3 JOURS DE JEÛNE, *c'est parti*

Dr Sandra Stallaert



Jouvence

L'autrice

Le Dr Sandra Stallaert est médecin homéopathe et nutritionniste. Après avoir travaillé plus de dix ans dans l'industrie pharmaceutique à des postes de direction générale, elle décide de réorienter ses choix et de se diriger vers une approche plus globale de la santé. Son souhait est d'inspirer la responsabilité individuelle et encourager les personnes à atteindre un bien-être durable en utilisant des outils simples ainsi que leurs propres ressources intérieures. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice mais consulte également à distance dans le monde entier. Elle anime par ailleurs des groupes de jeûne de 3 jours à distance et partage sur sa page Facebook « Miam la vie » de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien. Le tout dans la joie, la bonne humeur et au rythme de chacun. Formée en Belgique et en Suisse, elle est membre du Conseil national de l'ordre des médecins belges, de la Société suisse des médecins homéopathes, et est certifiée du HeartMath® Institute en Californie.

Son site Internet : **www.sandrastallaert.com**

AVERTISSEMENT

Le jeûne ne convient pas à tout le monde. Si vous êtes malade ou prenez des médicaments, il est indispensable d'avoir l'accord et un suivi de votre médecin avant de débuter. Ce livre s'adresse aux personnes en bonne santé qui ne prennent aucun traitement. Si vous ne vous sentez pas bien, vous devez stopper le jeûne et consulter un médecin.

Sommaire

Introduction 6

PREMIÈRE PARTIE

Comprendre d'abord ■ Pourquoi jeûner ?

Chapitre 1 ■ Le jeûne au fil de l'histoire 10
Chapitre 2 ■ Que se passe-t-il quand vous mangez ? 18
Chapitre 3 ■ Que se passe-t-il quand vous jeûnez ? 30
Chapitre 4 ■ Les bienfaits du jeûne pour votre santé 40

DEUXIÈME PARTIE

Agir ensuite ■ Comment jeûner ?
9 jours de programme

Chapitre 5 ■ S'organiser avant de commencer 54
Chapitre 6 ■ 3 jours de préparation alimentaire 69
Chapitre 7 ■ 3 jours à l'eau 83
Chapitre 8 ■ 3 jours de reprise alimentaire progressive 101
Chapitre 9 ■ Prolonger les bénéfices avec de nouvelles habitudes 112

Conclusion 123
Remerciements 124

Introduction

Vous avez des problèmes de poids, vous enchaînez les régimes mais ça ne fonctionne pas.
Vous digérez mal, vous vous sentez lourd et êtes souvent ballonné.
Vous avez mal aux articulations parfois dès le réveil.
Vous grignotez entre les repas et votre envie de sucre est compulsive.
Vous avez des boutons et des taches sur la peau.
Vous avez l'impression d'être gonflé.
Vous êtes vidé et tout le temps fatigué.
Vous sentez que vous avez besoin d'une détox mais vous ne savez pas par où commencer.

STOP ! Il est temps de remettre à niveau votre état de santé. Un jeûne de 3 jours, c'est l'idéal.

Jeûner est un cadeau que vous offrez à votre système digestif et à votre organisme tout entier, une incroyable détox qui va permettre à votre corps de se réparer et se régénérer. Et si vous avez des kilos superflus, vous pouvez d'ores et déjà leur dire au revoir. Cela ne s'arrête pas là, jeûner est également un excellent exercice pour maîtriser votre mental et développer le lâcher-prise. C'est une expérience holistique qui amène votre corps, votre âme et votre esprit à la découverte de ressources insoupçonnées.

Vous avez peut-être déjà songé à entreprendre un jeûne mais n'avez jamais osé franchir le pas : peur d'avoir faim, de ne pas tenir, d'avoir des carences ou que ce soit dangereux… Vous avez

des doutes et des appréhensions. La première fois, c'est bien normal.
Ou alors, vous avez déjà jeûné et voulez reproduire l'expérience avec des explications complètes et un guide pratique. Ou vous êtes peut-être tout simplement curieux.

> *« Au début je pensais que ce serait très difficile. Je trouvais des prétextes et des excuses pour ne pas commencer ou pour reporter : j'aurai faim, je n'y arriverai pas, je vais craquer, je suis fatigué, ce n'est pas le moment. »*
>
> Erico

Quelle que soit votre motivation, tout comme je le fais dans les groupes que j'anime à distance, je vais vous accompagner pas à pas et vous livrer toutes les informations dont vous avez besoin pour que ce jeûne soit une formidable aventure et une véritable réussite. Oui, il est tout à fait possible de vivre un jeûne sereinement et dans la bonne humeur.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, laissez-moi vous dévoiler comment nous allons procéder : comprendre d'abord, agir ensuite.

