

SOPHIE LACOSTE

Rédactrice en chef de *Rebelle-Santé*

# LES SECRETS D'UN JEÛNE RÉUSSI

Best-seller  
3<sup>e</sup> édition  
enrichie

- TOUS LES CONSEILS POUR SE PRÉPARER
- Y ARRIVER FACILEMENT ET SANS RISQUES
- DÉCOUVRIR SES SURPRENANTES VERTUS



L E D U C . S  
E D I T I O N S

# LES SECRETS D'UN JEÛNE RÉUSSI

**Besoin d'évacuer son stress ? De se purifier des pollutions de la vie quotidienne et de la surabondance de nourriture ? Avec une période de repos alimentaire, notre organisme peut faire des miracles en régularisant la tension, en soulageant les maux de tête... Et on se sent plus en forme !**

Une journée, trois jours, une semaine, jeûne intermittent (fasting), en solo, en couple ou en groupe, chez soi, en randonnée... grâce à ce livre, chacun peut choisir le jeûne qui lui convient. Pour rester en bonne santé, retrouver la ligne et la conserver, le jeûne est le plus simple et le moins cher des remèdes naturels.

- Perte de poids, peau qui rajeunit, soulagement pour l'estomac, sommeil retrouvé, esprit plus clair... les bienfaits du jeûne et de nombreux témoignages de jeûneurs.
- Le jeûne côté pratique : combien de temps et comment ?
- Achillée millefeuille, aubépine, passiflore, angélique... les plantes du jeûne : mode d'emploi.

**TOUT POUR RÉUSSIR EFFICACEMENT SON JEÛNE !**

**Sophie Lacoste**, rédactrice en chef du magazine *Rebelle-Santé*, écrit aussi la rubrique santé de *TV Magazine* depuis plus de vingt ans. Elle est notamment l'auteur aux éditions Leduc.s des *Aliments qui guérissent*, des *Plantes qui guérissent* et du *Jeûne : mode d'emploi*.

ISBN 979-10-2850-411-3



**15,90 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
E D I T I O N S

Design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ AU NATUREL



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Mes 10 remèdes miracles*, 2016.

*Trucs et astuces de santé*, 2016.

*Secrets de beauté*, 2016.

*Le jeûne : mode d'emploi, c'est malin*, avec Gisbert Bölling, 2016.

*Les plantes qui guérissent*, 2015.

*Ma bible de la phytothérapie*, 2014.

*Les aliments qui guérissent*, 2008.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<http://leduc.force.com/lecteur>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0411-3

SOPHIE LACOSTE

LES **SECRETS** D'UN  
**JEÛNE RÉUSSI**

L E D U C . S  
E D I T I O N S



*Je dédie cet ouvrage à Jenny,  
la plus gourmande des jeûneuses que j'ai rencontrées,  
et qui partout m'accompagne.*





*« Un jeûne est aux organes du corps ce qu'une nuit de repos complet est au travailleur fatigué. »*

*« Avec les dépôts de toxines nettoyés, le corps purifié, le sang rajeuni, les organes renouvelés, les sens améliorés, la digestion et l'assimilation augmentées, les cellules et tissus revenus à une condition de jeunesse, les infiltrations, les affections et les excroissances absorbées, les tissus morts et mourants rejetés et remplacés par des tissus neufs, la chimie corporelle normalisée, le corps est pour ainsi dire dans les mêmes conditions que le matelas qui a été rénové et refait. »*

DR SHELTON

Dans ce livre, je fais référence à des « jeûneurs », des médecins ou des hygiénistes, en citant leurs expériences ou leurs théories. Vous en trouverez la liste en annexe, avec un résumé de leur carrière.

**AVIS IMPORTANT**

Ce livre n'est pas destiné à vous soigner ni à se substituer à l'avis de votre médecin. Il a pour unique objectif de vous donner une information complète et sincère sur le jeûne, une pratique ancestrale.

