

Généralions
NATURE

prendre soin du vivant

ROMPRE LE JEÛNE ... ET APRÈS ?

Guide de reprise
alimentaire &
d'hygiène de vie



SOMMAIRE

Avant-propos	3
La reprise alimentaire :	5
• Points de vigilance et objectifs lors de la réalimentation	
• Points clés d'une bonne reprise	
• Principes couramment pratiqués lors de la reprise	
Et ensuite ?	8
• Les piliers de la santé :	
Mouvement, état d'esprit, sommeil et alimentation	10
Quelle alimentation adopter ?	12
• Quels choix alimentaires privilégier ?	
• Les grands principes de base	13
• Eau et boissons	15
• Légumes et fruits	15
• Les céréales	16
• Les huiles	17
• Oeufs, viandes, poissons et laitages	18
• Epices et aromates	19
• Le sucre de rajout	19
Le jeûne dans les habitudes de vie :	20
• Comment intégrer le jeûne dans ses habitudes de vie	
• Le jeûne hebdomadaire	
• Le jeûne intermittent	

AVANT-PROPOS

Après le jeûne ...

Je vous invite à reprendre vos notes et/ou à repenser à ce qui vous a amené à participer à ce stage de jeûne :

Quels bénéfices en attendiez vous ?

Quelles étaient vos motivations ?

Et à présent ? comment allez vous vous y prendre pour faire en sorte de maintenir votre cap ?

Qu'allez-vous mettre en place, petit à petit, dans les prochaines semaines, les prochains mois, pour poursuivre votre chemin dans la direction que vous souhaitez donner à votre santé, à votre quotidien, à votre vie ?

Le changement procède de petits actes répétés, qui ajoutés les uns aux autres finissent par donner beaucoup de sens ;-)

Voici quelques clés qui me paraissent éclairantes pour vous accompagner sur le chemin du changement:

- La notion de **responsabilité** : le lieu où nous vivons, les personnes qui nous entourent, notre travail, notre argent ... sont le reflet de nos choix et de nos comportements, et rien ne changera si nous conservons les mêmes comportements.

- Les **notions de bien et de mal** ne sont pas une grille d'évaluation correcte dans la mesure où un résultat peut être bon pour une personne alors que le même résultat sera jugé mauvais par une autre. Essayons plutôt de considérer le degré de cohérence entre nos valeurs et nos actes : **« quels sont les changements auxquels j'aspire et comment puis-je modifier mes comportements pour aller dans le sens de mes objectifs ? »**

- **Les habitudes, les rituels** : c'est ce que l'on finit par faire machinalement : le même trajet pour aller travailler, les mêmes magasins pour faire ses courses, les mêmes loisirs, etc ... Certains de ces rituels peuvent nous éloigner de la vie ou des objectifs auxquels nous aspirons.
- **L'état d'esprit** dans lequel nous nous trouvons le plus souvent, et qui va directement influencer nos comportements. C'est ici que l'attention portée à nos émotions, à nos ressentis vis à vis d'une situation est essentielle car si nous associons de façon récurrente une émotion positive (ex : plaisir) à un comportement que nous aimerions éliminer (ex : fumer) on perçoit très vite la difficulté de changer ce comportement.
- **Les petits pas dans la durée** : la persévérance et le choix d'objectifs réalistes sont incontournables pour mettre en place les changements qui nous tiennent à cœur.

Je vous souhaite de tout cœur une très belle route !

Louise

"Ne te demande pas ce dont le monde a besoin. demande toi ce qui te rendrait Vivant, et fais-le. Car ce dont le monde a besoin, c'est d'êtres humains qui sont vivants."

Howard Thurman



LA REPRISE ALIMENTAIRE

Points de vigilance et objectifs de la phase de réalimentation

La reprise alimentaire est une étape importante du jeûne, cette phase pouvant conduire à des complications si certaines précautions ne sont pas respectées. Ce risque de complications augmente particulièrement pour des périodes de jeûne au delà de 10 jours et/ chez des personnes présentant déjà des risques de dénutrition. En effet, **la réalimentation est associée à des changements brutaux au niveau hormonal** (en particulier la balance insuline/glucagon) et **métabolique**, qui peuvent nécessiter une attention particulière sur les apports en vitamines (surtout groupe B), en minéraux (P, K et Mg) ainsi qu'en thiamine.

