

Se préparer à un jeûne de 7 jours

Il est conseillé de se préparer à un jeûne de 7 jours en suivant un protocole de **descente alimentaire** puis d'effectuer une **purge** intestinale la veille du jeûne. Ces pratiques permettent de démarrer en douceur la restriction alimentaire et de limiter les potentiels effets secondaires désagréables du jeûne.

Comment faire la descente alimentaire ?

La **descente alimentaire** consiste à enlever progressivement un certains nombres d'aliments de son alimentation. Elle s'effectue sur le même nombre de jours que le temps de jeûne : elle sera donc de 7 jours pour un jeûne de 7 jours.

Elle s'effectue dans un ordre précis :

- De 7 jours à 3 jours avant le jeûne (J -7 à J -3) :

Supprimer tous les excitants (alcool, thé, café, chocolat, sucre, piment), les fritures et les protéines animales (viande, poissons, œufs, produits laitiers). Limiter la consommation de sel.

Consommer pendant cette période :

- des légumes+++ sous toutes les formes (cru, cuit, en jus, graines germées),
- des aromates en quantité (persil, ciboulette, basilic...) et des épices douces (curcuma, cannelle, cumin, muscade...),
- des céréales complètes ou demi complètes (diminuer à supprimer la consommation de blé et remplacer par riz, quinoa, sarrasin, millet), pomme de terre vapeur ou patate douce,
- des légumineuses (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges et blancs, soja),
- des fruits.
- assaisonner avec du jus de citron et des huiles de première pression à froid.
- cuisiner des aliments frais et de saison.
- boire de l'eau peu minéralisée en quantité (filtres à osmose inverse ou résidus secs à 180°C inférieurs à 150 mg/l, type Mont Roucou) et des tisanes. Si besoin de saveur amère : chicorée ou « café » de céréales torréfiées (type Yannoh).

3 jours avant le jeûne (J -3) :

- Supprimer les légumineuses.

J -2 :

- Supprimer les céréales.

J -1 (la veille du jeûne) :

- Consommer uniquement des légumes et des fruits.
- S'hydrater abondamment.
- Possibilité également de faire une journée de monodiète (consommer une seule sorte de fruit ou de légume au choix, cru ou cuit selon votre goût) ou de jus de légumes.

Pourquoi et comment faire une purge intestinale ?

La purge intestinale est vivement recommandée car elle permet de limiter grandement les effets secondaires du début de jeûne et la sensation de faim. Elle permet donc d'entrer plus facilement dans le jeûne.

Elle se fait le matin du premier jour de jeûne ou la veille en fin de journée (pas trop tard car sinon vous prenez le risque d'être dérangé.e dans votre sommeil pour aller à la selle).

Faire une purge avec du nigari (en boutique bio, 2 cuill à soupe dans 1/2 litre d'eau) ou du chlorure de magnésium (en pharmacie, un sachet de 20g dans 1/2l d'eau). Boire le 1/2 litre d'une traite, en

faisant des pauses entre les verres et en se détendant pour éviter les nausées possibles en fonction des sensibilités individuelles.

Vous pouvez ajouter du jus de citron dans la bouteille ou la mettre au frigo quelque temps avant la prise, cela aide certaines personnes à boire plus facilement le purgatif, d'autres non, à vous de juger. La vidange intestinale démarre plus ou moins rapidement selon les personnes : de 1/2h à 1h00 après avoir bu le purgatif pour les personnes qui ont un transit rapide en temps normal, de quelques heures à une nuit pour les personnes à transit lent. Mais là encore cela peut être très variable. Possibilité de faire des mouvements de gym ou de yoga, pour activer le péristaltisme ou encore de la marche. Dans tous les cas se tenir près des toilettes.

Après la purge on ne mange plus rien, elle inaugure l'entrée dans le jeûne.

Par contre, boire beaucoup d'eau après cette purge car nigari ou chlorure de magnésium sont des sels qui accroissent le travail des reins. **Leur prise est contre-indiquée en cas d'insuffisance rénale** (qui est également une contre-indication stricte du jeûne) ou de fragilité rénale connue.

Certaines personnes ne supportent pas le nigari ou le chlorure de magnésium.

A la place, vous pouvez faire une hydrothérapie du côlon avec un professionnel formé à cette technique ou faire un ou des lavements intestinaux si vous êtes habitué.e à en faire.

Mais vous pouvez également ne pas faire de purge même si elle est fortement conseillée.

Voilà pour la préparation en amont du jeûne.

En fin de jeûne vous avez sans doute déjà entendu parler du fait qu'une **remontée alimentaire** s'effectue dans l'ordre inverse de la descente alimentaire et sur la même durée (une semaine donc ici). Prendre le temps de la remontée alimentaire permet de relancer en douceur l'activité digestive et d'optimiser les effets du jeûne.

C'est **une étape très importante** dont nous parlerons en détails pendant la semaine de jeûne.

Il est essentiel d'avoir ces informations en tête car cela implique qu'une semaine de jeûne est encadrée par deux semaines de restrictions alimentaires douces (descente puis remontée).

Il est **fortement conseillé** de respecter ces moments de descente et de remontée qui permettent d'optimiser les effets bénéfiques d'un jeûne de 7 jours.

Il faut donc prévoir trois semaines de détox :

Lorsque l'on a un agenda très chargé, il n'est pas toujours aisé d'effectuer 3 semaines de détox. En effet, les changements alimentaires peuvent s'accompagner d'émotions diverses et variées et/ou de moments de baisse d'énergie. Selon votre mode de vie, ces 3 semaines peuvent nécessiter un peu d'organisation.

Durant cette période, vous pourrez notamment avoir besoin de vous centrer un peu plus sur vous et de vous reposer.

Dans quel état d'esprit effectuer un jeûne ?

Avant de démarrer un jeûne, soyez clair(e)s sur ce qui le motive et rappelez vous ces objectifs si certains moments sont difficiles. Le jeûne est bien souvent un effort, il ne doit en aucun cas être une torture. Le jeûne est aussi un moment de pause et d'introspection. Vous pouvez prévoir des temps de méditation. Vous pouvez noter vos rêves et/ou tenir un carnet de notes dans lequel vous consignez vos réflexions, vos observations physiques et psychiques, vos émotions... Soyez à l'écoute et respectez vous.