

ALAIN HUOT

LE JEÛNE

*Une voie royale pour la santé
du corps et de l'esprit*

Collection Référence

Sous la direction de JEAN-LUC DARRIGOL

Dangles
EDITIONS 

PRÉFACE

Lorsque je suis sollicité pour préfacer un ouvrage, c'est le plus souvent pour encourager un jeune auteur ou pour donner un coup de pouce paternaliste à une nouvelle parution. Cette fois, de toute évidence, c'est moi qui suis honoré de préfacer ce livre, tellement sa richesse et sa pertinence en font un ouvrage de référence sur le jeûne ! Bravo Alain, et que de chemin parcouru depuis une trentaine d'années où tu sortais brillamment d'un cursus de naturopathie au Cenatho ! Certes, bien au-delà des recherches collectées, c'est ton expérience qui parle et sait convaincre, ton charisme et ton enthousiasme pour une pratique si peu et si mal connue encore en Occident.

Depuis des millénaires pourtant, toutes les médecines traditionnelles du monde ont su largement intégrer des temps de diète raisonnée. Hippocrate lui-même tenait le jeûne en grand respect pour ses vertus purificatrices et régénératrices. Si l'on observe attentivement la nature, tous les animaux qui hibernent ainsi que les migrateurs nous enseignent la confiance en la Vie, puisqu'ils ne s'alimentent pas pendant de longs mois et sans aucun dommage pour leur santé ni pour l'espèce.

Si jadis le jeûne fut largement vanté par les hygiénistes européens et nord-américains des ^{xix}^e et ^{xx}^e siècles, il manquait cruellement un livre de poids pour actualiser les œuvres des médecins tels que Bertholet, Ehret ou Shelton. C'est chose faite à présent, et le lecteur le plus critique pourra trouver en ces pages une quantité étonnante d'arguments sachant parler à la raison comme au bon sens, à la rigueur scientifique comme à l'intuition du cœur. Il serait trop facile en effet de promouvoir une simple technique douce de plus, dans la mouvance occidentale des cures de détox tellement en vogue : le professionnalisme d'Alain Huot sait se plier aux exigences les plus radicales et prendre le temps d'expliquer clairement les processus du jeûne, sa physiologie, tout comme ses limites ou contre-indications. En effet, on ne plaisante pas avec la santé, et notre instinct, largement parasité par le mental anxieux ou les peurs irrationnelles, se révèle bien trop souvent muet ou maladroit pour simplement se lancer dans un temps de diète sans précautions...

Depuis quelques années, heureusement, le corps médical s'est penché avec grande attention sur le processus thérapeutique du jeûne. L'école russe tout particulièrement a su mettre à profit la

méthode dans l'accompagnement des malades psychiatriques. On ne peut ici que méditer ou sourire sur l'analogie sémantique qui relie l'autolyse diététique (processus d'autophagie des tissus de réserve durant le jeûne) et l'autolyse psychiatrique (le suicide)... Si nos mémoires collectives gardent assurément les traces des temps difficiles (privations alimentaires ou disette forcée) des périodes de guerres ou de catastrophes naturelles, elles conservent aussi précieusement les expériences où le jeûne fut l'allié de notre santé, de notre régénérescence biologique ou d'un simple mieux-être. Dans cette perspective de la pensée résolument ouverte, des chercheurs ont ainsi montré combien les jeûnes raisonnés pouvaient favorablement accompagner les malades cancéreux, tout particulièrement pour encadrer les périodes de chimiothérapie. Bien installés, ces temps de diète se montrent en effet capables d'optimiser l'efficacité des soins et d'en minimiser les effets secondaires.

On retrouvera dans ce livre tout ce qui peut rassurer le non-jeûneur moyen, et c'est là une autre réelle qualité d'Alain Huot qui, en bon naturopathe, sait développer une patiente et efficace pédagogie : l'éducation pour la santé passe donc effectivement par l'action dans bien des cas, comme pour s'accorder des temps d'activité physique régulière ou pour s'offrir les bénéfiques d'un sauna ou d'un hammam. Mais dans le cadre du jeûne, il s'agit bel et bien de découvrir l'art du non-faire, en neutralisant délibérément les habitudes de quelques repas. Aucune méthode de santé n'est plus simple et plus économique !

Certes, les réflexes conditionnés ont la vie dure, les croyances erronées aussi, parfaitement dépendantes des informations et désinformations véhiculées par les médias, grands incitateurs de consommation et d'addictions... Il fallait donc largement offrir aux lecteurs des réflexions capables de lui faire prendre de la distance vis-à-vis des programmations socioculturelles négatives autant que des peurs archaïques : c'est pourquoi l'on trouvera dans ces pages autant de points de vue différents, mettant en concordance les enseignements des philosophes, les pratiques des religieux ou les témoignages de grands sportifs, des médecins ou des yogis. On félicitera à ce propos l'auteur qui n'oublie aucun des plans ou des niveaux de conscience qui caractérisent l'humain : naturopathie holistique oblige !

Une fois la physiologie du jeûne bien comprise et ses bénéfices-santé largement explorés, c'est une invite à passer à la pratique qui se développe au cœur du livre. C'est alors sur un mode toujours didactique que l'on découvre combien il est important de

bien préparer son jeûne sur le plan corporel comme psychologique et environnemental. Mais jeûner n'est pas synonyme de passer ses jours alité : rien de morbide ou de pathologique n'est à craindre et les journées deviennent simplement bien longues, offertes à mille et une activités de loisir, d'introspection ou de créativité. Jeûner se fait alors une voie de réconciliation avec la nature, avec ses lois, avec la vie et sa prodigieuse intelligence. Qu'on nomme cette dernière force vitale, énergie, Prâna (en Inde), Qi (en Chine) ou homéostasie, elle révèle la puissance du médecin intérieur si cher aux anciens. Plus encore, elle se décline paisiblement, puisque loin des tristes mortifications connues par le passé, l'ascèse du jeûneur se doit d'être joyeuse.