L'étude de la littérature scientifique, les pratiques décrites dans les livres ou par certains centres de jeûne, ou encore les enseignements dispensés par les écoles de naturopathie, ne permettent pas de dégager de véritable consensus sur la façon de se réalimenter. Ces informations sont discutées pendant les stages, mais pour plus de clarté ici je ne présente que ce qui ressort de façon prédominante dans les pratiques de reprise alimentaire.

Tout d'abord, le système digestif a été mis au repos pendant plusieurs jours, sa remise en route va devoir se faire **progressivement** pour pouvoir :

- rétablir le transit intestinal, c'est à dire le péristaltisme lié à la contraction des muscles de la paroi intestinale ;
- relancer les sécrétions enzymatiques : la présence d'aliments dans la bouche puis dans les autres organes digestifs entraîne la sécrétion d'enzymes ;
- prolonger les effets du jeûne en favorisant l'élimination des toxines par une alimentation adaptée ;
- mettre en place de nouvelles habitudes alimentaires et un nouveau rapport à l'alimentation.



Pour faciliter cette reprise voici **quelques points clés** :

- la durée de reprise doit être au moins égale à celle du jeûne.
- débiter la reprise par des aliments qui facilitent le transit : graines de lin trempées, pruneaux, pommes, puis légumes, puis céréales complètes ou semi-complètes - c'est à dire des **aliments riches en fibres** ;
- manger de **petites quantités** ;
- réintroduire et **diversifier** progressivement les différentes catégories d'aliments, car tous les aliments ne sont pas digérés par les mêmes enzymes. Dans cette logique il est préférable également de faire votre reprise avec des aliments **d'origine végétale**, sans gluten, sans lait et sans sucres ajoutés ;
- **mastiquer** et insaliver, pour faciliter le travail mécanique et enzymatique de l'estomac et de l'intestin ;
- choisir des **aliments de qualité, riches en nutriments** (bio et local le plus possible) ;

De la même façon que pour effectuer la descente alimentaire vous avez progressivement enlever des familles d'aliments, pour la reprise alimentaire vous allez faire le chemin inverse :

Pour en savoir plus sur le syndrome de réalimentation :

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2654033/pdf/1758-3284-1-4.pdf>

Les principes les plus couramment pratiqués lors de la reprise alimentaire

D'abord réintroduire les légumes, crus, cuits et lactofermentés, les graines germées, les algues en petite quantité, les fruits en petite quantité, puis les oléagineux (pré-trempés) et les huiles, les céréales (sans gluten, pré-trempées), les protéines végétales (légumineuses pré-trempées), et enfin les aliments d'origine animale.

En résumé, en l'absence de situations spécifiques* :

- **Jour 1, 2 et 3** : vos repas seront composés de **légumes** (crus, cuits, lactofermentés), de **fruits** en petite quantité (crus, cuits, secs réhydratés), de **graines germées**, d'**aromates** et d'**épices** (progressivement, sauf sel, piment et poivre), **pollen** (cru surgelé)
- **Jour 3 et 4** : vous allez réintroduire les **huiles végétales**, bio, vierges et de première pression à froid. Choisissez l'huile d'olive pour la cuisson (éventuellement l'huile de coco) et privilégiez l'huile de colza, ou de cameline, ou encore de noix pour les crudités (au total : 2 à 3 cs par jour). Vous allez aussi pouvoir réintroduire sur un repas les **céréales sans gluten semi-complètes ou complètes** (riz, millet, sarrasin, quinoa, amarante) et les légumes **féculeux** (pommes de terre, patates douces, châtaignes), et les **oléagineux** (noix et graines).
- **Jour 5 et 6** : les **protéines d'origine végétale** (légumineuses dont le soja) et les **produits laitiers frais** (yaourts, fromages frais).
- **Jour 7** : vous pourrez réintroduire un repas avec des **protéines animales** si vous n'êtes pas végétarien : oeufs, poisson, viande, fromages (de préférence de chèvre ou de brebis).

*ex : résistance à l'insuline, surpoids, femmes en (pré)ménopause, ...

Même si vous avez jeûné moins de 7 jours, il sera pertinent de faire tout de même votre reprise sur une semaine, ceci prolongera les effets du jeûne. En complément de ce livret vous avez accès à une base de menu hebdomadaire et des recettes pour vous inspirer et vous donner un fil conducteur pour cette étape de réalimentation.



ET ENSUITE ?

