

ROMAIN VICENTE

NATUROPATHE

EYROLLES ● POCHE

JE JEÛNE !

Le guide indispensable sur
les bienfaits uniques des cures
de jeûne : intermittent, saisonnier...



*« Une invite
cordiale à prendre
enfin soin de soi »*

Daniel Kieffer

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage est paru pour la première fois en 2019 aux éditions Eyrolles dans la collection « Je mange sain », dirigée par Anne Ghesquière, auteure et éditrice, productrice du podcast Métamorphose qui éveille la conscience.

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89% de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019,
2024, pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-01492-5

Romain Vicente

Postface de Daniel Kieffer

Je jeûne !

Le guide indispensable
sur les bienfaits uniques
des cures de jeûne :
intermittent, saisonnier...

● Éditions
EYROLLES

Avertissement : seul un docteur en médecine a le droit d'établir un diagnostic et de prescrire des médicaments. Les conseils contenus dans cet ouvrage ne peuvent en aucun cas se substituer à la prescription d'un professionnel de santé. Les auteurs et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une automédication maladroite ou d'une mauvaise interprétation du contenu de cet ouvrage

SOMMAIRE

Avant-propos	9
Introduction	11
Chapitre 1 L'éveil du corps et de l'esprit	19
Chapitre 2 Votre corps sait faire !	39
Chapitre 3 Je me prépare	83
Chapitre 4 Je jeûne... en pratique	125
Chapitre 5 Je transforme mon alimentation ...	167
Chapitre 6 La trousse du jeûneur	177
Chapitre 7 Les exercices pratiques	197
Postface de Daniel Kieffer	213
Bibliographie	217
Remerciements	219
Lexique	221
Mon carnet de jeûne saisonnier	228

AVANT-PROPOS

Après près de cinq années depuis la sortie de *Je jeûne !*, je suis heureux de cette nouvelle édition en format poche. La relecture attentive du manuscrit m'a rappelé avec force que le message profond du jeûne reste encore brûlant d'actualité. Il ouvre une porte sur nos besoins essentiels afin d'aller un peu vers soi dans une bouleversante expérience initiatique.

Si certaines modes dans les médecines naturelles disparaissent aussi vite qu'elles émergent, le jeûne, lui, possède un caractère inaltérable, intemporel et universel. Il invite à réenchanter notre rapport à nous-même et au monde. C'est un hymne au rien, au vide, au manque. Et de cette vertigineuse plongée naît la joie.

Joie du corps, qui déploie toute sa vitalité et cicatrise de ses blessures. Joie du cœur, qui s'ouvre et redevient le centre même de l'Être et de notre regard. Joie subtile de l'Esprit, qui se souvient alors de toute l'intensité de notre expérience furtive ici-bas et invite à déployer toujours plus de conscience dans chaque instant de nos vies.

Je jeûne ! est pour moi l'occasion de vous donner envie de vivre cette expérience et d'en savourer toute la portée sur votre chemin.

Je vous souhaite une belle lecture !

INTRODUCTION

On en parle de plus en plus depuis quelques années, c'est en France un sujet de discussion très fréquent, reconnu et plus du tout tabou ! Le jeûne s'invite dans notre quotidien. Même s'il n'est pas rare qu'il soit, encore à tort, associé aux sectes ou autres gourous, voire mentionné dans les dérives d'un hygiénisme poussé à l'extrême dans la lignée de Jennings, Shelton ou de Tilden aux États-Unis¹, sa réputation tend à s'alléger, et jeûner est même devenu très tendance. De quelques heures à plusieurs jours, intermittent, de courte durée, thérapeutique, le jeûne n'est plus considéré comme une approche farfelue ou même ésotérique. L'essor des centres de jeûne et randonnée montre bien la réalité d'un phénomène qui va au-delà de la simple « mode ».

