

SOMMET DIGITAL DU JEÛNE

Les meilleurs experts vous racontent tout !

Pour la deuxième année, du 26 septembre au 2 octobre prochain, vous pourrez écouter ou voir, en ligne et gratuitement, plus de 30 conférences avec les meilleurs experts pour tout savoir sur le jeûne. J'ai eu la chance de visionner quelques-unes des vidéos en avant-première... Et nous sommes heureux de soutenir cette belle initiative.

Vous entendez parler du jeûne depuis des années mais vous hésitez encore à franchir le pas ? Il est bien difficile de trouver des réponses à toutes les questions. Sur internet se côtoient les informations les plus contradictoires. Alors Jean-Pascal David, naturopathe, fondateur de la Maison du Jeûne et pratiquant depuis plus de 20 ans, a décidé d'organiser un sommet en donnant la parole aux meilleurs spécialistes. Pour la deuxième année, le sommet s'adresse au grand public comme aux professionnels et il est soutenu par la Fédération Francophone Jeûne et Randonnée (FFJR) et l'Académie Médicale du Jeûne (AMJ). Rendez-vous et inscription sur www.lesommetdujeune.com avant de vous lancer dans l'aventure du jeûne ou bien simplement pour mieux comprendre les réactions de votre organisme quand vous jeûnez, les bienfaits. Vous y trouverez

des arguments scientifiques et imparables pour contrer les détracteurs qui ont vite fait de classer les jeûneurs parmi les illuminés.

UNE SEMAINE INTENSE

Du 26 septembre au 2 octobre, le sommet proposera 3 à 5 interventions par jour, avec des replays disponibles gratuitement pendant 24 heures. Plusieurs thématiques seront abordées :

- Le jeûne intermittent
- Le jeûne à l'étranger
- Phytothérapie, aromathérapie en jeûne
- Jeûne et compléments alimentaires



- La cétose
- L'accompagnement médical en jeûne
- Jeûne et sport
- Jeûne et spiritualité
- Les diètes (jus, monodiètes...)
- Jeûne et cycle menstruel
- Jeûne et études scientifiques...

Et des intervenants de renom se succéderont. Parmi eux, Andreas Michalsen, cardiologue, professeur de naturopathie clinique à l'hôpital universitaire de la Charité à Berlin, mais aussi le Dr Claire Delval (que nous avons interviewée sur le jeûne médicalisé), le Dr Anne-Lise Prost, biologiste (qui explique par le détail ce qui se passe dans notre organisme au moment où nous jeûnons et à quel point il est « intelligent »), ou encore le Dr Jean-Loup Mouysset, cancérologue et initiateur des centres Ressource (des lieux d'accompagnement des malades atteints de cancer qui augmentent de manière très significative les chances de survie !). C'est l'occasion pour lui de faire le point sur l'intérêt du jeûne en complément des traitements conventionnels. J'ai eu la chance de découvrir son interview en exclusivité et je vous le conseille tout particulièrement.

L'ACCOMPAGNEMENT DES PATIENTS

Pour Jean-Loup Mouysset, « il est urgent de prendre conscience de l'importance de la prévention », d'autant plus avec la pénurie de médecins, et surtout de prendre en main sa santé et de devenir acteur de sa guérison. Il s'intéresse depuis 25 ans à la nutrition et depuis quelques années au jeûne et aux nouvelles études qui lui sont consacrées. Dans son domaine, l'oncologie intégrative, il propose le jeûne en accompagnement des traitements anticancéreux, tout ceci basé sur des informations et des expérimentations parfaitement scientifiques. Il présente ainsi les caractéristiques du cancer et

l'évolution des connaissances sur le sujet. On comprend comment, en brûlant des graisses plutôt que du sucre, notre organisme met en place des mécanismes « anti-cancer ». Les effets du jeûne et de la restriction calorique sur le cancer sont liés à leur action sur l'inflammation, la régulation du stress oxydatif, la sensibilité à l'insuline, la réparation de l'ADN... Et bien entendu, le Dr Mouysset explique les moments où le jeûne peut être bénéfique : en l'occurrence, pas chez des personnes dénutries. Il cite les études montrant combien il peut être intéressant d'associer le jeûne intermittent aux traitements conventionnels. Le jeûne améliore la tolérance à la chimiothérapie et booste l'immunité anticancéreuse. Il cite par ailleurs une étude sur plus de 2000 femmes touchées par un cancer du sein. Une fois soignées, quand elles respectent un jeûne de 12 h 30 par nuit, leur risque de récurrence baisse de 36 %. Il suffit simplement d'espacer le dîner et le petit déjeuner d'au moins 12 h 30 ! Il montre aussi combien les messages officiels manquent parfois d'objectivité (comme le rapport Nacre de l'Inra qui ne prend pas en compte les résultats significatifs du jeûne intermittent). Pour retrouver toutes les études en référence et écouter le brillant exposé de ce médecin, pour avoir accès gratuitement à toutes les conférences, inscrivez-vous sur www.lesommetdujeune.com.

Sophie Lacoste

Jean-Loup Mouysset est l'auteur de l'ouvrage *Devenir acteur de sa guérison* (en vente en librairie ou sur www.rebelle-sante.com) dans lequel il décrit le concept d'Accompagnement Thérapeutique mis en place dans les centres Ressource dont il est à l'origine et qui permet une augmentation moyenne de 29 % des chances de survie tous cancers confondus. Dans le cas précis du cancer du sein, on arrive à 50 % de récurrence en moins et 68 % de réduction de la mortalité.

(Éditions Mosaïque-Santé, 255 pages, format 15 x 21 cm, 17,90 €).



LE SOMMET DU JEÛNE
2^e ÉDITION

LE SOMMET DIGITAL DU JEÛNE
26 SEPTEMBRE > 02 OCTOBRE 2022

VOTRE SANTÉ EN MAIN

INSCRIPTION GRATUITE SUR
www.lesommetdujeune.com

30 CONFÉRENCES
4 ATELIERS CUISINE