

# Le Jeûne dans toutes les bouches



*Gisbert Bölling*

*Président Fondateur de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée*

Gisbert Bölling

## ***Le jeûne dans toutes les bouches***

**L'autorestauration face à la suralimentation actuelle**

**Gisbert Bölling**, maîtrise en linguistique et philosophie, études d'éducation physique, musicien de jazz, éleveur de chevaux, formation de PNL et de psychothérapie selon Victor E . Frankl, animateur de stages de jeûne dans la Drôme depuis 1990, Président Fondateur de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée, formé par Christoph Michl.

**NOTA : Cet livre est à distribuer SANS MODÉRATION,**

**sans modification, sans rémunération ...**



## Remerciements :

Je remercie tout d'abord mon épouse Gertrud Bölling-Wolf, jeûneuse depuis toujours, de m'avoir mis sur cette voie royale, d'avoir eu la persistance de recevoir les quelques jeûneurs qui osaient venir dans les années '90, d'avoir toujours été de mon côté quand la demande a augmenté au-delà de toute espérance – tout en restant très discrète envers les médias, me laissant cette partie du travail ...

Je remercie Hermann Aufenanger, ermite Allemand, qui nous a fortement influencé par sa philosophie de la "simplicité universelle" et son amour du jeûne. Je veux rendre hommage aux précurseurs français du jeûne thérapeutique qui sont Guillaume Guelpa et Yves Vivini – connus dans le monde mais méconnus en France.

Je veux rendre hommage aussi à Hellmut Lützner - il vient de nous quitter à l'âge de 91 ans – qui a popularisé le jeûne dans les pays de langue allemande et motivé Christoph Michl à lancer " Jeûne et Randonnée" dans les années '80.

Je remercie le regretté Daniel Vignat, ancien directeur de création à Publicis, pour le terme "autorestauration" qu'il m'a trouvé lors d'un stage de jeûne dans la Drôme, et d' avoir accompagné l'ascension du jeûne par ses articles et conseils pertinents.

Je remercie également les nombreux stagiaires qui ont accompagné la genèse de ce livre par leurs commentaires, critiques, corrections et questions.

Merci aussi à Antoine CHEREAU pour son dessin de couverture !

Un beau jour tout le monde l'aura toujours su ...

Toute la famille s'implique dans Jeûne et Randonnée - depuis 1990 :



Réunis à Léoux cet été : Dorothée, Rhéa et Christopher, Lucia et Hugo, Oliver, Nicola et Alissa, Gisbert et Gertrud avec Adam et Josef

***Avertissement*** : les informations de ce livre ont pour but de permettre à chacun de prendre la responsabilité de sa propre santé. Si vous décidez de le faire, il faut que vous soyez conscient que vous le faites justement sous votre propre responsabilité. Ni l'auteur, ni l'éditeur ne pourront être tenus pour responsables des conséquences de vos décisions. En matière de santé, écoutez tout le monde mais surtout vous-même. Si la lecture de ces pages vous incite à jeûner, essayez de trouver un médecin ou une autre personne qui connaît bien le jeûne pour vous conseiller et vous guider, ou adressez-vous à un centre de jeûne. Vous en trouvez une centaine auprès de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée, et leur nombre s'accroît de mois en mois ...

# Table des matières

- Préface
- Prologue
- L'évolution récente du jeûne en France
  - Le jeûne dans le monde
  - Jeuner au rythme des saisons ?
  - Présentation générale du jeûne
  - Les différentes formes du jeûne
    - Le jeûne religieux
    - Le jeûne diététique
  - Le jeûne quotidien - le 16/8 ou le 5/2
    - Le jeûne annuel
    - La reprise après le jeûne
    - La vie après le jeûne
  - Le jeûne thérapeutique
- L'alimentation juste - Restauration et Autorestauration
  - L'activité physique
  - La longévité par l'autorestauration
- Conclusion
- Citations
- Bibliographie

Cliquez sur un chapitre pour y aller directement, et cliquez sur le titre d'un chapitre pour revenir ici !

## Préface de la nouvelle version

Depuis une trentaine d'années, l'image du jeûne en France a évolué de façon spectaculaire. Dans ce pays, inscrit au patrimoine de l'Humanité comme le pays de la gastronomie, ne pas manger était considéré presque comme un acte de lèse-majesté ...

La première partie de cette nouvelle édition traite ce changement d'attitude étonnant et encourageant :

La version de l'an 2000 touchait seulement un petit public bio, écolo, alternatif. La version de 2004 trouvait déjà une audience bien plus large – quarante mille exemplaires est valorisant pour un sujet aussi marginal.

Mais depuis, les événements se sont succédé à un rythme accéléré, et une nouvelle version, entièrement revue, s'est imposée :

La création de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée en 2004 avec une centaine d'organisateur aujourd'hui, le documentaire sur ARTE en 2012, le prix Nobel de la médecine en 2016 sur l'autophagie et en 2017 sur le rythme circadien, la création de l'Académie Médicale du Jeûne en 2020 - nul ne pouvait prévoir une telle évolution depuis l'introduction de Jeûne et Randonnée en France en 1990.

Ce livre parlera de l'opposition farouche des nutritionnistes français - jusqu'en 2012, année du documentaire ARTE.

Et bien sûr, sont présentées les différentes formes du jeûne, la pratique d'un jeûne diététique, l'évolution du jeûne thérapeutique – en-dehors de la France ..

Et il y aura un petit regard vers l'avenir : oui, le jeûne est à la mode aujourd'hui, mais comment assurer que cette mode devienne une habitude, comment opérer un changement de paradigme concernant à la fois notre santé personnelle, celle de la société et celle de la planète ?

Vous pourriez me dire que je suis un rêveur,  
mais – comme disait John Lennon – " je ne suis certainement pas le seul. "

Ou alors Coluche :

" Des gens très intelligents nous ont dit que ça ne marchera jamais.  
Nous ne sommes pas intelligents, nous l'avons fait. "

## Préface à l'édition de 2004

L'accueil très favorable de ce petit livre justifie une nouvelle édition augmentée et actualisée - non pas parce que le jeûne aurait changé, mais parce que sa perception a très favorablement évolué depuis la première version - et peut-être aussi un peu à cause d'elle. La presse écrite et audiovisuelle a développé un intérêt positif pour le jeûne diététique avec des articles et émissions qui ont eu un retentissement important près d'un public de plus en plus large - et de plus en plus jeune !

D'autre part, les recherches sur la longévité ont également contribué à une meilleure perception du jeûne. Dans ces recherches, la "restriction calorique" devient une valeur sûre et absolue . Les études actuelles sont bien résumées dans un article du Quotidien du Médecin : " ... (La restriction calorique) est la seule intervention connue capable d'accroître l'espérance de vie des mammifères, c'est aussi un moyen de réduire l'incidence des cancers et de retarder l'âge de survenue des maladies liées à l'âge et des cancers ... (La restriction calorique ) inverse (plutôt qu'elle ne prévient ) bon nombre de modifications d'expression génique liées à l'âge." Autrement dit : le jeûne rajeunit.

Ici, je me permets de faire un commentaire linguistique : l'article parle de "restriction calorique". Restriction par rapport à quoi ? On aurait pu exprimer les mêmes résultats ainsi : "La pléthore alimentaire est la seule intervention connue capable de diminuer l'espérance de

vie des mammifères. " (Le Quotidien du Médecin, 04-09-2001 article se basant sur les "Proceedings of the American Academy of Sciences" du 11 septembre 2001. )

Cette édition s'enrichit enfin des travaux faits par d'éminents chercheurs russes : I. P. Pavlov (le seul qui est connu chez nous), P. Velyaminov, P. M. Albitsky, V. V. Pashutin, Yu. S. Nikolaïev, A. Kokosov. Ils ont tous œuvré pour la reconnaissance du jeûne thérapeutique dans leur pays. Une amie russe, Tatiana Panshina, journaliste et historienne d'art, m'a mis sur plusieurs pistes surprenantes : il semble bien que le jeûne thérapeutique se soit développé à partir de la Russie dans toute l'URSS - fait complètement occulté en Occident. Les quelques informations présentées dans cette nouvelle édition constituent donc une première. Merci aussi à Stanislas Plawgo et K. L. Godigna d'avoir été mes guides dans une partie du monde à la fois si proche et si lointaine.

La société a déclaré la guerre au cancer, ce livre veut apporter sa modeste pierre pour l'édifice d'une véritable **prévention active** du cancer. Une campagne suisse la résume à trois conseils : "Bougez plus, mangez moins, destressez-vous !", conseils valables aussi pour la prévention des maladies cardio-vasculaires, deuxième fléau des temps modernes.

- Ou vous suivez ces conseils dans votre vie de tous les jours - ce qui est la façon la plus naturelle.
- Ou vous les concentrez dans une semaine de jeûne pendant laquelle vous faites des promenades dans une belle nature. Ce livre peut vous aider à prendre une telle décision.
- Ou vous ne faites rien du tout et vous laissez tranquillement venir le jour où le corps vous réclame un arrêt maladie. Une médecine de plus en plus performante sera là pour vous soigner.

Mais, vous ne trouvez pas qu'un arrêt maladie est tellement mieux

**sans la maladie ?**

*Vivre mieux avec moins  
ne demande que de petits efforts  
qui contribueront à sauver la Terre -  
comme nous sommes en train  
de la détruire  
pour pas grand'chose ...!*

## Prologue

*Nous commençons notre existence humaine dans un état d'autorestauration : sans rien faire, sans rien manger nous sommes nourris par le cordon ombilical.*

*Et un beau jour, c'est fini :*

*quelqu'un coupe ce cordon et il faut se débrouiller autrement.*

*Le souvenir de cet état d'autorestauration s'est inscrit dans la conscience collective sous l'image du "paradis perdu".*

*Or, ce paradis n'est pas perdu, on l'a juste perdu de vue. Le corps a gardé la possibilité de se débrouiller tout seul : il suffit de ne pas trop manger, et l'organisme retourne dans son programme d'autorestauration : il s'occupe de tout, et il le fait très bien.*

*Alors, laissons-le faire :*

*jeûnons - avant qu'une maladie ne nous fasse perdre l'appétit !*

## L'évolution récente de l'image du jeûne en France

### Quelles en sont les origines ?

Le monde scientifique a pris conscience de l'importance des pauses alimentaires . Le prix Nobel de la Médecine fut attribué en 2016 au biologiste japonais Oshumi pour ses recherches sur l'autophagie, cette étonnante capacité de tout être vivant de se nourrir à partir de ses propres réserves.

En France, c'est Yvon Le Maho, professeur de biologie à l'université de Strasbourg, chercheur CNRS, membre de l'Académie Française des Sciences, qui a ouvert cette prise de conscience.

C'est à l'occasion du 50ème anniversaire de la Clinique Buchinger au bord du Lac de Constance en 2003 que j'ai fait la connaissance de ce spécialiste du jeûne dans le monde animal. "Le peuple migrateur" et "La marche de l'empereur" - c'est lui. Il nous y a appris que les oiseaux migrateurs font des réserves à l'automne pour pouvoir voler des milliers de kilomètres sans manger. Ils y perdent 50% de leur poids initial - toutes les réserves de graisse, mais aussi une partie de leur masse musculaire.

## **Mais comment ils peuvent continuer à voler s'ils brûlent les muscles avec lesquelles ils volent ?**

Devant 300 auditeurs, il a dit: "C'est simple, réfléchissez !"

Personne n'a levé la main. Alors il a expliqué : "Un oiseau qui ne pèse plus que la moitié peut encore voler avec bien moins de muscles" ...

## **Bon, les oiseaux sont des oiseaux. Mais nous ?**

Ayant pris des mesures très poussées avant et après une semaine de jeûne et randonnée, j'ai établi les moyennes sur mille personnes. La perte de poids était de 7,1% pour les hommes et pour les femmes. Le pourcentage de graisse a baissé de 0,8%, et le pourcentage de muscles a **augmenté** de 0,6%. Ceci est dû à la randonnée : elle oblige le corps de brûler la graisse, et une semaine de randonnée développe les muscles utilisés. On fait de la sculpture sur soi ! Et, n'oublions pas, l'effort des oiseaux migrateurs est mille fois supérieur au nôtre ...

## **Et le manchot empereur ?**

Il jeûne pendant des mois tout en couvant l'oeuf de l'année. Et ceci dans un froid de canard. C'est un champion pratiquement professionnel du jeûne. Mais les recherches de Yvon Le

Les manchots de l'Antarctique jeûnent 6 mois par an.

C'est normal,  
la nuit on dort, et  
le jour, on mange.

Comme tout  
le monde,  
quoi.



Maho ont prouvé que tous les animaux ont cette capacité surprenante de vivre sans manger pendant un certain temps - y compris l'homme !

### **Tout le monde parle maintenant de Valter Longo, un autre biologiste.**

Né à Genova comme Christophe Colomb, il est parti aux Etats Unies pour devenir Rock-star. Après deux ans d'études de musique, il est revenu à ses premières amours et a repris ses études de biologie et gérologie. Avec son goût de musicien pour la scène, il s'est approché du gérologue le plus en vue à ce moment, Roy Walford et son équipe - qui ont vécu pendant deux ans dans la "Biosphère 2" en Arizona. Il a cherché à faire avancer la gérologie par la biologie et a commencé à étudier les levures et les souris de laboratoire.

### **Qu'est ce qu'il y a trouvé au juste ?**

Il a soumis des levures à un stress en chauffant l'eau dans laquelle elles vivaient. Les levures qui "jeûnaient " supportaient une température bien plus élevée que les levures normalement nourries.

## **Pourquoi des levures ?**

Parce qu'elles sont faciles à manipuler, les résultats sont rapidement disponibles. Mais pour se rapprocher de l'homme, il a continué avec des souris de laboratoire.

## **Il les a aussi chauffés dans l'eau ?**

Non, il les a soumis à un stress qui nous est malheureusement bien connu : la chimiothérapie contre le cancer – à des doses absolument mortelles.

## **Pour trouver quoi ?**

La moitié des souris était nourrie normalement, l'autre moitié avait jeûné pendant 48 heures. Ce deuxième groupe a supporté la dose mortelle sans aucun problème, le groupe témoin en a été foudroyé ...

## **Qu'est ce que cela veut dire ?**

Il s'est bien gardé d'en tirer des conclusions concernant la chimiothérapie pour les humains, mais la nouvelle de son expérience a fait le tour du monde, et partout des gens courageux ont testé cette méthode lors de leur chimiothérapie. Valter Longo a reçu des centaines de témoignages positifs. Ce n'est pas une preuve scientifique, mais ce fait donne à réfléchir.



Gisbert Bölling en discussion avec Valter Longo à Überlingen

## Où en sont alors les vrais essais cliniques ?

À Los Angeles, c'est Tania Dorff qui supervise un essai clinique, et les premiers résultats confirment les conclusions des expériences animales.

Ensuite l'essai de l'équipe du Professeur Michalsen de l'hôpital de la Charité de Berlin, le plus grand hôpital public d'Europe : 34 femmes sous chimiothérapie ont suivi le même protocole avec et sans le jeûne. Le résultat était clair : la qualité de vie fut largement amélioré par le jeûne.

Voici l'extrait de la publication officielle de fin 2019 (traduit par mes soins) :

“Contexte: Cet essai pilote visait à étudier la faisabilité et les effets sur la qualité de vie et le bien-être par le jeûne pendant la chimiothérapie chez les patients atteints d'un cancer gynécologique.

Méthode: Dans un croisement randomisé individuellement avec des patientes atteintes d'un cancer gynécologique, 4 à 6 cycles de chimiothérapie ont été inclus. Trente-quatre patientes ont été randomisés à jeûner dans la première moitié des chimiothérapies suivies d' un régime de nourriture normale (groupe A; n = 18) ou inversement (groupe B; n = 16).

Le jeûne a commencé 36 h avant et s'est terminé 24 h après la chimiothérapie (60 h de jeûne).

**Conclusion:** le jeûne pendant la chimiothérapie est bien toléré et semble améliorer la qualité de vie et diminue la fatigue de la chimiothérapie.

Des études plus importantes devraient prouver le bénéfice du jeûne comme complément à la chimiothérapie. ”

### **Et en France, il n’y a rien ?**

Le Professeur Zelek, cancérologue à l’hôpital Avicenne à Bobigny, a essayé de s’inscrire dans un essai européen, mais n’a pu le faire par manque de financement.

### **Et aujourd’hui - qui propose le jeûne lors de la chimio de façon officielle ?**

Personne en France, parce que les structures d'accompagnement n'y existent pas. Mais aucun médecin empêche aujourd'hui un patient de jeûner - s'il a le courage de le faire – à condition que le praticien soit mis au courant de cette démarche !

Comment expliquer ce succès médiatique de Valter Longo ?

Le jeûne seul n’intéresse pas Big Pharma, on ne peut pas le breveter, il n’y rien à vendre, rien à gagner. La “ruse de l’esprit” était de lier le jeûne à la chimio - laquelle n’a pas bonne presse à cause des effets secondaires parfois dramatiques. Diminuer les inconvénients de la chimiothérapie, ça c’est acceptable ! Et sur cette lancée, Valter Longo est allé plus loin : il propose un régime qui imite le jeûne - « Fasting mimicking diet »

## **À quoi correspond ce régime ? Est-ce un jeûne ou non ?**

Thierry de Lestrade (1) l'explique ainsi : "Rappelons que ce n'est pas un régime de plus, mais qu'il a été conçu pour "imiter " les effets du jeûne, c'est -à-dire jouer sur les facteurs biologiques qu'ont mis au jour Longo et son équipe. Un médecin russe à qui nous racontions que Longo travaillait à la conception de ce régime nous avait répondu "Mais à quoi bon inventer un produit, alors que c'est si simple de le faire avec de l'eau. Et en plus c'est gratuit !" Longo répond que tout le monde ne peut jeûner, notamment les gens affaiblis par la maladie, ou par les effets du vieillissement. »

## **Toute ma famille a vu le documentaire de Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman sur ARTE "Le jeûne – une nouvelle thérapie ?". Qu'en pensez vous ?**

C'est un événement qui a totalement changé le regard sur le jeûne en France. J'avais rencontré Sylvie Gilman en 2010 lors des Premières Assises du Jeûne à Saint Etienne. Je lui ai donné toutes mes adresses du jeûne thérapeutique dans le monde – entre le Lac Baïkal et Los Angeles.

Au printemps 2011, j'ai pu voir le film chez eux pratiquement terminé, et je ne croyais pas mes yeux et mes oreilles : un tel documentaire - en France !

Bien sûr, ARTE est une chaîne franco-allemande, et le sujet était tout à fait acceptable en Allemagne, mais le titre français : "Le jeûne – une nouvelle thérapie ?" ne serait pas passé en Allemagne où la Clinique Buchinger venait de célébrer son 50ème anniversaire. D'où ce titre de la version allemande :

"Jeûner et guérir - savoir ancestral et dernières recherches scientifiques".

**Le film était donc terminé début 2011 – mais il n'est sorti qu'un an plus tard !**

Oui, Valter Longo prononce une phrase dans ce film : "Le jeûne fait reculer le cancer – même sans chimiothérapie". Il venait de terminer une étude avec des souris de laboratoire qui l'autorisait de prononcer cette phrase. Mais tant que son étude n'était pas homologuée par une revue avec comité de lecture, cette affirmation ne pouvait pas être publiée. J'étais tellement subjugué par la qualité de ce documentaire que je leur ai suggéré d'enlever cette phrase et le sortir de suite.

Ils préféraient attendre, et ils avaient raison : un an plus tard l'étude de Valter Longo fut publiée et LE MONDE ENTIER EN PARLAIT ! ARTE a donc diffusé le documentaire à ce moment-là, et l'adhésion du public français fut formidable : plus de cent mille vues dans les sept jours après cette première émission, un record absolu pour la chaîne franco-allemande.



Le Docteur Otto Buchinger qui a ouvert sa première clinique de jeûne en 1920, publié son premier livre en 1935, constamment édité, 2015 en version digitale.

Des cliniques de son école existent en Allemagne, Suisse, Autriche et Espagne.

## **Et d'autres pays ?**

Bien sûr d'abord en Allemagne, mais le jeûne y avait déjà une bonne place – grâce aux douze cliniques de jeûne, grâce aux nombreux centres de Jeûne et Randonnée, méthode inventé dans ce pays, grâce aussi aux millions de gens qui avaient fait une expérience du jeûne chez eux.

Thierry de Lestrade m'a dit que les trois versions (français, anglais, allemand) furent diffusées dans 20 pays au monde.

## **Quel a été l'impact de ce documentaire en France ?**

[Sylvie Gilman en a parlé](#) au congrès annuel du jeûne thérapeutique en Allemagne en 2013 (2):

« Les télés ont annoncé la diffusion. Mais le film a également été signalé dans d'autres rubriques des journaux, dans les pages santé ou société notamment. On ne s'attendait pas du tout, par exemple, à avoir des articles élogieux dans 2 quotidiens aux lignes politiques aussi opposées que "Libération" et "le Figaro": Libération a parlé "d'enquête troublante et rigoureuse" ; le Figaro a écrit : "le documentaire devrait être diffusé en boucle dans les pharmacies et autres drugstores". Même "Le quotidien du pharmacien" s'y est mis :

"On ne peut que vous conseiller ce documentaire" !

Bref, on a l'impression que quelque chose est en train de se passer dans la société française. Les responsables de stages de "Jeûne et Randonnée" en France, ou encore de lieux qui organisent des cures de jeûne, nous ont confié qu'ils avaient reçu énormément de jeûneurs dans les mois qui ont suivi la diffusion du documentaire sur Arte ».

### **Mais qui a donc inventé le principe de Jeûne et Randonnée ?**

C'est en 1954 qu'un groupe de médecins suédois organisa une marche de 520 km en 10 jours de Goeteborg à Stockholm en jeûnant à l'eau – pour intéresser la pratique médicale de ce pays au jeûne thérapeutique. Leur arrivée à Stockholm fut un triomphe : des dizaines de milliers de gens les acclamaient. Cette expérience incroyable fut répétée en 1964, cette fois-ci avec 15 volontaires, tous pratiquant le jeûne de type Buchinger – jus de fruits, tisanes et bouillon de légumes. Le suivi médical journalier donna un rapport clinique final étonnant : tous les participants furent en meilleure santé à l'arrivée de cette marche. Ce rapport faisait du bruit dans la presse médicale et paramédicale. [VOICI DES DÉTAILS](#)

**Mais la Suède – c'est loin ...**



Les 11 participants de cette marche historique suédoise en 1954

Christoph Michl 1984 en France  
lors d'une "marche de la faim"  
de Londres à Paris en faveur du  
Tiers Monde.



Un soixante-huitard allemand, engagé sur le plan écologique et connaisseur du jeûne, Christoph Michl, participa, en Allemagne, à l'exemple de cette deuxième expérience suédoise à des marches de protestation en jeûnant. Lors d'une de ses 'marches de la faim' il disait à une équipe de télévision : "Et en plus, c'est bon pour la santé...". Sur quoi, une émission de santé lui demanda d'organiser une telle marche pour un reportage. La réaction du public allemand fut tellement enthousiaste qu'il commença dès 1984 à organiser des semaines de Jeûne et Randonnée pendant ses vacances scolaires – il était enseignant. Ces stages furent tellement demandés qu'il prit une année sabbatique pour se consacrer uniquement à cette activité, organisant des semaines dans les plus belles régions d'Allemagne, d'Europe et finalement dans le monde.

***Il n'a jamais repris sa carrière dans l'Education Nationale...***

En plus, il a mis en place une formation d'accompagnateurs, grâce à laquelle il y a aujourd'hui des centaines de centres de jeûne non médicalisé dans les pays de langue Allemande – en plus des douze cliniques de jeûne.

**Et en France alors ... ?**

Après la chute du mur de Berlin, Christoph Michl proposa pendant deux ans la gratuité de ses stages aux frères et sœurs de l'Est. C'est ainsi qu'une nièce de Berlin-Est nous appela

en hiver 1989 de la Côte d'Azur pour nous annoncer sa visite. Ma femme pratiquait déjà le jeûne depuis de nombreuses années, et nous proposions des randonnées à cheval. L'idée d'organiser des stages de Jeûne et Randonnée chez nous a fait immédiatement tilt . Nous participâmes à une semaine à Delémont en Suisse, fîmes la formation en Forêt Noire, et le premier groupe de Jeûne et Randonnée réunissait une douzaine d'amis chez nous pendant la semaine de Pacques 1990. Après la publication de la première version de ce livre en 2000, la présence régulière sur différents salons et de nombreuses émissions radio, télé et articles, la demande augmenta considérablement . En 2001 nous organisâmes à notre tour une semaine de formation avec 25 participants en Forêt Noire, en invitant des spécialistes allemands - y compris Christoph Michl. Une visite de la célèbre Clinique Buchinger au bord du Lac de Constance fut également au programme . Une dizaine de centres ouvrirent ensuite leurs portes.

**Dix centres, c'était déjà pas mal. Mais aujourd'hui – il y en a beaucoup plus !**

En 2012, le documentaire de Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman pour ARTE donna un grand élan au Jeûne en France . Aujourd'hui 'hui, il y plus de cent organisateurs, regroupés en Fédération depuis 2004 (ffjr.com), et leur nombre s'accroît de mois en mois.

Je prévois une nouvelle augmentation de la demande maintenant que le rapport de l'essai clinique de l'équipe du Professeur Michalsen de Berlin concernant le jeûne avant la chimiothérapie contre le cancer est publié : beaucoup de gens se poseront la question du jeûne en France, et la seule véritable réponse y est : Jeûne et Randonnée !

### **Et les médecins, ils bougent aussi ?**

Le Dr Rouillier, organisateur certifié FFJR, a créé l'Académie Médicale du Jeûne dans le but de proposer des séjours de Jeûnes médicalisés, exclusivement encadrés par des médecins formés au jeûne et destinés à des personnes avec pathologies. Il le fait à l'image de "l'Association médicale Jeûne et Nutrition", créée en 1989 à Überlingen en Allemagne. Voici Françoise Wilhelmi, cofondatrice (16) :

"Cette association organise régulièrement des congrès sur le thème du jeûne ainsi que des formations de médecins. Les conférences en trois langues peuvent être vues sur [fasten.tv](http://fasten.tv). Au sein de cette association, se sont créés des partenariats avec les chaires universitaires de médecine naturelle, complémentaire et intégrative notamment à Berlin, Munich, Essen, Jena et Freiburg. Et depuis plus de trente ans, un échange intensif existe avec le Professeur Yvon Le Maho du CNRS de Strasbourg."

## **Mais revenez à l'Académie française ...**

Cette association Loi 1901 veut organiser les échanges entre médecins, et plus largement soignants, intéressés par la connaissance et/ou la pratique du jeûne.

Elle organise des séjours de jeûne avec accompagnement médical en Bretagne et en Sologne.

### **Objectifs :**

- Informer les médecins sur le jeûne, sa physiologie, ses bénéfices, ses contre-indications
- Fédérer les médecins intéressés par la pratique du jeûne, la prescription et l'utilisation du jeûne auprès de leurs patients
- Favoriser les échanges sur les expériences et les connaissances médicales du jeûne
- Former les médecins à l'accompagnement médical des patients jeûneurs
- Constituer un réseau de médecins référents pour la surveillance et l'accompagnement médical du jeûne auprès des Centres de la FFJR
- Faire reconnaître et promouvoir l'utilisation du jeûne comme moyen thérapeutique
-

- Représenter les médecins spécialistes du jeûne auprès des institutions
- Établir et diffuser une veille documentaire sur les études scientifiques ou cliniques concernant le jeûne et la nutrition.  
<https://www.academiemedicaledujeune.fr>

**Je ne peux que me réjouir de cette initiative et je souhaite à l'Académie une évolution aussi fulgurante que celle de la FFJR !**

### **Le jeûne dans le monde**

#### **Comment la France se situe par rapport à d'autres pays ?**

Une première indication un peu superficielle, mais quand-même parlante : les versions de ce livre de 2000 et 2004 ont totalisé env. quarante mille exemplaires. La meilleure vente en France fut "Comment revivre par le jeûne ?" de Hellmut Lützner, avec **deux cent mille**. Le même livre en version allemande a dépassé les **deux millions**,

mais le bestseller en langue russe (Gennadi Malakhov "GOLODANJE - Le jeûne") annonce **trente millions d'exemplaires** vendus en dix ans :



# Геннадий МАЛАХОВ

## ГОЛОДАНИЕ

## **Qu'est ce que vous savez au juste du jeûne en Russie ?**

A Saint Petersburg, en 2006, j'ai eu l'occasion de feuilleter deux pavés de 600 pages qui recensent les recherches soviétiques sur le jeûne - avec un petit abstrait en anglais à chaque fois. Thierry de l'Estrade m'a dit qu'ils ont pu ramener les deux tomes en France, et que Valter Longo essaierait de les faire traduire. Mais apparemment, c'est un travail tellement gigantesque et sans aucun aboutissement en vue: PERSONNE ne s'intéresserait à ces recherches russes. L'argument le plus banal est de dire: "C'est normal que les Russes s'intéressent au jeûne puisqu'ils n'ont pas nos moyens techniques et financières". Les Russes connaissent bien notre attitude et n'ont aucune envie d'apparaître sur la scène en Europe occidentale : ils n'y seraient pas les bien-venus ... Ici un article de la RTBF.

## **Et voici une contribution concernant la tradition du jeûne en Russie :**

"Des actions préventives pour l'amélioration de la santé, prémisses pour une utilisation du jeûne comme prophylaxie. Par Shilina T. F. et Angarkhayeva N. A." Ulan-Ude (2001) :

"Des méthodes naturelles pour l'amélioration de la santé sont enracinés dans les traditions anciennes des gens. En Buryatia, les populations autochtones de croyance bouddhique ont utilisé pendant des siècles des méthodes naturelles de guérison, parmi lesquelles

l'abstention périodique des repas occupe une part significative, ainsi que l'utilisation de composition d'herbes médicinales, la moxibustion et l'acupuncture. Les statistiques montrent que l'état de santé dépend de plusieurs facteurs, le régime alimentaire et le style de vie y comptant pour 50%. Il est bien connu qu'une abstention de nourriture périodique, un contrôle constant du poids corporel ont une influence positive sur la santé, même sans toute médication. L'intérêt croissant de la population pour la désintoxication du corps a son pour et son contre . Il est par exemple critiquable que des gens jeûnent en suivant seulement les indications d'un livre. Dans ce cas des effets indésirables, parfois préjudiciables pour la santé peuvent se produire, ce qui nuit naturellement à la méthode du jeûne . En même temps, beaucoup de médecins connaissent à peine la méthode . Cette situation demande un engagement des pouvoirs publiques pour promouvoir l'utilisation correcte du jeûne comme thérapie et pour l'amélioration de la santé. C'est pour cela que le Centre d'Etat du Jeûne fut ouvert pour coordonner la formation des médecins pour le jeûne et pour offrir des consultations . Le centre travaille de différentes manières et fournit constamment des informations aux professions de la santé et au public local via les média (presse, radio, télévision ) concernant l'essentiel du jeûne et ses potentialités . Il organise des colloques, sondages, surveillance en collaboration avec l'ordre des médecins local."

À ce point, cet exposé rejoint les réflexions de Dominique Lanzmann-Petithory (27): "Pratiquant le jeûne et l'expérimentation sur moi-même depuis vingt-cinq ans, je me dois de vous expliquer en quoi il consiste. En même temps, il n'est pas question de faire un jeûne sans surveillance médicale. Mal compris ou non surveillé médicalement, il peut être dangereux. Cependant, on voit de plus en plus apparaître des articles dans les magazines qui pourraient donner lieu à des pratiques sauvages et à des accidents. J'ai hésité avant de me décider à décrire le mode d'emploi d'un jeûne bien conduit. Je pense que cela pourrait occasionner des dégâts si des personnes ayant un équilibre psychologique fragile ou des troubles graves de la conduite alimentaire tels que l'anorexie mentale, se mettaient à jeûner sans surveillance, ou si les contre-indications n'étaient pas respectées. Finalement, si des personnes décident de se lancer dans cette expérience, autant qu'elles connaissent les précautions à prendre, afin justement de minimiser les complications possibles."

Seulement, je me permet d'ajouter qu'en France, il manque toute infrastructure concernant le jeûne : vous ne trouvez peu de médecins formés pour le jeûne. En Russie, une telle infrastructure a mis 40 ans pour se mettre en place, en Allemagne deux millions de personnes jeûnent de façon préventive chaque année (selon Buchinger, donc un jeûne atténué), en suivant l'un des 53 livres (en 2004) qui se trouvaient sur le marché.

Quant aux "dangers" d'une pratique de jeûne sans surveillance : il faut rappeler que les gens **mangent** sans surveillance médicale, ce qui provoque des millions de maladies graves tous les ans ... !

Une remarque concernant la France : la bibliographie à la fin de ce livre affiche **54** ouvrages – on a donc rattrapé le retard de 2004 - COCORICO !

### **La Russie, c'est loin, mais pourquoi il y a tant de différence déjà entre la France et l'Allemagne ?**

Elle s'explique par l'attitude très différente envers l'alimentation dans ces deux pays. Une caricature dit qu'un Allemand mange pour bien pouvoir travailler, et un Français travaille pour bien pouvoir manger ...

C'est une caricature, mais elle contient du vrai: quand un groupe d'amies fait des projets pour le weekend en France, la première question est: "Où c'est que l'on mange ?", et accessoirement on joue aux boules. En Allemagne on décide d'abord ce que l'on va faire – la rando, la spéléo, et accessoirement on tire le pique-nique du sac.

### **Et ailleurs en Europe ?**

C'est Damien Carbonnier, organisateur de stages à Barcelone et membre actif de la FFJR, qui nous propose ce petit tour d'Europe du Sud :

En **Espagne**, la clinique Buchinger est implantée depuis plus de 45 ans maintenant à Marbella, tout comme le Docteur Karmelo Bizkarra et son centre dans le pays basque espagnol qui depuis 30 ans attire les foules. Son livre, « El poder curativo del ayuno » (Le pouvoir curatif du jeûne) s'est vendu en milliers d'exemplaires et fait preuve d'une certaine notoriété au sein du monde médical. Depuis 2012, c'est le centre de Mi Ayuno (Mon jeûne) sous pavillon FFJR qui a ouvert ses portes à Barcelone. Ici, on parle Espagnol bien sûr mais aussi français et anglais. Le centre connaît d'ailleurs un véritable succès offrant désormais plus de 20 semaines de jeûne chaque année.

Le **Portugal** connaît également le jeûne puisque de nombreux centres y sont implantés. Désormais, on l'associe à une semaine de vacances au soleil, les allemands et anglais ne s'y trompent pas, pourquoi jeûner au cœur de l'hiver en Allemagne quand des compatriotes nous proposent de le faire sous le soleil portugais? Ainsi, plusieurs dizaines de centres proposent des semaines de détox accompagnées de Yoga et autres activités.

En **Italie**, les cures d'amaigrissement et de remises en formes sont réputées, tous les sportifs de haut niveau font une pause à Merano au moins une fois au cours de leur carrière. Mais il

suffit de se rendre sur la page internet [www.diguino.it](http://www.diguino.it) pour se rendre compte de l'importance que le jeûne a pris en Italie au cours des dernières années . Aucune association n'est à signaler, simplement un choix divers et varié de centres où faire un jeûne.

## **Qui sont les nouveaux jeûneurs en France ?**

Le sociologue Jean-François Barbier-Bouvet a réalisé une enquête avec 550 personnes qui ont fait l'expérience du jeûne :

Premier constat : les sessions de jeûne comptent 71 % de femmes et 29 % d'hommes.

À en croire la pyramide des âges, il y aurait un temps pour cette pratique. Les jeûneurs ont en effet entre 45 et 60 ans. Avant, c'est le calme plat. À la différence de la pratique religieuse, par exemple, dont l'augmentation avec l'âge est plus progressive (plus on vieillit, plus on pratique), alors qu'on se met tous à jeûner au même âge.

Les Intellectuels sont largement surreprésentés . Les chiffres ont de quoi surprendre : les diplômés sont surreprésentés dans cette pratique qui consiste à s'intéresser à son corps. 80 % des jeûneurs ont fait des études supérieures, contre 30 % de la population française environ. (« La Vie » du 11 février 2010)

## **Le public bouge – mais quid du monde médical ?**

Vue la lenteur de la recherche scientifique en général, vue le danger que le jeûne représente pour beaucoup de branches de l'activité médicale, vu que la recherche est largement

financée par l'industrie pharmaceutique, je ne vois pas que le jeûne thérapeutique serait promis à un avenir brillant en France, du moins pas dans les dix, vingt ans à venir.

### **Il n'y a pas d'espoir que cela change ?**

Puisque le changement ne viendra pas d'en haut, il faut qu'il vienne d'en bas: si la pratique du jeûne préventif se répand de façon générale (15 à 20% de la population allemande a déjà pratiqué le jeûne – il y a donc encore de la marge en France ... ), si toutes les formes du jeûne continuent leur progression, l'état général de la santé s'améliorera tellement qu'il y aura de moins en moins de maladies.

### **Vous rêvez d'un monde sans médecine ?**

Non, il faut **avoir** une médecine efficace et disponible partout et pour tous,

mais il faut tout faire pour ne pas **EN AVOIR BESOIN !**

La société toute entière est responsable pour l'état général de la médecine,

**mais tout un chacun est le responsable de sa santé personnelle !**

### **Mais comment faire comprendre cette responsabilité au plus grand nombre ?**

Commençons par faire circuler ce livre à trente millions d'exemplaires ...

## **Vous rêvez !**

Oui, mais je vous raconte ici une histoire **vraie** : à la sortie d'une de mes conférences au Salon Marjolaine, je voyais un jeune homme distribuer des tracts. Il y annonçait qu'il s'était guéri du cancer par la **Cure de Breuss** (3). Bien sûr, en tant qu'Allemands on connaissait la cure de Breuss, mais je ne savais pas encore que ce livre existait en langue française. Alors depuis, j'en avais toujours un stock à la maison et nos stagiaires l'ont acheté par centaines. Quand cette version française (imprimée en Allemagne) disparut, je me suis permis de la digitaliser et de la mettre sur notre site.

## **Mais où vous voulez en venir ?**

Lors des "Victoires de la musique" ce jeune homme s'est introduit dans les coulisses du Zenith et a pris le micro d'une chanteuse pour dire (en plein direct !): "Le cancer est guérissable par des méthodes naturelles, je me suis guérie du cancer par la Cure de Breuss. Tapez B-R-E-U-S-S sur internet ... " Les sbires de la sécurité l'ont ensuite sorti de la scène, en laissant Maguy et Drucker le soin de réparer les dégâts. Mais dans les trois semaines suivantes, notre site a eu **DEUX MILLIONS DE VISITES** – et un éditeur français a sorti une nouvelle version française de la Cure de Breuss (3)!

Dans les conditions d'aujourd'hui, il faut parfois des actions de maquis pour faire avancer les choses.

## **Alors il faudrait une armée de maquisards ?**

Commençons plus simplement, par le “bouche à l'oreille”.

**Le jeûne dans toutes les bouches**, c'est déjà un joli programme -  
vous ne le trouvez pas ?

Mais quand je vois la progression du jeûne en France ces trente dernières années auprès du grand public, tous les espoirs sont permis !

## **Jeûner au rythme des saisons ?**

Mon autre espoir est que nous arrêtons de vivre dans ce rythme des trois fois huit TOUTE L'ANNEE (huit heures de travail, huit heures de sommeil, huit heures de temps libre), pour revenir au rythme du soleil, au rythme des saisons: dormir deux fois plus en hiver qu'en été, et chaque hiver, nous aurions un **jeûne intermittent** chaque nuit - comme les Musulmans chaque jour quand le Ramadan est en été !

## **Donc une solution religieuse et une solution laïque !**

Oui, et il n'y a même pas de contradiction entre les deux !

Le plus fort serait le Musulman qui fait le Ramadan en été et dort deux fois plus en hiver !

## **Et votre idée ne perce pas ?**

A chaque fois où je peux en parler, on m'affirme que c'est génial, qu'il faudrait le faire, que c'est le bon sens, mais ensuite - RIEN NE SE PASSE ! J'avais même suggéré à Nicolas Hulot de proposer 8 heures de travail au printemps et à l'automne, 10 heures en été et 6 heures en hiver . Mais il a claqué la porte sans le faire. Pendant deux ans, nos meilleures têtes se sont penchés sur les horaires scolaires, mais PERSONNE n'a pensé les aligner sur les horaires solaires ! Et en même temps, le prix Nobel de la MÉDECINE à été attribué en 2017 à trois américains pour leurs recherches sur le rythme circadien, c'est à dire, l'importance de respecter le rythme quotidien **et annuel** du jour et de la nuit ...

## **Dormir dix heures en hiver me paraît totalement bizarre !**

Depuis la nuit des temps nos ancêtres pratiquaient cette forme de jeûne intermittent pendant les longues nuits d'hiver. Ayant fait une expérience de vrai soixante-huitard - sans courant électrique pendant cinq ans - j'ai vu que cela fonctionne très bien. Mais on a mis trois ans avant de dormir dix heures en hiver et seulement cinq en été.

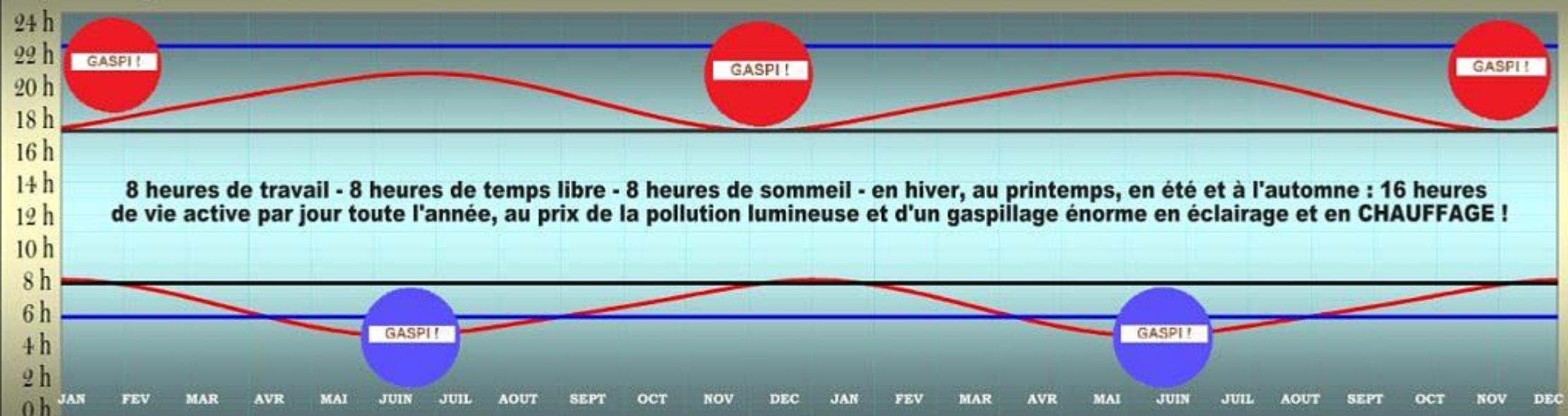
## **Mais comment assurer 19 heures de travail avec 5 heures de sommeil ?**

Je ne comprenais pas pourquoi cela fonctionne aussi facilement, mais l'explication en est simple : la nuit, on arrête toute activité à l'extérieur pour que le corps puisse faire son boulot à l'intérieur. Et tout ce qu'il a pu faire pendant les longues nuits d'hiver - il n'a plus besoin de le faire pendant les courtes nuits d'été ... :

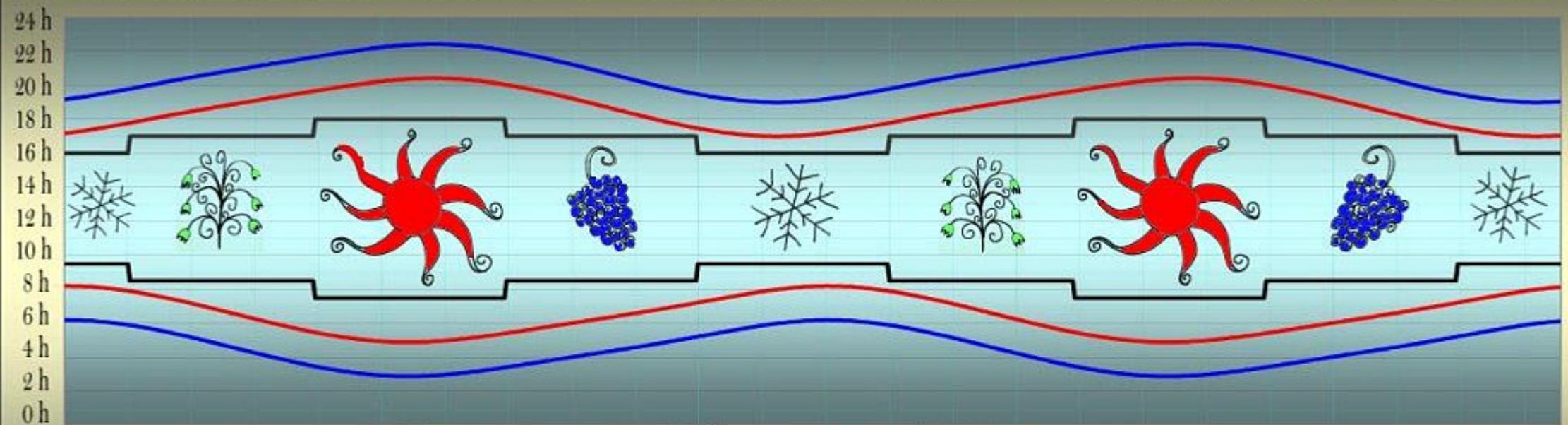
Qu'est-ce qu'on peut bien fabriquer la nuit  
pour justifier un tel gaspillage en éclairage et en CHAUFFAGE ?

Vivre contre le soleil nous coûte déjà très cher,  
mais ce sont nos enfants qui payeront la note ...

# Nos jours se suivent et se ressemblent. Mais les saisons ne se ressemblent pas.



**Toute la nature vit au rythme du soleil - et pourquoi pas nous :**  
6 heures de travail en hiver - 8 au printemps - 10 en été - 8 à l'automne - 6 en hiver



Quand on se lève à l'aube et se couche avec la nuit on a les mêmes heures de vie active par an - nous n'y perdons donc RIEN - mais nos enfants et la Planète nous remercieront !

Dessins : Sarah Brunner

Conception : Gisbert Bölling

... avec les conseils de Danid Vignat

C'est tout nouveau, ça vient de sortir ...



**1er décembre : 9h-12h, 13h-16h**  
**1er mars : 8h-12h, 13h-17h**  
**1er juin : 7h-12h, 13h-18h**  
**1er septembre : 8h-12h, 13h-17h**

Copiez cet autocollant,  
collez-le à votre porte  
et commencez votre  
**VIE SOLAIRE !**

Ces horaires  
fonctionnent encore  
mieux quand midi est à  
midi et pas à 14 heures  
et sans changement  
d'heure !

Les Horaires scolaires  
suivraient le même  
rythme avec des cours  
de 60 minutes vers l'été  
, 45 au printemps et à l'  
automne, et 30 en hiver.

Le Journal télé de 20 h  
changerait aux mêmes  
dates entre 19 et 21  
heures - avec tout le  
programme du soir !

Et voici mon article  
de ... 2011 !

## Vivre avec - ou vivre contre le soleil ?

Pendant des millénaires, tout était bien clair : on vivait le jour et on dormait la nuit. Mais aujourd'hui, l'idée nous hante que notre activité puisse être limitée par l'obscurité de la nuit. Alors, on s'est mis au boulot pour la faire reculer le plus possible.

Notre victoire n'est que partielle, et elle n'est certainement pas durable : vivre la nuit coûte l'énergie de l'éclairage tous les jours, et énormément de chauffage en hiver - sans parler du café pour rester éveillé au-delà du raisonnable ...

Le réchauffement climatique nous oblige de mettre en question ce qui nous paraît normal ou même indispensable.

Les peuples de l'hémisphère sud qui vivent encore au rythme du soleil, nous les appelons "en voie de développement". Beaucoup de gens d'ici et de là-bas croient toujours et encore que le modèle à suivre serait le nôtre. Le contraire est vrai : c'est leur mode de vie qui est exemplaire pour nous, pour toute l'humanité.

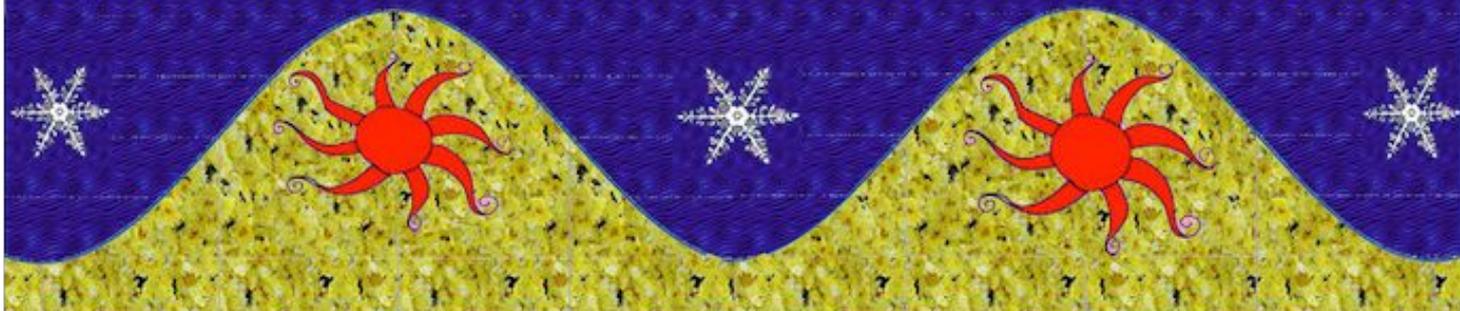
Il est temps que nous nous réveillons pour sauver la terre en dormant plus en hiver et moins en été.

Vivre mieux avec moins ne demande pas beaucoup d'efforts mais une volonté de changement qui peut contribuer à sauver la Terre. Et nous n'y perdons pas grand-chose. Comme d'ailleurs nous sommes en train de la détruire pour pas grand-chose.

Or, la Terre n'a pas besoin de nous :

**MAIS NOUS AVONS BESOIN DE LA TERRE ... !**

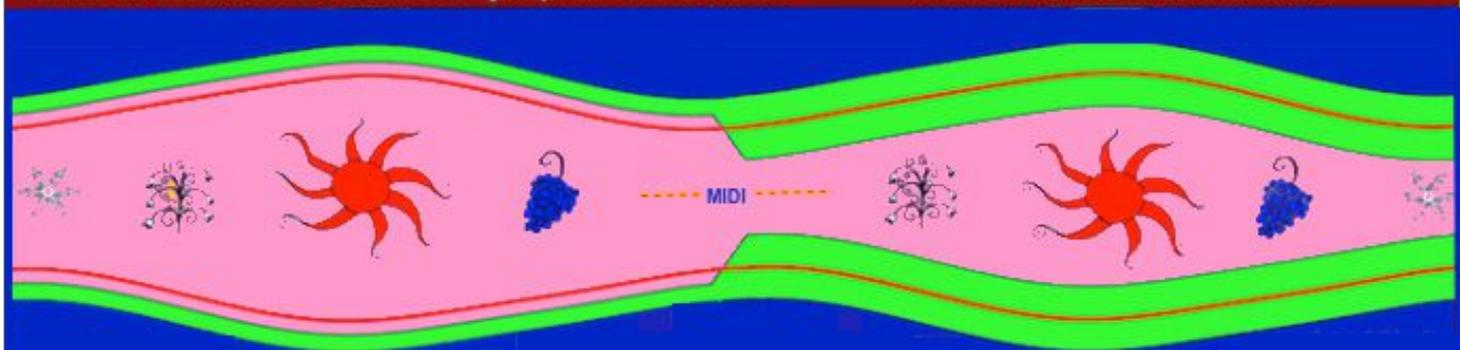
Le jour et la nuit - les saisons se suivent et ne se ressemblent pas !



**Dormir toute la nuit, toute l'année - RIEN DE PLUS NATUREL !**

La vie en accord avec les saisons - jusqu'au 19ème siècle.

Retour à la raison au 21ème ... ?



**TOUTE LA NATURE** vit au rythme du Soleil. Pour la fin du réchauffement climatique et - du blues hivernal !

bleu = sommeil

rose = temps de travail

vert = temps libre

rouge = lever et coucher du soleil

## **Comment les nutritionnistes vous on reçu en France - AVANT 2012 ?**

C'était drôle : sans aucune connaissance du jeûne, **ils étaient tous contre**. Le premier fut Frédéric Saldman en 1997 : "*Ces pratiques sont extrêmement dangereuses. Une semaine de jeûne, ça ne tient pas debout. Aucune théorie physiologique ne vient à l'appui de cela. C'est la pure imagination.*" (4)

Peu de temps après, dans l'émission *Télématin de Orange 1* sur la "Détox", il ajoute un conseil hilarant :

*"On peut faire la détox tous les jours très simplement. Exemple : éplucher une pomme, on enlève les pesticides qui sont sur la peau. On en a moins absorbé et on n'a pas besoin de les éliminer ..."* (5)

En tant que nutritionniste, il est vraiment imbattable : éplucher une pomme pour éviter les pesticides sur la peau ... Sous la peau, bien entendu, il n'y a rien, et le bio – connaît pas. Tout va donc bien dans le meilleur des mondes. Que devrait-on faire des fraises d'Espagne : les éplucher aussi ?

Il était presque vexant d'être attaqué avec des arguments si médiocres.

**Mais maintenant, il fait des éloges du jeûne – au moins du jeûne intermittent !**

Oui, il a retourné sa veste, totalement. Dans tous ses livres (il en sort au moins un chaque année), il y a maintenant des pages en faveur de ce type de jeûne.

### **Et qui d'autre vous a attaqué au début ?**

Le plus fervent était sans doute Jean-Michel Cohen. Tout en restant sérieux (costard, cravate), il avance des arguments très drôles. Par exemple dans

*"Science – on tourne" de France 2 du 13/10/2007 :*

Après un joli reportage de Caroline Avon qui a participé pendant trois jours à un stage de Jeûne et Randonnée chez nous, notre nutritionniste intervient :

*"Si on tapait seulement dans les graisses, ça serait bien. Mais le problème, c'est que vous tapez un tiers dans les graisses, un tiers dans les muscles, un tiers dans l'eau - ce qui justifie un amaigrissement très important. Un tiers dans les muscles, quand c'est le muscle au-dessus de la main ou sur le biceps, ce n'est pas trop grave, mais un tiers du muscle cardiaque - ça devient très, très grave." (6)*

Oui, Monsieur, ça devient très très grave d'avancer des âneries pareils : il n'y a **AUCUN** rapport entre un tiers "*dans les muscles*" et un tiers "*du muscle cardiaque*". A qui vous voulez faire gober **ÇA** ?

### **Mais il y a peut-être eu des problèmes cardiaques ?**

Oui, mais c'était dans les années '60 aux Etats-Unis quand on a fait jeûner de grands obèses pendant un an ... Un stage de Jeûne et Randonnée ne dure qu'une semaine, et s'adresse à des personnes en 'état de marche'.

## Et qu'est ce qu'il a dit d'autre ?

*Dans Métro du 8 octobre 2008, il fait un pas de plus, tout en jouant toujours sur la peur : "Pratiqué de manière prolongée, il (le jeûne) affaiblit les cellules, qui ne peuvent plus se défendre. Et, à partir de trois semaines, il devient franchement dangereux ... "*

Cette-fois-ci, nous l'avons échappé belle : personne ne propose des stages de cette durée "dangereuse", bien que, dans des cliniques de jeûne (entre l'Allemagne et la Sibérie), on va bien plus loin que ça. Mais, que voulez-vous, les spécialistes de ces pays n'ont pas eu l'idée de demander conseil à notre éminent nutritionniste.

## Et qu'est qu'il dit du jeûne thérapeutique ?

TF1 lui a donné l'occasion d'attaquer justement les cliniques de jeûne en Allemagne. Dans l'enquête du 16 mars 2009 à 10 h "Quels dangers pour le jeûne thérapeutique", il y a eu cet échange (virtuel) avec Françoise Wilhelmi de Toledo, directrice de la clinique Buchinger à Überlingen (Lac de Constance) et auteure du livre "L'Art de jeûner", éditions Jouvence :

Question : "*Le jeûne n'est pas dangereux ?*" Françoise Wilhelmi de Toledo : "*Bien sûr que non, ce n'est pas dangereux, **il serait très dangereux de ne jamais jeûner.***"

J-M. C. : "*Le premier des dangers c'est, à court terme, passé trois, quatre jours d'un jeûne de ce genre, ce sont des accidents cardio-vasculaires, notamment la mort subite et, à plus long terme, c'est la destruction de certains organes de façon très importante, notamment le foie.*"

Vous ne trouvez pas qu'il est franchement drôle : c'est **après** la mort subite que l'on risque encore la destruction de "*certaines organes*". (7)

J'ajoute que le jeûne thérapeutique en Allemagne est remboursé par la Sécurité Sociale...

## **Il n'y avait aucune femme nutritionniste contre le jeûne ?**

Non, la femme reste décidément l'avenir de l'homme ...

Mon dernier nutritionniste est donc encore un homme : Bernard Guy-Grand, professeur de nutrition à la retraite, un autre chevalier qui défend la noble cause du statu quo, de l'ordre établi.

*Dans l'émission E=M6 du mois de mars 2005 le speaker l'introduit :*

*"Retrouver du plaisir à manger ..., éliminer les toxines et se purifier, c'est tout le sens de ces stages", des arguments que réfutent pourtant la plupart des nutritionnistes, comme le professeur Bernard Guy-Grand :*

*"L'estomac, ça se vide tout seul entre les repas, ça prend quelques heures et puis l'estomac est vide. Alors, le fait de se dire que l'on va descendre progressivement, on va être plus léger, ça ne correspond à rien !"*

Est-ce que vous voyez un rapport entre "éliminer les toxines" et "L'estomac, ça se vide tout seul entre les repas" ? Il n'y en a pas. Et pourtant, le journaliste reprend la balle :

*"La purification est donc un mythe ..."*

Bel exemple de désinformation orchestrée.

Un argument **pour** le jeûne est annoncé ensuite : *"Mais la perte de poids est bien réelle ..."* pour être démonté aussitôt : *"Les premiers kilos que vous perdez sont des kilos"*

*essentiellement d'eau. Un peu de graisse, mais pas beaucoup, jamais plus que 150 à 200 grammes par jour."*

Effectivement, on perd de l'eau, déjà par la purge. Pour Bernard Guy-Grand, c'est un fait négligeable. Pour l'organisme, c'est un bienfait extraordinaire : l'alimentation moderne nous apporte trop de sel – qui provoque une rétention d'eau, néfaste pour l'organisme puisque cette eau (que les Russes appellent 'eau croupie') devient une source malade - puisqu'elle ne circule pas. Selon les mêmes Russes le corps élimine tout le sel et l'eau qu'il retient en une semaine de jeûne.

Quant à la graisse, ce monsieur a tout simplement transformé en graisse les 1800 kcals que le français moyen dépense par jour, ce qui donnerait effectivement 150 à 200 grammes de perte de graisse. Or, l'activité physique change la donne : la moyenne de perte de graisse que j'ai constatée, après mille mesures, est de **340 grammes par jour**, donc pratiquement le double de ce qu'annonce ce nutritionniste – qui n'a visiblement jamais jeûné ni surveillé des jeûnes.

**Mais c'est terminé maintenant, on ne vous attaque plus ?**

Oui, et là, je renvoie à l'aphorisme placé en tête de toutes les éditions de ce livre :

**"Un beau jour, tout le monde l'aura toujours su ... "**

Pour la deuxième version, je voulais ajouter : " Ce qui veut dire que nous le savons depuis toujours – sans toujours le savoir ... ", mais je trouvais ça trop long pour juste une petite pensée au début du livre. Je me rattrape donc ici ... Oui, et ce jour sera un très beau jour !

## Présentation générale du jeûne

### **Le jeûne, je sais ce que c'est, mais l'autorestauration, c'est quoi ?**

C'est la même chose. Le "jeûne" dit ce que l'on fait : on ne mange pas. L'"autorestauration" dit ce qui se passe quand on jeûne : le corps se restaure à partir de ses réserves, dans les deux sens du terme : il se nourrit et il se régénère, se nettoie, se désintoxique.

Le terme médical est "autolyse", mais ce terme n'évoque pas toutes les possibilités fantastiques de l'autorestauration. On aurait pu écrire auto-resto-ration, pour indiquer que le corps en état d'autorestauration se sert à la carte, comme dans un "resto": il se nourrit de la meilleure façon possible, en parfait équilibre avec ses besoins. Et ce découpage typographique fait apparaître la "ration". En ces temps de surabondance alimentaire, il paraît utile de rationner notre consommation, ou, pour utiliser la racine latine de ce mot, de revenir vers une alimentation raisonnable ou raisonnée, de trouver le juste milieu entre le trop et le pas assez de nourriture : l'alimentation juste.

En biologie, on utilise le terme autophagie – qui veut dire exactement la même chose que autolyse ou autorestauration, et qui a été le sujet du Prix Nobel de la Médecine en 2016.

## Le Jeûne, c'est d'abord quelque chose de religieux ?

Oui. Le carême par exemple est le jeûne le plus important dans toutes les branches de la Chrétienté, pratiqué de plusieurs façons – quarante jours sans viande (carnaval = adieu la viande), ou rien du matin au soir, et ceci depuis le 3ème siècle. Mais cette pratique est presque abandonnée aujourd'hui ...

Or, quand on regarde cette institution "hors religion", on découvre une sagesse sociétale extraordinaire : c'est à l'automne que l'on fait ses réserves, au grenier et sur les hanches. Si la récolte est bonne, tout le monde sort de l'hiver dans un état bien nourri. Or, les réserves de graisse sur les hanches se dégradent dans le temps, la bonne graisse (polyinsaturée) devient mauvaise (saturée). Arrivent alors les quarante jours maigres du Carême, occasion de s'en débarrasser pour de bon, et de commencer la nouvelle saison sur de bases saines.

Si par contre la récolte à l'automne est mauvaise, la vie devient très difficile à la fin de l'hiver. Arrivent alors les quarante jours où tout le monde est appelé à se serrer la ceinture. En plus,

les gens riches sont appelés à donner leurs aliments économisés aux pauvres, leur permettant ainsi de mieux tenir le coup dans cette période la plus difficile de l'année – une solidarité exemplaire pour diminuer le risque de famine.

Dans la société laïque d'aujourd'hui, c'est un clown qui a réussi à créer un élan de solidarité comparable : les Restos du Cœur de Coluche ...

### **Qu'en est-il du poisson le vendredi?**

Oui, quand je faisais des remplacements dans l'éducation nationale, on servait du poisson le vendredi. C'est presque surprenant pour une république laïque aujourd'hui où les cantines sans porc font débat ... En fait, cette coutume faisait partie des "deux jours maigres" chaque semaine, lundi et vendredi. Certainement pour corriger les excès du dimanche. **Ce principe est revenu à l'honneur aujourd'hui sous le nom de 5/2.** Comme quoi ...

### **Ma grand-mère me disait qu'ils ne mangeaient pas le dimanche matin ...**

Oui, c'était une habitude générale dans toute la Chrétienté. À la lumière des trouvailles scientifiques d'aujourd'hui, nos ancêtres croyants pratiquaient alors 52 jours de **jeûne intermittent** par an, habitude alimentaire extrêmement salutaire ! Mais que voulez-vous, cela ne marche plus dans une société laïque ...et même les croyants l'ont plus ou moins oublié ...

## **Les habitants de la Crête sont bien des orthodoxes?**

Oui, et c'est la population d'Europe avec le plus grand nombre de centenaires. Le "Régime Crétois" est bien connu. Jean-Claude Noyer nous rappelle dans son "Grand livre du jeûne" (Albin Michel) que dans le calendrier orthodoxe il y a **deux cents jours de restriction calorique par an** : les traditionnels "jours maigres" lundi et vendredi chaque semaine, les 40 jours du Carême, et une semaine de jeûne lors de chaque grande fête chrétienne. Ce régime alimentaire a certainement contribué à leur longévité !

## **Mais c'est NOTRE longévité qui augmente régulièrement – sans ces préceptes religieux !**

J'ai grandi dans un pays où la religion est enseigné à l'école publique. J'ai ainsi appris de l'ancien testament que "la vie de l'homme dure soixante-dix ans, et si tout va bien, quatre-vingt." C'est exactement l'espérance de vie des hommes (masculins) d'aujourd'hui. Personne ne connaît l'état civil des siècles derniers, encore moins des millénaires du passé. Soyons donc prudents concernant cette hypothétique augmentation de l'espérance de vie: elle a augmenté entre 1800 et 2000, oui, mais 1800 marquait le point le plus bas avec les

bidonvilles naissantes du début de l'ère industrielle. On a mis deux siècles pour baisser la mortalité infantine !

### **Quelle est la pratique du jeûne chez les Juifs?**

Prenons l'exemple du Yom Kippour : après 25 heures sans manger et sans boire, c'est le "Grand Pardon". Or, après un tel jeûne total, le cerveau fonctionne de façon optimale. Résoudre les conflits dans une communauté devient donc plus facile. En PNL on appelle ceci un "recadrage". Le jeûne du Yom Kippour est pratiquement l'équivalent d'une consultation thérapeutique collective ...

### **Et pour les Musulmans c'est le Ramadan !**

Le jeûne du Ramadan correspond (du moins en été) à ce que la science appelle aujourd'hui un "jeûne intermittent" : en été, dans les pays arabes, il y a 16 heures entre le lever et le coucher du soleil, 16 heures sans manger et sans boire – pendant 29 jours ! Et chaque Musulman vit deux périodes dans sa vie où le Ramadan passe par l'été ...

En hiver par contre, les journées sont courtes, les nuits sont longues. Les familles se retrouvent pour faire la fête. J'ai trouvé des affiches à Tunis :

"Venez chez nous pour perdre le poids que vous avez pris pendant le Ramadan !"

Mais de façon générale, les gens du désert vivaient dans la sobriété. Le Prophète renvoyait un médecin Copte en Egypt en disant "Nous sommes des gens qui mangent peu, et si nous mangeons, nous mangeons sans être rassasiés."

### **Parlez-moi aussi des jeûnes des fondateurs des religions.**

Oui, Moïse, Bouddha, Jésus, Mohammed ont jeûné pendant 40 jours et conseillent cette pratique à leurs adeptes. D'ailleurs, selon les Russes, 40 jours correspondent exactement aux réserves de graisse d'un homme normalement constitué, d'un homme masculin, bien entendu. Les femmes en ont beaucoup plus.

### **Elles pourraient donc survivre beaucoup plus que 40 jours ?**

La femme doit pouvoir assurer une grossesse et pour cela, elle a bien plus de réserves de graisse . D'ailleurs, une pilote ukrainienne, capturée par les Russes dans le Dombass, a entamé une grève de la faim dans une prison moscovite. Les Russes, bons connaisseurs des possibilités du jeûne, l'ont laissé faire, et c'est ELLE qui a terminé sa grève de la faim - **après 84 jours !** Exemple certainement pas à suivre – mais qui est révélateur !

L'Irlandais Bobby Sands était décédé après 76 jours ...

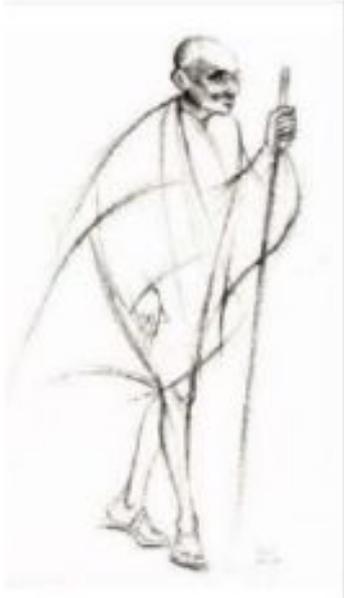
### **Mais ce ne sont pas des cas de jeûne religieux ...**

C'est vrai. Mais on connaît des exemples de l'inédie – des femmes qui ont arrêté de manger pour de bon, comme Catherine de Sienne, Thérèse Neumann ... et dans la Drôme, on parle actuellement de Marthe Robin - en mettant en doute sa paralysie totale et son inédie. Elle aurait donc triché – tout comme Jeanne Calment ... ?

### **Et dans d'autres courants spirituels ?**

Le jeûne est pratiqué dans le bouddhisme, le yoga, l'hindouisme. Les soufis ont maintenu la tradition d'un jeûne annuel de quarante jours.

Les jeûnes de Gandhi sont entrés dans l'Histoire; ils furent motivés spirituellement, et utilisés politiquement avec le succès que l'on sait. En France, on se rappelle bien du disciple de Gandhi que fut Lanza del Vasto : après un jeûne de trois semaines, il lança la campagne autour du Larzac en 1973, et le droit à l'objection de conscience en France fut obtenu après une grève de la faim également de vingt-et-un jours.



Et c'est Gandhi qui a donné cette belle définition du jeûne spirituel :

"Le jeûne est pour le monde intérieur ce que les yeux sont pour le monde qui nous entoure." Le docteur S. Möller, cité dans le livre de E. Berthollet (9), décrit très bien la corrélation entre le jeûne comme précepte religieux et son utilité médicale : "L'idée fondamentale qui est à la base du jeûne religieux est celle d'une pénitence que l'on s'inflige pour ses fautes passées et l'on estime qu'en ce faisant, on se purifie; cette pensée peut parfaitement être adaptée au raisonnement médical, et nous verrons que le jeûne est également un paiement pour les péchés perpétrés aux dépens de l'hygiène corporelle."

Et même lors d'un jeûne sans démarche spirituelle, le nettoyage de l'organisme apporte une lucidité d'esprit qui surprend souvent le novice

## Quelles sont les différentes formes du jeûne ?

Le jeûne diététique et le jeûne thérapeutique – les deux sans aucune connotation religieuse ou spirituelle. Le jeûne ayant été un sujet tabou en France, on entendait parler de "grèves de la faim" à connotation politique, et de "privation de nourriture" pour parler d'agitations suspectes, facilement attribuables à des groupes sectaires.

Le jeûne diététique n'est ni l'un ni l'autre. C'est la démarche d'une personne qui souhaite nettoyer son organisme, se régénérer, perdre du poids et stimuler ses défenses immunitaires. On jeûne pour permettre à l'organisme d'éliminer dans de bonnes conditions, plutôt que d'attendre qu'une maladie nous fasse perdre l'appétit.

### **Le jeûne est-il un moyen de maigrir ?**

Il est évident que jeûner fait perdre du poids. Les effets du jeûne en cas de surcharge pondérale peuvent être très spectaculaires : en une semaine, on perd entre 5 et 7 % de son poids initial. Pour un homme de 100 kilos, cela fait quand même 5 à 7 kilos. Et il y a un autre effet : la peau rajeunit, les vieilles cellules disparaissent, les cellules jeunes montent à la surface, le teint devient éclatant et le miroir vous le confirme : vous avez rajeuni ! René

Lejeune (10) parle même de "jeûne esthétique" : beaucoup de personnes jeûnent pour obtenir cet effet de rajeunissement.

Le livre de Nicole Boudreau (11)) parle de "rajeunissement biologique". Il est évident que le nettoyage en profondeur pendant le jeûne est autrement plus efficace que n'importe quel traitement superficiel.

Ceux qui jeûnent pour maigrir réussissent s'ils procèdent en plusieurs étapes. Le corps a besoin de se réadapter progressivement à la diminution de la charge pondérale, par exemple au niveau des articulations. Il est important alors de respecter certaines règles entre les périodes de jeûne.

Si on ne change pas quelques habitudes de vie, la perte pondérale ne sera pas durable. Le jeûne diététique s'inscrit dans une hygiène de vie plus générale.

### **Est ce que les hommes perdent plus que les femmes ?**

Dans l'absolu oui, puisque les hommes pèsent en général bien plus que les femmes. Mais le POURCENTAGE de la perte est exactement le même : 5% en marchant dans la plaine, 6% dans un terrain vallonné, 7% en moyenne montagne. Elle est donc proportionnelle à l'effort physique fourni pendant le jeûne. Une de nos randonnées traverse trois cols pour finalement descendre sur un plan d'eau. Puisque le retour serait trop dur pour des marcheurs moyens,

j'y allais avec un bus 20 places pour les ramener au point de départ . Deux hommes manquaient à l'appel - ils avaient décidé de retourner à pied, et sur la route par peur de se perdre dans la montagne. Or, la route est bien plus longue ... Quand on les a rattrapé à mi-chemin - ils ont refusé de venir avec nous en bus . Ils ont ainsi fait 26 km avec 500 m de dénivelé - un exploit, non prévu au programme . Le résultat sur la balance à la fin de la semaine ne l'était pas non plus: 10 % du poids en moins, au lieu de 7, et 30 % de la perte fut de la graisse au lieu de 24 %!

### **Est ce que la composition de la perte est la même chez les hommes et les femmes ?**

Non, parce que la composition corporelle est déjà différente au départ : un homme normalement constitué a 10 à 25% de réserves de graisse, une femme entre 20 et 35 ! La raison en est simple : la femme a besoin de plus de réserves pour pouvoir assumer une grossesse . Et cette différence se retrouve dans la composition de la perte : la graisse constitue 24 % de la perte d'un homme et **34** % chez la femme. Et ce n'est que justice !

### **Est ce que vos chiffres sont fables ?**

J'ai utilisé une balance impédancemètre qui fait l'unanimité dans la recherche scientifique : la TANITA DC-360. L'impédancemétrie n'est pas une science exacte, mais elle a l'avantage d'être non-invasive, rapide et simple. Il faut cependant respecter quelques règles :

Faire les mesures à la même heure de la journée  
Etre dans le même état de fatigue/repos  
Ne pas sortir d'un effort ou de la douche  
Avoir un niveau comparable de consommation – surtout de boissons.  
Les règles ou la grossesse changent la mesure ...  
Très important : deux mesures de la même personne ne sont pas comparables si l'hygrométrie au moment de la mesure n'est pas la même.

Autrement dit, si la première fois il faisait beau et il pleut lors de la 2ème mesure, les résultats ne sont pas compatibles.

J'ai dû purger mes fichiers selon ces critères. Et quand j'ai constaté qu'entre les moyennes de 700 et 1000 mesures, il n'y avait pratiquement plus de changement, j'ai arrêté de calculer les statistiques.

### **Est ce qu'il serait utile d'utiliser ce type de balance à la maison rien que pour soi-même ou la famille ?**

Oui, c'est utile de se surveiller avec une balance impédancemètre. Certainement pas avec le même modèle (qui coûte plus que trois mille euros), mais il y a maintenant des balances bluetooth pour moins que cent euros qui enregistrent vos mesures sur votre smartphone et permettent un suivi personnel très pointu.

| <b>Moyennes après mille mesures (à Léoux !) : Autorestauration par jour = 3349 kcal / jour</b> |                |             |                   |                      |             |               |              |               |              |
|--|----------------|-------------|-------------------|----------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
|  | Poids          | Perte       | Graisse           | Eau                  | Prot.       | Graisse1      | Graisse2     | Muscles1      | Muscles2     |
| <b>Femmes (2/3)</b>  | <b>66,4 kg</b> | <b>7,1%</b> | <b>2,0 kg=43%</b> | <b>2,1 ltr = 45%</b> | <b>522g</b> | <b>32,1 %</b> | <b>-0,8%</b> | <b>63,6 %</b> | <b>+0,6%</b> |
| <b>Hommes (1/3)</b>  | <b>76,8 kg</b> | <b>7,1%</b> | <b>1,9 kg=35%</b> | <b>2,8 ltr = 52%</b> | <b>697g</b> | <b>22,8 %</b> | <b>-0,8%</b> | <b>72,8 %</b> | <b>+0,6%</b> |

Chez nous à Léoux, les hommes et les femmes perdent 7,1% de leur poids initial.

La composition de la perte est : -0,8% pour la graisse et +0,6% pour les muscles.

Voici un exemple de la composition de la perte après cinq jours de

Jeûne et Randonnée à Léoux :

| <b>Florence</b>                    |            |                    |         |        |          |          | 54 ans                             | 162 cm     | femme     |
|------------------------------------|------------|--------------------|---------|--------|----------|----------|------------------------------------|------------|-----------|
| 5 jours de jeûne                   |            | Prévision : 4,1 kg |         |        |          |          | Autorestauration par jour 980 kcal |            |           |
| Poids normal: 49 à 66 kg           | 27/2/16    | 3/3/16             | pertes  |        |          | % de la  | 27/2                               | 3/3        | 20-35%    |
|                                    |            |                    |         |        |          | perte    | % du poids                         | % du poids | évolution |
| <b>POIDS</b>                       | 57,3 kg    | 54,0 kg            | 3,3 kg  | 5,8%   | 660 gr/j |          |                                    |            |           |
| <b>GRAISSE</b>                     | 11,7 kg    | 11,2 kg            | 0,5 kg  | 4,4%   | 103 gr/j | 15,6%    | 20,5%                              | 19,6%      | -0,9 %    |
| <b>OSSATURE</b>                    | 2,3 kg     | 2,2 kg             | 0,1 kg  | 4,3%   | 20 gr/j  | 3,0%     | 4,0%                               | 4,1%       | +0,1 %    |
| <b>MUSCLES</b>                     | 43,2kg     | 41,2kg             | 2,0 kg  | 4,6%   | 400 gr/j | 60,6%    | 75,4%                              | 76,3%      | +0,9 %    |
| <b>EAU</b>                         | 31,0 ltr   | 31,2 ltr           | -0,2 kg | -0,7%  | -46 gr/j | -6,9%    | 54,1%                              | 54,5%      | +0,4 %    |
| <b>IMC-âge métabolique-métabas</b> | IMC1: 21,8 | IMC1: 20,6         | -1,3    | 17 ans | 15 ans   | -2 an(s) | 1218 kcal                          | 1258 kcal  | 40 kcal   |

#### Résumé de votre stage de Jeûne et Randonnée

Votre poids devrait se situer entre 49 et 66 kg. Avec 54 kg, il est donc tout à fait normal

Votre taux de graisse devrait se situer dans la fourchette 20-35%. Vous êtes à 19,6 %

Votre graisse viscérale est normale.

Votre silhouette est fine.

Baisser le taux de graisse nécessite une activité physique tous les jours pendant au moins 30 minutes.

Pour pouvoir contrôler votre progrès, équipez vous d'une balance impédancemètre.

## **Qu'est ce que vous pensez du système de santé français, vous, en tant qu'Allemand ?**

J'étais tout d'abord étonné d'entendre parler ici des "**professions de santé**": on désigne par ce terme médecins, pharmaciens, dentistes. En Allemagne, on appelle un chat un chat. "Krankenhaus" (l'hôpital) veut dire la "Maison des malades", "Krankenwagen" (SAMU) "Véhicule des malades", "Krankenpfleger" (infirmier) "Soigneur des malades". Pour un Allemand, les professionnels de la santé sont plutôt les profs de gym (PDG - dont je suis), de yoga, de danse. Les sciences de la santé ne sont pas la médecine ou la pharmacologie mais la biologie et la gérontologie – que Valter Longo (25) préfère appeler "juventologie". Tous les amateurs du foot comprendront vite cette néologie. Et il a raison: il ne s'agit pas de savoir comment devenir vieux, il s'agit de savoir comment rester jeune et en bonne santé le plus long temps possible !

### **Et dans la politique, comment on y traite la santé ?**

"**Le droit à la santé pour tous et partout**" est un slogan passe-partout qui sonne bien, mais **c'est un contresens absolue** : Qui a le pouvoir de nous donner (ou de nous enlever) le droit à la santé ? Ils se prennent pour le bon Dieu ... une hérésie dans une république laïque ! Ce slogan veut en réalité dire que nous avons le droit de TOMBER MALADE - où nous le voulons, quand nous le voulons. Parce que c'est la maladie qui rapporte, et non pas la santé !,La perversion est encore pire quand on parle des **produits phytosanitaires** qui sont des perturbateurs endocriniens avérés. Un comble ! Le principal producteur de ces cochonneries affiche déjà son amour de la santé par son nom : **MONSANTO**. Objectivement : les installateurs d'appareils sanitaires ont fait plus pour la santé de la population que Monsanto et complices ...

### **Mais il faut bien un système de sécurité sociale !**

**L'assurance maladie**, au moins, annonce la couleur : elle nous assure la maladie. Elle ne fait rien pour la prévention, pénalise l'accès aux méthodes et produits naturels et aux remèdes homéopathiques. Bref, elle défend les intérêts des producteurs de pilules.

### **Mais on fait aussi de la prévention !**

À partir d'un certain âge, nous recevons des courriers d'un organisme départemental officiel qui s'appelle «**Prévention Cancers** ». Ce courrier contient le petit nécessaire pour le dépistage précoce du cancer colorectal.

Comment peut-on confondre "dépistage" et "prévention" ? Mais ça passe - parce que ça rassure !

### **Mais heureusement : des thérapies existent !**

Mais "thérapie " veut dire "traitement " et non pas "guérison ". L'oxygénothérapie, par exemple, permet aux malades des poumons de survivre avec un apport d'oxygène artificiel - sans guérir les poumons en quoi que ce soit . La chimiothérapie ou la radiothérapie sont des guerres chimiques ou nucléaires. Si le dosage est juste, des cellules malades disparaissent, mais tout l'organisme s'affaiblit. La chimiothérapie, la radiothérapie et l'opération sont donc des mesures d'urgence et non pas des moyens de guérison . C'est comme enlever les moisissures d'un mur humide - sans assainir le mur. D'autres stratagèmes sont nécessaires pour un retour véritable à la santé.

## **Vous pensez à la diététique ?**

Oui, mais dans le sens originel du mot. “Diaita” en grec veut dire “style de vie”, ce qui est beaucoup plus que ce que vous mettez dans votre assiette ! Hellmut Lützner - déjà cité pour son livre sur le jeûne le plus vendu en France, il en a publié un autre à destination des médecins du jeûne en Allemagne. Son titre: “Aktive Diätetik” “La Diététique active”. Voilà un titre (ou sous-titre) bien choisi pour un livre sur le jeûne.

## **Il y a tellement de formes de jeûne - laquelle est la meilleure ?**

Votre question passe à coté d’un point important. Je vais vous l’expliquer par un exemple: vous travaillez chaque jour de 8 heures du matin jusqu’à 5 heures de l’après-midi, et vous êtes très content de pouvoir faire le soir ce que vous voulez. Quand le weekend arrive vous êtes aussi content, parce que vous pouvez faire bien plus de choses pendant deux jours. Et les vacances donnent énormément d’autres possibilités. Et maintenant vous posez cette question: quelles périodes libres sont les meilleures ? Pareil donc pour le jeûne - **toutes** les formes sont bonnes. La seule chose qui compte est de donner assez de temps à l’organisme pour qu’il puisse faire le travail qu’il a à faire. Il n’y a pas de raison de faire du prosélytisme, AUCUNE forme de jeûne n’est la meilleure. C’est à chacun de trouver la ou les formes qui s’intègrent au mieux dans sa vie. Et ce qui va bien aujourd’hui doit être révisé demain si demain votre situation de vie évolue.

## Alors, le jeûne diététique, c'est quoi ?

C'est un jeûne annuel de plusieurs jours pour éliminer les toxines, tissus, cellules mortes et réserves de graisse, pour régénérer l'organisme et stimuler ses défenses immunitaires. Annuel, parce qu'il est conseillé de recycler les dépôts de graisse qui rancissent après un certain temps.

Une fois vieillis, ces dépôts deviennent une véritable décharge publique pour une foule d'autres déchets : toxines, "scories", tissus inutilisables. Si ces toxines restent où elles sont, elles s'accumulent jus qu'au jour où le corps nous fait comprendre que trop, c'est trop : il réclame une semaine d'arrêt maladie. Peu importe, nous avons la riposte : plutôt que d'accepter une semaine de repos-élimination, nous attaquons la fièvre et le malaise par des antibiotiques et des antalgiques. **Nous prenons des cachets pour cacher !** Après vingt ans d'une telle politique d'autruche, nous nous trouverons devant une maladie aiguë, difficilement soignable, voire incurable. Le jeûne diététique de plusieurs jours permet à l'organisme d'éliminer les toxines, de se régénérer. De cette manière, l'élimination se fait dans les conditions que nous aurons choisies. Une maladie ne nous laisse pas ce choix.

## **Plusieurs jours de jeûne, mais c'est mortel !**

Pas du tout ! Nous avons tous des réserves pour plusieurs semaines : les animaux dans la nature vivent souvent des périodes sans nourriture durant lesquelles il faut pouvoir survivre. Et c'est possible ! Au contraire, il serait mortel de ne pas avoir la possibilité de jeûner. Dans la nature, c'est annuellement à la sortie de l'hiver que les animaux recyclent leurs réserves de graisse.

## **Les animaux jeûnent-ils ?**

Oui. Il est bien connu que des animaux domestiques refusent toute nourriture quand ils sont malades, pour la reprendre quand le problème est réglé. Et, d'une façon plus générale, les animaux dans la nature mangent quand il y a à manger et ne mangent pas quand il n'y a rien à manger. Le terme "jeûne" implique la décision de ne pas manger et n'est en conséquence pas tout à fait approprié dans ce cas. Mais le résultat est le même : les animaux passent de la restauration à l'autorestauration. Connaissant cette alternance, ils ne paniquent pas quand il n'y a rien à manger.

Je peux même vous citer un chiffre, à propos des chevaux Haflinger élevés dans le Tyrol du Sud : il y a un écart de poids de 25 % entre les juments à la sortie de l'estive en automne et à

la sortie de l'écurie au printemps. Transposé à un homme de 1 m 80, cette fluctuation se situe entre 60 et 80 kilos : les deux poids sont acceptables, il n'y a ni maigreur, ni obésité. C'est une fluctuation naturelle.

Mais le jeûne apparaît sous d'autres formes dans le règne animal : l'hibernation par exemple. Un ours qui se retire dans sa caverne d'hiver arrête toute activité extérieure, et le métabolisme suit le mouvement : même la température corporelle baisse. Ainsi, une très longue période peut être franchie sans aucun apport alimentaire.

Il y a aussi des jeûnes actifs : les phoques mâles passent la période de rut en jeûnant, les saumons remontent dans leur région de naissance contre le courant et sans manger, la plupart des oiseaux migrateurs franchissent des milliers de kilomètres en jeûnant - et en perdant la moitié de leur poids initial !

Nous, les humains, sommes des animaux à la base et parfaitement capables de nous abstenir de nourriture. Par contre, il n'est pas conseillé de perdre plus de 25 % du poids initial.

## **Et moi qui suis malade quand je saute un seul repas !**

Vous vous sentez peut-être mal, mais vous n'êtes pas malade. La raison en est simple : quand un repas n'arrive pas à l'heure prévue, le corps prend sa liberté d'agir et commence à éliminer des toxines. S'il y en a beaucoup et si l'élimination se fait mal, un malaise s'installe. Au lieu de tenir bon et de faciliter l'élimination par des boissons, de l'oxygène ou une activité modérée en plein air, nous avons constaté qu'il suffit de manger vite quelque chose de sucré : pour s'occuper de cette nourriture difficilement assimilable, le foie arrête l'élimination, les toxines retournent dans leur dépôt et le malaise disparaît. Nous en tirons une conclusion erronée : "J'étais mal parce que j'avais faim, et je suis bien parce que j'ai mangé ... "Or, la " faim" n'y fut pour rien ! Il y a même un cercle vicieux : plus quelqu'un accumule de toxines, plus souvent il se sent poussé à manger - pour empêcher l'organisme de les éliminer. Le professeur Arnold Ehret a découvert ce mécanisme dans les années 1920. Je suis tenté de l'appeler l'erreur "Ehret". D'où mon conseil : arrêtez l'erreur "Ehret" !

## **Le jeûne peut-il être dangereux ?**

Pas dans le sens que l'on imagine : pour arriver à l'inanition, il faut cesser de manger pendant soixante-dix jours. C'est pourquoi un gréviste de la faim peut aller très loin - s'il

connaît le jeûne. Par contre, un véritable danger réside dans le fait que l'organisme remet en circulation un maximum de toxines dès que l'absence de nourriture lui en donne la possibilité.

S'il y en a trop, les organes d'élimination peuvent se bloquer et l'organisme aurait des problèmes. C'est la raison pour laquelle il est préférable d'atténuer le jeûne par l'ajout d'un peu de jus de fruit et de bouillon de légumes. Ceci est surtout utile quand on jeûne pour la première fois, du moins au début, pour contrôler et freiner l'arrivée des toxines.

On peut desserrer les freins par la suite, si tout va bien . Dans cette situation, un conseil qualifié est précieux. Oui, une semaine de jeûne peut être dangereuse et ne doit jamais être conduite à la légère.

### **Le jeûne hebdomadaire – le 5/2, le 16/8 et le jeûne intermittent**

Le « jeûne hebdomadaire » des versions précédentes de ce livre s'appelle maintenant le « régime 5/2 » suite à l'émission BBC de Michael Mosley, et le « jeûne quotidien » est mis en avant aujourd'hui par la science sous l'appellation « jeûne intermittent » ou « régime 16/8 ».

## Alors, le 5/2, ça consiste en quoi ?

On suit son régime normal pendant cinq jours chaque semaine, et pendant deux jours (pas forcément consécutifs) on se restreint à un petit déjeuner léger et un souper léger – 400 kcal pour une femme, 500 kcal pour un homme.

### **Pendant combien de temps ?**

Tant que l'un des biomarqueurs de votre bilan de santé est encore dans le rouge. Ensuite, un jour par semaine suffira – mais tout le temps.

### **Et le jeûne intermittent, le 16/8 ?**

C'est pratiquement ce que j'appelais le « jeûne quotidien », c'est à dire aménager 16 heures par jour sans aucune consommation – sauter donc ou le petit-déjeuner ou le souper du soir. Et tout ceci en permanence. L'essentiel, c'est la régularité. Ainsi, le corps peut compter avec ce temps de nettoyage et il sait qu'il n'a pas besoin de stocker les toxines au fin fond des réserves graisseuses; il les garde juste à côté de la porte pour les éliminer pendant la pause.

Le jeûne intermittent n'a de sens que s'il est régulier. L'introduction de cette habitude est peut-être un peu difficile, mais une fois que nous l'avons mise en route, ça va tout seul.

### **Comment s'y prendre pour un jeûne hebdomadaire ?**

Remplacez le repas du soir par un bouillon de légumes filtré, prenez le matin une tisane chaude (avec un peu de miel si vous devez conduire) et buvez de l'eau avec 1/5 de jus de fruit toute la journée. Le soir, prenez votre repas habituel. Ce régime de 250 kcal/jour s'appelle le "régime Buchinger" dans les pays de langue allemande et est employé par les cliniques de jeûne de la même école. Il vous permet d'assurer vos tâches quotidiennes tout en jeûnant : les toxines ne dépasseront pas le seuil critique.

### **Mais on tient le coup avec ce régime de misère ?**

Non seulement on tient, mais on est en pleine forme : on est d'attaque du matin jusqu'au soir, sans les hauts et les bas provoqués par les repas. On peut rester actif pendant 18 heures sans relâche ... une fois que l'organisme a accepté cette habitude. Calculez : le corps économise 30 % de ses dépenses habituelles. Vous pouvez en faire ce que vous voulez ! Par contre, ne vous aventurez pas seul et sans surveillance pour jeûner à l'eau : l'élimination

pourrait être violente avec des effets indésirables. Par exemple, si le corps est débordé de toxines, le jeûne hebdomadaire s'accompagne de migraines gênantes les trois ou quatre premiers fois. D'ailleurs, il est préférable de commencer par un jeûne plus long : le jeûne hebdomadaire passe "comme une lettre à la poste" après un jeûne d'une semaine ...

### **Je n'y crois pas beaucoup : être en forme sans manger !**

Oui, il faut l'avoir fait pour le croire. Mais rappelez-vous que vous êtes nourri pendant le jeûne par l'autorestoration. Vous ne mangez pas, mais vous êtes nourri ! Et vous êtes en forme puisque le corps fait l'économie du travail d'assimilation de la nourriture. Et vous avez encore plus de temps pour vous puisque vous ne vous occupez pas des repas ... Autant d'énergie en plus à votre disposition !

### **Est-on nourri de façon équilibrée pendant le jeûne?**

Mais oui ! Peut-être pour la première fois de votre vie. Pour être nourri de façon équilibrée, il faut vraiment bien choisir son menu. Or, quand on jeûne, c'est le corps qui se sert à la carte. Et avec ses 40 kilomètres de nerfs "téléphoniques", il sait parfaitement où trouver ce qu'il faut. En plus, les réserves, c'est lui qui les a stockées ...

## **Mais pourquoi le corps ne puise-t-il pas habituellement dans ses réserves ?**

Parce que nous l'empêchons de le faire par notre vie sédentaire, par la pollution ambiante et par une nourriture dénaturée, trop riche et trop exigeante, difficilement assimilable. L'organisme, trop occupé par l'assimilation difficile, ne peut pas se servir dans ses réserves.

## **En quoi notre nourriture est-elle trop riche ?**

Surtout, il y en a trop. Sinon, elle est trop riche en graisse, en protéines, en sucres. Sans parler des additifs alimentaires, des huiles chauffées, du café, du tabac ... D'ailleurs, l'excès de protéines pose rapidement des problèmes : les enfants deviennent hyperactif pour s'en débarrasser, les adultes voient leurs capillaires s'encrasser, avec des implications négatives prévisibles comme l'hypertension. Et l'excès de graisses est largement visible au bout de quelques semaines seulement ...

## **L'assimilation de la nourriture représente donc un travail pour l'organisme ?**

Selon Lützner et d'autres chercheurs, un tiers de notre énergie quotidienne est utilisé pour le métabolisme de base - température, circulation, respiration. Le deuxième tiers est utilisé par

l'assimilation de la nourriture. Le troisième tiers est à notre disposition pour nos activités "extérieures": physiques, mentales, créatives, ludiques.

Représentez-vous donc un moment l'énergie que nous dépensons pour mener notre vie quotidienne; **l'organisme dépense autant pour la seule assimilation de la nourriture !** Vous savez très bien combien de fois nous réfléchissons dans la vie active avant d'accepter une charge, combien de fois nous nous posons la question de savoir si nous ne devrions pas restreindre telle ou telle activité, combien de fois nous nous sentons obligés de fixer des priorités pour tenir le coup !

Nous devrions donner la même attention à la charge que nous imposons à notre corps par nos consommations diverses. Lui, il ne les choisit pas, c'est nous qui le faisons. Lui, il doit se mettre à la tâche, qu'il le veuille ou non. C'est à lui qu'incombe le choix des priorités, des compromis - puisque, à de rares exceptions près, il ne peut pas refuser la nourriture que nous lui imposons. Quand nous mangeons trop, il peut facilement être débordé, surtout si nous menons une vie "à cent à l'heure" et si nous ne dormons pas assez ... Cette règle des trois tiers s'applique à une personne sédentaire. Un travailleur de force peut facilement dépenser le double ou le triple d'énergie, et manger la quantité correspondante. Voilà les limites dans lesquelles l'homme moderne peut dépasser la dose prescrite ...

## **Mais quand on mange trop, au moins on est sûr d'avoir assez de tout !**

Malheureusement non. D'abord, le corps élimine souvent ce qu'il ne peut pas stocker. Vous avez déjà vu des oiseaux s'occuper des crottins de chevaux trop bien nourris ? Ils y trouvent de quoi nourrir toute leur famille ... Ensuite, il faut garder à l'esprit qu'à partir d'un certain seuil, toute nourriture en excès nous fait dépenser plus d'énergie qu'elle ne nous en fournit. Ce seuil diffère d'une personne à l'autre. À vous de trouver le vôtre !

Un médecin suisse, Tire-bouchonner, a même observé un mécanisme surprenant : des patients maigres, souffrant d'une déficience métabolique, grossissent avec un régime de crudités de 1 600 à 1800 kcal et maigrissent avec le même régime à 2200 kcal. La nourriture qui arrive en trop non seulement ne sert à rien mais bloque, dans ce cas précis, l'assimilation correcte de **toute** la nourriture.

Et finalement, si le corps est constamment occupé avec l'assimilation de la nourriture, l'autorestauration n'aura pas lieu.

Ou, comme le dit un autre médecin suisse, le docteur Christian Tal Schaller : "Si la femme de ménage passe tout son temps à faire la cuisine, elle n'a plus le temps de faire le ménage."

(12) Ceci n'est pas seulement vrai quand on mange trop, mais aussi quand on mange des choses difficilement assimilables.

- Manger trop est tout simplement contraire au bon sens de l'économie métabolique : nous faisons travailler l'organisme pour rien en l'empêchant de faire son travail.
- Manger trop est contraire au bon sens écologique : nous spolions la planète pour rien.
- Manger trop est contraire au bon sens humain : nous privons d'autres de leur minimum vital.

Tous ces arguments parlent aussi en faveur du végétarisme, puisqu'il faut en moyenne 10 calories végétales pour produire une calorie animale !

### **À quel moment de la journée se fait l'assimilation ?**

Essentiellement la nuit. Le jour, bien entendu, l'organisme "réceptionne la marchandise" par la digestion, qui dure d'une à deux heures après chaque repas. Si nous prenons un café à la fin du repas pour surmonter la fatigue, nous créons un con fit entre nos dépenses extérieures et intérieures. Quel que soit le vainqueur de ce con fit, le perdant c'est nous : par un coup de

barre ou une mauvaise digestion ... Durant ce processus de digestion, le corps utilise quelques sucres rapides et d'autres éléments disponibles rapidement, mais le gros travail d'assimilation reste pour la nuit. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle nous dormons. Et nous dormons couchés puisque le métabolisme fait beaucoup d'économies d'énergie dans cette position. En position debout, le cœur doit pomper le sang des pieds jusqu'à la tête; dans la position couchée, le même travail se résume à un léger battement. Le foie, par exemple, travaille avec 40 % de plus d'efficacité si nous nous couchons.

Ceci est une histoire à **ne pas** dormir debout ...

### **Mais nous dormons la nuit tout simplement parce que nous sommes fatigués !**

Et nous sommes fatigués parce que le corps a besoin de concentrer son énergie sur le travail intérieur. Lors de l'assimilation, le corps crée des réserves d'énergie à partir des graisses, protéines et hydrates de carbone, et des réserves matérielles, structurales à partir des vitamines, minéraux et oligo-éléments. La nourriture n'est jamais disponible rapidement; les réserves le sont, après l'assimilation complète de la nourriture. Celle-ci peut prendre jusqu'à 72 heures pour certaines substances. Le jour, nous dépensons notre énergie à l'extérieur, la nuit, le corps travaille à l'intérieur. N'oubliez pas que l'un réclame autant d'énergie que l'autre. L'organisme est au travail jour et nuit, le cœur bat sans arrêt, et ils en ont bien la capacité ! Il

y a un rythme naturel d'éveil et de sommeil qu'il ne faut pas perturber ni par des excitants, ni par des calmants ...

## **Il ne faudrait pas boire du café ?**

Même en dehors du jeûne, le café pose problème, bien qu'il ne soit pas interdit. Vous pouvez continuer à vous réveiller le matin à l'aide du café et vous endormir le soir à l'aide d'un somnifère; mais il faut que vous soyez conscient que, si vous avez besoin d'un stimulant le matin, c'est que votre organisme n'a pas eu le temps, la nuit, de terminer son travail. Il essaiera de le faire le jour en vous retirant périodiquement de l'énergie, en produisant le fameux "coup de barre". Vous pouvez vivre avec le café, mais il faut en accepter les conséquences. Dormir plus serait plus facile. Et manger moins. L'éclairage artificiel nous conduit à une erreur d'appréciation : continuer nos activités journalières pendant la nuit. Nous acceptons ainsi de plein gré ce que les poules pondeuses subissent de plein fouet : une manipulation de la durée du jour et de la nuit pour pondre un œuf ou deux de plus par semaine.

Et si nous étions raisonnables, nous dormirions plus en hiver et moins en été, en suivant le rythme annuel du soleil ! D'ailleurs, Rudolf Steiner a expliqué dans le "Cours aux



agriculteurs" que l'activité interne de la terre est la plus forte en hiver, quand l'activité extérieure est quasiment nulle.

Je ferais un autre parallèle avec la terre : le jeûne, et l'autorestauration, correspondent à la formule ancienne de la jachère : pendant un an, on laisse la parcelle tranquille pour qu'elle se refasse une santé ... Dans la tradition juive ceci correspond à l'année sabbatique, qui revient tous les sept ans. Le jeûne agit dans le même sens pour notre organisme.

**Je suis gourmand, que faut-il faire pour manger moins ?**

**Buvez de l'eau – 20 minutes avant de manger.** Depuis que nous avons pris l'habitude de manger à n'importe quel moment de la journée, insidieusement s'est installée l'habitude de ne pas boire assez. Ceci a des conséquences graves pour notre santé : la tension monte, des rhumatismes s'installent, l'asthme se développe, des allergies arrivent. Lisez à cet égard : "Votre corps réclame de l'eau" par F. Batmanghelidj, Éditions Jouvence. C'est son conseil qui est le premier sur ma liste, parce que, outre le fait de contribuer à l'équilibre "liquides – solides" dans notre alimentation, si vous buvez 20 minutes avant de manger, vous ne mangerez plus par soif ...

**Le gouvernement conseille cinq fruit et légumes par jour. Qu'en pensez-vous ?**

C'est un conseil pour diminuer le risque de cancer. Il arrive à la deuxième place parce que, en mangeant plus de fruits et de légumes, vous allez forcément manger moins de produits animaux. La conséquence : plus de fibres et moins de calories. C'est tout bénéf !

Les fruits, surtout pas à la fin d'un repas, parce que, quand l'estomac est occupé, les fruits attendant à l'entrée, la température déclenche la fermentation du sucre, les ballonnements se développent dans les intestins, il peut même y avoir une fermentation alcoolique, avec les mêmes conséquences néfastes pour la santé ...

### **Et qu'est ce que vous pensez de manger cru ?**

Nous sommes tous programmés pour des repas d'une certaine durée. Avant cette durée, le sentiment de satiété ne s'installe pas. Si vous mangez deux carottes comme un lapin, cela vous prendra un bon bout de temps. Les mêmes deux carottes, râpées, sont déjà plus vite consommées. Et moulinées dans une soupe à légumes, elles descendent comme de l'eau. Ce sont trois fois les mêmes carottes, mais le cru, non seulement c'est meilleur, mais cela vous permet aussi d'être sauvé par votre gong déclencheur de satiété - surtout quand vous mâchez longuement.

### **Pourquoi mâcher bien ?**

En mâchant bien, vous gagnez sur quatre plans : vous profitez mieux de vos bon petits plats. Les sens gustatifs analysent bien les ingrédients et les sucs gastriques sont mieux préparés. Vous assimilez déjà 5% dans la bouche par la voie perlinguale : c'est le seul apport direct de votre repas, et ...

**vous êtes sauvés par le gong en ayant moins mangé !**

**Mais qu'est ce que je fais si quelqu'un me demande d'en reprendre ?**

Nous ne connaissons plus nos vrais besoins. Mais l'organisme nous envoie parfois de petits signaux : "Assez, assez !" Dans le doute, **n'en reprenez pas**. Votre organisme a déjà dit "non". Trouvez une formule gentille pour votre convive et pensez à la vie après le repas. Parce que ... **Quand vous vous levez de table, il faut encore avoir envie d'être actif :**

**IL Y A UNE VIE APRES LE REPAS !**

**Manger sainement – mais il y a beaucoup de monde qui ne peut pas se le payer ...**

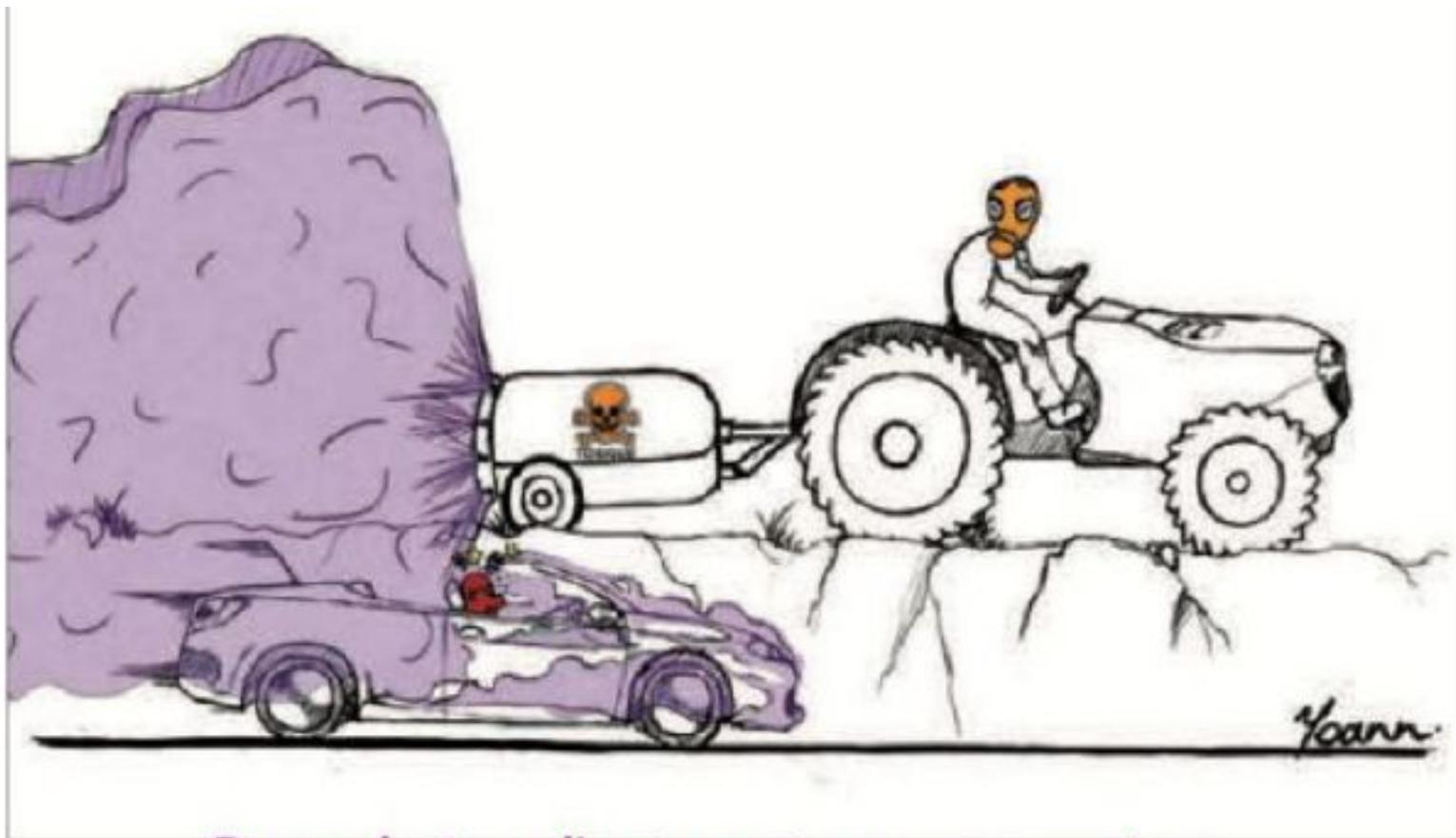
Le plus important aujourd'hui n'est pas ce que vous mettez dans votre assiette, le plus important est de manger moins,

**Or, il n'est pas plus cher de manger moins !**

Le deuxième point – sur le plan diététique comme sur le plan écologique, c'est de manger moins de viande.

**Or, il n'est pas plus cher de manger moins de viande.**

Troisièmement, le prix d'un produit dépend largement de la quantité sur le marché, et là, le bio progresse, les prix diminuent. Plusieurs exemples existent depuis long temps : une crèche municipale de Toulon a tout mis en bio, et ils ont constaté au bout de deux ans que leur budget alimentaire a baissé.



Du producteur directement au consommateur...

## **Mais comment le prix de l'alimentation peut baisser avec des produits bio ?**

Il est vrai que les produits bio sont encore plus chers au kilo - mais personne ne mange "au kilo". La facture d'une alimentation bio "au mois" n'est pas plus chère que celle des produits (mal-)traités ...

Ce qui est vrai pour une collectivité est vrai pour le particulier aussi : un plat de spaghettis bio (semi) complet est tellement plus riche en nutriments que vous êtes mieux nourri avec moins. Surprenez vos convives avec le mélange des deux : blanc et complet, un régal ! Et la transition se fait progressivement, facilement.

Et pour ce qui concerne l'importance du prix en général :

Un produit qui ne coûte que trois fois rien,  
**c'est trois fois trop si ça ne vaut rien !**

## **Mais quel est le meilleur régime alimentaire ?**

Il y a autant de régimes alimentaires que de sectes religieuses, et chaque inventeur défend le sien comme parole d'Évangile. Il est vrai que la surcharge pondérale est un facteur de risque pour toutes les maladies de civilisation, il FAUT s'en occuper. Mais si vous écoutez tous les conseils qui circulent, vous ne saurez plus où donner de la tête ...

## **Il n'y a pas moyen de savoir si un régime marche ?**

L'IDÉAL C'EST D'ARRIVER  
AU VÉGÉTALISME !

IL N'Y A QUE LE CRU QUI  
COMPTE, LA VIE SE  
NOURRIT DE LA VIE !

LA VIANDE  
EST  
INDISPENSABLE !

VOUS OUBLIEZ  
LA MÉTHODE  
KOUSHINE !

J'AI ECRIT LE  
MEILLEUR LIVRE  
SUR L'ALIMEN-  
TATION !

JE REGRETTE  
VOTRE LIVRE  
EST PLEIN  
D'ERREURS !

NON C'EST LE VÉGÉTARISME  
QUI CONVIENT !

SUPPRIMER LES LAITAGES ?  
VOUS N'ÊTES PAS SÉRIEUX !  
ET LE CALCIUM ALORS ?

LE CALCIUM ?  
LES NOISETTES  
NOIX, AMANDES  
SÉSAME EN  
SONT TRÈS  
RICHES !

MANGER SELON L'INSTINCT  
N'EST VALABLE QU'AVEC  
DES ALIMENTS CRUS ET  
NON ASSAISONNÉS !

60% DE FRUITS ET LÉGUMES CRUS, 20% DE  
PROTIDES, 20% DE GLUCIDES !

LA MACROBIOTIQUE C'EST  
CE QU'IL Y A DE MEUX

ET LE RÉGIME  
CÉTOGÉNIQUE !

A NON MAIS CE SONT LES  
GRAISSES CUITES QUI  
SONT CATASTROPHIQUES  
POUR LA SANTÉ !

ON N'A PAS  
PARLÉ DU  
RÉGIME OÙ  
IL'A GUÉRI !

DU BIEN  
NON  
PLUS !

ET LE VIN  
BIO, C'EST  
BON POUR  
LA SANTÉ ?

SUPPRIMEZ  
LE SUCRE !



Les adeptes de toutes ces écoles alignent une longue liste de gens miraculés par leur régime. Or, celui qui réfléchit trois fois par jour à la manière de composer le menu idéal pour régler son problème de santé, il crée des conditions très favorables pour sa guérison - quel que soit le régime qu'il suit. "Vouloir guérir, c'est déjà être à moitié guéri" disait Sénèque - il y a deux mille ans.

### **N'y a-t-il pas des nutritionnistes sérieux ?**

Mon humoriste préféré, Jean-Michel Cohen, affiche sur la couverture de son dixième ouvrage sur l'amaigrissement :

"Le premier régime 100 % efficace, 100 % durable".

**Aveu que les neuf premiers sont à mettre à la poubelle ?**

### **Donnez moi au moins un conseil qui fait l'unanimité !**

Il est maintenant scientifiquement prouvé que boire avant de se mettre à table aide à rétablir l'équilibre entre solides et liquides dans notre alimentation et fait maigrir. Le Dr Fereydoon Batmanghelidj (22), le prêche depuis des décennies. Il conseille de boire un litre d'eau trente minutes avant les repas. Excellent conseil, parce que trente minutes avant de manger , c'est encore la tête qui mène la danse.

Après - c'est plutôt la panse !

## **Mais qu'est ce qu'il faut manger pour maigrir ?**

Shelton, le grand maître de l'hygiénisme, donne le bon ton pour les régimes : "Le moins, c'est le mieux". Ce n'est pas ce que l'on mange qui est important  
mais **CE QUE L'ON NE MANGE PAS !**

Prenez exemple sur Jeanne Calment. Elle avait révélé à un journaliste allemand : "Je n'ai jamais mangé le soir. Ça donne une pêche extraordinaire le lendemain matin. **Voilà le secret de ma longévité !**"

Faites donc comme elle, même si vivre 120 ans ne vous intéresse pas forcément. D'ailleurs, il y a maintenant des doutes par rapport à son âge véritable . Mais même les 99 ans de sa fille est un âge respectable ... !

## **Vous ne me conseillez donc pas un livre en particulier ?**

Dukan, Atkins, Fricker, Saldman, Cohen - c'est un va-et vient incessant, surtout au printemps. Et si vous lisez leurs ouvrages en parallèle, vous allez devenir fou, tellement leurs conseils se contredisent. Et ils le reconnaissent eux-mêmes : dans 95 % des cas, tous les régimes sont abandonnés deux ans après. C'est la raison pour laquelle ces nutritionnistes se tournent maintenant vers le jeûne intermittent ...

D'où mon conseil (presque) bouddhique : Ecoutez tout le monde, mais surtout vous-mêmes !

## **Mais quel est le bénéfice du jeûne pour le corps ?**

Puisque ce qui nous nourrit pendant le jeûne est déjà assimilé, le corps fait tout simplement l'économie de ce tiers d'énergie. Le jour, nous pouvons en faire ce que nous voulons et la nuit, le corps en fait ce qu'il veut : il se désintoxique, régénère les cellules, élimine les vieux tissus, déchets, "scories" et les réserves de graisse. Il fait place nette.

Le bon sens nous demande de laisser l'organisme travailler un maximum si notre état de santé le réclame, de diminuer notre activité extérieure et la nourriture quand le corps a besoin de toute l'énergie à l'intérieur.

Mais s'il est "à jour" dans son travail de nuit, il nous le fait savoir : nous avons tout simplement moins besoin de sommeil. Ceci est le signe d'une santé, d'une vitalité extraordinaires : avoir besoin de peu de sommeil. Vous y arrivez en mangeant moins. Pensez-y la prochaine fois quand vous avez une période dure à passer !

Une navigatrice de très haut niveau en a fait l'expérience après une semaine de jeûne chez nous : avec pratiquement rien d'autre que des boissons énergétiques, elle a distancé deux cents concurrents lors d'une course de trois jours et trois nuits de navigation non-stop entre l'Angleterre et l'Irlande !

Pendant un jeûne, l'économie d'énergie est très importante : 30 % à cause de l'absence d'assimilation de la nourriture, et plus encore parce que nous n'avons pas besoin de nous occuper de la préparation de la nourriture (faire les achats, le menu, dresser la table, manger, faire la vaisselle). Tout cela représente entre un quart et la moitié de notre activité extérieure quotidienne. Si nous dépensons ces économies dans des activités extérieures, notre capacité de travail passe de 100 à 225-250 %. Sans manger, notre énergie vitale peut donc plus que doubler !

### **Redoubler de vitalité en jeûnant ... les sportifs devraient donc tous jeûner ?**

Les gens qui connaissent ce secret de vitalité s'en servent sans en parler. D'ailleurs, peu de gens les croiraient. Et dans une société donnée, avec ses habitudes alimentaires établies, la courbe de la forme et de la fatigue est semblable pour tout le monde. Personne ne voit donc l'utilité de la mettre en question.

Mais, concernant le jeûne des sportifs, quelques informations circulent sous le manteau : Emile Zatopek, médaillé olympique des années 50, jeûna régulièrement. De même, Joe Louis, champion du monde de boxe, prépara chaque combat important par une période de trois semaines de jeûne, pour "être bien dans la tête".

Francesco Moser aurait préparé son record du monde de l'heure par une période de jeûne de trois semaines tout en continuant l'entraînement intensif. En se réalimentant juste avant l'épreuve, il profita du même effet de "turbo-compression" que les coureurs de longue distance après les Jeux olympiques de Mexico : tout le monde battait tous ses records en descendant de l'altitude. Depuis, chaque pays a son centre d'entraînement en altitude. Frank Vandenbroucke, alors en tête du championnat du monde de cyclisme, accusé de dopage, faisait une déclaration publique surprenante concernant les conseils d'un entraîneur (AFP du 11 mai 1999) : " En janvier 1999, il m'a demandé de jeûner deux fois trois jours, sans manger ni boire. Je prenais seulement une poudre, qui provoquait une forte diarrhée. Cette diète était censée nettoyer mon corps de toutes ses toxines. Je dois reconnaître que cela m'a apporté de la forme et du bien-être. De plus, il m'a donné des conseils très pertinents à propos de ma position sur le vélo. Ma confiance en lui s'est renforcée. Les premières courses de la saison 99 arrivant, il m'a demandé de cesser de prendre tous les produits de récupération habituels

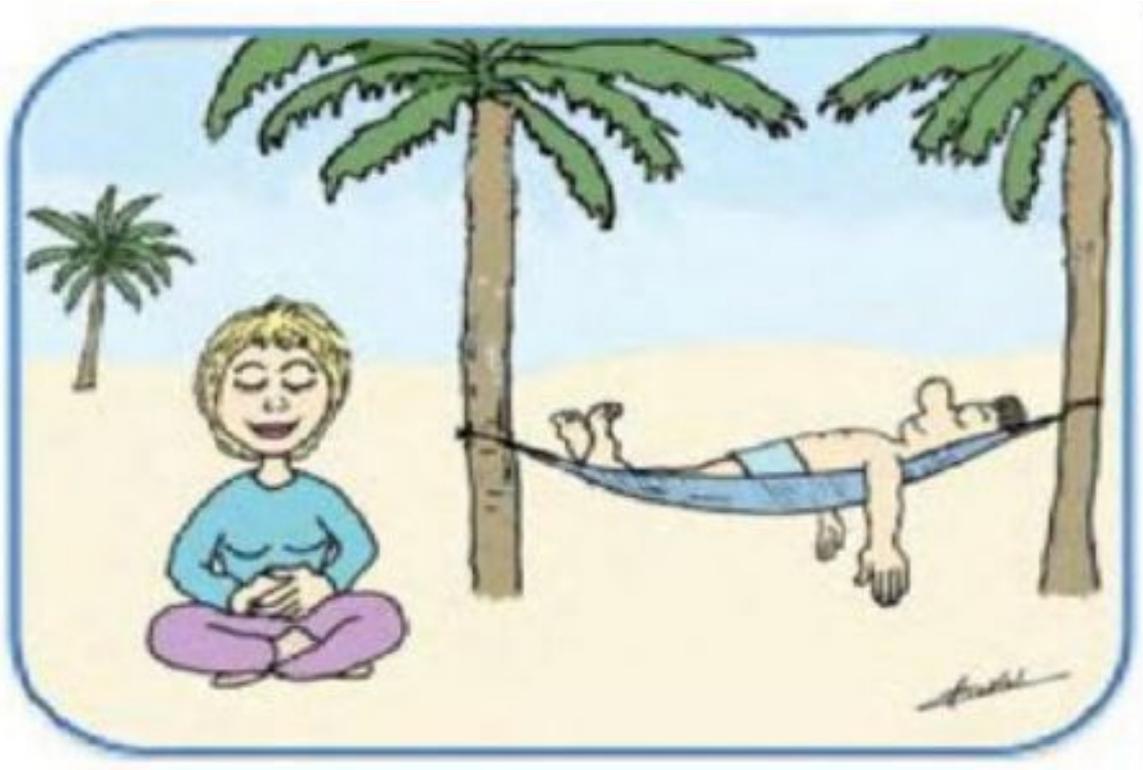
à tous les sportifs : plus de fer, plus de vitamine B12 ... plus rien ... ". Frank Vandembroucke gagna les courses suivantes, fut contrôlé suite à des rumeurs de dopage, puis innocenté. (De mauvaises langues disent que le jeûne aide à faire disparaître les traces de dopage. Allez savoir ... )

Yannick Noah consacre une page de son livre à "son" jeûne. Dans un article de Femina Hebdo (1er juin 1997), on peut lire ceci :

"Yannick, vous entamez votre septième jour de jeûne. Est-ce une dure épreuve ?"-

"Maintenant, je suis habitué, cela ne me gêne plus ... Mais il ne faut pas que je regarde le sandwich de mon voisin, sans quoi ... Habituellement, je jeûne au printemps et en début d'automne, cela me fait un bien fou. Je me nettoie, j'évacue le stress de la coupe Davis et la fatigue des voyages. De plus, j'avais recommencé à fumer et à boire, il me fallait arrêter net, c'est fait ! Les deux premiers jours sont durs. Après, ça va mieux et, peu à peu, on se sent bien, avec tous les sens en éveil. Je pense souvent aux grévistes de la faim : la force morale nécessaire pour tenir est incroyable et, aujourd'hui, je mesure mieux leur effort. Pour ma part, lorsque je suis allé jusqu'au bout, j'ai eu le sentiment de victoire sur moi-même. Le jeûne, on le sait, est lié à la recherche spirituelle. On le voit bien avec le ramadan chez les musulmans ou dans d'autres religions. Gandhi - dont les grèves de la faim sont historiques - a par la suite

jeûné un jour par semaine. Bref, le jeûne rapproche de l'essentiel, donc de nous, de la voix intérieure, du cosmos si l'on veut. Je fais du yoga et après chaque nouveau jeûne, je franchis un palier dans la méditation ... "



*"La bourse ou la vie !" fut un choix peu enviable. Aujourd'hui, dans la mêlée*

*vous avez des choix semblables:*

*La bouffe ou la vie ! ...*

*Et une fois la vie sauvée :*

*La vie ou la télé, le soleil ou l'écran total ... ."*

## **Le jeûne quotidien - le 16/8 ou le 5/2**

**Le corps ne pourrait-il pas faire ce nettoyage quotidiennement, même en dehors d'un jeûne ?**

Voilà une vraie question. D'ailleurs, en général il est plus important de poser les vraies questions. Une fois trouvées, les réponses arrivent toutes seules.

Oui, nous pouvons permettre à notre corps de faire ce nettoyage tous les jours, et c'est certainement là la meilleure hygiène de vie. C'est possible par le jeûne quotidien.

## **Je n'ai jamais entendu parlé du "jeûne quotidien"!**

Et pourtant, tous les matins, vous vous mettez à table pour prendre le petit "dé-jeûner". Dé-jeûner veut dire que vous sortez d'un jeûne. Pareil dans la langue de Shakespeare : breakfast signifie "rupture du jeûne".

