



TOUT SAVOIR POUR PRATIQUER LE JEÛNE ET LA MONODIÈTE.

De quoi parle-t-on ?

Le jeûne et la monodiète sont deux pratiques couramment adoptées dans le cadre d'une détoxification de l'organisme.

Tout au long de notre vie, nous sommes exposés à diverses substances toxiques via l'air que nous respirons, les aliments que nous consommons ou encore les produits que nous utilisons. L'organisme lutte contre ces agressions extérieures grâce à ce que l'on appelle les « émonctoires ». Ceux-ci sont au nombre de cinq principaux : le foie (et la vésicule biliaire), les intestins, les reins, les voies respiratoires et la peau. Ces organes permettent d'éliminer les déchets produits par notre corps. Lorsque les toxines s'accumulent et entravent le bon fonctionnement de l'organisme, elles peuvent être à l'origine de nombreuses perturbations et maladies. Or, notre mode de vie actuel génère souvent plus de déchets que notre organisme ne peut en éliminer, ce qui entraîne un « encrassement » du corps. C'est alors la porte ouverte à de nombreuses perturbations et la cause profonde de nombreuses maladies.

La pratique du jeûne et de la monodiète a pour objectif de désengorger l'organisme. En supprimant certains aliments pendant quelques jours, on permet aux intestins de se reposer et à l'énergie habituellement mobilisée pour la digestion d'être redirigée vers d'autres processus de régénération. Les émonctoires peuvent ainsi fonctionner à plein régime et favoriser l'élimination des toxines accumulées. Les cellules de l'intestin forment une barrière entre les aliments que nous digérons et notre sang. Si cette barrière est affaiblie par des résidus toxiques présents dans l'intestin, non seulement notre corps n'arrivera pas à les éliminer, mais ces éléments toxiques vont également passer dans notre sang et entraîner de nombreux désordres dans notre corps (fatigue, douleurs, etc.).

Cependant, il est essentiel de souligner que ces pratiques ne conviennent pas à tout le monde. Selon la constitution, le tempérament et l'état de santé de chacun, le jeûne et la monodiète peuvent être non recommandés, voire contre-indiqués. Chaque individu étant unique, ce qui est bénéfique pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. Avant de vous lancer, notamment si vous êtes débutant, il est primordial de demander l'avis d'un médecin qui pourra vérifier si votre état de santé permet d'entreprendre un jeûne.

LE JEÛNE

Le jeûne désigne le fait de se priver d'aliments pendant une période donnée. Il est pratiqué depuis des années pour son action détoxifiante très efficace. Même dans la nature, les animaux cessent instinctivement de manger lorsqu'ils sont malades ou blessés.

On peut différencier plusieurs sortes de jeûne ; nous parlerons ici du jeûne hydrique ainsi que du jeûne intermittent. Bien que le jeûne intermittent soit moins efficace que le jeûne hydrique, les deux pratiques permettent de mettre le système digestif au repos, et le corps en profite pour se nettoyer et se régénérer.

-Le jeûne hydrique

Il s'agit d'une pratique de jeûne qui consiste à retirer les aliments solides de votre alimentation pour ne conserver que l'eau.

-Le jeûne intermittent

Il s'agit d'alterner de courtes périodes de jeûne ou de restriction alimentaire avec des périodes d'alimentation « normale ». Le plus connu est le 16/8. Il consiste à manger durant une fenêtre de 8 heures et à s'abstenir durant une fenêtre de 16 heures. Les détails seront donnés dans les paragraphes suivants.

Le jeûne est un processus qui peut être très compliqué pour des personnes n'en ayant jamais fait. C'est pourquoi, avant de faire un jeûne hydrique, il est conseillé de commencer par des monodiètes et des jeûnes intermittents. Le processus de détoxification peut engendrer certains désagréments comme de légers maux de tête, des douleurs, des nausées, une mauvaise haleine, des urines malodorantes, des boutons, mais il peut également toucher la sphère psychologique, car la sensation de faim peut nous rendre aigris, sensibles et à fleur de peau. Tous ces désagréments seront sans conséquence du moment que vous êtes encadré, notamment par un professionnel de santé. Il est primordial, lors de ces pratiques, de demander l'autorisation de votre médecin traitant, qui décidera de la mise en place du jeûne en fonction de votre état de santé. De plus, si certains symptômes persistent ou deviennent plus graves, il est important d'alerter un professionnel de santé au plus vite.

