des visites culturelles... Vous avez aussi le choix du niveau de prestation : du confort luxueux avec spa aux hébergements les plus simples, voire insolites si vous avez l'âme d'un aventurier... Autrement dit, il y en a pour tous les goûts. 😊



TÉMOIGNAGE

"Ma principale motivation pour le jeûne, c'est le repos. Quand les choses vont trop vite, que je n'arrive plus à discerner les priorités, que mon corps commence à lâcher, que mon dos se bloque, que mes articulations sont douloureuses, alors je ressens le besoin de jeûner. Suite à mon dernier jeûne, je n'ai eu aucune allergie respiratoire pendant plus de 7 mois... un répit inédit ! Je jeûne chaque année depuis 7 ans, et cela a complètement transformé mon rapport à la nourriture."

Magali, 46 ans

Contacter la FFJR

• Par mail : contact@ffjr.com
ou sur www.ffjr.com, Facebook et Instagram

• Venez nous rencontrer au Salon Bien-être et Médecines douces à Paris du 3 au 7 février 2022



Le Jeûne intermittent est assez facile à suivre car il suffit de sauter un repas, ou de manger sur une plage horaire restreinte.

■ ■ ■ À la maison, vous pouvez pratiquer ce jeûne sec par intermittence, en ne prenant qu'un repas par jour, par exemple en fin d'après-midi ou au dîner en ayant soin de vous réalimenter avec de l'eau, de l'eau de coco, des jus de légumes verts, des fruits juteux type pastèque, pêche, mangue, melon, pomme, poire, raisin... des salades avec un peu d'oléagineux et seulement un tout petit peu de céréales complètes ou de protéines de bonne qualité.

Le jeûne intermittent

C'est de loin le jeûne le plus pratiqué en France. Il est en effet assez facile à suivre car il suffit de sauter un repas, ou de manger sur une plage horaire restreinte. En pratique, les personnes « sautent » le petit déjeuner, voire le déjeuner et ne mangent qu'au dîner. Ou bien les personnes prennent un petit déjeuner et un déjeuner mais arrêteront toute prise alimentaire après 17-18 heures car le sucre et les graisses sont stockées plus on mange tard le soir.

Il existe toutes sortes de jeûnes intermittents : le 16/8 ou le 20/4, c'est-à-dire 16 ou 20 heures de jeûne et 8 ou 4 heures de prise alimentaire sont les plus courants, mais il existe aussi le 5/2 ou le 6/1 où dans ce cas le jeûne s'étale sur un ou deux jours dans la semaine. Le jeûne intermittent améliore la santé de certaines personnes, il permet souvent de perdre du poids pour les personnes en surpoids (mais pas toujours car il est moins efficace que le jeûne intermittent sec), il permet de mieux absorber les aliments pour les personnes qui ont un système digestif affaibli ou qui absorbent mal ce qu'elles mangent. Ceci dit, le jeûne intermittent ne peut être considéré comme un jeûne véritablement thérapeutique.

La monodiète

La monodiète, enfin, n'est pas un jeûne au sens strict du terme, mais plutôt un régime hypotoxique qui peut être conseillé lorsque la personne a des contre-indications médicales majeures pour suivre les autres types de jeûne. La monodiète permet de détoxifier l'organisme et de le mettre au repos en digérant moins d'aliments en même temps. Mais les effets thérapeutiques ne sont pas comparables à un jeûne, sans compter que la monodiète peut être difficile à suivre car elle apporte toujours les mêmes vitamines et minéraux au corps en occultant les autres qui seraient apportés par une alimentation variée. La monodiète la plus connue est celle de raisin qui se pratique à l'automne. On peut aussi la faire avec des pommes, des carottes, des courgettes et de façon générale avec tous les fruits et légumes. Évitez les aliments farineux ou à base de céréales comme la cure de riz ou de pomme de terre qui ne permettent pas de regagner en vitalité.

La cure de raisin

Elle se pratique au moment des vendanges en automne. Le ■ ■ ■

■ ■ ■ raisin est un fruit très riche en vitamines A, B et C. Il est aussi très riche en magnésium et ne contient pas de fructose, ce qui fait qu'il est bien toléré par la plupart des personnes. En consommer pendant une courte période permet à votre organisme de se détoxifier, mais aussi de se revitaliser. Elle est très bénéfique pour le foie et sa forte concentration en antioxydants en fait une alliée puissante contre le vieillissement cellulaire et permet de faciliter la production du glutathion naturellement.