### **Cela signifie que l'on jeûne toutes les nuits ?**

Justement, non, mais il est possible de le faire ! Pour profiter d'une période de jeûne quotidien, il faut ne pas manger trop tard et pas trop lourd le soir. L'idéal serait de laisser douze heures entre le repas du soir et celui du matin - ou de sauter le souper ou le petit-déjeuner, ce que le professeur Ehret surnomme en anglais : "The no-breakfast-fast" ("Jeûner sans dé-jeûner le matin").

Je pense que ce jeûne sans petit déjeuner correspond bien au contexte culturel français : le souper tardif est bien ancré et donc, le matin, on n'a pas vraiment faim. Dès lors, il est facile de le supprimer (souvent un café-croissant). Sauter le petit déjeuner ne regarde que vous-même et, pour le reste de la journée, vous mangez comme tout le monde. En fin,

presque ... Ne grignotez rien entre les repas pour désengager le corps de la digestion à chaque fois que c'est possible.

Par cette période de jeûne quotidien, l'organisme s'occupe de la nourriture seulement une partie de la nuit, et retourne ensuite à l'autorestauration : vous faites votre menu le jour, et l'organisme se sert à la carte la nuit. Ainsi, il corrige d'éventuelles erreurs diététiques, comble d'éventuelles lacunes ... Qui dort dîne ! Ensuite, il s'occupe de son nettoyage quotidien ainsi que de ses défenses immunitaires !

**"Qui dort dîne" ... mais c'est un dicton très ancien !**

Oui, mais il voulait dire le contraire de ce que je suggère : dans le temps, les auberges mettaient le panneau "Qui dort, dîne" pour signaler qu'il n'était pas possible d'y passer la nuit sans prendre le repas du soir et le petit déjeuner, ce qui correspond à la "soirée étape" d'aujourd'hui. Mais cette phrase évoque parfaitement l'autorestauration quotidienne, et tout le monde semble la connaître. Alors, faites passer le message pour que ce dicton ancien prenne ce sens nouveau ...

**L'autorestauration quotidienne, c'est une formule extraordinaire ...**

Ce qui est extraordinaire, c'est la faculté du corps de s'occuper de ses affaires, d'obtenir la santé et de la garder pour très longtemps, pour une très longue vie, beaucoup plus longue que ce que nous croyons être possible. C'est la formule qui nous permet de développer notre plein potentiel de vitalité, quotidiennement !

### **Le jeûne est-il vraiment si efficace ?**

C'est notre organisme qui est si bien fait. Seulement, nous avons trouvé des façons très efficaces pour l'empêcher de faire son travail. Si nous avons un problème de santé, c'est que nous avons fait de petites (ou grandes) bêtises quotidiennement pendant quelques années. Manger peu en permanence ou jeûner de temps à autre permet à l'organisme de les corriger à temps.

### **Est-ce qu'il y a une preuve scientifique de l'efficacité du jeûne ?**

Les défenseurs de la médecine conventionnelle font valoir que l'efficacité des médecines parallèles ne serait pas prouvée scientifiquement. Or, la preuve scientifique de l'efficacité, demandée par la loi avant l'introduction d'un nouveau médicament, est le fameux essai en

double aveugle, où l'on utilise le produit à tester et un produit "placebo" pour comparer les résultats ...

Cela fait longtemps que j'essaie d'imaginer un tel test pour le jeûne : une partie des candidats qui jeûnent vraiment, et l'autre partie à qui l'on fait croire qu'ils jeûnent ... Je vous donne un coup de fl quand j'aurais trouvé la combine. Mais, **il y a** des preuves scientifiques. On en parlera dans le chapitre du jeûne thérapeutique.

### **Que veut dire "manger peu"?**

Les Égyptiens avaient un proverbe :

"Nous nous nourrissons avec un tiers de ce que nous mangeons. Avec les deux autres tiers, nous nourrissons les médecins. "

Ce proverbe s'adressait aux pharaons (il a été trouvé inscrit dans une pyramide) et aujourd'hui nous jouissons de la même abondance alimentaire que les pharaons d'autrefois.

En Allemagne, une règle très simple pour maigrir consiste à "bouffer la moitié" ("*Friss die Hälfte*")

Actuellement, nous avons perdu tout repère par rapport au minimum vital. Il importe de le retrouver empiriquement. Soyez prêt à être surpris quand vous cherchez à le trouver ... On en parlera plus tard. D'une façon générale, ce qui est sûr : en matière d'alimentation, pas assez, ce n'est pas bien, mais trop, c'est franchement déconseillé !

### **Mais, si l'on mange peu, il y aura des carences !**

Il y a plusieurs risques de carences : par la disette, plutôt rare de nos jours, par la mal-bouffe, plutôt la règle de nos jours, par une mauvaise assimilation ou une mauvaise restitution. (13) Cette dernière est très courante quand on mange trop : trop occupé par la nouvelle nourriture, le corps n'a pas le temps de chercher dans les réserves.

Quand on mange peu, le corps peut compléter votre menu en se servant "à la carte" dans ses réserves. Et si des réserves commencent à s'épuiser, le corps le signale par des signaux très précis. Si l'on mange peu - et tous les jeûneurs vous le confirmeront - on développe sa sensibilité gustative. Après un jeûne, on apprécie énormément les choses simples, on sait très bien vers quel type de nourriture se tourner. Là aussi, vous pouvez faire confiance à votre organisme : ce qui vous paraît délicieux vous apporte exactement ce qui commence à manquer. Mais attention, il ne faut pas se laisser tromper par de fausses couleurs, odeurs ou

saveurs ! Votre devise pourrait donc être : cherchez un maximum de régal dans un minimum vital ! Vous pouvez entrer dans un délice perpétuel, inventer des sommets gastronomiques à partir de rien ou presque, pratiquer une sorte de "tantra alimentaire" ...

D'ailleurs, la gastronomie pourrait en faire une base de travail créative : inventer des merveilles à partir de rien ou pas grand-chose.

**"Délice perpétuel" ... voilà le sujet d'un livre, plutôt que "Le Jeûne" !**

Lisez donc *L'Alimentation plaisir* du docteur Tal Schaller (12). Mais attention, il y parle également du jeûne puisque vous ne pouvez pas inspirer sans expirer, déjeuner sans jeûner. Vous n'aurez pas le régal maximal sans le minimum vital ... D'ailleurs, le plaisir en mangeant a une importance vitale : depuis la préhistoire, l'homme avait besoin de se créer des réserves pour pouvoir passer l'hiver sans beaucoup de nourriture. Le plaisir éprouvé en mangeant le poussait à manger plus que nécessaire pour le besoin immédiat.

Ce plaisir existe toujours. Seulement, pour nous, aujourd'hui, il n'y a plus de disette à la sortie de l'hiver ... .

## **Maximum régal ... cela ressemble à l'instinctothérapie.**

Vous avez raison. J'émetts cependant deux réserves, l'une en tant que linguiste, l'autre en tant qu'éleveur de chevaux : l'instinctothérapie se base principalement sur l'attrance des aliments (crus) par l'odorat et le goût. De là, parler d'instinct me paraît excessif. L'odorat n'est pas ce que l'on appelle l'instinct. En plus, l'instinct désigne (à tort) le moteur de fonctionnement principal de l'animal. À tort, parce que la "bête" est dans l'œil de celui qui regarde l'animal sans le voir. Le terme "instinct" désigne de manière péjorative quelque chose que nous ne savons pas expliquer : le comportement raisonné de l'animal.

Sinon, je pense qu'une expérience d'instinctothérapie est un très bonne école pour trouver de nouvelles bases pour la nourriture - comme d'ailleurs l'expérience du jeûne. Je trouve cependant bizarre de proposer la viande crue comme aliment envisageable. Pour moi, le peu d'attrance de la viande crue me paraît plutôt être un argument pour le végétarisme ...

## **Et quel est le "minimum vital"?**

Je rappelle les avis divergents déjà cités : la moitié, un tiers; Tal Schaller préconise un quart... Puisque ce minimum vital est différent pour chaque personne, il convient de procéder de

façon empirique pour trouver le vôtre. Vous avez deux possibilités : ou vous commencez par votre alimentation habituelle en la réduisant progressivement, ou vous commencez par le jeûne et vous organisez la reprise alimentaire de manière à vous approcher de votre minimum vital "par le bas". J'appelle ce chemin la "Reprise Royale". Mais, pour cela, il faut d'abord avoir l'expérience du jeûne. On parlera donc plus tard de la "Reprise Royale". Dans les deux cas, il faut avoir des repères. J'en propose deux : votre poids et votre forme. Pour contrôler votre poids, prenez une bonne balance. Pour contrôler votre forme, pour savoir jusqu'où il est utile de réduire la nourriture, procédez de façon empirique. Réduisez votre consommation en vous observant sur votre propre échelle de Richter, votre "échelle de vitalité personnelle". Évaluez sur 10 :

- ! *Votre énergie vitale*, c'est la facilité à l'effort physique
- ! *Votre lucidité*, c'est la facilité à l'effort intellectuel, mental
- ! *Votre "sixième sens"*, c'est l'intuition, la facilité à l'effort créatif, à la prise de décision
- ! *Votre état de santé*, c'est le bien-être quotidien, l'absence de maladie,
- ! *Votre besoin de sommeil*, c'est la facilité à l'éveil.
- ! *Votre résistivité thermique*, c'est la facilité à supporter le froid.

Prenez 5 comme moyenne. Persévérez pendant plusieurs semaines en faisant votre bilan tous les sept jours et - tant que votre résultat personnel progresse - réduisez d'un cran de plus. Vous allez découvrir les délices de la "santé supérieure", un bien-être inconnu jusqu'alors, des sommets insoupçonnés. Ensuite, vous n'aurez tout simplement plus envie de vous contenter de moins ! Surveillez votre poids ! Laissez-le descendre jusqu'à votre poids idéal. Ne vous laissez pas impressionner par vos proches qui supportent mal que votre poids descende en dessous de la moyenne familiale. Si cette moyenne est trop élevée, vous allez rester fidèle aux maladies habituelles de votre famille : l'hérédité ne peut s'exprimer que si vous commettez, vous aussi, des erreurs "héréditaires". Vous avez le droit de le refuser, cet héritage ! (14)

À partir du moment où vous ne voulez plus perdre de poids, il faut trouver l'équilibre entre votre poids, vos dépenses et votre consommation. Ainsi, le poids restera stable. Une fois que vous avez trouvé cet équilibre, félicitez-vous : vous avez trouvé votre régime idéal.

## **Et quel est mon poids idéal ?**

Considérez votre "poids de forme de 20 ans" comme votre poids idéal, même à 50 ou 60 ans - si vous étiez en forme à cet âge et si vous n'aviez pas déjà une surcharge pondérale. Il n'est pas normal d'accumuler 20 kilos en vingt ans - bien que ce soit presque la règle ... dans une société sédentaire. Ou évaluez votre poids maximal avant l'obésité (votre PTAC : poids total autorisé à charge ... ) et vous enlevez 25 %. Voilà une autre façon de trouver votre poids idéal. Ou cherchez des formules plus complexes pour calculer ce poids.

Attention, le poids "normal" ou le poids "moyen" n'est pas le poids "idéal" !

## **Ne serait-il pas plus prudent de prendre des compléments alimentaires, des minéraux, des vitamines ?**

C'est une possibilité si vous n'êtes pas sûr que votre nourriture soit bien équilibrée. C'est d'ailleurs la formule proposée par Thierry Souccar (15): des recherches indiquent depuis plus de soixante ans qu'une restriction alimentaire avec des compléments vitaminiques et minéraux prolonge régulièrement la durée de vie des animaux de laboratoire - jusqu'à 40 %!

### **Si je pense avoir besoin d'un bon nettoyage, que me conseillez-vous ?**

Un bon nettoyage s'obtient par un jeûne annuel d'une semaine. Il permet d'éliminer les toxines accumulées en six mois ou deux ans ... selon le cas. Ensuite, pour entretenir la propreté de l'organisme, vous pouvez choisir le jeûne hebdomadaire ou quotidien, le 5/2 ou le 16/8.

### **Puis-je jeûner pendant une semaine sans l'avoir jamais fait?**

Oui, comme si vous partiez une semaine au ski pour la première fois : le corps en est parfaitement capable. Il suffit de vouloir le faire et de s'y préparer. Comme pour le ski, il faut apprendre une certaine technique pour ne pas avoir de problème. Comme pour le ski, si vous ne respectez pas cette technique, le jeûne peut être dangereux.

Oui, vous le pouvez, jeûner une semaine, si vous n'avez pas de graves problèmes de santé qui nécessitent une surveillance médicale. Consultez le livre du docteur Lützner (13) si vous avez des doutes et si vous voulez entreprendre un jeûne seul et chez vous. Il vous propose le régime "Buchinger".

## **Je crois avoir compris que le jeûne peut être utile, mais ...**

Votre appréhension est normale. Ce serait bien de rencontrer quelqu'un qui vous fasse part de son expérience - ou de jeûner dans un groupe. De toute façon, il est bon d'être guidé. La principale difficulté du jeûne est la décision de le faire. Concernant nos stages de "Jeûne et Randonnée", les seules personnes qui "craquent" le font avant de venir ...

## **Comment préparer un premier jeûne ?**

Bien, admettons que vous décidiez de jeûner dans une semaine. Commencez aujourd'hui par ne plus manger de viande, ensuite évitez les produits laitiers, puis ne consommez plus que des fruits et des légumes. Le dernier jour avant le jeûne, mangez des fruits à volonté. Parallèlement, augmentez les boissons.

## **Et je mange quoi pendant le Jeûne ?**

Justement, vous ne mangez rien, mais vous buvez beaucoup. Le régime que je vous conseille pour un premier jeûne correspond à la formule du jeûne hebdomadaire donnée un peu plus haut : un bouillon de légumes filtré le soir, des tisanes le matin (avec un peu de miel

si vous l'estimez nécessaire, par exemple pour pouvoir conduire), de l'eau avec un peu de jus de fruit (1/5) pendant la journée. Ce régime correspond à un apport quotidien de 250 kcal. Le jus de fruit dans l'eau est en quelque sorte un "frein à main" pour les toxines : le foie doit s'en occuper et traite moins de toxines. Ceci facilite l'entrée du jeûne, vous avez moins de malaises. Au bout de deux ou trois jours, si tout va bien, vous pouvez décider de l'enlever, ce frein à main.

### **On ne pourrait pas manger un tout petit peu pendant le jeûne ?**

Bien sur, vous le pouvez. Il y a tant de régimes ... Mais manger "un tout petit peu" est certainement le régime le plus difficile : votre attention est encore tournée vers la nourriture extérieure, vous salivez, les sucs gastriques sont sollicités, l'organisme est dans son attente habituelle... et est terriblement déçu si la quantité habituelle ne vient pas. Sachez qu'il est beaucoup plus facile de jeûner que de suivre un régime quelconque : quand il n'y a rien, l'organisme s'occupe de tout. Et il sait très bien le faire. Quand on jeûne, au bout de deux ou trois jours, on n'a plus faim. On est nourri de façon autonome, par l'**autorestauration**.

Et si vous mettez un peu de saveur dans vos boissons, le vide gustatif est facilement comblé. Au début, quand l'organisme se manifeste, aux heures des repas par exemple, donnez-lui

votre attention, parlez-lui et ... buvez ! C'est un peu comme si un ami vous réclamait un bouquin. Si vous lui dites : "Non, tu ne l'auras pas !", il sera fâché contre vous. Mais si vous lui proposez une revue à la place, tout en lui expliquant la raison pour laquelle vous ne pouvez pas satisfaire sa demande, il restera votre ami.

Le peu de jus de fruit dans l'eau suffit amplement pour calmer l'organisme - et rester ami avec lui. Contrairement à une idée reçue, boire beaucoup pendant le jeûne décharge les reins qui auraient des problèmes d'élimination si l'urine est trop concentrée. L'essentiel, c'est de s'écouter pour trouver le "juste milieu".

**Certains disent que le vrai jeûne, c'est le "jeûne à l'eau".**

Ceci est une question philosophique plutôt que diététique. D'ailleurs, on peut aussi jeûner sans boire, et d'autres disent que le jeûne n'est complet que si l'on garde le silence. Pour enclencher l'autorestauration, pour obtenir des résultats diététiques, ces questions philosophiques n'ont pas beaucoup d'importance.

Par contre, si vous voulez participer à un groupe de jeûne, il est important d'être d'accord sur les bases de votre jeûne. Il faut le faire dans le même but, dans le même esprit. Dans nos

stages de "Jeûne et Randonnée", par exemple, se retrouvent ceux qui aiment la marche, la convivialité de la randonnée, le grand air et la nature. Mais il existe aussi des programmes "Jeûne et Yoga", "Jeûne et Prière", "Jeûne et Thalasso" ... Choisissez donc bien !

### **Pourquoi faut-il boire beaucoup pendant le jeûne ?**

Le corps a besoin de deux à trois litres d'eau par jour; normalement, il trouve la moitié dans les aliments et la moitié dans les boissons. Il y a même un docteur iranien aux États-Unis qui a émis l'hypothèse que l'homme moderne, en mangeant trop, ne boit pas assez et crée un état de déshydratation chronique - ce qui provoque à la longue des problèmes divers. On en parlera plus tard.

Mais, on peut aussi décider de ne rien boire pendant un jour ou deux. Voilà ce que l'on appelle le "jeûne sec".

### **À quoi peut bien servir le jeûne sec ?**

La place idéale d'un jeûne sec se trouve avant la fin d'un jeûne hydrique. De cette façon, on oblige l'organisme à éliminer les toxines se trouvant au fond des cellules. C'est comme

lorsqu'on vide une éponge pour la nettoyer à fond. Le jeûne sec trouve aussi sa place dans certaines applications thérapeutiques. En Russie, on propose aussi le "jeûne sec drastique", c'est à dire que le patient est même privé de tout contact avec l'eau par la peau ... Ayant essayé un jeûne sec d'une semaine (sans rien faire sous la tente bédouine dans le désert tunisien), la troisième nuit j'ai constaté des douleurs dans le bassin, descendant en direction des genoux, et la nuit suivante dans les épaules, descendant en direction des coudes. Dans les deux cas, ces douleurs disparaissaient après la consommation d'un demi-litre d'eau. Cette expérience me semble confirmer les dires du docteur Batmanghelidj : ayant provoqué une déshydratation artificielle, le corps avait du mal à récupérer les minéraux stockés dans l'ossature. D'où le conseil : n'envisagez pas plus d'un jour ou deux de jeûne sec. Il peut avoir une influence positive sur les yeux ou le nez qui coulent et d'autres problèmes liés à l'irrigation interne. Mon expérience un peu forcée a eu une suite négative : j'ai perdu la soif, je n'ai plus envie de boire, ce qui provoque de temps en temps des symptômes de déshydratation. Donc: prudence avec ce type d'expérience !

Pendant le jeûne hydrique, il faut apporter au corps les deux à trois litres d'eau par jour dont il a besoin. Personne n'a l'habitude de boire autant; c'est pour cela qu'il est utile de varier le goût pour avoir envie de boire plus, surtout si l'on fait de la marche.

## **Peut-on rester physiquement actif pendant le jeûne ?**

Oui, il est même fortement conseillé de stimuler la circulation et les poumons pendant un jeûne diététique. En plus, une occupation physique empêche le mental de "tourner en rond". Alors, faites des promenades quand vous en avez l'occasion.

De plus, l'activité physique empêche l'organisme de chercher sa nourriture dans la masse musculaire. Avec une activité physique modérée et régulière, le corps brûlera en premier lieu ses réserves de graisse.

## **Mais on doit se sentir très faible quand on jeûne !**

Effectivement, quand on se réveille le matin, on ne se sent pas "en forme". Ceci est dû surtout au fait que, pendant la nuit, le corps n'avait pas son travail habituel. Il fait le nettoyage qu'on attend de lui et ensuite, il baisse de régime, c'est-à-dire que la tension baisse. Il est normal de se réveiller le matin avec une tension qui a baissé de deux ou trois points, et il convient de la remonter pour retrouver la forme !

## **Un bon café, alors, pour activer le cœur !**

Surtout pas ! Tout ce que l'on prend "à jeun" aurait des effets surprenants : café, thé, médicaments, etc. Le café stimule le nerf cardiaque sans faire monter la tension. En plus, il vous trompe par rapport à votre besoin réel de sommeil - ce qui est une erreur dangereuse également dans la vie de tous les jours.

Non, vous allez vous lever doucement, reprendre vos esprits, prendre une douche chaude ou froide, comme vous le sentez, boire une tisane chaude, prendre l'air, marcher et respirer. Après une promenade d'un quart d'heure, la tension monte et la forme revient. Le cas échéant, il faut continuer à s'activer afin que le pouls passe une fois à 120, et la tension aura retrouvé sa valeur normale.

## **Est-ce que l'on peut continuer à prendre des médicaments pendant le jeûne ?**

Comme je le disais précédemment, tout ce que l'on prend pendant le jeûne a une influence doublée ou triplée. C'est la raison pour laquelle la médication "prendre le matin à jeun" fut largement utilisée, permettant un dosage plus faible. Pour des raisons que j'ignore, ce conseil est donné de moins en moins souvent. Il reste cependant vrai que la réaction du corps envers un médicament est plus sensible pendant le jeûne. L'expérience montre que le

dosage peut être diminué pour un même résultat. L'idéal serait de pouvoir demander l'avis au médecin traitant - si celui-ci connaît le jeûne.

Deux cas reviennent régulièrement : la pilule contraceptive et les antihypertenseurs.

La pilule est une médication très complexe avec des effets secondaires variés. C'est la raison pour laquelle il faut en général plusieurs périodes d'essai pour trouver le type de pilule le mieux adapté à chaque personne. Or, le dosage ne pouvant être diminué pendant le jeûne, ce sont les effets secondaires qui doublent d'intensité. Dans un cas sur trois, ceci pose problème : ou on accepte de vivre avec des malaises tous les matins, ou on arrête la prise, ou on arrête le jeûne. Il faut parfois faire des choix dans la vie, fixer des priorités...

### **Est-ce que le jeûne influence le cycle féminin ?**

Oui, en règle générale, les règles se dérèglent : pour la plupart des femmes, le cycle est déclenché par le jeûne - parfois bien avant la date habituelle. Ensuite, il peut y avoir une absence des règles pendant quelques cycles et une reprise dans un nouveau rythme.

Dans la littérature j'ai trouvé des témoignages surprenants : après des jeûnes de plusieurs semaines, la menstruation ne revenait pas pendant des mois, tout en gardant la possibilité d'une conception.

### **Est ce que le jeûne influence la fertilité ?**

Oui, et dans le bon sens. Nombreux sont les témoignages des femmes qui, pendant des années, essayaient en vain d'avoir un enfant et qui tombaient enceinte après un jeûne, même de courte durée. La grossesse dans ces cas commence sans les malaises habituellement observés : ces symptômes sont dus à un nettoyage forcé de l'organisme qui veut préparer le terrain pour l'enfant à venir. Après un jeûne, ce nettoyage est déjà fait, du moins en partie.

### **Vous parliez aussi de l'hypertension ...**

Le cas de l'hypertension est d'une complexité semblable : celui qui prend des produits est en général obligé de les prendre quotidiennement et ... à vie. Pendant le jeûne, la tension baisse pour tout le monde. Ceci est un peu gênant pour celui qui a une tension normale, mais c'est réconfortant pour l'hypertendu, qui, souvent, baisse la médication, tout en contrôlant sa

tension. L'activité physique, quoique toujours conseillée, doit être très prudente. L'action du jeûne - et de la "cure à l'eau" est spectaculaire : après une semaine de jeûne, la tension est parfois déjà descendue à la normale pour ne plus remonter ensuite. On pourrait parler de "miracle" si ce miracle ne se produisait pas à chaque fois. Le docteur Vivini (14) dit à cet égard : "L'hypertension artérielle est un succès de cette thérapeutique : je n'ai pas encore vu un seul cas d'hypertension résister à une cure de jeûne suffisamment longue, et les résultats se sont toujours maintenus par la suite pour peu que le malade veuille bien suivre le régime conseillé après la cure. "

Ce phénomène est connu dans tous les centres qui pratiquent le jeûne thérapeutique. Le docteur Lütznér publie des statistiques convaincantes dans un ouvrage allemand dédié au jeûne thérapeutique (Aktive Diätetik, 1999), se basant sur des centaines de cas suivis pendant plusieurs années.

### **J'ai entendu dire qu'il vaudrait mieux jeûner au repos.**

Disons plutôt : il y a des gens qui ont vraiment besoin de repos. On a besoin de repos si, pendant trop longtemps, on a empêché l'organisme de faire son travail intérieur. Un jour, il réclame que vous vous reposiez. Si vous suivez son appel, si vous cherchez un centre de

cure, il serait tout à fait indiqué de chercher un centre qui propose le jeûne au repos : ainsi le corps est libéré de toute tâche inutile et il peut s'occuper de ses affaires dans les meilleures conditions. Lisez à cet égard le livre de Nicole Boudreau (11) qui, en tant que biologiste et responsable d'un centre de cure de jeûne hygiéniste au Canada, explique très bien les bienfaits d'une telle cure. Donc, le jeûne au repos est une très bonne chose. Mais si vous avez du mal à dormir la nuit pendant le jeûne, votre corps n'a pas besoin d'autant de repos. Et, à la suite de mes études d'éducation physique, je vous conseille une activité physique modérée et quotidienne comme meilleure assurance santé, en dehors et pendant le jeûne.

### **Que puis-je faire et ne pas faire pendant le jeûne ?**

Evitez de grands efforts physiques, des activités qui demandent une rapidité particulière. Mais vous pouvez effectuer toute autre activité physique, intellectuelle, créative, spirituelle ... Pour ce dernier point, je reviens à votre question sur le jeûne religieux : la lucidité de l'esprit pendant le jeûne permet un travail spirituel extraordinaire.

### **Pieds sur terre : puis-je conduire ma voiture en jeûnant ?**

Pieds sur les pédales alors ... Conduire pendant un jeûne pose problème : vos réactions sont ralenties. Il faudrait donc conduire comme si la route était mouillée : levez le pied ! Pour améliorer vos réactions, un peu de sucre rapidement assimilable fait l'affaire, du miel, du jus de fruit. Trouvez votre régime, si possible sans rompre le jeûne - ou évitez plutôt de conduire.

### **J'ai entendu dire que le début du jeûne était difficile ...**

Pendant les deux premiers jours, vous êtes encore nourri par ce que vous avez mangé avant le jeûne. Progressivement, le corps va se nourrir par l'autorestauration. Le "passage" se fait en général le deuxième ou troisième jour : si vous êtes confiant, la transition se fera sans heurt. Si vous avez encore des doutes, l'absence de nourriture extérieure peut déclencher une panique de votre part et, vous le savez bien, quand on panique, rien ne va plus : à l'oral d'un examen, vous pourriez confondre Charlemagne avec une marque de vêtements de luxe ... Pendant le passage, c'est pareil : si vous paniquez, le corps n'a pas la sérénité pour chercher ses réserves. Résultat : un état qui ressemble à de l'hypoglycémie. Maintenant, il suffit d'un voisin, ami ou parent pour vous aider ... ou pour vous décourager complètement. Or, le seul problème avec le passage vient du fait que vous n'y êtes pas habitué. Tenez bon, ce n'est qu'un mauvais quart d'heure à passer.

Quand vous êtes arrivé au troisième jour, vous pouvez aller très loin !

## **Comment le jeûne continue-t-il après ce passage ?**

Quand vous constatez que le quatrième jour se passe bien, vous êtes rassuré. Le cinquième jour vous apporte la sérénité, le sixième la félicité. Mais, gardons les pieds sur terre : tout va bien. Vous entrez dans cet état d'autorestoration, vous retrouvez le paradis perdu lors de la naissance. Vous êtes conscient et heureux de réussir votre jeûne.

## **Est ce qu'il y a des crises d'élimination ?**

Dès que vous commencez le jeûne, le corps utilise sa liberté d'action pour éliminer les toxines. Elles reviennent donc dans la circulation et peuvent se faire sentir. Le meilleur indice est votre langue : elle sera chargée d'une épaisse couche blanche. L'haleine devient fétide, la transpiration est chargée d'odeurs, les urines sont foncées ...

Voilà une deuxième raison d'être au grand air et physiquement actif - par la marche par exemple. Ainsi la respiration et la circulation sont activées, la transpiration appelle la boisson

- qui, elle, dilue les toxines pour les drainer vers l'extérieur - et tout ira bien. Si on conduit le jeûne de cette manière, les toxines ne feront qu'une apparition brève.

Si l'on se sait d'avance très intoxiqué - par la pollution extérieure, par la cigarette ou par une chimiothérapie intensive -, il est préférable de ne pas faire un jeûne trop strict, parce que l'élimination risque d'être trop violente. Il est utile de choisir alors une monodiète, par exemple aux légumes cuits.

D'après ce qui vient d'être dit, il paraît évident qu'il faut respecter une bonne hygiène corporelle pendant le jeûne.

### **Aura-t-on de la migraine ?**

Si vous connaissez la migraine dans la vie de tous les jours et si elle est d'origine physiologique (la migraine d'origine psychologique réagit différemment), j'ai trois nouvelles pour vous, une mauvaise et deux bonnes. D'abord la mauvaise : oui, vous allez commencer le jeûne avec "votre" migraine. Et maintenant les bonnes : elle ne durera pas si vous prenez l'air tous les jours en vous promenant; et après une semaine de jeûne, vous êtes débarrassé de votre migraine pour autant de mois que vous avez jeûné de jours.

Un jeûneur a imaginé ce slogan : "Pour chaque jour sans mie ni graine ... tout un mois sans la migraine !" De la même façon peuvent apparaître des périodes de tachycardie, indiquant une arrivée massive de toxines. Le cas échéant, freinez ce processus avec une cuillerée de miel ou un peu de jus de fruit.

### **Va-t-on à la selle pendant le jeûne ?**

Il est évident que les intestins n'ont plus beaucoup de travail après un jour ou deux de jeûne. Mais il y a des toxines qui ne sont pas solubles dans l'eau, qui arrivent donc dans les intestins et qui risquent d'y rester longtemps - et de vous ré-intoxiquer en traversant les parois intestinales. Aussi, si ces toxines s'incrudent dans les intestins et forment un "bouchon", vous pourriez avoir beaucoup de mal quand la digestion recommence après la fin du jeûne. C'est pour cela qu'il est utile d'observer une bonne hygiène intestinale.

### **L'hygiène Intestinale, c'est quoi ?**

Il serait normal d'aller à la selle au moins tous les deux jours. Si cela ne se produit pas naturellement - nos intestins sont tellement malmenés par la nourriture raffinée d'aujourd'hui

qu'ils acceptent volontairement toute possibilité de vacances - prenez donc une purge, faites un lavement ou une hydrothérapie du colon.

La possibilité la plus simple est la purge. Vous boirez un bol d'eau dans lequel vous aurez dilué, au choix :

! 1 sachet de sulfate de sodium (très salé) ou

! 1 sachet de sulfate de magnésium ou

! 1 sachet de chlorure de magnésium (amer) ou

! 2 cc de chlorumagène (sans goût particulier) ou

! 2 cc de Magnésie Pellegrini ( goût neutre ou anisé ) ou :

! une cuillerée à soupe de citrate de magnésie + 1 cuillerée à café de sulfate de sodium + une pincée de bicarbonate de soude + un peu de jus de fruit (goût d'une mauvaise limonade ... )

Les sels se dilueront plus facilement dans de l'eau tiède. Vous les trouvez à la pharmacie. La solution la plus sophistiquée est l'hydrothérapie du colon, proposée par des centres spécialisés. La solution la plus classique est le lavement, avec un boc de lavement que vous trouvez également en pharmacie, en insistant un peu. Dans son dernier livre, le docteur Lützner remet cette méthode à l'honneur - si la purge vous irrite trop. Les yogis connaissent le lavage intestinal : on boit beaucoup d'eau salée, avec des mouvements et massages particuliers. Il le font à chaque changement de saison.

### **Mais tout ça n'est pas bien naturel !**

Ce qui n'est pas naturel, c'est la lassitude de nos intestins. Ils sont d'ailleurs les premiers bénéficiaires d'une période de jeûne - comme un bateau que l'on met sur "cale sèche" pour le restaurer. Et pour ce qui concerne le "naturel", les animaux savent très bien comment provoquer une purge quand ils en ont besoin : en mangeant de l'herbe verte par exemple. Aussi, la purge du premier ou du deuxième jour du jeûne accélère le début de l'autorestauration puisqu'une bonne partie de l'assimilation de la nourriture se fait dans les intestins. En se purgeant, l'apport nutritif de la nourriture d'avant le jeûne est terminé plus vite, après la purge, la faim disparaît.

Le Docteur Vivini rapporte des cas où un lavement après plusieurs semaines de jeûne peut encore faire apparaître des matières fécales incrustées depuis des lustres (voir la page suivante). On peut faire le même constat lors d'une série d'hydrothérapies du colon : nos intestins sont souvent une belle poubelle ...

Dans ce cas, il ne peuvent pas faire leur travail d'assimilation de nourriture. D'où le constat qu'il y a des gens qui mangent beaucoup, sans profiter correctement de la nourriture. Le jeûne vous donne l'occasion rêvée de faire un bon nettoyage intestinal. Profitez-en !

### **Nettoyage intestinal - Ce qu'en disent des spécialistes**

Depuis quelques années, Ulrike Bacmeister propose l'hydrothérapie du colon à nos stagiaires. C'est une femme médecin allemande et elle a vu plus de mille jeûneurs dans son cabinet. C'est avec plaisir que je lui donne la parole :

"Normalement les intestins s'arrêtent de travailler quand on ne mange plus - bien qu'il reste encore des matières de la semaine précédente ou des incrustations bien plus anciennes. Si des aliments ou des selles restent plus de 24 heures dans l'organisme, ils commencent à

fermenter ou à se putréfier et ils développent des toxines qui se répandent dans la circulation sanguine. Les symptômes sont : fatigue, maux de tête, mauvaise humeur, dépression etc.

Ceci peut arriver pendant la semaine de jeûne, mais aussi pendant la reprise durant la semaine après le jeûne. Une digestion normale revient beaucoup plus difficilement si les intestins n'ont pas été vidés et si des restes s'y sont incrustés.

Puisque vous faites le jeûne pour vous désintoxiquer et non pas pour vous auto-ré-intoxiquer, il faut utiliser l'un des moyens suivants pour nettoyer vos intestins :

### **La purge**

(sulfate de sodium, sulfate ou chlorure de magnésium). Voir la page 110.

Les intestins ne peuvent pas résorber ces sels et ils attirent l'eau des environs par osmose et le petit et le gros intestins se remplissent d'eau. Ceci provoque, avec une irritation des parois intestinales par l'action du sel, un réflexe de selle. Important : il faut boire beaucoup avant de prendre la purge, environ deux litres. L'expérience montre que le résultat varie beaucoup d'une personne à l'autre. Normalement, des selles arrivent après 1 à 12 heures. Mais la

purge peut aussi provoquer des malaises et des vomissements - ou aucune réaction du tout. Le nettoyage des intestins n'aura donc pas lieu, ou seulement après un jeûne de longue durée. Par cette méthode on nettoie normalement les restes des selles actuelles et les environs sont désintoxiqués.

### **L'irrigation colonique** (l'hydrothérapie du colon)

Ce nettoyage correspond à un lavement et est proposé dans le cabinet d'un thérapeute. Un appareil chauffe l'eau à la température du corps que le thérapeute introduit via le rectum dans le colon à l'aide d'une canule. L'élimination de l'eau et des selles se fait par la même canule et un tuyau en plastique. Par un massage du ventre, il est maintenant possible de détacher les incrustations anciennes. C'est surtout vers la fin de la semaine de jeûne que les muqueuses de la paroi intestinale se sont régénérées à un tel point que des plaques et restes, anciennes parfois de plusieurs années, se détachent facilement. Ce massage renforce en outre le système lymphatique et la circulation ce qui améliore largement la régénération du tracte intestinal. Normalement, ce traitement n'est pas douloureux mais plutôt relaxant. Après le nettoyage du colon on se sent soulagé et vitalisé - sauf si tout n'a pu être détaché dans une seule séance. Dans ce cas une fatigue passagère est possible.

Les deux méthodes se complètent. Ceux qui ont souvent jeûné savent laquelle est la bonne pour eux. L'hydrothérapie pendant le jeûne est un excellent moyen de nettoyage parce qu'elle est beaucoup plus efficace que sans le jeûne."

### **Le jeûne a-t-il des implications psychologiques ?**

Question complexe. Oui, à commencer par la décision de jeûner. Une fois qu'elle est prise, le plus dur est fait : sortir des idées reçues. Et, puisque le corps accepte très facilement cette décision de jeûner, le psychisme du jeûneur est très positivement influencé par la réussite du jeûne.

À partir de ce moment-là, une grande liberté d'esprit s'installe : libéré de l'angoisse d'avant le jeûne, libéré des contraintes liées habituellement à la nourriture, le mental et le psychisme peuvent se concentrer sur des activités normalement hors de leur portée : se centrer, se retrouver, se repositionner. Souvent nous apprenons que des personnes ont résolu après le jeûne bon nombre de questions en suspens depuis des années. C'est comme si le jeûne nous détachait des choses superficielles pour nous diriger vers l'essentiel.

Voilà d'ailleurs la raison d'être de tout jeûne religieux, spirituel.

Anice Clement pose cette question à Françoise Wilhelmi (29):

**L'état de bien-être des jeûneurs, n'est ce pas l'effet des endorphines sécrétées par le cerveau ?**

F.W.d.T. : "Vous avez donc un état de bien-être physique qui est explicable par ces éléments dont on a parlé, et l'état de bien-être psychique qui dépend effectivement de la modification de la chimie du cerveau. On le sait déjà depuis longtemps. Par exemple en mangeant des aliments très sucrés ou très gras, il y a un état disons d'anxiolyse, d'harmonisation d'humeur. Eh bien, ce même état est observé pendant le jeûne, et d'une façon encore bien plus intense avec un état d'optimisme, de joie, parfois de bonheur qu'on ne peut pas toujours mettre en relation avec un événement. Et parfois ça peut aller vers des états d'extrême bien-être. Il y a par exemple des gens qui écoutent de la musique et qui disent: C'est incroyable, je n'ai jamais écouté de la musique de cette façon là !"

Parmi les toxines que nous éliminons pendant un jeûne, il y a les toxines générées par le stress : se "faire de la bile" dit bien ce que cela veut dire. Quand le corps s'attaque à un dépôt de toxines de cette origine, des phénomènes particuliers peuvent se produire : ou l'on pense sans arrêt à tel ou tel événement, à telle ou telle personne, ou l'on se réveille trois nuits de suite avec le même cauchemar. Nous conseillons alors aux jeûneurs de noter ces phénomènes et de les interpréter, de leur donner un nom. En général ceci ne pose aucun

problème : les personnes savent très bien de quoi il s'agit. Etant donné que le corps est en train de vider ce qui reste de cet événement, autant s'assurer qu'il ne reste pas une dette envers telle ou telle personne : le corps ne vous le rappellera plus, vous allez oublier le cas. Mais peut-être une autre personne - qui n'a pas jeûné, vous rappellera l'affaire. Autant régler cette dette ici et maintenant ... Aussi, souvent dans la vie de tous les jours, nous avons tendance à cacher des problèmes par la nourriture ; pendant le jeûne, ces problèmes reviennent parfois en force. La clarté d'esprit qui se développe aide à les résoudre. C'est la raison pour laquelle certaines écoles de psychothérapie en Russie et en Allemagne proposent le jeûne comme base de leur travail. Celui qui accepte de jeûner pour résoudre une crise existentielle a déjà entamé une bonne part de sa guérison. Ce qui me plaît dans le jeûne, c'est que, en l'absence de tout "produit miracle", des miracles se produisent ...

Pour qu'une journée soit une bonne journée  
il faut un temps d'activités physiques,  
un temps d'activités intellectuelles,  
un temps d'activités créatives,  
un temps de tendresse ou de convivialité,  
un temps pour l'enfant en nous  
et un émerveillement.  
Contrôlez ceci à cinq heures de l'après-midi  
cela vous laisse le temps de chercher  
ce qui manque  
pour que cette journée soit une bonne journée  
et que vous n'ayez pas besoin de bouffer  
pour combler le manque !

## **Rappelez-moi les principaux points du jeûne !**

1. Avant le jeûne, prévoyez une régression alimentaire d'une semaine : le corps a besoin d'un temps d'adaptation au jeûne. Aussi, la descente progressive de la nourriture met progressivement en route l'autorestauration du corps.
2. Arrêtez l'erreur "Ehret" : au début du jeûne, ou à chaque fois que vous sautez un repas, le corps met en circulation des toxines – pour les éliminer. Ne vous laissez pas décourager, mais créez des conditions favorables à une bonne élimination - ou freinez l'arrivée des toxines par une boisson légèrement sucrée ou citronnée.
3. Ne baissez pas la tête quand la tension baisse : pendant le jeûne, ceci arrive chaque matin. Remontez la tension par une douche, des massages, de bonnes respirations et une promenade en plein air.
4. Ne cédez pas à la panique du passage : vers le deuxième, troisième jour du jeûne, la nourriture d'avant le jeûne sera épuisée. Le corps doit se nourrir exclusivement de ses

réserves. Lors d'un premier jeûne, il peut y avoir une hésitation, un passage à vide. Prenez une boisson, même avec un peu de miel s'il le faut, et ce moment de flottement passera.

5. Pendant le jeûne, observez une bonne hygiène corporelle. Le corps élimine par tous les moyens. Nettoyez-vous encore plus que d'habitude.

6. Dans l'euphorie de la réussite du jeûne, ne cédez pas à la tentation de le faire durer éternellement : des crises thérapeutiques imprévisibles vous attendent après le nettoyage diététique. Aussi, il ne faut pas seulement réussir le jeûne, il faut également réussir la reprise.

7. Choisissez bien votre type de reprise : la reprise normale, la reprise de bon sens ou la reprise royale. Pour la reprise normale, prévoyez la même durée que le jeûne : le corps a besoin d'un temps de réadaptation à la nourriture. Aussi, un régime prudent après le jeûne en approfondit les résultats.

**Quels résultats peut avoir une semaine de jeûne ?**

Pour commencer, vous avez "perdu" du poids. En fait, le corps s'est nourri par autorestauration et ce qu'il a consommé manque sur la balance : 5 à 7 % de votre poids initial.

Ensuite, vous avez fait "peau neuve", les vieilles cellules sont parties, les cellules neuves sont à la surface : vous avez rajeuni ! Une semaine de jeûne corrige l'hypertension, le cholestérol, le niveau de sucre et d'acide urique (bien qu'il augmente pendant le jeûne !) et les risques y afférents.

Et les toxines ... . Vous ne les avez pas senti venir parce que vous en avez "encaissé" un peu tous les jours. Mais maintenant, vous les sentez parties : "J'ai rajeuni de dix ans" disent souvent des jeûneurs après une semaine, et l'entourage le leur confirme. Une fois, un chauffeur de taxi a dit à un stagiaire partant : "Mais, ce n'est pas vous que j'ai amené la semaine dernière, c'était un homme beaucoup plus âgé !"

Il arrive fréquemment que des douleurs articulaires, des migraines, des anémies, des douleurs après fractures disparaissent et des kystes ou fibromes diminuent. Si vous constatez une amélioration de ce type, ne vous arrêtez pas en si bon chemin : vous pouvez "faire durer" la reprise, choisir un régime favorable à l'élimination. Si des symptômes liés à

des incompatibilités alimentaires disparaissent par le jeûne, le bon sens vous suggère de procéder "par élimination" pendant et après la reprise : dès que les symptômes réapparaissent, revenez en arrière dans votre programme alimentaire pour trouver le "coupable" ...

Mais vous pouvez tout simplement décider de rester en état d'autorestauration dans votre vie de tous les jours !

### **Que m'apporte l'autorestauration quotidienne ?**

Bouger plus et manger moins permet l'autorestauration quotidienne qui, elle, favorise la longévité, prévient les maladies dégénératives comme le cancer, augmente les défenses immunitaires naturelles et, bien sûr, est un moyen contre l'obésité - laquelle est un facteur à risques pour un grand nombre de maladies.

L'expérience d'une semaine de jeûne vous ouvre le chemin dans la bonne direction; à vous de continuer sur cette voie. Vous pouvez aussi revenir vers l'état naturel de tout être vivant dans la nature, comme notre ancêtre qui sort de sa caverne à la fin de l'hiver :

il jeûne tant qu'il ne trouve rien à manger. L'état naturel est de jeûner, l'état exceptionnel est de dé-jeûner, bien que le contraire nous semble la normale aujourd'hui.

IL FAUT SI PEU POUR ÊTRE HEUREUX  
MAIS IL FAUT SAVOIR LACHER BEAUCOUP  
POUR N'AVOIR  
QUE LE PEU QU'IL FAUT  
POUR ÊTRE HEUREUX !



## **Bon, admettons que tout aille bien. Combien de temps peut-on jeûner ?**

Très longtemps. Mais tout dépend de l'objectif. Pour un bon nettoyage et pour une première fois, ne dépassez pas une semaine. Il ne faut pas seulement réussir le jeûne, il faut aussi réussir la reprise. Une semaine de jeûne demande une semaine de préparation et une semaine de reprise. En tout, le corps profite donc de trois semaines de régime ...

### **Parlez-moi de la reprise alors !**

Pendant le jeûne, nous avons affaire à l'air que nous respirons, à la boisson que nous buvons, à la température extérieure et intérieure, à l'éveil et au sommeil. Et c'est tout ! C'est si simple, si facile à observer ...

Avec la reprise, les choses se compliquent : une première pomme le dernier après-midi; personne ne se jette dessus, personne n'est affamé. Vous n'avez pas faim pendant le jeûne. Il est plus facile de jeûner que de suivre un régime : quand il n'y a rien, l'organisme s'occupe

de tout. S'il y a un peu à manger, l'organisme réclame le reste ... Il faut être clair dans la vie ! Pour la conduite pratique de la reprise, vous pouvez vous fixer trois objectifs différents :

1. Vous voulez revenir vers votre nourriture habituelle; vous faites donc une reprise normale.
2. Vous voulez approfondir les effets du jeûne; vous allez donc faire la reprise de bons sens.
3. Vous voulez atteindre votre minimum vital à partir de votre jeûne; vous allez faire la *Reprise royale*.

### **Commencez par la reprise normale. Elle me suffit largement !**

La reprise normale est progressive et dure autant de temps que le jeûne, dans le cas du jeûne d'une semaine. Observez-vous bien, en face de chaque nouvel aliment, par rapport à la qualité, au goût, à la quantité ! Et évitez toutes les bêtises que vous devriez éviter tout le temps ! Tout le monde connaît l'effet d'un seul verre de vin à jeun. C'est la même chose avec le café, la cigarette, les huiles chauffées. Le jeûne rend si sensible que l'organisme tolère mal de s'écarter du droit chemin.

### **Que dois-je éviter pendant la reprise ?**

Évitez le sucre (voleur de minéraux et de vitamines), la farine blanche (colle de tapissier ... dans les intestins), café, thé, alcool, tabac, médicaments, drogues (on est très sensible envers les excitants), la viande, les produits laitiers (molécules complexes), trop de sel (pour continuer le drainage). Évitez les produits fermentés pour ne pas introduire de fermentations, ballonnements dans votre organisme nettoyé : vin, vinaigre, biscuits et pain, à l'exception du *Wasa* sans sel, pain azyne, essénien et des produits lacto-fermentés, favorables pour la flore intestinale).

### **Mais que me reste-t-il à manger pendant la reprise ?**

Composez votre menu avec des ... Crudités : salades, feuilles, racines (carottes, oignons ... ); légumes de saison : choux, choux-fleurs, carottes, céleri, haricots verts, betteraves rouges ... Vinaigrette légère au citron à base d'huile de première pression à froid. Fruits ou fruits secs trempés : en dehors ou à la place des repas, à volonté !

Légumes de la saison et de la région (bref : du jardin de grand-père !) Boissons (à volonté) : eau de source, eau minérale (continuez votre cure à l'eau ! !), tisanes, thé léger, jus de fruits (coupés d'eau), en dehors des repas ... ou à la place d'un repas ! Oléagineux : noix, noisettes, amandes, cajou, pignon, pistaches, sésame, graines de tournesol, courge, lin ...

Céréales intégrales (riz, seigle, blé, sarrasin, millet, amarante, quinoa, épeautre) : galettes, crêpes, gaufres, bouillies, flocons, boulgour, couscous, polenta, taboulé.

Graines germées : soja, lentilles vertes, cresson, moutarde, seigle, blé, épeautre.

### **Donc il y a du choix, mais combien puis-je en manger ?**

Mangez des quantités progressives : écoutez votre corps ! Après un jeûne dans le désert tunisien, le slogan de la reprise fut : "Aïcha, Aïcha, écoute-TOI ... "Soyez attentifs en mangeant ! Mâchez bien (36 fois, disent les macrobiotes ... ), éprouvez le délice de manger et sachez vous arrêter ! Quittez la table sans être rassasié. Rappelez-vous :

Dans le doute - n'en reprenez pas !

### **Concrètement, à quoi ressemble mon menu pendant la reprise ?**

Voici une proposition de *Journée-type* pendant la reprise :

- MATIN : fruits ou fruits secs trempés dans l'eau, céréales, tisane
- MIDI : salades, feuilles, racines, crudités, céréales (riz, couscous, pilpil, polenta, bouillie ou galettes, graines germées).
- SOIR : soupe de légumes (carottes, oignons, pommes de terre, pâtes complètes), légumes lacto-fermentés.

Soit dit en passant, ces principes de la reprise sont aussi les principes d'une alimentation saine pour la vie après (et avant) le jeûne : vous faites votre menu, et le corps se sert à la carte ! Ainsi, vous restez en état d'autorestauration ...

Une excellente reprise alimentaire : "l'Alimentation Vivante". Une nourriture riche en enzymes, en nutriments et tout ce dont nous avons essentiellement besoin de nos jours. Une alimentation de vie, de lumière et d'Amour : <https://dstudio.teachable.com/p/l-alimentation-vivante-par-patricia-kersulec>

### **Comment dois-je préparer le retour des produits laitiers et de la viande ?**

Si vous croyez qu'ils sont nécessaires, voici les règles de leur reprise :

Pour les produits laitiers, commencez par un yaourt maigre le quatrième jour, ensuite du fromage blanc et puis du fromage à pâte molle. Pour revenir vers la viande, passez par du poisson maigre le septième jour.

Mais voici ce qu'a dit George Bernard Shaw au sujet de la viande : "Si tu veux être fort comme un bœuf, mange **comme** le bœuf et non **du** bœuf. "

### **Vous voulez dire que l'on peut vivre sans viande ?**

Oui, parfaitement. Le végétarisme existe et il a fait ses preuves. Parfois des nouveaux venus au végétarisme nous demandent : "Que pouvons-nous répondre quand on nous demande : " Pourquoi ne mangez-vous pas de viande ? " La première réaction peut être la question : "Et vous, pourquoi mangez-vous de la viande ?"

Si la réponse va dans la direction de " ... les protéines animales sont meilleures que les protéines végétales", vous avez trois réponses. Primo, la question aujourd'hui et dans les pays surdéveloppés n'est pas : "Où trouver des protéines ?" mais "Comment les éviter ?" Secundo, le corps humain est capable de composer des molécules protéiques complexes à partir de différentes molécules végétales simples : céréales, légumineuses et feuilles vertes. La troisième réponse est celle de George Bernard Shaw. Il est donc inutile de cultiver des végétaux, les donner aux animaux et manger ensuite la viande de ces animaux; d'ailleurs, en général il faut dix calories végétales pour produire une calorie animale. La récolte céréalière du monde suffirait pour nourrir cinq fois l'humanité actuelle. Il y a de la famine dans certaines

régions du monde parce qu'un tiers de l'humanité (le nôtre) consomme dix fois plus que nécessaire, et le reste est mal distribué. Autre argument : une étude a relevé que les gens qui, après avoir subi une première attaque cardiaque, deviennent végétariens, ont cinq fois moins de risque d'avoir une deuxième attaque. La statistique ne connaît même pas le nombre des végétariens qui n'ont pas eu de première attaque ... puisque la médecine ne les voit pas ! Le jeûne est une période fertile en décisions importantes. Autant réfléchir à la question du végétarisme au moment de la reprise alimentaire.

### **Venez-en à la "reprise de bon sens" maintenant.**

La reprise de bon sens se propose si vous avez constaté des effets positifs du jeûne qu'il conviendrait d'approfondir : la perte de poids vous enchante, mais elle pourrait continuer, et vous voulez surtout ne pas la "perdre" après le jeûne. Des douleurs articulaires ont diminué, mais il en reste encore. L'hypertension a baissé, mais vous n'osez pas encore arrêter le traitement. L'échographie montre la diminution de tel ou tel fibrome, mais pas la disparition ...

Dans tous ces cas (et bien d'autres) le bon sens vous conseille de continuer le bon travail. Si vous ne pouvez ou ne voulez pas continuer le jeûne, "rallongez" la reprise. Respectez scrupuleusement les consignes de la reprise durant un mois, tout en acceptant maintenant

les produits fermentés comme le pain, le vinaigre (de cidre de préférence), les produits laitiers (si vous n'avez pas une infection à éliminer). Faites votre bilan après ce mois. Continuez un deuxième mois si vous le jugez utile. Si après deux mois le progrès est toujours sensible, mais l'objectif toujours pas atteint, faites un nouveau jeûne d'une semaine à dix jours. Recommencez par une nouvelle reprise.

La "reprise de bon sens" est un moyen extraordinaire de venir à bout de tous les petits (et grands) problèmes de notre existence. S'il s'agit d'un problème médical, il est indispensable d'être accompagné sur ce chemin par votre médecin habituel. Mettez-le au courant de votre démarche (s'il ne l'est pas déjà) - au plus tard après le premier mois de votre reprise de bon sens. Les résultats obtenus sont en général suffisamment concluants pour éveiller sa curiosité et susciter sa coopération. Celle-ci est indispensable. Cette coopération d'égal à égal est merveilleuse : il vous conseille, et c'est vous qui faites le travail. Voilà la reprise de bon sens - qui correspond assez à la "Cure de Guelpa", développée au début du vingtième siècle à ... Paris.

## **Parlez-moi aussi de la reprise royale !**

La reprise royale diffère des autres sur un point essentiel : elle est programmée pour une durée non limitée et elle est faite pour devenir votre façon normale de vous nourrir. Pour la première semaine, vous respectez les règles de la reprise normale, avec un principe primordial : cherchez le régal maximum dès le départ et pour toujours !

Un deuxième principe doit vous animer, le respect des consignes de la table idéale : nourriture, convivialité, délices (régal). L'objectif de la nourriture n'est pas de nous emplir de matière, mais de nous donner de l'énergie. Cette énergie, vous la trouvez tout d'abord dans le souffle, ensuite dans l'eau, et ensuite seulement dans la nourriture. À chaque fois que l'énergie vous manque, procédez dans cet ordre : arrêtez ce que vous faites, concentrez-vous sur votre souffle et respirez cinq ou six fois. S'il le faut, buvez de l'eau, peut-être avec un peu de jus de fruit. Ensuite seulement, si le besoin persiste, cherchez quelque chose qui vous procurera un régal maximal.

Essayez de maintenir les heures habituelles de vos repas pour continuer à vivre harmonieusement dans votre contexte social. Vous avez besoin de convivialité dans la vie ! L'énergie vitale nécessaire, vous la trouvez aussi dans de vraies relations humaines.

Programmez la reprise royale pour un an.  
Je ne vous dévoilerai pas le régime que vous allez trouver - je ne le connais pas.  
Restez ouvert à toute surprise à cet égard.  
Contrôlez votre poids et votre forme au moins une fois par semaine. Exigez un maximum de forme sur votre échelle de vitalité personnelle et un poids idéal sur votre balance.  
Vous n'êtes pas venu au monde pour vous contenter de moins.



À Gisbert Bölling -  
Annuellement  
A. Chereviri

Paris, le 23-09-2020

Voilà les règles de la reprise royale.

## La vie après le jeûne

### **Après le Jeûne, je peux vivre comme avant ?**

Si tout va bien chez vous, oui. Mais en général il convient de faire attention au sel, au sucre, manger moins, boire plus et BOUGER PLUS !

Si vous ne voulez pas ré-accumuler les toxines que vous venez d'éliminer, quelques règles simples s'imposent. Pour éviter des toxines d'origine alimentaire, il convient de choisir une nourriture naturelle et biologique.

Pour éviter les toxines provoquées par une vie stressante, il convient de changer cette vie-là. Si l'air que vous respirez est pollué, changez d'air. Si c'est la pollution routière qui vous intoxique, arrêtez-la. Votre voiture a une clef pour cela et vous pouvez la laisser au garage.

Un sage amérindien l'a dit ainsi : "L'avenir de l'humanité dépend de l'issue d'un combat spirituel qui est déjà en cours et auquel chacun participe, qu'il en soit conscient ou pas. " Un autre sage l'a dit deux mille ans plus tôt : "Qui n'est pas pour moi est contre moi".

Bien sûr, nous ne pouvons pas tout faire, mais si nous faisons tout ce que nous pouvons, nous avons rempli le contrat de notre vie. Nous en avons pour la vie, d'ailleurs ...

*Change-toi ..... et le monde changera G*



Actuellement le timbre rouge approche 1€50 ...



*Qui aime - ne compte pas*

*Sans calendrier - t'es toujours en vacances.*

*Sans thermomètre - t'as toujours du beau temps.*

*Si tu ne comptes pas ton poids - tu t'en décharges.*

*Si tu comptes pas tes sous - tu vis dans l'abondance.*

*Si tu ne comptes pas tes pas - tu peux aller au bout du monde.*

*Qui ne compte pas le temps - perd son âge.*

*Qui aime - ne compte pas.*

*Et, seul qui aime - vit.*

## **Que dire du pain ?**

Au Moyen Âge, les Français consommaient un kilo de pain par jour. Ce pain était gris, et même noir pendant les périodes de disette. Noir, parce que les boulangers y ajoutaient un peu n'importe quoi - faute de mieux. Au 16ème siècle l'utilisation du son a carrément été interdite en France - il fallait que le pain soit blanc, immaculé, contrôlable ( débarrassé de ce que les boulangers mettaient dans le pain noir). Interdiction lourde de conséquences: la farine blanche ne nourrissant plus son homme, la population était donc obligée de chercher ailleurs pour s'alimenter correctement. **SÉRIEUSEMENT, JE CROIS QUE LA RICHESSE DE LA GASTRONOMIE FRANÇAISE EST DUE À LA PAUVRETÉ DE SON PAIN BLANC.**

### **Mais tout le monde nous envie notre pain !**

Mon œil ! Oui, la baguette est connue partout dans le monde comme particularité française. Mais personne ne songe nulle part à en faire son pain quotidien. Dans les pays où le pain est gris, les gens en consomment **QUATRE FOIS PLUS** que les Français leur pain blanc – qui n'en consomment plus que 100 à 150 grammes. Je me rappelle d'une publicité sinistre des années '80 : "Si vous ne mangez plus de pain – **UN JOUR IL N'Y EN AURA PLUS !**"

### **Mais qui a envie de manger du pain noir ?**

Moi, mais je n'ai pas grandi en France. Et je peux vous dire qu'il y a des pains noirs délicieux - qui iraient si bien avec l'art culinaire français. Comme le pain plus noir que noir de la Rhénanie. Napoléon en goûta lorsque ce pays était un département d'Outre-Rhin, mais il le donna à son cheval, en s'exclamant avec dégoût : "C'est juste bon pour Nickel." Pumpernickel devint alors l'appellation commerciale de ce pain, et il est toujours apprécié - en Allemagne !



## **Pourquoi vous êtes contre la farine blanche ?**

La composition d'une graine de céréale (blé,épeautre, seigle, etc. ) correspond grosso modo à la composition du corps humain. La farine intégrale est donc une base parfaite pour une alimentation complète.

Tamiser la farine enlève les fibres, enlève aussi des minéraux, augmente ainsi la teneur en gluten - ET EN CALORIES : une catastrophe sur le plan alimentaire !

### **Mais il y a plein de produits à base de farine blanche !**

La farine blanche et l'eau forment une colle, la fameuse 'Colle Blanche', idéale aussi pour poser le papier peint - selon le Larousse Ménager des années '40. Parfait pour le tapissier, mais pas pour le pâtissier : la farine blanche colle autant dans le côlon que sur les murs, et elle provoque la constipation. D'ailleurs, si vous demandez un déconstipant naturel à la pharmacie, on vous proposera le son, finement moulu : à utiliser dans la soupe, sur les salades, et même sur une tartine de pain blanc beurrée !

L'Allemagne a été réunifiée : voilà la réunification du pain blanc et du son.

## **J'ai proposé des pâtes complètes à la maison – personne n'a aimé !**

Il faut y aller progressivement ... La première fois deux tiers de blanc et un tiers de complet, la deuxième fois moitié/moitié. Ce mariage est très intéressant sur le plan gustatif. Et c'est à vous de voir jusqu'où vos convives sont prêts à aller. Et maintenant toutes les céréales sont traitées, avec des cochonneries "phytosanitaires". Et bien sûr, ces traitements se retrouvent surtout à l'extérieur de la graine, dans le son. **Un seul choix s'impose alors : complet, mais BIO !**

## **Je m'en doutais – vous êtes pour le bio ...**

Oui, ça me dit rien de manger des fruits ou légumes maltraités ... surtout pas après avoir nettoyé l'organisme par un jeûne !

## **Mais est ce que les produits bio sont vraiment propres ?**

Malheureusement un producteur bio peut être pollué par un voisin qui ne l'est pas. Donc, si vous voulez être sûr de ce que vous mangez, prenez des produits chimiques. Là, **c'est** du chimique. Et un agriculteur chimique n'est jamais pollué par un voisin bio.

Il m'est arrivé de rouler avec ma Méhari décapotée le long d'un verger où un paysan traitait ses abricotiers. J'en étais malade. Et ne vous y trompez pas : le producteur aussi est malade quand il descend du tracteur, le soir après le traitement ...

Et pour sa famille il se garde un coin du verger où il n'a pas fait les derniers traitements : d'un côté les produits pour la consommation personnelle, de l'autre les produits pour la vente ... **donc pour nous !**

## **On entend un peu partout qu'il faut faire attention avec le sel. Qu'en pensez vous ?**

C'est en 2002 que Pierre Meneton, chercheur à l'INSERM, a publié un rapport sur les dangers du sel dans l'alimentation des Français. Ce rapport a abouti à une proposition de loi visant à obliger l'industrie alimentaire à réduire la teneur en sel de 20 % en 5 ans. Mais l'industrie alimentaire continue à utiliser trop de sel pour augmenter la teneur en eau de ses produits, pour augmenter ainsi leur poids - à bon marché !

En plus, ce que l'industrie alimentaire nous propose est tellement fade qu'elle est obligée d'utiliser des artifices pour donner du goût à ses produits. Le moyen le plus simple est d'ajouter du sucre ou du sel. Et souvent les deux en même temps.

La science est d'accord pour dire que 1 à 2 grammes de sel par jour sont nécessaires pour l'organisme, et qu'il ne faut pas dépasser 5. Mais en moyenne, **les Français en consommaient le double.**

Cette surconsommation était responsable de 50 000 infarctus par an pour la seule France.

### **Mais la loi a passé, le problème est réglé maintenant !**

Aujourd'hui, le Français moyen ne consomme plus que 8 grammes de sel par jour. Or, il ne faut toujours pas dépasser 5.

Mais non !!!  
Revenons à la raison !



Un élève de 3ème aurait pu prédire ce résultat : **on aurait du réduire de 50% !**

**Mais pourquoi est ce que le gouvernement ne l'a pas fait ?**

Parce que ce n'est pas le gouvernement qui gouverne !

**Mais je suis tellement habitué au sel ...**

L'accoutumance au sel n'est pas une addiction. Il suffit de prendre la décision d'en consommer moins. Allez-y petit à petit. Choisissez des épices, redécouvrez le vrai goût des aliments, appréciez leur saveur naturelle, partez à la découverte des subtilités gustatives au lieu de tout uniformiser par le sucre et le sel.

**Alors, combien de sel faut-il encore par jour ?**

La consommation d'aliments non transformés (fruits et légumes frais) fournit naturellement 1 à 2 grammes de sel par jour, soit la quantité nécessaire et suffisante pour assurer le bon fonctionnement du corps - **SANS AUCUN APPORT SUPPLÉMENTAIRE DE SEL.**

Et n'oubliez pas la découverte encourageante de Coluche :

*"Il suffit de ne plus acheter ces cochonneries pour que ça ne se vende plus !"*

**Le sucre pose problème aussi ?**

Le sucre est notre première drogue douce. Et le diabète est notre troisième cause de mortalité. "Le plus grand des petits plaisirs"? Détrompons nous !

AU VOLEUR !



*Fichel*

"100% pur canne" - trois mots, trois mensonges: de la canne, il ne reste plus que 8 %. "Pur" parce que c'est blanc, c'est du pur racisme industriel. Et tout l'arôme de la canne a été neutralisé PAR UNE DOUCHE DE CHAUX VIVE - qui élimine minéraux, oligo-éléments et vitamines. Il ne reste plus que le saccharose, lavé plus blanc que blanc par d'autres procédés chimiques très agressifs.

### **Le sucre est pourtant un produit naturel !**

C'est la canne qui est naturelle, pas le sucre blanc. À la Guadeloupe vous trouvez un extrait naturel de la canne sous le nom peu vendeur de "sirop de batterie". Et chez eux, même le sucre après la douche de chaux vive n'est pas tout à fait blanc mais doré. C'est à la Métropole qu'on le lave plus blanc que blanc ...

### **Mais on trouve aussi le sucre roux, et bio !**

Oui, c'est vrai, et c'est la seule forme de sucre diététiquement défendable. Parce qu'il contient encore ses minéraux, absolument nécessaires pour son assimilation.

### **Le sucre blanc n'en contient plus ?**

Non, et c'est pour cela qu'il est voleur de minéraux et vitamines. La première victime est la dentition de nos petits choux. Mais à la longue, c'est aussi l'ossature qui est attaquée et devient poreuse. La vie sédentaire fait que, de toute façon, nous n'avons pas vraiment besoin d'une ossature bien solide. Au bout de 50 ans, c'est l'ostéoporose. Pour les femmes, elle arrive en même temps que la ménopause - qui n'y est pour rien. Mais cela se conjugue, ce qui a facilité le marketing pour les hormones de substitution. Des millions de femmes sont tombées dans le panneau. (15).

## **Il n'y a pas moyen pour lutter contre cette anémie ?**

Si vous manquez de calcium, de fer et de magnésium que le sucre blanc vous a volés, et si vous cherchez un complément "naturel" à la pharmacie, on peut vous vendre de la mélasse, riche en oligoéléments, minéraux et vitamines, puisque c'est le résidu obtenu par le raffinage du sucre !

**L'Allemagne a été réunifiée Voici maintenant la réunification du sucre blanc et de la mélasse ...**

VIVE LE PROGRÈS !

**Mais le sucre, ça fait du bien !**

Il n'y a pas que le sucre qui nous procure de la douceur : on en trouve dans les fruits bien mûrs de la saison et de la région, dans le miel ou, à la rigueur, dans le sucre complet. Mais aussi dans un câlin par-ci, une caresse par-là : il y a mille façons de se combler de douceurs. Et, rassurez-vous, votre partenaire en a autant besoin que vous.

En consommant moins de sucre - il en aura même encore plus envie ...

**Alors, vivre avec ou sans sucre ?**

Pendant des millénaires, l'humanité a très bien vécu sans sucre industriel. Elle ne survivra pas longtemps avec. Le sucre est donc un problème qui se réglera tout seul. Mais nous pouvons l'éviter dès maintenant.

Tout seuls, comme des grands.

## **Que pensez-vous des produit laitiers ?**

L'emploi de l'engrais chimique a doublé voir triplé les récoltes agricoles.

Mais le marché n'a pas doublé. D'où le conseil des technocrates de transformer les produits végétales sur la ferme en produits animales, puisqu'il faut dix calories végétales pour produire une calorie animale. D'où une énorme vague de biftecks et de lait qu'il fallait vendre dans les années '50. MacDo c'est occupé des biftecks, et la publicité c'est mise en marche pour vanter les qualités du lait – pour la bonne santé de l'agriculture, pas pour la nôtre !

## **Mais le lait est un produit naturel, pourquoi hésiter ?**

C'est le cancérologue Henri Joyeux qui a posé la question à mille euros : "Est-ce que vous avez déjà vu une vache boire du lait ?" AUCUN animal adulte ne boit du lait. Et le lait de vache contient des facteurs de croissance pour le veau – qui grandit énormément pendant les premiers mois de sa vie. Depuis que les autorités ont encouragé la consommation des produits laitiers, les parents constatent que leurs enfants les dépassent en taille. Or, selon Coluche, on a la bonne taille quand les pieds arrivent bien jusqu'au sol.

## **Où est le problème ?**

Quand on est adulte, on ne grandit plus. Les seules cellules qui profitent des facteurs de croissance sont les cellules cancéreuses. Lisez "Le Rapport Campbell", Ariane Éditions (2008) : dans des essais de laboratoire, les animaux nourris avec seulement un minimum de protéines ont échappé au cancer – malgré l'administration de fortes doses de substances cancérigènes. TOUS les animaux nourris avec nos 20 % de protéines habituels l'ont eu !

Qui a dit que ce biberon  
n'est pas adapté à mon bébé ?



Yann

Campbell va jusqu'à dire qu'on peut faire avancer ou reculer le cancer **à volonté** avec la seule alimentation !

**Mais si c'était vrai, ça se saurait !**

Il ne faut surtout pas que ça se sache, toute une industrie en dépend.

**Il faut donc dire à tout le monde de ne rien en dire à personne !**

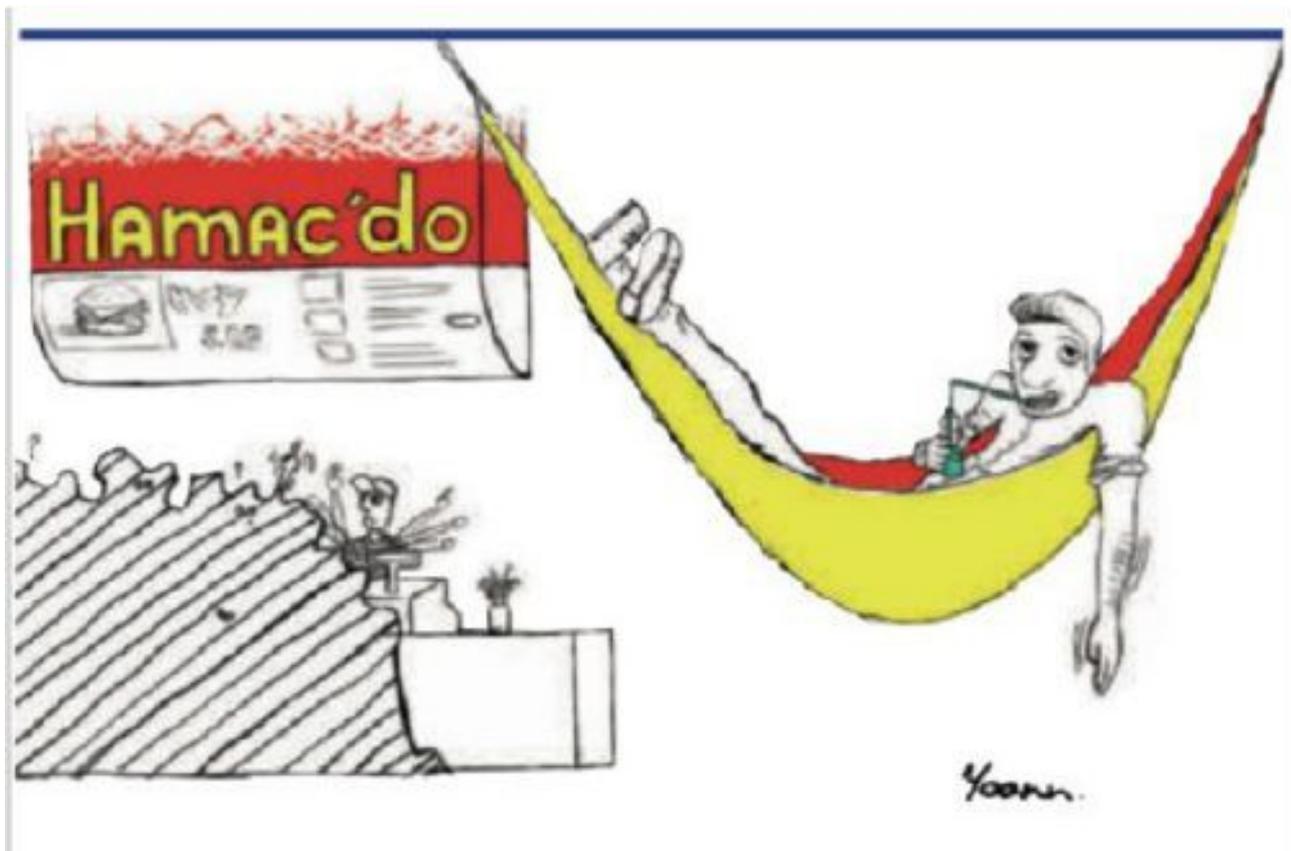
**Vous êtes certainement contre le Fast-food ?**

C'est un phénomène sociétal, il faut vivre avec, maintenant qu'il y en a partout. J'ai trouvé des MacDos même à Moscou et Saint Petersburg ...

Mais ils proposent déjà des Veggi-bourger et des salades. Alors, commandez systématiquement une salade en entrée. Demandez à chaque fois si les ingrédients sont d'origine biologique. Ce qui fera que, un beau jour, la réponse sera "oui". Par contre, ne consommez pas leurs vinaigrettes. Elles sont bourrées de conservateurs, exhausteurs de goût et autres cochonneries. Apportez donc la votre ...

**Et quoi boire dans un Fast-food ?**

Là vous touchez un vrai problème : il y a des Fastfoods où les boissons sont à volonté, à **l'exception de l'eau !** C'est pour faire perdre l'habitude de boire de l'eau ! Et les sodas contiennent souvent des faux sucres – qui déclenchent une faim de loup !



Et de toute façon, il ne faut pas boire PENDANT le repas. Il faut toujours boire assez - mais 20 minutes AVANT de manger - et pourquoi pas dans un hamac ...

### **Donc vous n'êtes pas totalement contre le Fast-food ?**

Des règles diététiques sont importantes pour les gestes que vous répétez jour après jour, pendant vingt, quarante, soixante ans. Un écart ici, une bringue par là n'ont aucune importance.

*ET IL NE FAUT SURTOUT JAMAIS SACRIFIER LA CONVIVIALITE POUR UNE RAISON BASSEMENT DIETETIQUE.* Pensez-y quand vous sortez avec des gamins : ils aiment le Fast-Food ! Mais appliquez ces conseils, et expliquez-les aux enfants. Ils les comprendront, et même plus vite que nous.

### **Vous parlez souvent de l'importance de l'eau ...**

L'eau, c'est la vie. Deux tiers de notre corps en sont composés. Nous pouvons vivre sans nourriture pendant trois semaines. Mais il est difficile de supporter trois jours sans eau.

L'eau est importante, non pas pour ce qu'elle apporte, mais pour ce qu'elle EMPORTE.

La meilleure boisson est donc L'EAU PURE.

Mais la publicité veut installer un réflexe pavlovien : le bien-être provoqué en buvant à sa soif est transféré vers une saveur artificielle, odeur artificielle, couleur artificielle, et tout cela dans un emballage artificiel.

## **L'eau sert à mille choses ...**

Oui, l'eau nous fait du bien sous la douche, l'eau et rien d'autre.

Empêcher la transpiration par des antiperspirants est la pire des solutions : les toxines qui veulent s'évacuer par les aisselles s'accumulent dans les seins.

C'est la brosse qui lave les dents, aidée par l'eau.

Le savon de Marseille et l'eau remplacent bien la mousse à raser - au blaireau ! Laver la maison sans produit agressif nous fait juste frotter un peu plus ... Et, pour laver le linge, nous avons une machine qui, oui, a besoin de détergents qui, oui, polluent l'eau. Mais des produits biodégradables existent, et aussi des balles de lavage - pour en utiliser le moins possible.

## **Parfois l'eau commence déjà à manquer !**

Nous avons besoin de l'eau pour le jardinage, l'agriculture, pour combattre le feu. Il faut reboiser les régions déforestées dans le monde pour en avoir suffisamment, partout et à tout moment : la forêt emmagasine l'eau de pluie et la reconstitue pendant des périodes de sécheresse.

## **C'était comme ça depuis toujours !**

Ce circuit d'eau entre la mer, les nuages, la pluie, les sources, les ruisseaux, les rivières et la mer nous relie à toute la terre : l'eau circule dans tous les êtres vivants, dans toutes les choses vivantes.



Elle nous relie aussi à toute l'Histoire de la Terre : "L'homme de Neandertal a bu la même eau au temps des cavernes, et sa femme s'en servait au jardin pour arroser ses fossiles ..."  
(Elle est de qui, cette belle phrase ?)

### **Et notre corps a besoin de l'eau ...**

Le sang qui coule dans nos veines, ce n'est ni du café, ni du cola : c'est de l'eau, remplie de substances vitales qui circulent entre nos organes.

Le café n'est même pas une boisson : il déshydrate !

Et polluer l'eau, c'est polluer nos veines. Dans les années 1960, le Rhin était interdit à la baignade - à cause de la pollution. Aujourd'hui, on peut s'y baigner, l'eau est devenue un peu plus propre.

Osons imaginer qu'un jour, on puisse à nouveau **boire** l'eau de nos rivières !

### **Revenons à la nourriture - il faut bien manger équilibré ... ?**

Les nutritionnistes n'ont que ce mot à la bouche. Mais c'est un terme qui ne veut rien dire en soi. Équilibré à quoi - par rapport à nos besoins ?

Autant dire qu'il faut manger ce qu'il faut manger ...

Les vraies questions, elles sont ailleurs, parce que la situation alimentaire de l'humanité est grave : un milliard d'humains ne mange pas à sa faim, et un milliard mange trop. Le bilan global est donc "équilibré", mais deux milliards sont malades de leur alimentation.



En même temps, l'obésité progresse AVEC les bons conseils de nos nutritionnistes - conseils qui ne sont peut-être pas si bons que ça ... Sauf celui d'Henri Joyeux : "Si vous voulez savoir ce qu'il ne faut **pas** manger, il suffit d'allumer la télé. "

### **Mais il faut bien manger équilibré !**

Il est impensable de trouver de tout dans un seul repas. C'est sur une semaine, une saison, une année qu'il faut répondre aux vrais besoins de l'organisme.

Notre petit singe, quand il trouve des bananes, il fait un régime de bananes, sans se soucier d'un quelconque équilibre. Et il a raison : dans un biotope donné ont survécu les espèces qui y trouvaient tout ce qui leur fallait, saison après saison, année après année.

### **Mais il faut éviter l'effet Yoyo !**

Tous les animaux accumulent des réserves de graisse à l'automne, pour pouvoir supporter le froid de l'hiver. Ce Yoyo annuel est la chose la plus naturelle qui soit.

Nous avons gardé cet instinct ancestral. Donc on fait des réserves de graisse à l'automne, mais, en hiver, on brûle du mazout - et on garde la graisse. Ainsi, on grossit. Et le PIB aussi. Il serait préférable de moins chauffer et de mieux se couvrir. Ainsi on oblige le corps à brûler ses réserves. À quoi sert un chauffage confortable si on le paye avec des bourrelets de graisse qui ne le sont pas du tout ...

## **Et il ne faut jamais sauter un repas !**

Ce deuxième conseil était très important pour l'équilibre commercial de plusieurs industries : chaque jour, on peut ainsi compter sur la vente de la même quantité de nourriture.

Il y en a même qui conseillent de manger "toutes les quatre heures" ! Mais aucun animal dans la nature n'a jamais mangé à heures fixes.

L'homme non plus – jusqu'à l'invention du chronomètre, il y a très peu de temps.

Et depuis qu'on a découvert les qualités de l'autophagie,

**on conseille même de sauter un repas sur trois !**

## **Mais J'AIME manger ...**

Alors mangez moins, cela vous donnera des années en plus pour manger.

Manger moins est bien plus important que de manger mieux.

Et sachez qu'il est possible de trouver un maximum de régal dans le minimum vital : "Le meilleur cuisinier c'est Jean l'affamé" affirme une expression allemande ("Schmalhans Küchenmeister").

## **Mangez quand vous avez vraiment faim, et c'est sera un vrai délice !**

## Le jeûne thérapeutique

### **Pouvez-vous donner des témoignages personnels de jeûne thérapeutique ?**

N'étant pas médecin, je n'ai jamais surveillé de jeûne thérapeutique. Mais il y a des phénomènes inattendus qui se produisent:

Une fois, une dame me raconta au cinquième jour de son jeûne que la nuit, en se tournant, elle avait senti quelque chose au niveau de sa colonne vertébrale. Vingt-huit ans auparavant, elle avait fait une mauvaise chute, et après la rééducation, l'on a constaté qu'une vertèbre s'était déplacée. Pendant plusieurs années elle avait tout essayé pour la remettre en place. En vain. Et voilà, après cinq jours de jeûne seulement, l'obstacle avait disparu et tout était rentré dans l'ordre ... Une pianiste souffrait d'inflammation d'un tendon au bras gauche. "Infiltration à la cortisone pour repousser au maximum une intervention chirurgicale" fut la prescription du spécialiste. Après quinze jours de jeûne, les douleurs avaient tellement diminué qu'elle a continué par une monodiète de crudités pendant six semaines - jusqu'à la disparition totale de l'inflammation Voilà une reprise de bon sens ! Une infirmière devait se faire opérer d'un fibrome de la taille d'une pamplemousse. Le médecin que je lui avais conseillé a estimé qu'elle pouvait l'éliminer par des périodes de jeûne pendant deux ans, en respectant certaines règles diététiques entre les périodes de jeûne. Ce qu'elle fit. Le fibrome n'existe plus. D'ailleurs, régulièrement, des femmes nous signalent la diminution d'un fibrome bénin après une semaine de jeûne. Pour moi, cela peut vouloir dire que ce fibrome joue le

rôle d'une vase d'expansion : quand l'élimination des toxines se fait bien, le fibrome diminue, quand elle se fait mal, il augmente.