Enfin, non content d'avoir parfaitement posé l'essentiel de son sujet, Alain Huot ne peut contenir sa générosité : il se doit d'offrir au plus grand nombre les meilleures clés d'hygiène de vie quotidienne, nutritionnelle notamment. Même les principaux compléments alimentaires sont présentés comme autant de superaliments bien utiles pour un temps de revitalisation...

Je souhaite de tout cœur que ce nouveau livre de référence sur le jeûne éclaire, motive et enthousiasme un maximum de lectrices et de lecteurs soucieux de leur santé authentique, naturelle et durable. Il s'agit de santé publique : à quand des traductions pour l'international ?

Merci, Alain. Ton ouvrage honore ton école, tes formateurs mais aussi la corporation tout entière des naturopathes. Mieux, il honore la Vie et les ressources infinies qui veillent en chacune et chacun.

DANIEL KIEFFER

Vice-président de la Fena

*Directeur du Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique
Cenatho*

Président de l'Union européenne de naturopathie

Président et conférencier de l'association Objectif : notre santé

Membre professionnel de l'Omnes & de la World Naturopathic Federation

PROLOGUE

Toute vérité franchit trois étapes. D'abord elle est ridiculisée. Ensuite, elle subit une forte opposition. Puis, elle est considérée comme ayant toujours été une évidence. Arthur Schopenhauer

En 2019, à l'heure où je finis de rédiger ces lignes, arrêter de manger une journée, ou davantage, dans notre monde occidental, ressemble plus à une gageure qu'à une bonne pratique d'hygiène de vie.

Pour grand nombre de personnes, jeûner est une pratique singulière, voire dangereuse ! En toute humilité, je souhaite vivement que cet ouvrage puisse contribuer, à sa mesure, à faire entendre que jeûner dans un monde d'abondance et d'excès devienne une évidence.

PREMIÈRE PARTIE

L'HISTOIRE DU JEÛNE

CHAPITRE I

LE JEÛNE DANS LA NATURE

Nous sommes mieux adaptés à des périodes de privation alimentaire qu'aux excès permanents, telles sont les conclusions des physiologistes qui ont observé le fonctionnement de notre corps.

Il faut dire que, de l'infiniment petit à l'infiniment grand, toute la nature jeûne.

Il en est ainsi des micro-organismes comme du monde végétal et du monde animal, sans oublier notre propre espèce. Eh oui, nos ancêtres ont toujours pratiqué, de gré ou de force, le jeûne !

Cette capacité de pouvoir vivre sans ressources alimentaires permanentes fait partie intégrante de l'évolution de l'ensemble du vivant. Sans cette faculté, aucune forme de vie sur Terre ne serait encore présente à ce jour.

À travers ce premier chapitre, je vais brièvement retracer la place et la fonction du jeûne dans la nature.

Toute la nature jeûne

Dans des conditions particulières, certaines bactéries sont capables de rester en sommeil des millions d'années.

Quant aux graines enfouies dans le sol, elles peuvent attendre les conditions requises pour leur germination durant des décennies, voire davantage. Ainsi, l'histoire raconte que le Kamut, le nom déposé du blé de Khorasan, une variété de céréales cultivée en Égypte ancienne, retrouva vie après plusieurs milliers d'années. C'est un pilote américain de l'US Air Force qui, en 1948, l'aurait trouvé dans un sarcophage et le ramena dans son pays. Les Américains auraient alors flairé une bonne opportunité commerciale en déposant le nom de « Kamut » et en relançant sa culture.

À la saison froide, le végétal est en sommeil hivernal, cessant pratiquement toutes ses fonctions, à commencer par l'absorption de nutriments.

Des micro-organismes à l'animal en passant par le végétal, la nature dort et jeûne entre deux périodes d'activité.

Les bactéries peuvent vivre de leurs réserves plusieurs jours ou plusieurs dizaines de jours. Durant cette période, seule la diminution de leur taille est notable, preuve qu'elles sont adaptées à la privation de ressources.

Quant aux levures, autres organismes unicellulaires, elles peuvent former des spores en attendant des jours meilleurs en cas de privation de nutriments ou lors de conditions défavorables. Ces spores sont très résistantes et peuvent être considérées comme des formes de survie de la levure. Des spores intactes, vieilles de près de 100 000 ans, auraient été trouvées dans leur état initial dans la banquise polaire.

De façon moins spectaculaire mais très efficace, la levure de boulanger peut rester déshydratée très longtemps puis reprendre vie et se multiplier au contact de l'eau. Là encore, le vivant possède des moyens d'adaptation afin de pouvoir vivre sans se nourrir.

Retraçons quelques instants les cycles de vie du monde végétal afin de comprendre sa capacité à jeûner.

À l'arrivée de l'automne, lorsque les jours raccourcissent et que la lumière diminue, parvenus à un stade critique, les arbres commencent à perdre leurs feuilles, comme pour se décharger d'un fardeau devenu inutile.

La photosynthèse se produit au niveau du feuillage des arbres. Cette réaction chimique consiste à capter l'énergie lumineuse à travers la chlorophylle qui contient les chloroplastes, des cellules particulières, pour permettre au végétal de métaboliser sa matière organique.

