



# LE JEÛNE, UNE EXPÉRIENCE INDIVIDUELLE, UNE HISTOIRE DE MOMENT

*Les inscriptions en semaine de jeûne ne cessent d'augmenter et très nombreuses sont les personnes qui profitent de leur semaine de vacances pour jeûner. Cet engouement témoigne d'un regard nouveau de la société sur la notion de santé, et c'est tant mieux. Mais il serait regrettable que le jeûne tombe dans les affres de l'effet de mode. Il est un beau moment de purification et d'introspection, mais c'est avant tout un outil de santé qui doit rester pertinent. Nous sommes tous programmés génétiquement pour pallier le manque de nourriture, et nous sommes aussi des femmes et des hommes dont le fonctionnement diffère.*

## Depuis que l'homme est homme, il jeûne

Jeûner, c'est ne pas manger pendant un certain temps et laisser le corps se nourrir par lui-même. Depuis que l'homme est homme, notre merveilleuse machine a des ressources d'autosuffisance pour pallier les changements de saison, les pénuries naturelles de l'alimentation. Nous sommes génétiquement programmés pour ne pas mourir de faim ; jusqu'à un certain seuil. Il y a plus de cent mille ans, nos ancêtres les chasseurs-cueilleurs pouvaient être privés de nourriture régulièrement, au rythme des saisons et de leurs déplacements pour la chasse et la cueillette. De façon physiologique, le corps s'est adapté à cette privation : à partir des graisses et des déchets cellulaires, le corps sait fabriquer un nouveau carburant : les corps cétoniques. Ils nous permettent de maintenir les fonctions vitales. D'une alimentation provenant de l'extérieur nous passons à une alimentation interne. Ce processus de survie engendre aussi un « grand nettoyage » des cellules endommagées et des toxines accumulées ; celles-ci vont servir de nourriture au corps et ainsi, être « recyclées » et éliminées. Depuis l'Antiquité, le jeûne est une pratique courante pour retrouver ou maintenir la santé. Hippocrate (460 à 377 avant Jésus-Christ), médecin et philosophe de l'Antiquité, préconisait déjà le jeûne pour rétablir la santé. « *Quand le corps est chargé d'humeurs impures, faites-lui supporter la faim : elle dessèche et purifie* » conseillait-il. Les religions se sont également emparées des méthodes de jeûne comme autant de périodes de ressourcement et d'allègement du corps et de l'esprit. « *Notre corps supporte en définitive mieux la privation que l'excès et ne sait pas gérer correctement cette profusion alimentaire.* »

## La santé, une aventure individuelle

Selon la philosophie hygiéniste et naturopathique, l'état de santé est une oscillation permanente, qui s'équilibre en prenant en compte les aspects physiologiques et psychologiques de chaque individu. La façon dont on maintient ou retrouve la santé est un chemin différent pour chacun, c'est une histoire de terrain, une subtile combinaison entre l'hérédité et l'acquis. La santé n'est pas un état figé, mais une danse permanente de l'homme dans son environnement, un équilibre dans le déséquilibre provoqué par notre nécessité

d'adaptation. La notion d'environnement englobe ici l'ensemble des milieux naturels de vie : vie affective, socioprofessionnelle, familiale et amicale. Le rôle du naturopathe est de veiller au maintien ou au rééquilibrage du terrain. Il transmet à chacun les outils adaptés pour prévenir d'éventuels basculements vers la maladie. Un des principaux objectifs est que la personne qu'il accompagne devienne autonome sur le chemin de sa santé, qu'elle active ou renoue avec une écoute sensible et instinctive, guidée par une connaissance de soi.

## Les trois cures

Le naturopathe interroge longuement la personne pour évaluer son terrain et sa vitalité. Ils donnent ensuite des conseils adaptés et individualisés pour engager une « détoxination » de l'organisme puis une revitalisation de celui-ci. Dans un troisième temps il s'agira de stabilisation, qui consiste en l'intégration au quotidien des nouveaux outils de santé. On parle alors des « Trois Cures » : détoxination, revitalisation, stabilisation. La première cure dite de désintoxication ou détoxination vise à éliminer la toxémie et à en réduire l'entrée. C'est un travail qui engage le nettoyage physiologique avec des techniques naturelles et la gestion des émotions. Les éventuels blocages émotionnels peuvent empêcher le système physiologique de se rééquilibrer et certaines émotions peuvent provoquer des dysfonctionnements physiologiques. On parle alors de relation somato-psychique et psycho-somatique. La deuxième cure est dite de revitalisation. Une fois la source toxémique identifiée, maîtrisée et le drainage de celle-ci effectué, il est nécessaire de combler les carences, de ravitailler le corps en vitamines, minéraux et oligo-éléments. Et la notion de carence n'est pas uniquement physiologique, elle se place à d'autres endroits. Elle peut apparaître dans nos choix de vie, nos orientations professionnelles, nos relations amicales, amoureuses, familiales. La cure de revitalisation est alors le moment de mettre en place une réforme globale et de considérer à nouveau la façon dont on veut vivre et être. Enfin, la stabilisation. Cette cure est le moment de l'ancrage de toutes ces nouvelles réformes et prises de conscience. Une harmonisation globale de tous les plans de l'être, corps-âme-esprit. Il ne s'agit bien évidemment pas