Les piliers de la santé

Être en santé c'est veiller à maintenir l'équilibre en nous et autour de nous dans nos relations avec les autres êtres vivants. Pour cela, nous pouvons veiller à équilibrer nos temps et nos domaines de vie, en fonction de nos valeurs et de nos priorités du moment. Et dans cette quête permanente d'équilibre quatre piliers sont incontournables : bouger régulièrement, penser positivement, bien dormir et choisir son alimentation en conscience ! Voyons ces quatre piliers :

Le mouvement : incontournable !

Nul besoin ici de détailler les risques liés à l'immobilité, la sédentarité tue, c'est un fait. Mais cela ne signifie pas que tout le monde doit se mettre à la course à pied au quotidien. Plus que le sport, c'est la **notion de corps en mouvement**, de mobilité qui est importante. Nos humeurs (liquides de notre corps : sang, lymphe, liquides intra et extracellulaires) transportent à la fois les nutriments dont nos cellules ont besoin mais aussi les déchets qu'elles produisent pour métaboliser, transformer ces nutriments. Si ces humeurs ne bougent pas, à l'image de l'eau d'un étang qui stagne, les déchets finissent par stagner aussi et progressivement encrasser l'organisme faisant ainsi le lit des maladies. Alors, marchez, faites de la bicyclette, du trampoline, jardinez, étirez chaque partie de votre corps, jouez avec vos enfants, dansez librement, mobilisez toutes vos articulations régulièrement.

Pratiquez au quotidien différents exercices physiques, et si vous souhaitez aller plus loin dans l'exploration de mouvement et des risques de la sédentarité je vous invite à lire le livre de Katy Bowman "Que le mouvement soit ton médicament", le titre parle de lui-même !

L'état d'esprit, les émotions, de précieux guides

« Arrête de pleurer ! », « Tiens toi tranquille », « Mais il n'y a pas de raison d'avoir peur ! » ... Notre éducation et notre environnement familial, social et professionnel, nous ont appris à contrôler voire à taire nos émotions et nos ressentis. Pourtant derrière chaque émotion se cache un besoin, un potentiel qui ne demande qu'à se développer (les fondements des Fleurs de Bach). **Que faites vous de vos émotions ?**

Ne pas les entendre c'est accumuler des énergies, des blocages, qui peuvent, au détour d'un choc, d'un événement important, être source de dysfonctionnements physiologiques plus ou moins graves. Le déclenchement de certains cancers et le lien avec une mauvaise gestion émotionnelle a fait l'objet d'observations cliniques (je vous invite à lire à ce sujet les livres du Dr David Servan Schreber).

Au quotidien, n'hésitez pas à utiliser les pratiques de **respiration** ou les exercices de **visualisation** ou encore les pratiques de **connexion avec la Nature** que nous voyons ensemble lors des stages ; vous pouvez aussi avoir recours aux Fleurs de Bach.

Je vous invite également à faire de la **méditation** une habitude de vie. Vous observerez ainsi vos pensées, votre état d'esprit, pour constater à quel point nos pensées focalisent très souvent sur des détails négatifs de notre existence, et occultent de notre champ de conscience tout ce qui fonctionne. Ayez en tête que nous sommes ce que nous pensons, d'où l'intérêt de réfléchir à ce sur quoi nous accordons notre attention la majeure partie de notre temps, et voyez comment modifier votre vision de la vie. Il existe aujourd'hui pléthore de propositions sonores pour guider des méditations, pour débiter vous pouvez vous entraîner avec les vidéos et les livres du psychiatre Christophe André, ou celles de la psychologue Delphine De Préville de l'institut de psychologie contemplative ici : <https://www.youtube.com/@psychologiecontemplative>

Bien dormir

Un sommeil de durée suffisante et de bonne qualité est un besoin **vital**. Le sommeil permet de recharger nos batteries, nos réserves d'énergie nerveuse et glandulaire, il est impliqué dans la digestion, la respiration, la réparation des tissus abîmés ou encore la sécrétion d'hormones. Il régule notre appétit ainsi que le métabolisme glucidique. Il permet à notre corps d'effectuer un nettoyage quotidien organique durant la nuit. Le sommeil joue un rôle clé dans les mécanismes de mémorisation et d'apprentissage, y compris des gestes techniques (en sport par exemple, pour des métiers nécessitant une grande précision...). Il consolide notre système immunitaire. Et un bon sommeil protège notre cœur. Mais qu'est-ce qu'un **bon sommeil** ? C'est à la fois un endormissement rapide, un sommeil profond (on n'est pas réveillé au moindre bruissement), stable (on ne finit pas à l'autre bout du lit avec les couvertures sans dessus dessous) et réparateur (on se réveille en forme).

Pour atteindre ce graal voici quelques règles de base : éviter de trop ou de ne pas assez manger avant de se coucher, éviter de trop boire, de consommer des produits excitants sur le système nerveux (thé, café, alcool, tabac, boissons sucrées comme les sodas ou les jus de fruit), de ruminer, de s'habituer à prendre des anxiolytiques ou des somnifères.

Pour favoriser un sommeil de qualité on va déjà veiller à être au top sur les trois autres piliers (eh oui ! tout est lié !), donc : faire du sport, bouger très régulièrement, adopter des habitudes alimentaires saines et veiller à développer et entretenir un bel état d'esprit !

Ensuite, quelques règles de base : respecter un rythme strict pour l'horaire de coucher et la durée de la nuit. éviter les écrans le soir, pendant au moins 1h30 avant le coucher, créer un environnement propice à un bon sommeil (pièce peu chauffée, dédiée au sommeil, lumière douce). D'autres moyens peuvent permettre d'améliorer son sommeil tels que une douche en alternant chaud / froid, prendre des plantes qui agissent sur le système nerveux. Une sieste flash ou micro-sieste (15-20 minutes) en cours de journée permettra ponctuellement de récupérer une dette de sommeil.

L'alimentation

Ce livret consacre tout une partie à l'alimentation "saine" (voir plus loin), Retenons déjà que nous sommes ce que nous pensons, mais aussi ce que nous mangeons (interdépendance corps - esprit). Cependant, depuis quelques décennies les industriels de l'agro-alimentaire n'ont eu de cesse de nous détourner de l'essentiel et de nous séduire à coups de nouvelles saveurs, nouvelles textures, derrière lesquelles se cachent souvent de longues listes d'ingrédients inutilisables et souvent néfastes, non seulement pour nos organismes mais également pour notre environnement.

Aussi sachons repérer les mirages du marketing et cherchons autour de nous des producteurs, et/ou distributeurs d'aliments respectueux du vivant. Faire ses achats localement demande une réorganisation mais cela permet aussi de faire vivre des foyers autour de chez nous, de (re)créer du lien social en rencontrant ceux et celles qui s'efforcent de vivre et de travailler dans le respect de la terre et des humains (agriculture biologique, Nature & progrès, permaculture, biodynamie).

Bien se nourrir c'est fournir à son organisme de l'énergie (calories), des nutriments essentiels (vitamines, minéraux, acides aminés essentiels et acides gras essentiels), de la qualité et du plaisir ! Ni trop, ni trop peu. Et l'expérience du jeûne permet d'affiner ses ressentis quant à ce dosage parfois difficile tant la vie moderne nous éloigne de nos sensations corporelles. Certes nous ne pouvons pas jeûner tout le temps (!) mais nous allons voir dans les pages qui suivent comment intégrer des temps de jeûne dans son mode de vie.

QUELLE ALIMENTATION ADOPTER ?

Quels choix alimentaires privilégier pour sa santé ?

Voici quelques conseils généraux pour vous permettre d'expérimenter une autre façon de s'alimenter en restant bien à l'écoute de vos ressentis pour vous guider vers ce qui sera le plus juste pour vous. Un accompagnement peut être utile pour vous orienter vers ce qui sera le plus adapté à votre terrain et à vos objectifs.

La mise en place d'un réglage alimentaire doit se faire **progressivement**, à la fois pour respecter l'organisme, et pour ne pas se décourager. Il s'agit d'opérer une transition alimentaire sur plusieurs mois, en commençant par mettre en place ce qui vous semble le plus abordable et compatible avec votre quotidien.

****Attention, toutes les indications données ci-après doivent impérativement être adaptées à chaque situation personnelle (selon l'âge, le poids, l'activité, le sexe, l'existence de maladies et de certains traitements, la consommation d'alcool, ...)****

- **Quelques grands principes de base :**

- Évitez le plus possible les produits industriels, plats préparés, conserves, sauces, charcuteries, graisses cuites (fritures), fromages fermentés, produits avec additifs (conservateurs et colorants) ainsi que tout produit raffiné, « allégé en... », « enrichi en... ».