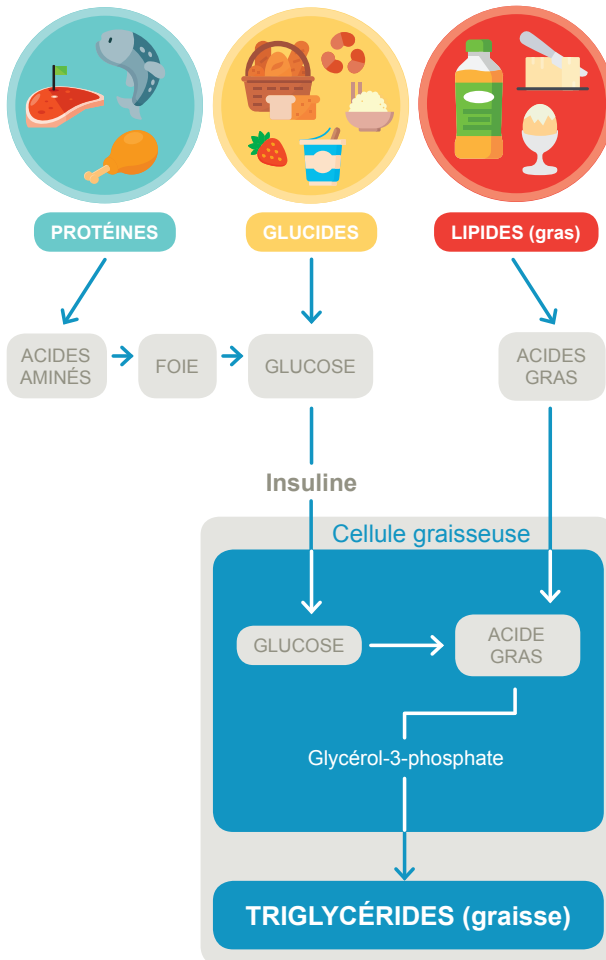
En effet, contrairement à l'homme, les arbres, les plantes ou les algues doués de photosynthèse peuvent fabriquer des sucres dont l'amidon, des lipides, des protéines à partir de l'eau et du gaz carbonique de l'air. Pour cela, les végétaux utilisent la lumière solaire comme source d'énergie. Les végétaux verts rejettent également de l'oxygène et sont ainsi la première source de ce gaz indispensable à la vie sur Terre et constituent la base alimentaire des herbivores.

En automne, avec la baisse de la luminosité, les feuilles n'étant plus en capacité de remplir leurs fonctions, l'arbre préfère se délester de ses organes nourriciers qui lui coûteraient de l'énergie s'il devait les conserver.

Que se passe-t-il alors durant l'absence de feuillage ? Le végétal n'absorbe ni carbone, ni azote en provenance de l'air et la sève

un rôle structural¹ même si elles peuvent fournir très partiellement de l'énergie par transformation hépatique en carburant qu'est le glucose. L'excès de gras consommé lors d'un repas sera, lui, directement mis en réserve dans les adipocytes, cellules spécialisées dans le stockage de graisse sous forme de triglycérides.

L'origine de la graisse stockée dans les adipocytes



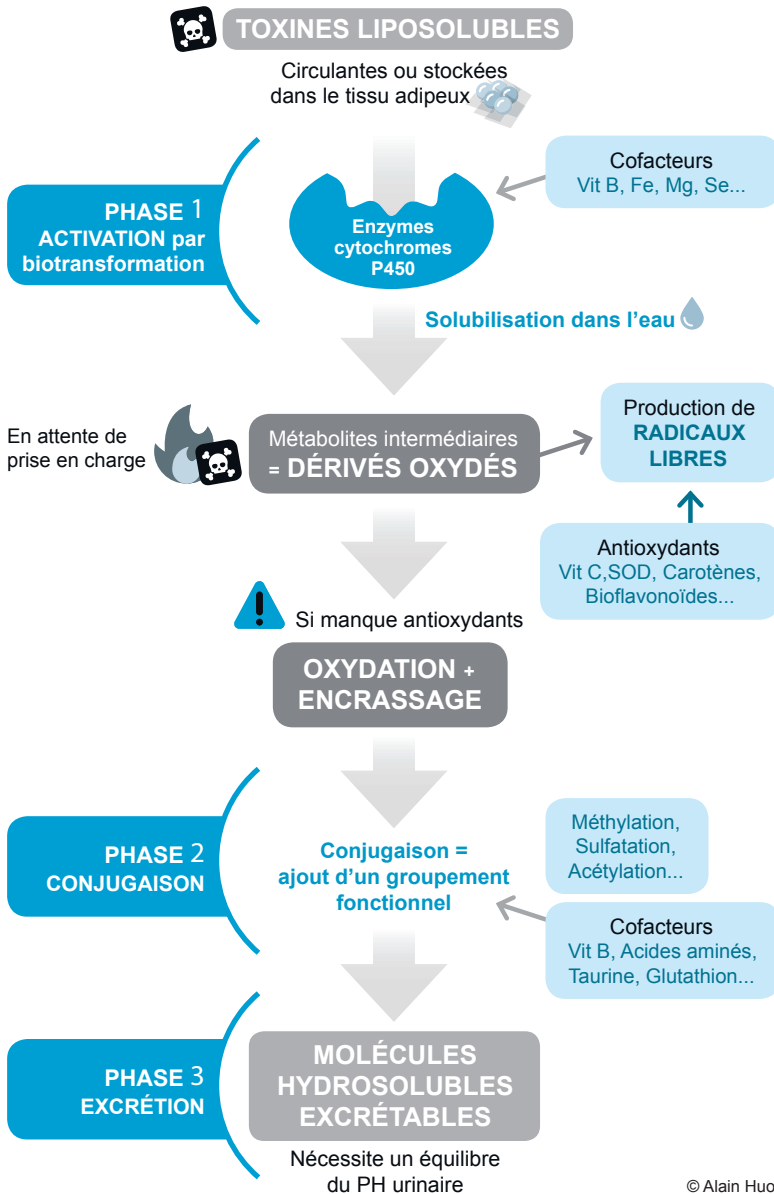
© Alain Huot

1. Les protéines participant à l'architecture de la cellule et au renouvellement des tissus musculaires. Mais elles ont également un rôle enzymatique, un rôle hormonal (par exemple, l'insuline qui régule la glycémie est une hormone protéique) sans oublier un rôle moteur (comme la myosine qui transporte des molécules dans la cellule).

comme pour les médicaments que nous prenons, ou nos hormones endogènes. Une fois utilisés, il faut les rendre inactifs avant de les éliminer.

Les différentes étapes de la détoxification hépatique

La détoxification hépatique



Rappelons ici les travaux sur le jeûne et les traitements anticancéreux dont Valter Longo fut précurseur (page 89). Les premières études¹ et observations ont souligné chez l'homme une meilleure tolérance des chimiothérapies anticancéreuses en pratiquant un jeûne hydrique sur les 48/72 heures précédant le traitement. Ces effets positifs peuvent être mis en relation avec une meilleure détoxification hépatique de la chimiothérapie, réputée pour ses effets secondaires importants.

À RETENIR

L'accumulation des toxines dans l'organisme est la première cause des troubles et perturbations des fonctions biologiques. Le foie est l'organe central du traitement des déchets et toxines. La détoxification hépatique est la biotransformation, par un ensemble de réactions biochimiques complexes, des substances étrangères à l'organisme ou potentiellement dangereuses, pour en permettre leur élimination.

Un des intérêts de la pratique du jeûne est d'optimiser la détoxification hépatique tout en soutenant la phase d'excrétion des déchets et toxiques.

Pour rajeunir ses tissus

Nous sommes constitués d'environ 60 000 milliards de cellules. Celles-ci sont distribuées en 250 familles différentes, réparties entre les organes, le sang, les tissus et les os. Cette dotation n'est pas éternelle, et les cellules ont besoin de se renouveler à des vitesses différentes, eu égard à leurs fonctions. Ainsi, les cellules du système digestif telles que celles de l'estomac, largement sollicitées, se renouvellent toutes les huit heures alors que celles de l'intestin ont, pour ce faire, besoin de 36 heures. Pour le foie ou les poumons, 400 jours sont nécessaires, alors que 120 jours suffisent aux globules rouges.

En moyenne, 300 milliards de nos cellules meurent chaque jour. Pour illustrer ce phénomène incroyable, imaginez que cela repré-

1. F. M. Safdie, T. Dorff, D. Quinn, L. Fontana, M. Wei, C. Lee, P. Cohen, V. D. Longo, « Fasting and Cancer Treatment in Humans : a Case Series Report », *Aging* (Albany NY), 31 déc. 2009, vol. 1(12), p. 988-1007. [PubMed : 20157582.]

Témoignage

Pour illustrer mes propos, je vous invite à lire ce témoignage, parmi d'autres, de l'une de nos participantes à nos cures de jeûne.

« Le jeûne, un vrai voyage intérieur/extérieur !

Si je prends le temps de partager avec vous mes deux expériences de jeûne, c'est avant tout pour remercier Alain et Sylvie de cette remarquable expérience. Ce sont des accompagnants particulièrement compétents, d'une grande bienveillance, à même de vous faire réaliser de belles découvertes.

Je suis partie à la première initiation au jeûne comme on part en grand week-end, trois jours, sans a priori et sans aucune idée de ce qui m'attendait. Je souhaitais juste décompresser. Après avoir scrupuleusement respecté la préparation d'une semaine, ces trois jours se sont merveilleusement bien passés ; à peine quelques tiraillements musculaires, aucun « effet secondaire », et, arrivée le dimanche en fin d'après-midi, une pêche d'enfer. Lors du « débriefing » du soir, un jeune jeûneur a eu ce mot magique, « j'ai une impression de liberté ». Cette parole a fortement résonné en moi. Effectivement, je suis libre de manger, ou pas ; si d'aventure, je me retrouvais perdue, isolée, captive (!), je serais à même de consacrer mon énergie à trouver une solution à mon problème sans avoir aucun stress ni aucune énergie à dépenser à me nourrir... n'est-ce pas une liberté ? Bref, j'avais, sans m'en rendre encore bien compte, fait tomber une croyance, et peut-être même la plus forte des croyances que nous portons en nous : il faut manger pour vivre. À partir de là, combien de croyances serais-je capable de faire tomber ?

Toujours est-il qu'en rentrant chez moi ce dimanche soir, je n'avais pas particulièrement envie de manger ; juste une petite soupe (c'était l'hiver !). Le lundi, pas plus. J'étais vraiment en pleine forme, avec une mine superbe... et l'envie de reproduire l'expérience dans la durée. C'est ainsi que je me suis inscrite quelques mois plus tard au jeûne en Thaïlande, conjuguant ainsi mon désir de retourner en Asie et celui de jeûner une semaine.

J'ai bien soigné ma préparation, et l'entrée dans le jeûne a été très facile, même après 24 heures de voyage. La beauté et le confort du site qui nous accueillait ont également été des éléments facilitateurs. Contrairement au premier jeûne, j'abordais ce séjour avec une vraie quête intérieure. J'étais en période de réflexion sur ma vie professionnelle, voire « ma vie tout court », et je devinais que je pourrais profiter du jeûne pour explorer mes envies profondes. Et c'est effectivement

ce qu'il s'est passé. Lors des 4-5 premiers jours de jeûne, nous sommes au ralenti, en mode « économie d'énergie » ! Dans cet état, l'accès aux sentiments, envies, pulsions intérieures devient assez facile car nous n'avons plus la barrière du mental qui, bien trop souvent, arrête la moindre pensée un peu originale sous de fallacieux prétextes : « tu n'es pas capable », « ce n'est pas bien », « c'est irréalisable », « que va penser X ou Y ? » et ainsi de suite. Là, non. On rêve, on réfléchit, on parle (ou pas) en toute liberté, en dehors des croyances, en dormant, en marchant, en méditant, en faisant du yoga... On est dans l'ici et le maintenant, on s'ouvre, on se libère, discrètement accompagné, soutenu par Alain et Sylvie.

Bref, au-delà de la détoxification physique, on lave aussi son cerveau, ses émotions, son intérieur. Et quand tout est bien propre, les belles choses émergent avec encore plus de puissance, des idées, des envies, des projets... et le corps est tout plein d'énergie, tout plein de force pour nous porter dans ces désirs.

Bref, vous l'aurez compris, ce jeûne a été un des déclencheurs d'une belle mutation que je suis en train de vivre.

Mais il n'est pas non plus nécessaire d'être en quête de quoi que ce soit pour aller jeûner en bonne compagnie ; ce sera toujours un grand moment de plaisir, de liberté et d'énergie retrouvée. D'ailleurs, j'y reviendrai... »

Sophie V. – juillet 2018.

À l'heure où j'anime mes doigts sur le clavier, il s'est passé six mois depuis le témoignage de Sophie. Elle a quitté son travail avec lequel elle n'était plus en accord. Elle a vendu sa maison et elle réalise son rêve : faire une grande virée en camping-car pour une durée indéterminée. Elle planifie ses destinations au gré de ses envies, du climat et des opportunités. Elle a développé un tel sens de la confiance en la vie, une telle qualité d'écoute intérieure, qu'elle sait qu'elle sera en mesure de capter les signaux que ne manquera pas de lui envoyer sa petite voix pour trouver sa nouvelle voie, sa nouvelle façon de réaliser sa vie et tout simplement de se réaliser.

Intimement, elle sent qu'elle sera guidée pour savoir où poser ses valises. Elle a suffisamment de compétences pour rebondir vers un nouveau poste. Mais elle préfère ressentir, dans son silence intérieur, vers quel domaine professionnel elle sera en

Il faut savoir qu'avec la pause alimentaire, l'estomac s'est naturellement rétréci. Le volume du repas de rupture de jeûne devra donc être très modeste.

La reprise alimentaire

La durée de la reprise alimentaire se réalise sur le même laps de temps que la cure de jeûne.

Ainsi, pour un jeûne d'une semaine, la reprise devra s'étaler sur 7 jours minimum.

L'objectif de la reprise est de relancer tout en douceur les fonctions digestives, y compris la sécrétion des différents sucs digestifs et le transit intestinal.

Après avoir testé différentes formules au fil du temps, je propose aujourd'hui une réintroduction alimentaire selon les étapes ci-après.

Première étape

Vous l'effectuerez avec des légumes cuits afin de ramener des fibres qui possèdent une fonction prébiotique¹. En effet, la cuisson permet de prédigérer les fibres. Ainsi sont-elles beaucoup moins irritantes pour la paroi intestinale que ne pourraient l'être celles provenant de légumes crus.

Ces fibres, digestes, constituent un excellent aliment pour les bactéries intestinales qui se sont raréfiées pendant la pratique du jeûne.

Cette première étape doit durer au moins une journée pour un jeûne d'une semaine. Mais le plus important sera de réintroduire ces aliments en toute petite quantité, en pleine conscience et en activant tous les sens.

Le premier repas est habituellement une soupe riche en légumes verts, à adapter selon la saison. Voici quelques exemples : poireaux, courgettes, chou vert, chou kale, brocolis, épinards, feuilles de blette, haricots verts.

Afin de varier les couleurs, mais également de donner un peu de saveur, quelques carottes, panais, potimarrons, courges, voire en petite quantité des pommes de terre ou des patates douces viendront agrémente cette soupe de reprise.

1. Les fibres sont des substances non digestibles qui servent de substrat au microbiote intestinal.

Vous servirez les légumes avec leur bouillon dans une petite coupelle et vous utiliserez, pour déguster pleinement ce premier repas, une cuillère à café. Le volume servi ne dépassera pas la taille d'une coupelle à dessert (soit l'équivalent d'une petite louche). Je conseille de conserver les légumes coupés en tout petits morceaux, plutôt que de mixer la soupe. La présence de la texture des aliments procure d'agréables sensations.

Le second repas peut être composé de façon identique ou avec quelques légumes vapeur, en limitant toutefois les légumes trop riches en sucre (carottes, betteraves).

Progressivement, quelques compotes de fruits, sans sucre ajouté, ou encore une pomme au four peuvent s'inviter à cette table de reprise alimentaire.

