

# Expérience d'un jeûne partiel de trois jours

Avant de se lancer dans un jeûne d'une durée pouvant varier de quelques jours à plusieurs semaines, il est d'abord intéressant de se renseigner sur le sujet et de lire des témoignages de jeûneurs, pour définir les avantages et les inconvénients de cette pratique, de voir comment on se sent avec cela.

Ne pas hésiter à demander conseil auprès de votre médecin avant d'entamer un jeûne, surtout si vous avez prévu d'en faire un d'une durée prolongée.

## **Qu'est-ce qu'un jeûne?**

Le jeûne est une période durant laquelle une personne vit sur ses propres réserves. Par exemple, nous faisons toutes les nuits un jeûne nocturne. Comme le définit Hellmut Lützner dans son livre « *Le Jeûne, maigrir, éliminer, se désintoxiquer* » : «*Pendant le jeûne nocturne, l'individu s'occupe uniquement de soi : il dort, se repose. Le calme, la confiance, une douce chaleur, l'aident à vivre seul en soi-même.* »

Pendant un jeûne, on met de côté les aliments solides, pour ne garder que l'eau, les jus de fruits et de légumes, les bouillons et infusions.

## **Pourquoi avoir décidé de faire un jeûne partiel de 3 jours?**

Quelques semaines avant d'entamer mon jeûne, l'idée de me lancer me trottait dans la tête. Comme j'entamais deux petites semaines de vacances, je me suis dit que ce serait le moment idéal pour me lancer tranquillement chez moi.

Avec ce jeûne, il y a également une recherche d'effet détoxifiant pour le corps et l'esprit. L'énergie utilisée pour la digestion est maintenant utilisée pour me nettoyer intérieurement et booster mes cellules. En effet, ce jeûne, je le vois comme un break, une sorte de pause où je prends le temps de m'occuper de moi, de me poser, de profiter de l'instant présent et d'être.

De plus, je vois ce jeûne aussi comme un défi à dépasser, un préjugé à surmonter. Couper ce lien de compulsion que l'on peut avoir par moment avec la nourriture me semble intéressant à explorer et c'est aussi une bonne façon de changer mon regard et de mieux apprécier ses bienfaits sur ma santé.

« *Il faut essayer de redécouvrir la valeur du jeûne sans aucun préjugé. Rien ne peut nous y aider mieux qu'une expérience personnelle, une expérience que chaque homme peut vivre avec et en soi-même. Pour jeûner, il faut : être animé d'un esprit de découverte, être prêt à en faire l'essai, être décidé à tenir bon.* » Hellmut Lützner.



©Pixabay

### **Les préparatifs :**

Pour préparer ce jeûne de trois jours, j'ai commencé par diminuer les aliments solides progressivement, en supprimant également le café et le thé pour arriver à une alimentation purement végétale et le plus possible crue la veille du jeûne.

Comme j'ai décidé de faire un jeûne partiel, j'ai donc opté pour de l'eau de qualité aromatisée aux jus de citrons, oranges, curcuma et gingembre, à des bouillons de légumes (choux, carottes, pommes de terre, ails, oignons) et infusions de plantes pour soutenir le processus d'élimination.

### **Le déroulement de mon jeûne :**

Durant les 3 jours du jeûne, j'ai bu beaucoup d'eau, afin de faciliter l'élimination des toxines et de combler quelques petites sensations de faim qui se sont parfois fait sentir, surtout en fin de journée. J'ai partagé mon temps entre des phases de repos et des phases plus actives (balades sur le bord de mer, en forêt et activité sportive douce).

J'ai recommencé à manger des aliments un peu plus solides le matin du 4ème jour. Pour cela, j'ai commencé par remanger de la compote en petite quantité, quelques fruits et légumes crus tout en continuant en parallèle les jus (pruneau, carotte, orange,...).

Sur internet et dans plusieurs ouvrages, vous trouverez des menus type pour la reprise alimentaire en douceur suite à un jeûne pour vous inspirer sur les aliments à manger, tout en écoutant bien sûr votre corps.

Ce que je retire de ce jeûne, c'est une sensation de légèreté et l'aptitude à se détacher de la nourriture compulsive et de l'idée de «je vais mourir si je ne mange pas tous les jours! ».

Je citerai quelques phrases d'Hellmut Lützner : « *On prends de plus en plus confiance en la capacité de notre organisme à se diriger soi-même. Le jeûneur qui sait que l'on peut très bien vivre sans s'alimenter acquiert une sûreté intérieure qui étonne toujours ceux qui ignorent tout du jeûne.* »

Ces trois jours m'ont aussi permis de me recentrer sur moi, d'être plus à l'écoute de mon corps et de ses besoins. J'étais plus attentive aux temps de repos et d'activité dont mon corps avait besoin.

Pour finir cet article, je citerai un paragraphe d'Hellmut Lützner, tiré de son livre *»Le Jeûne, maigrir, éliminer, se désintoxiquer* » concernant les bienfaits intellectuels et spirituels du jeûne en plus des conditions physiques améliorées :  
*« Le jeûne facilite simultanément l'introspection et l'extériorisation. Il entraîne à la fois un retour sur soi et une plus grande sensibilité, bientôt suivie d'une plus grande disponibilité au monde extérieur. En ce sens, il représente une méthode privilégiée d'accroissement de la décision, une meilleure qualité de l'état de veille. »*

Sur ces mots, je vous souhaite de prendre bien soin de vous.

**Pour aller plus loin :**

*»Le Jeûne, maigrir, éliminer, se désintoxiquer* » Hellmut Lützner, éditions Terre Vivante

[»Le jeûne, une nouvelle thérapie ?](#) », Documentaire de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade.