

A l'origine, une tradition religieuse

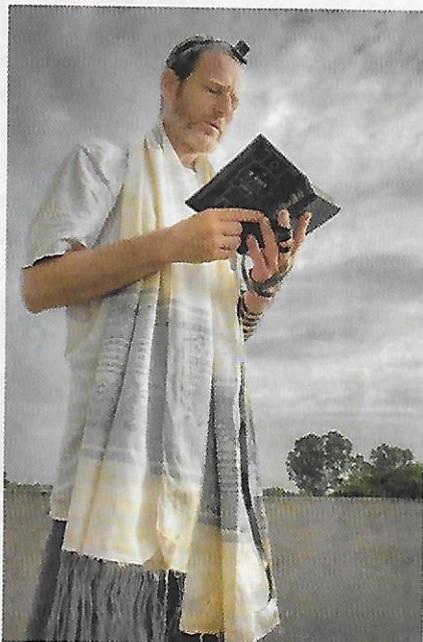
Si les bienfaits pour la santé du jeûne sont connus et reconnus depuis toujours, c'est avant tout son lien avec la vie spirituelle qui l'a inscrit dans toutes les traditions du monde. Ainsi, à travers lui, c'est bien la relation corps-âme, entre quête spirituelle et ascétisme, qui est questionnée.

Même si les différentes formes de religions et de spiritualités adoptent des pratiques spécifiques du jeûne ou lui confèrent un sens qui leur est propre, la pratique du jeûne s'est toujours inscrite dans un désir de s'élever et de développer sa force spirituelle. Qu'il soit pratiqué de façon plus ou moins extrême, ou sur des temps plus ou moins longs, il est dans tous les cas indiqué pour développer sa vie spirituelle. L'objectif poursuivi serait de se rapprocher de « Dieu », quel que soit le nom qu'on lui donne.

A ce titre, le jeûne ne se résume pas, dans la plupart des cas, à un contrôle de la nourriture. Il s'associe également à une restriction de la parole, du sommeil ou de la sexualité. Il se veut donc une période privilégiée propice à développer un autre rapport au quotidien ainsi qu'aux autres. En effet, s'il incarne une démarche d'intériorité, il ne prend sa réelle dimension que dans l'ouverture vers l'autre. Dans cette perspective, il a souvent été associé à la prière et au partage et peut aussi se vivre dans un esprit de fête.

A chacun son jeûne

Chaque tradition propose une pratique différente du jeûne : il peut se traduire par une privation totale ou bien partielle de nourriture solide ou liquide. Sa durée fluctue également : de quelques heures, quand il est recommandé de ne prendre qu'un repas par jour ou s'il est



Dans la tradition juïvaïque, le jeûne le plus important reste celui de Yom Kippour qui prépare à la communion avec Dieu.

interdit de se nourrir avant ou après une certaine heure, jusqu'à des périodes longues de plusieurs jours, voire plusieurs semaines.

Au-delà d'un terreau commun reliant toutes les traditions religieuses et spirituelles sur la pratique du jeûne, ce dernier revêt également un sens différent selon la culture et les religions. Ces différentes traditions se distinguent par leur conception du lien entre le corps et l'âme.

En effet, le dualisme corps-âme, très présent chez les Grecs, a profondément marqué la culture occidentale et s'oppose à l'unité entre corps et âme qui sous-tend d'autres traditions, orientale par exemple. Dès lors, le jeûne est effectué avec ou contre le corps. Dans le premier cas, le corps est perçu comme un véhicule de la vie spirituelle et le jeûne, en purifiant le corps, doit renforcer l'expérience spirituelle. Dans le second cas, le corps est perçu comme un frein à l'élévation de l'âme ; et le jeûne, une méthode pour réprimer les méfaits de la chair.

Dans tous les cas, il est intéressant de noter que toutes les traditions spirituelles ou religieuses, en dehors même d'un appel au jeûne, partagent la recommandation d'une forme de modération vis-à-vis de l'alimentation, bien éloignée de la surconsommation moderne. Il semble qu'un consensus se fasse autour d'une nécessaire sobriété pour développer un équilibre dans sa vie quotidienne.

Les différentes traditions de jeûne

Dans la tradition juïvaïque, les références au jeûne sont nombreuses. D'abord conçu comme une démarche collective, il devait prévenir ou mettre fin à une calamité. Il permettait de solliciter la compassion et le pardon de Dieu, d'expier ses fautes et d'implorer l'aide divine. Aujourd'hui encore, la pratique du jeûne doit permettre d'intensifier l'expérience

LE BICKEL DU MOIS



Rien de plus efficace que des jeûnes courts suivis de reprises alimentaires progressives !

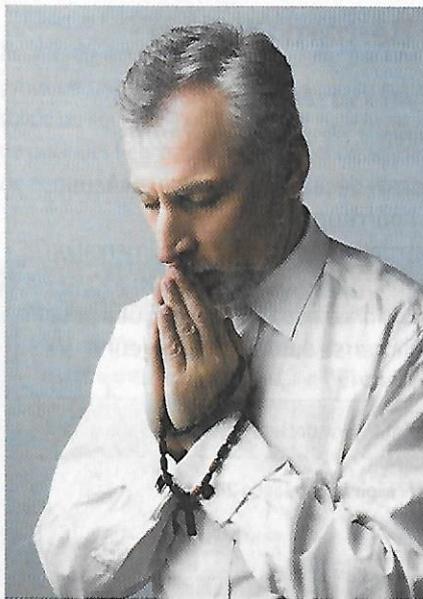


© René Bickel, auteur de BD sur la santé et la transformation du monde. Catalogue : René Bickel, 68150 Ostheim. Site : www.bickel.fr.

religieuse et expier ses péchés ou commémorer des tragédies nationales. C'est un outil avant tout collectif. Le jeûne le plus important reste celui de Yom Kippour qui prépare à la communion avec Dieu. Notons que pour Kippour, l'interdiction de boire et manger est associée à celles de prendre un bain, de s'enduire de parfum, de porter des chaussures de cuir ou d'avoir des relations sexuelles. Notons que l'ascétisme n'a jamais occupé une place importante dans le judaïsme. « Il ne croit pas que la liberté de l'âme humaine

peut être gagnée uniquement en subjuguant la chair », selon Jean-Claude Noyé, auteur du *Grand Livre du jeûne*. Dans la tradition juive, l'univers physique et les réjouissances terrestres occupent une place essentielle et sont au service de Dieu. A l'opposé de la conception grecque, pour laquelle l'âme est bonne et le corps mauvais. C'est la voie du milieu qui écarte de la même façon une surabondance des plaisirs charnels et une violence excessive vis-à-vis du corps.

Dans le christianisme, la volonté fondamentale est de conformer sa vie à celle du Christ. Le carême, le jeûne le plus important, est une démarche de purification de sa vie spirituelle et s'accompagne d'une pratique accrue de la prière et de la charité. Le jeûne se perçoit donc comme une imitation de Jésus et de son jeûne de 40 jours dans le désert. Au fil de



Le carême, le jeûne le plus important dans le christianisme, s'accompagne d'une pratique accrue de la prière et de la charité.



Le ramadan doit être accompagné d'une intention car, selon l'islam, les actes ne valent que par l'intention qui les sous-tend.

l'histoire du christianisme, de nombreuses traditions de jeûne ont adopté comme leitmotiv la lutte contre les révoltes de la chair. Le jeûne avait une fonction traditionnelle d'humble pénitence et d'élévation spirituelle. Le christianisme conçoit le corps comme insubordonné, le jeûne venant prendre le pouvoir sur lui. Pour autant, si le jeûne a fait partie intégrante de la tradition chrétienne, il a progressivement été oublié, l'Eglise accordant des dispenses de plus en plus importantes aux fidèles, surtout parmi les plus riches. Par ailleurs, n'étant plus expliqué de façon pédagogique et associé à un sens spirituel, le jeûne n'a plus été perçu que comme une obéissance à l'Eglise : lorsque celle-ci perd de son autorité, il perd également son importance aux yeux des croyants.

Plus récemment, le jeûne a connu un renouveau progressif, notamment influencé par la place de plus en plus centrale accordée au corps dans la société et par le questionnement qu'entraîne la visibilité du jeûne dans les autres religions.

Au sein de l'islam, le jeûne est un des cinq piliers de la religion. Le prophète pratiquait le jeûne régulièrement et il est considéré comme méritoire et profitable. Il permet de demander la grâce et constitue un moment privilégié de charité. Le ramadan, jeûne central de l'islam, consiste à se priver de nourriture solide et liquide de l'aube au coucher du soleil et s'accompagne d'une interdiction de tabac et de relations sexuelles. Plus important encore, il doit être accompagné d'une intention car, selon l'islam, les actes ne valent que par l'intention qui les sous-tend. Le jeûne du ramadan est aujourd'hui une pratique très suivie associée à une période de fête familiale et amicale.

Le bouddhisme, quant à lui, en tant que voie du milieu, engage plutôt au non-attachement à la nourriture qu'à une privation exces-

sive. Bouddha a d'ailleurs atteint l'éveil non pas lors des jeûnes qu'il a longtemps pratiqués mais après avoir renoncé à l'ascétisme extrême. Il n'en reste pas moins que la modération est professée comme ligne de conduite.

Dans l'hindouisme, la conception qui prévaut à la pratique alimentaire est que « si la nourriture est pure, l'esprit est pur, la conscience du soi véritable s'établit et lorsque cette conscience est assurée, tous les liens qui retiennent l'âme au monde se relâchent ». C'est cette concep-

tion qui est à l'origine du végétarisme. Pour les Indiens, le jeûne est l'expression de leur vie religieuse, marque de dévotion et sacrifice pour une divinité. Le jeûne le plus important est celui qui précède la fête de Ganesh et dure 15 jours. Dans cette partie du monde, le jeûne est traditionnellement conçu comme une méthode pour transformer des états de conscience. Ainsi, on retrouve cette conception dans la pratique du hata yoga, pour qui le jeûne permet de libérer l'énergie absorbée par la digestion au profit du développement de la vie spirituelle.

Du collectif et spirituel au personnel et thérapeutique

Finalement, il est remarquable de constater que le jeûne s'inscrit dans les traditions de façon avant tout collective et au service de la vie spirituelle. Les pratiques individuelles n'étaient pas les plus professées et les bienfaits sur la santé ne constituaient pas d'objectif primordial. A l'inverse de l'engouement actuel, qui met avant tout l'accent sur une démarche personnelle et au bénéfice de la santé ■



► Maud Cornet.

Professionnelle de la formation pour adultes, notamment en développement personnel, elle a étudié la macrobiotique en Belgique, aux Pays-Bas et au Portugal et la pratique depuis 15 ans.

Pour aller plus loin

Le grand livre du jeûne, de Jean-Claude Noyé, éd. Albin Michel.

Mer'Émyncil

Objectif silhouette



BIOTHALASSOL
La nutrition de la mer pour la vie

Vente en diététique et magasins Bio

Laboratoire de biologie marine - BIOTHALASSOL
ZA de la Hogue - 1 rue de la Plaine - 14970 Bénouville
Tél : 02 31 35 05 25

2852F270

Effet de mode ou prise de conscience ?

On ne parle que de ça, de détox, de jeûne, de monodiètes. Est-ce un effet de mode ou bien le témoin d'un réel besoin, d'une nécessité de prendre soin de soi ? En tout cas, un vrai phénomène de société dont nous ne sommes qu'au début.

Depuis quelques années, les médias se sont emparés du sujet, prônant pour certains ses vertus, les détraquant pour d'autres. Quoi qu'il en soit, les projecteurs sont désormais orientés sur le jeûne et ses vertus tant préventives que curatives.

Nous devons d'ailleurs cet engouement au fameux documentaire réalisé par Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade, *Le Jeûne, une nouvelle thérapie ?* (1). Il est aussi intéressant de souligner que le même documentaire porte le nom suivant en Allemagne : *Le Jeûne, les dernières découvertes scientifiques*. Les Allemands ont à juste titre au moins 30 ans d'avance sur le sujet !

Depuis, de nombreuses émissions télévisuelles, radio et journaux en parlent, mettant aussi en avant les derniers travaux de Valter D. Longo, gérontologue italo-américain et professeur de biologie spécialisé en biologie cellulaire et en génétique, sur les vertus du jeûne et de la chimiothérapie conjuguées pour combattre le cancer.

Pour ou contre ? Ce qu'en dit le corps médical...

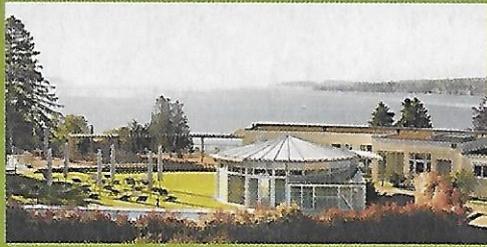
Le corps médical français est à ce sujet encore très timide. Beaucoup de médecins le conseillent mais encore très peu ouvertement. Dernièrement, la plupart des médecins s'entendent sur le jeûne séquentiel de 16 heures, également appelé jeûne intermittent, dont les vertus sont acceptées par tous.



Si la plupart des médecins s'entendent sur le jeûne intermittent, en France, nous avons encore du mal à intégrer la vision du jeûne dans une approche tant préventive que curative.

La pratique du jeûne en Allemagne

Le jeûne thérapeutique et préventif est beaucoup plus développé en Allemagne que partout ailleurs en Europe et dans le monde. Certaines assurances maladie privées allemandes remboursent même les frais liés à une cure de jeûne dans des établissements spécialisés comme des cliniques privées ou des hôpitaux publics. Le jeûne thérapeutique est reconnu par le système allemand et donne droit à une spécialisation médicale, ajoutant le jeûne à l'arsenal de soins.



Clinique Buchinger-Wilhelmi, au bord du lac de Constance.