Deuxième étape

L'étape 1 se poursuit, mais il est maintenant possible d'introduire progressivement, et en mastiquant bien, des légumes et des fruits crus, et ce à partir du deuxième ou troisième jour, toujours sur la base d'un jeûne d'une semaine.

Ainsi, vous pourrez consommer :

- des jus de légumes, idéalement réalisés avec un extracteur de jus ;
- des salades et des crudités, très peu assaisonnées, avec de l'huile vierge et un peu de vinaigre de cidre ;
- des fruits bien mûrs ;
- des graines germées comme la luzerne (alfalfa) ;
- des algues en paillettes ou sous forme de tartare – mais attention à la richesse en huile !

Troisième étape

Ajouter, en toute petite quantité, des fruits gras ou oléagineux tels que noix, noisettes, noix de cajou, amandes, avocats. Les quantités à consommer de cette famille alimentaire tiendront compte de vos capacités hépatobiliaires. En effet, une personne qui aura éliminé beaucoup de bile pendant le jeûne et qui aura été sujette aux nausées devra réintroduire ces aliments gras prudemment.

À cette étape de la reprise, vous pourrez recommencer à consommer des céréales sans gluten telles que : le riz

– La nori et le wakamé sont constitués respectivement de 36,3 % et 41,4 % de fibres, soit davantage que l'herbe de blé, pourtant déjà bien fournie.

– Le wakamé est la plus riche des algues en calcium avec pas moins de 1 000 mg/100 g (9 fois plus que le lait).

Il est également très riche en bêta-carotène.

– La dulce détient le record en fer avec 35 mg/100 g, même si elle est loin de rivaliser avec les 123 mg de la spiruline.

– Le kombu breton et le kombu royal détiennent le record en matière d'apport d'iode.

J'aime bien associer trois ou quatre de ces algues et réaliser un tartare, façon élégante et culinaire de les consommer. Tenant compte de leur densité nutritionnelle, une consommation une ou deux fois par semaine est largement suffisante dans le cadre d'un programme d'entretien.

Tableau de synthèse des superaliments pour l'après-jeûne¹ :

	Pollen frais	Graines germées	Spiruline	Herbe de blé	Algues marines
Anti-oxydants	++++ Bêta-carotènes Flavonoïdes Vit. E	++ Bêta-carotènes Vit. C	+++ Bêta-carotènes Lutéine Zéaxanthine SOD Vit. E	+++ Bioflanoïdes SOD Vit. A Vit. C Vit. E	+++ Bêta-carotènes Vit. A Vit. C Vit. E
Vitamines B en concentration significative	+(+) B9	+ B12	++ B3	+++ B6	++ B3, B6, B9 B12
Minéraux	++ Ca, Mg, P, K,	+ Ca, Mg, P,	++++ Ca, Mg, P	++++ Ca, Mg, P, K 92 des 116 existants	++++ I, K, Ca Mg P, Mn
Oligo-éléments	Zn, Se, Fe	Zn	Fe	Se, Zn	Fe, Zn
Enzymes	+++	++++	+	++	-
Acides aminés	+++ proche viande	++	+++++ 3 x viande 2 x soja 9t/hect	+++ 19AA	+++ Nori = 31,5 %

1. Les termes indiqués en couleur sont en concentration significative.

Remerciements	9
Préface	11
Prologue.....	15

Première partie

L'histoire du jeûne

Chapitre I

Le jeûne dans la nature	19
Toute la nature jeûne.....	19
Stocker pour survivre.....	21
Les migrateurs	22
Le jeûne est-il naturel ?	23
Le jeûne pour se réparer	26
Le jeûne pour optimiser sa force et sa performance	27
Le jeûne chez l' <i>Homo sapiens</i>	28

Chapitre II

Le jeûne à travers l'histoire	31
Le jeûne imposé chez l' <i>Homo sapiens</i>	31
À quoi sert le tissu adipeux ?	32
Le jeûne imposé par les rythmes saisonniers, toujours d'actualité	38
Les autres fonctions du jeûne au cours de l'histoire	39

Chapitre III

Le jeûne et la spiritualité à travers les traditions.....	40
La pratique du jeûne chez les Grecs dans l'Antiquité	40
Le jeûne dans l'ancienne Égypte	43
Les Esséniens, grands pratiquants du jeûne	43

Chapitre IV

La pratique du jeûne dans les différentes religions	46
L'hindouisme	46
Le bouddhisme	46
Les religions monothéistes.....	48
Chez les juifs	49
Chez les chrétiens	49
Chez les orthodoxes	50
Chez les musulmans.....	51
Le jeûne dans le soufisme	52

Chapitre V

Le jeûne et la médecine..... 54

Le jeûne et les médecines traditionnelles occidentales.....	54
Le jeûne et la médecine hippocratique	54
Le jeûne et la naturopathie	56
Le jeûne et les médecines traditionnelles orientales	57
Pour conclure sur la pratique du jeûne dans les médecines traditionnelles	61

Chapitre VI

Quelques pionniers du jeûne médical 62

Du côté des États-Unis	62
Dr Edward Dewey (1837- 1904).....	62
Dr Henry Tanner (1831-1918).....	64
Bernarr Macfadden (1868-1955)	65
Herbert Shelton (1895-1985).....	65
Valter Longo (1967).....	67
Du côté de l'ex-URSS	68
Dr Youri Nikolaev (1905-1998).....	68
Du côté de l'Europe	70
Dr Guillaume Guelpa (1850-1930).....	70
Arnold Ehret (1866-1922).....	71
Dr Otto Buchinger (1876-1966).....	73
Dr Édouard Bertholet (1883-1965)	74
Albert Mosseri (1925-2012).....	75
Désiré Mérien (1935).....	76