# SOMMAIRE

PRÉAMBULE	11
AVANT-PROPOS	13
JEÛNE : LES TÉMOIGNAGES D'EFFICACITÉ ET LES GARANTIES D'INNOCUITÉ	19
LES BIENFAITS DU JEÛNE	39
VRAIES CONTRE-INDICATIONS ET IDÉES FAUSSES	59
VOUS ALLEZ JEÛNER ? CE QUE VOUS ALLEZ VIVRE ET RESENTIR	69
À SAVOIR AVANT DE JEÛNER	83
COMBIEN DE TEMPS ET COMMENT ? LE JEÛNE, CÔTÉ PRATIQUE	91
ACCOMPAGNER LE JEÛNE ET RÉPONDRE À CHAQUE PETIT TROUBLE	97
LES PLANTES DU JEÛNE : MODE D'EMPLOI	107
APRÈS LE JEÛNE, RETROUVER UNE ALIMENTATION SAINTE	117

## LES SECRETS D'UN JEÛNE RÉUSSI

QUELQUES IDÉES POUR LA REPRISE ALIMENTAIRE	<b>139</b>
JEÛNE ET RANDONNÉE	<b>143</b>
LE FASTING : UN JEÛNE COURT ET RÉPÉTÉ	<b>157</b>
LES QUESTIONS LE PLUS SOUVENT POSÉES SUR LE JEÛNE	<b>161</b>
CONCLUSION : LES 10 COMMANDEMENTS DU JEÛNEUR	<b>167</b>
ANNEXES	<b>171</b>
BIBLIOGRAPHIE	<b>193</b>
TABLE DES MATIÈRES	<b>195</b>

# PRÉAMBULE

**D**epuis la première version de cet ouvrage, il y a dix ans maintenant, l'image du jeûne a bien changé. Aujourd'hui, certains médecins des plus récalcitrants, qui n'hésitaient pas à qualifier de très dangereux les adeptes du jeûne, n'hésitent plus à le conseiller (en oubliant souvent de dire qu'ils s'étaient peut-être un peu trompés pendant des années). Car, aujourd'hui, des travaux menés aux États-Unis prouvent, d'études en études, que cette restriction alimentaire est un remède à part entière, utile dans nombre de pathologies chroniques.

L'équipe du chercheur Valter Longo, à qui l'on doit des recherches sur les effets du jeûne associé à la chimiothérapie, continue à mesurer l'incidence de cette « privation » dans d'autres domaines. Ainsi, tout récemment, dans les laboratoires scientifiques californiens, ce sont les bienfaits du jeûne sur le diabète qui ont été constatés.

Les chercheurs ont fait jeûner des souris atteintes de diabète pendant 4 jours et cela chaque semaine pendant plusieurs mois. Le régime était certes « sévère », mais les résultats spectaculaires : ce jeûne a favorisé la croissance de nouvelles cellules pancréatiques produisant de l'insuline, réduisant ainsi les symptômes des diabètes de type 1 et de type 2. Les scientifiques ont constaté une régénération

des cellules bêta du pancréas, responsables du stockage et de la libération d'insuline, avec un remplacement des cellules non opérationnelles par des cellules saines. Le jeûne a également été testé sur des cultures de cellules humaines et a permis de réactiver la production d'insuline dans les cellules pancréatiques de patients diabétiques de type 1. Ces recherches sont très prometteuses.

Ne tentez pas, cependant, de jeûner sans surveillance médicale si vous êtes diabétique, mais on peut espérer que ce type d'études puisse, à terme, déboucher sur un protocole de jeûne adapté et à visée thérapeutique.

Bien entendu, cet ouvrage n'a pas vocation à remplacer un traitement médical, mais simplement à présenter le jeûne et ses bienfaits dans sa pratique la plus simple : en prévention, quand on veut garder son énergie et sa santé le plus longtemps possible. Mais qui peut le plus, peut le moins !

# AVANT-PROPOS

**P**our vivre, nous avons besoin de manger, c'est incontestable. Pour dépenser de l'énergie, il faut en emmagasiner, c'est vrai également. Mais l'erreur que l'on commet, c'est de penser que les bonnes calories que l'on mange le matin vont se transformer en énergie physique et intellectuelle dans les heures qui suivent. Entre les deux, il y a la digestion. Cette transformation longue et complexe est l'une des opérations les plus consommatrices d'énergie qui soit... et elle laisse derrière elle une masse de déchets qui finit par s'accumuler dans l'organisme.

De temps en temps, le corps a besoin d'une pause. De l'énergie en stock, il en a. Du temps pour faire son propre ménage, il en manque. Il est toujours occupé à digérer...

Offrez-lui cette pause avec le jeûne, petit d'abord (et si vous commencez par essayer de sauter un dîner ou un petit-déjeuner ?), puis plus long, jusqu'à trouver votre rythme. Vous en êtes capable, tout le monde peut le faire, et toujours avec bénéfice !