Dans un autre registre, régulièrement, il y a des gens qui nous disent que des douleurs articulaires ont disparu après une seule semaine de jeûne. Et pratiquement tous les hypertendus constatent que leur tension descend pendant et après le jeûne.

### **Le jeûne thérapeutique est utilisé par la médecine ?**

Oui. Sachez que dans les pays voisins il existe des cliniques de jeûne qui obtiennent de nombreuses rémissions ou guérisons en cas de maladies chroniques difficilement guérissables. En Allemagne avec les méthodes du docteur Buchinger (environ dix mille patients par an), en Russie avec celles du professeur Nikolajev, aux Etats-Unis avec celles du docteur Shelton.

### **En Allemagne on soigne dix mille patients par le jeûne chaque année ?**

C'est un chiffre qui me fut confirmé par plusieurs spécialistes . Ceci est principalement dû au travail du Docteur Otto Buchinger qui ouvrit sa première clinique dans les années 20, écrivit

son premier livre en 1935 et laissa derrière lui toute une série de cliniques dans lesquelles les patients sont pris en charge par toute une équipe médicale et ... par la sécurité sociale. Il y a un Groupe de Travail Médical du Jeûne Thérapeutique qui met en place des recherches scientifiques, a établi une "Feuille de Route" pour le jeûne thérapeutique et diététique et regroupe l'ensemble des médecins formés pour le jeûne thérapeutique dans les pays de langue allemande. La Présidente en est Françoise Wilhelmi de Toledo, responsable médicale des deux Cliniques Buchinger à Malaga en Espagne et à Überlingen au bord du Lac de Constance. Elle vient de publier un livre très complet sur le jeûne thérapeutique et diététique en version allemande et française. (16)

### **Et qu'est ce qu'on soigne dans une clinique allemande ?**

Françoise Wilhelmi en parle dans une émission de France Culture du 26/02/2002, interviewée par Anice Clement : "Nous avons en gros trois grands groupes: des gens qui viennent d'une façon préventive simplement parce qu'ils sont épuisés, physiquement et psychologiquement et qu'ils ont l'impression qu'ils sont en train de développer des facteurs de risque et qu'il faut que quelque chose se passe. C'est un premier grand groupe. Un autre groupe, ce sont des gens qui viennent pour des pathologies, alors là par exemple il y a tout le groupe des facteurs de risque des maladies métaboliques, par exemple obésité,

hypertension, les gens qui ont trop de cholestérol, trop de lipides dans le sang, qui ont du diabète cipteux. Ca fait partie aussi des troubles de la circulation veineuse, artérielle. Et ensuite nous avons un grand groupe de maladies qui sont peut-être moins connues en relation avec le jeûne. Ce sont les maladies inflammatoires chroniques, par exemple les maladies rhumatismales. On peut venir pour un rhumatisme d'un genou, d'une épaule, d'une hanche. Mais on peut venir aussi pour une maladie plus grave comme la polyarthrite rhumatoïde. Tout un groupe aussi de la pathologie de la douleur, par exemple des migraines chroniques, toutes sortes de douleurs, par exemple du tuber digestif, estomac, intestin, des maladies: hépatites chroniques. Ils font partie des indications."

## **Il y a d'autres pays où le jeûne thérapeutique est utilisé ?**

Bien que le jeûne ("la diète") fut utilisé dans la plupart des civilisations depuis toujours et de façon empirique, les premiers a remettre le jeûne médical à l'ordre du jour furent des Américains, et ceci au cours du XIXe siècle. Dewey nous en fait part dans son livre constamment réédité, maintenant disponible en Kindle (17)

Shelton, sans être médecin, utilisa le jeûne dans un ensemble d'idées qu'il appelle "hygiénisme" qui se répandit dans le monde occidental avec beaucoup d'adeptes. (18) Par

contre, je n'ai pas connaissance d'un véritable courant médical concernant le jeûne thérapeutique aux Etats Unis. Il y a le centre Hippocrate qui utilise le jeûne thérapeutique avec beaucoup de succès, y compris en cas de cancer.

Un regain surprenant s'est mis en place au Japon. Un article de *Newsweek* du 16 juin 2003 parle du jeûne diététique, mais il contient aussi quelques informations sur la pratique du jeûne thérapeutique au Japon : "Pendant des décennies, des médecins japonais ont soigné l'obésité, le diabète et quelques maladies psychiatriques par le jeûne ... . Le docteur Yuumi Ishihara ..., qui dirige un sanatorium de jeûne avec beaucoup de succès auprès d'hommes d'affaires et politiciens, dit que le nombre de curistes annuels a triplé ces dernières années pour atteindre les 3000. "L'homme moderne mange plus que son corps peut digérer, assimiler et éliminer, ce qui provoque une mauvaise circulation et toutes sortes de maladies. "ajoute t-il. "Réduire l'alimentation favorise l'élimination des déchets et du poids superflu"

Au moment de la réédition 2004 de ce livre, j'étais étonné d'apprendre qu'au Japon, " ... ces derniers mois, des douzaines de livres sont apparus qui enseignent aux gens comment jeûner à la maison."

Dans certains monastères bouddhistes au Japon, les moines âgés qui sentent la mort s'approcher, se retirent dans la montagne, s'assoient quelque part sans manger ni boire. Leurs frères leur rendent visite régulièrement. L'attente peut durer des semaines. Quand la mort survient, les frères récupèrent le défunt et célèbrent les funérailles. On sait que le corps de ceux qui se préparent à la mort de la sorte ne se désintègre pas ! Je crois me souvenir que dans la hagiographie de certains saints chrétiens, ce même phénomène a été observé. Ici on peut souligner la proximité de "sainteté" et "santé" ... Voilà pour ce qui concerne le Japon.

Mais la véritable surprise semble aujourd'hui venir plutôt de la Russie.

### **L'Allemagne, le Japon et l'Amérique ne m'étonnent pas, mais la Russie ... ?**

Dans une isolation relative, le jeûne thérapeutique a pu s'y développer depuis les années 20 de façon scientifique et officielle, entre autres sous l'impulsion du célèbre physiologiste Ivan P. Pavlov. "*Le jeûne éveille ce qui est endormi, et calme ce qui est surexcité ...*" ou encore : "*La profondeur du rétablissement par Le jeûne correspond en toute part et jusqu'à une certaine limite à la profondeur de l'abstention qu'a choisi le malade.*"

Ce sont deux citations de Pavlov que Nikolaïev mentionne dans son livre *Le Jeûne pour la santé*, livre à la fois scientifique et populaire, toujours édité depuis 1969. Il y raconte par exemple, que le professeur Sutkovoy organisa en 1934 un jeûne collectif de trois jours pour toute la marine russe de l'océan Pacifique pour enrayer une épidémie gastro-intestinale et qu'il soignait les malades par des jeûnes thérapeutiques de plus longue durée. Nikolaïev fut à l'origine des premières sections de jeûne dans des cliniques moscovites après la deuxième guerre - y compris en psychiatrie ... Il laissa derrière lui une multitude de disciples dans toute l'URSS. Juste avant la fin du communisme, il fut même question d'introduire le jeûne dans le programme de l'éducation nationale. Le jeûne fut largement utilisé après la catastrophe de Chernobyl où, pour certains cas d'irradiation grave des intestins, il fut souvent le seul moyen capable de guérir le malade (voir à la page **109** où je parle de la régénération par le jeûne. )  
(19)

Dans la région du lac Baïkal de nombreux médecins furent formés depuis 1934 au jeûne thérapeutique pour lutter contre la bronchite asthmatique. Je rappelle que cette évolution en Russie a été possible quarante ans après l'introduction de la méthode dans le premier hôpital à Moscou. Nikolaïev mourut en 1998 à l'âge de 94 ans.

Ayant sous les yeux deux comptes-rendus (en anglais) de congrès scientifiques à Ulan Ude au bord du Lac Baïkal en 2001 et 2003 (grâce à M. K. L. Godigna - je les ai mis à votre disposition sur notre site [www.jeune-et-randonnee.com](http://www.jeune-et-randonnee.com)), couvrant le travail dans toute la Russie et plusieurs républiques de l'ancienne URSS. Je suis époustouflé par la multitude et la richesse des recherches qui y sont présentées. ***Le Jeûne en Russie*** mériterait un livre à lui tout seul !

### **Comment le jeûne a été vu en France avant cet engouement récent ?**

Un ouvrage de 1886 donne une image totalement sinistre de la considération du jeûne en France. L'auteur W. DE FONVIELLE se donne deux objectifs : démasquer d'un côté les jeûneurs d'exhibition qui passaient 30, 40 ou même encore plus de jours et qui se faisaient payer pour leur prestation. La nouvelle de Kafka « Artiste de la faim » en donne une description. Ce qui m'attriste : il met le docteur Tanner dans cette catégorie de tricheurs qui aurait consommé des bouillons ou même mâché des feuilles de ... COCA !

Pour cet auteur anti-jeûne même trois semaines de jeûne sont impensables ...

La deuxième attaque concerne des douzaines de personnes (même en France ) qui prétendaient ne pas manger pendant des années, souvent avec des stigmates. Ce fait m'était totalement inconnu ...

### **Y a-t-il des témoignages sérieux de la pratique du jeûne en France ?**

Voici un texte de 1935 par Otto Buchinger sur le médecin Guillaume GUELPA :

"Le médecin français Dr. Guelpa, Paris est devenu célèbre pour ses succès de guérison et ses publications . Le jeûne est toujours appelé en France "La cure de Guelpa ". Ses livres "désintoxication organique", "La Méthode Guelpa" (1913) et "Comment rajeunir notre organisme et le renouveler" ont été lus dans toute l'Europe. D'après Guelpa, quatre cinquièmes de toutes les maladies proviennent de l'intestin, à savoir des substances toxiques qui sont formées en raison de l'alimentation plus abondante et plus déraisonnable . Selon ce principe est aussi son traitement . Typique de la méthode Guelpa est l'utilisation abondante de laxatifs (habituellement le sulfate de sodium). Il est de 3-5 jours d'affilée une grande dose (40 g dans 4,3 l d'eau chaude ), en plus pour étancher le goût du sel un peu de jus de fruits. On jeûne pendant ces jours. Contre la soif , il y a du thé, du café léger ou de l'eau minérale . Vient ensuite une semaine d'alimentation en quantité modérée: salade, fruits et soupe de légumes . L'alimentation fait suite à une nouvelle solution saline, puis 1 à 2 semaines

d'alimentation avec du pain et des pommes de terre pour les aliments mentionnés ci-dessus . Dans les cas persistants de maladie, le dernier cycle est répété 1-2 fois . La "plus mauvaise volonté " ne peut pas nier que Guelpa a eu un succès étonnant, au moins mieux que les contemporains scientifiques dans les hôpitaux français . Le diabète, l'asthme, la bronchite, la migraine, les rhumatismes de toutes sortes, sciatiques, l'arthrite, l'obésité, les maladies gastro -intestinales et hépatiques, la constipation chronique, des éruptions cutanées de types différents, la neurasthénie, le glaucome, les infections oculaires de divers types et les cas bénins de la toxicomanie sont parmi lesquelles que Guelpa appelé les maladies traités avec un succès particulier, une compilation qui prouve une fois de plus la gamme des indications sans précédent pour la via regia, la voie royale parmi les remèdes. Un ami et élève de Guelpa, le docteur Jean Frumusan a encore élargi sa méthode en ajoutant la mécano-thérapie, la gymnastique et le rayonnement avec le faisceau complet d'infrarouge à l'ultraviolet, avec une individualisation minutieuse. Plus tard, les traitements électro- thérapeutique de types multiples ont été ajoutés, et il peut-être facile à comprendre que la réactivité accrue du jeûneur augmente le succès de ces méthodes d'aide que ne l'étaient plus en utilisation intelligente d'un autre rayonnement et de l'électro -thérapeute . Dr. V. Pauchet, professeur de chirurgie à Amiens, a utilisé des périodes de jeûne de 7 jours au maximum pour mettre ses patients dans les meilleures conditions avant et après la chirurgie . Ses accomplissements prouvent que son objectif était juste. Il écrit: "Le jeûne est l'un des remèdes thérapeutiques les plus efficaces disponibles, quiconque lui échappe commet une grave erreur" 31. Le docteur philosophique et réfléchi P. Carton, dont Bertholet fait référence à plusieurs reprises dans son œuvre majestueux, estime que le jeûne rythmique et court de Guelpa l'emporte sur le jeûne long et continu du médecin Dewey. Il résume ses longues remarques sur les avantages du jeûne: " Le succès clinique du jeûne est remarquable. La gravité des troubles d'intoxication diminue, la respiration et la circulation deviennent plus libres . Le malade décongestionné se sent plus léger, respire et s'allège. Au lieu d'être saisies par le travail digestif, les forces restent totalement libres d'effectuer la neutralisation du

poison. Puisque le système nerveux est détendu et reposé, le patient maintenant moins effrayé et moins à court peut utiliser toute sa vivacité. " Et Carton ferme ses très bonnes observations par un mot que nous voulons accueillir surtout pour rappeler de nouveau l' esprit de notre livre: "Et ces améliorations si tangibles de la condition physique se répercutent sur le caractère, l' esprit et la morale du patient " .

La publication intégrale de ce texte allemand de 1935 a pour seul objectif de réhabiliter le docteur Guillaume Guelpa en France – IL LE MERITE !

Et voici le premier chapitre du livre de Guelpa de 1910:

"Depuis une quinzaine d' années je me suis occupé à différentes reprises de la question de l' amaigrissement scientifique. J' ai été amené à ces recherches par les expériences de notre regretté ancien président Dujardin-Beaumetz, sur la variation du poids des malades, particulièrement dans la fièvre typhoïde. Avec son élève le Dr Stackler, il avait démontré par les graphiques d' une bascule enregistreuse, sur laquelle posait le lit du malade, que la dothiéntérie évoluait d' autant plus favorablement et promptement vers la guérison que l' amaigrissement était plus régulièrement rapide jusqu' à la disparition de la fièvre, c' est-à-dire jusqu' à l' extinction de la maladie. Ces expériences, qui ont été, par la suite, comme un phare dans le cours de ma longue pratique médicale, prouvaient de façon pour ainsi dire mathématique que la maladie est surtout déterminée et entretenue par une quantité de produits de fermentation et par des déchets de tissus intoxiqués, que le corps doit éliminer avant de pouvoir revenir à la santé. De sorte que plus tôt cette élimination se produit et plus tôt le malade est guéri."

Ces lignes datent donc de 1910. 111 ans après, l'activité médicale en France n'a pas encore retrouvé ce niveau ... Heureusement la biologie et la gériatrie lui montrent le chemin, deux sciences non soumises à la rentabilité financière.

Otto Buchinger était médecin de la marine allemande au début des années 1920, fut réformé à cause d'une polyarthrite rhumatoïde incurable. Un officier de la marine allemande lui conseilla la clinique de jeûne du Dr. Gustav Riedlin, disciple de Guillaume Guelpa. Le Larousse Médical mentionne la "Cure de Guelpa" encore dans les années 1930, mais plus aujourd'hui ! Le Dr. P. Carton fut également un adepte de la Cure Guelpa. "Le jeûne est un moyen thérapeutique des plus efficaces qui existent ... Celui qui le refuse commet une grande erreur. " "Les apports cliniques du jeûne sont remarquables. Il fait décroître la violence des troubles d'intoxication, rend plus libres les fonctions de la respiration et de la circulation. Le malade décongestionné se sent plus léger, respire et marche avec plus de facilité. Les forces, au lieu d'être accaparées par le travail digestif, restent entières pour l'accomplissement des neutralisations toxiques. En fin, conclut-il, pour des gens sédentaires, bien nourris, pour les arthritiques si nombreux aujourd'hui, c'est-à-dire pour la grande majorité des individus, le jeûne périodique constitue une garantie certaine de bonne santé

physique et de bon équilibre moral ou, en d'autres termes, de longévité et de sagesse. "(cité d'après Berthollet, p. 137-138)

### **Comment est ce que Guelpa a développé sa cure ?**

Voilà ce qu'en raconte Berthollet : "Déjà en 1889, le Dr. Dujardin-Beaumetz fit exécuter par son assistant, le Dr Stackler, une série de recherches sur la variation du poids des typhiques soignés dans sa clinique de l'hôpital Cochin. Au moyen d'une balance enregistreuse construite spécialement à cet effet, et sur laquelle reposait le lit du malade, on pouvait voir les moindres variations du poids; par l'étude des nombreux graphiques obtenus de la sorte, on put constater que les malades qui marchaient vers la guérison étaient justement ceux qui perdaient régulièrement du poids, tandis que ceux qui maigrissaient peu ou pas du tout avaient une maladie longue, grave, évoluant le plus fréquemment vers la mort.

L'amaigrissement rapide démontrait que le corps avait encore l'énergie de brûler ses réserves, trouvant en lui-même la force nécessaire pour lutter contre la maladie et éliminer ses déchets; pour Guelpa, cette constatation prouve que l'organisme est encombré, gêné par une quantité plus ou moins grande de liquides, de cellules, de tissus vieux et empoisonnés, qu'il doit éliminer pour que la maladie disparaisse. "C'est pourquoi, plus vite on arrive à débarrasser le malade de ses poisons internes, plus vite aussi on le rétablit complètement. "

C'est depuis ces expériences, pour moi mémorables, nous dit Guelpa, que je ne me suis plus inquiété de la faiblesse de mes malades; leur fausse sensation de faiblesse n'étant en réalité que l'expression d'un encombrement de produits toxiques et de déchets cellulaires, dont il faut au plus tôt, dans la mesure du possible, débarrasser l'organisme." Buchinger raconte un exemple où Guelpa a guéri un peintre atteint par la goutte en le faisant jeûner pendant 80 jours en cinq mois, et il se pose la question pourquoi Guelpa et sa cure - qui fut le sujet à la mode dans les salons parisiens de ces années là - n'a pas fait école dans son pays.

Buchinger cite un auteur russe, von Seegesser, qui a eu connaissance de deux dissertations sur Guelpa : "La cure de Guelpa" Lille, 1911 et "Tratamentul lui Guelpa in Diabet", Bucarest. Otto Buchinger pense que la gloire de Guelpa a provoqué une réaction négative au niveau de la médecine orthodoxe en France.

Guillaume Guelpa, n'est-il pas juste un exemple pour le constat que "Nul n'est prophète dans son pays ...".

### **Et il n'y a eu rien après Guelpa ?**

Le courant Sheltonien est arrivé en France depuis la deuxième guerre mondiale, représenté par Albert Mosseri et Désiré Mérien, plus récemment par Jean-Claude Reygade. Ici, le jeûne

est intégré dans un système diététique et philosophique qui s'appelle l'hygiénisme, l'enseignement de l'Hygiène de Vie.

Parallèlement, il y a les écoles Marchesseau, Passebecq, Kieffer, Rousseau qui enseignent et pratiquent le jeûne sur des bases naturopathiques.

Le docteur Jean-Pierre Willem l'inclut dans l'enseignement des "Médecins aux pieds nus" et le préconise comme "prévention active du cancer".

Le docteur Yves Vivini préconisait le jeûne dans sa clinique, d'abord en Lorraine, ensuite dans le sud-ouest et finalement aux Baléares, dans les années 1960 - 1980. Son livre de base sur le jeûne, épuisé, est disponible sur notre site internet [www.jeune-et-randonnee.com/textes.php](http://www.jeune-et-randonnee.com/textes.php). **De son temps, il fut au même niveau d'expérience que les cliniques Buchinger dans les pays de langue allemande.**

Si vous cherchez un centre de cure de jeûne thérapeutique aujourd'hui, vous avez les centres hygiénistes en France - et les cliniques de jeûne à l'étranger ... et il vous est possible, tout seul et à la maison, de faire la cure de Breuss.

## **Qu'est ce qu'est la cure de Breuss ?**

Rudolf Breuss fut un Heilpraktiker (naturopathe) autrichien qui a développé sa cure (42 jours avec des jus de légumes lacto-fermentés et des tisanes rénales) après la deuxième guerre. Elle a fait le tour du monde à partir d'un petit livre plein d'espoir – *qui existe en langue française* : (3)

**Combien de temps faut-il jeûner pour obtenir un effet thérapeutique ?** Certaines améliorations s'annoncent déjà à la fin de la première semaine, qui s'accroissent la deuxième et se concrétisent la troisième semaine. C'est d'ailleurs par périodes de trois semaines que l'on procède dans les cliniques de jeûne. Ou alors, on choisit une alternance entre jeûne et mono diète.

Par rapport au jeûne diététique, avec ses crises d'élimination, il y a de nouveaux phénomènes que l'on appelle des crises thérapeutiques. Dans l'ordre chronologique inverse, des maladies vécues antérieurement peuvent réapparaître : une jaunisse d'il y a quatre ans, une urticaire d'il y a huit ans ... Ces phénomènes sont en général de courte durée et signifient souvent la dernière apparition de la maladie.

Le contraire est possible aussi : une maladie qui se serait déclarée dans six mois ou deux ans fait son apparition *avant terme* et dans des conditions extrêmement favorables : en état d'autorestauration pendant le jeûne. Un nettoyage qui se serait produit de force au moment où le corps n'aurait plus eu d'autre choix se fait maintenant "tout seul", parce que le jeûne lui a ouvert la porte. Le terme de "maladie" est vraiment mal choisi. "Maladie" est un mot qui commence mal ! Or, il s'agit d'une "crise curative"- qui est censée être salutaire !

### **Quelle est la différence entre le jeûne diététique et le jeûne thérapeutique ?**

Le jeûne diététique s'adresse à des gens en bonne santé, et le jeûne thérapeutique à des gens malades. Les premiers peuvent faire leur jeûne tout seul ou dans des groupes de jeûne, les seconds ont besoin d'un encadrement médical qualifié C'est la raison pour laquelle je me fais un plaisir de donner ici la parole au Professeur Alexei Kokosov de Saint Petersburg qui a traité cette question dans une intervention au bord du Lac Baïkal en 2003 :

"L'amélioration de la santé et le traitement thérapeutique sont des notions différentes. Le jeûne peut être bénéfique dans les deux cas, bien que l'approche méthodologique devrait être différente. Pour l'amélioration de la santé on peut utiliser les techniques de P. Ivanov ou P. Bragg (un américain, N. d. t. ), basées sur des jeûnes de courte durée et à répétition

régulière (d'un point de vue médical, il peut s'agir d'un jeûne hydrique, sec ou atténué selon le professeur A. Kokosov), surveillé par un guérisseur populaire (*folk healer* ou un médecin qui a l'expérience de ces techniques dans le but de l'amélioration de la santé. Pour traiter des pathologies, il est recommandé d'appliquer la thérapie par le jeûne dans ses différentes variantes (complètement hydrique, sec ou sec drastique, par paliers, ou la thérapie combinée selon le professeur A. Kokosov) en respectant les indications et contre-indications. La thérapie devrait être surveillée par un médecin qui a les connaissances et l'expérience du jeûne thérapeutique."

### **Comment expliquer l'action thérapeutique du jeûne ?**

Puisque l'organisme n'a pas besoin de s'occuper de la nourriture, il s'occupe du nettoyage des toxines, de l'élimination des cellules défectueuses, de la stimulation de ses défenses immunitaires : admettons qu'il y ait une angine dans l'air. Il va commencer, par exemple, à fabriquer des antibiotiques, qui contrôleront l'évolution de la fièvre.

Comme le dit si bien René Bickel : "Il n'y a pas lieu de chercher de remède contre la fièvre, puisque le remède ... c'est la fièvre !" (20)

## **Des antibiotiques, on les trouve à la pharmacie !**

Oui, vous avez le choix entre vos propres antibiotiques et les antibiotiques synthétiques. Le dosage dans le premier cas est fait par votre corps, dans le deuxième cas par votre médecin. Le médecin vous demandera si vous voulez être debout le lendemain. Dans l'affirmative il vous donnera la dose pour faire disparaître le problème en une nuit - et la flore intestinale sera endommagée en même temps. Elle mettra des mois pour se régénérer. D'ailleurs, la médecine officielle a dû freiner l'utilisation sans limites des antibiotiques : les microbes sont devenus résistantes, il faut donc limiter leur utilisation à son strict minimum. Le jeûne nous donne une possibilité pour le faire.

## **Mais que peut faire le jeûne quand on est déjà malade ?**

Le jeûne thérapeutique - qui se fait sous contrôle médical et en clinique - donne d'excellents résultats dans le cas de maladies chroniques concernant l'estomac, les intestins, les allergies, l'appareil locomoteur, l'hypertension et le diabète. Après les réserves de graisse et les anciennes cellules, le corps "brûle" les cellules malades. Ainsi on peut voir disparaître un fibrome, des calculs, des excroissances.

Pour définir cette action du jeûne on a trouvé la formule "opération sans bistouri". Les cellules malades sont remplacées par de nouvelles cellules saines. Sachez que l'avant-garde de la médecine moderne prépare le clonage humain pour fabriquer des tissus à partir des cellules d'un malade et ensuite les lui implanter sans rejet. C'est exactement ce que fait l'organisme pendant le jeûne : fabriquer des cellules à partir des tissus existants - sans clonage, sans rejet !

Quand une maladie grave comme le cancer est déjà développée, le jeûne est difficilement imaginable; en général, le médecin choisit alors une diète supportable pour le malade, comme une cure de jus de fruits ou de légumes. Sachez aussi que l'action thérapeutique du jeûne peut être heureusement complétée par l'homéopathie, l'acupuncture, la médecine énergétique ou ayurvédique qui, elles, acceptent toutes le jeûne comme thérapie complémentaire à la leur. Ceci est appliqué dans les cliniques de jeûne - des pays voisins ...

### **Un asthmatique peut-il jeûner ?**

Non seulement il peut, mais l'asthme est l'une des premières indications pour le jeûne. Écoutons ce que dit le docteur Vivini (14) : "Dans ces affections, améliorables par le jeûne, on peut ranger : les bronchites (aiguës ou chroniques), les dilatations des bronches, la

sclérose des bronches ou emphysème, les pneumonies ou les congestions pulmonaires, les pleurésies ou les pleurites, etc., et enfin l'asthme, qui est une des affections où le jeûne donne les résultats les plus spectaculaires. En effet, le pourcentage de succès par le jeûne approche des 100 % dans cette dernière affection. "

### **Peut-on faire jeûner des enfants ?**

On ne peut "faire jeûner" personne. Le jeûne au-delà d'un jour ou deux est déconseillé pour les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes et les grands malades qui ont besoin d'un encadrement médical pour le faire. Mais ne faites pas manger un enfant ou un malade qui perd l'appétit. Perdre l'appétit indique que le corps veut économiser son énergie pour régler un problème urgent. Ce n'est pas la nourriture qui facilite la santé, mais l'autorestauration.

Sous cet aspect, on peut vraiment justifier l'utilité du jeûne diététique ainsi : jeûnez avant qu'une maladie ne vous fasse perdre l'appétit. L'élimination se passera dans les meilleures conditions, vous pouvez choisir le bon moment - une maladie ne nous laisse pas ce choix.

**Il y a donc plusieurs formes de jeûne : le jeûne quotidien (le 5/2, le 16/8), le jeûne hebdomadaire, le jeûne annuel et le jeûne thérapeutique. Lequel sert quand ?**

Pour un premier nettoyage général, c'est le jeûne annuel d'une semaine. Mais pour garder "la maison" propre, c'est le jeûne hebdomadaire ou quotidien. Si l'organisme peut faire son travail en permanence, vous n'aurez jamais de rattrapage à faire. Le jeûne thérapeutique reste une bonne façon de corriger de graves erreurs, en écoutant ce que le "mal a dit". Pour moi, la meilleure hygiène de vie consiste à permettre à l'organisme l'autorestauration quotidienne.

### **Comment s'y prendre alors pour permettre l'autorestauration quotidienne ?**

Mangez moins, mangez mieux, mangez bio ! Évitez les produits animaux. Ne grignotez pas entre les repas et laissez douze heures entre le repas du soir et celui du matin - ou sautez carrément le petit déjeuner. Le 16/8 préconise 16 heures sans manger. Buvez plus et bougez tous les jours ! La plupart des régimes proposés, ainsi que les mono-diètes comme la cure de raisin, permettent à l'organisme d'enclencher l'autorestauration. C'est la raison pour laquelle ils donnent très souvent de bons résultats - même si leurs principes sont parfois contradictoires. Shelton a trouvé la bonne appréciation par rapport aux divers régimes : "Moins, c'est plus". Ce n'est pas ce que l'on mange qui est si important, mais plutôt **ce que l'on ne mange pas.**

## L'alimentation juste - Restauration et Autorestauration

### **Pourquoi on mange trop ?**

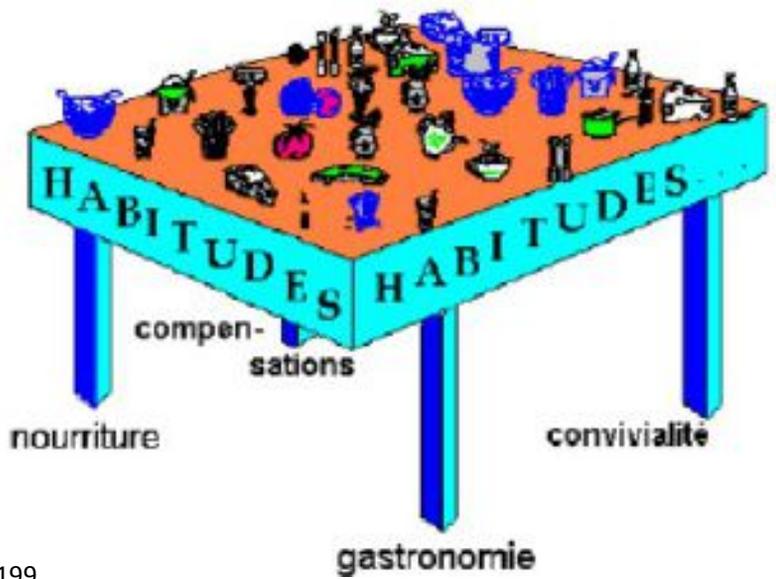
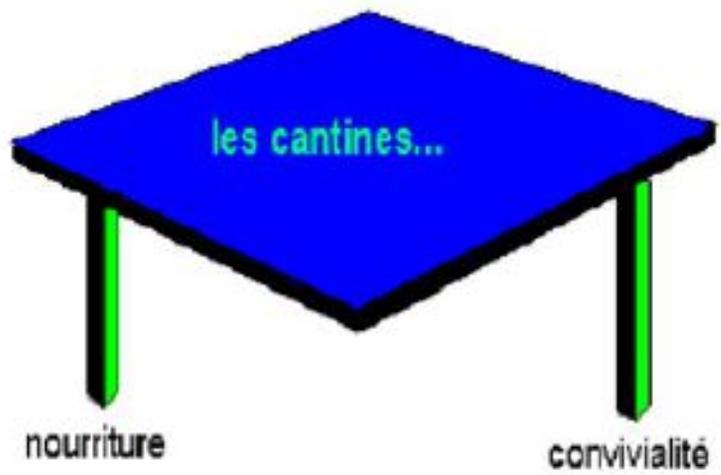
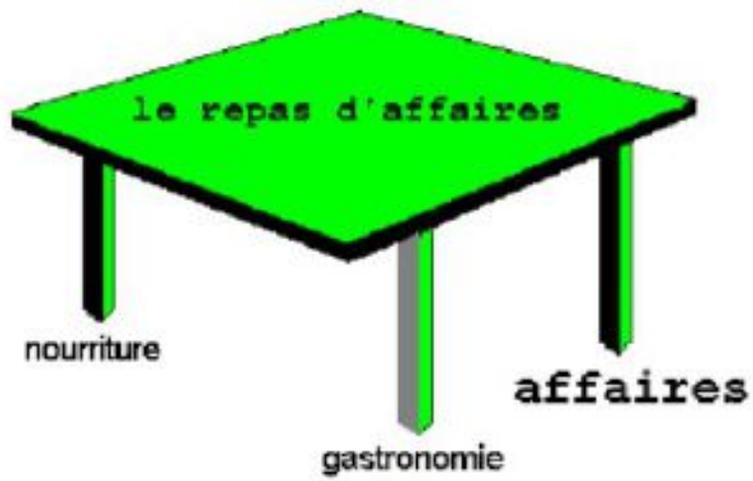
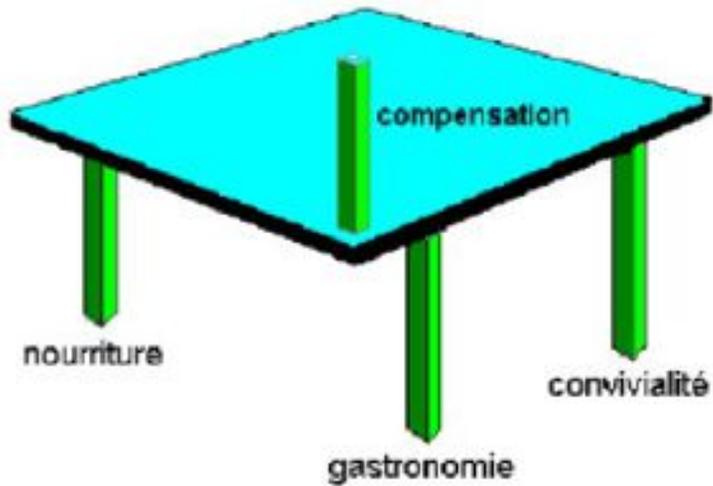
Nous avons mille raisons pour nous mettre à table. Voici les quatre principales :

Nous mangeons en premier lieu pour nous nourrir. La nourriture est le premier pied de la "table à manger". Le deuxième est la gastronomie : nous mangeons pour les plaisirs du palais.

Le troisième est la convivialité, le partage. Le quatrième est un "pied à plusieurs têtes" : les compensations. Nous avons mille raisons pour compenser quelque chose par la nourriture. Ici, les conseils rempliraient plusieurs livres. À vous de trouver vos "vrais" besoins ... et de les satisfaire directement.

### **Mais ça a toujours été comme ça !**

Non, depuis cinquante ans seulement, nous pouvons nous permettre de nous mettre à table à chaque fois que quelque chose nous y pousse. Avant, il n'était pas aussi facile de trouver quelque chose à manger. D'ailleurs, nous avons été élevés par des parents ou grands-



parents qui ont connu la pénurie de la guerre. Qui n'a pas entendu : "Mange ta soupe, tu as la chance de pouvoir manger ... " Et ils nous ont culpabilisés : "C'est une honte, tu ne veux pas manger alors que d'autres meurent de faim ... " Comme si les affamés en tiraient un bénéfice quelconque si nous terminons notre soupe sans en avoir besoin ! Un stagiaire nous a rapporté le dialogue suivant : "Tu ne veux quand même pas qu'on jette ça à la poubelle !" Sur quoi il a répondu : "La poubelle n'aura pas mal au ventre ... " Bonne riposte ... !

Et qui n'a pas entendu (ou prononcé) cette phrase carrément caricaturale : "Une cuillère pour papa, une cuillère pour maman ... " C'est ainsi que l'on est incité de manger pour trois ! Ou : "Termine ton assiette ... " Mais qui l'a remplie, cette assiette ? Ecrivant ces lignes en Tunisie, une remarque s'impose : ici, le couscous est en général servi dans une bassine, tout le monde est assis autour et mange de la périphérie vers le centre. L'assiette est celle de tout le monde et personne n'est obligé de "terminer son assiette..."

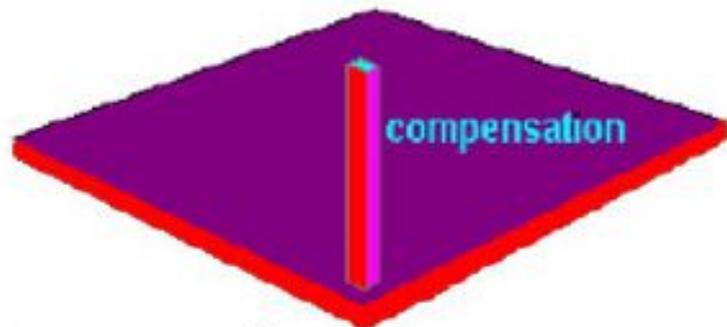
Maintenant que nous avons assez à manger, nous mangeons trop. L'obésité progresse, il suffit de regarder en direction des États-Unis pour savoir ce qui nous attend ... Selon une observation de Worldwatch (21), il y a autant de gros que d'affamés dans le monde : 1,2 milliard ...

## Et le sucre ?

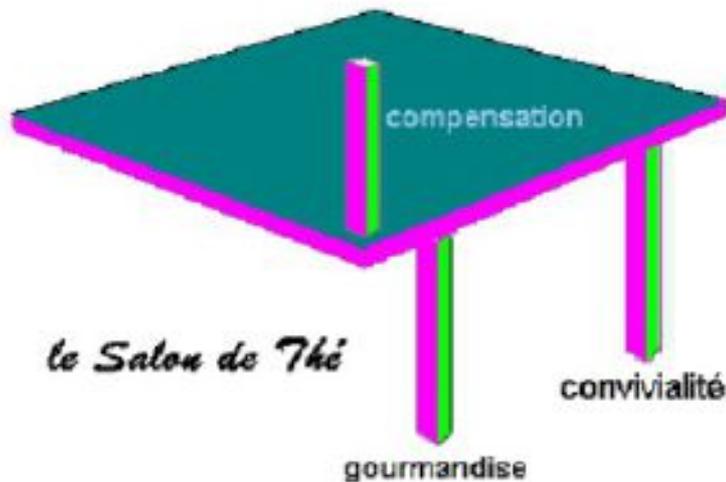
Les sucreries, chocolats, fans, desserts ...

Prendre des sucreries ou manger du chocolat à un moment stressant relève de la pure compensation. Ce phénomène est tellement répandu que l'on peut dire que le sucre est la première drogue douce des pays civilisés. En moyenne, nous en consommons 36 kilos par personne et par an. Personne n'achète 36 paquets de sucre, mais nous les consommons dans tout ce que nous achetons : les boissons sucrées, les pâtisseries et confitures, mais aussi le ketchup, les boîtes de petits pois et même le tabac ! Les industriels ont tout simplement constaté qu'un produit se vendait mieux s'il contenait du sucre. En un siècle, l'industrie a réussi à nous rendre dépendants du sucre.

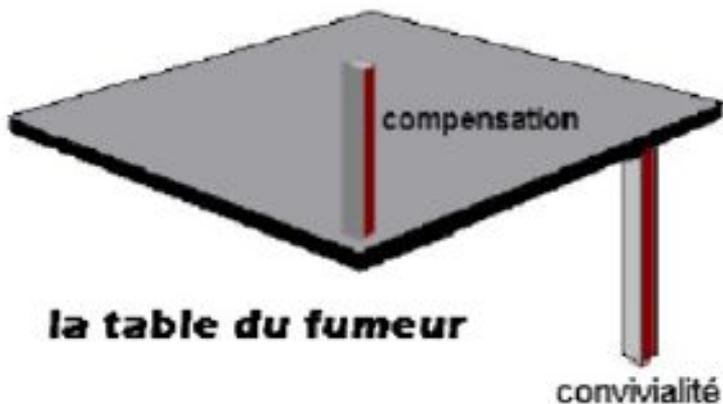
Cette dépendance a des conséquences importantes, d'abord sur notre comportement : étant donné que le produit sucré est consommé à un moment de stress, il nous permet de continuer à vivre sans régler le problème qui est à l'origine de notre stress. En évitant ainsi de régler bon nombre de petits problèmes de notre vie quotidienne, la vie nous présentera un



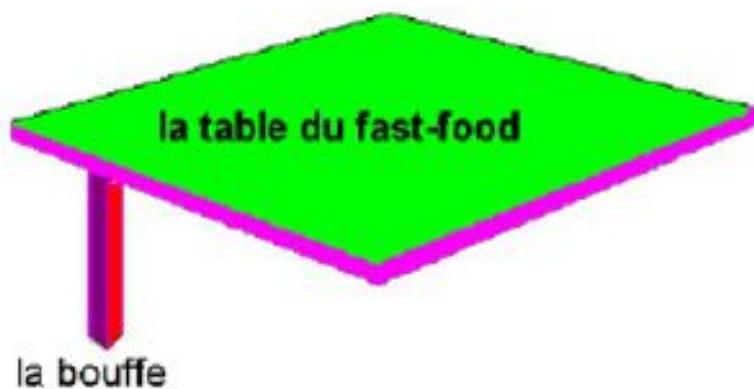
les sucreries, chocolats, flans, desserts .....



*le Salon de Thé*



**la table du fumeur**



jour une facture beaucoup plus lourde. Ce mécanisme est comparable à la prise d'aspirine dans le cas d'une petite douleur : on prend des cachets pour cacher et, au bout d'un certain temps le petit problème deviendra grand.