Exemples de symptômes nécessitant l'arrêt immédiat du jeûne, même en étant encadré par un médecin : Insomnies persistantes au-delà de deux nuits - Une faiblesse extrême - Une baisse de la température corporelle - Des migraines tenaces et des vertiges, indiquant une forte toxémie - Une hypotension - Des bouffées d'angoisse - Des hallucinations (voire des délires) - Des palpitations, tachycardie, arythmie - Des crises de tétanie dues à l'acidose excessive qui a épuisé le calcium et le magnésium - Un blocage rénal.

Fortement déconseillé aux : personnes avec une force vitale trop faible, suivant une médication chimique lourde, ayant une fragilité des reins (insuffisance rénale...), souffrant de diabète, lors d'une grossesse ou d'allaitement, d'un ulcère gastrique ou duodénal, de myopathie, d'anorexie, de la peur du jeûne, sujettes aux dépressions et à l'anxiété, ayant des troubles alimentaires, etc.

Ne pas pratiquer le jeûne lors de trop fortes chaleurs ou par des températures trop basses.

Jeûne intermittent :

Cette pratique ne nécessite pas de préparation intermédiaire. En revanche, afin de moins ressentir l'effet de la faim si vous débutez, il est préférable de commencer par alléger ses repas la semaine précédente. Elle consiste, sur une période de 24 heures, à ne manger que pendant une fenêtre de 8 heures. C'est à vous, selon vos préférences, vos habitudes, vos commodités, de choisir la fenêtre qui vous convient. La fenêtre que je privilégie cependant est celle de 9 h à 17 h. Cela permet d'avoir une fenêtre de repas qui couvre les besoins énergétiques de la journée. En effet, notre corps a plus besoin d'apports énergétiques à dépenser durant la journée afin d'effectuer les tâches quotidiennes plutôt que le soir avant d'aller se coucher.

Nota bene : Peu importe le jeûne en question, il est important de maintenir une bonne hydratation, soit la consommation de 1,5 à 2 l de liquide par jour.

Nota bene II : Il ne faut pas se fixer d'objectifs trop difficiles à atteindre. Il est recommandé d'y aller progressivement et de rester à l'écoute de son corps avant toute chose.

Le jeûne hydrique, quant à lui, consiste tout simplement à se priver d'aliments solides pendant une période donnée. Il nécessite une préparation assidue. On commencera par supprimer certains aliments 6 jours avant le jeûne et on organisera également un retour progressif vers une alimentation « normale ». Nous allons voir comment procéder ci-dessous.

J-6/5/4

-On ne consommera aucun aliment transformé, que ce soit les plats déjà préparés, les sauces industrielles, les gâteaux, les viennoiseries, les bonbons, etc. On ne consommera pas non plus de plats trop gras, de fritures ; on fera attention à notre mode de cuisson, c'est-à-dire à de basses températures si possible. On ne consommera pas non plus de produits laitiers à base de lait de vache ainsi que de viandes grasses comme la viande rouge. On ne consommera pas d'alcool, de thé, de café ou de soda.

-On consommera des fruits frais, des légumes crus ou cuits à la vapeur, des céréales semi-complètes ou complètes, des légumineuses, de l'huile d'olive, de colza, des aromates et des épices douces. On consommera également des produits laitiers d'origine végétale ou de petits animaux comme la brebis, pas la vache. On privilégie les eaux peu minéralisées avec ajout possible de jus de citron, ainsi que les tisanes. On privilégie également les poissons et les viandes maigres comme le poulet, la dinde, et les œufs.

-Réduire la proportion alimentaire.

J-3

-On continue le protocole et on supprime également les protéines animales, que ce soit les viandes, les poissons, les œufs ou les produits laitiers.

-Continuer de consommer des légumes crus et cuits à la vapeur, des fruits, des oléagineux, des céréales, des légumineuses, de l'huile d'olive, de colza, des aromates et des épices douces.

-Réduire encore ses portions alimentaires.

J-2

-Ne consommer que des fruits et des légumes crus ou cuits à la vapeur, de l'huile d'olive, de colza, des aromates et des épices douces.

J-1

-Faire une monodiète de bouillie cellulosique (soupe de légumes verts bien cuits).

-Le soir, prendre 1 cuillère à café de sel de Nigari dans un grand verre d'eau pour favoriser le nettoyage des intestins le lendemain.

-Le premier jour du jeûne, il est possible de faire une douche rectale et de renouveler l'opération à 1/3 ou 2/3 du jeûne.

Pendant le jeûne, pensez à pratiquer une activité physique douce pour stimuler les émonctoires.

