

## PODCAST 222

Date d'envoi : mardi 45 à 5 :00

Titre : Le jeûne c'est la santé

Pour écouter

**LE PODCAST**

« Le jeûne c'est la santé »

C'est ici

Dans la vie on devrait prendre les choses à cœur, mais pas tant que ça !

Docteur détends toi et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier.

Bienvenue dans le 222<sup>e</sup> audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Aimer la vie qui nous a été donnée.

Je voudrais te parler aujourd'hui du jeûne. Dans la Bible déjà, tous les fidèles étaient appelés à jeûner pour leur santé tant physique que mentale. Même dans la nature les animaux cessent instinctivement de manger quand ils sont malades ou blessés. Le jeûne est sans doute une des plus anciennes approches d'auto-guérison.

On aurait dû mieux écouter Alain Souchon dans les années 70, lorsqu'il chantait Papa Mambo, « On est foutu on mange trop ». Pour le plaisir, je t'ai mis le lien YouTube de cette chanson à la fin de ce mail.

Notre alimentation aujourd'hui rend le jeûne encore plus indispensable à notre santé. Il existe le jeûne complet qui consiste à s'abstenir de tout aliment solide et liquide. Certains jeûnes arrêtent l'eau également, on parle alors de jeûne sec. Ceux qui l'ont expérimenté n'en disent que du bien, mais le jeûne le plus fréquent ne prive pas d'eau.

Le jeûne thérapeutique dure plus ou moins longtemps dans le but de reposer, détoxifier et régénérer l'organisme. Ses adeptes l'utilisent périodiquement pour contribuer au maintien d'une bonne santé car le jeûne est avant tout un moyen de détoxifier l'organisme, il permet au système digestif de se reposer et aux autres organes de se purger via l'élimination des toxines et des mauvaises graisses. Ainsi les gens qui entreprennent un jeûne, le font généralement pour faire un grand ménage ou donner au corps des conditions optimales de guérison. Il fait parti également des pratiques spirituelles ou religieuses, tel le carême ou le ramadan, car il procurerait également un sentiment de clarté d'esprit et de désencombrement mental.

Plus facile à mettre en place que le jeûne complet, il existe également le jeûne intermittent qui consiste à ne pas s'alimenter pendant 16H. Concrètement il s'agit de sauter soit le repas du soir, soit le petit déjeuner.

Des études scientifiques ont montré que cette pratique régulière, c'est-à-dire au minimum 4 jours par semaine, avait des effets positifs sur l'indice de masse corporelle, sur la masse grasse corporelle et sur le taux de cholestérol total. Une autre étude rapporte que cette pratique réduit le stress, prolonge la durée de vie et réduit l'incidence de nombreuses maladies parmi lesquelles le cancer et le diabète.

Quant au jeûne de plusieurs jours, les scientifiques ont constaté qu'il améliorait l'humeur et combattait la dépression.

Certains médecins et thérapeutes ont constaté que c'était une des meilleures solutions connues contre la fibromyalgie. De plus, le jeûne augmenterait le taux de réussite de la chimiothérapie en protégeant les cellules saines. Un jeûne de 7 jours serait spectaculaire pour toutes les douleurs chroniques, l'hypertension est également améliorée par le jeûne.

Dans le livre sur le jeûne de Alain Huot, on apprend qu'à partir de 48H de jeûne hydrique, l'expression des gènes est modifiée pour créer un effet cyto-protecteur et dès le 4<sup>e</sup> jour, l'autophagie est optimisée et on observe une modification de la chimie du cerveau qui permet de réparer les cellules abîmées.

### [Le jeûne holistique Alain et Sylvie Huot](#)

Par contre, même si le jeûne induit une perte de poids, on constate la reprise du poids initial après le retour à une alimentation normale. Le jeûne améliore la qualité du sommeil et d'ailleurs le jeûne intermittent du soir est un excellent somnifère.

Si tu as envie de jeûner, voici quelques conseils :

Commence à faire un jeûne intermittent 3 à 4 fois dans la semaine, tu peux faire un gouter vers 16H et reprendre l'alimentation normale au petit déjeuner. Tu peux également, préférer de jeûner une journée entière, pendant 24H une fois par semaine, mais le top du top s'est de s'offrir une semaine dans un centre spécialisé comme par exemple les centres « Jeûne et Randonnées » dans le Vercors.

Et voici comme promis la vidéo du visionnaire Souchon. Écoute bien les paroles !

[https://www.youtube.com/watch?v=dHvfnQU7YBc&ab\\_channel=crachetonvenin](https://www.youtube.com/watch?v=dHvfnQU7YBc&ab_channel=crachetonvenin)

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !