

Romain **VICENTE**
naturopathe

Suivez l'expert
pour jeûner
à votre rythme !

JE 

JEÛNE ! 

Collection dirigée par Anne Ghesquière



LE GUIDE INDISPENSABLE SUR LES
BIENFAITS UNIQUES DES CURES DE JEÛNE :
intermittent, saisonnier...

● Éditions
EYROLLES

« Un livre incontournable ! »

Thomas Uhl

Le jeûne est une pratique ancestrale mais qui connaît aujourd'hui un véritable engouement. Et tant mieux, car ses bienfaits sur notre santé sont aujourd'hui attestés par de nombreuses publications scientifiques. Le jeûne opère un rajeunissement organique, aide à se protéger contre les maladies cardio-vasculaires et certains cancers, et va même plus loin en libérant les espaces émotionnels crispés, ouvrant parfois à des expériences spirituelles profondes.

Quel que soit votre objectif – améliorer votre santé, perdre du poids, arrêter de fumer, ou tout simplement vous extraire du quotidien pour prendre du recul sur votre vie –, ce livre vous aidera à vous lancer dans l'aventure en pleine confiance.

- **Changez** vos habitudes de manière durable et devenez plus libre dans vos choix alimentaires.
- **Expérimentez** le jeûne en douceur, seul ou en groupe, sur un ou plusieurs jours, grâce à des conseils experts et concrets.
- **Réapprenez** à vivre autrement et à ralentir pour vous reconnecter aux sources de l'Être !

Apprenez à lâcher prise et osez cette expérience unique dans l'intimité du corps !

Romain Vicente est naturopathe, diplômé du Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique (CENATHO) et praticien en mouvement et danse biodynamiques. Depuis 2016, il est responsable des naturopathes au sein d'un centre de jeûne reconnu.

Préface de **Thomas Uhl**, naturopathe, fondateur du centre La Pensée Sauvage.

Postface de **Daniel Kieffer**, directeur du CENATHO.

www.editions-eyrolles.com

JE JEÛNE !

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

La collection est dirigée par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine FemininBio.com pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

Happy Détox, Anne Ghesquière

Je ne mange pas de produits industriels, Stéphane Guilbaud

Je mange sans gluten, Audrey Etner, Marion Kaplan

Je mange hypotoxique, Damien Leretaille

Je mange veggie, Ôna Maiocco

Je me libère du sucre, Marion Thelliez

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Composition : Facompo, Rouen

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.

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
ISBN : 978-2-212-57031-1

ROMAIN VICENTE

Préface de Thomas Uhl
Postface de Daniel Kieffer

JE JEÛNE !

● Éditions
EYROLLES



REMERCIEMENTS



À Anne et à son équipe pour cette proposition de livre qu'elle me fit un soir de conférence, l'œil pétillant ;

À Coline pour la relecture vigilante et perspicace ;

À Thomas qui assure avec sa compagne, Maélys, l'accompagnement bienveillant de nombreux jeûneurs dans son centre du Vercors ;

À Daniel, insatiable artisan de l'essor de la naturopathie en France ;

À ma femme Victoria qui accueille avec patience, joie et confiance tous les soubresauts de la mise au monde d'un premier ouvrage ;

À mes filles Alba et Mila qui sont pour moi d'incroyables sources d'inspiration et d'admiration ;

À mes parents, qui en bons « profs » ont su me donner le sens de la transmission ;

À mon frère pour ses conseils rassurants ;


À la vie que le jeûne célèbre dans nos cœurs et nos corps !

Merci !

SOMMAIRE

Remerciements	5
Préface de Thomas Uhl	9
Avant-propos	13
• Notre méthode : place à votre ressenti !	16
• Ancrer le quotidien et s'alléger à chaque saison	17
1 — L'ÉVEIL DU CORPS ET DE L'ESPRIT	19
Jeûner n'est pas nouveau	19
« Aux sources de l'être », la dimension spirituelle du jeûne	27
2 — VOTRE CORPS SAIT FAIRE !	37
Les systèmes d'autorégulation	37
La nuit, ce jeûne oublié	55
Les 3 niveaux d'adaptation au jeûne	59
Toxines et toxiques : une question d'équilibre	63
Activer ses émonctoires : je m'hydrate, je bouge, je respire, je médite...	66
3 — JE ME PRÉPARE	77
Pourquoi jeûner ?	78
Déterminer un objectif	84
Quel mangeur suis-je ?	86
Quel jeûne choisir ?	95
Les 4 « R » : ralentir, réguler, revitaliser, reconnecter	97
Faites le jeûne que vous avez le temps de bien faire	111
Jeûner chez soi ?	112
Le jeûne en groupe	113
Les contre-indications du jeûne	115
4 — JE JEÛNE... EN PRATIQUE	117
Pour s'initier en douceur : le jeûne au quotidien	117
Pour aller plus loin : le jeûne saisonnier	133
La sortie du jeûne	148

5 — JE TRANSFORME MON ALIMENTATION	155
La frugalité.....	156
Du cru.....	157
Des aliments complets.....	158
Du frais, du local et de saison.....	160
Plaisir et joie.....	160
Les graines germées.....	161
6 — LA TROUSSE DU JEÛNEUR	163
Le bicarbonate de sodium.....	163
Le charbon végétal activé.....	166
L'argile.....	167
La bouillotte.....	171
La poche à lavement.....	172
Le psyllium blond (Ispaghul).....	173
4 plantes majeures pour accompagner le jeûne.....	174
3 huiles essentielles incontournables.....	178
7 — LES EXERCICES PRATIQUES	181
Je bouge.....	181
Je respire.....	187
Je médite.....	192
Postface de Daniel Kieffer.....	195
Bibliographie.....	199
Lexique.....	201



PRÉFACE

DE THOMAS UHL

Être capable de « survivre » sans nourriture et prendre du plaisir, peut paraître une idée très saugrenue, voire même une plaisanterie plutôt déplacée au premier abord. N'avons-nous pas reçu de nos éducations ces différentes injonctions : ne sauter aucun repas, toujours finir son assiette, prendre un petit-déjeuner de roi ? Nous amenant à souffrir de maux jamais connus de mémoire d'hommes, souffrir de trop d'abondance. Nous pouvons aisément imaginer la réaction désemparée de nos grands-parents si nous devons leurs expliquer que l'idée même de jeûner effleure nos esprits !