Ensuite, le sucre nous vole minéraux et vitamines pour être assimilé. Sachez qu'un sportif ne doit pas dépasser 10 % de ses calories en sucres rapides. Ceci correspond à deux verres d'une boisson sucrée par jour. Troisièmement, si nous passons d'une consommation sucrée à l'autre, le corps n'a plus besoin d'utiliser les graisses et il les mettra en réserve. Or, il est bien possible de rester dans un cycle de sucres rapides : ils nous donnent l'énergie pour nous lever le matin et partir au travail. L'effet tient pendant à peu près deux heures. La chute libre s'en suit : l'hypoglycémie. C'est pour cela que la société accepte la pause café à dix heures. De telle manière, on tient jusqu'à midi. Le repas apporte surtout des sucres lents, qui mettront long temps à être assimilés - de un à trois jours. Le repas de midi nous apporte donc en premier lieu une bonne dose de travail - et de fatigue. C'est pour cela qu'un slogan pour une eau minérale nous rappelle : "Il y a une vie après le repas". Ce slogan est destiné à détourner la faveur du public (français) du vin, facteur supplémentaire et important de fatigue. C'est pour cela que le repas se termine à nouveau par les sucres rapides du dessert et par l'inévitable café sucré. De cette manière, on a le courage de se lever après le repas et de

retourner au travail - au lieu de faire une sieste, comme le bon sens le réclamerait. Nous connaissons la suite : à trois heures, la chute libre dans l'hypoglycémie, rattrapée par une nouvelle pause café avec ses morceaux de sucre et des gâteaux sucrés qui permettent de tenir jusqu'à cinq heures ... D'ailleurs, le docteur Batmanghelidj (22) a attiré l'attention sur le cas particulier des succédanés du sucre (comme l'aspartame)<sup>1</sup>: dès que la langue signale l'arrivée de ces sucres, le foie arrête d'assimiler les sucres lents pour s'occuper de ce client rapide. Or, ce sucre sera rapidement assimilé mais il ne contient pas les calories escomptées !

C'est d'ailleurs pour cela qu'on a développé ces molécules : goûter du sucré sans prendre de calories, donc - a priori - sans grossir. Or, étant donné que les sucres lents sont bloqués par l'arrivée de ce sucre rapide et qu'il ne contient pas de calories, l'organisme fait des appels paniques : on a faim pendant 40 à 90 minutes et l'on mangera n'importe quoi pour calmer cette faim. L'aspartame et les produits "light" qui en contiennent déclenchent un mécanisme qui finalement fait grossir.

Pour nous, le plafond quotidien est atteint avec deux verres de jus de fruit ! En ce qui concerne le sucre industriel, en prendre peu est déjà trop ...

Et bien sûr, il y a l'erreur "Ehret". Elle nous fait prendre des sucreries pour stopper l'organisme qui est en train de remettre des toxines dans la circulation.

### **Y a-t-il d'autres tables à un seul pied ?**

En voilà une : le principe du *fast food* est de bouffer rapidement; c'est donc la nourriture qui prime, le reste, c'est du marketing. D'ailleurs, l'expression "restauration rapide" n'est pas appropriée : ce n'est pas parce que l'on mange vite que l'on est restauré ... Bien au contraire !

Et bien sûr, la nourriture du fast-food correspond à la demande d'une population habituée aux aliments industriels : le biberon de lait industriel dès le deuxième jour de la vie, tous les jours la même chose ... les papilles s'atrophient. Cette tendance est renforcée par la nourriture industrielle distribuée dans les cantines scolaires - ou au travail, ou même dans les hôpitaux !

Selon le Journal du dimanche du 5 mars 2000, un enfant sur deux et un adulte sur quatre mangent à la cantine ... À la fin, le sens gustatif, totalement sous-développé, ne réagit plus qu'à des sensations très fortes : le gras, le salé et le sucré. Voilà la formule des hamburgers !

hôtiaux (idem dans des restos U ... en Suisse). Certaines compagnies aériennes commencent à laisser le choix entre de la viande et des pâtes au moment du service. La compagnie SwissAir (toujours les mêmes ... ) propose désormais des repas biologiques. Utilisez toutes ces possibilités pour qu'elle s'installent durablement et partout. Manifestez vos demandes, il faut parfois insister un peu, 48 heures avant le départ au plus tard.

Il y a déjà quelques années, lors d'une réunion de travail, j'ai assisté à la discussion d'un cadre des Wagons-Lits avec le chef de cuisine d'un grand hôtel parisien : le premier reprochait au second que la carte du restaurant ne donnait pas assez de choix aux clients végétariens. Le chef de cuisine fut très attentif puisqu'il savait que son interlocuteur organisait le déplacement des journalistes lors des voyages présidentiels ...

Bref, les repas d'affaires ne sont plus la chasse gardée des imbécillités alimentaires du siècle dernier.

### **À quoi ressemblerait la table d'un groupe de jeûneurs ?**

Voici le menu d'un groupe "Jeûne et Randonnée":



un peu de goût dans l'eau

**le partage -**

**l'auto-restauration la randonnée** convivialité



nourriture

délices



*d'amour ...*

*... et d'eau fraîche*

Des compensations, il n'y en a pas par la nourriture. Il y en a beaucoup par contre dans la nature : le grand air, le soleil, la vue du haut de la montagne, la rencontre avec les animaux ... Or, on parle de compensation par la nourriture quand la nourriture doit remplacer quelque chose qui nous manque. Ici, c'est la présence de beaucoup de choses qui remplace le vide créé par l'absence de nourriture ...

### **Et quelle est la table idéale ?**

C'est la table de nos grandes fêtes, mariage, anniversaire ... ou plus simplement d'une sortie au restaurant entre amis ou en famille ou même une table soignée à la maison. C'est la convivialité et le partage des finesses de la gastronomie qui prévalent; les calories y sont, mais elles sont secondaires.

Soyez exigeant : ne vous mettez pas à table s'il n'y a pas à la fois délices, convivialité et nourriture. Faites en sorte que votre table de tous les jours soit une table idéale. Ne mangez pas une première fois pour la "bouffe", une deuxième fois par gourmandise et une troisième fois pour la convivialité - vous risquez de manger trois fois trop !

## **Mais c'est pendant un repas de fête qu'on risque de faire des excès !**

Pour ne pas tomber dans ce piège, rappelez-vous que vous vous mettez à table surtout pour être avec vos amis ... et pour partager de bonnes choses avec eux.

Soyez donc très attentif envers vos amis, délectez-vous avec les bonnes choses à table, reprenez la salade niçoise quand le rôti passe ... Et quand vous trinquez, personne ne contrôle ce que vous avez dans votre verre : c'est le geste qui compte et non ce que vous buvez !

## **Suivre un régime n'empêche pas de sortir avec des amis ?**

Bien sûr que non ! On observe un régime pour se faire du bien à soi-même. On sort avec des amis pour leur faire plaisir - et pour se faire plaisir à soi-même. Anselm Grün cite un père de l'Église, Saint Cassien, qui reçoit des amis pendant qu'il jeûne. Il leur fait préparer un repas, se met à table avec eux et ... mange. Il répond à la question étonnée de ces amis : "Mon jeûne à moi, je peux le faire quand je veux; mais manger avec vous, je ne peux le faire que maintenant ... "

Le jeûne, comme toute observance diététique, est une affaire personnelle, on y vient par amour de soi. Mais le respect de l'autre est largement plus important.

Jamais personne ne vous oblige à faire des bêtises diététiques. Mais si cela vous arrivait, pas besoin de vous faire du mauvais sang : une erreur diététique ne compte que si on la répète quotidiennement pendant longtemps.

Etre bien dans son assiette est aussi important que ce que l'on y met ... dans son assiette.

### **Moi, je suis tellement pris par mes habitudes alimentaires ...**

Et c'est bien comme ça ! Dans toute entreprise, le travail est organisé de sorte qu'à telle ou telle heure, tel ou tel atelier attend telle ou telle marchandise pour telle ou telle tâche. Ainsi notre organisme attend la nourriture aux heures où elle arrive d'habitude : les glandes commencent à sécréter salive et sucs gastriques, l'estomac signale sa disponibilité, un regard sur notre montre fera le reste : nous avons "faim".

Manger à heures fixes est une nécessité sociale et il n'est pas utile de la remettre en question. Mais il faut être pleinement conscient que nous mangeons par habitude plutôt que par nécessité.

On dépend de ses habitudes alimentaires comme le fumeur dépend de sa cigarette.

### **Est-ce qu'un fumeur peut jeûner ?**

C'est une question complexe. Personne n'a autant besoin de se nettoyer que le fumeur mais personne n'a autant de difficultés pour se décider à le faire. Souvent les fumeurs nous disent qu'ils peuvent bien s'imaginer de ne pas manger. Mais ne pas fumer leur paraît impossible.

La meilleure façon est de jeûner en groupe, et d'annoncer à tout le monde que l'on arrête la cigarette en même temps. La solidarité entre jeûneurs est réconfortante, le soutien moral est important. Parfois on nous dit qu'une cigarette pendant le jeûne a un goût infect, un peu comme la première cigarette que l'on a fumée dans la ruelle derrière l'école quand on avait douze ans.

Ceux qui ont pris la difficile décision de faire un jeûne n'ont en général pas de difficulté pour ne pas fumer pendant le jeûne, tant l'expérience incroyable les occupe : vivre sans manger ! Il peut y avoir des crises d'élimination, on a un goût très désagréable dans la bouche, on a besoin de cracher souvent, les selles sont noires ... : le nettoyage marche à plein. Il serait indiqué de programmer un accompagnement psychologique particulier pour renforcer la volonté d'arrêter définitivement la cigarette avec le jeûne. Recommencer à fumer après le nettoyage du jeûne est même un contresens difficilement défendable.

Yannick Noah fait une remarque intéressante dans son livre quand il parle du yoga : il donne le conseil de respirer plusieurs fois profondément pour faire disparaître un stress, et il continue :

"Le fumeur qui me dit : " La cigarette, ça fait du bien ", me fait rigoler doucement. Parce que, qu'est-ce qu'il fait pour fumer ? Il arrête ce qu'il est en train de faire, il allume une cigarette et ... respire profondément et plusieurs fois. Même si cette respiration est polluée par de la nicotine, la respiration y est et **c'est elle** qui fait du bien ... "



Yann

Une autre explication pour l'effet de la cigarette : dès la première bouffée de fumée, le corps se met en état de mobilisation générale contre cet ennemie redoutable qu'est la nicotine. La tension augmente, les sens s'éveillent et la fatigue disparaît.

Mais il y a aussi des gens qui jeûnent pour perdre du poids et qui n'envisagent nullement d'arrêter la cigarette - par peur de grossir ensuite. Chacun se fixe ses objectifs dans la vie ... Pour moi, le fumeur est un bon (mauvais) exemple pour notre dépendance des habitudes : un fumeur sait très bien qu'il fume par habitude plutôt que par nécessité. Celui qui se met à table pour manger croit le contraire.

**Moi, je mange parce que j'aime manger.**

Et vous avez raison ! Manger est un plaisir et il ne faut pas s'en priver. Mais manger trop n'est plus un plaisir, on se sent lourd, on est fatigué. Si vous voulez vraiment profiter de la gastronomie, mangez moins et appréciez plus. Et si vous mangez peu, vous vivrez bien plus longtemps, vous aurez donc des années en plus pour vous faire plaisir en mangeant.

Si vous voulez manger plus, commencez par manger moins !

## **Moi, je mange parce que j'en ai besoin !**

Celui qui mange régulièrement et de façon équilibrée ne connaîtra jamais la NÉCESSITÉ de manger. La seule sensation qu'il connaît est l'habitude qui se réveille aux heures des repas. De la même façon, la sensation de satiété ne nous indique nullement que nos besoins alimentaires sont satisfaits de façon équilibrée, mais seulement que l'atelier de réception des marchandises est momentanément débordé ... L'habitude est le plateau de la table à manger. L'habitude fait que les différentes formes de tables à un, deux, trois pieds existent ... et se perpétuent.

Le cas échéant, il faut envisager de changer des habitudes. Soyez conscient que tout changement d'habitude entraîne une période de transition extrêmement tendue. Gérer cette situation demande une habileté psychologique hors de la normale. Après cette transition seulement, vous pouvez mesurer le résultat obtenu. Soyez donc indulgent avec vous-même ... et avec les autres !

## **Auriez-vous quelques règles simples pour changer les habitudes alimentaires ?**

Si vous voulez, en voici. La prochaine fois que vous avez "faim", demandez-vous : FAIM DE QUOI ?

Peut-être est-ce l'oxygène qui vous manque ? Commencez donc par respirer un bon coup. Votre faim est peut-être une soif qui s'ignore ! Buvez donc avant de manger et voyez après si la "faim" persiste.

Si vous mangez parce que vous vous ennuyez, arrêtez ce que vous êtes en train de faire et faites quelque chose de plus intéressant au lieu de manger. Si vous vous mettez à table parce que vous avez besoin de compagnie, Bravo ! Mais portez votre attention vers les convives plutôt que vers les vivres ...

Si vous mangez parce que la vie est triste, changez de vie. Mais oui. Si vous mangez parce que vous êtes fatigué, reposez-vous plutôt ... ou plus tôt ... et n'essayez surtout pas de tromper la fatigue par du café.

Si vous mangez parce que vous sentez une baisse de forme, cherchez d'abord l'oxygène et l'eau avant la nourriture, et stimulez votre circulation sanguine. Si vous mangez par plaisir, bravo ! Mais cherchez le délice dans la finesse plutôt que dans la quantité pour obtenir le maximum de régal avec le minimum vital.

*Si vous n'avez pas faim ne mangez pas !*

*Si vous n'avez que très peu faim ne mangez que très peu !*

*Si vous n'avez plus faim ne mangez plus.*

*Ne grignotez rien entre les repas.*

*Mastiquez bien, 35 fois ! Bien mastiqué est déjà à demi digéré !*

*Arrêtez à temps ! Quand vous êtes "plein", vous êtes déjà allé trop loin !*

### **Pourquoi quitter la table sans être rassasié ?**

La sensation de plénitude est le signal d'alarme de l'organisme : il n'en peut plus ! La capacité d'absorption de l'organisme correspond à la nourriture telle qu'elle se trouve dans la nature : fruits, racines, feuilles. Dès que nous consommons de la nourriture concentrée, raffinée, le signal de la plénitude arrive trop tard : nous avons dépassé la limite.

Le docteur Françoise Wilhelmi de Toledo, directrice de la Clinica Buchinger en Espagne, propose une échelle très utile pour mesurer la faim et la satiété :

1. faim excessive
2. faim importante
3. faim
4. petit creux, début de la faim
5. satiété agréable
6. légèrement trop mangé
7. trop mangé
8. beaucoup trop mangé
9. excessivement mangé

Il est utile de se contrôler avant et après chaque repas à l'aide de ce que j'appellerais "l'échelle de la faim personnelle". À chaque fois que vous dépassez le stade 5, demandez-vous si une stimulation intérieure ou extérieure vous a incité à ce dépassement. Demandez-vous si vous avez écouté votre corps ou quelqu'un d'autre.

Le moment d'arrêter de manger est venu dès que vous vous posez la question si le moment d'arrêter de manger est venu. En bref : dans le doute ..., ... n'en reprenez pas ! Voilà une façon pour développer un "comportement alimentaire conscient" (22)

### **Voulez-vous changer les bases même de la nourriture moderne ?**

Le sujet de ces pages n'est pas de dire ce qu'il faut manger ou ne pas manger, mais de dire qu'il faut trouver la quantité optimale de nourriture, et surtout, de rappeler combien il est erroné de manger plus que nécessaire, combien il est nécessaire de trouver sa "ration", de retrouver la raison : l'alimentation juste face à la surabondance alimentaire. Mes réflexions découlent de l'accompagnement de centaines de semaines de jeûne et de l'étude de pratiquement toute la littérature sur le jeûne disponible en langue française, allemande et, dans une moindre mesure, américaine. Toutes ces expériences réclament la même chose : mangez moins !

**Manger moins, cette demande me fait penser à l'expression "Vivre d'amour et d'eau fraîche".**

Et oui, cette expression existe bel et bien, en allemand aussi : *Leben von Luft und Liebe*, "Vivre d'air et d'amour". J'espère que tous nos lecteurs connaissent cet état de grâce où aucun besoin de nourriture ne se fait sentir.

Cette expérience particulière me permet de rappeler que nous ne mangeons pas pour accumuler des matières; nous serions vite une décharge publique. D'ailleurs, une observation physiologique très simple montre que le volume et la quantité de nos éliminations correspond très exactement au volume et à la quantité de nos consommations. Non, en dehors de la période de croissance, nous mangeons surtout pour extraire de l'énergie de la nourriture. Si l'énergie nous vient d'ailleurs, nous ne ressentons pas le besoin de manger.

Sachez quand même qu'une femme australienne, Jasmuheen, ne mange plus depuis plusieurs années et a publié un livre sur ce sujet : "Vivre de Lumière". Elle appelle son processus la "nourriture pranique". *Le prana*, en chinois le *chi*, est l'énergie universelle, illimitée, disponible partout et à tout moment.

## **La "nourriture pranique"- et vous y croyez ?**

Difficile de croire une telle histoire. Félicitez-vous si vous avez connu des périodes durant les quelles vous avez pu "vivre d'amour et d'eau fraîche". Et pour la vie de tous les jours, contentez-vous de manger moins ... Retenez seulement qu'il y a peut-être encore autre chose au-delà du jeûne.

## **Manger moins, d'accord; mais pourquoi boire plus ?**

Après l'air, c'est l'eau qui nous permet de vivre. 75 % de notre corps est composé d'eau, qu'il faut renouveler régulièrement. Ceci réclame trois litres par jour : la moitié nous est fournie dans les aliments, l'autre moitié par les boissons.

Dès que l'eau manque, l'énergie nous manque aussi. Dès que nous buvons, l'énergie revient. Il existe un risque très actuel : la déshydratation chronique. Le docteur Batmanghelidj a émis l'hypothèse que l'homme moderne, en mangeant trop, ne boit pas assez. Petit à petit un état de déshydratation chronique s'installe. Celui-ci provoquerait toute une série de symptômes chroniques, soignés par divers traitements sans prendre en considération la déshydratation qui oblige le corps à faire des économies d'eau partout où c'est possible. Exemple : par manque d'eau, le corps fait circuler moins de sang que nécessaire. Pour assurer la circulation dans tout le corps, les veines se rétrécissent un peu, le cœur doit augmenter la

pression en conséquence et la tension augmente. L'hypertension pourrait donc être la conséquence d'une déshydratation chronique. Nous constatons d'ailleurs régulièrement que l'hypertension baisse pendant et après le jeûne.

Autre exemple : la structure osseuse sert de dépôt de minéraux quand les aliments en contiennent en abondance; ils seront restitués quand le corps en aura besoin. Ce transfert a besoin d'eau; en cas de déshydratation chronique, il se fait, mais avec des douleurs qui risquent de devenir chroniques aussi.

### **Pouvez-vous confirmer les effets néfastes de la déshydratation ?**

Nous constatons régulièrement que des douleurs osseuses disparaissent pendant et après le jeûne. D'après le docteur Batmanghelidj (22), cette rémission est due à la consommation forcée de trois litres d'eau par jour.

J'ai déjà évoqué la baisse de l'hypertension pendant et après un jeûne hydrique. Autre exemple : le corps en manque d'eau essaie d'empêcher la perte d'eau due à l'expiration lors du processus respiratoire : crise d'asthme ! Dans ce cas précis, le docteur Batmanghelidj conseille la "cure à l'eau" avec une prise de sel supplémentaire. L'asthme fait aussi partie des indications thérapeutiques du jeûne hydrique. Autre exemple : pour retenir l'eau dans les

cellules, le corps peut décider de les colmater par du cholestérol. La conséquence : des problèmes cardiaques !

Le taux de cholestérol se normalise pendant et après un jeûne hydrique.

Dans tous ces cas et bien d'autres encore, le conseil du docteur Batmanghelidj demeure identique : buvez trois litres d'eau par jour, et si vous constatez une amélioration dans les dix jours, continuez la cure d'eau jusqu'à la disparition de vos symptômes.

Sinon, allez voir votre médecin habituel. Que risquez-vous ? Jusqu'à maintenant nous avons expliqué les bienfaits d'un jeûne hydrique par l'action nettoyante du jeûne. Maintenant, nous pensons qu'il y a aussi un effet dû à la "cure à l'eau", puisque les jeûneurs boivent jusqu'à trois litres par jour. Nous conseillons vivement la lecture de ce petit livre qui est en train de faire un tour du monde extraordinaire. D'ailleurs, la médecine officielle essaie de dénigrer ses conclusions. Comprenez : personne ne gagne rien si tout le monde boit de l'eau au lieu de prendre des médicaments ! D'ailleurs, Batmanghelidj a trouvé un slogan comme je les aime : "Ne prenez pas de médicament contre la soif !"

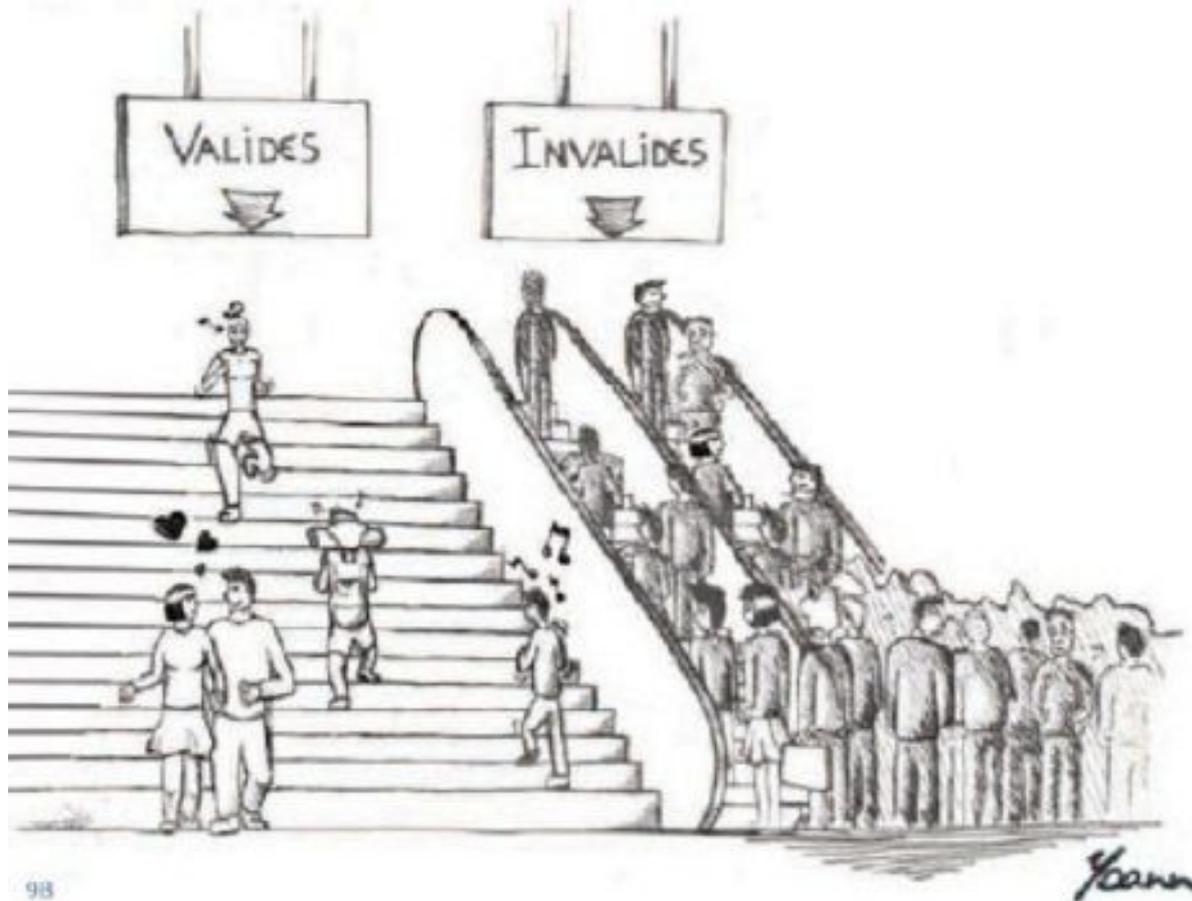
## L'activité physique

### **Manger moins, boire plus, et pourquoi aussi bouger plus ?**

L'organisme humain est fait pour répondre physiquement à une multitude d'exigences naturelles : se déplacer, transporter, travailler dans des conditions parfois très difficiles. Le cœur, les poumons et les muscles sont aptes à fournir des efforts qui vont bien au-delà de ce que nous imaginons. Pendant des millénaires, l'homme a survécu grâce à sa seule force musculaire. Depuis deux siècles cependant il a tout mis en œuvre - et ceci avec un succès grandissant - pour éliminer le travail physique de la vie quotidienne : même la brosse à dents peut être équipée aujourd'hui d'un moteur électrique ("nucléaire" disait la publicité EDF).

Le cœur, les poumons, les muscles ne travaillent plus, la vie est sédentaire. Il en résulte que les maladies cardio-vasculaires sont aujourd'hui la première cause de mortalité dans les pays surdéveloppés.

Un exemple très parlant : dans les bus londoniens à deux étages, les conducteurs avaient trois fois plus de maladies cardio-vasculaires que leurs collègues contrôleurs. Or ils ont les



mêmes horaires de travail, ils respiraient le même air, l'un assis toute la journée et l'autre se déplaçait sur deux étages. Et aujourd'hui - on composte les tickets ...

La même différence a été constatée entre les Allemands de l'Ouest et de l'Est, les uns surmotorisés, les autres marchant à pied ... avant la chute du mur ! La vie sédentaire nous affaiblit, la circulation devient difficile, tous les organes travaillent à bas régime - nous allons mal !

### **Que faire alors contre les effets de la vie sédentaire ?**

Réintroduire volontairement une activité physique dans notre vie quotidienne, activer la circulation, la respiration, fortifier cœur, poumons et muscles, retrouver tonus et joie de vivre. D'ailleurs, une activité physique un peu soutenue oblige le corps à mobiliser l'énergie stockée dans la graisse et à rompre la carburation "tout sucre". Essayez de trouver des activités physiques modérées et régulières.

Ceci paraît difficile parce que notre organisation quotidienne ne le prévoit pas. Un autre programme a pris le dessus : celui de la télé. D'ailleurs, des études américaines concernant l'influence de la télé sur le comportement des jeunes a révélé que le petit écran n'incite pas à copier les comportements montrés dans ses programmes; la télé incite tout simplement à ... l'inactivité.

Tant mieux si la violence des films ne produit pas le même comportement parmi les spectateurs, mais l'inactivité physique provoquée par une consommation débordante de la télé a des conséquences dramatiques sur la santé générale.

### **Pourquoi on devrait bouger plus ?**

Ce que nous appelons "progrès" est en général un pas de plus dans notre guerre totale contre l'activité physique. Il faut la réintroduire artificiellement. Et celui qui le fait dans un centre de fitness – il y va souvent ... en voiture ...

### **Mais bouger, c'est fatigant !**

C'est pour cela que l'on fait du sport dans un fauteuil, devant le téléviseur. D'ailleurs, le sport professionnel joue le rôle d'une vitalité par procuration. "On a gagné ... !", oui, mais c'est eux qui se sont fatigués à notre place.

Le seul crédit qu'on peut accorder à nos héros nationaux : leur exemple incite beaucoup de jeunes à bouger aussi ...

### **Est ce qu'on maigrit en faisant du sport ?**

Faire du sport est une chose, bouger en est une autre. Celui qui s'entraîne vraiment (avec plus de dix heures par semaine), il brûle sa graisse et il fait du muscle. Or, la graisse est légère et les muscles sont lourd. Le progrès, vous ne le voyez pas sur la balance, vous le voyez dans le miroir. Et la prochaine fois que vous admirez nos héros à la télé, admirez leur silhouette – la vôtre devrait s'en approcher ... Bouger, c'est plutôt une sortie le matin, une autre le soir. Un gratuit de pharmacie en Suisse conseillait : « Matin et soir, sortez votre chien – MÊME SI VOUS N'EN AVEZ PAS ! ». A défaut proposez à votre voisine de sortir le sien. Comme ça, c'est elle qui le prend en charge et c'est vous qui en profitez !

### **Mais est ce qu'on peut bouger quand on a l'ostéoporose ?**

On peut bouger pour **ne pas en avoir** : tout organe qui travaille se renforce, tout organe qui ne travaille pas s'affaiblit. En bougeant vous sollicitez toute l'ossature, et si vous le faites régulièrement l'organisme la renforcera.

### **Le gouvernement conseille 30 minutes d'activité physique par jour**

Trente minutes, c'est le minimum pour mobiliser les réserves de graisse. Et des recherches ont trouvé que l'on diminue le risque du cancer. Mais une étude finnoise a révélé que s'est avec **trois fois trente minutes** par jour que l'on diminue le risque de maladies cardiovasculaires de 66%. Donc, c'est à vous de choisir ...

## **Trois fois trente minutes par jour, mais je n'ai jamais le temps pour ça !**

Le Français moyen passe trois heures par jour devant son téléviseur ou ordinateur. Il y a encore de la marge. D'ailleurs, regarder la télé – c'est vivre sa vie par procuration :

**Vous avez à tout moment le choix entre le soleil et l'écran total !**

## **Mais sans divertissement la vie est frustrante !**

C'est la vie sédentaire qui fait que la circulation marche mal. Et quand la circulation marche mal – TOUT marche mal. Y compris le travail cérébral. D'où un sentiment de frustration permanent – qui nous pousse à grignoter des sucreries devant le téléviseur. Pour prévenir ce cercle vicieux il convient de bouger à toute heure. Ainsi la circulation garde un niveau satisfaisant et on a moins besoin de manger par compensation.

## **Mais on a le café pour ça !**

Oui, surtout le matin. Mais si on a besoin du café le matin, c'est que le corps n'a pas encore terminé son travail de nuit. On a certainement mangé trop la veille, surtout le soir, en plus si c'était tard. La caféine provoque une montée d'adrénaline, l'hormone de panique : sauve qui peut. Alors l'organisme arrête son travail à l'intérieur - ce qui nous permet de prendre la voiture et aller au boulot. Vers 10 heures, l'effet disparaît et on pique du nez. Heureusement cela arrive à tout le monde, la pause café s'impose – qui nous permet de tenir le coup jusqu'à midi. Et là, les choses s'aggravent : on a besoin d'un autre café après le repas pour pouvoir revenir à la tâche. Or, le repas fait travailler l'organisme, et le café empêche la digestion. Une petite dette est notée quelque part. Et ceci jour après jour ... jusqu'au jour où le corps nous demande nos comptes : c'est la maladie !

Donc : le café n'est pas mauvais en soi, c'est tout de même un produit naturel (comme le tabac et l'alcool). C'est l'utilisation qui le rend problématique. Avoir envie d'un 'bon' café est une chose, en avoir besoin en est une autre !

**Vous commencez à me convaincre. Mettez encore une couche.**

Les statistiques disent que le Français moyen consomme 2 400 kcal par jour, et il n'en dépense que 1 800. Il en résulte que, de dix ans en dix ans, il prend du poids. Si vous ne voulez pas manger moins, il n'y a qu'une solution : bougez plus !

Le programme officiel de prévention du cancer conseille au moins 30 minutes d'activité physique par jour pour diminuer le risque du cancer. On sait que le terrain acide produit par l'activité physique empêche les cellules cancéreuses de se développer.

L'activité physique quotidienne prévient aussi la dépression puisqu'elle produit des endorphines – les hormones du bonheur. Si vous ne bougez pas et que les endorphines vous manquent, rassurez-vous : vous pouvez les acheter sous forme de chocolat. Vous trouvez partout des distributeurs de "*choconneries*". Mais à long terme, mieux vaut-il choisir l'option "exercice" !

**Faut-il faire du sport tous les jours ?**

Non, mais deux ou trois fois par jour, activez-vous de manière à être obligé de reprendre votre souffle. En matière d'activité physique, trop est déconseillé, mais pas assez est franchement mauvais !

L'activité physique quotidienne modérée est notre meilleure assurance santé. Pour des maladies, il faut des spécialistes, puisqu'il en existe des milliers. En revanche, il existe une seule santé, et tout le monde peut s'en occuper. Notamment par le jeûne, l'autorestauration et par une stimulation physique quotidienne.

### **Mais, que dois-je manger quand j'ai un gros effort à fournir ?**

Ne vous dites jamais : "Aujourd'hui je dois faire tel ou tel travail, alors il faut que je mange telle ou telle nourriture." Elle ne serait pas assimilée à temps. Et un gros boulot ne se fait pas bien le ventre plein.

Mais, rassurez-vous, les muscles disposent en permanence d'une réserve de sucre, suffisante pour quelques heures de travail physique. C'est l'équilibre global entre notre consommation de nourriture et notre dépense d'énergie qui compte.

Et attention, si votre consommation dépasse votre dépense de trois grammes par jour, en vingt ans, vous aurez pris vingt kilos ... et malheureusement, il n'y a pas de centaines obèses : chaque kilo en trop fait perdre quatre mois d'espérance de vie.

## La longévité par l'autorestauration

### **Manger moins peut prolonger la durée de la vie ?**

C'était le titre d'un long article dans Le Monde du 23 mai 1997. Cet article se base sur des expériences de laboratoire des années 30 : nourris d'une façon équilibrée et avec un minimum vital, des animaux de laboratoire ont vécu jusqu'à 40 % de plus qu'un groupe témoin, nourri - comme nous - en abondance protéique.

De là, ils ont cherché les populations dans le monde qui possèdent le plus de centenaires : les Hounzas dans l'Himalaya, les Vilcabamba dans les Andes, les gens de l'Okinawa pour le Japon, les Abkhazes dans le Caucase et d'autres contrées : les gens là-bas mangent moins et bougent davantage. En plus, leur couverture médicale n'est pas de premier ordre : ce n'est pas la médecine qui aide à vivre vieux !

Un dossier du Nouvel Observateur du 15 avril 1999 sur "Le Programme de longue vie" annonçait le livre du même titre par Thierry Souccar et le docteur Jean Courtay (24). Les essais se font actuellement sur des grands singes. Observons un peu ce qui se passe : "C'est l'heure du petit déjeuner au Centre de recherches sur les primates de Madison, université du Wisconsin. Damien, un singe rhésus de 18 ans, prend le temps de déguster son repas. Le rituel peut prendre quinze minutes. À deux pas de là, Franz, un congénère du même âge, se rue sur sa pitance. En trois minutes, l'affaire est enlevée. Mais Franz a une excuse. Alors que Damien mange à sa faim, Franz est depuis sa naissance délibérément "affamé" par le gouvernement américain. L'un est grand et robuste. L'autre, malingre, fait pitié à voir. Mais ne vous y trompez pas. Quand le solide Damien quittera cette terre, à l'âge normal pour un singe de 40 ans, le chétif Franz aura probablement encore quinze ans à vivre. Parce qu'il mange 30 % de calories de moins, Franz est suspendu dans une éternelle jeunesse. Depuis 1936, toutes les expériences de restriction calorique donnent les mêmes résultats. Les rats, les poissons, les araignées et même les mouches vivent 30 à 40 % plus long temps s'ils mangent moins ! Ils sont aussi en meilleure santé. Seule condition : enrichir leur maigre pitance en vitamines et en minéraux pour prévenir les déficits. Franz, Damien et 250 autres singes rhésus - qui partagent avec nous 95 % de leur code génétique - devraient nous confirmer dans trois décennies qu'il en va de même chez l'homme."

À la suite de ces recherches, et sans attendre les résultats définitifs sur nos frères les plus proches dans le règne animal, un courant de "life extension" est né aux États-Unis, avec des mensuels, des mélanges de compléments de minéraux et vitamines, des associations, des stages, forums, conférences, débats publics ... Dans l'article du Nouvel Observateur, tout comme dans le livre, l'action néfaste des radicaux libres est mise en avant. Ils détruisent la première molécule venue pour compléter leur propre structure incomplète, en déclenchant des réactions en chaîne incontrôlables : "Si les régimes hypocaloriques ont un tel succès au hit parade de la longévité des espèces, c'est parce qu'ils diminuent de manière spectaculaire les agressions d'une famille de "sauvageons moléculaires" : les radicaux libres. Chacune de nos cellules utilise chaque jour mille milliards de molécules d'oxygène pour se procurer de l'énergie, mais une petite partie échappe à la combustion pour donner naissance à ces dangereuses molécules si réactives qu'elles sont capables de faire rancir notre cholestérol, enflammer nos articulations, opacifier notre cristallin, endommager notre code génétique.

Moins on mange, moins on utilise d'oxygène, moins on fabrique de radicaux libres ... "Notez que quinze jours après cet article et juste avant la sortie du livre, 70 nutritionnistes ont signé une pétition contre celui-ci. 70 nutritionnistes, qui sont rarement d'accord sur quoi que ce soit, n'ont mis que quinze jours pour signer une pétition contre un livre qui conseille de manger

moins. Comment un tel miracle est possible ? C'est simple : si les gens mangent moins, l'agriculture, l'industrie alimentaire et l'industrie pharmaceutique gagnent moins ... et ce sont eux qui financent une bonne partie de la recherche scientifique ... Bien entendu, ils ont compris que "la vieillesse" est un marché formidable. C'est pour cela qu'ils commencent à faire parler du D. H. E. A, une hormone qui diminue avec l'âge. Personne ne se pose la question de savoir pourquoi, personne n'étudie les populations avec plus de centaines que nous en gardent un taux plus élevé que nous. Personne ne sait si cette diminution est la cause ou la suite du vieillissement. La seule chose qui intéresse "la recherche", c'est le marché.

Vous n'avez pas besoin d'attendre la fin de cet essai scientifique pour manger moins, puisque l'autorestauration explique autrement pourquoi manger moins peut prolonger la durée de la vie. Par exemple, elle favorise la régénération : parmi les réserves du corps se trouvent les cellules âgées; en les éliminant pour se nourrir, la moyenne d'âge des cellules baisse : nous rajeunissons ... D'ailleurs, vivre plus n'a de sens que si nous vivons jeunes plus longtemps ! C'est exactement le raisonnement de Valter Longo dans son bestseller sur la longévité de 2019....(25)

**Le Jeûne favorise la régénération ?**

On nous apprend à l'école que l'organisme humain met sept ans pour régénérer la totalité de ses cellules. Ici, je me permets l'hypothèse suivante : dans les conditions de la vie sédentaire, le renouvellement de toutes les cellules du corps ne se fait peut-être pas en sept, mais en neuf ou dix ans. Dans cette hypothèse, l'homme moderne serait comparable à une voiture à laquelle on n'a pas changé les pneus à temps. Résultat : on risque de dérapier dans n'importe quel virage. Ne trouvez-vous pas que ceci caractérise assez bien l'état de santé de l'homme dans les sociétés surdéveloppées ?

L'autorestauration favorise la régénération. Dans des cas extrêmes, des cures de jeûne répétées ont permis une régénération totale de l'organisme en deux ans. Je veux parler ici de l'emploi du jeûne après la catastrophe de Tchernobyl. G. P. Malakhov (26) précise "Comme le montrent les études pratiques, le rayonnement et les radio nucléotides disparaissent de l'organisme humain en seulement 12 -14 jours de jeûne. Dans ce cas, l'homme perd beaucoup moins de poids que pendant un jeûne habituel. En raison des processus précisés plus haut, procédant par le jeûne, on peut résoudre complètement les problèmes de l'irradiation radioactive. "

En effet, après Tchernobyl, l'académicien A. I. Vorobyev a préconisé l'application du jeûne thérapeutique aux gens frappés par la maladie aiguë de rayonnement (quand des piqûres de

corrosion sont formées dans l'appareil gastro-intestinal). Dans ces cas-ci, la greffe de moelle et l'application de la thérapie antibiotique puissante sont presque sans espoir alors que par le jeûne les irradiés retrouvaient leur santé.

"Pour la première fois au monde, la pratique de la méthode du jeûne a aidé alors que d'autres méthodes ce sont avérées impuissantes y compris les traitements (américains, japonais) les plus modernes. "J'ai pu vérifier ces dires, surtout après avoir trouvé le livre écrit en 1996 par A. I. Vorobyev : *Avant et après Chernobyl. Le point de vue d'un médecin*. A. I. Vorobyev fut ministre de la santé de la Russie en 1991-1992, et responsable de la commission "Santé de la Population" de l'URSS au moment de l'accident.