d'un état figé où tout serait maîtrisé, accepté, réglé. La cure de stabilisation est plutôt l'apprentissage de la capacité à accueillir les hauts et les bas de la vie avec de nouveaux outils accessibles à soi. S'écouter, s'apprécier, rebondir, ajuster, changer, harmoniser : devenir autonome sur le chemin de la santé. Pour que tous ces conseils donnés par le naturopathe trouvent leur pertinence, la personne accompagnée doit avoir choisi la démarche au moment le plus propice pour elle.

## Sens logique ou bon moment ?

Ces trois cures ont théoriquement un sens logique : il y a détoxination puis revitalisation et enfin stabilisation. Mais voilà l'être humain n'est pas logique, il est sensible. Le drainage engage de l'énergie et compte sur le bon fonctionnement des « portes de sortie » de l'organisme (les émonctoires : rein, intestin, peau, poumon) pour l'élimination des toxines. S'il y a encombrement de ces émonctoires ou manque de force vitale pour les stimuler, il y a le risque de remettre en circulation les toxines sans pouvoir les éliminer. On parle alors d'enfermement de la toxémie et d'affaiblissement du terrain. De plus, ces mécanismes de nettoyage sont susceptibles d'occasionner des remous émotionnels qui requièrent un certain état d'esprit pour les accueillir. Il est par conséquent important de choisir le « bon » moment. Si le drainage n'est pas opportun, il peut y avoir un effondrement émotionnel. Parfois, il est alors nécessaire de revitaliser avant de détoxiner.

La notion de seuil de tolérance à la toxémie\* est également à prendre en compte. Les toxines sont à la fois héréditaires, nous héritons de nos aïeux leur vécu toxinique, et acquises. Les toxines sont également produites par le fonctionnement cellulaire. Ce bagage nous caractérise dans nos modes de réaction et d'adaptation. Nous avons chacun un seuil de tolérance à la toxémie. *« Chaque être humain a son propre niveau de tolérance et sa capacité à gérer cette toxémie avec les conséquences qu'elle engendre. Lorsque ce niveau est franchi, on dit, en naturopathie, que le seuil de toxémie est dépassé. L'apparition de symptômes ou d'une maladie est la manifestation de cette situation. »*

\* Le terme toxémie est utilisé dans la revue *Hippocrate* dans son sens naturopathique et selon la définition de John H. Tilden dans son ouvrage *Toxemia – the basic cause of disease*. Il est entendu comme une accumulation de plusieurs facteurs et substances qui surchargent les humeurs. Il est à distinguer du terme médical utilisé pour désigner une intoxication du sang.

## Le jeûne fait partie de la cure de détoxination. Il draine, purifie et nettoie l'organisme.

Il remet en circulation les toxines et les émotions. Il implique, comme vu juste avant, une énergie vitale disponible et un état d'esprit préparé. *« Jeûner, c'est non seulement se nettoyer intérieurement et se refaire corporellement, mais c'est aussi prendre le temps de vivre avec soi un moment privilégié, particulièrement dans cette époque moderne où règne la dispersion. »*

Pendant le jeûne, le phénomène d'autolyse (autodestruction des cellules endommagées et des graisses accumulées) provoque une libération des toxines dans la circulation sanguine. Il y a alors un pic inflammatoire pouvant évoluer jusqu'à l'acidose. Si la personne commence le jeûne avec une fatigue profonde et un seuil toxinique déjà dépassé, il se peut que le corps ait du mal à puiser dans les ressources pour se nettoyer. Le processus d'élimination peut alors s'arrêter : arrêt de la transpiration et de l'excrétion des urines par exemple. Et si le processus d'élimination continue malgré le seuil dépassé, cela peut provoquer une grande fatigue avec aggravation des symptômes dans l'intensité et la durée. La phase dite d'épanouissement du jeûne ne se vit pas et tout devient souffrant. Il est dans ce cas-là vivement conseillé d'entreprendre une reprise alimentaire. Basculer vers une alimentation hypotoxique à base de fruits et légumes crus et mi-cuits permettra de revitaliser l'organisme afin qu'il reprenne son souffle, voir même le processus de détoxination.

Le jeûne peut provoquer des remontées émotionnelles du fait de cette libération de toxines, de la privation de nourriture, et du changement de rythme. Certain.es peuvent revivre d'anciennes colères, peurs, tristesses et événements traumatiques, cauchemars. Ce phénomène est plutôt reconnu pour être salvateur parce qu'il va dans le sens de l'extériorisation. Néanmoins, cela demande de l'énergie et suppose que la personne consent profondément à vivre les conséquences potentielles du jeûne. Jeûner pour faire plaisir à un.e ami.e, conjoint.e, un parent.e, peut s'avérer problématique. Le jeûne est une expérience enrichissante malgré les difficultés rencontrées lorsque l'organisme et l'état d'esprit sont au rendez-vous. Dans le cas contraire, il devient inintéressant et douloureux.

## Les signes à repérer pour engager une reprise alimentaire anticipée

Un sommeil perturbé par des réveils nocturnes est fréquent pendant le jeûne. En effet selon la chronobiologie, les émonctoires tels que le foie, les poumons et le gros intestin se régénèrent pendant la nuit. Et ces derniers sont parmi les principaux émonctoires sollicités pendant le jeûne. (Le foie, les poumons et les reins). Cependant si cette perturbation se transforme en insomnie persistante, on peut considérer que le seuil toxinique est dépassé et qu'il faut alors peut-être envisager une reprise alimentaire. Il en va de même pour d'autres symptômes tels que l'hypotension artérielle prolongée et inhabituelle, des arythmies et de la tachycardie rebelle, un arrêt de la sécrétion des urines, un arrêt de la transpiration, de fortes douleurs du côté du foie et dans l'abdomen en général, des crises de tétanie répétées, des bouffées d'angoisses fortes avec sueur et palpitations, une incapacité à se tenir debout et à marcher, une humeur labile, un isolement, et une difficulté grandissante à communiquer.

Ces symptômes sont rares dans les jeûnes de courte durée. Cependant il est important de les connaître pour cerner au mieux le processus et individualiser la démarche. Le jeûne est une belle façon de recouvrer la santé mais il ne peut être conseillé comme une recette toute faite. « *On ne prévoit pas la durée de son jeûne, car c'est l'organisme qui décide.* » (Daniel Kieffer, *La naturopathie pratique*).

Les jeûnes de courte durée ou « jeûnes de Bien-être » ne dépassent pas sept jours. Au-delà, il s'agit de jeûnes dits thérapeutiques. Ces derniers sont interdits en France et requièrent un suivi médical.

**À chacun son histoire avec le jeûne. Le facteur tempéramental est une lecture pertinente pour parler du jeûne comme étant une expérience unique pour chacun.**

On ne réussit pas ou on ne rate pas son jeûne, on le vit tout simplement. Le jeûne est une expérience individuelle, ce ne doit surtout pas être un challenge. C'est un moment intime et profond, où il est souvent question de résolutions conscientes

et inconscientes. Pendant les semaines de jeûnes, on invite régulièrement les gens à se mettre au contact de ce qui se passe pour elles et d'éviter la comparaison avec les autres jeûneurs. Chaque être est unique et le processus du jeûne ne sera jamais le même d'un individu à l'autre. Si une même personne entreprend plusieurs jeûnes au cours de sa vie, chacun de ceux-ci seront différents. Les tempéraments Hippocratiques sont un bel outil de reconnaissance de cette individualité. C'est une grille de lecture essentielle au naturopathe. Selon Hippocrate de Cos, il y a quatre grandes lignes tempéramentales : le lymphatique, le sanguin, le bilieux, le nerveux. Il s'agit à la fois de ce dont nous héritons mais également de ce que nous acquérons tout au long de notre vie. Le tempérament renseigne sur le caractère physiologique et psychique de la personne. C'est la façon dont on s'exprime au monde aussi bien sur un plan émotionnel que physiologique. Les choix que nous faisons, les émotions que nous vivons, les symptômes que nous traversons, sont autant de pistes de découverte de soi. Nous avons en nous les quatre tempéraments avec une prédominance de l'un et cela évolue pendant la vie. Le point d'équilibre serait une harmonie entre ces 4 tempéraments, et de pouvoir apprendre à contacter en soi l'énergie de l'un ou de l'autre quand il est nécessaire de s'adapter à de nouvelles situations.

Pendant le jeûne, ces tempéraments exprimés par chacun vont signer des expériences différentes. Les exemples qui suivent ne sont pas exhaustifs ni « scientifiques ». Ils sont de l'ordre du ressenti et de l'expérience.

Un jeûneur lymphatique dont la nature est « eau » c'est à dire très adaptable, peut avoir des symptômes de stases veineuses, ressentir une grande fatigue voire une lassitude mais qui, par adaptation, ne va pas s'en plaindre. Cette personne peut être coupée de ses ressentis et faire comme si tout allait bien. L'inviter à s'écouter, à nommer ce qu'elle ressent, à boire des potages pour se minéraliser, à se mettre en mouvement, permettra de potentialiser les effets du jeûne. Pour la personne de type sanguin, dont la nature est « air », pour qui la convivialité à tout point de vue est primordiale, pourra souvent parler de nourriture pendant le jeûne. Elle a des réserves qui lui permettent de jeûner facilement



mais moralement le manque de nourriture peut être compliqué et faire naître des émotions fortes. Pour ce genre de tempérament, le jeûne doit être un moment vraiment choisi, réfléchi et bien préparé en amont. Le groupe sera une ressource pour lui ainsi que les activités collectives. Quant au bilieux, de nature « feu », bâtisseur dans l'âme et pour qui tout est projet à mener au bout, il sera bon de l'inviter à relâcher la pression de la réussite. Pour cette personne, le jeûne peut être une belle occasion de se laisser aller aux émotions et aux sensations. Et s'il y a une nécessité d'une reprise alimentaire anticipée, l'accueillir comme faisant partie du processus de nettoyage et de réparation que propose le jeûne et non comme un échec. Enfin pour la personne de type « nerveux », de nature « terre » et d'allure plutôt maigre, le jeûne peut renforcer un état de solitude. Le nerveux est beaucoup « là-haut », dans sa tête, ses réflexions, ses rêveries. La privation de nourriture engendre plus de légèreté du fait de l'arrêt de l'apport alimentaire, donc moins de matière dans le corps. Cela peut accentuer, chez la personne de type « nerveux », un comportement flottant et dispersé. Il sera bon alors de préconiser des potages, du miel et des jus de fruits pour éviter une trop grande perte de poids et ramener un peu de glucose dans le corps, élément primordial pour le cerveau.

Sous les prismes de l'individualité et de l'expérience unique, le jeûne devient une aventure exceptionnelle. Chacun entame un voyage vers soi. Le jeûne est souvent l'occasion de se débarrasser de vieilles habitudes, de faire le point sur ce que l'on vit, de franchir de nouvelles étapes. Il est peut-être l'occasion d'une transition d'un tempérament vers un autre, et de plus d'harmonie dans nos comportements.

Pour le naturopathe qui accompagne les jeûneurs, c'est une belle réussite que d'adapter le jeûne à chacun !

## **Gardons cette technique comme un outil précieux venant de nos ancêtres et préservons-la de l'effet de mode.**

Jeûner est une belle aventure et c'est tout aussi beau de reconnaître que ce n'est pas toujours adapté à tout le monde et parfois simplement pas le moment. Aucune technique naturelle de santé ne doit être une mode. Dans ce cas précis du jeûne, il est important de contextualiser nos modes de vie. Pour les femmes et les hommes de ce siècle, jeûner paraît nécessaire pour mettre au repos le système digestif qui pâtit plutôt d'un excès de nourriture. Cependant il apparaît aussi qu'actuellement nos modes de vie sont plus éloignés du rythme naturel. L'alimentation est plus industrialisée et moins riche en minéraux. Les organismes apparaissent, ces derniers temps, sensiblement plus fatigués. Détoxifier ne sera donc pas toujours la première mesure à prendre, il faudra revitaliser avant de passer au jeûne. Avant d'engager n'importe quelle technique naturelle de santé, la question de l'individu dans ce qu'il est et ce qu'il vit à l'instant T est primordial. C'est une question de respect des traditions ancestrales dont sont issues beaucoup de techniques qui fleurissent de nouveau aujourd'hui. Reconnaître la complexité des outils naturels de santé et notamment du jeûne, permet de préserver la pertinence de ces savoirs ancestraux. Ils ne doivent pas devenir des recettes « toutes faites ». Autrefois, toute indication thérapeutique était guidée par le regard posé sur l'Homme dans sa globalité : son histoire, sa physiologie du moment, son environnement et même la position des étoiles ! La naturopathie tire son enseignement de cette philosophie. La santé est une histoire individuelle et complexe parce qu'elle prend en compte des paramètres divers. Une danse du vivant dont l'architecture est sans cesse en mouvement !

**Christelle Piccitto,**  
*naturopathe.*