Chapitre VII

Le jeûne et la science..... 79

Les travaux de recherche des Russes	79
Jeûne et maladies mentales.....	79
Jeûne et maladie asthmatiques	81
Les travaux de recherche des Américains	83
Jeûne et médecine anti-âge	83
Jeûne et cancer.....	87
Les travaux de recherche des Allemands	90
Jeûne et maladies inflammatoires.....	90
Les travaux du biologiste japonais Yoshinori Ohsumi, Prix Nobel de médecine 2016.....	93
Le jeûne médical : aspects légaux.....	95

Deuxième partie

Les bénéfices du jeûne

Chapitre VIII

La physiologie du jeûne 99

Du point de vue des apports énergétiques	99
Phase 1 : utilisation des réserves de glucose.....	100
Phase 2 : la transition avec la néoglucogenèse hépatique aux 2 ^e et 3 ^e jours de jeûne	102

Phase 3 : la cétogenèse à partir du 3 ^e , 4 ^e jour de jeûne	105
Combien de temps peut-on jeûner ?	108
Le record du jeûne	110
Les cas extrêmes documentés	111
Métaphore sur le fonctionnement du corps durant la pratique d'un jeûne.....	113
Au niveau du système nerveux.....	115
Au niveau hormonal	117
Les hormones thyroïdiennes	117
L'hormone de croissance.....	117
L'insuline.....	119
Le glucagon	122
La leptine	122
Chapitre IX	
Le jeûne, une médecine préventive.....	125
La purification des humeurs	125
La détoxification hépatique.....	128
Notion de toxiques, toxines, déchets	129
Les différentes étapes de la détoxification hépatique	132
Phase 1	133
Phase 2	133
Phase 3	134
À propos des radicaux libres et des antioxydants	135
Les facteurs limitants.....	137
Notion de polymorphisme génétique	139
La détoxification et le jeûne.....	140
L'intérêt de la détoxification.....	142
Le jeûne, roi de la détox ?.....	143
Pour rajeunir ses tissus	144
Pour optimiser ses réserves fonctionnelles	146
Pour réharmoniser son hygiène de vie.....	148
Chapitre X	
Le jeûne, une médecine autocurative pour le corps.....	149
Action sur le syndrome métabolique	149
Qu'est-ce que le syndrome métabolique ?.....	149
Parlons cholestérol	150
À propos des triglycérides	152
L'action du jeûne	152
Action sur les maladies inflammatoires	154
Inflammation physiologique et inflammation pathologique.....	154
Les causes de l'inflammation pathologique.....	155
L'alimentation	155
L'intestin	157
L'action du jeûne sur l'intestin.....	158
Maladies inflammatoires de l'intestin.....	159
Maladies rhumatismales.....	161
Maladies arthrosiques	162

Maladies inflammatoires de la peau	167
Fonctions de l'organe peau	167
L'effet du jeûne sur les dermatoses.....	168
Action sur les maladies auto-immunes et tumorales	171
Maladies auto-immunes.....	171
Maladies tumorales.....	172
Actions préventives.....	172
Pendant la chimiothérapie	175
Chapitre XI	
Le jeûne, une médecine autocurative	
pour la tête	177
Jeûne et santé mentale.....	177
Jeûne et neurogenèse.....	179
Les corps cétoniques et la neuroprotection	181
Jeûne et prévention de la maladie d'Alzheimer.....	184
Les véritables causes de cette maladie.....	184
Actions et prévention.....	187
La place du jeûne pour prévenir ou agir sur la maladie d'Alzheimer....	188
Jeûne et optimisation des fonctions cognitives	190
Action sur anxiété, angoisse et dépression.....	191
À propos de la chimie du cerveau	191
L'impact du jeûne sur les neuromédiateurs.....	192
Chapitre XII	
Les bénéfices psychiques du jeûne.....	
Le jeûne est une démarche volontaire	195
Le jeûne renforce la motivation à devenir acteur de sa santé	197
Le jeûne apprend à se responsabiliser.....	199
Le jeûne apprend à donner du temps au temps.....	202
Les bénéfices de la rupture avec son quotidien	204
Le jeûne aide à augmenter l'estime de soi et à dépasser ses croyances autolimitantes	206
Le jeûne : un moment unique pour goûter à la plénitude du vide	208
Le jeûne : un moment unique pour conscientiser ses dépendances, définir ses priorités et approfondir ses questionnements fondamentaux	211
Témoignage	213
Chapitre XIII	
Le jeûne ouvre l'esprit.....	
Le jeûne humanise	216
La vie communautaire pendant le jeûne installe des amitiés indéfectibles	220
Témoignage	222

L'impact du jeûne sur la conscience de ses corps subtils	223
L'impact du jeûne sur la perception des codes d'harmonie de la nature	226

Troisième partie

La pratique du jeûne

Chapitre XIV

Les différentes formes de jeûne 231

Jeûne sec	231
Jeûne hydrique.....	234
Jeûne séquentiel ou intermittent.....	234
Témoignage	239
Mener un jeûne séquentiel d'un point de vue pratique.....	240
À quelle fréquence faire un jeûne séquentiel 16/24 ?	241
Le jeûne séquentiel 20/24.....	242
À quelle fréquence faire du jeûne 20/24 ?.....	242
Jeûnes courts	243
Jeûne de 24 heures ou eat stop eat	243
Jeûne court de 72 heures.....	244
À quelle fréquence faire un jeûne court de 72 heures ?	245
Jeûnes classiques (de 7 à 14 jours)	245
Jeûne méthode Buchinger.....	245
Jeûne orthodoxe	247
Est-il utile de prolonger un jeûne d'une semaine ?.....	248
À quelle fréquence faire ce type de jeûne classique ?.....	248
Jeûnes longs (14 jours et plus).....	249

