Séjour de jeûne (journal de bord

Médecin, j'ai souvent entendu certaines de mes par cette aventure afin d'expérimenter l'absence les thérapies quantiques, où j'ai fait la connaissance dans la Drôme ; cette rencontre m'a décidée et,

Tout avait commencé, trois jours avant, par une préparation de détoxification consistant en un arrêt de la consommation d'alcool, d'excitants (thé, café) et, la veille de la cure, l'arrêt de la consommation de protéines (viande, poisson, œuf, fromage…) ainsi qu'une purge avec du sulfate de sodium ou de magnésium – vraiment infecte, c'est ce dont je garde le plus mauvais souvenir !

▶ 9 juillet : arrivée à l'Amandier

Dernier repas de fruits et légumes pris sur le bord de la route : petites tomates, abricots savourés comme si c'était le dernier repas de notre vie !

Une discrète angoisse : n'était-ce pas une erreur de faire ce jeûne, n'allions-nous pas tomber dans une secte ?!

Arrivée dans un lieu paradisiaque, avec un accueil chaleureux de Pierre et Dominique Juveneton. Découverte des seize autres participants (nous sommes donc dix-huit au total).

Réunion d'information et nouvelle purge (beurk !) : présentation du programme, des soins optionnels (irrigation du côlon, rebirth, massages bien-être…). Nous aurons droit à des tisanes et eau à volonté, un verre de jus de fruit bio dans la gourde de 2 litres, à boire pendant la randonnée, et bouillon de légumes à 19 heures, à volonté.

▶ 10 juillet : nous y sommes…

Première séance de méditation de 8 heures à 8 h 25 ; j'éprouve une grande facilité à me fixer dans l'instant présent et je ressens, pendant et après la séance, une grande sérénité, un apaisement. Puis yoga de 8 h 30 à 9 h 30 : une découverte pour moi, la recherche d'un équilibre, de mouvements du corps contrôlés et maîtrisés.

Départ pour la randonnée à 10 heures : petite marche de 6 km ou grande marche de 12 km, au choix ; nous optons pour la grande marche. Direction le village perché de Suze : très beaux paysages, pas de fatigue, chacun marche à son rythme. Je perçois quelques crampes, traitées par *Arnica* et Sporténine.

Pause en milieu de randonnée : pas de sandwich à sortir du sac – quel gain de temps ! –, je retrouve le plaisir de mon enfance de m'allonger dans l'herbe, d'écouter les oiseaux et de regarder le ciel.

Retour à 15 heures et temps libre, que je passe à dormir profondément.

18 heures : séance de réflexologie plantaire.

Bouillon de 19 heures, qui prend une saveur toute particulière : très curieusement, au bout du second bol, je me sens "calée", sans aucune envie de manger.

20 heures : bilan de la journée.

21 heures : je vais me coucher et m'endors immédiatement.

▶ Les jours suivants se déroulent selon le même modèle, rythmés par la méditation du matin, la randonnée, des ateliers divers ; jacuzzi, sauna et piscine sont en accès libres ; le yoga est parfois remplacé par de l'expression corporelle, du chant, avec toujours respect mutuel et bienveillance et aucune obligation d'y participer.

Chaque randonnée est une source de plaisir ; je garde un souvenir extraordinaire d'une balade où nous franchissons à plusieurs reprises une rivière, la Gervanne, qui serpente à travers les bois, cette sensation d'eau vivifiante que je n'oublierai jamais, de la cascade de la Druise qui surgit au détour d'un chemin. Les accompagnateurs chevronnés nous font découvrir les beautés de l'endroit, nous amusent avec des histoires, adaptent leur rythme au groupe, toujours avec beaucoup de prévenance.

Physiquement, je ne ressens curieusement aucune envie de manger, pas de gargouillis dans le ventre, pas de douleur d'estomac. Le transit est évidemment arrêté. Chaque sensation olfactive, visuelle, auditive est décuplée.

L'intérêt du jeûne

- Mettre le système digestif au repos
- Permettre la détoxification du corps pour retrouver sa vitalité et son énergie
- Détendre le corps et l'esprit

Les contre-indications

La grossesse, l'anorexie, l'amaigrissement extrême, l'hyperthyroïdie non équilibrée, l'insuffisance rénale ou hépatique, le cancer (sauf cas particuliers et avec surveillance médicale)

* www.amandier.info

Merci à Sophie pour les photos, et merci également à Dominique et Pierre d'avoir accepté d'être cités.

Mutuelle

randonnée dans la Drôme
d'un médecin)

patientes parler de leurs expériences de jeûne et, depuis très longtemps, j'étais tentée de prise alimentaire durant quelques jours. En 2011, j'ai assisté à un congrès passionnant sur d'un naturopathe, Pierre Juveneton, qui organisait avec son épouse des stages de jeûne randonnée le 9 juillet 2015, nous sommes arrivées, avec une amie, médecin également, à l'Amandier.*

▶ **Au 3e jour,** je perçois les symptômes d'une crise cétonique : quelques nausées, des maux de tête, une lassitude importante, des troubles de l'humeur. Dominique me propose de l'eau de romarin qui fait merveille et je peux participer à la grande marche. Ce sera le seul épisode pénible dont je garderai souvenir.

Sur le plan émotionnel, je vis de profonds bouleversements : j'ai les nerfs à fleur de peau ; moi qui suis très bavarde, je ressens le besoin de m'isoler, de ne pas parler pendant les randonnées, de me recentrer sur le moment présent et sur mes sensations ; je fuis la compagnie.