La fameuse clinique Buchinger-Wilhelmi, au bord du lac de Constance, à la frontière entre l'Allemagne, la Suisse et l'Autriche, fait référence en la matière. Chaque année, environ 5 000 personnes s'y rendent pour réaliser un jeûne sous surveillance médicale. Plus de 250 000 personnes ont déjà jeûné dans cette fameuse clinique. Pour comparaison, on compte environ 6 000 personnes par an en France qui entreprennent un jeûne !

Certains hôpitaux universitaires comme à Essen ou à Berlin proposent aussi des jeûnes thérapeutiques. Depuis 90 ans, les troubles tels que l'arthrite, le surpoids, le diabète, les migraines, les allergies, les rhumatismes y sont traités. En ce qui concerne les organisations de jeûne et randonnée, il en existe plus de 300 ! (Soulignons ici le père du jeûne et randonnée en Allemagne, Christopher Milch.)

Au vu de la généralisation de la pratique du jeûne en Allemagne, on y compte plus de 2 millions de jeûneurs chaque année.

En France, malgré les nombreuses recherches et les résultats cliniques de nos voisins allemands, russes et américains, nous avons encore du mal à intégrer la vision du jeûne dans une approche tant préventive que curative. Le dernier rapport de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) sur le sujet ne fait pas mention de toutes les études et reste circonspect quant à la méthode possible d'analyse à mettre en place pour réaliser des

études scientifiques sur le sujet. Quoi qu'il en soit, nous ne pouvons que souhaiter et encourager une étude française afin de mettre tout le monde sur le même diapason et structurer les offres de jeûne en sécurisant la démarche pour les participants.

En tous les cas, de plus en plus de médecins conseillent le jeûne. D'ailleurs, nombreux sont ceux qui jeûnent pour leur santé personnelle ! Cependant, cette pratique ne faisant pas

encore partie aujourd'hui de l'arsenal thérapeutique, un médecin reste toujours vigilant en conseillant cette pratique qui, autrefois, était une solution de premier choix des médecins. Hippocrate disait même : « Lorsque le corps est chargé d'humeurs impures, faites-lui supporter la faim, elle assèche et purifie. » Enfin, certains centres à la pointe de la recherche le conseillent, mais toujours timidement...

Quelle acceptation dans la société ?

Le regard de la société française sur le jeûne est littéralement en train de changer. Il y a quelques années, jeûner pouvait être synonyme d'appartenir à une secte. Aujourd'hui, même les plus grands chefs d'entreprise s'y mettent, une vraie culture de la détox et du jeûne étant en train d'émerger : des hauts fonctionnaires d'Etat, des médecins, des managers, des cadres supérieurs, toutes les couches de la société s'y intéressent, des plus riches aux moins aisés.

Certes, une crainte réside toujours parmi les personnes n'ayant pas assez d'informations sur le sujet et le fait de s'arrêter de manger pour quelques jours soulève fréquemment quelques inquiétudes. Ces personnes voient en effet l'alimentation d'aujourd'hui comme une vraie avancée scientifique, alors, pour elles, ne pas manger devient presque de la folie, voire un retour en arrière.

Les différentes motivations

La première motivation de pratiquer un jeûne est souvent le besoin de faire un break, de prendre soin de soi et faire, un temps soit peu, le ménage intérieur.

Les Solutions Écologiques aux Problèmes de l'Eau

Cybèle-Maïa Nature
Biotech biochimie, applications et tests

05.63.40.58.69

Depuis 12 ans à votre service !

www.cybelemaia.com

contact@cybelemaia.fr

Les Guillaumets
Les Barrières
81310 LISLE SUR TARN



FONTAINE VitalQuartz

Osmose + Vitalisation

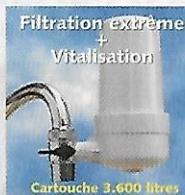
Efficacité et qualité avant tout :

- 5 niveaux de filtration
- Pompe haute pression
- Membrane made in USA Label NSF
- Module de vitalisation VitalQuartz
- Réservoir 5 litres

FILTRE SUR ROBINET VitalQuartz

Le TapFilter élimine la quasi totalité des polluants chimiques et vitalise l'eau.

Sa cartouche VitalQuartz 0,45 µm peut filtrer 3.600 litres, soit un an environ d'utilisation.



Filtration extrême + Vitalisation

Cartouche 3.600 litres

Une gamme complète pour :

Purifier l'eau du réseau



Des kits adaptés à tous vos besoins :

- Problèmes du calcaire
- Chlore, métaux lourds...
- Vitalisation de l'eau
- Eau alimentaire

Une eau de haute qualité pour boire, cuisiner, se doucher...



Vitaliser l'eau et les aliments

VitalQuartz O'Pen

VitalQuartz Plat'Eau



Potabiliser l'eau de puits, forages, pluie

Des kits dont l'efficacité n'est plus à démontrer et qui font références en ce domaine.



Filtrer l'eau de la douche

Fini les peaux sèches, les démangeaisons et les rougeurs après la douche
Le meilleur de l'osmose inverse

- 5 niveaux de filtration
- Pompe haute pression
- Membrane made in USA Label NSF
- Module de vitalisation VitalQuartz

Demandez notre catalogue gratuit !

Nombreux sont les participants aux séjours de jeûne qui, aujourd'hui, cherchent aussi à prévenir les maux du quotidien et entretenir ce capital si précieux qu'est notre santé !

Par ailleurs, la perte de poids reste pour la plupart de nos contemporains une motivation importante. Cependant, en découvrant les bienfaits du jeûne sur leur santé physique, elle devient vite secondaire pour la majorité des jeûneurs.

L'occasion d'un nouveau départ pour mieux s'alimenter

La plupart des jeûneurs témoignent que les effets de cinq jours de jeûne leur procurent au moins six mois de bienfaits.

Par ailleurs, une cure de jeûne contribue à entretenir l'envie de prendre soin de soi (plutôt qu'être dans le fameux « il faut »). En effet, faire une cure, s'y préparer, et tout ce que cela engendre en tant qu'organisation, coûts financiers, etc., n'est pas anodin. Aussi, la plupart des personnes sont vigilantes à ne pas détruire ce qui a été entrepris mais veillent plutôt à en prendre soin. C'est aussi une question de bon sens : quand on se sent bien, on a tout simplement envie de continuer à ressentir cet état de bien-être et de le prolonger. De nombreuses personnes profitent alors du jeûne pour arrêter de fumer, ralentir leur consommation de café, de viandes rouges, de produits raffinés...

Et le plus spectaculaire, c'est que la plupart témoignent que cela se fait tout seul, avec finalement très peu d'effort. Surprenant !



Jeûner hors de chez soi, éventuellement associé à la randonnée, au sein d'un groupe de personnes qui partagent la même démarche et se soutiennent, apporte un vrai plus.

La popularité des cures de jeûne

En France, quelques personnalités ont été des précurseurs, comme Désiré Mérien avec le jeûne hygiéniste, qui consiste en un jeûne hydrique, à base d'eau et beaucoup de repos. Dans ce type de jeûne, l'effort est proscrit, ce qui s'oppose à la pratique du jeûne et randonnée, développée notamment par Gisbert Bolling, créateur de la Fédération française jeûne et randonnée (2) qui compte aujourd'hui 35 organisateurs répondant tous à une charte de fonctionnement. D'autres organisations voient aussi le jour, comme le mouvement « Jeûne et Bien-être », « VitaDetox & C^e »...

Des séjours de jeûne sont organisés depuis 25 ans en France, mais l'engouement général pour cette pratique date de 2012, année de sortie du fameux documentaire sur le jeûne.

Si la majorité des cures de jeûne proposées aujourd'hui sont accompagnées par des naturopathes qualifiés, et des accompagnateurs

de montagne diplômés pour les séjours de jeûne et randonnée, il est toujours bienvenu, avant de choisir un centre, de se renseigner sur les compétences et qualifications des accompagnateurs.

Entre gratuité et séjour de luxe...

Jeûner, une démarche peu onéreuse ? Tout dépend, de la structure que vous choisissez. Aujourd'hui en France, vous trouverez des propositions de cures de jeûne en centre d'hébergement depuis la formule gîte ou chambre d'hôte jusqu'à la formule 5-étoiles. Il y en a pour tous

les budgets, allant de 400 euros pour les séjours sous tente à 3 000 euros dans des lieux et sites d'exception.

Mais si, pratiqué chez soi, le jeûne est gratuit, mieux vaut pour une première fois, afin de s'initier à cette démarche, être accompagné pour en comprendre les mécanismes physiologiques. Et si notre santé le permet, pourquoi pas le réaliser ensuite chez soi ? Cependant, l'entreprendre hors de chez soi, éventuellement associé à la randonnée, au sein d'un groupe de personnes qui partagent la même démarche et se soutiennent, apporte un vrai plus, tel un rendez-vous annuel pour prendre soin de soi ■

› Thomas Uhl.

Naturopathe passionné par les médecines naturelles. Motivé par la guérison de problèmes intestinaux et pulmonaires, il expérimente toutes sortes de cures pour

mettre au repos son organisme et faciliter sa restauration. Animé par le souhait de partager avec le plus grand nombre son expérience, il fonde le centre de la Pensée sauvage, dans le Vercors, en 2006. Depuis lors, son expertise et le centre font référence dans le domaine du jeûne et de la santé au naturel.

› Sites

www.lapenseesauvage.com
www.thomasuhl.com

1. *Le Jeûne, une nouvelle thérapie ?*, documentaire de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade, Arte.

2. Fédération française de jeûne et randonnée : www.ffjr.com.



Et si je mettais mes intestins au repos ?

On le sait désormais, la santé passe aussi par nos intestins. L'alimentation industrielle, le stress et la sédentarité contribuent à l'engraissement des intestins et favorisent les maladies dites de civilisation (fatigue, obésité, diabète, problèmes cardiovasculaires). Et si, surmenés comme nous, nos intestins demandaient un peu de mise au repos pour mieux repartir et retrouver forme et vitalité ? Dans cet ouvrage, le naturopathe Thomas Uhl explique comment une détox, une monodiète ou un jeûne sont bénéfiques à la vitalité de l'organisme et rééduquent le

métabolisme à se contenter du strict nécessaire. S'appuyant sur de nombreuses études scientifiques, l'auteur tord le cou aux idées reçues sur le jeûne thérapeutique ou séquentiel, souvent sujet à controverses. Un ouvrage indispensable pour comprendre comment fonctionnent nos intestins, en action ou au repos.

De Thomas Uhl, éd. Solar.

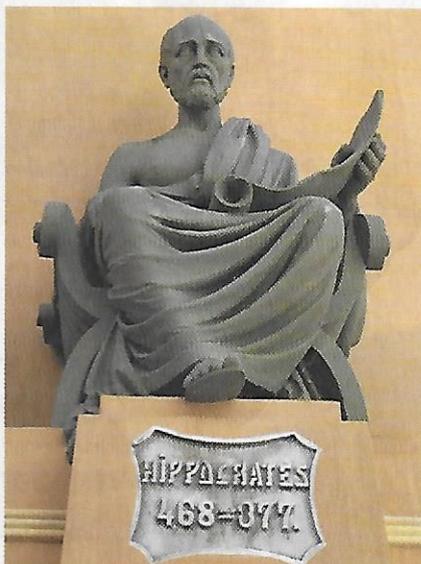
Une parenthèse bienfaisante

A l'heure où de plus en plus de Français se tournent vers les médecines naturelles, voici une approche non médicamenteuse, documentée scientifiquement et porteuse de nombreux espoirs : le jeûne.

Quels bénéfices peut-on attendre du jeûne ? Peut-il agir sur certaines maladies ? Est-il adapté à tout un chacun ? Et si demain vous vouliez vous lancer, comment vous y prendre ? Telles sont les questions auxquelles nous allons apporter un éclairage.

De plus en plus de personnes se plaignent d'une vitalité en baisse

Les modes de production de nos aliments issus d'une agriculture intensive et les moyens de transformation de l'industrie agroalimentaire contribuent à fournir une alimentation à forte densité calorique et appauvrie en micronutriments. Ces derniers, minéraux, fibres, vitamines, acides gras oméga-3, enzymes, sont pourtant essentiels au bon fonctionnement de notre biologie. Si l'on ajoute les excès alimentaires, le manque d'activité physique, les



Le grand Hippocrate, il y a près de 2 500 ans, disait : « Ce que le jeûne ne guérit pas, rien ne le guérit. »

polluants environnementaux et l'omniprésence du stress toxique, tous les ingrédients sont réunis pour encrasser notre organisme et ralentir ses fonctions. Ce cocktail délétère fait le lit du syndrome de fatigue chronique, un des motifs de consultations médicales de plus en plus fréquent.

Inverser la tendance

Le grand Hippocrate, il y a près de 2 500 ans, avait déjà mis en lumière le lien entre la santé et la qualité de nos humeurs (sang, lymphe, liquides intra et extracellulaires). Cette science s'appelle, chez les naturopathes, l'*humorisme*. Aussi, sur un organisme surchargé et épuisé, la priorité consiste à nettoyer ses humeurs. Pour ce faire, il faut optimiser le fonctionnement de ses émonctoires (organes ou portes de sortie prévus par le corps pour éliminer ses déchets : intestin, foie, reins, peau et poumons)

PLOCHER®  

CATALYSEUR PLOCHER KAT
Vitalisation intégrale de l'eau du réseau
et stabilisation de la dureté.

À fixer
tout simplement
sur le tuyau
d'arrivée d'eau

AVANT | APRÈS

Cristaux 3 fois plus petits,
les ramifications ont disparu,
il n'y a plus de cristaux
avec des liaisons sulfates.

