

Semaine de jeûne hydrique

Document d'information

Qu'est ce que le jeûne hydrique ?

Le jeûne consiste à arrêter volontairement de consommer des aliments pendant 7 jours afin de permettre au corps de se reposer et de se régénérer. C'est le jeûne le plus courant. Contrairement au jeûne sec, il faut boire tout au long de la journée. Vous arrêtez donc de manger, pas de boire.

Pendant ce jeûne, on maintient toutes ses tâches quotidiennes (travail, activités, gestion de la famille, ...). Le sport intensif sera remplacé par un sport doux (tel que la marche à pied) pour maintenir sa masse musculaire en activité et s'oxygéner. Les efforts violents seront à éviter (travaux lourds, manutentions, ...).

Tentez d'éliminer les sources potentielles de stress (réunions difficiles, conflits à régler, ...) et dégager préalablement votre agenda des activités contraignantes (dîner d'affaires, longs trajets, ...) afin de vivre votre jeûne pleinement et sereinement. Profitez de ce temps pour vous ressourcer, prier, vous balader dans la nature, lire, écouter l'autre, ...

Précautions

Chaque participant doit se prendre en charge, notamment sur le plan médical. Les personnes qui prennent des médicaments ou ayant un problème de santé sont priées de consulter au préalable leur médecin.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité liée à la pratique du jeûne.

La semaine préparatoire

Une semaine avant le début du jeûne, il est fortement souhaitable de préparer votre corps en modifiant progressivement votre alimentation en éliminant chaque jour les boissons et aliments suivants (programme à adapter selon votre alimentation courante) :

J-7 : alcool, café, thé, cacao, ...

J-6 : protéines animales (viande, charcuteries, œufs, produits laitiers, poissons)

J-5 : graisses animales et végétales, huiles, oléagineux

J-4 : protéines végétales (légumineuses)

J-3 : céréales et produits dérivés (pains, pâtes, ...)

J-2 : fruits crus

J-1 : légumes crus

Les phases du jeûne et leurs effets sur le corps

Les 36 premières heures : épuisement des réserves de glucose dans le sang

Une partie du glucose que nous consommons est stockée dans le foie et les muscles (sous forme de glycogène hépatique et musculaire). De véritables réserves de carburant dont notre organisme fera usage lorsque les derniers aliments ingérés auront été digérés et que le glucose circulant dans le sang (la glycémie) sera épuisé.

Comme cette réserve interne d'énergie est limitée, elle s'épuisera en 24h/36h environ dès que nous cessons de nous alimenter. Par conséquent, l'organisme va devoir mobiliser d'autres réserves d'énergie. Et c'est là que nous entrons dans la réelle phase de jeûne. Après 36 heures de jeûne, un mécanisme interne va ainsi prendre le relais afin d'approvisionner notre organisme en énergie et ainsi nous permettre de continuer à vivre.

De 36 à 48 heures plus tard : l'acidose

Notre organisme, privé de glucose, va puiser l'énergie vitale dans les réserves lipidiques (les graisses). Les réserves en acides gras du tissu adipeux seront ainsi transformées dans le foie en corps cétoniques. Ce changement métabolique est appelé "crise d'acidose". Elle se manifeste parfois par de légers maux de tête. Il s'agit d'une réaction normale d'un organisme qui bascule en cétose. Ces troubles passent généralement en 36 à 48 heures au maximum. Un apport en sels minéraux (jus d'un bouillon de légumes) permet de réduire cette acidité provoquée par les corps cétoniques mais également de diminuer la fatigue.

5e jour de jeûne : les protéines sont épargnées

Si notre organisme puise son énergie dans la masse grasse, il la puise également, temporairement, dans les protéines corporelles (c'est à dire les muscles). Et c'est là que les extraordinaires pouvoirs du corps humain se précisent. Dès le 5ième jour de jeûne, notre organisme va cesser de puiser cette énergie dans les protéines pour se concentrer principalement sur celle présente dans les tissus adipeux. Il s'agit là d'un véritable mécanisme de survie permettant non seulement de limiter la fonte musculaire mais surtout d'épargner au maximum ces protéines indispensables aux fonctions vitales de l'organisme (notamment le cœur).