Le jeûne est bien sûr un retour à nos racines profondes et à des besoins ancestraux fondamentaux ayant, de tout temps, ponctué la vie de l'Homme. Il est ce « bon sens » qui naturellement s'imposait dans les situations où le corps avait à lutter pour

1. Jennings, Shelton et Tilden sont des figures fortes de l'hygiénisme américain né au début du XIX^e siècle qui fut souvent décrié.

sa survie. *Nos grands-mères savaient quoi faire ! Fatigué ? Grippé ? Un bon bol de bouillon et au lit !*

Actuellement, l'approche « jeûne et randonnée » regroupe en France pas moins de 100 lieux, 40 organisateurs et plus de 800 stages par an¹. Devant l'essor de cette pratique, la fédération est en pleine réflexion sur le cadre à donner, sur les formations de base indispensables à proposer afin d'accompagner convenablement un groupe de jeûneurs. Nous sommes loin, certes, de l'Allemagne avec la fameuse clinique Buchinger au bord du lac de Constance qui accueille à elle seule entre 3 000 et 3 500 personnes par an – l'Allemagne où le jeûne est également reconnu depuis longtemps dans son approche thérapeutique. De nombreuses cliniques le proposent pour des pathologies courantes que le système médical allemand reconnaît pleinement. Le jeûne occupe une place de choix au milieu de propositions thérapeutiques plus classiques.

En France, la situation est moins avancée : peu d'études², pas de reconnaissance officielle même si de plus en plus de médecins s'essayent au jeûne et y portent un intérêt thérapeutique certain. Le documentaire d'Arte de 2012³ et les recherches de Valter Longo⁴ ont marqué les esprits et de nombreux regards

1. Livret de présentation de la Fédération francophone de Jeûne et Randonnée.

2. Voir la thèse de Jérôme Lemar : « L'appellation "jeûne thérapeutique" est-elle fondée ou usurpée ? » (site DUMAS).

3. *Le jeûne, une nouvelle thérapie ?* documentaire réalisé par Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman.

4. Gérontologue aux États-Unis connus pour ses travaux sur le jeûne : « *Fasting: Mechanisms and Clinical Applications* ou comment la cellule en période de jeûne devient "super résistante" », NIH Public Access, Valter D. Longo and Mark P. Mattson, 2012.

se portent désormais sur cette pratique simple, facile et à la portée de presque tout le monde.

Mais au-delà des réalités médicales de plus en plus séduisantes avec des promesses encourageantes pour l'accompagnement de certaines pathologies, le jeûne reste avant tout une invitation avec soi-même, une expérience unique dans l'intimité du corps, au cœur de notre matière, un véritable rappel à soi. Il suffit de voir au bout de quelques jours de jeûne ou de réduction alimentaire, les transformations visibles : l'éclaircissement du teint, le pétillant de l'œil, des pensées éclairées, l'émotionnel apaisé, rassuré. Le jeûne opère visiblement un véritable rajeunissement organique. Il va même plus loin en libérant les espaces émotionnels crispés, ouvrant parfois à des expériences spirituelles profondes.

Le jeûne est à chaque fois pour moi une triple convocation : physique, émotionnelle et spirituelle aux portes de mon être profond.

Accompagnant personnellement des jeûneurs au sein d'un centre reconnu dans le Vercors, j'ai toujours été fasciné par ces changements rapides sur quelques jours à peine. Le jeûneur reste profondément touché par une expérience humaine qui le marque définitivement. Lors des temps de partage en fin de séjour, il n'est pas rare de retrouver des témoignages poignants de prise de conscience, de désir de transformation, de reprise de confiance en soi et en son corps. Les larmes s'invitent également, libérant le cœur et marquant la « fonte » de nos zones de tension et de crispation. Plus de masques, plus de « personnages », vous êtes vous-même, dans toute votre beauté et sensibilité ! Le jeûne est un temps de retraite, idéal pour se retirer, se transformer,

changer nos habitudes, faire un point sur soi, ses besoins, sa situation personnelle, professionnelle ou même libérer sa créativité. Il est une pratique simple et spontanée lorsque le corps a besoin de récupérer et de se reposer.

Ce livre est une proposition accessible et pratique pour que vous puissiez jeûner chez vous en toute simplicité de quelques heures à quelques jours. Je souhaite partager avec vous l'envie de vous propulser dans une expérience organique inédite qui vous amènera à réveiller ce qu'il y a de plus beau en vous. Vous serez accompagné aux portes de nos systèmes d'autorégulation pour vous rappeler que la biologie possède de formidables systèmes d'adaptation, animés d'une intelligence ancestrale et d'une puissance insoupçonnée. Vous trouverez en annexe des exercices pratiques permettant de libérer pleinement votre vitalité. Ces exercices intimement liés au processus du jeûne peuvent se pratiquer également indépendamment.