- Réduisez au maximum **les faux-amis** : café, thé noir, chocolat, sucre blanc (ou roux, cassonade, souvent ce sont des sucres blancs recolorés) et farines blanches, l'alcool et le tabac.

- Allégez la consommation d'**aliments acides et acidifiants** (protéines en particulier d'origine animale, produits raffinés, transformés), au profit des aliments alcalinisants (légumes, oléagineux, huiles de qualité, algues)

- Mangez dans de **bonnes conditions** :

Il est important de s'asseoir pour manger, d'être dans une ambiance calme, de prendre son temps.

- Bien **mâcher** les aliments avant de les avaler : la digestion commence dans la bouche, et l'estomac n'a pas de dents ! le fait d'avaler sans mâcher suffisamment entraîne une mauvaise digestion, de la fatigue, une perte des sensations de satiété et donc le risque de stocker en mangeant plus que ce dont l'organisme a besoin.

- Le **plaisir** doit aussi être une composante de chaque repas ! Par les couleurs, les odeurs, les saveurs. Manger en conscience en savourant chaque bouchée, et

- **Évitez de grignoter** entre les repas.

- Consommez de préférence des produits **frais, de saison** (fruits et légumes) et **locaux**. et issus de **l'agriculture biologique** : impératif pour les huiles et le pain et fortement recommandé pour les céréales.

- Préférez toujours la **qualité** à la quantité.

- À choisir, préférez un surgelé à une conserve...

Pour faciliter la digestion :

Notre système digestif comprend différentes enzymes pour digérer les différents aliments, et ces enzymes fonctionnent dans des environnements différents : par exemple la digestion des protéines commence dans l'estomac à pH acide, tandis que les aliments riches en glucides (comme les pommes de terre) commencent à être dégradés dans la bouche puis dans l'intestin, à un pH nettement plus basique. Aussi il peut être intéressant de dissocier certaines catégories d'aliments en cas de digestion difficile. Voici deux incompatibilités alimentaires majeures au cours d'un même repas :

[Sucre + autres aliments] et [Amidons + aliments acides]

Amidons = pommes de terre, pâtes, riz et autres céréales, légumineuses : haricots secs, pois chiches, lentilles, soja, pois cassés...

Aliments acides : fruits et jus de fruits acides (agrumes), tomate, sauce tomate, rhubarbe, oseille, yaourts, choucroute, vinaigre, vin, sodas...

Et si vous aimez les adages :-)

Petit déjeuner : « le repas du roi » = plutôt gras et protéiné (matin : bon potentiel enzymatique)

Déjeuner : « le repas du prince » = repas complet, équilibré

Dîner : « le repas du pauvre » = repas végétarien

Pourquoi le bio ? (ou permaculture, biodynamie, agroforesterie, Nature & progrès) :

Les produits bio ne sont pas ionisés, ils constituent une source d'apport nutritionnel qualitative notamment en vitamines et en antioxydants, avec moins de pesticides ou autres polluants dans les fruits, les légumes et les céréales ; Les animaux sont respectés et mieux nourris (leur alimentation excluant les antibiotiques, les calmants, les hormones qui perturbent tout l'organisme) ce qui confère une meilleure digestibilité de la viande et de ses dérivés, et des œufs.

• Eau et boissons :

Choisissez des eaux **peu minéralisées** : >> Le taux de «résidus à sec» doit être inférieur à 150mg/L, soit de type Mont Roucous, Volvic, Rosée de la Reine, Montcalm..., soit filtrée (carafe filtrante au charbon actif, colonnes de filtration, osmoseur) pour permettre le drainage : **l'eau de boisson est importante pour ce qu'elle emporte et pas pour ce qu'elle apporte**. Buvez cette eau régulièrement au cours de la journée et de préférence **en dehors des repas** pour ne pas diluer les enzymes digestives. Réduisez la consommation de café et de thé : le café bloque la digestion et la caféine provoque une perte de minéraux (zinc, fer, chrome et calcium) et remplacer par des infusions, du maté, de la chicorée... Attention au thé noir, surtout après les repas car il empêche l'assimilation du fer. Supprimer toute boisson sucrée type soda et autres boissons aromatisées industrielles.

• Légumes et fruits

Pensez à Picasso et composez des **assiettes colorées** ! Plus les fruits et légumes sont colorés plus ils sont riches en anti-oxydants - ce qui protège des effets du stress oxydatif (trop de sport, traitements médicamenteux, vieillissement, manque de sommeil, surmenage).

Les légumes :

- 1 à 2 **crudités**/jour selon votre tempérament, à consommer en début de repas pour l'apport d'enzymes qui faciliteront la digestion : salade verte, betterave rouge (cru), carottes... fraîchement râpées si possible (sinon oxydation), radis, olives (attention au sel!), graines germées (très riches en minéraux dont magnésium , enzymes, oligo - éléments, vitamines).
- des légumes frais et de saison (surtout verts) à chaque repas : cuisson wok (pour « décrudir » les aliments et non les cuire), vapeur douce (sans pression), éventuellement au four à température modérée.



En règle générale, ce n'est pas nécessaire d'éplucher les légumes bio, cela permet de préserver un maximum de vitamines mais bien les laver avec une brosse sous l'eau. La consommation régulière de graines germées ou de jeunes pousses est recommandée car elles sont très revitalisantes.

Les fruits :

En règle générale, la ration quotidienne peut comporter **1 à 3 fruits/jour** (frais et de saison), **en dehors des repas** : au moins ½ heure avant, ou 2 heures après. Les fruits cuits peuvent être consommés en fin de repas, par exemple en purée, notamment pour nourrir une envie de saveur sucrée. Les fruits ont un index glycémique moyen, et donc ce n'est pas parce que ce sont des aliments naturels qu'il est forcément bon d'en consommer de grandes quantités (contrairement aux légumes qui ont en grande majorité un IG bas - ce qui n'est pas valable pour les pommes de terre !) ; Pour abaisser leur IG on les associera à quelques oléagineux : noix (riches en oméga 3), noisettes, amandes (calcium et magnésium), graines de courge, de tournesol...

- **Les céréales :**

Privilégiez les céréales ne contenant pas ou peu de gluten (protéine très allergisante et qui encrasse l'organisme) présente surtout dans le blé sous toutes ses formes dans les produits du commerce : pain, biscottes, pâtes, farine, quiches, pizzas, pâtisseries, biscuits apéritifs, gâteaux secs, plats cuisinés...)

> **Céréales sans gluten** : riz, maïs, millet, quinoa, sarrasin, amarante, manioc, fonio, teff.

> **Céréales avec gluten** : blé, avoine (peu), seigle, orge, épeautre, petit-épeautre (très peu), kamut. (Retenez l'acronyme BASOEK)

Choisissez des céréales **complètes ou demi-complètes bio** (riz, quinoa...) qui ont conservé leurs minéraux nécessaires à leur digestion et au bon fonctionnement de l'organisme.

Associez ces céréales avec des légumineuses (lentilles, pois, haricots...) que l'on fait tremper (au moins depuis la veille) et que l'on rince avant cuisson : environ 2/3 de céréales pour 1/3 de légumineuses.

Cette association constitue une part de protéines végétales (et va donc être consommée à la place de la viande, des œufs, du poisson, ou encore du fromage) et est à privilégier au repas du soir, accompagnée de légumes. Voici quelques exemples d'association à faire soi-même :

- Semoule + pois-chiches
- Riz complet+ lentilles
- Riz complet + soja (tofu)
- Maïs + haricots rouges
- Pain complet + pois-cassés ou lentilles en soupe ou en houmous
- Pâtes complètes + fèves

Remarque : Comme pour les autres aliments la **variété** est importante pour un apport qualitatif en vitamines, notamment celles du groupe B.

• **Les huiles :**

Pour les assaisonnements (hors cuisson) consommez tous les jours 2 à 3 cuillères à soupe d'huiles végétales crues, vierges et biologiques, lère pression à froid (pas d'huiles raffinées , chauffées, désodorisées... encrassantes et carencées en acides gras essentiels), en veillant à associer ou à alterner des huiles riches en omega 3 et des huiles riches en omega 6 :

- riches en omega 3 : lin, chanvre, noix
- riches en omega 6 : germe de blé, sésame, carthame
- équilibrées : colza, cameline

Attention : ces huiles sont fragiles, elles s'oxydent très rapidement au contact de la lumière, de l'air et de la chaleur (cf odeur de rance), il faut donc les conserver au frigo après ouverture, ne pas les chauffer, et les consommer dans les 3 mois.

>> Alternez différentes huiles, par exemple lin + sésame, et le mois suivant chanvre + germe de blé ...