Je ne suis ni une ascète ni une rêveuse... On me reprocherait plutôt d'être un peu trop pragmatique. Je ne jeûne pas pour purifier mon esprit ou atteindre le nirvana, mais uniquement parce que j'ai été

convaincue, par mes lectures et de nombreux témoignages, de l'intérêt de cette méthode pour être en meilleure santé. J'ai essayé et je peux dire que l'essai a été concluant. Non seulement on se sent mieux et les bienfaits physiques sont réels mais, en plus, on gagne en énergie intellectuelle. Ça, j'avais du mal à y croire, mais je dois reconnaître que le jeûne donne de la motivation et vous aide à passer au-delà de vos velléités.

Franchement, cela vaut la peine de tenter l'expérience (d'autant que, contrairement à tous les autres traitements, naturels ou non, c'est 100 % gratuit et vous faites même des économies) !

Lorsque l'on se demande « ce qui fait les centenaires », on obtient toujours la même réponse : longévité rime avec frugalité. Ils peuvent boire un verre de vin par repas, fumer trois cigarettes par jour, avoir eu beaucoup ou peu d'enfants, être agréables ou antipathiques, pingres ou généreux, ils ont tous eu, au moins sur de longues périodes, une alimentation frugale.

## **HALTE À LA GOINFRIERIE !**

Ma grand-mère est décédée à l'âge de 94 ans. Les dernières années de sa vie, ou plutôt les dernières décennies, elle se nourrissait surtout de tartines beurrées et de café au lait. Un jour où je m'étonnais de sa si grande forme alors qu'elle était diabétique, très « ronde », et qu'elle se nourrissait de n'importe quoi, un médecin ami, et pour lequel j'ai une grande estime, a répondu à mon étonnement : « Ta grand-mère a traversé deux guerres et les restrictions alimentaires qu'elle a subies l'ont préservée ensuite de bien des maladies. » La frugalité est source de santé. Jeûner, c'est un peu remettre les pendules de l'organisme à l'heure, opérer un grand nettoyage et laisser au corps le temps d'évacuer les vieilles cellules, les graisses, les déchets



et les toxines qui l'encombrent. En lui octroyant, de temps à autre, ces moments de répit, vous ne lui faites que du bien.

## **UN JEÛNEUR N'EST PAS FORCÉMENT UN « FÊLÉ » !**

Si vous osez parler de jeûne à votre entourage, on vous regardera sans doute comme un ou une illuminé(e), même si les médias se font de plus en plus souvent l'écho des bienfaits de cette pratique. Peu importe, tant qu'on ne vous suspecte pas de faire partie d'une secte. Toucher à la sacro-sainte nourriture peut sembler à certains un crime de lèse-majesté... S'ils savaient à quel point on savoure encore mieux les aliments après une petite diète ! Et puis, si on vous maintient que vous êtes un ou une hurluberlu(e), envoyez vos interlocuteurs se renseigner un peu plus avant d'asséner des inepties plutôt que de se barder d'a priori sans fondement. Si l'usage empirique ancestral de ce style de diète ne suffit pas à les convaincre de leur erreur, les preuves d'efficacité et d'innocuité du jeûne se multiplient ces derniers temps.

## **COMME LES ANIMAUX**

Il n'est pas dans mes habitudes de faire des parallèles entre l'Homme et l'animal, ni même entre le chat et la souris et il me semble souvent absurde d'extrapoler à l'Homme les résultats d'études réalisées sur des animaux. Mais, en ce qui concerne le jeûne, il apparaît intéressant de constater que de nombreux animaux, dont des mammifères, peuvent se passer des semaines durant de nourriture sans pour autant s'en porter plus mal... Et, quand un animal, n'importe quel animal, est malade ou blessé, quelle est sa première réaction ? Il jeûne pour laisser son organisme utiliser toutes ses forces dans la

bataille pour la guérison. Nous sommes, à ce titre, des animaux ! La maladie nous coupe l'appétit, écoutons notre organisme ! Passons-nous de nourriture le temps du rétablissement. Il n'en sera que plus rapide. Mais gare aux amis, à la famille et au médecin (dans la plupart des cas) : pour eux, il faut manger pour guérir (et cette idée fausse perdure !). Ils vont vous encourager à « reprendre des forces » en ingérant des calories. Erreur : si votre organisme refuse la nourriture, c'est qu'il a besoin de ce repos digestif pour retrouver équilibre et santé.