Documentation gratuite sur simple demande à :
NATURE'L DISTRIBUTION
4 rue St-Barthélémy - 68700 Aspach-le-Haut
Tél : 03 89 62 79 04 - info@natureldistribution.com

 **NATURE'L DISTRIBUTION**

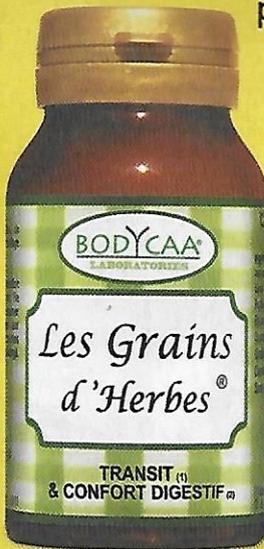
www.natureldistribution.com

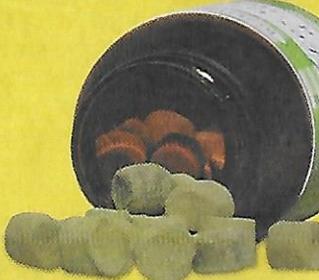
1379F248

Devenez Revendeur BODYCAA®

Complément alimentaire à base de
plantes qui favorisent le

**TRANSIT
INTESTINAL (1)**
et le
**CONFORT
DIGESTIF (2)**

 **Les Grains
d'Herbes®**
TRANSIT (1)
& CONFORT DIGESTIF (2)



(1) Le séné contribue au maintien des fonctions intestinales
(2) Le girofle et la cannelle contribuent au confort digestif

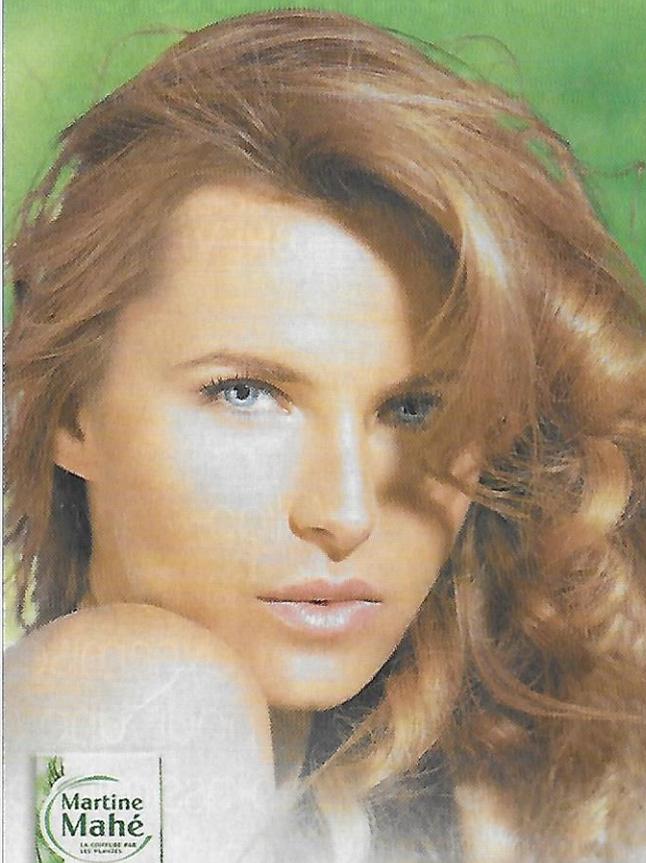
Découvrez notre gamme et la liste de nos
points de vente sur notre site internet
www.bodycaa.com
ou auprès de notre service clients 09.72.28.98.89

2848F270

Martine Mahé

La seule vraie
teinture aux plantes

garantie sans eau oxygénée,
ammoniaque,
résorcine et paraben.



La teinture aux plantes
couvre 100%
les cheveux blancs, dès
la première application.

Prête à l'emploi,
sans ajouter aucun additif.


CONCEPTION
FABRICATION
FRANÇAISE

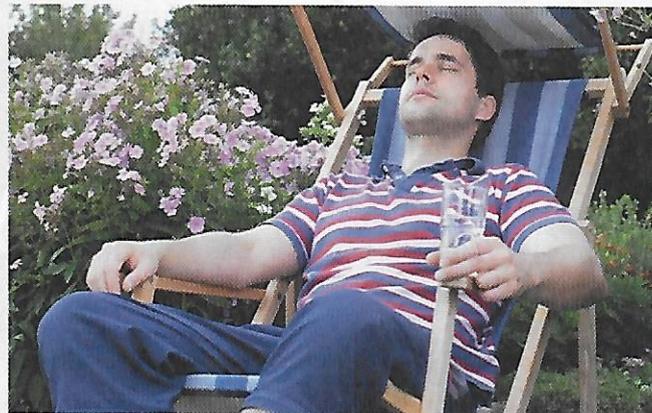


La Coiffure par les Plantes
3, Place Charles Fillion 75017 PARIS
Tél.: 01 46 27 44 69

Mail: martine.mahe2@wanadoo.fr
www.martinemahe.com

Numéro d'appel gratuit: **0 800 027 639**

Vente en magasins biologiques



Lorsque le tube digestif est au repos, le foie entreprend un nettoyage en profondeur.

et optimiser et limiter les apports alimentaires. Ces derniers seront, de préférence, à dominante végétale, bio, frais, variés et idéalement locaux.

Parmi les différentes manœuvres naturopathiques proposées pour purifier le terrain et donc assainir les humeurs, le jeûne occupe une place de choix.

Se détoxifier et stimuler son système immunitaire

En faisant une pause alimentaire de quelques jours et en « ouvrant » les émonctoires, nous pouvons faire rimer jeûne avec détox. C'est en effet la voie royale pour permettre au corps de faire son œuvre dans le domaine de l'élimination. Lorsque le tube digestif est au repos, le foie entreprend un nettoyage en profondeur. Cela permet à nos cellules de libérer les déchets accumulés au cours du temps et qu'elles ne parviennent plus à éliminer. En effet, la gestion quotidienne des déchets est de plus en plus difficile, voire impossible, eu égard à notre régime à l'occidentale.

Cette mise au repos du tube digestif permettra également à la flore intestinale de se normaliser. Le système immunitaire devient alors plus efficace, d'autant plus que l'absence d'antigènes véhiculés par notre alimentation lui permet de souffler !

Il a été démontré par les chercheurs d'une équipe de l'université de Californie du Sud (USC) que, dès le troisième jour de jeûne, il y avait reconstruction de l'ensemble du système immunitaire, même chez les personnes âgées ou gravement malades. Selon eux, jeûner lance un processus de régénération. Cela donne le feu vert à la moelle osseuse pour reconstruire l'ensemble du système immunitaire.

Le gérontologue et professeur de biologie cellulaire et génétique qui dirige ces travaux de recherche à Los Angeles, Valter Longo, affirme : « Et la bonne nouvelle est que le corps se débarrasse des parties du système immunitaire abîmées ou âgées et inefficaces, pendant le jeûne. Et si vous partez d'un système fortement endommagé par une chimiothérapie ou le vieillissement, les cycles de jeûne peuvent permettre de créer, littéralement, un nouveau système immunitaire. »

Rajeunir dans son corps

A partir du deuxième ou troisième jour de jeûne, nos cellules arrêtent de se multiplier et activent leur programme de réparation. Or, à travers la réparation cellulaire, ce sont tous nos tissus qui rajeunissent et retrouvent force et vitalité !

Etre mieux dans sa tête

Le jeûne exerce également une action très positive sur la chimie de notre cerveau : en jeûnant, nous sommes naturellement mieux dans

2785F268

PRODUITS PROBIOTIQUES
Bioremédiation pour les plantes
EM étang
EM WC sec
EM animaux
Soins du visage
Soins du corps
EMC nettoyants
Bokashi
Manju

em-ecologie.com
 pour un monde sans déchets

Nous avons mis au point une formule spécial terrain inondé EM11L-3-flood qui éliminera déchets et hydrocarbures dans votre jardin.

Et il sera bien plus beau qu'avant !

04 76 060 999
 www.em-ecologie.com

LME 115 ZA la Bouboutière
 38960 St Aupre

2867F270

Ligne Nature

LA DOUCEUR À FLEUR DE PEAU !

Vêtements, sous-vêtements,
 linge de toilette et de nuit
 en textiles bio et fibres naturelles
 pour adultes et enfants.

CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

18. RUE TRAVERSIÈRE - 67100 STRASBOURG
 TEL. 03 88 45 20 07 - www.lignenature.com

4626F270

Comment savoir si vous êtes
 suffisamment bien protégés ?
 www.tdl-solutions.com

ELECTRYS 220 PROTECT

Sans installation !
 Traite efficacement :

- Wifi de voisinage
- Lignes Haute tension
- Antennes relais
- Compteur électrique

Promo Forme & Vacances du 1^{er} au 22 juillet
 La solution idéale pour toute la famille !

2864F270



La pratique en groupe fait naître, dès le premier jour, une solidarité naturelle qui s'installe entre les jeûneurs.

notre tête. Les psychiatres russes, dont Valery Gurvitch, grand spécialiste de la question, ont démontré que la première semaine de jeûne avait un effet psychotrope par son action stimulante, antidépressive et antistress. En effet, le jeûne augmente durablement la concentration en sérotonine, un neuromédiateur connu comme étant l'hormone de la bonne humeur. De plus, les corps cétoniques, issus de la transformation des graisses de réserve, ont un côté euphorisant à partir du deuxième ou du troisième jour de jeûne. Ils sont un supercarburant pour nos cellules du cerveau (neurones) : cela se traduit par un mieux-être accru.

Une fois passées les crises d'élimination des toxines que peuvent rencontrer certaines personnes, tels que maux de tête, nausées ou douleurs articulaires, le jeûneur est alors habitué d'une légèreté tant physique que psychique. Il voit la vie sous un autre jour. Il est plus détaché de ses tracasseries du quotidien. Cet effet naturel peut être largement renforcé et amplifié par des outils appropriés tels que la méditation de pleine conscience, des lectures inspirantes, des cercles de parole dans le cadre des jeûnes supervisés.

Quand la pratique du jeûne devient thérapeutique

Le jeûne est la panacée en termes d'action sur les causes des maladies métaboliques, chroniques, fonctionnelles. C'est-à-dire, en réalité, toutes les maladies dites de civilisation.

Il peut être considéré comme une voie de rééquilibrage face à nos excès alimentaires et à notre mode de vie occidental et ce, bien plus que tous les régimes.

En réalité, notre biologie est mieux adaptée au manque qu'à l'excès en matière de nourriture.

La pratique du jeûne améliore les taux de sucre sanguin élevés (état prédiabétique ou diabète de type 2). En effet, grâce à la mise au repos du pancréas, le nombre de récepteurs à insuline est augmenté ainsi que leur sensibilité, abaissant, de fait, la glycémie. Le jeûne permet donc d'obtenir une action analogue à celle des molécules médicamenteuses glucophages, mais sans les effets secondaires. Le jeûne normalise la cholestérolémie. Il agit également sur la tension artérielle.

L'étude « Fasting and hypertension », menée en 2001 par le Dr Alan Goldhamer et ses collaborateurs dans sa clinique de Santa Rosa, en Californie, aurait dû faire date. En effet, son étude réalisée sur 174 patients hypertendus moyens ou sévères montre que, après un jeûne de 10 jours suivi d'une semaine de réalimentation végétarienne, 154 malades reviennent à la norme. Pour les 20 autres, on observe néanmoins une belle amélioration, et cela sans aucun médicament.

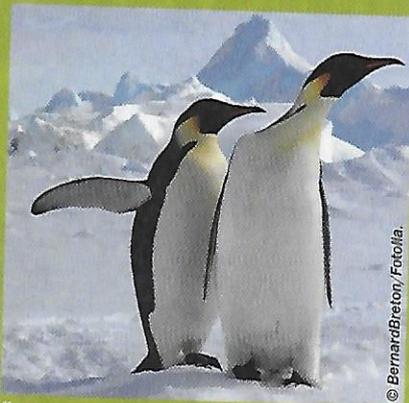
Le jeûne est-il naturel chez l'homme et l'animal ?

De tout temps, nos cellules comme celles des animaux ont appris à jeûner.

« *Jeûner est naturel, la nature jeûne !* », affirme Yvon Le Maho, directeur de recherche au CNRS et membre de l'académie des Sciences. C'est le spécialiste mondial du manchot empereur. Il a longuement étudié cet animal, qui, pour pouvoir assurer sa descendance, est contraint de jeûner jusqu'à près de 4 mois consécutifs.

Ses études soulignent plusieurs points fondamentaux. Il a observé que, pendant la pratique d'un jeûne, il existe un signal généré par un peptide cérébral indiquant la fin des stocks énergétiques. C'est un peu comme le témoin d'alerte de notre voiture qui nous indique que nous entamons la réserve de carburant. Cela revient à dire que le manchot empereur est programmé pour jeûner. Le chercheur a d'abord pensé que ce signal d'alerte était propre à cet oiseau endémique de l'Antarctique. Dans les faits, les études montrent que le cobaye, le rat, mais aussi l'homme et en réalité tout le vivant reçoit ce signal en cas de jeûne prolongé. C'est ce que l'on nomme la « vraie faim », que connaissent les personnes ayant pratiqué des jeûnes longs (30, 40 jours voire davantage, selon les stocks énergétiques disponibles du sujet).

Le second point essentiel est le fait que « l'intelligence » du corps va choisir d'épar-



Pour pouvoir assurer sa descendance, le manchot empereur est contraint de jeûner jusqu'à près de 4 mois consécutifs.

gner la consommation de protéines pour favoriser la fonte graisseuse durant un jeûne. En effet, les oiseaux tels que les colibris perdent très peu de masse musculaire pendant le jeûne imposé par la migration. Pourtant, les muscles des ailes et le cœur (qui est également un muscle) sont en permanence sollicités sans pour autant qu'il y ait de perte de performance. Pour l'homme, il en est de même. Aussi pouvons-nous conclure que la pratique du jeûne n'est pas dangereuse tant que nous avons des réserves graisseuses. Celles-ci sont utilisées pour faire fonctionner notre biologie en l'absence d'apports extérieurs.