Chapitre XV

Les jeûnes adaptés..... 253

Jeûne pour les obèses	253
La situation actuelle à propos de l'obésité	253
Quelles solutions proposer ?	254
Quid des personnes qui malgré la pratique du jeûne séquentiel et du régime à index glycémique bas stagnent dans leur perte de poids ?..	258
Pour les sportifs	259
Témoignage	259
Pour les jeunes	260
Pour les personnes âgées.....	261
Contre-indications et limites de la pratique du jeûne.....	262
Contre-indications relatives : la vitalité doit être prise en compte.....	262
Quand le jeûne nécessite un avis médical	263
Les contre-indications absolues	263

Chapitre XVI

Se préparer à jeûner 266

Se fixer des objectifs	266
La meilleure période pour jeûner.....	267
Le volet social du jeûne.....	268

Préparer ses proches.....	268
Concilier jeûne et travail	269
Concilier jeûne et vie de famille.....	270
La descente alimentaire	271
Exemple de préparation pour un jeûne d'une semaine.....	272
La purge	274

Chapitre XVII

Que faire pendant le jeûne ? 276

Pour le corps	276
L'activité physique.....	276
Le do in ou automassage.....	279
Les massages	280
Le souffle et la respiration.....	283
Pour l'esprit	284
La relaxation.....	284
La méditation	286
Les bénéfices de la méditation	286
Le recentrage	289

Chapitre XVIII

Optimiser son jeûne..... 293

Les lavements.....	293
Lavements et décongestion hépatique.....	297
Lavements et action sur le psychisme.....	297
L'hydrothérapie du côlon	298
Le psyllium.....	299
La sudation	300
Les apports hydriques	301
L'accompagnement en phyto-aromathérapie	301

Chapitre XIX

Rompre son jeûne 304

Se préparer.....	304
La reprise alimentaire	305
Première étape.....	305
Deuxième étape.....	306
Troisième étape.....	306
Quatrième étape.....	307
Cinquième étape	307

Chapitre XX

La pratique du jeûne et sa dimension économique 308

Pratiquer le jeûne seul(e).....	308
Pratiquer le jeûne entre amis.....	309
Pratiquer le jeûne encadré(e)	309
En individuel	309
En groupe	310
Comment choisir son centre de jeûne ?	312

Quatrième partie

L'après-jeûne

Chapitre XXI

L'environnement nutritionnel	317
Les différentes fonctions de la nourriture	318
La fonction physiologique	318
La fonction plaisir	318
Attention danger !	320
La fonction partage et convivialité	321
La fonction béquille	322
La fonction plénitude de l'estomac	323
La fonction protectrice de la nourriture	323
Réflexions à propos de la nourriture	324
Ne mangez pas sans faim	325
Nourrissez votre âme	325
L'importance de manger en pleine conscience	327
Les différentes faims	329
La faim des yeux	329
La faim du nez ou l'importance des odeurs	330
La faim de la bouche	330
La faim de l'estomac	332
Stress, anxiété et estomac	332
Tester sa faim de l'estomac	333

Chapitre XXII

L'eau et la santé	335
À propos de l'eau	335
Les fonctions de l'eau	335
Les conséquences de la déshydratation	336
Combien et quand boire ?	340
L'eau et les reins	341
Quelle eau boire ?	342
Que penser de l'eau du robinet ?	342
Le calcaire de l'eau	343
Quid de l'eau minérale ?	344
L'eau filtrée par osmose inverse	345

Chapitre XXIII

Les bases nutritionnelles	346
Adapter les quantités	346
Bien mastiquer	346
Les dangers du sucre	347
Fuyez les aliments raffinés et hypertransformés !	350

Chapitre XXIV

Les critères d'une alimentation santé	356
Circuits courts, aliments biologiques	357
Qu'est-ce qu'une alimentation santé ?	357
La place du végétal	358

L'alimentation santé doit aussi amener	
de l'énergie de vie	360
L'importance du cru	360
L'importance d'une alimentation variée.....	361
Les compatibilités alimentaires	362
La composition et la répartition des repas.....	363
Les protéines.....	363
Version animale	363
Version végétale.....	365
Les glucides (sucres).....	368
Les lipides (acides gras).....	368
Chapitre XXV	
L'hygiène de vie	370
L'hygiène neuropsychique.....	370
L'hygiène des rythmes.....	370
Le sommeil.....	372
L'hygiène mentale	375
L'hypno-stimulation et la régulation émotionnelle.....	376
L'hygiène du mouvement.....	378
L'hygiène relationnelle.....	381
Chapitre XXVI	
Se revitaliser avec les superaliments.....	383
Le pollen frais	384
Les graines germées	394
La spiruline	398
Le jus et la poudre d'herbe de céréales.....	401
Les algues marines	406
Épilogue	
L'avenir du jeûne	409
Pour lutter contre les effets toxiques	
du mode de vie occidental.....	409
Une alternative à la surmédication.....	413
Une voie vers l'autoresponsabilisation	414
Vers une société minimaliste	415
Vers la conscience d'interdépendance.....	419
La quête de sens	421