## **RELEVEZ LE DÉFI !**

Si vous décidez de faire un jeûne, même de courte durée, vous serez forcément pris entre deux feux, l'un plus intense que l'autre... Le feu de certains « convertis » au jeûne, de ceux qui n'hésitent pas à mettre du « mystique » dans cet effort passager de se passer de nourriture (et dont l'analyse parfois irrationnelle peut déranger), et le feu plus nourri des affolés : « Mais tu vas mourir de faim ! Tu vas tomber dans les pommes, t'es devenue complètement folle (valable aussi au masculin)... »

On peut jeûner pour se faire du bien, simplement, sans pour autant donner au jeûne des pouvoirs illimités, dont celui de vous conduire tout droit dans les hautes sphères de la spiritualité. Considérons cette méthode pour ce qu'elle est : un moyen pour l'organisme de faire un peu le ménage, physiquement, mais aussi psychologiquement. Ne la rangeons pas du côté des exploits qui font des miracles... Le jeûne vous redonne un coup de punch au physique comme au reste, c'est-à-dire, pour moi, au moral et à l'intellect. Dès mon premier jeûne, dès que j'ai eu enfin fait l'effort de me passer de nourriture pendant plusieurs jours, j'ai compris à quel point on se faisait un monde de bien petites choses. Non seulement c'est bien moins difficile qu'on

l'imagine, mais le résultat vaut vraiment la peine d'essayer. En réalité, il me semble bien moins frustrant de jeûner, même durant plusieurs jours (à condition de ne pas être confrontée à mes gourmandises préférées), que de suivre un régime alimentaire restrictif. Le dicton qui veut que « l'appétit vient en mangeant » prend ici tout son sens. On a plus de mal à manger moins (ce que l'on aime) que pas du tout. Le corps, lorsqu'on lui donne moins de nourriture qu'habituellement, attend toujours le complément... Mais quand on ne lui donne rien, après deux ou trois jours, il oublie de réclamer ! Et c'est vrai qu'on a rarement faim en jeûnant, surtout une fois passé les deux ou trois premiers jours, aussi étrange que cela puisse paraître.

## **NOUS AVONS DES RÉSERVES !**

Le chameau est bien connu pour faire d'énormes réserves d'eau et survivre durant les traversées du désert... L'organisme humain, lui, met aussi de côté de quoi subvenir à ses besoins au cas où les temps deviendraient plus durs. La « machine » est bien orchestrée ! Non seulement chaque cellule et chaque organe disposent de réserves de nourriture, mais des réserves sont disséminées un peu partout et mises à disposition en cas de « pénurie ».

- Le foie peut fournir de grandes quantités de glycogène, excellent combustible !
- Le sang et la lymphe véhiculent bien des substances nutritives.
- Des réserves considérables de vitamines sont stockées dans différentes glandes.
- La moelle osseuse renferme des trésors nutritifs.
- Et plusieurs kilos de graisse (même chez les personnes minces) sont stockés pour faire face aux disettes !

Dans l'organisme, vous disposez de suffisamment de réserves pour « tenir » sans problème des semaines durant. Et ce que vous devez savoir, et qui vous fera sans doute plaisir, c'est que l'organisme puise avant tout dans ses réserves de graisses. Ceux qui vous diront que jeûner fait fondre les muscles n'ont jamais essayé : avant que les muscles ne fondent, bien des réserves de graisses sont utilisées par l'organisme pour subvenir à ses besoins fondamentaux. Et le corps ne va pas aller puiser dans les cellules saines de vos organes pour compenser le « manque », n'ayez crainte !

Le Dr Shelton, praticien du jeûne durant de longues années, explique que « si tous les tissus adipeux et autres réserves sont disponibles en abondance, on peut jeûner de trente à quatre-vingt-dix jours ou plus sans entamer une seule cellule des tissus essentiels du corps ». Aujourd'hui, les spécialistes du jeûne utilisent des balances à impédancemétrie : un système qui permet de peser la personne mais aussi de connaître ses taux de graisse, d'eau, de minéraux, de protéines... Et ce n'est pas du bon muscle qu'on perd en jeûnant mais de la graisse rance et de l'eau croupie, avec quelques cellules folles qu'on a tout intérêt à chasser avant qu'elles ne s'organisent et se multiplient !

