

Le défi

7 jours pour... réussir son jeûne

Bien réalisé, le jeûne permet de nettoyer l'organisme en profondeur. On a testé la méthode du docteur Otto Buchinger au Pays basque*.

Par Valentine Cinier.



La zen Arielle Dombasle dans « Un Indien dans la ville » (1994).

Lundi

On se lance! Si vous êtes majeure et en bonne santé**, l'aventure débute après une « descente alimentaire » (on a réduit progressivement les quantités de nourriture depuis une semaine). Le premier jour, c'est « liquide only », avec une purge de jus de pruneau ou de jus de choucroute (sexy) afin de vider les intestins.

Mardi

En pleine nature. C'est parti pour une première vraie journée de jeûne. Le matin, on boit un verre de jus de pomme, avant d'attaquer une randonnée de 13 kilomètres. On sent alors que notre corps a bien plus de réserves que l'on croit. Une partie de la rando se fait en silence. Le soir, un verre de bouillon de légumes et au lit. Comme chaque soir qui suivra.

Mercredi

Les signes d'élimination. Les premiers symptômes de l'évacuation des toxines apparaissent (cauchemars en se réveillant plusieurs fois dans la nuit, maux de tête, nausées ou frissons). Au réveil, légère sensation de faiblesse et haut-le-cœur, qui se dissipent au fil de la séance de yoga matinal.

Jeudi

Les premiers bienfaits. Les effets positifs se font enfin sentir : énergie et vitalité, apaisement, perte de poids. On dort mieux, la peau du visage est plus reposée. On est aussi débarrassée des petits désagréments ou inconforts liés à la digestion. Et aussi incroyable que cela puisse paraître, jeûner ne donne pas faim ! On dissocie l'envie de manger de la faim. Nuance.

Vendredi

La motivation est la clé. On tient le bon bout ! C'est le moment de se décharger des excès, frustrations et douleurs accumulées, tout en restant motivée. Si on a envie de pleurer, on y va ! Et la séance de yoga face à l'océan tombe à pic. On se vide la tête et on profite de l'instant. Le moral est au beau fixe, comme le soleil ce jour-là.

Samedi

Attention aux excès! La fin de l'expérience se profile et, avec elle, la reprise alimentaire. On est à jeun depuis plusieurs jours et pas question de se jeter sur un paquet de chips ! Il ne faut pas « traumatiser » l'organisme, mais reprendre en douceur avec des fruits et légumes bio, puis intégrer petit à petit les céréales, légumineuses et, en dernier, les protéines animales.

Dimanche

Et après ? « Faire l'expérience du vide pour apprécier le plein », ce pourrait être la conclusion du jeûne. Une expérience intense pour réapprendre à manger en pleine conscience (voir notre défi dans le magazine du 30 mars). Après s'être offert une semaine à l'écoute de ses sensations, accompagnée par des professionnels, on se sent sereine et apaisée. Le corps et l'esprit sont dans les meilleures dispositions pour redémarrer du bon pied !

* Reportage réalisé chez Yoga Jeûne : séjours de yoga, jeûne et randonnée au Pays basque. www.yoga-jeune.fr

** Il est nécessaire d'être encadrée pour se lancer dans un jeûne. Il est contre-indiqué en cas d'anorexie, de grossesse ou d'allaitement, d'ulcère de l'estomac, d'insuffisance hépatique ou rénale avancée, entre autres pathologies graves. L'alimentation est nécessaire à notre corps pour vivre et bien fonctionner.