Ces résultats sont corroborés par la publication d'une monographie intitulée « Traitement de l'hypertension artérielle par le jeûne thérapeutique », réalisée sous la supervision du cardiologue russe Serguei Muraviev, qui démontre que deux jeûnes annuels de 8 à 10 jours normalisent la tension artérielle. Ces travaux ont été traduits en anglais en 2003.

Agir sur les maladies inflammatoires et rhumatismales

La mise au repos du système digestif, et plus particulièrement de la barrière et de la flore intestinales, permet à notre corps de ne plus recevoir d'antigènes. Le système immunitaire se rééquilibre et cesse alors d'envoyer des protéines inflammatoires. Aussi, après une période d'une à deux semaines de jeûne, on observe une nette amélioration des paramètres inflammatoires. Selon les travaux du Pr Lothar Wendt, cardiologue allemand, les maladies rhumatismales et plus particulière-

ment l'arthrose seraient des maladies à dépôts protéiques. Ainsi, en cas de jeûnes répétés une ou deux fois par an ou de régime excluant toute forme de protéines, y compris végétales comme les légumineuses ou les oléagineux, pendant quelques mois, les tissus se nettoient et permettent aux articulations de se réparer plus facilement.

Tout le monde peut-il jeûner ?

Il existe quelques contre-indications qui tombent, pour la plupart, sous le bon sens : la grossesse, une maigreur extrême, l'anorexie, la schizophrénie, les insuffisances graves (rein, foie, cœur), le diabète de type 1, ainsi qu'un épuisement trop avancé pour rendre la pratique du jeûne productive.

Noter cependant que la pratique du jeûne pour les enfants n'ayant pas terminé leur croissance est déconseillée. Quant aux sportifs, ils peuvent tirer profit du nettoyage et du rajeunissement cellulaires engendrés par la pratique du jeûne à condition de suivre un programme

sur mesure et d'avoir repris l'alimentation au moment de leurs compétitions.

Pour les personnes souffrant de pathologies graves, un avis et un accompagnement médical s'imposent. Même si les travaux des chercheurs montrent aujourd'hui que la pratique du jeûne serait indiquée pour améliorer la lutte contre le cancer, en France nous sommes encore loin d'avoir intégré cette donnée dans le milieu hospitalier tant au niveau préventif que curatif.

Mieux supporter la chimiothérapie

Valter Longo, déjà cité plus haut, souligne que la pratique du jeûne permet à la cellule de mieux se défendre contre le stress oxydatif ou contre les altérations de l'ADN. Ainsi, des cellules mieux protégées vieillissent moins et sont moins vulnérables aux maladies dégénératives, dont le cancer fait partie.

Ce directeur de recherche observe que, chez des cobayes à qui on a inoculé des substances cancérogènes, la pratique du jeûne un jour sur deux réduit le taux de tumeurs à 7 % avec une apparition bien plus tardive de celles-ci comparativement au groupe contrôle non jeûneur, pour qui le score est de 37 %.

La cellule cancéreuse, qui est une cellule qui a muté, ne supporte pas le jeûne. C'est un peu comme si elle avait perdu la mémoire de l'évolution. Elle est devenue incapable de basculer en mode protection, elle fonctionne même à l'inverse en étant, par exemple, plus vulnérable aux traitements chimiothérapeutiques. Aussi, une pratique annuelle d'une semaine de jeûne reste la meilleure prévention car cette pause alimentaire va détruire les cellules cancéreuses qui se forment régulièrement, avant même que celles-ci puissent potentiellement former une tumeur.

Les travaux de Valter Longo débouchent également sur le constat qu'un jeûne de 48 à 72 heures pendant l'administration de traitements chimiothérapeutiques rendrait ces derniers plus efficaces tout en limitant les effets secondaires car durant un jeûne, alors que les cellules cancéreuses sont plus vulnérables, les cellules saines, elles, sont mieux protégées.

La validation scientifique a été faite chez les cobayes. Des essais sur l'humain sont en cours. Toutefois, il faudra encore attendre une dizaine d'années avant la validation de la communauté scientifique. Néanmoins, de plus en plus de patients atteints par ce fléau et sous traitements chimiothérapeutiques n'ont pas attendu ce délai pour franchir le cap avec, semble-t-il, des résultats encourageants.

Pratiquer son premier jeûne : seul, encadré, en groupe

Le premier jeûne est un réel voyage en *terra incognita*. En effet, il est difficile de prévoir comment votre corps et votre tête vont réagir dans le cadre d'une privation de nourriture, qui plus est sur une durée d'une semaine, durée idéale pour obtenir l'ensemble des bienfaits d'un jeûne pour sa santé.

Aussi, faire cette première expérience dans un groupe de jeûneurs sous la supervision d'un praticien de santé à la fois expérimenté dans la pratique du jeûne et dans le fonctionnement du corps est incontestablement un confort, une sécurité et un gage de réussite pour optimiser la pratique de son jeûne, tant pour le corps que pour la tête. C'est la meilleure assurance pour pouvoir vivre une expérience inoubliable.

Le ou les accompagnateurs doivent être en mesure d'adapter les moyens à mettre en œuvre afin d'optimiser les voies d'élimination. Ils sauront également interpréter les signes du corps lors de ce grand chantier qu'est le nettoyage en profondeur. Ils rassureront, sécuriseront, accompagneront et conseilleront chacune et chacun de façon individuelle.

La pratique en groupe fait naître, dès le premier jour, une solidarité naturelle qui s'installe entre les jeûneurs. Tout le monde, quelles que soient sa condition sociale, ses antériorités et ses attentes, est logé à la même enseigne. Un lien se tisse entre les participants dès les premiers instants, créant ainsi une force et une dynamique de groupe. Cela est capital car, durant la période où notre corps n'est plus nourri par les aliments terrestres, il est important de recevoir d'autres formes de nourriture. Les partages, les échanges, les rires, la beauté de la nature viennent « nourrir » notre « corps émotionnel », celui-là même que nous « gâtons » habituellement à coup de récompenses sucrées, de chocolat ou grignotages divers.

Comment choisir son futur centre de jeûne ?

Si vous choisissez de jeûner en groupe et avec un encadrement, vous devez vous poser un certain nombre de questions. Les différentes formules proposées correspondent-elles à vos objectifs ? La durée de la cure est-elle en adéquation avec votre santé ? Le nombre de participants permet-il un accompagnement et une prise en charge individuels ? Quelle est l'expertise du ou des « encadrants » ? Quelles sont les activités quotidiennes proposées ? Le

centre et son environnement sont-ils réellement propices à une vraie rupture avec mon quotidien ?

Aujourd'hui, les centres de jeûne fleurissent partout en France. C'est une excellente chose, mais nous invitons les lecteurs à faire preuve de discernement quant au choix qu'ils feront pour vivre leur première expérience dans ce domaine.

Un jeûne annuel d'environ une semaine est le meilleur gage d'entretenir son potentiel santé et de prévenir les maladies de civilisation, en évitant toutefois de démarrer cette pratique lors de périodes de grand épuisement.

Le corps et le psyché, en état de jeûne, ont des capacités d'auto-réparation extraordinaires et insoupçonnées jusqu'alors.

« *Quelle est, à votre avis, la découverte la plus marquante de notre siècle ? A mon avis, c'est la capacité à se régénérer physiquement, mentalement et spirituellement par le jeûne. En utilisant le jeûne scientifique, on peut oublier son âge.* » Youri Nikolaev (1905-1998), professeur en psychiatrie et spécialiste du jeûne.

Jeûne et randonnée

La Fédération française de jeûne et randonnée a largement contribué à vulgariser la pratique du jeûne dans notre paysage national. Elle a su marier intelligemment deux outils complémentaires que sont le jeûne, voie royale de la détoxification, et la randonnée, activité physique qui renforce les moyens d'élimination des toxines tout en occupant la tête.

Toutefois, il faut bien comprendre qu'une activité physique comme la randonnée consomme de l'énergie, tout comme la détoxification, qui nécessite, de la part de notre bio-

logie, une mobilisation de ses réserves vitales.

Aussi, le mariage de ces deux activités doit nécessairement induire une adaptation individuelle afin que le maximum de l'énergie soit utilisé pour la détoxification plutôt que pour l'activité physique afin de ne pas épuiser le jeûneur. En réalité, tout est une question de juste milieu.

Marcher, bouger, oui, mais sans objectif de performance car l'expérience montre que les premiers jours de jeûne sont souvent sous le signe d'un rythme lent. Il peut donc être intéressant, plutôt que de focaliser les activités quotidiennes uniquement sur la randonnée, de mettre à profit ce temps disponible pour des pratiques utiles tant pour le corps que pour l'esprit. Méditation de pleine conscience, relaxation, visualisation, techniques respiratoires, yoga peuvent constituer des activités extrêmement intéressantes dans ce sens.

Vers l'essor du jeûne

A l'époque où nous ne respectons plus les principes de base des lois du vivant (alimentation saine, hygiène des rythmes, pauses alimentaires, équilibre neuropsychique), la pratique du jeûne ne peut connaître qu'un essor grandissant pour contrebalancer tous les déséquilibres engendrés par notre mode de vie occidental. De surcroît, en jeûnant, vous augmenterez le champ de votre liberté intérieure car rester plusieurs jours sans manger fait tomber bien des croyances limitatives ! ■



> Alain Huot.

Praticien de santé naturopathe, nutritionniste, aromatologue et praticien en EFT. Il propose des consultations individuelles en naturopathie, en médecine nutritionnelle et en EFT, en cabinet dans le Tarn et à Paris ou par Skype. Il propose également des formations en aromathérapie, en nutrition ainsi que l'encadrement de cures de jeûne au sein d'Hygea - la santé par le jeûne. Formateur, conférencier, Alain Huot est sur YouTube.

Jeûnes

Hygea - la santé par le jeûne propose plusieurs formules de jeûne dans différents lieux :

- « Jeûnes découverte », jeûne de 3 jours à la campagne dans le Tarn.
- « Jeûnes santé », jeûne de 7 jours dans le Tarn.
- « Jeûnes et soins marins », jeûne de 7 jours sur la côte basque (dont 2 demi-journées de thalassothérapie).
- « Jeûne et créativité », des jeûnes à thème de 7 jours dans le Tarn.

Calendrier, descriptifs et tarifs sur : www.hygea-jeune.fr ou au 05.63.55.22.64.

Formations

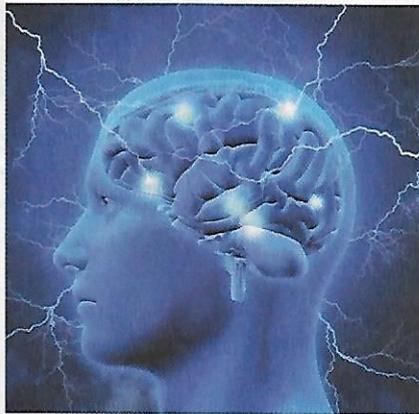
Formations en aromathérapie pour les particuliers et les professionnels de santé à Paris, Toulouse et Albi.

Calendrier, descriptifs et tarifs sur : www.natueroenergeticien.fr ou au 05.63.55.22.64.

Un nouveau départ pour le cerveau

Le jeûne favoriserait la fabrication de neurones, excellente prévention des maladies d'Alzheimer et de Parkinson et des troubles mentaux. L'équilibre alimentaire et le jeûne : un progrès pour la médecine ?

Nous savons que la suralimentation, la nourriture malsaine (les produits chimiques et de synthèse, les produits non bio...), le déséquilibre alimentaire (excès de gras, de sucres...), le grignotage intoxiquent le corps, épuisent l'organisme, qui va consommer à outrance notre énergie pour la digestion et le nettoyage via les émonctoires (foie, reins, intestins, peau, poumon). Cette « fuite » de vitalité et la faiblesse du système immunitaire vont fragiliser peu à peu l'organisme et favoriser l'apparition de maladies comme l'hypertension, le cholestérol, les maladies cardiovasculaires, le diabète, les allergies, les maladies inflammatoires, les cancers, les maladies chroniques mais aussi la maladie d'Alzheimer et de Parkinson et les dépressions.



La limitation en calories de 20 à 30 % ainsi que les jeûnes intermittents auraient un effet bénéfique en augmentant la neurogenèse et préviendraient ainsi le déclin cognitif au cours du vieillissement.

Une expérience russe

En Russie, dans les années cinquante, après de nombreuses études sur le jeûne et s'appuyant sur des documentations et les découvertes de ses prédécesseurs américains, le psychiatre Youri Nikolaev est persuadé que le jeûne produit, dès le début, un changement brusque dans la biochimie du cerveau mais aussi dans celle des cellules. Un de ses patients, schizophrène et mutique, en état de prostration, s'arrêtant de se nourrir et acceptant seulement les lavements intestinaux, se remettra à parler à son 6^e jour de jeûne. Il put à nouveau entrer en relation, se resocialisa et, en un mois, fut totalement guéri. Le jeûne provoqua un changement radical dans son cerveau. Nikolaev retint ce que disait déjà Pavlov : « L'ensemble du corps

*Cuisinez votre santé...
en vous régaland au quotidien !*

L'OMNICUISEUR
Vitalité

Facile, sain et savoureux au quotidien !

Notre cuisson *basse température* à **moins de 100°**, préserve 97 % des vitamines, sels minéraux, 100 % des bonnes graisses et le goût naturel spécifique de chaque aliment, un régal !

*Au placard sel
et graisses
rajoutées !*



Un seul appareil
pour *tout cuisiner*

3 coloris au choix :

● blanc banquise ● rouge rubis ● noir satiné

L'OMNICUISEUR VITALITÉ

ZAC de la Bérangerais
10, rue de la Fionie - Bât. C
44240 LA CHAPELLE SUR ERDRE
Tél : 02.51.89.18.40
info@omnicuiseur.com

Site avec vidéo :

www.omnicuiseur.com

Chaque mois des nouvelles recettes :
www.magazine-omnicuiseur.fr

DEMANDEZ NOTRE DVD GRATUIT (25 recettes) + documentation

BC 07/2016

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Tél. : _____ E-mail : _____

humain est interconnecté. »

Le jeûne opère donc sur l'ensemble du corps et non pas à un endroit particulier. Le Dr Nikolaev obtiendra de très bons résultats avec le jeûne hydrique, soignant ainsi des personnes atteintes de dépression et de troubles psychiques.