Utilisez l'huile d'olive ou de coco pour la cuisson (ou éventuellement tournesol oléique), car ce sont des huiles dont le point de fumée est plus élevé et qui vont donc se dénaturer à des températures plus élevées. Egalement vierge, bio et de première pression à froid.

- **Viandes, poissons, œufs et laitages :**

Viandes : Consommez des viandes de qualité biologique ou label rouge, blanches peu grasses (volaille, veau) : 2 fois/semaine, éventuellement de la viande rouge (maxi 1 fois/semaine), en alternance avec du poisson (gras de préférence car riches en omega 3) ou 2 œufs.

Poissons : Consommez du poisson en privilégiant les petits poissons gras (2 à 3 fois/semaine) tels que les sardines, anchois, maquereaux, hareng, truite de mer... Éviter le thon en boîte.

Oeufs : Choisissez des œufs de qualité OFR (bio) ou IFR (plein air) : de 2 à 6 œufs/semaine, selon autres apports en protéines animales. À la coque ou à la poêle (le jaune doit rester non cuit) ou en omelette peu cuite, le matin ou à midi plutôt que le soir.

Laitages : 2 à 3 fois/semaine selon les goûts et en petite quantité. Privilégiez fromages/yaourts de brebis ou chèvre (qui sont moins acidifiants).

- **Epices et aromates :**

L'ajout d'épices et/ou d'aromates, crus ou peu cuits de préférence, dans chaque plat est un moyen rapide et simple de mettre de bons nutriments dans ses assiettes : les aromates (ail, oignon, échalotes, herbes aromatiques (persil, basilic, coriandre, thym, romarin, laurier, coriandre, poudre de feuilles d'ortie) sont reminéralisantes, riches en vitamine C) ; les épices (gingembre, curcuma, cannelle, curry, cumin, ...) sont des anti-oxydants très puissants et certaines sont aussi anti-inflammatoire (cucurma et gingembre). Limiter l'utilisation du sel (et dans tous les cas pas de sel blanc, raffiné), préférer le gomasio (sésame - très riche en calcium + sel), et le tamari (sauce de soja fermenté) à ajouter de préférence en fin de cuisson.

A utiliser également soit en condiment (une petite pincée) soit en quantité un peu plus importante pour compléter la ration quotidienne en protéines (1 à 2 cuillères à soupe, en fonction des autres protéines dans la journée) : de la levure de bière en paillettes : saupoudrer salades et crudités pour un apport de qualité en vitamines B.

des algues : nori, dulse, laitue de mer... (en magasin bio) dans les salades, légumes, omelettes, soupes. Elles sont riches en minéraux, protéines végétales, antioxydants.

- **Le sucre de rajout :**

A éviter le plus possible, surtout les produits sucrés à base de sucre blanc («saccharose» ou sirop de glucose sur les emballages) ou avec des édulcorants.

Préférez (mais toujours en quantité limitée et ponctuellement) ceux avec du sucre de canne bio (complet ou intégral : contient des fibres et des minéraux), rapadura, sucre de coco, sirop d'érable, miel. L'index glycémique de ces aliments est élevé.

Remarque: L'heure du sucré, c'est l'heure du goûter ! Avec des choix judicieux il est possible de se faire plaisir tout en ayant un bon apport nutritionnel.



LE JEÛNE DANS LES HABITUDES DE VIE ?



Comment intégrer la pratique du jeûne dans vos habitudes de vie ?

Les nombreuses observations et études sur les effets du jeûne ont amené à la mise en place de différents *protocoles* de jeûne. Le jeûne hebdomadaire et le jeûne intermittent en font partie, avec différents protocoles que je vous présente ci-dessous. Mais avant tout protocole, **ce qui compte c'est comment vous vous sentez !** ne cessez jamais de chercher votre propre *médecine*. Intégrer le jeûne dans sa vie, c'est apprendre à mieux respecter son corps, à écouter sa faim plutôt que ses envies, à entendre ses frustrations, son stress pour y répondre par d'autres nourritures (le chocolat, le beurre salé, la glace vanille ou tout autre doudou alimentaire :-)). Avant les protocoles X ou Y, intégrer le jeûne dans son quotidien c'est déjà ne pas grignoter entre les repas et faire de bonnes nuits de sommeil pour s'assurer des plages horaires sans stimuli de la digestion (notamment la sécrétion d'insuline).