# JEÛNE : LES TÉMOIGNAGES D'EFFICACITÉ ET LES GARANTIES D'INNOCUITÉ

**S**i vous rencontrez des « jeûneurs » réguliers, ils vous diront à quel point ces périodes d'abstinence de nourriture leur font du bien, à tous les points de vue. Nombreux sont les témoignages qui prouvent à la fois l'intérêt thérapeutique des jeûnes et la parfaite innocuité de ce genre de pratique. À moins de faire une grève de la faim (qui n'a pas de durée définie, donc) ou bien d'être anorexique (ce qui est un cas bien à part), vous ne risquez franchement rien à vous passer de nourriture pour quelques jours !

Très intéressée par le jeûne depuis longtemps, j'ai demandé aux lectrices et lecteurs de mes articles dans la presse de me faire part de leur expérience dans ce domaine. Je vous livre ici deux témoignages qui m'ont paru particulièrement intéressants.



## Témoignage

### UNE RETRAITE QUI DÉBUTE BIEN POUR MME L. D'AUCH

Le jeûne est une thérapeutique formidable, je l'utilise plus ou moins régulièrement. J'ai commencé par des demi-jeûnes (jus de fruits et bouillon de légumes) puis des jeûnes de 3 à 8 jours à l'eau avec repos complet.

Le premier jour de ma retraite, je m'étais promis de jeûner pour évacuer tous les avatars et avaries de mon métier et commencer cette nouvelle vie du bon pied.

J'ai jeûné chez un hygiéniste pendant 23 jours avec des réactions (beaucoup de fatigue). Au bout de ce laps de temps, j'ai eu faim et, munie du « programme retour à l'alimentation », je suis rentrée chez moi un vendredi. Le lendemain, je suis allée me faire coiffer, je n'avais pas lavé mes cheveux pendant tout le temps du jeûne. Au lavabo, la jeune fille a mis la main dans mes cheveux et m'a demandé

- Il y a longtemps que vous n'avez pas fait de shampoing ?
- Ils sont si sales que cela !
- Oh non, ils sont doux et soyeux.

Et elle n'en finissait pas de les toucher. J'ai avoué mon exploit de 23 jours de jeûne. Imaginez son étonnement, elle m'a prise pour une débile totale. Mais j'en ai conclu que même les cheveux profitent du jeûne.

Le lendemain, samedi, mes yeux ont commencé à me piquer d'une façon désagréable, voire douloureuse. J'ai téléphoné à mon hygiéniste pour lui demander le pourquoi d'une telle réaction. Il a trouvé immédiatement une explication et a dit : "Cela va passer, vous évacuez de vieux médicaments pris pendant votre prime enfance."

Bien sûr, je pourrais vous raconter d'autres réactions, mais celles-ci sont plus anecdotiques. J'ai converti mon mari aux joies du jeûne, il n'apprécie pas tellement, mais reconnaît qu'il est beaucoup mieux ensuite. Sa tension a baissé et ses bronchites ont guéri.

La sécurité sociale n'aurait plus de déficit si l'on reconnaissait les bienfaits du jeûne.





## Témoignage

### REMETTRE LES PENDULES À L'HEURE DEUX FOIS PAR AN POUR ROGER C. DE L'HÉRAULT

Il faut savoir que je suis un amateur de bonne chère et de toutes ces bonnes choses que les diététiciens, toutes écoles confondues, déconseillent fortement. Ce qui se traduit par une surcharge pondérale dont je m'accommode.

Pourtant, interpellé par le jeûne, je me suis mis au défi d'essayer... et ce fut un grand succès, cela va faire maintenant plus de 10 ans que je pratique cette méthode régulièrement.

Au début, je ne concevais de réaliser cet exploit que dans un cadre privilégié. J'ai beaucoup apprécié la compétence et les conseils de Gertrud et Gisbert Bölling à Léoux. Ils m'ont beaucoup apporté. Maintenant, je jeûne chez moi, deux fois par an, durant une semaine au printemps et en automne. À cette dernière saison, je prolonge avec une cure de raisin.

Certes, je perds du poids durant le jeûne, mais, comme les vieux démons (si agréables) reprennent le dessus, mes bonnes résolutions de sagesse alimentaire s'envolent et l'aiguille de la balance remonte. Si je jeûne, ce n'est donc pas pour perdre du poids.

