

## **Petits conseils pratiques pour jeûner pendant 4 jours**

Depuis plusieurs années, des jeûnes militants organisés dans le cadre des commémorations des bombardements de Hiroshima et Nagasaki. À Paris, le jeûne rassemble des dizaines de personnes pendant quatre jours, du 6 au 9 août, mais cette pratique ne peut être réalisée sans être bien informé, un jeûne, ça se prépare !

Voici quelques conseils, fiches pratiques et articles pour que tout se passe au mieux pendant le jeûne.

### **En amont :**

Pour quatre jours de jeûne, il faut s'y prendre environ quatre jours à l'avance en s'alimentant de beaucoup de fibres pour « vider » son organisme et éviter de stocker les toxines.

Vous pouvez donc manger des soupes « vertes » avec du poireau, du chou. Mangez des salades et des haricots verts. En gros, tout ce qui est riche en fibres !

Arrêter les excitants : café, thé, tabac...

### **Pendant :**

Il faut bien s'hydrater, boire beaucoup d'eau. Pour ceux qui le souhaitent, vous pouvez boire des tisanes de plantes.

Le premier jour est entièrement consacré au soulagement des organes digestifs et à l'apaisement de l'intestin. Le matin, buvez de la tisane contre les ballonnements, par exemple à base de menthe, de mélisse ou de camomille.

Il se peut que vous ayez des migraines, il ne faut pas s'en inquiéter, ce sont les toxines qui s'éliminent. Pour les migraines, vous pouvez vous masser les tempes avec de l'huile essentielle de menthe poivrée et/ou de lavande aspic mélangée à une crème hydratante.

La bonne humeur est la meilleure façon de jeûner. Certains jeûneurs perdent le sommeil. Il ne faut pas s'en inquiéter. Le corps, lui, se repose. Le jeûneur, dans la journée, doit veiller à s'activer et ne rester couché que dans les moments de fatigue.

Il faut se détendre, faire un peu d'exercice, la marche est très conseillée. Aussi, les muscles peuvent avoir tendance à se raidir un peu. Il faut donc prendre bien soin de soi et les massages sont très conseillés, de plus, ils vous aideront à vous détendre.

### **Après :**

Afin de ne pas perturber l'organisme, il ne faut pas reprendre une alimentation trop riche, grasse et sucrée juste après le jeûne.

Pour la rupture du jeûne, il est fortement conseillé de prendre une soupe, des noix, des fibres, et de bien mâcher.

Dans les quatre jours après le jeûne, continuez à manger beaucoup de fibres, mais ne recommencez la viande, le sucre et toute sorte de protéines (lait, œufs...) qu'à partir de quatre jours après la rupture du jeûne.

### **En clair :**

En amont et en aval du jeûne, voici la liste des aliments à ne pas consommer :

- Tous les produits animaux : viande, œufs, produits laitiers, poissons, fruits de mer.
- Tous les excitants : café, thé, sucre, sel, cacao, alcool, produits chimiques ainsi que les huiles et les graisses cuites.
- Les graisses et huiles crues et les oléagineux.
- Les céréales cuites.
- Les mélanges de céréales et les fruits cuits ou crus.

**ATTENTION :**

- Le jeûne n'est pas conseillé pour les femmes enceintes
- Le jeûne est accessible à tous ceux qui sont en bonne santé et qui ne suivent pas de traitements médicaux indispensables qu'ils ne sauraient interrompre sans risques (contre-indications, maladies cardiaques, rénales ...)
- Si vous êtes fumeur, il est impératif d'arrêter de fumer
- Il faut tenir compte de l'âge, du poids, de la résistance de chacun, puisqu'un jeûneur perd 500g de poids par jour. C'est à chacun de sentir ses limites, mais cela ne saurait suffire. Un suivi médical journalier des jeûneurs est indispensable (prise de tension en cas de malaise).

Charte des jeûneurs en téléchargement :

<http://ddata.over-blog.com/xxxyyy/5/65/54/01/Charte-jeune-2013.pdf>

Les infos en plus :

[http://vitagate.ch/fr/objectif\\_sante/jeune/plan](http://vitagate.ch/fr/objectif_sante/jeune/plan)

<http://www.slate.fr/story/100539/jeuner-trois-jours-systeme-immunitaire>