

Randonner, même en jeûnant !

Le fait de ne pas manger pendant plusieurs jours surprend encore beaucoup de monde... Que dire alors de randonner sans casse-croûte dans le sac à dos ? Pourtant, le fait de pratiquer une activité modérée en jeûnant mobilise les émonctoires et permet une meilleure détoxination.

Le jeûne peut sous certaines conditions être couplé à des temps d'activité physique modérée. Nous allons en voir ici tous les effets positifs. Rappelons d'abord rapidement ce qu'est le jeûne.

Le jeûne est l'abstinence de toute nourriture solide pendant plusieurs jours.

Tous nos maux quotidiens trouvent en partie leur origine dans notre mode de vie antihygiénique (alimentation excessive et dénaturée, stress, sédentarité, contact insuffisant avec les éléments naturels...). Les organes et les tissus sont de plus en plus saturés de déchets, et les émonctoires (foie, intestins, reins, peau et poumons) ne peuvent plus réaliser correctement leur travail d'élimination. Le corps est dépassé dans sa capacité de rétablir l'équilibre (homéostasie).

Conséquences : encrassage général et surcharge toxique de l'organisme, fatigue chronique, perte de vitalité, défenses immunitaires affaiblies...

En économisant la fonction d'assimilation (digestive), coûteuse en énergie, toutes les forces vitales de l'organisme sont détournées vers la fonction d'élimination et de régénération. A travers cette période de nettoyage organique il lui est donné l'occasion de déposer bien des « bagages » inutiles !

Pourquoi bouger en jeûnant ?

L'intérêt premier est la mobilisation de nos humeurs (liquides : sang, lymphe par exemple). Les déchets stockés dans notre organisme seront plus facilement mobilisés et éliminés. Ces déchets circulants seront évacués par nos émonctoires. N'oublions pas que la lymphe (qui circule beaucoup plus lentement que le sang) a besoin d'un minimum d'activité (grâce aux contractions musculaires) pour se mettre en mouvement et donc évacuer les déchets. Imaginez une eau stagnante...

De plus, l'activité physique pendant le jeûne



Préférez une activité physique d'endurance comme la marche par exemple.

© Solisimages/Fotolia.

va stimuler notre activité rénale, cardiaque, pulmonaire, cutanée, notre système d'élimination et de régénérescence ; elle va améliorer notre capacité à nous désacidifier et éviter la perte protéique due à l'immobilité. Elle va augmenter notre température corporelle, ce qui est très appréciable en jeûne car nous sommes plus frileux pendant cette période.

Elle va également nous aider à occuper le temps d'une journée de jeûne et nous permettre de découvrir les plus belles régions de France et d'ailleurs. C'est une belle façon de joindre l'utile à l'agréable !

Comment ça marche ?

Une fois notre réserve de glycogène (1) épuisée, le corps puise dans les graisses. En début de jeûne, il puise également dans les protéines qui seront transformées en glucose pour alimenter le cerveau, puis une partie des graisses vont être transformées en corps cétoniques (substances produites lors de la dégradation des graisses dans l'organisme) qui prendront la relève. C'est la phase d'adaptation qui dure quelques jours. Dans cette phase, il peut être conseillé d'avoir une activité physique très modérée pour entamer le jeûne.

On entre ensuite en croisière de jeûne (entrecoupée de périodes de nettoyage plus profond et de baisse de régime par moments)

avec comme principal carburant les graisses. A partir de là, on peut concevoir une activité un peu plus soutenue, bien évidemment si l'énergie est disponible et sans entraver le travail organique qui reste la priorité.

Peut-on mener une activité très soutenue ?

Cela dépend. Normalement, non ! Pendant le jeûne, nous sommes nourris par nos propres réserves. L'organisme est en mesure de nous fournir autant de calories que nous demandons. Il puise dans son stock de

graisse (un peu dans les protéines en première partie de jeûne) mais ne dispose pas de sucres rapides. C'est pourquoi il est difficile de mener une activité intense, sauf pour celles et ceux qui pratiquent déjà une activité physique soutenue dans leur quotidien. Ceux-là auront plus de facilité à s'adapter et à transformer leurs graisses en carburant. Préférez donc toujours une activité physique d'endurance (comme la marche par exemple). Si vous êtes en forme, privilégiez une marche active autour des 4 km/h pendant 2, 3 ou 4 heures, avec des pauses boisson à l'eau ou un peu de jus de fruit dilué, et toujours, en secours, un peu de miel dans votre sac à dos.

Les cliniques de jeûne en Allemagne et les centres de jeûne en Russie proposent tous un programme d'activité physique. Rappelons que Bernard Clavière, président de l'association Nature et Partage et de Croisade pour la santé, a fait marcher deux années de suite plus de cinquante marcheurs/jeûneurs pendant 14 jours, de la Gironde à Paris (rendez-vous devant l'Assemblée nationale) en 2008, et du canal de Garonne de Castets-en-Dorthe (Gironde) à Toulouse en 2009. Le but étant de faire réagir la presse et de promouvoir les bienfaits du jeûne tout en marchant. Accompagné et soutenu par l'énergie d'un groupe, c'est toujours une expérience plus facile et unique à vivre.