Dans la première partie de cet ouvrage, nous allons aborder successivement l'histoire du jeûne, les mécanismes mis en route par votre organisme quand vous mangez, puis lorsque vous jeûnez, et enfin nous terminerons avec la description des nombreux bienfaits de cette méthode.

La deuxième partie de ce livre est un guide pratique pour parcourir ensemble, étape après étape, ces 9 jours de programme.

Votre corps est votre meilleur médecin et la plus efficace des pharmacies, encore faut-il le laisser faire. Ce livre va démystifier une bonne fois pour toutes cette pratique de santé millénaire.

Mon objectif est qu'au terme de votre lecture vous vous appropriiez la méthode pour en devenir profondément acteur.

Lorsqu'on jeûne, il est important d'avoir un guide, permettez-moi d'être cette personne au travers de ce livre.

Chapitre 2



QUE SE PASSE-T-IL QUAND VOUS MANGEZ ?

Notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner. Les aliments lui fournissent ce carburant sous forme de calories, surtout à partir des sucres et des graisses.
Nous utilisons cette énergie de plusieurs façons : une partie des calories ingérées est utilisée tout de suite, sous forme de glucose (sucre), pour nos besoins immédiats. Les calories restantes sont stockées.

Le rôle de l'insuline

L'insuline est une hormone indispensable pour réguler la concentration de sucre dans le sang (glycémie).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une hormone est une molécule produite par une glande, et dont la fonction est de transmettre un message. Elle circule dans le sang et agit ainsi comme un messager entre les différentes parties du corps.

Lors d'un repas, la glycémie augmente, ce qui provoque la sécrétion d'insuline par le pancréas et une augmentation de sa concentration dans le sang.

L'insuline a deux fonctions principales :

- elle fait **entrer le glucose dans nos cellules** qui y puisent leur énergie pour fonctionner. Elle fait ainsi diminuer le taux de sucre dans le sang pour le maintenir dans les normes. Mais l'énergie apportée par les aliments est souvent supérieure à celle dont nous avons besoin dans l'immédiat ;
- elle **stocke cette énergie excédentaire** : d'abord sous forme de **sucre** (glycogène), dans le foie et les muscles, pour nos besoins à moyen terme ; ensuite, sous forme de **graisse**, dans le foie, sous la peau et au niveau de l'abdomen, pour nos besoins à long terme.

Ces réserves sont donc disponibles pour être utilisées ultérieurement. Cependant, « plus tard » est souvent synonyme au mieux

du repas suivant, au pire d'un grignotage entre deux prises de nourriture.

L'insuline ne favorise pas uniquement le remplissage de nos réserves, elle empêche également notre corps de brûler ses graisses. **Son rôle est donc de stocker les graisses et non de les brûler.** Les conséquences pour le poids sont souvent inévitables.

Si nous mangeons trop ou trop souvent, la glycémie n'a pas le temps de diminuer et a ainsi tendance à rester élevée en permanence, de même que le taux d'insuline. Le corps puise alors son énergie uniquement dans le sucre présent dans les aliments et si besoin dans le foie. Par conséquent, l'organisme n'a pas l'occasion d'utiliser ses réserves de graisses et, sous l'action de l'insuline, **il stocke davantage**.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Lorsque nous grignotons, nous ne laissons aucun répit à notre système digestif, qui travaille en continu et est ainsi surstimulé. Cela peut être un facteur de risque de maladies digestives.

- Si vous avez beaucoup de graisse au niveau du ventre, c'est probablement le signe que votre niveau d'insuline est trop élevé. On l'appelle graisse abdominale ou viscérale, parce qu'elle se trouve sous la peau mais également dans et autour de vos organes. C'est elle qui est néfaste pour la santé.

L'index glycémique (IG)

Il est important à ce stade d'expliquer la notion d'index glycémique (IG), dont le rôle est fondamental dans les variations du taux sanguin de sucre et d'insuline.

L'IG permet de comparer les aliments en fonction de leur capacité à augmenter la glycémie.

Plus le repas est riche en sucres ou en sucres cachés – ceux que l'on appelle à IG élevé –, plus la glycémie augmente et plus la sécrétion d'insuline est importante et rapide. Cela cause une chute de la glycémie, d'autant plus rapide que le taux d'insuline est élevé. Cette situation peut entraîner une **hypoglycémie**, c'est-à-dire une diminution trop importante du sucre sanguin, ce qui engendre une augmentation de l'appétit et souvent une nouvelle prise alimentaire. C'est typiquement ce qui peut survenir lors de la prise de céréales de type cornflakes agrémentées de lait de vache au petit déjeuner : *« En fin de matinée, je meurs de faim et je me rue sur des biscuits »*, m'expliquait une patiente.