▶ Arrive le dernier jour

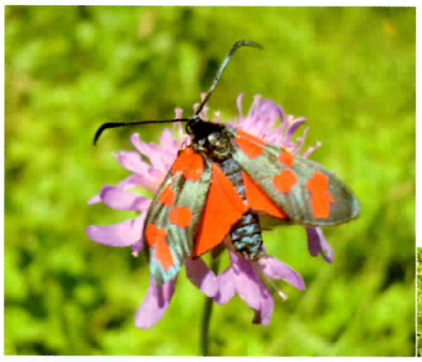
Reprise timide de l'alimentation par un Miam : il s'agit d'un petit déjeuner prôné par France Guillain (scientifique et navigatrice née en 1942 qui a décrit une méthode d'hygiène de vie pour préserver sa santé) ; ce Miam que nous dégustons en silence est teinté de nostalgie car il marque notre séparation et le retour dans la vie habituelle…

▶ Mon ressenti 4 mois après

Dans les mois qui ont suivi, j'ai ressenti une amélioration de toutes mes capacités cognitives et physiques. Les 3 kg que j'ai perdus y sont probablement pour quelque chose, mais je me sens plus légère, j'ai plus d'endurance, mon cœur s'est ralenti ; la reprise de l'alimentation s'est faite en douceur. J'ai toujours l'impression d'être dans un monde différent, enrichi en sensations, de ne plus percevoir les événements de la même façon, d'être moins impulsive, plus réfléchie, comme si j'avais fait un arrêt sur image, comme si j'avais freiné ma vie et pris un autre tournant.

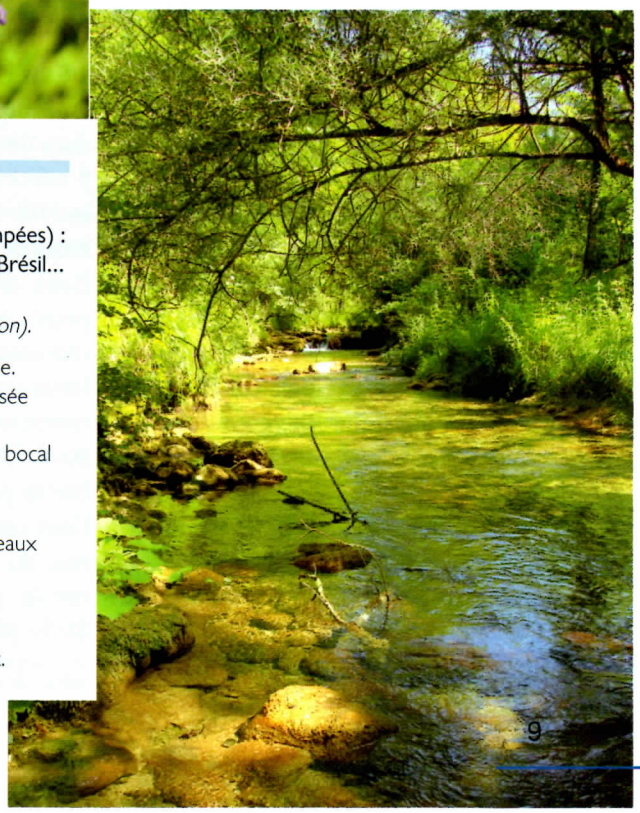
Au programme : un nouveau jeûne l'an prochain, au même endroit… Et vous ?

Christelle Charvet
gynécologue obstétricienne



Addendum

Quant à mon amie Joëlle, médecin comme moi, son sentiment s'exprime de façon assez proche : « Par ce jeûne, j'ai compris comment différencier les sensations de faim ou de mal-être ; je ne laisse plus mon corps me tromper, mais j'ai appris à l'aimer et à le respecter. » Elle a d'ailleurs décidé de renouveler, elle aussi, l'expérience l'été prochain.



LE MIAM-Ô-FRUIT DE FRANCE GUILLAIN

- Bocal n° 1, moitié sésame, moitié lin
- Bocal n° 2, avec, au choix, 3 graines différentes (non grillées ni salées, ni trempées) : courge, tournesol, noix, amande, noisette, cajou, arachide, macadamia, noix du Brésil…

Toutes ces graines oléagineuses sont broyées finement au moulin électrique.
Conserver les bocaux dans le bas du frigo, pas plus d'une semaine (risque d'oxydation).

1. 1/2 banane : à écraser à la fourchette jusqu'à obtenir une purée parfaitement lisse.
2. 2 cuillerées à soupe d'huile de colza ou de lin : à émulsionner avec la banane écrasée comme une mayonnaise (l'huile doit disparaître).
3. graines oléagineuses : 2 cuillerées à soupe du bocal n° 1 et 1 cuillerée à soupe du bocal n° 2 (des cuillerées pleines mais rases pour ne pas irriter l'intestin).
4. jus d'1/2 citron fraîchement pressé.
5. sur ce mélange, ajouter très joliment au moins 3 sortes de fruits coupés en morceaux (sauf orange, pamplemousse, pastèque, melon, qui sont à digestion trop rapide).

On peut ajouter pollen frais ou miel.
Mastiquer et insaliver longuement en petites bouchées.
Ce repas cru peut se consommer le matin, à midi ou le soir si vous travaillez de nuit.