La cure au raisin peut durer jusqu'à une semaine, mais il est conseillé de la débiter doucement en la pratiquant 1 à 2 jours uniquement. Elle est réservée aux personnes en bonne santé et qui ne souffrent pas de diabète de type 2.

La cure de Breuss

Très célèbre cure détox au jus de légumes réputée soigner les pathologies lourdes d'après son inventeur Rudolph Breuss, cette cure se pratique normalement sur 42 jours. Sa spécificité est qu'elle utilise seulement des légumes crus qui vont permettre de préserver les vitamines, les minéraux, les oligoéléments et même les enzymes présents dans les aliments. La cure de Breuss permet ainsi une reminéralisation de l'organisme et une réparation optimale de la muqueuse intestinale.

La cure d'argile

Très utilisée en cosmétique, l'argile verte a des vertus qui s'étendent jusqu'à l'appareil digestif. En effet, elle permet à l'organisme de se drainer et de se purifier en profondeur. Elle facilite et accélère le transit intestinal et permet l'élimination de matières fécales séchées dans le côlon. En utilisation interne ou externe, c'est un puissant anti-inflammatoire qui réduit les douleurs articulaires et les douleurs osseuses.

Pour les personnes qui souffrent de carences nutritionnelles, l'argile verte est un puissant remède salvateur si utilisée en cure courte. En effet, très riche en fer, silice, calcium, potassium et magnésium, l'argile apporte en peu de temps tous les éléments qui manquent à l'organisme. Mais elle est aussi très détoxifiante, ce qui peut entraîner des crises d'élimination. Si vous êtes encrassé(e), ne buvez tout d'abord que l'eau argileuse afin d'éviter des effets trop importants.

En pratique, vous pouvez verser une cuillère à soupe d'argile verte dans un verre d'eau de source la veille au soir. Le lendemain matin, vous pouvez boire l'argile soit en eau argileuse en ne tournant pas le contenu, soit en buvant

toute l'argile et en mélangeant l'eau et l'argile déposée au fond du verre. Attention à bien utiliser des ustensiles en bois ou en céramique et évitez absolument les objets métalliques et dans une moindre mesure plastique.

Il est conseillé de faire la cure d'argile en automne ou au printemps afin d'éliminer les toxines, reminéraliser son organisme, renforcer les défenses immunitaires et réduire les inflammations.

Il est important de noter que la cure d'argile est contre-indiquée pour la femme enceinte et allaitante, en cas de constipation, en cas d'anémie (l'argile est un puissant chélateur du fer) et chez les hypertendus.

Enfin, quelle cure choisir ?

Toutes les cures sont bénéfiques et apportent des bienfaits. Mais il est nécessaire de les adapter à ses objectifs, sa vitalité du moment et son agenda. Il est préférable de faire un jeûne plus court ou une cure de détox moins forte, quitte à aller plus loin une prochaine fois. Et il faut aussi penser, lorsque l'on pratique un jeûne, à prévoir une période de préparation et de reprise alimentaire. On dit souvent que pour 5 jours de jeûne, il faut 5 à 10 jours de préparation et 5 à 10 jours de reprise alimentaire selon l'alimentation pratiquée au quotidien.

Le jeûne intermittent sec et le jeûne intermittent hydrique sont d'excellents jeûnes d'entretien, bien que la monodiète ne soit pas considérée *stricto sensu* comme un jeûne puisqu'elle dépasse souvent les 500 calories par jour, limite acceptée dans la définition de jeûne par la médecine occidentale. Beaucoup de personnes pratiquent ces jeûnes un à deux jours

par semaine ou après un excès (sortie, fête...) et en tirent de grands bénéfices pour leur santé.

Pour conclure

Quels que soient vos choix et vos pratiques, prenez plaisir à jeûner et prenez aussi plaisir à manger, en vous rappelant toujours que la nourriture physique n'est qu'un des éléments permettant d'accéder à la pleine santé.

Il est important de mettre en place un programme de relaxation et de repos comprenant des activités douces pendant le jeûne comme en période d'alimentation : réveil du corps, méditation, yoga, mouvements dans l'eau, balades, respiration... toutes ces activités favorisent la détente et l'équilibre du système nerveux. Évitez de faire de la randonnée ou du sport intense durant le jeûne car ils entravent le processus de détoxification et de régénération cellulaire.

La joie de vivre, les pensées positives, la spiritualité et un environnement agréable proche de la nature sont autant de paramètres à installer dans notre vie pour vivre longtemps et en bonne santé ■