6e jour de jeûne : la phase de croisière

Après une semaine de jeûne, afin d'épargner au maximum nos muscles, l'organisme va ainsi amplifier la production d'énergie à partir des graisses stockées dans l'organisme. Et la production de corps cétoniques par le foie se poursuit. La crise d'acidose passée, notre organisme s'habitue à ces corps cétoniques. Et pour cause, ils se révéleront être de véritables alliés tout au long de cette période de jeûne. Ces substances ont des propriétés anorexigènes et psychostimulantes. En parallèle, les sécrétions hormonales augmentent : la dopamine, l'adrénaline, la noradrénaline, la sérotonine, ... Un cocktail euphorisant, stimulant, capable de stabiliser la sensation de faim et de fatigue.

Si l'on poursuit l'expérience du jeûne au-delà d'une semaine, l'ensemble des mécanismes physiologiques d'adaptation s'accroît. La production de corps cétoniques à partir des graisses stockées dans l'organisme va inéluctablement faire fondre les graisses. Avec à la clé, une perte de poids. Une surveillance médicale est conseillée pour un jeûne supérieur à une semaine, dix jours.

Un processus de détox

En période de jeûne, le mécanisme de détoxification de notre organisme va s'accroître. Le foie va davantage neutraliser et éliminer les substances toxiques contenues dans notre organisme.

Effet sur le microbiote

Éradication des mauvaises bactéries, développement de celles qui s'avèrent bénéfiques. Lorsqu'on met notre intestin au repos, on développe une nouvelle flore intestinale. C'est pourquoi la reprise alimentaire progressive et adaptée demeure essentielle après un jeûne.

La perte de poids

La masse grasseuse, mise à contribution, perd forcément en volume. Vous pouvez perdre entre 1 à 2 kilos dès les 48 premières heures. Il s'agit là d'une perte hydrique et non pas d'une perte de masse grasse. La perte de masse grasse surviendra durant les jours suivants. Si vous perdez de 4 à 5 kg en une semaine de jeûne, on estime qu'il s'agit pour moitié d'une perte d'eau et pour l'autre moitié d'une perte de graisse.

La masse musculaire

Durant les premiers jours de jeûne, vous allez perdre un peu de muscle, c'est normal l'énergie étant en partie puisée dans les protéines lipidiques. Cette perte se stabilisera au bout de quelques jours lorsque l'organisme puisera l'énergie essentiellement dans la graisse.

L'hydratation durant le jeûne

L'eau - à volonté

Boire de l'eau pendant le jeûne est impératif (entre 1,5 et 2 litres par jour). Notre corps est constitué de 70% d'eau qui remplit 2 tâches principales : transporter les nutriments (vitamines et minéraux) jusqu'aux cellules et évacuer les déchets de celles-ci vers les émonctoires (foie, reins, intestin, peau et poumons).

Il est donc souhaitable (mais pas obligatoire) de choisir une eau de source peu minéralisée (faible teneur en résidus secs. Ex : Mont Roucou, Rosée de la Reine, MontCalm). L'eau du robinet, trop chargée, n'est pas à conseiller à moins de la filtrer.

Tisanes - à volonté

Pour agréments les prises d'eau, les tisanes ont une place de choix. Privilégier les tisanes bio.

Jus de fruits - 25cl max/jour

La prise d'un jus de fruit (fait maison et frais de préférence) est possible. Privilégier les jus dilués. Éviter les fruits acides (rouges en général et les jus de citron trop concentrés).

Jus de légumes - 25cl max/jour

Un jus de légumes frais et crus par jour apportera les vitamines, les antioxydants, et les anti-inflammatoires dont dépendent notre système immunitaire et nos émonctoires. Le réaliser soi-même demande d'être équipé d'un extracteur de jus (type Jazzmax)

Recette du jus Breuss :

- 300 g de betteraves rouges épluchées
- 100 g de carottes épluchées
- 100 g de céleri,
- 30 g de radis noir
- (1 pomme de terre épluchée)

Recette du jus de légumes verts :

- 2 poignées de laitue (ou autre salade)
- 1 concombre
- 1 petite courgette
- (1 pomme de terre épluchée)
- 2 branches de céleri (inclure les feuilles)
- 2 poignées de persil, épinards et/ou de coriandre et/ou feuilles de chou kale

A déguster rapidement pour ne pas en perdre les bienfaits

En magasin bio : Jus de légumes lacto-fermentés (Biotta, Pajottenland ou Eden)
Les tomates et acidifiants sont à déconseiller.

