

Jeûner pour des effets durables

« En mai dernier, j'ai jeûné une semaine pour la première fois. Le jeûne en lui-même s'est bien passé. Il s'accompagnait de petites activités physiques : une heure de gym douce pour commencer la journée, suivie de deux heures de marche.

Au lever, nous avons droit à un petit jus de légumes très dilué, puis de l'eau, de l'eau, de l'eau toute la journée pour maintenir une bonne hydratation et ne pas abîmer nos organes.

L'expérience en elle-même bouleverse tous les a priori qu'on peut avoir : ne pas manger pendant une semaine, tout en marchant, et sentir son énergie et son bien-être augmenter de jour en jour. Et grande surprise : à la fin de la semaine, avoir envie de poursuivre le jeûne et le sentiment de pouvoir continuer sans problème encore quelques jours.

Cette semaine de jeûne m'a été bénéfique sur plusieurs aspects : une énergie nouvelle, un calme intérieur et une forme de rééducation alimentaire. Avant le jeûne, j'avais déjà réussi à supprimer le sucre de mon alimentation, avec quelques moments de frustration qui pouvaient conduire à des excès inutiles. Après le jeûne, l'envie de sucre a totalement disparu. Le jeûne m'a également permis de supprimer les laitages. J'avais remarqué que le lait et le fromage me déclenchaient d'assez fortes migraines, sans parvenir à les supprimer de mon alimentation. Depuis le jeûne, c'est chose faite et sans frustration : là aussi, l'envie a simplement disparu.

Enfin, j'ai regagné des sensations oubliées depuis longtemps : la satiété et la soif. Après le jeûne, à mon grand étonnement, je me suis rendu compte que je n'avais pas ressenti la satiété depuis des années. Or, cette sensation est essentielle pour savoir quand s'arrêter de manger et surtout ne pas grignoter toute la journée alors même qu'on sait – mais qu'on ne ressent pas – que l'on n'a plus faim. J'ai aussi commencé à ressentir la soif. Depuis l'enfance, boire était un problème, notamment parce que je ne ressentais la soif que lorsque j'étais déjà trop déshydratée (avec des effets pénibles comme la fatigue ou des migraines). Ce problème s'est en partie réglé avec le jeûne.

Pour moi, le jeûne a fonctionné comme un régulateur qui m'a poussée vers des pratiques plus saines, et éloignée de mauvaises habitudes alimentaires, de manière spontanée, sans frustration ni effort particulier. Avec des effets bénéfiques comme la disparition de migraines régulières très fortes et d'une fatigue parfois assez pesante et "médicalement" inexplicable.

Neuf mois plus tard, quel bilan ? Certains changements sont durables : l'absence d'envie de sucre ou de laitages, la disparition des migraines, un gain d'énergie (même si cette énergie était beaucoup plus puissante dans les premiers mois après le jeûne). D'autres changements sont toujours présents, mais avec une tendance à s'estomper au fil des mois, comme la sensation de satiété et de soif.

Vivement le 2^e jeûne pour remettre les pendules à l'heure ! »

Mme D. de Paris