Pour moi, jeûner, c'est faire un grand nettoyage et avoir une forme exceptionnelle. Je ne change rien à mes occupations sinon d'avoir besoin d'heures de marche supplémentaires pour calmer mon surplus d'énergie. C'est la superforme avec en prime une peau qui s'embellit de jour en jour. Spectaculaire. Je ressens parfois le besoin, en fin de cure de jeûne, d'une hydrothérapie du côlon (*voir encadré ci-dessous*).

Si je suis un adepte du jeûne, je ne peux le réaliser dans de bonnes conditions qu'avec une préparation psychologique, consistant surtout à fixer les dates longtemps à l'avance, à bloquer mon agenda pour refuser toute invitation (non pas parce que les plats présentés me tenteraient, mais parce que je ne peux pas supporter le mal-être des autres convives de me voir ne pas manger). Humer des mets,







## *Témoignage*

### **JEÛNE ET CHIMIO : AVEC ET SANS POUR MARJORIE**

J'ai pu voir la différence entre jeûner et ne pas jeûner quand on suit un traitement de chimio. À la première chimio, j'ai jeûné et j'ai été très peu malade, quasiment rien.

Deuxième chimio : je n'ai pas jeûné et j'ai été extrêmement malade, une horreur ! J'ai vomi toutes les demi-heures la première nuit qui a suivi la chimio et j'ai été encore bien malade les 3 jours suivants. J'ai perdu 2 kg de plus que la fois où j'ai jeûné... Je venais d'acheter le Bol d'air Jacquier®, mais c'était sans doute trop tôt pour en voir les bienfaits...

À la troisième chimio, c'est-à-dire ce jeudi, mon jeûne a été super-efficace, mieux que la première fois, certainement grâce au Bol d'air Jacquier®. En super-forme, seulement deux ou trois vomissements sans douleurs ni nausées. Et j'ai perdu moins de kilos qu'en ne jeûnant pas.

Voici comment je procède : 2 jours avant ma chimio, je ne mange pas, ainsi que le jour de ma chimio, donc 3 jours de jeûne en tout. Le troisième jour, il est normal d'avoir des nausées, c'est signe que la détoxification se fait bien, c'est ce qui s'est passé pour moi, ça tombait bien, je n'avais pas le goût à manger. Le quatrième jour, le matin, je me suis fait un Miam-Ô-Fruit de France Guillain, soupe le soir plus crêpes au sucre complet sans gluten. Aujourd'hui : Miam-Ô-Fruit, à midi, choux de Bruxelles, et ce soir un petit plaisir : blanquette de veau...





## Témoignage

### JEÛNE ET LEUCÉMIE LYMPHOÏDE CHRONIQUE, VIVIANE ET JEAN C., DU VAL-DE-MARNE

La randonnée est une activité sportive très prisée qui peut se pratiquer à tout âge. Mais combien ont déjà expérimenté la randonnée en montagne, sur des sentiers escarpés avec des pentes allant jusqu'à 35 % de déclivité ? C'est le genre de stage de randonnée que nous avons fait, mon épouse et moi, du 31 mai au 7 juin 2014, dans la montagne d'Angèle près de Nyons, en Drôme provençale. Les sentiers de chèvres y ont des pentes et des dénivelés impressionnants, aussi bâtons et chaussures de montagne y sont indispensables pour rester accroché au terrain.

Chaque randonnée journalière consistait à parcourir, plutôt à « crapahuter », 8 à 15 km, dans ces paysages magnifiques que sont les montagnes de la Drôme provençale.

Rien d'extraordinaire à cela, sauf quand on sait que ces 4 à 5 heures de marche quotidiennes pendant une semaine, à près de 1 000 mètres d'altitude, sous un soleil généreux, par des températures de 25 à 30 degrés, se faisaient dans le cadre d'un stage de jeûne et randonnée.

En d'autres termes, nous avons marché pendant une semaine, en montagne, sous le soleil, dans la chaleur, 8 à 15 km par jour, sans aucune nourriture solide, le ventre vide, à l'exception de nos trois litres d'eau quotidiens.

Nous avons quand même beaucoup transpiré, beaucoup éliminé, sollicité intensément nos muscles et nos articulations, perdu quelques « petits gras », en fait, perdu beaucoup de « petits et de gros gras » pour être honnête.

Mais fichtre ! pourquoi se contraindre à jeûner pendant une semaine, et en plus à faire des efforts physiques qu'à notre âge, 74 ans, nous ne nous imaginions même pas capables de supporter ?

