

Jeûner, c'est se priver de nourriture volontairement.

Il existe le jeûne complet (pas de nourriture, pas d'eau), hydrique (l'eau est autorisée) ou modifié (mono diète i.e. ne manger que d'un aliment).

Que ce soit pour raisons spirituelles, politiques ou médicales, le jeûne, court ou long, est connu et pratiqué depuis l'Antiquité. Particulièrement développé en URSS, en Europe centrale, en Allemagne ou en Suisse, il commence à s'implanter en France.



Depuis les suffragettes en passant par Gandhi, le jeûne a été un moyen de pression politique... A condition de le tenir !

## Pourquoi et comment jeûner ?

### > Le jeûne, une adaptation métabolique ancestrale

Dans l'histoire de l'humanité, la consommation de nourriture sous forme de repas réguliers est récente. Avec l'avènement de l'industrialisation, les humains modernes ont commencé à prolonger leur journée après l'obscurité, et à manger davantage. Donc, aussi paradoxal que cela puisse paraître, l'organisme est mieux adapté au jeûne qu'il connaît depuis des millénaires, qu'à l'abondance...

### > Se revitaliser et/ou accompagner des pathologies lourdes

Différents modes de jeûne sont praticables, en fonction de... SOI. Pour des personnes en bonne santé, cela va d'un repos digestif, sensoriel, mental et physique de 1 à 5 jours à des jeûnes intermittents de 24 à 72 heures par semaine ou par mois. En Allemagne ou en Suisse, des cliniques organisent des jeûnes pour des cas particuliers de personnes atteintes de diabète, hypertension, cancers, maladies inflammatoires, personnes électro et chimiosensibles etc.

### > Chasser l'idée que le jeûne est dangereux

Un adulte de poids moyen pourrait, en théorie, rester en vie entre soixante-dix et quatre-vingts jours sans manger. Une seule condition : boire de l'eau. Sans apport hydrique, il ne peut pas espérer vivre plus de trois jours.

Les jeûnes courts, même répétés, sont peu dangereux :

- pas d'action sur le métabolisme de base (c'est-à-dire la dépense énergétique minimale pour respirer, faire battre son cœur etc.) ;
- le jeûne court n'influence pas non plus la force physique en "grignotant" les protéines musculaires ou le cœur. L'endurance peut éventuellement diminuer (d'où l'intérêt de pratiquer un sport léger pendant cette période) mais les capacités cognitives s'améliorent.

Les jeûnes longs, c'est-à-dire plus d'une semaine, et ceux pratiqués dans le cadre d'une pathologie lourde, nécessitent



Pour un naturopathe, le jeûne est plus un nettoyage de l'organisme dans le but de se revitaliser plutôt qu'un régime destiné à maigrir...

Nos partenaires scientifiques :



Avec le soutien de :



une surveillance médicale, car ils ont des effets secondaires marqués : mauvaise haleine, transpiration malodorante, crises d'hyperacidité accompagnant des maux de tête, des troubles de la circulation, des nausées, des fringales... et de la mauvaise humeur ! Par contre, après quelques temps, le cerveau sécrète des endorphines, c'est-à-dire de la morphine naturelle, qui donne un effet euphorisant très apprécié.

Attention aux jeûnes de plus de 15 jours, car le risque de perte musculaire devient alors très important. Un jeûne "long" n'est que de 6 à 14 jours seulement.

## > Rompre le jeûne

Trop manger après une période de jeûne peut provoquer des crampes d'estomac, des coliques. Il faut donc manger peu, lentement, en utilisant des produits frais et de saison, sans sucre (sauf celui des légumes mais pas celui des fruits sucrés) et sans gluten, sans produits d'origine animale (laits, fromages, viandes).

Cette phase de transition dure le temps du jeûne divisé par trois (6 jours de jeûne = 2 jours de transition, par exemple).

## — Comment ça marche ?

Dans des conditions normales, les sucres sont dégradés dans le cytoplasme cellulaire. Les produits de dégradation passent au sein de la mitochondrie pour devenir, après un circuit très complexe, de l'énergie stockée sous forme de petites "piles" chimiques, les ATP, qui vont se déplacer là où l'organisme travaille.

En cas de jeûne, des adaptations métaboliques se mettent en place pour pallier l'absence des sucres alimentaires. Le défi majeur de notre corps est alors de maintenir un taux normal de glucose dans le sang, pour la production d'énergie.

### LES ÉTAPES SONT LES SUIVANTES :

1. L'organisme épuise ses réserves sucrées : le glycogène (foie, muscles) redevient du sucre (de 12 heures de jeûne à 48h).
2. Les réserves organiques sont mobilisées : protéines au début (3<sup>ème</sup> au 5<sup>ème</sup> jour) ainsi que certaines parties des lipides de réserve (glycérol) pour redevenir à leur tour du sucre.

3. Le reste des lipides va évoluer pour donner les éléments correspondant à la troisième étape de la création d'énergie, ceci de deux manières :

- > soit en produisant des éléments directement assimilables par la mitochondrie, cette petite centrale énergétique qui, au cœur de la cellule, est chargée de produire l'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme
- > soit au niveau du foie, en produisant d'autres types de molécules appelées cétones. Ce sont de très petites molécules, privilégiant les tissus organiques dont la production d'énergie est nécessaire à la survie de l'organisme. Elles peuvent notamment franchir la barrière hémato-méningée (au contraire des acides gras) et nourrir le cerveau, mais elles ciblent aussi le cœur, le cortex rénal et les muscles squelettiques qui les utilisent comme source d'énergie secondaire et très efficace.

## Rôle de l'oxygène et aide potentielle du Bol d'air®

Quel que soit le carburant cellulaire utilisé après un jeûne (acides gras ou cétones), l'énergie mitochondriale n'est produite qu'en présence d'oxygène. Mettre l'oxygénation au top niveau est donc indispensable pour bien revitaliser l'organisme et réussir son jeûne.

Un autre aspect positif du Bol d'air® est la lutte contre l'acidification consécutive au jeûne : une expérimentation, menée sur un volontaire sain, sans et avec Bol d'air Jacquier®, a en effet montré que les sessions respiratoires permettaient une meilleure chasse acide, notamment la nuit.



“ Je recommande le Bol d'air® dans nos cures de jeûne, à raison de 3 séances par jour : le matin au réveil, le midi après la randonnée et avant ou après chaque soin. La synergie entre les bienfaits du jeûne, la remise en mouvement du corps par la marche et les soins, et une meilleure oxygénation via le Bol d'air® est indéniable. Les effets ressentis sont multiples : enthousiasme, sommeil de qualité et un rythme biologique plus en rapport avec les saisons. *Christian Boniteau* ”

<http://www.jeune-vitalite.com>

### > EN SAVOIR PLUS :

#### • Le jeûne, une nouvelle thérapie ?

Film de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade

[www.arte.tv/fr/videos/043980-000-A/le-jeune-une-nouvelle-therapie](http://www.arte.tv/fr/videos/043980-000-A/le-jeune-une-nouvelle-therapie)

#### • Jeûner, le retour à la santé

Livre de Anne-Victoria Fragepallet-Chansigaud  
Marie Claire Editions