Bouillon de légumes – 25 à 40cl/jour

Le bouillon de légumes apporte de faire le plein de minéraux et d'oligoéléments dont notre organisme à besoin. Voici une recette de bouillon de légumes, exempt de graisses, que l'on pourra consommer (attention, on ne consomme que le jus de la cuisson, pas les légumes bouillis) :

- 1 citron
- 2 gousses d'ail et 2 oignons
- 1 bulbe de fenouil
- 3 carottes, 1 petite betterave rouge, 3 branches de céleri, 4 à 5 verts de poireau
- +/-100g de chou kale, +/-200g de brocoli
- 1 petit bouquet de persil

- Alternative plus facile à réaliser : une julienne de légumes bio

Les étapes de préparation :

- Choisir une eau de source faiblement minéralisée
- Privilégier des légumes frais, de saison, issus de l'agriculture biologique.
- Nettoyer les légumes, les éplucher si nécessaire, les émincer
- Prélever les zestes du citron et les hacher finement
- Déposer le tout dans une casserole en fonte ou en inox
- Recouvrir de 2l d'eau froide (température ambiante)
- Laisser cuire de 20 à 30 minutes jusqu'à très légers frémissements
- Ajouter le jus du citron et les zestes finement émincés
- Couvrir et laisser reposer pendant minimum 2 heures.
- Une fois le bouillon prêt, filtrer l'eau de cuisson dans une passoire et conserver le bouillon au réfrigérateur dans un bocal hermétique en verre.

Fatigue, sieste, frilosité, halitose

Il pourra vous arriver de ressentir un coup de fatigue (souvent entre le 3^{ème} et 5^{ème} jour) ou encore des vertiges. Ces manifestations sont normales et ne doivent pas vous décourager. Il suffit alors de prendre une petite cuillère à café de miel (bio de préférence) afin d'apporter à votre cerveau un peu de glucose/fructose. Il faut cependant noter que l'apport de miel ralentit le processus de jeûne car il fournit à nouveau du glucose dans le sang.

Faire des siestes pour combattre le petit coup de mou est également souhaitable.

Il est fréquent pendant la période de jeûne (surtout pour les femmes) d'avoir plus froid que d'habitude. Prévoyez donc de vous couvrir un peu plus.

Dans les jours qui suivent la crise d'acidose, l'haleine peut être chargée (halitose) et la langue blanchit. C'est normal. Pour combattre cette mauvaise haleine, rien de tel que de disposer tout au long de la journée d'une gourde dans laquelle on place une ou deux rondelles de citron dans de l'eau pure. Le citron parfamera agréablement l'eau et votre haleine.

Le déjeûne

Le déjeûne est peut être la période la plus délicate car après une semaine de repos complet, notre système digestif a besoin de temps pour redémarrer en douceur. Aussi une période de reprise lente de quelques jours est fortement recommandée. Il n'est pas rare d'avoir vécu un jeûne sans grands problèmes et d'avoir plus de difficultés à déjeûner correctement. Le corps étant en demande de réalimentation, on a souvent tendance à trop manger sans réellement s'en rendre compte.

La reprise de nourriture doit donc être très modérée dans les premiers jours, l'intestin ne se remettra en marche que lorsqu'il sera plein, soit après 2 ou 3 jours. Ne le brusquez pas et prévoyez de l'aider, si nécessaire, le second jour par un petit lavement (1/2l) (pas de laxatif).

Durée de la période de réalimentation : la moitié de la durée du jeûne, en suivant le schéma inverse de la période pré-jeûne.