Cela mérite quelques explications, car nous ne sommes quand même pas, mon épouse et moi, « masos » ou inconscients à ce point.

En mars 2012, nous avons vu sur Arte le documentaire *Le jeûne, une nouvelle thérapie ?*, de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade. Intéressant, sûrement, mais nous ne nous sentions pas concernés, n'ayant pas de problème particulier à résoudre.

Lors d'un salon Marjolaine au Parc Floral de Vincennes, nous avons eu l'opportunité d'assister à une conférence donnée par Gisbert Bölling, un Allemand installé en France depuis quarante ans, qui traitait du jeûne et de ses applications thérapeutiques dans le cas de nombreuses pathologies, notamment le cancer.

En mars 2013, lors d'un bilan sanguin de routine, a été décelé chez mon épouse un problème qui, lorsqu'il devient aigu, n'a d'autre traitement que la chimiothérapie.

Le documentaire et la conférence nous sont revenus en mémoire, nous devenions concernés, car maintenant nous avons un problème. À la suite de recherches, nous avons découvert que le jeûne était utilisé à des fins médicales dans bon nombre de pays. En Allemagne, le jeûne thérapeutique est pratiqué en milieu hospitalier et pris en charge par la Sécurité sociale. Aux États-Unis, des recherches avancées associant le jeûne à la chimiothérapie sont très prometteuses en matière de résultats obtenus.

Mais imaginer que l'on va se passer de nourriture et entamer un jeûne est, malgré tout, loin d'être évident. Il nous a fallu presque un an pour franchir le pas, vaincre bon nombre d'appréhensions et d'inquiétudes, avoir des contacts avec des personnes qui ont trouvé rémission ou résolution de leurs problèmes, pondérer les avis négatifs des médecins, etc.

Une fois la décision prise, notre choix s'est porté sur Gisbert Bölling, notre conférencier, qui, avec son épouse Gertrud, anime dans la Drôme des stages de jeûne et randonnée.

J'ai décidé d'accompagner mon épouse dans ce stage et de jeûner moi aussi.

La semaine précédant le jeûne, nous devons supprimer de notre alimentation tout aliment d'origine animale, thé, café, vin, pain, alcool, pour ne consommer que des légumes et des crudités. Le

samedi 31 mai dans l'après-midi, nous arrivions à Léoux, dans la Drôme. C'est un petit village au pied de la montagne d'Angèle qui culmine à 1 606 mètres.

Après la prise de contact d'usage, notre groupe comprenant douze participants, Gertrud nous donne les explications nécessaires concernant le déroulement de cette semaine de jeûne.

Elle nous invite ensuite à boire un bol d'eau tiède dans lequel a été dissous au préalable un sachet de sulfate de magnésium, la fameuse purge, rituel de début du protocole.

La purge est destinée à nettoyer efficacement les intestins de tout résidu de nourriture pour obliger l'organisme à puiser d'emblée dans ses ressources profondes, à savoir ses graisses, car à l'exception des 3 litres d'eau journaliers, plus aucune nourriture pendant les 7 jours à venir.

Quatre personnes du groupe sont des « récidivistes », elles ont déjà fait plusieurs fois une semaine de jeûne au cours des années précédentes. Cela est très rassurant de voir que ces anciens ont « survécu » et qu'ils en redemandent. Surprise, une jeune femme entame même sa troisième semaine de jeûne et elle est en pleine forme.

À 10 heures, le dimanche matin 1<sup>er</sup> juin, tout le groupe se retrouve pour une petite demi-heure d'échauffements et d'assouplissements. La nuit a été pour l'ensemble des participants, sans exception, l'objet de multiples séjours là où le roi d'ordinaire se rend à pied, la purge ayant été vraiment d'une redoutable efficacité.

Les muscles de chacun étant chauds, chaussures de marche aux pieds, sacs à dos remplis de bouteilles d'eau, nous attaquons la première randonnée de la semaine.

Après deux heures de montée éprouvante, la pente est très raide, les sentiers caillouteux, le ciel de la Drôme provençale est d'un bleu limpide, il fait très chaud et les tee-shirts sont mouillés, la pause est bienvenue.

Nous avons presque bu un litre et demi d'eau pendant ces deux heures d'ascension. « Pour la première randonnée, c'est plutôt cool, nous dit l'animateur, seulement 200 mètres de dénivelé. »

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Les secrets d'un jeûne réussi**  
Sophie Lacoste



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S