Les aliments à IG élevé sont **les sucres** et toutes les préparations qui en contiennent, comme les gâteaux, les pâtisseries, les biscuits, les bonbons, les glaces, les sodas ou les jus de fruits industriels.

Certains aliments, auxquels on pense moins souvent, présentent également un IG élevé mais ont une saveur salée ; on les appelle **les sucres cachés**. En voici quelques-uns : le pain blanc, la pizza, les biscottes, les pommes de terre (surtout si elles sont préparées en frites ou en purée), les chips, le riz blanc, la charcuterie ou la polenta.

D'autres facteurs augmentent l'IG des aliments, quel que soit le type d'aliment :

- **la gélification** due à une cuisson prolongée et/ou à température élevée : les pâtes ou le riz très cuits par exemple ;
- **le raffinage** des céréales : la farine blanche de blé, par exemple ;
- tous **les traitements industriels** des aliments (regardez la liste des ingrédients sur l'emballage, plus c'est long, plus c'est douteux !) ;
- le fait de **rouler un aliment dans la farine ou la panure** ;
- un repas **pauvre en fibres** ou **riche en calories** ;
- le fait de **manger seul un aliment à IG élevé**.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le raffinage des céréales est un procédé qui consiste à ôter l'enveloppe (riche en fibres) et le germe (riche en vitamines, minéraux et oligoéléments) des grains afin de les conserver plus facilement. L'aliment ainsi transformé perd une grande partie de sa valeur nutritive, on dit qu'il est une source de « calories vides ».

Il existe en revanche plusieurs façons de **diminuer l'IG de votre repas**, voici quelques exemples :

- mangez **cru** : une salade mixte en début de repas par exemple ;
- laissez un peu **refroidir un plat** cuisiné : évitez de manger vos aliments très chauds ;
- faites légèrement **rassir le pain** : une baguette blanche très fraîche a un IG très élevé ;
- lorsque c'est possible, préférez une **texture dure** : une carotte crue plutôt que cuite ;

- mélangez un **aliment à IG élevé avec un autre à IG bas**. C'est une des raisons pour lesquelles je conseille toujours d'ajouter des légumes à chaque repas, quel que soit le contenu de votre assiette.

Les **aliments à IG bas** sont par exemple : les pâtes, le pain ou le riz complets, les flocons d'avoine, les légumes, les légumineuses ou les fruits oléagineux (ex. amandes, noix, noisettes).
Ces aliments, riches en fibres, **diminuent l'IG de votre repas**. En effet, la plupart des fibres sont transformées en une sorte de gel qui retient les sucres, ralentit la vidange de l'estomac et freine ainsi l'assimilation du glucose dans l'intestin.

La résistance à l'insuline

Si le niveau d'insuline reste élevé trop longtemps, notre organisme s'habitue, s'adapte et nos cellules deviennent moins sensibles à son action. **Les taux normaux deviennent progressivement inefficaces et une résistance à l'insuline s'installe.** Le pancréas doit en produire davantage pour faire pénétrer une même quantité de sucre dans nos cellules et rétablir la glycémie à un niveau normal. C'est comme si on n'en avait pas assez et qu'il en fallait toujours plus. Notre corps s'adapte une nouvelle fois à ce taux plus élevé d'insuline, ce qui aggrave la résistance et stimule davantage l'accumulation de réserves sous forme de graisses. **Un véritable cercle vicieux se met en place.**

C'est un peu comme lorsque vous sentez un parfum : la perception de cette fragrance par les récepteurs olfactifs présents dans votre nez diminue progressivement par un phénomène d'adaptation.

Une des conséquences les plus évidentes de ce mécanisme est la **prise de poids**, mais c'est loin d'être la seule : une glycémie trop élevée et une résistance à l'insuline s'associent souvent à d'autres troubles, comme le **« syndrome métabolique »**, défini par :

- une glycémie à jeun trop élevée ;
- un excès de graisse abdominale et un tour de taille élevé ;
- une hypertension artérielle ;
- des troubles du métabolisme des lipides : cholestérol et/ou triglycérides.

Le syndrome métabolique est un facteur de risque de maladies chroniques comme le diabète de type 2 ou les problèmes cardio-vasculaires (infarctus ou accident vasculaire cérébral).

Dans certaines situations, ce mécanisme est réversible. Le jeûne est une des façons les plus efficaces d'inverser ce processus pathologique et de retrouver un équilibre de santé. En effet, l'absence de nourriture et par conséquent de glucose alimentaire provoque une diminution du taux de sucre et d'insuline dans le sang. Les cellules ne sont dès lors plus imprégnées par des quantités excessives de ces molécules, et leur sensibilité à l'insuline augmente, inversant ainsi le processus de résistance.