La reprise alimentaire s'effectuera exactement à l'inverse de la descente.

LA MONODIETE

On appelle monodiète le fait de ne s'alimenter que d'un seul type d'aliment au cours d'un repas, le plus souvent des fruits, des légumes ou des céréales. En général, elle se pratique pendant 3 jours, pas plus, au risque d'être carencé. Durant cette période, si l'on fait une monodiète de pommes par exemple, on consommera pendant 3 jours uniquement des pommes. Pour rendre cela plus plaisant, il est possible de varier les textures et les cuissons.

Cependant, la monodiète peut également être réalisée 1 jour par semaine pendant plusieurs mois, ou bien sur un repas par jour (de préférence le dîner) pendant 7 jours.

Elle met en jeu les mêmes processus d'élimination et de détoxification que le jeûne, à un degré moindre. Elle est également plus simple à mettre en œuvre et donc conseillée si vous êtes débutant, si vous appréhendez le jeûne, et provoquera moins d'effets secondaires liés aux crises curatives qu'un jeûne.

Lors d'une monodiète, certains désagréments peuvent être ressentis, comme de légers maux de tête, des douleurs, des nausées... Mais ces signes sont positifs et témoignent de l'efficacité ; cependant, ils ne doivent pas perdurer. Si tel est le cas, il est préférable de consulter un professionnel de santé.

Fortement déconseillée aux : diabétiques, femmes enceintes ou allaitantes, personnes en baisse d'immunité.

Comment préparer une monodiète ?

Avant de commencer une monodiète et afin de la rendre la plus agréable possible, il convient en amont de préparer son système digestif en faisant une légère descente alimentaire, moins importante et moins contraignante que lors d'un jeûne. Dans ce sens, on respectera la règle des 3 : 3 jours de descente, 3 jours de monodiète, 3 jours de remontée.

Il est important de noter que la consommation d'aliments exclusivement biologiques, ou du moins durant la monodiète, est particulièrement recommandée. L'idée est de détoxifier l'organisme ; dans ce sens, consommer des aliments présentant des traces de pesticides serait contre-productif.

J-3 : Viande maigre ou poisson, céréales 1/2 complètes ou complètes, légumes de saison cuits à la vapeur ou crus, fruits de saison, produits laitiers d'origine végétale ou de petits animaux comme la brebis. On ne consommera aucun aliment transformé, que ce soient les plats déjà préparés, les sauces industrielles, les gâteaux, les viennoiseries, bonbons, etc. On ne consommera pas non plus de plats trop gras, de fritures ; on fera attention à notre mode de cuisson, c'est-à-dire à de basses températures si possible. On ne consommera pas non plus de produits laitiers à base de lait de vache. On ne consommera pas d'alcool, de thé, de café ou de soda. On privilégie les eaux peu minéralisées avec ajout possible de jus de citron et les tisanes.

J-2 : Plat végétarien, céréales sans gluten, légumes de saison cuits à la vapeur ou crus, fruits de saison, produits laitiers végétaux. On continue évidemment toutes les interdictions citées précédemment et on n'oublie pas de bien s'hydrater.

J-1 : Légumes de saison cuits à la vapeur ou crus, fruits de saison. À ce stade, on ne consomme plus de céréales, que ce soit du pain, du quinoa ou du riz. On ne consomme plus non plus de produits laitiers. Nous sommes à la veille de notre jeûne, il convient donc d'apporter des aliments vitalogènes à notre organisme, en petite quantité, afin de le préparer aux 3 jours suivants.

J0 à J+3 : Aliment choisi pour la monodiète, dérivé sous les formes que l'on veut, du moment que nous n'ajoutons rien d'autre.

J+4 : Légumes de saison cuits à la vapeur ou crus, fruits de saison. Pas de céréales, que ce soit du pain, du quinoa ou du riz. On lance le processus inverse. Attention cependant à maintenir un mental d'acier, car il est courant qu'en sortie de monodiète on cherche à reprendre notre alimentation de base. Or, cela sera contre-productif, car il est important de ne pas causer de choc à notre organisme en lui demandant une digestion trop importante après ce processus.

J+5 : Plat végétarien, céréales sans gluten, légumes de saison cuits à la vapeur ou crus, fruits de saison, produits laitiers végétaux. On continue évidemment toutes les interdictions citées précédemment et on n'oublie pas de bien s'hydrater.