L'eau reste la première boisson du jeûneur, une eau la plus pure possible et la moins minéralisée.

© Robert Kneschke/Fotolia.

Buvez, éliminez !

L'eau reste la première boisson du jeûneur, une eau la plus pure possible et la moins minéralisée. Cette eau, au quotidien, va drainer nos déchets et nettoyer notre organisme... Un peu comme on changerait l'eau des poissons dans leur aquarium... Le corps peut relâcher une très grande quantité d'eau en début de jeûne. On peut également s'aider de tisanes ou d'eau citronnée pour le goût.

Privilégiez de très petites quantités d'eau prises de façon régulière dans la journée...

Et les autres sports ?

Même si la marche à pied dans la nature reste souvent l'activité principale d'un jeûneur, vous pouvez bien évidemment pratiquer toutes autres activités dites « activités physiques douces » comme le yoga, le chi gong, le do-in, le stretching, la natation, etc.

Toutes ces activités sont complémentaires et très appréciables durant un jeûne... C'est aussi une façon agréable et douce de s'occuper de soi et de reprendre contact avec son corps.

Mais attention, il est tout aussi important de s'écouter et de se reposer. Ne pas chercher la performance et l'exploit car il se fera toujours

au détriment de l'organisme en train d'accomplir d'autres tâches. Une ou plusieurs journées de repos peuvent donc être nécessaires en fonction de la vitalité du jour et du travail que l'organisme va accomplir. Si l'énergie est basse, une petite balade d'une heure en plein air peut être suffisante.

FFJR Portail français et francophone de jeûne et randonnée

FFJR est l'organisme pionnier de certification de stages « Jeûne et randonnée » depuis 1990, représentant tous les organisateurs francophones qui s'engagent à respecter sa charte et qui assurent un encadrement qualifié. Plus de 30 organisateurs agréés FFJR vous proposent plus de 400 stages de jeûne et randonnée par an en France et l'étranger.

Les séjours de jeûne et randonnée sont réservés à des personnes en bonne santé.

Site : www.ffjr.com

Ne vous aventurez jamais dans un jeûne sans un minimum de connaissances. Lisez ou renseignez-vous toujours auprès d'un professionnel pour savoir si le jeûne est adapté à votre tempérament ou à votre besoin du moment. Connaître les contre-indications strictes du jeûne est primordial. Dans le doute consultez un naturopathe, un superviseur de jeûne ou votre médecin.

Une activité physique modérée est nécessaire et très intéressante en période de jeûne. Elle peut être pratiquée sans problème si elle est adaptée à chacun et à chaque jour et si les règles physiologiques de l'organisme sont respectées.

Si vous êtes actuellement en jeûne et pratiquez (ou pas) une activité physique, ayez toujours, en secours, à votre portée du sucre (sous forme de miel) ou un peu de jus de fruit dilué et aussi, bien évidemment, de l'eau ■

> Jean-Pascal David.

Naturopathe, il encadre depuis 8 ans des jeûneurs et dirige depuis 6 ans la Maison du jeûne en Provence-Alpilles. Il est également membre fondateur de la Commission de contrôle du nouveau portail d'organismes francophones de jeûne et randonnée, FFJR.



1. Sucre stocké dans le foie.

La Maison du jeûne

La Maison du jeûne vous accueille et vous propose toute l'année, dans un esprit vacances, des séjours de jeûne et randonnée dans une région d'exception. Elle vous propose un jeûne hydrique suivant les principes Buchinger, (à base d'eau, de jus de fruit, de tisanes et de bouillons de légumes filtrés) associés à la marche à pied dans la nature comme activité principale, avec sauna, piscine, spa, soins bien-être... La découverte du jeûne tout en douceur ! Elle vous propose également des séjours exceptionnels de jeûne et randonnée dans les Calanques de la Côte bleue.

La Maison du jeûne
Jean-Pascal David
Mas du Coussoul
Chemin de l'Ecureuil
13890 Mouries
Tél. : 04.90.93.64.06 - 06.62.36.85.74
Site : www.lamaisondujeune.com

A lire

- *L'art de jeûner*, Françoise Wilhelmi de Toledo, éd. Jouvence.
- *Le Jeûne, une nouvelle thérapie ?*, Thierry Lestrade, éd. La Découverte.
- *Comment revivre par le jeûne*, Dr Hellmut Lützner, éd. Terre vivante.
- *Jeûner pour sa santé*, Nicole Bourdreau, éd. Quebecor.
- *Le Jeûne*, Gisbert Bölling, éd. La Plage.
- *Et si on s'arrêtait un peu de manger... de temps en temps*, Bernard Clavière, éd. Nature et Partage.
- *Jeûne et Santé*, Désiré Mérien, éd. Nature et Vie.