- Le jeûne hebdomadaire ou régime 5/2 (« Fast ») :

Ce régime, mis en avant par les anglo-saxons, consiste à se restreindre 2 jours par semaine (pas forcément consécutifs, mais toujours les mêmes jours dans la semaine, par exemple les lundis et les jeudis), en limitant ses apports à 500 (pour les femmes) ou 600 (pour les hommes) calories, et à garder les autres jours de la semaine des apports nutritionnels habituels. Ce type de régime permet de perdre du poids sur le long terme et de réduire ainsi les risques de diabète, cancer et de maladies cardio-vasculaires, mais il peut être mal adapté à la vie sociale.

- Le jeûne intermittent :

Aussi appelé « circadien », ce type de jeûne tient compte de l'incidence de la fréquence et du moment des repas, et, selon les périodes durant lesquelles on ne mange pas, peut avoir des bénéfices sur le taux d'insuline. La sécrétion de cette hormone de stockage est stimulée par chaque prise alimentaire.

Cette autre façon de se nourrir repose sur le principe de deux périodes sur une journée de 24 h : une période durant laquelle on ne mange pas (mais on peut boire de l'eau ou des infusions), et une période pendant laquelle on va s'alimenter normalement.

Selon les cas il sera possible de mettre en place progressivement ce type de jeûne en faisant varier la durée de chaque période : on pourra commencer par 12/12, puis 14/10, et enfin 16/8 (soit 16h sans manger et une plage horaire de 8h durant laquelle seront pris 1 ou 2 repas).

L'organisation (sauter le petit déjeuner ou le repas du soir) dépendra de la situation physiologique et des habitudes de vie.

Il est tout à fait envisageable de mixer différentes façons de jeûner tout au long de l'année.

Par ailleurs, des études indiquent que la **frugalité** semble être un des facteurs permettant de vivre mieux et plus longtemps, elle peut se vivre au travers du jeûne et/ou à chaque repas en mangeant à 80% de sa satiété, c'est ce que les Japonais appellent *hara hachi bun me*.

En dehors du jeûne il existe d'autres approches permettant à l'organisme d'économiser l'énergie d'une digestion difficile et complexe, et de procéder à "l'auto-nettoyage" du corps, en partant du principe que plus on mélange des aliments et moins la digestion est facile. Il s'agit :

- des **monodiètes** (de légume, de fruit ou de céréale, le choix dépendant du tempérament, de la saison et des propriétés de l'aliment),
- des **régimes d'exclusion** (Seignalet, sans FODMAP, végétarien, végétalien, cétogène, paléo, ...) ou encore
- des **dissociations alimentaires** (associations à éviter : sucre + autres aliments, et amidons + aliments acides).

POUR CONCLURE

Après deux révolutions – industrielle et numérique – les sociétés modernes sont amenées à interroger leur choix d'organisation : la recherche de toujours plus de confort et de gain de temps nous a conduit à une sédentarité accrue à l'origine de maladies métaboliques et articulaires, la recherche constante de profits et de productivité génère sans cesse plus de stress, à la fois pour nous humains mais aussi pour les sols que nous cultivons, pour nos territoires que nous asservissons pour de faux prétextes : créer des emplois, augmenter la surface des terres cultivables, ... Nos frigos sont pleins mais nos assiettes sont rarement équilibrées. Nous sommes plus de 8 milliards d'êtres humains, mais combien d'entre nous se sentent profondément reliés ? Nos agendas sont remplis mais nos coeurs sont vides. La place que le jeûne libère dans notre vie, dans notre corps, dans notre esprit, nous rend disponible pour interroger cette époque moderne et pour redonner du sens ; et si ces temps d'éloignement de la vie moderne contribuent à faire naître de nouvelles habitudes, et ces nouvelles habitudes de nouveaux paradigmes, alors je serai heureuse d'avoir contribué à semer les germes d'un monde renouvelé, plus respectueux de la Vie.

Belle et douce continuation à vous,

De tout coeur !

Louise

*« A force de sacrifier l'essentiel pour l'urgence,
on finit par oublier l'urgence de l'essentiel. »*

Edgar Morin



Généralions NATURE

prendre soin du vivant

*Ce guide est proposé par Généralions Nature à titre d'information et de partage de connaissances.
En aucun cas il ne remplace une consultation auprès d'un professionnel de santé.
Sa reproduction, même partielle, n'est pas autorisée.*

06 61 09 70 23
generationsnature@orange.fr
www.generations-nature.org