Des neurones tout neufs

Jusque dans les années quatre-vingt-dix, on pensait que notre stock maximal de neurones ne faisait que décroître tout au long de notre vie et l'on pensait que les adultes ne pouvaient pas générer de nouvelles cellules cérébrales. Or, aujourd'hui, les chercheurs spécialisés en neurosciences ont découvert que de nouvelles cellules neuronales se créent dans le système nerveux adulte.

Dans son laboratoire de King's College à Londres, le Dr Sandrine Thuret (une Française), spécialisée dans les neurosciences, explique comment la zone de l'hippocampe au centre du cerveau, très importante pour l'apprentissage, la mémoire, l'humeur, les émotions et la reconnaissance spatiale, génère de nouveaux neurones. Il s'agit de la neurogenèse.

« En raison de mon expérience en science des aliments, l'une des approches que j'ai dans mon laboratoire est de rechercher l'impact de l'alimentation sur la neurogenèse et comment cela aura un effet sur la mémoire. Un type de régime pour lequel nous avons fait une grande étude est le jeûne intermittent. »

Sandrine Thuret explique que le stress, ainsi que le manque de sommeil et d'activité, diminuent la production de neurones dans l'hippocampe. Mais qu'en revanche l'apprentissage, l'exercice physique, les aliments que l'on consomme, la limitation en calories de 20 à 30 % ainsi que les jeûnes intermittents ont un effet bénéfique en augmentant la neurogenèse et préviennent ainsi le déclin cognitif au cours du vieillissement.

« Il y a déjà eu des recherches montrant que, chez les personnes de plus de 70 ans, le jeûne intermittent a conduit à une amélioration de 30 % de la mémoire verbale après trois mois, ce qui est tout à fait spectaculaire. Nous voulons savoir maintenant si cela est dû à la neurogenèse. »

Le chercheur Mark Mattson, professeur de neurosciences à l'université de John Hopkins à Baltimore, aux Etats-Unis, et actuel chef du laboratoire de neurosciences au National Institute Aging, est l'un des plus éminents chercheurs dans le domaine des mécanismes



Il est tout à fait extraordinaire de constater, pendant la pratique du jeûne, un regain de lucidité et de concentration, une acuité des sens aiguisée et une réelle disponibilité psychique.

cellulaires et moléculaires. Il a démontré les bénéfices du jeûne pour le cerveau contre les effets de la maladie d'Alzheimer, de Parkinson et d'autres affections neurodégénératives.

Si la neurogenèse améliore la mémoire et l'humeur, il est possible alors d'éviter le déclin dû au vieillissement ou au stress et de modifier ou retarder l'apparition de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer.

Des effets positifs

Il se peut qu'en réalité trois phénomènes se cumulent. Tout d'abord, une diminution des toxines dans le liquide céphalorachidien du cerveau et donc une meilleure circulation de l'information entre les neurones ; ensuite, une augmentation de la production des neurones (la neurogenèse) ; et enfin l'action bénéfique des corps cétoniques – le carburant qui nourrit les organes pendant l'abstinence alimentaire – qui « dopent » les cellules du cerveau.

Dans le cas des maladies neurodégénératives, les corps cétoniques protégeraient de la dégradation des neurones. Ils empêcheraient l'apparition des plaques amyloïdes (dites « plaques séniles »), qui sont à l'origine de la maladie d'Alzheimer. Ce qui est tout à fait remarquable en terme de prévention. En attendant de nouvelles études scientifiques, il suffit de constater les résultats sur les jeûneurs.

La recherche avance petit à petit et le jeûne à lui seul démontre à quel point le corps a une formidable capacité à s'adapter et à s'auto-guérir. Il est tout à fait extraordinaire, malgré la perte de vitalité chez certains jeûneurs lors de la « crise de détoxination », de constater un regain de lucidité et de concentration, une acuité des sens aiguisée et une réelle disponibilité psychique. Un état tout à fait propice au lâcher-prise, à la méditation et à une intériorité

salvatrice qui participe à l'amélioration de la santé physique mais aussi émotionnelle.

Une remise à zéro du cerveau

Cette disponibilité permet aussi une prise de conscience de nos conditionnements, de nos expériences qui ont entraîné des croyances, des limites, et des freins. Comme nous le savons, nos neurones sont connectés les uns aux autres. Il y a donc des chemins neuronaux qui se créent, renforcés par la répétition. La neuroplasticité du cerveau permet de modifier, de reformater ou de créer de nouveaux réseaux de connexions de neurones. Il est donc possible de les modifier en « reprogrammant » volontairement de nouveaux chemins neuronaux en adoptant de nouvelles pensées, de nouvelles habitudes et en les répétant. Si l'on dit « ne pensez pas à une panthère rose », on visualise immédiatement cette dernière ! D'après les études scientifiques, il faut de 21 à 25 jours pour modifier un chemin neuronal.

En dehors du fait que le jeûne entraîne un « reset » global de l'organisme, il permet une disponibilité psychique et émotionnelle très aidante pour recréer un enthousiasme et mobiliser ses ressources personnelles ■

» Eric Gandon et Sophie Roumet-d'Enquin.



Naturopathe, Eric Gandon a développé ses compétences ciblées sur le jeûne thérapeutique. C'est ainsi qu'il crée le centre « Jeûner pour sa santé » et organise des séminaires de jeûnes, naturopathie et diététique pour mettre son expérience au profit des jeûneurs. Il a déjà accompagné plus de 900 jeûneurs et les témoignages de tous ceux qu'il accompagne ne cessent de confirmer son désir que chacun recouvre la santé physique, psychique et émotionnelle, et « ose dire oui au jeûne ».

Il est accompagné dans ses séminaires par Sophie Roumet-d'Enquin, infirmière spécialisée et passionnée par la relation d'aide et le concept d'« alliance thérapeutique ». Sa rencontre avec Eric Gandon, alliant le jeûne, la naturopathie, l'hygiène alimentaire et émotionnelle, était inéluctable !

» Contact

Jeûner pour sa santé
Tél. : 09.80.47.50.68

Site : www.jeunerpoursasante.fr

Descente et reprise alimentaires : deux étapes clés d'un jeûne réussi

La préparation au jeûne et la reprise alimentaire sont deux étapes à part entière de toute cure de jeûne. Elles permettent de bien vivre la période de privation alimentaire proprement dite et d'obtenir des effets positifs sur la santé à long terme.

Respecter la période de transition, ou de descente alimentaire, permettra au corps non seulement de mieux éliminer les toxines et de passer plus facilement en mode jeûne, mais aussi de moins ressentir la crise d'épuration (ou d'acidose) lors du 2^e ou 3^e jour de jeûne. La préparation mentale est aussi importante. Pourquoi je veux jeûner ? Qu'est-ce que j'attends de mon jeûne ? Quelles sont les habitudes que j'aimerais changer dans ma vie ? Des questions essentielles pour aborder de façon plus sereine la cure de jeûne proprement dite. La reprise alimentaire, elle, permettra de potentialiser les effets du jeûne sur le long terme et de remettre le système digestif en marche en douceur.

La préparation du jeûne

Pour les personnes qui souhaitent effectuer un jeûne hydrique ou modifié (avec des jus de fruits et légumes frais ou bouillon) de plus de trois jours, il est conseillé d'effectuer ce que l'on appelle une descente alimentaire sur 7 jours.

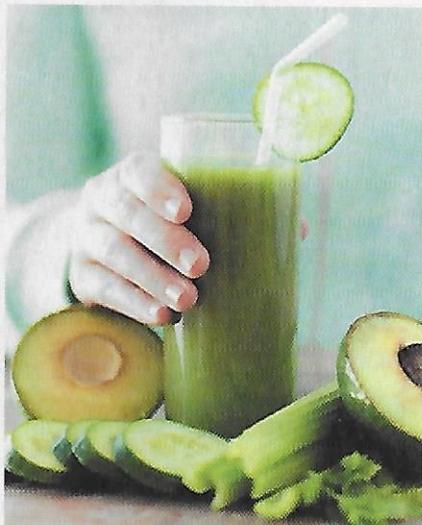
Chaque jour, la personne éliminera certains aliments pour aller vers un régime alimentaire composé, le ou les derniers jours, de jus de fruits et légumes frais, de soupes de légumes moulinés (mais non mixés) et de fruits entiers. Il est conseillé aux jeûneurs de planifier plus de temps pour eux durant cette semaine de transition, de prendre du temps pour marcher 30 minutes chaque jour, de prendre le temps de respirer, de lire un livre inspirant ou de passer du temps au calme.

Les premières choses à supprimer sont les excitants comme le thé, le café, l'alcool et la cigarette. Remplacer ces excitants par un jus de fruit frais ou une infusion permettra d'éviter les maux de tête ou le stress liés à l'arrêt de ceux-ci lors des deux premiers jours du jeûne.

Ensuite :

- 6 jours avant, il sera conseillé d'arrêter les protéines animales et tous les produits sucrés artificiels (desserts, gâteaux, yaourts...).

- 4 jours avant, il vous faudra éliminer les céréales, les légumineuses (pois chiches, lentilles), le sel blanc et les épices autant que pos-



Il est conseillé de terminer son jeûne en fin d'après-midi, vers 17 heures, par exemple en buvant un verre de jus de fruits ou de légumes verts, en deux fois.

sible. Si vous avez l'habitude d'accompagner votre repas de tranches de pain, vous pourrez facilement les remplacer par des feuilles d'endives, de salade, des tranches de radis noir ou des bâtonnets de carotte.

- 2 jours avant, vous mangerez seulement des légumes et fruits crus.

- Enfin, consacrez le dernier jour de préparation à la consommation de fruits crus et de bouillons de légumes moulinés seulement.

La réalimentation

après le jeûne : une étape délicate

Beaucoup de jeûneurs ont tendance à effectuer une reprise alimentaire trop rapide et trop diversifiée après leur cure de jeûne. Or la réalimentation doit se faire progressivement, avec les bons aliments et dans des quantités adaptées.

C'est même l'étape la plus importante de tout le processus de jeûne car c'est elle qui va permettre de reconstituer la flore intestinale et maintenir les bienfaits du jeûne sur la durée.

Après une période de détoxination intense de tous les organes, tissus et cellules du corps

avant et pendant le jeûne, la reprise alimentaire est une phase de reconstruction de la flore intestinale et de reminéralisation du corps.

En se réalimentant trop vite, le jeûneur abîme son système digestif et s'expose à des douleurs abdominales, qui peuvent relever, dans des cas extrêmes, d'une urgence médicale. Il est donc important de suivre le plan de reprise alimentaire et non ses désirs de nourriture, qui sont toujours exacerbés à la suite d'un jeûne.

Une nouvelle façon de s'alimenter

Le jeûne change profondément notre perception de la nourriture et de la vie. Nous prenons conscience de notre comportement alimentaire, nous devenons plus attentif à la façon de nous nourrir et nous nous sentons surtout libérés de la peur de manquer ou de mourir de faim.

Beaucoup de personnes effectuent un jeûne pour perdre des kilos superflus. Suivre une reprise alimentaire progressive et adapter ses repas au quotidien par la suite est essentiel pour ne pas reprendre ces kilos perdus. Le jeûne n'est pas un régime express. Si la personne continue de manger et penser comme elle le faisait avant le jeûne, il est probable qu'elle reprendra les kilos perdus, voire en gagnera davantage.

La reprise alimentaire est la période qui va permettre au jeûneur de remettre en marche le système digestif, de mettre en place de nouvelles habitudes alimentaires et de créer une relation différente à la nourriture. Le changement agit au niveau physique mais aussi au niveau psychologique.

La réalimentation en pratique

Comme pour la descente, la reprise alimentaire s'effectue sur plusieurs jours et on estime d'une manière générale que chaque jour de jeûne équivaut à un jour de reprise alimentaire. (7 jours de jeûne = 7 jours de reprise alimentaire minimum).

Il est conseillé de terminer son jeûne en fin d'après-midi, vers 17 heures, en mangeant un fruit mûr de votre choix selon la saison (melon,

pomme, poire, kaki) coupé en petits morceaux ou en buvant un verre de jus de fruits ou de légumes verts (pomme, céleri, épinard...) en deux fois (17 heures et 19 heures). Puis vous pourrez attendre le lendemain matin pour manger afin que les organes digestifs bénéficient d'un long repos entre les deux premiers repas.

Durant les deux premiers jours qui suivent un jeûne de sept jours par exemple, seuls des fruits et jus de fruits mûrs juteux et goûteux seront absorbés afin de reminéraliser et revitaliser l'organisme. Il est important que les fruits soient bien mûrs, et de qualité biologique si possible, pour apporter un maximum de vitamines au corps.

Les jours 3 et 4, quelques légumes cuits comme le céleri, la carotte, le poireau peuvent être consommés au côté de nombreux légumes crus fraîchement hachés et de crudités : carottes, céleri, concombre, betterave, avec un peu de salade ou des tomates. Une petite cuillerée d'huile d'olive et des plantes aromatiques suivant la tolérance personnelle peuvent agrémenter les repas.

Les jours 5 et 6, il est possible d'introduire des protéines végétales comme les pousses de graines germées, les noix et fruits oléagineux en quantités modérées.

A partir du 7^e jour, il est possible de réintroduire les protéines animales telles que la viande blanche et le poisson, qui seront consommées si possible en carpaccio. La viande rouge, le fromage, les excitants comme le thé, le café ou l'alcool, les gâteaux et tous les aliments plaisir pourront être réintroduits quelques jours après, sachant que moins l'on en consomme de manière générale, mieux on se porte.

Pour des jeûnes courts (moins de trois jours), essayez de suivre la reprise alimentaire conseil-

La reprise en pratique

J 0 : à 17 heures un fruit mûr coupé en morceaux ou 1 verre de jus de légumes bu en 2 fois (17 heures/19 heures).

J 1 : fruits et jus de fruits mûrs juteux et goûteux (melon, poire, pomme...).

J 2-3 : + légumes crus fraîchement hachés et crudités, quelques légumes cuits, 1 c. à c. d'huile d'olive.

J 4-6 : + protéines végétales, graines germées, noix...

J 7 : + viande blanche et poisson, si possible en carpaccio.

J 8 (9 ou 10) : + viande rouge, excitants, aliments plaisir.

Exemples de menus

Salade de reprise jour 2

Salade verte, concombre, tomates (en saison), carottes, céleri-rave râpé, betteraves crues, champignons de Paris, courgette râpée, persil.

Une petite cuillerée d'huile d'olive, quelques grains de sel de mer gris.

Potage de légumes crus jour 3

Faire bouillir de l'eau. À côté, mouliner les légumes crus : 2 carottes hachées, 1/2 avocat, la pointe d'une cuillerée de gingembre frais râpé, une cuillerée à soupe de jus de citron, de l'ail, de la coriandre ou du pesto. Verser et mélanger avec l'eau dans un récipient. Mettre le récipient au bain-marie et réchauffer doucement.



Potage cru de carottes et avocat (jour 3).



Salade de santé (jour 4).

Salade de santé à partir du jour 4

Salade verte ou endives, carotte, pommes, betterave rouge crue, céleri-rave, avocat, pousses de graines germées alfalfa, graines de sésame, olives, menthe fraîchement ciselée ou persil, huile d'olive, huile de noisette, cameline, germe de blé ou lin, un peu de citron, sel gris de mer.

Salade et poisson (à partir du jour 7)

Filet de cabillaud en carpaccio (laisser tremper pendant 30 minutes dans du jus de citron, huile d'olive et persil puis vider le jus de trempage), laitue, concombre, tomates, champignons de Paris, graines germées, un petit peu d'ail, aneth fraîchement coupée, sel gris, huile d'olive, citron, quelques gouttes de tabasco.

Salade méditerranéenne (à partir de jour 7)

Endives ou salade romaine en petits morceaux, fenouil coupé en fines lamelles, noix cassées en petits morceaux, fromage de brebis (feta), ciboulette, vinaigrette avec huile d'olive, vinaigre de cidre, moutarde, échalote ou oignon ou ail.

(Voir aussi les menus de santé de Pr Grégoire Jauvais dans *Que manger pour être en bonne santé, mince et rester jeune*, éd. La Providence.)

lée pour les jeûnes longs, vous en tirez ainsi les meilleurs bénéfices.

Conserver l'alimentation positive au quotidien

Le principal défi après un jeûne est de maintenir une alimentation de santé au quotidien.

Cette alimentation positive, c'est-à-dire bénéfique à notre corps et notre esprit, est composée majoritairement d'aliments crus et vivants, fruits et légumes, qui devraient composer au moins 50 % de notre repas. Les céréales et légumineuses, peu adaptées à l'organisme humain, peuvent être tolérées jusqu'à hauteur de 20 % de la ration alimentaire. Les protéines animales et aliments plaisir ne devraient pas dépasser 30 % de la ration alimentaire.

Les personnes qui se plaignent de ballonnements, gaz ou diarrhées lorsqu'elles mangent

des aliments crus, signe de perméabilité intestinale, peuvent généralement remanger tous ces aliments sans souci après un jeûne d'au moins une semaine. En effet, le jeûne est la méthode royale pour résoudre le problème de perméabilité intestinale car il permet de resserrer les jonctions serrées de l'intestin et de réparer la muqueuse.

Le choix de fruits et légumes de qualité, de préférence bio, locaux et frais pour son alimentation quotidienne est important.

Mais l'alimentation n'est pas seulement affaire d'aliments, de calories et d'associations correctes. L'état d'esprit dans lequel nous mangeons est aussi important. En mangeant en conscience, dans un climat relaxant, au calme et en pratiquant la gratitude quelques instants avant de commencer notre repas, nous permettons aux aliments d'être mieux digérés

et de nous fortifier. Bien se nourrir permet d'être en bonne ou en meilleure santé. Mais notre état d'esprit et nos pensées sont aussi responsables de notre état physique, mental et psychique.

La reprise alimentaire est donc la période

idéale pour mettre en place une nouvelle façon de se nourrir mais aussi de penser, qui ne s'arrête pas à la nourriture mais englobe tous les aspects de notre vie.

Bien manger et bien penser sont les clés de notre santé et du bonheur... alors commençons à les pratiquer ! ■

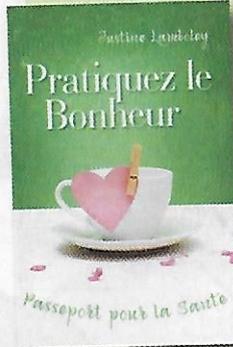
Stages de jeûne, détox et cure thermale en Méditerranée

- 30 juillet-6 août 2016
- 20-27 août 2016
- 17-24 septembre 2016

Une semaine pour renouveler le corps et l'esprit. Hébergement en chambre individuelle, consultations avec des naturopathes, 10 conférences et ateliers, méditation, qi gong, reiki, aquagym, randonnée, piscine, cure thermale avec bains, jacuzzi, hammam, sauna, jus de fruits et légumes frais. Accès direct en bus depuis l'aéroport ou la gare de Nice.

Plus d'informations :
Tél. : 06.50.73.76.85
Site : www.haim.academy

Pratiquez le bonheur, passeport pour la santé



Ce livre vous donne les clés concrètes pour nourrir votre corps et votre esprit à travers des habitudes vous permettant de profiter pleinement de la vie et de vivre le bonheur. Il accompagnera à merveille

les personnes qui préparent ou pratiquent un jeûne avec des outils concrets pour augmenter leur énergie vitale, regagner santé et bien-être.

De Justine Lamboley, éd. H'AIM.

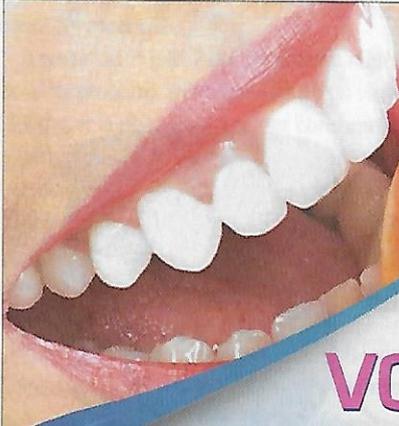
Justine Lamboley.

Diplômée de Sciences-po Paris, elle a travaillé en tant que journaliste pour CNN, BBC, France 24 et RFI avant de se former aux médecines énergétiques et naturelles.

Parfaitement arabophone, elle aspire à être l'ambassadrice de la santé et du bien-être au Moyen-Orient. Naturopathe et Heilpraktiker, elle anime des stages de jeûne, détox et cure thermale sur la Côte d'Azur (Berthemont) cet été (hébergement en chambre individuelle, cure thermale, conférences, suivi et activités). Auteure du best-seller *Practise Happiness, the Energy of Life*, disponible maintenant en français, *Pratiquez le Bonheur, Passeport pour la Santé* (éd. H'AIM).

Contact

Tél. : 06.22.61.01.11
Site : www.haim.academy



silagencyl®

Le PREMIER Bain de bouche pour les problèmes liés aux gencives

REPULPEZ VOS GENCIVES !

◦ TESTÉ CLINIQUEMENT
Efficacité & Satisfaction*

◦ Silicium Organique
+ Acide Hyaluronique
+ Huile Essentielle de Girofle

Qui peut en dire autant ?



500 ml



Dr. SAUBENS® - France
www.labosantesilice.com

FABRICATION FRANÇAISE

*: Test réalisé par IDEA TEST Clinic (33). Evaluation de la tolérance odontologique sur 23 patients pendant 1 mois.
Résultats : - Gencives repulpées - Très bonne tolérance.
Université de Bordeaux Segalen / Pr Y. LAUVERJAT - UFR d'Odontologie.
Disponible en magasins Bio et Diététique.

Jeûner, mode d'emploi

Vous connaissez (presque) tout des bienfaits du jeûne, des étapes avant/après, des traditions tant spirituelles que de santé et vous avez envie de tenter votre propre expérience : bravo ! Voici quelques petits conseils pratiques qui vous rendront le « zéro-aliment » plus facile et agréable.

Un jeûne réussi est une telle source de bien-être profond à tous les niveaux de conscience ! Autant ne pas laisser des désagréments mal gérés vous dégoûter de toute tentative. Soyez donc un jeûneur épanoui, prêt à récidiver, en opérant les bons choix. Jeûner est tellement naturel : le corps s'adapte rapidement, et les bénéfices sont là. Pour faciliter et améliorer les bienfaits de ce temps fort holistique, il existe deux temps essentiels : la détox préalable et la reminéralisation/revitalisation post-jeûne. Il ne vous reste plus qu'à définir comment sera, entre les deux, le jeûne qui vous conviendra à vous, pour vivre en conscience l'immersion dans une réalité transitoire et folle : « *Je ne mange pas, et je me sens si bien !* ».

Est-ce bien raisonnable ?

En réalité, il existe quelques rares cas où le jeûne n'est pas recommandé : notamment le diabète de type 1, la dégénérescence musculaire, la tuberculose et les états d'épuisement et de dévitalisation, les néphropathies, la grossesse, certains cas de carences – à corriger d'abord – et les phobies du jeûne ! Il vous appartient de vérifier auprès de votre médecin que votre état de santé est compatible avec votre projet. Une fois votre « laissez-passer » en poche, choisissez vos options.

Le petit plus

Chaque soir, avant de dormir, offrez-vous cinq minutes de « facilitation » : vous êtes bien installé et vous vous répétez un grand nombre de fois : « *Mon corps et mon esprit sont disposés à réussir facilement cette belle expérience de jeûne, d'une durée satisfaisante et avec des ressentis agréables.* » Cette phrase d'autohypnose répétée vous apportera une aisance naturelle.



Faites de vos boissons un moment précieux !

Conseils pratiques

Un jeûne, par définition, est une période où on ne mange pas d'aliments solides, en se contentant d'apports liquides. Alors : quel jeûne, sur quelle durée, quel accompagnement, dans quel contexte ? Ce sont les choix décisifs de la réussite. Comment réagir face aux manifestations physiques ? que dire aux autres ? sont aussi des questions importantes.

Le moment idéal

S'il est préférable de s'activer pour entretenir l'énergie, c'est à vous de découvrir votre moment idéal. Le jeûne offrant un temps libre inattendu, mieux vaut avoir de quoi s'occuper ! Les uns préfèrent jeûner en vacances, pour s'adonner aux loisirs de leur choix, en se sentant libres d'être en faiblesse le cas échéant. D'autres sont à l'aise avec le jeûne au travail car le rythme et la concentration leur permettent d'éviter d'« y penser ». Vous choisirez une période et une météo qui vous iront le mieux, sachant que la nature vous invite volontiers en fin d'hiver (la fameuse « fin des haricots »), et que c'est plaisant l'été. Vous pouvez donc conduire votre jeûne en toute saison, et même une ou deux fois par an.

Côté durée

Les bienfaits sont à la hauteur de l'engage-

ment consenti. Et ce n'est pas mathématique : deux fois une semaine aura moins d'impact que deux semaines en une fois. Cependant, une durée courte permet de se familiariser avec l'idée du jeûne et de se conforter dans un sentiment de réussite, comme on s'entraîne pour remporter un challenge : avec un ou plusieurs succès de courte durée, vous serez heureux d'entreprendre ensuite un jeûne plus long – ou pas. Si un jeûne de 4 à 8 jours est un bon début, le bien-être s'installe avec

quelques jours de plus. La bienveillance envers soi-même est indispensable, acceptez juste de ne pas non plus tout choisir : votre corps saura peut-être mieux que vous ce qu'il en est, et il doit avoir le dernier mot !

Par ailleurs, si l'expérience est désagréable, c'est une qualité de savoir y mettre un terme en douceur pour recommencer plus tard dans des conditions différentes. D'« une journée pour voir », quitte à la répéter, à deux semaines ou plus, vous choisirez en conscience ce qui vous ira le mieux, tout en restant à l'écoute de votre corps. Le concept : se sentir bien ! Le symptôme de la « faim viscérale », après un jeûne long, se manifeste sous la forme d'une sensation installée dans la gorge et la poitrine, avec une sorte d'« instabilité intérieure » : écoutez-la !

Jeûne hydrique ou jeûne liquide ?

Un jeûne strict ou hygiéniste est un **jeûne hydrique** : à l'eau et à l'eau seule. Magie de la liberté, vous avez toute latitude pour moduler entre eau froide, tiède et chaude (et, croyez-le, c'est précieux). Au cours d'un jeûne un peu long, une à deux journées de jeûne sec (3 maximum, attention aux reins) sont autorisées.

Outre le jeûne hydrique, le **jeûne liquide** permet toutes sortes de boissons du moment qu'elles sont nature. Vous aurez ainsi à votre

disposition le jus de fruit pressé ou extrait à la maison, les tisanes, les bouillons cuits ou crus (légumes épluchés, coupés et trempés dans un bol d'eau pendant 2 à 3 heures, ôter les légumes pour boire l'eau) et, enfin, la « potion magique » du jeûneur affaibli, qui rebooste si besoin pour les débuts du jeûne notamment. Elle est composée de 10 cl de jus de citron frais, + 10 cl de sirop d'érable dans 1,3 litre d'eau pure, que vous servirez au verre en ajoutant juste avant de boire du piment de Cayenne en poudre. Côté tisane, mélisse, passiflore ou valériane apaisent particulièrement le système nerveux. Supprimer thés et café, lait, boissons industrielles, alcools.

Quand et combien boire ? A volonté !

Vous et les autres ?

