

Jeûne-action vu par des médecins

À Paris, le 14 juillet 2016. Par Françoise Boman et Françoise Ducloux, médecins participant au jeûne-action - Association des médecins français pour la prévention de la guerre nucléaire (AMFPGN), branche française de IPPNW (ippnw.eu).

Le jeûne-action de quatre jours (du 6 au 9 août, dates des bombardements nucléaires sur Hiroshima et sur Nagasaki en 1945) commence le 5 août à minuit et se termine le 9 août en début d'après-midi. À condition d'en respecter les contre-indications, un jeûne à l'eau de quelques jours est bien supporté par le corps humain et pourrait lui être bénéfique. L'espèce humaine y serait d'ailleurs parfaitement adaptée ainsi que l'histoire de l'humanité tend à le montrer.

Contre-indications : le jeûne est déconseillé chez les femmes enceintes et chez les enfants. D'autres contre-indications sont les suivantes : des antécédents d'anorexie ou de boulimie, une maigreur extrême, un état d'épuisement, le diabète insulino-dépendant et certaines autres pathologies et prises médicamenteuses. Par contre, des personnes âgées de 80 ans et plus jeûnent chaque année sans inconvénient pour leur santé.

Avant le jeûne : il est conseillé de se préparer dans la semaine qui précède : réduire puis supprimer le tabac, l'alcool, le café, le thé, la viande, le poisson et les produits laitiers, avec comme objectif d'adopter avant le jeûne une alimentation composée de fruits et légumes crus ou cuits, de préférence frais et bio. Dîner légèrement la veille. Boire de l'eau au réveil.

Pendant le jeûne : il s'agit d'un jeûne "à l'eau" : on ne mange pas mais on boit beaucoup d'eau (de préférence peu minéralisée, froide, tiède ou chaude) ou de tisane du matin au soir : deux ou trois litres par jour ou plus s'il fait très chaud. Il est conseillé de dormir beaucoup mais de rester actif (marcher, nager, etc.) raisonnablement et en restant prudent notamment lors des changements de position afin d'éviter vertiges et baisse de tension.

Avantages : les jeûneurs se sentent plus disponibles sur le plan physique et psychique. Ils ressentent souvent une sensation de bien-être voire d'euphorie, de paix avec soi-même et avec les autres, une acuité des sens, une vigilance, une lucidité et une concentration accrues. Ils se sentent légers, et effectivement ils perdent du poids.

Inconvénients : la faim est ressentie à l'heure des repas le premier jour mais disparaît habituellement très vite. Une certaine fatigue ou impression de ralentissement sur le plan locomoteur, une "mauvaise" haleine, le fait de ne plus aller à la selle ne doivent pas inquiéter. S'il survient des maux de tête, des nausées, des crampes musculaires ou une sensation de malaise, le remède est de consommer un jus de fruits ou de légumes, voire un bouillon de légumes, un fruit ou un peu de miel tout en contrôlant la tension artérielle par sécurité.

Après le jeûne : la reprise de l'alimentation doit être progressive sur quelques jours en commençant par des fruits bien mûrs et une soupe de légumes en début d'après-midi puis le soir. Dans un 2^e temps et tout en continuant à consommer beaucoup d'eau (ou de tisane), de fruits et de légumes variés, on reprend les oléagineux (noix, amandes...), les légumineuses (pois cassés, pois chiches, lentilles, haricots secs...), les céréales (de préférence sans gluten comme le riz, le sarrasin...) et, le cas échéant, les produits d'origine animale. Ainsi les effets bénéfiques physiques et psychiques du jeûne peuvent durer longtemps.