- Vivez le déjeûne dans le calme et la sérénité. Mangez lentement, peu à la fois, bien mastiquer, bien savourer et retrouvez le plaisir de manger.
- Commencez par de la nourriture simple, des aliments complets, si possible bio, en petite quantité.
- Excluez à tout prix les aliments lourds à digérer : viande rouge, charcuteries, fromages à pâte dure, friteries, pâtisseries, viandes grasses, sauces, café ou l'alcool.
- Ecoutez votre corps, il vous guidera tant pour les quantités que le type d'aliments.
- Profitez d'avoir vécu le jeûne pour remettre en question vos habitudes alimentaires. Abandonnez celles qui ne vous conviennent pas/plus et/ou sont mauvaises pour la santé. Dès maintenant, faites la liste de ce que vous voulez changer dans votre comportement alimentaire.

- Privilégiez la cuisson vapeur, la pré-germination des graines (oléagineux, légumineuses, riz semi complet, et autres céréales), le bouillon d'os, les potages, minestrone, assiette de légumes verts et les légumineuses.
- Crudités : salades composées, vinaigrette (jus de citron, persil haché, huile (olive ou noix, 1ère pression à froid), fruits entiers de saison, fruits secs réhydrates
- Boissons en dehors des repas : eau à volonté, jus de fruits et/ou de légumes, tisanes.

Un déjeûne commun sera organisé en paroisse à l'issue de la messe du 31 avril à 20h. Les détails de l'organisation (répartition des rôles, préparation des aliments, ...) seront discutés après l'enseignement du 29 mars.

Le lavement

Comme l'alimentation a cessé complètement, il n'y a plus de bol alimentaire présent pour faciliter l'avancement des matières ingérées dans les intestins/dans le côlon : le bol reste bloqué. Il faut éliminer des déchets stagnant (pour éviter les maux de tête) en introduisant par le rectum de l'eau à température corporelle et de l'évacuer ensuite.

Il est donc recommandé de procéder à un lavement du côlon deux fois pendant la semaine du jeûne : la première fois 2 jours après le début du jeûne, la seconde, 5 jours après (les jours sont variables, selon votre programme).

Le lavement peut se faire soit à domicile, soit dans un centre prévu à cet effet.

Lavement à domicile

Pour réaliser cette opération, il faut :

- avoir une bonne trentaine de minutes de tranquillité.
- disposer d'une poche à lavement (aussi appelée kit de lavement, bloc de lavement) que l'on peut trouver en pharmacie ou sur Internet. Le prix varie entre 10 et 30 euros. Il existe des poches souples (dites de voyage) ou des bocks. Les kits sont livrés avec un conteneur d'eau, un tuyau, une vanne et une sonde.

1. Visser la sonde spéciale sur embout du tuyau, devant la vanne. Fermez la vanne. Une fois fermée, la vanne (le robinet) sera perpendiculaire au tuyau. Remplir la poche avec 1 à 1,5 litre d'eau tiède à +/- 30 °C. Ajouter 1 cuillère à café de sel dans l'eau pour créer une solution physiologique, moins agressive que l'eau toute seule (l'eau peut également être filtrée).

2. Accrocher la poche du lavement à 1m - 1.5m de hauteur (poignée de porte, crochet de la douche, etc.). Plus la poche est placée en hauteur, plus la pression sera haute, plus l'eau rentrera rapidement (mais aussi avec plus de force). Il faut donc trouver votre dosage personnel.

3. Purger votre sonde pour enlever les grandes bulles d'air qui obstrueront sinon l'infiltration de l'eau dans votre corps. Les petites bulles d'air n'ont aucune incidence négative. Vérifier aussi que le tuyau d'adduction n'a pas de plis qui obstrueraient la descente de l'eau.

