

Jeûne et bien-être dans les Alpes-de-Haute-Provence

Se détendre en profondeur en prenant du temps pour soi.

Vous souvenez-vous des deux « équilibristes de la santé » des Alpes-de-Haute-Provence que je vous ai présentés il y a plus d'un an maintenant : Marion Henry, naturopathe, et Roman Graf, réflexologue ! Leur cabinet « Santé au naturel », à Forcalquier, est un espace qui vous aide à vous libérer de l'emprise des entreprises pharmaceutiques en reprenant en main votre santé. Ces deux philosophes de la santé insistent sur l'importance d'une prise en compte globale de la personne, vous accompagnent vers l'autonomie et transmettent leurs connaissances...

Depuis quelques années, ils organisent et accompagnent des séjours de jeûne au cœur des Alpes-de-Haute-Provence.

Et j'y suis allée ! Oui... Je n'ai pu participer qu'aux deux dernières journées d'un stage, mais j'en ai profité quand même. Je me sens légère, forte et reposée...

Les lectrices et lecteurs de *Rebelle-*

Santé connaissent certainement les bienfaits du jeûne. Surtout grâce à notre Sophie Lacoste. Elle me l'a souvent conseillé, mais je n'ai jamais trouvé le temps. Il a fallu le hasard de mon passage dans la région, et que ce soit au moment où mes amis organisaient un stage. J'ai ainsi pu goûter à cette magie ! Oui, grâce à Marion et Roman, je me suis autorisée à prendre du temps pour moi et à me détendre en profondeur.

L'ACCOMPAGNEMENT

Faire un jeûne, accompagné par trois professionnels certifiés dans leurs disciplines, avec une activité sportive, en discutant, en échangeant... J'ai vécu cette expérience dans une ambiance de bien-être, dans tous les sens du terme ! En plus de Marion et Roman, il y avait aussi deux encadrant.es, une praticienne en yoga, Julia Jahnke, et un en qi gong, Pascal Luneau. Vous choisissez de faire une semaine

de jeûne accompagnée plutôt par du yoga ou du qi gong. Après une séance d'éveil corporel avec l'une de ces activités, tous les jours, vous pouvez assister à une heure et demie de conférence avec Marion sur les bases de l'alimentation et du mode de vie propices à la santé. Quant à Roman, il s'occupe de votre confort physique. Nous profitons de ses séances de réflexologie plantaire... « Avec le jeûne, il se peut que les émotions, des malaises et des douleurs physiques sortent, je suis là pour prendre en charge les malaises avec la réflexologie et d'autres techniques ». Il assure la détente. Et enfin, on part en balade, car le mouvement, dans le respect des possibilités de chacune et chacun, est fondamental pour soutenir le processus de détox.

POURQUOI JEÛNER EN GROUPE

Jeûner est un processus physique et psychique. « Le corps et l'esprit sont déroutés par le fait d'arrêter

de manger. Le groupe apporte un soutien car chacun.e partage ses ressentis avec l'autre qui vit une expérience semblable et en même temps différente », explique Marion. Moi, je l'ai vécu comme un vrai moment de ressource et j'ai vu que cela crée une émulation, sans entrer dans la compétition. On échange sur ses ressentis, on se comprend... D'ailleurs, plusieurs participant.es m'ont dit la même chose : « Si je n'avais pas jeûné en groupe, je n'aurais jamais tenu ! » Le fait de s'accorder une vraie semaine de relâche, en dehors de chez soi, de son cadre habituel et de son emploi du temps souvent surchargé permet d'optimiser les effets du jeûne. « On draine ses toxines physiques et psychiques ! » ajoute Roman.

JEÛNE PRÉVENTIF

Marion et Roman sont des fans de l'autonomie. En accompagnant les gens dans une expérience inédite, et ils font tout pour que ces personnes améliorent la connaissance qu'elles ont d'elles-mêmes. Ces jeûnes sont préventifs, ils sont réservés aux personnes en bonne santé. Il s'agit d'optimiser sa santé, de se débarrasser des toxines stockées dans les graisses, de rajeunir, de redonner de l'énergie à son corps et à son esprit.

JEÛNE HYDRIQUE OU JEÛNE BUCHINGER

Vous pouvez choisir la méthode du jeûne hydrique, avec de l'eau filtrée et peu minéralisée pour bien éliminer les toxines. Ou bien du jeûne Buchinger, avec des jus de légumes frais, de saison, fraîchement extraits. Le matin, vous pouvez boire un verre de jus de légumes pour avoir des vitamines qui vont soutenir votre énergie, et le soir un bol de bouillon qui va fournir des minéraux basifiants qui aident à atténuer les problèmes de vertiges, ou les douleurs possibles. Dans le même groupe, une partie suivait un jeûne hydrique, les autres le jeûne Buchinger. Avec la possibilité de commencer par l'un et de passer à l'autre. Car... « Rien n'est obligatoire. On s'adapte aux besoins de chacun.e. »

DESCENTE ET REPRISE ALIMENTAIRE

Bien évidemment, il y a un avant et un après ! Une semaine avant de commencer, on vous demande de faire une « descente alimentaire » chez vous, pour habituer le corps à la restriction, puis une purge la veille du jour J (la fiche pratique est sur le site : enequilibre.org). Et après ? À la fin de la semaine, il y a un repas de reprise,

modèle de l'équilibre alimentaire à suivre une fois rentré chez vous. « Le succès des jeûnes dépend de la reprise. Elle est fondamentale. Une bonne reprise permet aux effets du jeûne de se prolonger, de s'inscrire dans le corps », souligne Marion. Elle nous invite à mettre en pratique toute la vie, les informations transmises pendant la semaine.

UN MOMENT TRÈS PARTICULIER

Au cours de mon petit séjour, j'ai réussi à prendre du temps pour moi : pour me poser, me recentrer. Ce n'était pas qu'un repos digestif. La vie moderne nous éloigne bien souvent de nos besoins véritables. Et j'ai repensé, comme les autres, mon rapport à la nourriture. « On sait qu'il y a un lien étroit entre le cerveau et l'intestin. Vider l'intestin aide à se vider au niveau psychique », dit Marion. Elle a raison. J'ai commencé à découvrir certaines dimensions de mon être que je ne connaissais pas. Une sorte d'allègement. Marion disait souvent : « Le jeûne ne convient pas à tout le monde. Pour comprendre, il faut tester. Il faut faire confiance à l'intelligence de notre corps. »

J'ai testé, mon corps veut le refaire... mais pas toute seule, en groupe, accompagnée par ces équilibristes de la santé, dans la même ambiance de bien-être. J'ai hâte !

EN 2020

Mes deux amis organisent des stages de jeûne en 2020, hydrique ou Buchinger, en avril et en octobre. Je vais participer à l'un des deux. En août 2020, il y aura aussi un stage, au choix, de jeûne hydrique ou de cure de raisin.

Et aussi, pour celles et ceux qui redoutent de commencer par 7 jours, Marion et Roman proposent trois jours de détox...

Pour les renseignements et dates, consultez leur site : <https://enequilibre.org>

Pinar