L'idée n'est pas ici de pratiquer un jeûne thérapeutique qui, comme son nom le propose, demande à être accompagné par un médecin, au sein d'une clinique par exemple. Nous laisserons plus volontiers à des centres spécialisés ou médicalisés, l'encadrement de tels jeûnes. Nous vous proposons plutôt de revenir à votre ressenti, aux signaux du corps et à vos forces de vie de manière à rester dans un jeûne préventif ne dépassant pas une dizaine de jours.

Notre méthode : place à votre ressenti !

Que vous décidiez d'essayer le jeûne journalier ou de vous lancer dans un jeûne saisonnier plus long, l'idée est de réapprendre à vous écouter. Ce désir intérieur, cet appel vers plus de légèreté, de joie et de vitalité est très spécifique à chaque personne. Il est donc bien difficile de prédire la durée optimale de votre jeûne à l'avance. Un jeûne réussi dépend avant tout de la qualité de conscience et de présence à vous-même. En dehors des contre-indications dans le chapitre concerné, il n'y a pas de risque à mener seul un jeûne sur une période de 3 à 10 jours. Notre approche du jeûne saisonnier vous invitera à mener au quotidien un petit bilan personnel. Vous déterminerez ainsi jour par jour votre durée optimale.

À noter

Si l'idée de jeûner seul ne vous enchante guère ou si vous présentez quelques troubles de santé, l'encadrement au sein d'un centre spécialisé est une vraie nécessité. Vous y serez porté par l'effet de groupe qui transcende bien des difficultés rencontrées dans un jeûne mené seul.

Dans cet ouvrage, nous ne limiterons pas la durée de votre jeûne saisonnier. Le corps saura vous faire savoir quand il est temps de se réalimenter. Toute l'idée est de retrouver votre ressenti et votre sensation. Vous serez alors plus à l'écoute de vous-même, guidé par ce « bon sens » qui ne vous a jamais quitté.

Ancrer le quotidien et s'alléger à chaque saison

Installer régulièrement des périodes de repos digestif est le meilleur moyen de créer durablement des temps de régénération de l'organisme. C'est l'installation de la base. Notre corps est tel un temple, de bonnes fondations sont les garants d'un édifice solide. Quel serait l'intérêt de jeûner de manière héroïque sur une dizaine de jours si, une fois le jeûne passé, les mauvaises habitudes reprenaient le dessus ? Cependant, la mise en place de changements dans les habitudes de vie est parfois compliquée à entreprendre, telles les bonnes résolutions de début d'année, leur pratique peut s'effilocher avec le temps.

Vivre l'expérience du jeûne, c'est se rencontrer dans nos besoins les plus essentiels. La simplicité devient une vraie richesse que vous mettez spontanément dans votre quotidien sans forcer. Le jeûne permet de vivre une expérience au plus profond de votre être. Vous êtes de nouveau réellement acteur de votre bien-être.

Vous respirez, vous méditez, vous préparez votre tisane : vous êtes au cœur du processus, à l'écoute de vos sensations.

Jeûne journalier et saisonnier : des objectifs différents

Jeûne journalier : jeûne nocturne, monodiète, jeûne d'une journée.	Mise au repos du digestif, prévention des surcharges et des troubles fonctionnels et des pathologies dites « de civilisation ¹ ». Installation de bonnes habitudes, remise en route de la physiologie, transformations lentes et durables.
Jeûne saisonnier de 3 à 10 jours, 1 à 4 fois par an, aux changements de saison.	Nettoyage plus profond, « reset » métabolique, le « ménage de printemps ». Faire le tri, libérer ce qui n'est plus nécessaire.

1. Les maladies de « civilisation » sont liées au style de vie et sont en plein essor depuis l'industrialisation de l'alimentation, les pesticides et la sédentarité. Le diabète, l'hypertension artérielle, l'excès de cholestérol, la maladie de Parkinson, d'Alzheimer en font partie.