4. Mettre un peu de la Vaseline (optionnel) sur la pointe de la sonde et sur le muscle de votre rectum, vous pouvez entrer 2 à 4 cm dans votre rectum sans vous gêner. Placer ensuite la sonde à côté de la couverture de manière à pouvoir la saisir facilement d'une main une fois couché.
5. Se mettre couché sur une bonne couverture recouverte d'une serviette en position de chien de fusil côté gauche. La serviette est utile pour absorber l'eau qui s'échappe la vanne.
6. Etirer ensuite la jambe gauche au sol de façon à libérer l'anus, saisir la sonde de votre main droite et l'introduire doucement dans le rectum.
7. Une fois que la sonde a bien passé le barrage musculé du rectum, vous ouvrez la vanne à nouveau avec votre main droite. Vous sentirez aussitôt l'eau s'écouler dans votre gros intestin.
8. Aidé par l'afflux d'eau qui ouvre le passage, vous pouvez enfoncer doucement la sonde dans votre rectum pour que l'eau puisse vraiment pénétrer plus loin.
9. Si vous sentez venir des spasmes, fermez la vanne et massez votre ventre tout en serrant bien la sonde avec votre rectum pour qu'elle ne vous échappe pas. C'est la position du gros intestin à la sortie de votre corps qui vous oblige à rester couché sur le côté gauche. Parlez à vos intestins pour calmer les crampes (expliquez-leur que ce n'est pas encore le moment d'aller à selle). Si les crampes persistent, couper l'arrivée d'eau et détendez-vous. Reprenez une fois les crampes disparues.
10. Observer le moment de la vidange complète de la poche. Vous verrez que l'eau s'arrête de descendre à mi-chemin entre la canule et la poche suspendue derrière vous, quelques centimètres au-dessus de votre corps. Elle n'a plus assez de pression pour aller plus loin.
11. Fermer ensuite la vanne avant de sortir la canule pour éviter que le dernier jet d'eau résiduelle ne vous asperge.
12. Rester environ 5 minutes (ce qui peut sembler long), dans une position couchée sur le dos. Tournez-vous aussi sur le côté droit pour permettre à l'eau de bien s'infiltrer dans vos intestins. Vous pouvez aussi cambrer votre dos pour permettre à l'eau de circuler. N'ayez crainte, le passage entre l'intestin et le grêle étant hermétiquement fermé, vous n'infiltrerez pas d'eau dans cette zone stérile.
13. Allez ensuite à selle et prenez votre temps. L'eau s'évacue souvent en plusieurs jets puissants espacés par quelques minutes. Si vous ressentez encore quelques douleurs dans les intestins, cela signifie que de l'eau est encore présente. Il faut attendre. On peut se lever, marcher un peu pour favoriser le déplacement de l'eau. Le maître mot : prenez votre temps.

Sur Internet : Chercher Kit de lavement, poche de lavement, bloc de lavement. Prix : entre 5 et 20 euros

Méthode 2 : l'hydrothérapie du côlon

Exemple de centre d'hydrothérapie du côlon (ces adresses ne sont en rien liées aux organisateurs et ne sont pas des recommandations, d'autres adresses sont certainement disponibles).

Mme Magali Vander Putten
Hypnologue PTR – Hydro-praticienne en irrigation du côlon
<https://energie-vitale.be>
Centre d'Hydrothérapie du côlon
+32 (0)477 06 23 88
Service de la santé au travail à Etterbeek
114 A, avenue de Tervuren
1040 Bruxelles

Mme Neele Dehoux
Naturopathe
<https://naturopathie-holistique.be/irrigation-colonique/>
neele.dehoux@icloud.com
+32 (0)472 72 90 70
42, rue Alphonse Dewitte
1050 Bruxelles

Références

Site : Jeûne Stockel : <http://laradieuse.be/jeune>
Site : Paroisse de Froidmont - <https://www.jeunonsensemble.be>
Site : Méthode Buchinger - <https://www.buchinger-wilhelmi.com/fr/heilfasten-und-ernaehrungsstrategien/>
Site : Eric Gandon - <https://www.jeunerpoursasante.fr/bien-jeuner/>
Site : Hydrothérapie du côlon - <https://www.illicomed.com/lavement-intestinal/>
Site : Résussir son jeûne - <https://www.jeunerpoursasante.fr/10-conseils-pour-reussir-son-jeune/>
Video : Arte - le Jeûne : <https://www.arte.tv/fr/videos/043980-000-A/le-jeune-une-nouvelle-therapie/>
Livre : R. Harry Wettstein - Le jeûne pour la vie. Un guide spirituel pour le jeûne chrétien de longue durée