Chapitre 3



QUE SE PASSE-T-IL QUAND VOUS JEÛNEZ ?

Lorsque vous cessez de manger, votre corps ne reçoit plus de nourriture de l'extérieur ; il continue néanmoins à se nourrir, mais de l'intérieur. Il change ainsi sa source d'énergie : **ce ne sont en effet plus les aliments qui le fournissent en carburant mais bien vos propres cellules.** Lors d'un jeûne, vous utilisez vos réserves, d'abord celles de sucre avant d'attaquer vos stocks de graisses.

Tout changement provoque une réaction d'adaptation, c'est ce que votre organisme va mettre en place : trouver un plan B et s'adapter. Il va le faire en trois étapes. Ces étapes se suivent chronologiquement et se chevauchent, leur durée peut varier d'une personne à l'autre.

Le signal est donné par la baisse du taux d'insuline qui fait suite à la baisse du glucose sanguin. **Lorsque l'insuline diminue, l'organisme est ainsi informé qu'il doit commencer à aller puiser dans ses réserves.**

La première source d'énergie

C'est **d'abord dans le foie** (et dans une moindre mesure dans les muscles), où se trouve du glucose (sucre) stocké sous forme de **glycogène**, que votre organisme va aller chercher son énergie. Étant donné qu'il est très facile de brûler du glycogène, cette source d'énergie est la plus **aisément accessible**. C'est la raison pour laquelle vous vous sentez plutôt bien le premier jour.
Cette réserve fournit de l'énergie à vos cellules pendant approximativement **12 à 24 heures** et permet au glucose sanguin de rester dans les normes. Cette durée varie selon l'intensité de

l'activité physique : plus cette dernière est importante, plus le glucose sera utilisé rapidement.
Une fois que les stocks de sucre présents dans votre foie sont pratiquement épuisés, votre corps doit à nouveau s'adapter afin de trouver une autre source d'énergie pour soutenir ses fonctions vitales.

La deuxième source d'énergie

Cette nouvelle source d'énergie se situe **dans vos graisses** qui sont stockées sous forme de triglycérides. Ces molécules sont dégradées en une chaîne de glycérol et trois molécules d'acides gras. Le glycérol est transformé en sucre dans votre foie, par une opération qui s'appelle la **néoglucogenèse** et qui signifie : « synthèse de nouveau glucose ». Les acides gras sont utilisés directement par de nombreux organes comme le foie, les reins, le cœur et les muscles.

Les réserves graisseuses se trouvent sous votre peau mais aussi dans et autour de vos organes. Suite à leur utilisation, vos petits bourrelets diminuent, si vous en avez, et vous perdez du poids.

La néoglucogenèse se fait également à partir de **structures protéiques** (acides aminés) issues de la dégradation de composants cellulaires provenant en priorité de vos vieilles cellules qui ne fonctionnent plus correctement.
Une partie de ces acides aminés est acheminée vers le foie où ils sont transformés en glucose pour nourrir le cerveau et maintenir la glycémie, une autre partie étant utilisée pour la formation de nouvelles protéines.

Ce mécanisme de tri et de recyclage cellulaire s'appelle **l'autophagie** ; il occupe une place primordiale dans les phénomènes de **détox** propres au jeûne.

BON À SAVOIR

L'autophagie, qui signifie « se manger soi-même », est un processus normal de nettoyage de l'intérieur de nos cellules qui a lieu durant toute notre vie, mais qui est fortement stimulé lors d'un jeûne. Les éléments devenus inutiles, malades ou endommagés sont isolés, autodigérés et remplacés afin de préserver un bon fonctionnement cellulaire. C'est ainsi que la cellule mange littéralement ses propres composants défectueux. Certains de ces produits de dégradation, comme les protéines, sont réutilisés pour la synthèse de nouveaux éléments, permettant un véritable recyclage des différents composants éliminés. L'autophagie représente ainsi un processus ingénieux de détox, de réparation, de restauration et de protection de nos cellules.

Ce mécanisme ralentit avec l'âge et une alimentation excessive peut même le bloquer. En effet, devant un excès de calories disponibles, l'organisme n'a plus besoin d'aller recycler ses éléments défectueux pour en tirer de l'énergie. La diminution de l'autophagie joue ainsi un rôle prépondérant dans les phénomènes de vieillissement et d'apparition des maladies : si la cellule n'est plus capable de se nettoyer convenablement, les déchets s'accumulent et l'empêchent de fonctionner correctement. À l'opposé, il est possible de ralentir le vieillissement en activant le processus d'autophagie. Parmi d'autres facteurs, le jeûne est un puissant stimulant de ce prodigieux mécanisme anti-âge.