Il existe des maisons de jeûne, ou des stages d'accompagnement avec randonnées ou ateliers divers, où le groupe soudé dès le premier jour offre un soutien convivial aux jeûneurs. Un accompagnateur de jeûnes professionnel vous rassure en temps réel sur ce qui vous arrive, c'est aussi une aide pour qui est de nature un peu anxieuse. En étant bien informé et serein,



Jeûner en groupe, en pleine nature...

vous pouvez vivre l'aventure en solo et vous émerveiller de votre cheminement intérieur. Jeûner en couple, à la maison ou en vacances, c'est aussi une belle histoire partagée, mais jeûner en préparant à manger pour les autres convives n'est pas un problème, car vous n'aurez pas faim. Les regarder manger peut même s'avérer un moment intense de votre jeûne : une occasion unique d'observer et ressentir un « rituel sacré » !

Les autres et vous ?

Il y aura sans doute des proches pour s'inquiéter de votre « manie » et des « risques inconscients » que vous prenez. Acceptez qu'ils expriment juste leur méconnaissance des processus du jeûne et leur incapacité à faire comme vous. Ne les laissez pas vous intimider. Expliquer à ceux qui veulent vous faire goûter cette délicieuse épaule d'agneau rôtie aux pommes de terre frites que les bactéries cen-

SILICIUM ORGANIQUE G5®

Bien-être articulaire

4 x

SUPÉRIEUR

↑ 70%

BIODISPONIBLE



N°Vert 0 800 944 999

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

LLR-G5 Ltd., Golden Mile Ind. Park, Breaffy Rd., Castlebar, Co. Mayo, République d'Irlande.
T: +353 94 902 8830 F: +353 92 902 1061 E: info@llrg5.com

www.llrg5.com f YouTube

Disponible en magasins diététiques et biologiques
*Le corps humain assimilerait le G5® au moins quatre fois mieux que sous toute autre forme connue

sées les digérer sont en vacances et qu'il vous en coûterait un jour ou deux de maux de ventre. Ajoutez que vous vous êtes documenté au sujet du jeûne pour réussir le vôtre, que tout va bien et que, comme dans un escalier, il y a des marches à ne pas rater : vous aurez soin de reprendre votre alimentation par des jus et des fruits, et sans doute pas par ce plat cuisiné, si appétissant soit-il. Un bon sourire rassurant clora le débat.



Prenez le temps de respirer à fond en plein air, de marcher, nager, jardiner, rire, chanter, découvrir la pratique d'un loisir adapté, de vous rapprocher de la nature et de repenser vos choix de vie...

© Atelier 217/Fotolia

que jeûner est plutôt facile et joyeux. Il vous appartient de faire les choix de base et d'écouter votre corps. Commencer par un jeûne hydrique et virer au jeûne liquide parce que c'est plus facile ne pose aucun problème, s'arrêter parce que ce n'est pas le moment, ou partir pour quinze jours et en faire juste huit, non plus : vous n'avez de comptes à rendre qu'à vous-même, et le meilleur indicateur de votre vraie réussite, ce sera votre envie de retenter l'expérience une prochaine fois, à l'iden-

Que va-t-il se passer ?

En principe, un jeûne est un moment de complète confiance envers votre corps. Vous pourrez donc observer ce qui arrivera avec curiosité et indulgence. Certaines manifestations des premiers jours ne sont pas du meilleur effet, mais les petits désagréments que vous constaterez sûrement, migraine, étourdissements, faiblesse, gaz, mauvaise haleine, sont juste la preuve que vous faites, votre corps et vous, du bon travail. Acceptez-en les manifestations joyeusement, en évitant de vous précipiter sur la boîte d'aspirine ou autre : ça ne ferait que reporter le problème. Il n'est pas non plus approprié de prendre des compléments alimentaires ou autres produits naturels, hormis les tisanes choisies pour leur effet apaisant. La perte des 5 premiers kilos sera due à la vidange de votre estomac (eau, déchets et bactéries) et

à un peu de fonte musculaire, vous retrouverez ces kilos fonctionnels plus tard. Les vertiges et la baisse de tension ne dureront en principe pas au-delà de 5 à 8 jours. La faim, quant à elle, disparaît très vite. Le transit intestinal va s'arrêter également, n'étant plus alimenté, cela sans aucun risque d'occlusion intestinale – mais, si cela vous inquiète, vous procéderez à un lavement, qui réveillera le péristaltisme. La température du corps peut varier dans un sens ou l'autre... Tout cela est naturel et ne doit pas vous préoccuper.

Alors... on y va ?

Laissez-vous surprendre par l'autonomie de votre corps, découvrez sa façon de se prendre en charge intelligemment. Emerveillez-vous des transformations qui s'opèrent en vous au fur et à mesure de votre jeûne. Quelques étapes sont de purs cadeaux qui encouragent la poursuite de l'exploration, notamment à partir du 6^e jour. Avec plénitude, l'impression de « passer un cap » renforce votre joie intérieure : appuyez-vous sur ces ressentis exceptionnels, respirez profondément pour ancrer en vous le plaisir de votre jeûne ! Vous récidiverez ainsi avec bonheur !

A travers tous ces conseils, vous avez vu

tique ou pas.

Alors chouchoutez-vous lors de cette expérience ! Offrez-vous des massages, des bains énergisants et autres soins corporels. Prenez le temps de respirer à fond en plein air, de marcher, nager, jardiner, rire, chanter, découvrir la pratique d'un loisir adapté, de vous rapprocher de la nature et de repenser vos choix de vie... Le jeûne devient l'occasion de créer de vrais rendez-vous avec de belles découvertes, avec un approfondissement de votre vécu et une rencontre nouvelle et plus profonde avec vous-même. En un mot : un temps d'épanouissement ■

Les lavements : pour ou contre ?

« Le sage est celui qui a le côlon propre », disait Bouddha. Les lavements font partie de l'histoire du jeûne depuis des millénaires. Toutefois, le pour et le contre coexistent dans l'univers du jeûne. Vous choisirez donc librement ! L'estomac contenant encore des déchets et des bactéries mortes, le lavement favorise l'évacuation de ces déchets même après l'arrêt du transit intestinal. En début de jeûne, on pourra préférer une irrigation colonique, pratiquée par un professionnel agréé et associée à un massage qui aura pour effet de nettoyer le côlon de façon assez complète et de stimuler la vésicule biliaire. Le lavement pratiqué à la maison à votre rythme nettoiera ensuite la partie descendante du côlon. A pratiquer selon le ressenti, donc, sans se faire violence.



> Claire Burel.
Educatrice de santé et hypnothérapeute à Vernon (Eure), auteure, blogueuse et conférencière « en vie meilleure » : elle parle de vie et d'enthousiasme !

> Contact
Retrouvez tous ses articles, ses livres, le jeu de cartes 1 000 mercis, l'agenda des conférences et salons et sa page contact sur www.claireburel.com.

Et si jeûner était plus facile que vous ne pensiez ?

Claire Burel
Préface du Professeur Désiré Mérien



Et si jeûner était plus facile que vous ne pensiez ?

Sous forme de journal d'un jeûne naturel, préfacé par Désiré Mérien, ce livre vous accompagne avec une mine d'infos utiles, vous donne les clés pour une réussite sereine de l'expérience et encourage votre vécu à tous les niveaux de conscience.
De Claire Burel, éd. Lanore.

Beliflor

La gamme
Bio Beliflor

**Soin
Cheveux
Secs**
**Répare,
hydrate
et protège
vos cheveux**

- Shampoing Revitalisant
- Masque Revitalisant
- Fluide Soyeux
- Huile Sèche

Indispensable cet été

NOUVEAUTÉ
2016



Vendu en magasins
de produits biologiques

2865F270

Sportifs : bon à savoir

De nombreux athlètes s'interrogent quant à l'intérêt de pratiquer un jeûne en préparation d'une compétition ou pour récupérer d'un effort intense. S'il peut en effet être favorable à la pratique sportive, c'est sous certaines conditions qu'ils en tireront les meilleurs bénéfices.

Avant d'envisager les apports éventuellement bénéfiques du jeûne pour le sportif, il est nécessaire de comprendre pourquoi le jeûne est favorable à la santé...

Le jeûne agit en effet selon trois mécanismes :

L'activation des éliminations

L'organisme est le siège de cinq « sources » toxico-toxiniques :

- les toxiques exogènes naturels (alcools, tabac, drogues, caféine, etc.) et les toxiques artificiels (pesticides, herbicides, fongicides, insecticides de l'agriculture, et arômes, colorants, conservateurs... de l'industrie);
- les toxines et macromolécules d'origine intestinale;
- les métabolites intermédiaires toxiques (MIT) : acide lactique, acide pyruvique;
- les résidus de métabolisme : CO₂, urée, acide urique, ammoniac, etc.;
- les cadavres cellulaires, produits au rythme de mille milliards par jour.

A ces cinq sources toxico-toxiniques l'organisme oppose cinq émonctoires, ou organes filtres : foie, intestins, reins, peau et poumons.

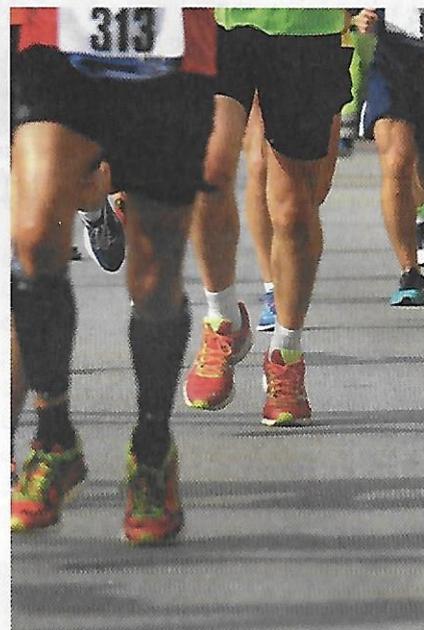
Or, pendant le jeûne, il n'y a plus d'apport toxique exogène ; l'intestin se stérilise progressivement ; les MIT, les résidus de métabolisme, les morts cellulaires sont réduits ; par contre, la vitalité économisée sur le plan du métabolisme (digestion, absorption, assimilation) est reportée sur le plan éliminatoire, qui se trouve activé.

L'autolyse contrôlée

Les cellules de l'organisme ne peuvent pas rester, même une minute, sans nourriture. Or, pendant le jeûne, il n'y a plus d'apport nutritionnel exogène. Que fait alors l'organisme ? Il « autophage », il autodigère ses tissus pathologiques, ses graisses et ses protéines (muscles, organes) pour se nourrir. Mais, « miracle » de la vie intelligente, cette autolyse se produit en raison inverse de l'importance des tissus : après 3 semaines de jeûne, muscles, graisses ont diminué mais ni les endocrines, ni la rétine ni le cœur n'ont perdu 1 mg...

Le repos physiologique

Un seul exemple pour faire court : le cœur



© ChiccoDodi/FC/Fotolia

Si 3 semaines avant la compétition un jeûne de 24 heures avec repos général peut améliorer les performances, pendant la compétition, il est fortement déconseillé.

propulse 7 000 litres de sang par 24 heures. Pendant le jeûne, la quantité propulsée sera réduite à 5 000 litres et le sang devient plus fluide. Le cœur se fatiguera moins, il sera dans une « chaise longue »...

Alors, le jeûne peut-il rendre service au sportif et, si oui, à quel moment ?

Avant la compétition

Dans les 2 mois précédant une compétition, un jeûne de 8 à 10 jours est formellement déconseillé. En effet, les 5 premiers jours de jeûne, la protéolyse (viscères et muscles surtout) prédomine sur la lipolyse (tissus gras) : la « fonte » musculaire est alors très importante après un tel jeûne, et si on récupère très vite sa masse grasseuse, il faudra de 6 à 12 mois d'entraînement régulier pour récupérer sa masse musculaire !

Par contre, 3 semaines avant la compétition, un jeûne de 24 heures avec repos général, interrompu juste avant que commence la protéolyse musculaire, sera propice à une meilleure

santé et à de meilleurs résultats sportifs en favorisant la détoxification et, de ce fait, une meilleure assimilation des nutriments nés de la digestion.

Pendant la compétition

Jeûner pendant la compétition peut entraîner des conséquences très graves. En effet, pendant l'exercice intense et prolongé, il se produit une ischémie entérocolique : le sang « quitte » la muqueuse du grêle et du côlon pour aller vers les muscles en plein travail. Cette ischémie s'accompagne en général de dysbiose au niveau de la flore intestinale, d'une hausse de la perméabilité intestinale, voire de l'apparition de sang dans les selles...

Heureusement, dès le premier jour post-compétition, l'organisme reçoit la L-glutamine, restaurant la muqueuse du grêle, et le butyrate, restaurant la muqueuse du côlon. Si l'individu jeûne, cette réparation de la muqueuse est impossible !

C'est ce qui rend aussi assez dangereux le jeûne avec randonnée de 10 à 15 km en milieu escarpé... Ici, l'ischémie entérocolique est plus relative mais existe et, comme on ne mange

pas, la restauration muqueuse s'avère très incertaine...

D'autre part, n'est-il pas dangereux de faire travailler des muscles en pleine protéolyse ? N'y a-t-il pas risque de myopathie tardive (altération lésionnelle et fonctionnelle du muscle), favorisée dans ce cas par la perte (lyse) du muscle ?

Après la compétition

En post-compétition, que penser d'un jeûne court de 24 heures ?

Deux cas de figure peuvent se présenter :

- après la compétition, le sportif est en forme, il a très faim, il a envie de « dévorer » : jeûner est

alors défavorable, car l'organisme « réclame » de la nourriture ;

- le sportif est courbaturé, voire légèrement déprimé, il n'a pas envie de nourriture, il est parfois même nauséux : dans ce cas, un jeûne de 24 heures, en ne buvant que de l'eau de source peu minéralisée à volonté mais sans forcer, va le détoxifier de l'acide lactique, de l'urée, voire des corps cétoniques en rétention et le remettra rapidement en pleine forme ■

Les livres de l'auteur

En 60 ans de pratique, plus de vingt livres écrits, parmi lesquels sont plus particulièrement conseillés :

- *Diététique de l'expérience*
- *La Naturopathie foudroyée*
- *Boostez votre immunité*

Ed. Guy Tredaniel.