Et pourtant, pour pallier aux maladies dites de civilisation, causées par trop de stress, de nourritures et de sédentarité, la solution ne serait-elle pas de ralentir, de consommer moins et en conscience, de s'oxygéner ? Dans un monde où l'on dépasse largement les capacités de production possibles, où nous épuisons consciemment par notre avidité les ressources d'une terre nourricière, « jeûner » ne semble-t-il pas, et ce contre toute attente, être une solution de bon sens ? Prendre conscience que nous sommes ce que nous mangeons, et que ce que nous mangeons génère la Terre sur laquelle nous vivons pourrait être le prochain leitmotiv des générations à venir.

Le jeûne est aujourd'hui, à mon sens, une aventure incontournable afin de réapprendre à vivre autrement, à se recentrer, à découvrir de nouvelles sensations, à appréhender différemment l'alimentation, son rapport au vivant, au sacré et à l'essentiel. Par ailleurs, les dernières

recherches en cours sur le microbiote intestinale et l'autophagie, processus même au cœur du fonctionnement du jeûne, nous montrent que cette méthode de réduction alimentaire est une approche qui permet la régulation de nombreux maux et problèmes de santé tels que des inflammations, des maladies dégénératives, des problèmes chroniques jusqu'aux problématiques cardio-vasculaires et de diabète de type II.

La découverte du jeûne fut pour ma part une révélation, un réel dépassement de nombreuses croyances limitatives et une ouverture vers un nouveau champ des possibles. C'est un pacte passé avec soi, où l'on se promet de prendre soin de soi et de réaliser à quel point notre corps est doté d'une intelligence incroyable et que nous pouvons nous laisser aller en confiance à son fonctionnement, parfois et si souvent sous-estimé : en l'occurrence, accepter la capacité de notre corps à savoir vivre et survivre sans manger.

De ces découvertes, naquit l'envie d'aider mes proches, et plus largement l'humain, en créant un lieu et un espace où nous pourrions apprendre à ralentir, à faire l'expérience du jeûne accompagné et redécouvrir le goût de l'effort avec des exercices physiques doux et modérés. C'est dans cette belle histoire entrepreneuriale que j'ai rencontré Romain, un naturopathe avisé, empli de bienveillance et d'empathie, qui chaque semaine accompagne et rassure un nombre d'hôtes désireux de vivre cette expérience du jeûne.

Sa voix rassurante et ses conseils d'experts sont aujourd'hui disponibles dans son ouvrage *Je jeûne !* Véritable condensé de son expertise, l'auteur y délivre toutes les clés indispensables pour vous mettre en condition et vivre votre jeûne de la meilleure des façons possibles. En plus de comprendre votre fonctionnement physiologique, Romain vous invite plus loin à des réflexions de fond, pour vous permettre, je l'espère, de découvrir ou de renouer, au

travers du jeûne, à l'envie de prendre soin de soi et de tout ce qui nous entoure et ainsi apporter des années à la vie et de la vie aux années.

Un livre incontournable et qui devrait faire partie de toutes les bibliothèques. Bonne lecture et bonne découverte du jeûne.

Thomas UHL

Naturopathe, entrepreneur,
fondateur du centre de jeûne la Pensée Sauvage et
auteur du livre *Et si je mettais mes intestins au repos*, Solar (2016)

AVANT-PROPOS

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 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 an². 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

1. Jennings, Shelton et Tilden sont des figures fortes de l'hygiénisme américain né au début du XIX^e siècle qui fut souvent décrié.
2. Livret de présentation de la Fédération francophone de Jeûne et Randonnée.

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'études³, pas de reconnaissance officielle même si de plus en plus de médecins s'essayaient au jeûne et y portent un intérêt thérapeutique certain. Le documentaire d'Arte de 2012⁴ et les recherches de Valter Longo⁵ ont marqué les esprits et de nombreux regards 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.

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

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

5. Gérologue aux États-Unis connu 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.

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 mettrez 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.	<ul style="list-style-type: none">• Mise au repos du digestif, prévention des surcharges et des troubles fonctionnels et des pathologies dites « de civilisation⁶ ».• 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.	<ul style="list-style-type: none">• Nettoyage plus profond, « reset » métabolique, le « ménage de printemps ».• Faire le tri, libérer ce qui n'est plus nécessaire.

6. 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.

Chapitre 1

L'ÉVEIL DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Jeûner n'est pas nouveau

Le jeûne a toujours fait partie de notre civilisation. Dans les temps les plus reculés, nous trouvons des traces de l'utilisation de cette pratique à des fins thérapeutiques et rituelles.

Des origines anciennes

Pour Marguerite Kardos Enderlin, l'une des rares sumérologues françaises, les pratiques hygiénistes ainsi que le jeûne étaient répandus à l'époque sumérienne⁷. On parle ici d'une civilisation de plus de 5 000 ans.

7. Sumer : ancienne civilisation ayant couvert une large zone de l'actuel Irak (au sud de la Mésopotamie antique) vers la fin du IV^e millénaire av. J.-C.