J+6 : Viande maigre ou poisson, céréales 1/2 complètes ou complètes, légumes de saison cuits à la vapeur ou crus, fruits de saison, produits laitiers d'origine végétale ou de petits animaux comme la brebis. On ne consommera aucun aliment transformé, que ce soient les plats déjà préparés, les sauces industrielles, les gâteaux, les viennoiseries, bonbons, etc. On ne consommera pas non plus de plats trop gras, de fritures ; on fera attention à notre mode de cuisson, c'est-à-dire à de basses températures si possible. On ne consommera pas non plus de produits laitiers à base de lait de vache. On ne consommera pas d'alcool, de thé, de café ou de soda. On privilégie les eaux peu minéralisées avec ajout possible de jus de citron et les tisanes.

J+7 : Reprise d'une alimentation équilibrée.

Les bienfaits de certains aliments souvent recommandés en cas de monodiète

Cette liste est non exhaustive et a seulement pour but de vous instruire. Dans tous les cas, respectez les conseils donnés par votre naturopathe et les règles ordonnées par votre médecin.

Les abricots

Ils sont revitalisants. Ils sont cependant déconseillés aux personnes au terrain colitique.

Les ananas

Diurétiques, stomachiques, désintoxiquants. Déconseillés aux personnes qui ont/font des aphtes, aux personnes qui ont des irritations buccales et digestives. La cure se pratique plutôt en été.

Les bananes

Les bananes sont alcalinisantes. La cure de banane est contre-indiquée aux personnes en hyperkaliémie (excès de potassium dans le sang) et aux personnes qui ont du diabète. La banane est intéressante également pour l'humeur, car elle augmente le taux de sérotonine. Moins la banane est mûre, plus elle est riche en vitamine C et plus ses sucres sont lents. La banane bien mûre est indiquée en cas de diarrhées, alors que peu mûre, elle facilite le transit.

Les cerises

Les cerises sont détoxiquantes, détoxinantes, diurétiques, drainantes, reminéralisantes. Elles sont contre-indiquées aux personnes qui ont des fragilités digestives.

Les cerises sont très intéressantes en cas de crise de goutte, car elles permettent de drainer l'acide urique en excès. On évitera par contre les cerises aigres et acidulées (griottes de Montmorency par exemple). La tisane de queues de cerises est également très diurétique.

Les citrons

Les citrons sont dépuratifs, digestifs, antiseptiques. Ils sont contre-indiqués aux personnes frileuses, fragiles, épuisées, qui ont des rhinites, des douleurs articulaires, de l'eczéma. Attention également aux réactions d'acidification : peau qui gratte, brûlures urinaires, frilosité, extrémités très froides, douleurs des articulations...

Les fraises

Elles sont diurétiques, drainantes, laxatives douces. Consommées sur de trop longues périodes, elles peuvent être acidifiantes. Les fraises sont anti-oxydantes, grâce à leur teneur en vitamine C, mais également en flavonoïdes, qui vont renforcer la paroi des artères. Attention cependant, car plus on les consomme tardivement par rapport à leur récolte, moins elles sont riches en vitamine C.

Les melons et pastèques

Très riches en eau, ils sont diurétiques et laxatifs. Attention aux personnes diabétiques, celles qui ont des dyspepsies (digestion difficile et douloureuse), et aux personnes qui ont tendance à avoir des selles molles, voire des diarrhées. Très riches en eau, ils sont diurétiques et laxatifs. Attention aux personnes diabétiques, celles qui ont des dyspepsies (digestion difficile et douloureuse), et aux personnes qui ont tendance à avoir des selles molles, voire des diarrhées. De par leur richesse en eau, les melons et les pastèques sont très désaltérants. Même si le melon est sucré, il apporte au final peu de sucre. Attention, pendant cette cure, ne pas boire au moment où les melons et pastèques sont consommés.

Les pêches

Les pêches ont la particularité d'être très diurétiques.

Par contre, les personnes qui ont des colites, des entérites et de la diarrhée les éviteront. Les pêches jaunes sont plus riches en carotènes que les pêches blanches, ce qui est tout à fait logique, puisque le carotène est un pigment orange. Il faut savoir aussi que les fibres de la pêche participent à la régulation du taux de cholestérol.

Les raisins

La cure de raisins est une des cures les plus connues. Elle se pratique à l'automne. Elle permet de nettoyer et purifier les émonctoires, de détoxiner et de revitaliser. Par contre, le raisin est contre-indiqué aux personnes ayant un diabète de type I.

Le riz et les céréales

La monodiète de riz et de céréales en général permet de désacidifier l'organisme et de le revitaliser. On préférera les céréales sans gluten (millet, quinoa, riz, amarante, maïs, sarrasin).