> Robert Masson.

Directeur du Centre européen de naturopathie appliquée (CENA), ancien enseignant à la faculté de médecine Paris-XIII (département naturothérapie). Prix international de l'académie diplomatique de la paix au mérite des médecines naturelles.



> Contact

Tél. Cena : 09.72.86.09.71
Tél. Robert Masson : 05.53.28.17.19
Site : www.robertmasson.com

Votre Beauté au Naturel !



La Crème Confort Helixium est un composé biologique et naturel, mais aussi une innovation mondiale ! Elle allie les propriétés naturelles de quatre éléments et redonne santé et jeunesse à votre peau :

- L'huile d'Argan hydrate et apaise.
- L'Argent Colloïdal, en plus de son pouvoir hydratant et de ses grandes qualités antirides, est un conservateur naturel, qui a le pouvoir d'augmenter la tolérance. Il fait de ce produit, une crème adaptée à toutes les peaux.
- Le complexe exclusif Helixium : Bave d'Escargot BIO (Helix Aspersa) et Chayotte BIO (Sechium Edule).



Sans parabène - Sans phénoxyéthanol - Sans dérivés de l'industrie pétrochimique

www.cosmediet.fr

2859F270

juillet-août 2016 - Biocontact n° 270

juillet-août 2016 - Biocontact n° 270

Et pourquoi pas une monodiète ?

En régulant notre apport alimentaire, nous régulons notre santé. Chez les Romains, la tradition était de pratiquer une monodiète une fois par semaine. La monodiète, une cure adaptée à la vie actuelle, n'est pas contraignante et permet de réguler l'organisme, de retrouver la satiété.

La monodiète consiste à se nourrir à satiété d'un seul « aliment santé » ou d'une seule famille d'aliments. Peu importe la quantité, l'important est d'alléger au maximum la digestion.

Il est possible d'ajouter des aromates et des épices qui donneront une touche savoureuse sans pour autant apporter de surcharges et de calories.

La durée s'établit sur une journée par semaine ou plusieurs soirs par semaine. En recevant un seul aliment santé, de préférence d'origine biologique, l'intestin va se restaurer et éliminer les toxines qui le fragilisent.

« *Tout aliment est pharmacodynamique, tout repas est donc une ordonnance.* »

Dr Jean Rostand.

Pourquoi la monodiète ?

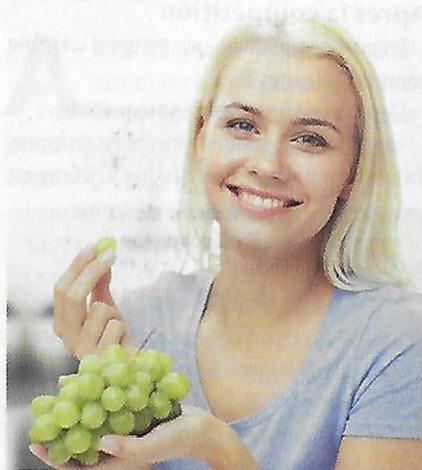
Au quotidien, notre organisme tente régulièrement d'éliminer les déchets accumulés. Pour cela, notre corps possède des émonctoires (le foie, les reins, la peau, les poumons et les intestins), qui permettent une dépuratation, autrement dit un nettoyage naturel.

En réduisant la diversité des aliments, la monodiète permet à nos émonctoires d'éliminer les toxiques (pollution, pesticides, additifs alimentaires) et les toxines (surcharges alimentaires) afin de retrouver une homéostasie (l'équilibre de la santé). Le système digestif mis au repos optimise la digestion, réduit la fatigue postprandiale (qui suit le repas) et diminue l'intoxication intestinale. La monodiète permet d'épurer les acides dans le sang par une mise en acidose sanguine. Le pH se stabilisera entre 7,37 et 7,42 (= pH santé).

Lorsqu'on consomme un seul aliment au cours d'un repas, il se produit un processus de lyse, c'est-à-dire une élimination plus rapide des surcharges.

Pour qui ?

La monodiète est indiquée aux personnes fatiguées souffrant de troubles métaboliques



En réduisant la diversité des aliments, comme ici avec la cure uvale, la monodiète permet à nos émonctoires, mis au repos, d'éliminer facilement les toxiques et les toxines.

© Syda Productions/Fotolia.

récurrents : affaiblissement immunitaire, migraines, douleurs musculaires et articulaires, problèmes ORL, surcharge pondérale...

Toutes les monodiètes sont absolument contre-indiquées aux diabétiques, aux femmes enceintes et aux enfants.

Comment pratiquer ?

Avant de commencer une monodiète, il est important de trouver le moment idéal (sur toute une journée, un soir, ou plusieurs soirs dans la semaine) et de déterminer ses motivations (vitalisation ou détoxification).

Les trois jours précédents, on supprime les excitants (café, sodas, alcool), les protéines animales et dérivés. On se nourrira de céréales semi-complètes sans gluten (riz, fonio, quinoa, sarrasin), de protéines végétales, de fruits entre les repas, de légumes crus et cuits, d'huiles végétales de première pression à froid et de toutes les plantes aromatiques.

La veille au soir, on démarre par une purge du tube digestif avec une « bouillie cellulosique » : il s'agit d'une soupe épaisse faite uniquement de légumes verts, très riche en fibres. Faire cuire à feu très doux pendant environ 3 heures doucement. L'eau s'évaporerait peu à peu. Ne pas mixer.

Pendant toute la durée de la monodiète, il

est conseillé d'augmenter votre apport en eau de source et tisanes détox afin d'optimiser le drainage.

On peut classer les monodiètes en deux catégories : les monodiètes crues, qui ont une action vitalisante, et les monodiètes cuites, à l'action drainante. Il existe deux variantes : les monodiètes humides (jus de légumes et d'herbes) et les monodiètes sèches (les fruits, les légumes et les céréales sans gluten).

Quoi qu'il en soit, en aucun cas la monodiète ne doit être prise comme une alimentation sur le long terme. Il est conseillé de renouveler l'expérience plusieurs fois dans l'année. Pourquoi pas à chaque changement de saison ? En effet, ce type de monodiètes est plus adapté et plus cohérent car il apporte l'aliment et l'énergie appropriés à chaque saison.

Nos 5 saisons

L'été, à partir du mois de juillet : les monodiètes de fruits frais

Ces cures sont à la fois vitalisantes et drainantes.

En début de saison, les cerises (régulatrices du foie et de l'estomac) sont intéressantes (sauf pour les allergiques au pollen et au bouleau – risque de démangeaisons et d'éternuements), car elles contiennent des anthocyanines, aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

La pêche mûre (laxative légère, purifiante sanguine) est bien tolérée à condition de la peler. C'est un dépuratif sanguin, elle draine en douceur les acides et les cristaux via les reins.

L'ananas et la papaye contiennent des enzymes digestives et permettent de brûler les graisses.

L'été indien (septembre) : la cure uvale

Pratiquée depuis l'Antiquité, la cure uvale permet de nettoyer l'organisme et de le vitaliser. Il s'agit de se nourrir uniquement de raisins évidemment biologiques et à maturité (de 1 à 3 kg/jour) sur une durée d'une journée à 2 semaines selon vos possibilités et motivations.

Le chasselas et le muscat sont les variétés les plus appréciées : on avale la peau, les pépins et on mastique quelques pépins, très riches en

flavonoïdes, un antioxydant majeur.

Il est indiqué de se nourrir approximativement toutes les 2 heures. C'est une véritable cure de revitalisation : elle permet de retrouver une énergie véritable, d'améliorer les fonctions digestives, d'équilibrer le système nerveux. Son action est drainante : le raisin contribue à éliminer les graisses stockées et à retrouver une peau éclatante.

L'automne : la monodiète de pomme

La monodiète de pomme est la plus courante, et aussi la plus pratique.

La pomme est un antiseptique intestinal et un régénérateur hépatique. Par ailleurs, elle contient de la pectine, un chélateur des métaux toxiques.

La pomme contient également de l'acide D-gluconique, connu pour son action anticholestérolémiant.

Crue ou cuite, saupoudrée d'épices (cannelle, cardamome), la pomme est savoureuse et drainante (cuite).

L'hiver : les soupes ou les céréales

Ces cures sont idéales pour les frileux.

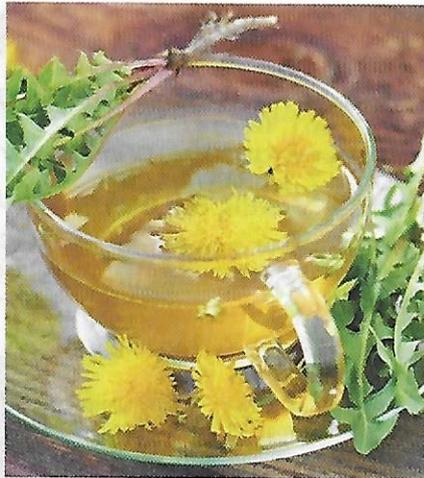
Mixées ou non, les soupes de légumes (sans pomme de terre ni tomate) sont drainantes.

Les monodiètes de céréales sans gluten telles que le riz demi-complet et le quinoa auront des propriétés énergisantes, réchauffantes mais également drainantes.

Vous pouvez y saupoudrer des aromates séchés (basilic, ciboulette, etc.) et/ou épices (curry, curcuma...) afin d'y apporter une touche savoureuse.

Le printemps : les légumes frais, les jus de légumes et les jus d'herbes

C'est la saison du renouveau : la sève monte, la nature est vigoureuse, la nature s'éveille. Cette montée en énergie se révèle également chez l'être humain et entraîne de grandes fatigues sur les plans physique, psycho-émotionnel et énergétique. Le foie, chargé des toxines de



Au printemps, les plantes dépuratives comme le pissenlit, sous forme de tisane, aideront votre organisme à se détoxifier mais aussi à se reminéraliser.

l'hiver, est l'organe à régénérer. Durant cette période, on peut aussi se sentir fatigué, déprimé, irritable, avoir des problèmes d'endormissement et de réveils nocturnes, et même ressentir de la colère. La monodiète est une solution à toutes ces perturbations

Les asperges, le céleri, l'artichaut, la roquette, le fenouil, le chou chinois, le brocoli, le kale, le radis noir, le pissenlit, l'ortie, le plantain, la bardane, l'herbe d'orge et de blé sont des plantes dépuratives qui aideront votre organisme à se détoxifier mais aussi à se reminéraliser.

Fraîchement préparés (si possible à l'extracteur ou à la centrifugeuse) ou encore achetés lactofermentés en magasin biologique, les jus de légumes et d'herbes sont très revitalisants et drainants.

Les légumes amers permettent une détoxification hépatique en douceur, le fenouil draine les reins et la vessie. De plus, la carotte régénère la peau et les poumons, la betterave rouge nettoie le sang et le chou blanc est un excellent cicatrisant de la muqueuse intestinale.

Quelles tisanes détoxifiantes ?

Les tisanes détoxifiantes sont conseillées pendant les monodiètes. On conseillera :

- Pour le foie : le bouleau, le romarin, la gentiane, l'artichaut, le chardon-Marie, la fumeterre.
- Pour les reins : les queues de cerise, l'orthosiphon, le bouleau, la reine-des-prés, l'aubier de tilleul.
- Pour la peau : la pensée sauvage, la bardane, le pissenlit.
- Pour les poumons : le bouillon-blanc, le plantain, la violette.

Conseil de préparation :

Faire infuser dans un litre d'eau de source portée à ébullition 4 cuillerées à soupe du mélange composé, laisser couvert 10 minutes puis filtrer.

Vous pourrez associer à ces monodiètes la prise de tisanes de feuilles de cassis, de fleurs d'hibiscus et des racines d'angélique afin de soutenir les fonctions des glandes surrénales, produisant les hormones antifatigue, indispensables en cette saison.

Astuce : le jus de citron

Au réveil, le jus d'un demi-citron dans un peu d'eau tiède est la garantie d'un soutien hépatique doux et efficace pendant cette période.

La reprise alimentaire

En fin de cure, il faudra réhabituer le système digestif à une alimentation variée. La reprise alimentaire s'effectuera en douceur en réintégrant les céréales sans gluten et les légumes vapeurs, les protéines végétales, puis par la réintroduction (ou pas) des protéines animales et ses dérivés (œufs et laitages) ■

Zoom sur la méthode du Dr Otto Buchinger : la cure de jus

Pendant la Première Guerre mondiale, un médecin allemand, le Dr Otto Buchinger, mit en place un jeûne modifié, ou plutôt une monodiète de jus de légumes fraîchement pressés et de bouillons. La cure consiste à apporter à l'organisme un minimum de calories (250 kcal/jour) mais un maximum de vitamines et de sels minéraux apportés par les jus et bouillons. Les résultats de l'expérience chez une personne souffrant de douleurs articulaires sévères révélèrent une disparition quasi totale des douleurs.

Son approche est holistique et intègre pendant la cure une hygiène de vie globale avec le respect quotidien des rythmes entre des exercices physiques et le repos. Le Dr Buchinger conseillait d'entreprendre en parallèle un travail sur le plan psycho-émotionnel afin de « nourrir » tous les plans de l'être, ainsi que la mise en place de soins en hydrothérapie (bains et pédiluves chauds, avec des sels) et de soins corporels réconfortants (enveloppements d'argile et onctions aromatiques).



> Delphine Loones.

Praticienne de santé naturopathe diplômée de l'école Cenatho, membre de l'Omnes (Organisation de la médecine naturelle et de l'éducation sanitaire), conférencière. Anime des stages détox et revitalisation de 6 jours.

> Contact

Mél : delphine.loones@yahoo.fr
Tél. : 06.80.47.26.08