Voici un témoignage qui m'a été transmis par Stanislav Plavgo : "Je ne connais pas le nombre de victimes de Tchernobyl guéries par le jeûne. Mais j'en ai vu une - à Ternopol, où cette personne venait pour une visite de contrôle. Il était sapeur-pompier de la première équipe. Ils avaient reçu un quart de litre de vodka avant d'être envoyés sur les lieux de l'accident ! Quelques jours après il se trouvait déjà dans le célèbre hôpital de Moscou (Docteur Gous'kova). La sélection se faisait d'après le pronostic par étages. Au septième étage étaient classés les gens avec une mort certaine. Lui était placé au sixième. Il avait entendu que l'on pouvait être soigné par le jeûne thérapeutique. Il y a jeûné cinq fois. Quand

nous l'avons rencontré il était complètement guéri. Il ne présentait pas la dépression habituelle provoquée par l'irradiation. Ses yeux riaient. Il fut soigné à l'Académie de Médecine de Ternopol, Clinique des maladies internes, dirigée par le professeur Petro Kuziv. "

Les spécialistes du jeûne en Russie préconisent toujours des cures de jeûne à l'eau uniquement, appelé R. D. T. en russe (Thérapie Dosée de Detoxination), bien que l'on distingue aussi le jeûne sec, le jeûne sec "drastique"(quelques jours sans aucun contact avec l'eau, sous quelque forme que ce soit !).

Voici la traduction (par mes soins) de l'extrait du compte - rendu anglais de l'intervention de V. Shumilov : "Les victimes du désastre de Tchernobyl sont invités à suivre régulièrement des cures de détoxification par le jeûne avec ensuite un régime à prédominance végétarienne entre les cures de jeûne. Pour contrôler le degré de détoxification, on utilise la dosimétrie individuelle de l'excrétion des radio toxines en suivant la spectrométrie des émanations corporelles. "

Aujourd'hui, V. Shumilov conseille le jeûne préventif à domicile à tout le monde, surtout aux parents, avant la conception d'un enfant. A l'occasion des suites de la catastrophe de Tchernobyl, Shumilov a pu définir et isoler une série de symptômes provoqués par

l'irradiation chronique à petites doses, appelé "Maladie de Shumilov" et il a mis en place une thérapie adéquate, utilisant principalement le jeûne préventif. V. Shumilov rappelle que, depuis la deuxième guerre mondiale, 600 tonnes de plutonium se sont réparties de par le monde et que tout un chacun doit désormais vivre avec cet héritage d'une technologie souvent menée à la légère ... "Santé Pratique" du mois de novembre 2003 estime que les 12 ans d'essais nucléaires dans l'atmosphère ont produit une irradiation équivalente à 98 accidents du type Tchernobyl.

Ce qui est une nécessité pour les habitants de l'Ukraine et de la Biélorussie, est une sage précaution pour tous les habitants de la terre ... rien que pour contrecarrer déjà les effets de l'irradiation à petite dose, devenue ambiante : la prévention régulière par des cures de détoxination.

**Vivre plus n'a pas de sens si l'on ne vit pas bien.**

"Bien vivre" est pour beaucoup de gens le synonyme de "bien manger". Et "bien manger" veut souvent dire : "Manger beaucoup". Manger beaucoup empêche l'autorestauration du corps de fonctionner normalement. Ceci prépare le terrain de la maladie et de la mort précoce.

Or, une vie qui se termine par une mort prématurée se termine toujours mal. "Tout est bien qui finit bien" a son contraire : "Rien n'est bien qui finit mal. " Avant de mourir d'une maladie, on souffre de cette même maladie. Et aujourd'hui, selon les chiffres officielles, l'espérance de vie en bonne santé du Français moyen est 63 ans – et est en train de baisser ...

### **L'homme creuse donc sa tombe avec ses dents ?**

Oui. Et celui qui mange moins met tout simplement plus de temps pour la finir, cette tombe. La médecine n'y est pas pour grand-chose : ses interventions influencent seulement la manière selon laquelle la mort arrive, en la retardant un certain temps.

Et il y a une autre implication psychologique concernant la vieillesse : l'âge. Depuis notre petite enfance nous développons une idée de plus en plus précise de ce que sera la vie à 10 ans, 30 ans, 50 ans ou 80 ans. Insensiblement, nous nous programmons à suivre l'image que nous avons de chaque tranche d'âge. Or, la réalité a la tendance trompeuse à se conformer à nos idées : étape par étape nous réalisons les stades que nous avons programmés nous-mêmes. Cette erreur est facilitée par la fausse objectivité des chiffres : 50 est une valeur parfaitement définie; 50 ans, par contre, n'est pas une réalité objective : 50 ans pour l'un est une réalité complètement différente de celle de quelqu'un d'autre.

Pour sortir de cette programmation involontaire, il est utile d'oublier les années. Celui qui le fait - perd son âge !

### **Comment expliquer les guérisons "sans rien" - guérisons dues à l'effet placebo ?**

Voici mon explication : le corps est parfaitement capable de se maintenir en bonne santé ou de la rétablir sans aucune substance extérieure, à condition de ne pas l'empêcher par un mode de vie immuno-destructeur ou une attitude mentale négative. Or, celui qui se tourne vers une thérapie quelconque témoigne de sa volonté d'améliorer son état. Dans la mesure où l'action entreprise lui paraît prometteuse, il ouvrira de plus en plus les voies menant à la guérison.

Les médicaments homéopathiques œuvrent de cette manière : ne contenant pas de doses matériellement significatives, ils transmettent seulement l'information de la voie à suivre, la vibration favorable à la guérison. Dans la mesure où le patient accepte de s'engager sur cette voie, la guérison devient possible.

Les "guérisons miracles" suivent le même schéma : le malade fait la démarche d'aller voir le guérisseur et la confiance que celui-ci inspire ouvre les voies de la guérison : "C'est ta foi qui t'a guéri" fut la formule consacrée de Jésus après une guérison miracle ...

La médecine conventionnelle a vérifié l'authenticité de quelques guérisons inexplicables et a trouvé le terme "guérison spontanée". Encore un terme qui n'explique rien, tout en reconnaissant le fait de la guérison.

Il y a une partie de miracle dans chaque guérison, même atteint à l'aide d'une médication chimique : la réputation scientifique du médicament fait que le patient est convaincu d'être mis sur la voie de guérison et la guérison s'ensuit. Ceci fonctionne pour un tiers des gens avec le seul produit placebo. Et pour les trois-quarts des gens quand on administre un placebo actif qui provoque les effets secondaires du médicament – sans effet primaire (28) !

Dans les hôpitaux, il est d'usage courant de donner des produits placebo par exemple le soir pour calmer un patient anxieux. Il y a des pilules rouges, bleues, vertes, jaunes. Cela fonctionne parfaitement.

**Est-ce que tout cela a un rapport avec la nourriture ?**

Oui, il y a quelque chose de semblable quand on mange par compensation : il n'y a aucune relation de cause à effet entre la nourriture et la frustration. Malgré cela, le fait de manger nous aide à faire disparaître la frustration. Dès que l'on constate un effet secondaire de la nourriture - plaisir, plénitude - l'effet "placebo" provoque le résultat de compensation. Bien sûr, ceci peut se faire sciemment : on se console par un plaisir gustatif pour remonter le moral dans une situation déplaisante.

Je ne parle même pas du simple mécanisme qui fait que l'énergie mobilisée pour l'assimilation de la nourriture nous manque pour nous occuper davantage de nos problèmes ...

**Pourtant, il suffit de priver quelqu'un de nourriture pour qu'il meure à plus ou moins longue échéance.**

Je ne vous contredis pas, mais même dans la terminologie scientifique admise, ceci peut être expliqué, du moins en partie, par l'effet "nocebo" : la personne qui n'a rien à manger constate des effets secondaires négatifs, se conditionne pour périr ... et bloque ainsi toute possibilité d'assimilation de la nourriture panique. L'exemple classique pour un tel mécanisme est l'histoire racontée par Pierre Bellemare : un voyageur clandestin des chemins de fer

américains s'est fait enfermer involontairement dans un wagon frigorifique vide. Dix jours après, on l'a découvert mort de l'autre côté du continent américain avec, griffonnée sur un bout de papier, la description détaillée de sa descente vers la mort par le froid. Seulement, la victime n'avait pas remarqué que le système frigorifique était coupé, le wagon étant vide. La température était donc fraîche à l'intérieur du wagon et l'isolation thermique empêchait le soleil de la réchauffer. Mais il n'y avait aucune raison physiologique pour provoquer la mort du voyageur clandestin. Revenons à la situation de celui qui subit la famine. Il passera par les mêmes étapes qu'un jeûneur : des malaises dès que le corps peut éliminer des toxines - malaises qui durent tant que des toxines s'éliminent dans des conditions défavorables. Ensuite la fin définitive de la nourriture extérieure le deuxième ou troisième jour : bon nombre de gens qui essaient de jeûner chez eux "craquent" à ce moment-là, bien qu'ils soient peut-être parfaitement informés de ce problème passager. Ensuite il peut y avoir différents phénomènes d'élimination dus à l'arrivée de dépôts de toxines particulières. Ensuite surviennent des crises thérapeutiques qui rappellent des maladies passées ou à venir du jeûneur. Puis s'approche la période critique de l'inanition, après cinquante jours. Situez ce scénario dans une région qui subit la famine : les symptômes ressentis par chacun sont renforcés par les souffrances des autres, la panique peut devenir collective et provoquer une

hystérie générale. Rien que ce mécanisme psychosomatique fera succomber bon nombre de gens bien avant les soixante-dix jours réellement nécessaires.

Je rappelle ici l'ancienne tradition du carême - qui se situe à la soudure entre l'hiver et les premières pousses du printemps. Quelle façon extraordinaire pour prévenir toute panique collective et faire durer les réserves de la communauté !

Un exemple très émouvant nous a été rapporté par une stagiaire portugaise : en cas de disette, il y a seulement une génération, il était courant que les parents préparaient à manger aux enfants et ne mangeaient pas eux-mêmes. Pour moi, ceci est l'expression la plus profonde de l'amour parental et du simple bon sens humain.

### **Les effets positifs du jeûne pourraient aussi être dus à une sorte d'effet placebo ?**

L'engagement de la personne qui jeûne est très important : elle conditionne sa vie de tous les jours vers une amélioration de son état de santé, sans rien attendre d'un produit extérieur.

Dans ces pages, j'ai donné toutes les indications qui permettent de garder le cap de la bonne espérance quand des phénomènes d'élimination se manifestent. Le bien-être qui suit cette

phase de nettoyage augmente le courage de la personne pour concentrer son effort vital sur la guérison souhaitée. Oui, le jeûne ouvre la voie en direction d'une meilleure santé, et ouvre les voies vers la guérison, comme l'effet placebo. Mais en tant que linguiste, je refuse ce terme pour désigner l'action des médecines parallèles. Les défenseurs de la médecine conventionnelle le font déjà, et ceci dans un sens péjoratif. Je préfère parler de la "force de la pensée créative". Comme le disait Sénèque : "Vouloir guérir est déjà être à demi-guéri ... "

Mais, à la base, la restriction alimentaire et le jeûne favorisent l'extraordinaire pouvoir de l'autorestauration du corps. Celui qui s'engage sur cette voie témoigne de sa volonté de faire un acte décisif pour sa santé.

Donnez-moi une seule raison pour laquelle le corps refuserait de se conformer à ce souhait.

### **L'autorestauration favorise-t-elle l'autoguérison ?**

Parfaitement. Toute guérison suit plusieurs étapes :

- 1 - Un symptôme nous annonce la présence d'un problème.
- 2 - Nous décidons de nous en occuper et nous choisissons la méthode.

3 - Nous accompagnons la thérapie par notre coopération constructive, portée par la confiance que la guérison est possible.

4 - L'effort conjugué du thérapeute, du traitement, du patient et de son entourage (familial, social, professionnel ... ) permettent une évolution vers la guérison.

Ad. 1 - J'ai déjà parlé de "l'erreur Ehret" qui consiste à faire disparaître le malaise qui accompagne l'élimination de toxines par une consommation sucrée. La même erreur est commise si l'on prend des antalgiques pour faire disparaître une douleur sans en chercher la cause. Endormir notre système nerveux parce qu'il nous transmet un message gênant est comparable au fait de couper le téléphone si un interlocuteur nous avertit avec trop d'insistance d'un danger qui nous menace, un feu dans le voisinage par exemple. Bien sûr, nous dormirons mieux sans le téléphone, mais il y a de fortes chances que nous soyons réveillés quand notre maison est déjà en flammes ...

Ad. 2 - Tous ceux qui écoutent le signal du symptôme et se tournent vers une thérapie - quelle qu'elle soit - font le premier pas vers la guérison. Celui qui choisit le jeûne engage pleinement sa personne, en attendant le minimum d'une aide extérieure quelconque.

Ad. 3 - Le choix de cette thérapie doit être libre et doit correspondre aux aspirations profondes de la personne, pour permettre le développement de la confiance profonde nécessaire à l'évolution positive du processus de guérison.

Ad. 4 - L'harmonie entre les acteurs de la thérapie est aussi importante que la thérapie elle-même. Toute disharmonie entre patient, médecins, parents et amis entrave les chances de guérison.

D'où mon conseil aux amis des thérapies parallèles accompagnant quelqu'un qui a choisi la médecine conventionnelle : il est légitime de vouloir conseiller un ami proche avant qu'il n'ait fait son choix - et ceci seulement s'il est susceptible de nous écouter. Mais, une fois que ce choix est fait, personne n'a le droit de diminuer les chances de guérison d'un patient en exprimant son désaccord avec la thérapie choisie.

La capacité d'autoguérison du corps est favorisée par l'autorestauration, la confiance, la stabilité émotionnelle, mentale, spirituelle, le courage et la bonne humeur. La capacité d'autoguérison est diminuée par une hygiène de vie inadéquate, par le découragement, la déstabilisation mentale, émotionnelle et spirituelle, la mauvaise humeur, la dépression, la peur. Les campagnes de la peur, par exemple, pour promouvoir un nouveau vaccin, font plus

de mal à l'en semble de la population que de bien à ceux qui se font vacciner. Que la peur soit justifiée ou imaginaire, le marché de la peur existe bel et bien - pensez au bug de l'an 2000 ...

La peur prépare le terrain de la maladie. Et, selon Claude Bernard, que Pasteur aurait dû écouter plus tôt : "Le microbe n'est rien, c'est le terrain qui est tout. "

**Vous critiquez les bases mêmes de la médecine moderne. Or, vous n'avez ni le droit ni la qualification pour le faire.**

Je n'ai pas le droit d'**exercer** la médecine, et je m'en garderai bien. Mais j'ai le droit de souligner les contradictions évidentes du système actuel. Mes études philosophiques et littéraires me qualifient pour cela. De plus, mes études d'éducation physique comprenaient une section "médecine du sport" qui mettait en avant l'action préventive de l'activité physique. Et tout le monde sait que "prévenir vaut mieux que guérir". Cette phrase est même un bon résumé de ce livre.

**Mais la médecine préventive existe**

Oui, la médecine a développé des analyses de plus en plus sophistiquées pour déterminer des "personnes à risques", des facteurs à risques. On assiste même à la naissance d'une médecine prédictive. De plus en plus de personnes savent de plus en plus tôt qu'ils risquent de développer tel ou tel problème de santé.

Le bon sens devrait imposer à ces personnes de se tourner vers le jeûne et de contrôler ensuite le résultat par les mêmes méthodes de diagnostic. Oui, la médecine préventive existe, mais c'est à nous d'en profiter à temps

Souvent cependant, on appelle "médecine préventive" ce qui est en réalité un dépistage précoce des maladies. Autant il est valable de traiter une maladie le plus tôt possible, autant il est préférable de prévenir l'apparition même de cette maladie.

## Conclusion

Si aujourd'hui quelqu'un s'oppose au jeûne diététique ou thérapeutique en disant que "rien n'est prouvé scientifiquement", il ne peut le faire que s'il vit dans un vase clos, s'il ne voit pas derrière le mur qui a retenu le nuage de Tchernobyl ... En tant que descendant d'une famille huguenote qui a quitté la France après la révocation de l'Edit de Nantes, je commence à

entrevoir la répétition de l'histoire: les protestants qui sont restés au pays se sont "arrangés" avec la pensée unique. La marmite a chauffé pendant un siècle pour exploser en 1789.

Aujourd'hui, tous ceux qui aspirent à d'autres formes de médecine s'arrangent également avec la pensée unique - ou ont des problèmes regrettables : alors qu'il y a des cliniques anthroposophiques en Allemagne, en France on poursuit les médecins anthroposophiques comme secte (et il s'agit tout de même de médecins conventionnés ). Pendant qu'on ouvre des cliniques homéopathiques en Russie, en France on dérembourse les médicaments homéopathiques (et il s'agit pourtant de médicaments homologués ).

Des sondages révèlent qu'une majorité de la population a recours à des médecines parallèles. Actuellement, ils ont le choix d'être **ou satisfaits ou remboursés** ...

J'espère que, cette fois ci, la révolution ne tardera pas cent ans ...

Les deux tiers de la mortalité aujourd'hui sont provoqués par le cancer et les maladies cardiovasculaires. La meilleure prévention pour ces deux groupes de maladies (et d'autres encore ... ) est obtenue par l'autorestoration (= autophagie !) et une activité physique modérée et quotidienne.

L'autorestauration est enclenchée par le jeûne, annuel, hebdomadaire ou intermittent (quotidien). Cette prévention-là est l'affaire de tout un chacun et non pas de la médecine.

Mais vent tourne, lentement et sûrement. Tel le Titanic, le gouvernail indique déjà la nouvelle direction.

**Alors, le monde va couler ?**

**Il est certainement grand temps de préparer notre Arche de Noé.**

Mais, on entend souvent parler de "la fin du monde". Il est curieux de constater que personne ne parle de "la fin de la Terre". Une explication vient des langues germaniques : *world* en anglais, comme *wereld* en néerlandais, vient de *war-old* et veut dire "l'âge des guerres", c'est-à-dire l'époque de l'agressivité masculine - si bien représentée par Louis Pasteur dans sa lutte contre les microbes, ou, en 1971, la guerre de Nixon contre le cancer, ou alors, en 2020, quand le Président Français a déclaré la guerre contre un virus. Étant pacifiste dans l'âme, voici mon appel :

# NOTRE CORPS N'EST PAS UN CHAMP DE BATAILLE !

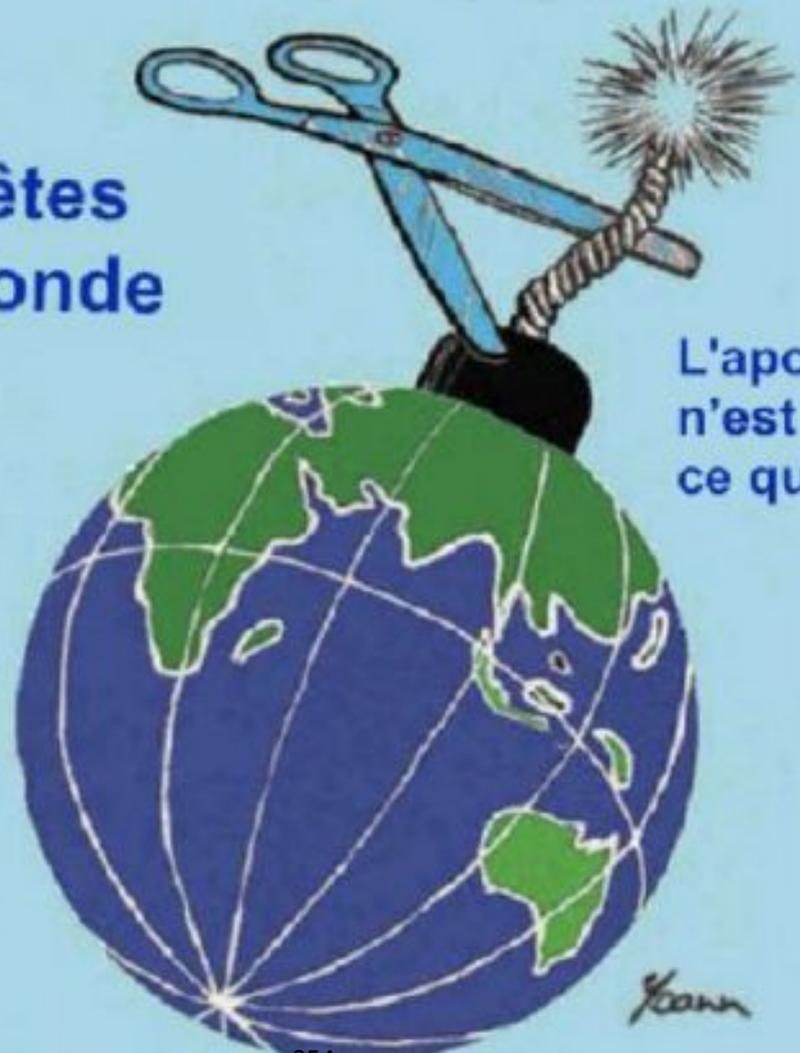
"La Terre" représente les forces féminines, l'intuition,

la vue de l'ensemble, l'approche holistique.

Vous voyez pourquoi il est facile d'imaginer la fin du monde,

et pourquoi il est **impensable** de parler de "la fin de la Terre".

# Joyeuses Fêtes de Fin du Monde



L'apocalypse  
n'est plus  
ce qu'elle était...

*Kann*

**Oui, le monde tel qu'il est a fait son temps.**

**Mais la Terre continuera.**

**À nous de continuer avec Elle.**

**AVEC Elle cette fois-ci.**

**Et la santé reviendra.**

**Celle de la Terre.**

**Et la nôtre.**

*Puisque, comme le disent les Indiens d'Amérique du Nord :*

***The Earth does not belong to the People -***

***It's the People who belong to the Earth :***

***La Terre n'appartient pas à l'Humanité -  
C'est l'Humanité qui appartient à la Terre***

# Citatos

1. de Lestrade,Thierry : Le jeûne - une nouvelle thérapie ? Editions La Découverte (ARTE) 2013 et 2015
- 2 . <http://2013.fasten.tv/fr/vortraege/gilman>
3. Breuss Rudolf: "La Cure Breuss" Editions Labussière ISBN 2-84988-019-1 28 euros
4. <https://www.youtube.com/watch?v=gEqSgFwZQLc&feature=youtu.be> (Dechavanne)
5. <https://www.egaliteetreconciliation.fr/Le-nutritionniste-Frederic-Saldmann- vante-les-etonnantes-vertus -du-jeune-46760.html>
- 6 . [https://www.youtube.com/watch?v=\\_HxV2Car45s&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=_HxV2Car45s&feature=youtu.be) (Jean-Michel Cohen)
7. [http://www.jeune-et-randonnee.com/TF1\\_JT20H\\_16032009.VOB](http://www.jeune-et-randonnee.com/TF1_JT20H_16032009.VOB)
8. [http://www.jeune-et-randonnee.com/VIDEOS/FRANCE\\_5.vob](http://www.jeune-et-randonnee.com/VIDEOS/FRANCE_5.vob)
9. Bertholet, Dr Ed.: « Retour à la Santé par le Jeûne ».Editions Aryana 1935- 1971
10. Lejeune, René : Jeûner, guérison et fête du corps et de l' esprit. Edition du Parvis, 1994
11. Boudreau, Nicole : Jeûner pour sa santé, le secret du rajeunissement biologique. Editions Le Jour
12. Schaller, Tal, Dr.: L'Alimentation Plaisir. Éditions Vivez Soleil-poche
13. Dr Helmut Lützner : Comment revivre par le jeûne, le guide du jeûne autonome Editions Terre vivante
- 14 . Dr Yves Vivini : Le Jeûne et les thérapeutiques naturelles, 1970
15. Henri Joyeux : "Femmes, si vous saviez", Éditions F. X. de Guibert
16. Wilhelmi De Toledo, Françoise : L'art De Jeûner – Édition Jouvence
17. E.H.Dewey The No Breakfast Plan and the Fasting-Cure, version Kindle
18. Shelton Herbert M.: Le jeûne, Courrier du Livre, 1992
19. Dr Nikolaïev : Le jeûne pour la santé Editions Soviétique, 1980 et 1994 (russe)
20. René Bickel : Le malade déchaîné Editions Altess, 1995
21. Journal du dimanche, 5 mars 2000
22. Dr Fareydoon Batmanghelidj : Votre corps réclame de l'eau, Editions Trois Fontaines - Jouvence, 1994

23. Video de la clinica Buchinger - Marbella, ADP068, E- 29600 Marbella/Malaga Tél.: 34 - 53 77 57 27 00
24. Jean-Paul Curtay et Thierry Souccar: Le programme de longue vie. 1999, Seuil Pratique
25. Valter Longo: Le Régime de longévité, Actes Sud, 2018
26. G. P. Malachov : Biosynthèse et bioénergétique, tome 2 (page 95), Complekt Editeur, 1996
27. LANZMANN-PETITHORY Dr Dominique: LA DIÉTÉTIQUE DE LA LONGÉVITÉ, Editions Odile Jacob
28. Irving Kirsch et G. Sapirstein : Listening to Prozac but hearing placebo
29. Anice Clément : FranceCulture, 26/02/2002 à 9 h 05
30. Rabhi, Pierre : Vers la sobriété heureuse Actes Sud, 2014
31. Hermann Aufenanger : Le Bonheur par la Simplicité Universelle, 1964

## Bibliographie commentée

1. **Ancelet**, Eric Dr. : Pour en finir avec Pasteur. Un siècle de mystification scientifique. Marco Pietteur, éditeur. : Docteur Vétérinaire, Psychothérapeute, auteur et conférencier.
2. de **Lestrade**, Thierry : Le jeûne - une nouvelle thérapie ? Editions La Découverte (ARTE) 2013 et 2015 Le livre qui complète de façon heureuse l'excellent documentaire de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade pour ARTE. Disponible en version Kindle.
3. **Batmanghelidji**, Fareydoon. Dr. : Votre corps réclame de l'Eau, effets méconnus de la déshydratation chronique. Ed. Jouvence poche, 2012 : Un petit guide à mettre entre toutes les mains. Le corps peut se débrouiller très bien - à condition de lui donner les moyens. Le message de ce livre: mangez moins et buvez plus, de l'eau.
4. **Bertholet**, Dr Ed. : "Retour à la Santé par le Jeûne". Editions Aryana 1935-1971 Un vrai classique en langue française. Ses pages sur le docteur Guelpa se trouvent dans ce site. Et voici le livre en pdf

5. **Bickel** René : "Les Chemins de la Souveraineté Individuelle" et "Le Malade déchainé" chez l'auteur: 116, rue de Mittelwihr 68150 OSTHEIM, tél. : 03 89 47 83 06 : De la communication comme je l'aime: pertinente, instructive, amusante. Même vos enfants si retrouvent: la médecine alternative en Bande Dessinée ...
6. **Bölling** Gisbert et Sophie Lacoste: Le jeûne : mode d'emploi aux éditions LEDUC. 193 pages 18x11 cm, 6 €, 3,99 € en PDF Commandez-le ici et ici aussi en Italien
7. **Boudreau** Nicole: Jeûner pour sa santé, le secret du rajeunissement biologique. Editions Le Jour : Biologiste canadienne, dirige le centre de jeûne de Jean Rocan, de la ligne hygiéniste, c. a. d. au repos et sans hygiène intestinale.
8. **Breuss** Rudolf: "La Cure Breuss", CANCER, Leucémie et autres maladies apparemment incurables mais guérissables par des moyens naturels" : Ouvrage étonnant, encourageant proposant la "Cure totale contre le cancer", avec beaucoup de témoignages. Donnez-le à lire à une personne concernée par le cancer, et cette personne suivra "le bon sens". On peut faire le jus de légumes soi-même, mais la version "bio" de Biotta ou Demeter est tellement bonne que la cure de 42 jours devient un plaisir ... Une nouvelle édition vient

de voir le jour: Editions Labussière ISBN 2-84988-019-1 28 euros. Voici une présentation de la cure. Pratique de la Cure Breuss : Expériences, conseils et recommandations (Broché) de Jürgen Thomar Peter Schmidt (Traduction)

9. Isabelle **Bruno** et Isabelle **Boffelli** : LES BIENFAITS DU JEÛNE, 2016 Hachette Pratique. Organiser une semaine de jeûne pas à pas et une mono-diète détox de trois jours.
10. **Bueno Lee** : Le Jeûne, votre parcours santé. EMETH Editions. : Histoire de quelqu'un qui s'est guéri par le jeûne et qui a découvert les forces spirituelles d'une telle démarche.
11. **Cândido Céleste**: L'ABC du Jeûne (éditions Grancher), 12 €. : Céleste organise des stages de Jeûne et Randonnée en Bretagne et livre ici son expérience des stages , des compatibilités alimentaires, sans oublier l'histoire des jeûnes religieux.
12. **Clavière**, Bernard ... "et si on arrêta un peu de manger: <http://www.croisadepourlasante.org/> : L'Organisateur de la "Croisade pour la Santé" livre ici une réflexion exhaustive sur la santé et un moyen simple pour la garder ou la retrouver: le jeûne ...

13. **Coudron** Lionel : LE GUIDE PRATIQUE DU JEÛNE, 2017, TERRE VIVANTE : cet ouvrage explique le jeûne et démonte les préjugés qui l'entourent. Il permet d'accompagner au quotidien ceux qui souhaitent jeûner, pour des raisons de bien-être ou thérapeutiques.
14. **Dahlke** Rüdiger : Le jeûne sans risque Courrier Du Livre ; broché ; essai ; 10/2006 : Le docteur Rüdiger Dahlke, bien connu dans les pays de langue allemande, associe le jeûne à des séances psychothérapeutiques. Il vient de publier un excellent livre sur **Jeûne et Randonnée** - en allemand ...
15. **Guelpa**, Guillaume: Auto-intoxication et désintoxication. O. Doin et fils, 1910. BNF : 8-TE 89 (A) : L'un des nombreux livres du docteur Guelpa, très lu dans toute l'Europe au début du 20ème siècle, pratiquement oublié en France. Il propose une approche de la médecine et de la santé très proche de la mienne. En plus, l'un de ses disciples, le docteur Riedlin en Allemagne, a guidé le premier jeûne du Docteur Buchinger, qui est à l'origine de "Jeûne et Randonnée". À consulter à la Bibliothèque nationale. Ici sa conférence sur le régime végétarien ... de 1911 Voici le texte intégral de son livre

16. **Ehret** Arnold, Santé et guérison par le jeûne, Aryana, Paris, 1963 : Sans doute le summum dans l'explication des effets du jeûne. Epuisé, vous le trouvez ici en pdf
17. **Ehret** Arnold, Le système de guérison du régime sans mucus , disponible ici en ligne
18. **Cousens** Gabriel Dr. :Alimentation, Science et Spiritualité. Vivez Soleil : Un scientifique à multiples facettes. Un familier avec tous les niveaux de la connaissance.
19. **Geffroy** Marie-Reine: Le Jeûne. Moyen de purification totale CEVIC : Petit livre extrêmement dense. Fait partie de la bibliothèque de la Vie Claire.
20. **Guelpa, Dr Guillaume: La guérison du diabète, 1913. BNF : 8-TE 89 (A)**
21. Huot Alain : **Le jeûne - Une voie royale pour la santé** du corps et de l'esprit, DANGLES, 2019
22. **Jasmuheen**. Vivre de Lumière, cinq ans sans nourriture matérielle. Vivez Soleil : La pionnière de la nourriture pranique, actuellement en tour du monde permanent. A lire si l'expérience du jeûne ne vous suffit plus.
23. **Juveneton** Pierre: Ma cure détox de A à Z- Les bienfaits du jeûne (éditions Plon avril 2007), 14,90 €. : Pierre organise des stages de Jeûne et Randonnée

à l'Amandier dans la Drôme depuis 2001, avec son épouse Dominique.

**Juveneton** Dominique et Pierre: L'appetit vient en jeûnant, Les éditions de Phénice 2020

24. **Kerforne** Philippe Se soigner complètement par les Médecines Naturelles, Editions Trajectoire, ISBN : 2-84197-229-1 : Guide très pratique de 50 médecines naturelles. dont 11 pages sur le jeûne. Avec une préface excellente du Docteur Jean-Claude Houdret.
25. **Kirsch**, Irving : Dépression. Le mensonge des antidépresseurs... et les vraies pistes de guérison, Editions Mosaïque Santé. Le professeur Irving Kirsch prouve par A+B que les antidépresseurs ne sont rien d'autre qu'un placebo actif. Ce livre devrait totalement bouleverser le comportement de la population française, championne du monde de la consommation de Prozac et compagnie . Voici une interview en anglais.
26. **Lacoste** Sophie : Les secrets d'un jeûne réussi, 2017, ÉDITIONS LEDUC.s : Elle tient la rubrique santé de TV Magazine depuis près de 20 ans et s'intéresse particulièrement aux remèdes naturels. Rédactrice en chef de Rebelle Santé,

elle est l'auteur de *Les aliments qui guérissent* et *Les plantes qui guérissent* ( Éd. Leduc.s).

27. **Lanctôt** Guylaine M. D. : *La Mafia Médicale. Voici La Clef* : Guylaine Lanctôt est pour moi une des figures phares de la fin de siècle dernier. Comme personne avant elle, elle tiré au grand jour les mécanismes du système médical actuel. Un classique. Un "must". Voici des extraits.
28. **LANZMANN-PETITHORY** Docteur Dominique: *LA DIÉTÉTIQUE DE LA LONGÉVITÉ*, Editions Odile Jacob : Excellent livre par l'épouse de Claude Lanzmann , avec deux chapitres sur le jeûne, en puisant dans une expérience propre de 25 ans.
29. **Lejeune** René. *Jeûner, guérison et fête du corps et de l'esprit*. Parvis 184 pages, 13x20 cm, 20e mille, préface du Pr Henry Joyeux : Très bonne histoire du Jeûne, y compris du Jeûne religieux. Sa fille était homéopathe à Lyon et soignait par ... le Jeûne.
30. **Loup**, Dominique : *La vérité toute crue : l'alimentation originelle*, Editeur : ENVOLE 1999 : "Se livrant à une intense recherche scientifique, philosophique et ésotérique, en intime relation avec la nature, l'auteur tente de découvrir les causes profondes des graves problèmes qu'affronte la société moderne et

l'homme du XXème siècle. Pourquoi les maladies, les guerres et les conflits sociaux, la bombe démographique et tant de souffrances ? " Dominique a fait un stage de Jeûne et Randonnée chez nous.

31. **Lützner** Hellmut, Dr. :LE JEÛNE, MAIGRIR, ÉLIMINER, SE DÉSINTOXIQUER, 2009, Editions TERRE VIVANTE - La nouvelle édition de ce bestseller sur le jeûne Buchinger à faire à la maison...
32. **Lützner** Hellmut, Dr. : Renaître grâce au Jeûne, ED. VIGOT 2002 : le docteur Lützner nous fait profiter d'une vie vécue pour le jeûne. La version allemande donne, en plus, une liste de 250 médecins pouvant accompagner ou conseiller un jeûne. En France, ces médecins attendent encore leur vocation ... Son livre existe même en chinois [Couverture ici](#) - IL VIENT DE NOUS QUITTER, à l'âge de 91 ans.
33. **Marchesseau**,P. V. : Le Jeûne en Naturopathie (Jeûnes humide, sec et mixte) disponible auprès de: SPIRVIE-NATURA Pôneuf 86000 ST SAUVANT prix:45f+12 f de port. Petit guide de Naturopathie sur le jeûne, parfaitement en accord avec les idées exprimés dans mon livre.

34. **Mérien**, Désiré : Jeûne et Santé, la méthode douce des paliers, Éditions Nature et Vie : Directeur d'un centre de jeûne depuis des décennies, utilisant sa méthode des paliers alimentaires, disciple de Shelton.
35. **Messerschmidt**, Jacques, Dr. : La Médecine contre la santé, Éditions Debarb : Un médecin français qui ose toucher à des dogmes du système actuel. "La médecine elle-même est malade ... "
36. **Mosséri**, Albert : Jeûner pour revivre : Un tour d'horizon complet sur le jeûne. Sa pratique chez les Anciens et dans le monde actuel. Aux descriptions de ses modalités variées s'ajoutent de nombreux conseils et des réponses aux innombrables questions que l'on se pose à ce sujet.
37. **Mosséri**, Albert : Le Jeûne - meilleur remède de la Nature. Disponible ici: Le Jeûne - meilleur Remède de la Nature
38. **Normand, Jean-Christophe** : Le jour où le monde jeunera, SALVATOR, 2020. « On est foutus, on mange trop, mais qu'est-ce qu'on fera quand on sera gros ? ». Aujourd' hui, avec toutes les interrogations sur l'avenir de la planète, la nécessité de la sobriété, la santé et l'équilibre de vie, ces mots ne font plus sourire et la pratique du jeûne redevient d' actualité. Animant de nombreuses sessions sur ce thème, Jean-Christophe Normand prend en compte ce contexte nouveau et enracine surtout le jeûne dans une dimension spirituelle.

39. Noyé, Jean-Claude : "Le grand livre du jeûne" Ed. Albin Michel, 350p : Journaliste de la revue "Prier", Jean-Claude Noyé donne toute l'histoire du jeûne religieux avec tellement de détails et de profondeur que l'on se demande pourquoi le jeûne a perdu l'estime dont il jouissait pendant des millénaires. Or, en passant par Gandhi, il donne également une image fidèle et exhaustive du renouveau du jeûne en-dehors des religions – qui, à son tour, ranime l'intérêt des fidèles. Corps, esprit et âme sont indissociables pour chaque personne – et pour la société dans son ensemble. Un grand livre. Dans toutes les librairies. Voici le chapitre nous concernant.
40. **Noah**, Yannick: Secrets etc. Plon : Un des rares jeûneurs qui osent le dire en France. Il parle aussi de "son" Yoga. Un type bien, quoi.
41. **Riveccio**, Patricia : BIENFAITS ET VERTUS DU JEÛNE, 2015, Editions LAROUSSE, Le jeûne est un sujet qui « sort » depuis quelque temps dans la presse... Alors que notre société vit dans l'abondance alimentaire, on redécouvre les vertus de manger moins, voire de ne pas manger.
42. **Saury**, Alain: Régénération par le Jeûne. Dangles : Dès le début, il sait créer l'envie de connaître le Jeûne. La fin du livre est moins claire. Frère du musicien de jazz Nouvelle Orléans, Maxime Saury ...

43. **Schafer**, Joachim: Le Procès de la Mafia Médicale. Voici la Clef Inc. : Voici le compte-rendu du procès que l'ordre des médecins canadiens a intenté contre Guylaine Lanctôt, auteur du best-seller "La Mafia Médicale". Disponible en PDF [ici](#)
44. **Schaller**, Tal, Dr. : L'Alimentation Plaisir. Éditions Vivez Soleil-poche : Respectez la loi des trois V: Végétal, Vivant et Varié, avec un chapitre sur le Jeûne.
45. **Schaller**, Tal , Dr et Johanne Razanamahay : Pratique du Jeûne holistique. Éditions Vivez Soleil-poche, 2004 : Écrivain, conférencier, éditeur, Tal Schaller, médecin suisse enseigne un message d'espoir: "La Santé - ça s'apprend "
46. **Shelton** Herbert M. : Le jeûne, Courrier du Livre, 1992. : Un grand classique, constamment réédité. Disponible [ici](#)
47. **Souccar** Thierry et Curtay Dr. Jean-Paul: Le Programme de longue Vie, Editions du Seuil : Reprenant des études américaines ils préconisent de manger moins et de prendre des compléments vitaminiques et minéraux pour créer des conditions favorables à une longue vie.

48. **Souccar** Thierry et Isabelle Robert : Santé, Mensonges et Propagande Editions du Seuil , 2004 : La lecture de ce livre fait naître une demande: celle d'une PURIFICATION ETHIQUE des institutions de contrôle de la Santé et de l'Alimentation .
49. **de Vogüé**, Adalbert :AIMER LE JEÛNE, Editions du Cerf, 1988. : Le jeûne dans la tradition de l'Eglise catholique par un père bénédictin de La Pierre-qui-vire.
50. **UHL** Thomas : Et si je mettais mes intestins au repos? 2016, Editions SOLAR, dans cet ouvrage d'un membre de la FFJR, découvrez tous les bénéfices récoltés suite à la mise au repos de vos intestins.
51. **Wettstein** Ronald-Harri: Le Jeûne pour la Vie, un guide spirituel pour le jeûne chrétien de longue durée. Ed. Saint-Augustin 1999, : Saint-Maurice. Un guide à la fois pratique, spirituel, religieux. Ne vous laissez pas impressionner par la "longue durée" - il s'agit d'un jeûne d'une semaine.
52. **Wilhelmi** De Toledo, Françoise : L'art De Jeûner - Manuel du Jeûne Thérapeutique Buchinger, Edition Jouvence 2005. Le meilleur livre sur le marché français concernant le jeûne thérapeutique, écrit par la directrice des cliniques à Überlingen en Allemagne et Marbella en Espagne.  
**Wilhelmi**, Raymond : Le bonheur du jeûne, Édition Jouvence. Le petit-fils de Otto Buchinger et mari de Françoise, il raconte son expérience du jeûne

53. **Willem**, Jean-Pierre: Dr. Le secret des peuples sans cancer. Prévention active du cancer. Editions du Dauphin : Médecin français, conférencier, anime les "Médecins aux pieds nus": les méthodes de prévention utilisables dans des pays sans infrastructure médicale.
54. **Willem**, Jean-Pierre, Dr. : LE JEÛNE - une méthode naturelle de santé et de longévité, Guy Trédaniel

Voici une bibliographie internationale excellente : [AMPLIUS](#)