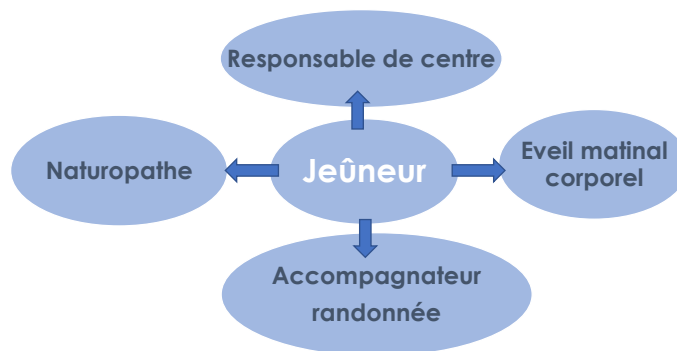


La physiologie du jeûne Module de base

www.jeune-bienetre.fr

1

Une formation commune à tous



4 professions COMPLEMENTAIRES qui s'articulent autour du jeûneur

- ➡ **Coordination** -> Process
- ➡ **Langage commun** -> Formation

www.jeune-bienetre.fr

2



THEORIE:

1. Introduction :
 - Définitions
 - Dans le monde animal
 - Chez les humains
2. Pourquoi jeûner
3. Les différents types de jeûne
4. Les contre-indications absolues / relatives
5. La physiologie du jeûne : mécanismes, limites de l'adaptation
6. Jeûne et santé : les bénéfices
7. Législation

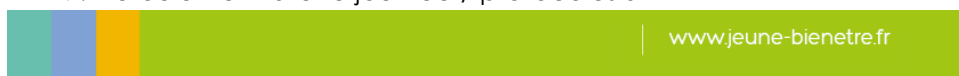


3



ASPECTS PRATIQUES: La conduite du jeûne

1. Jeûner = 3 phases
2. Eléments nécessaires / Bon déroulement du jeûne
3. Favoriser l'élimination
4. Les désagréments
5. Conduite à tenir / désagréments
6. La gestion des médicaments
7. Déroulement d'une journée / protocoles JBE



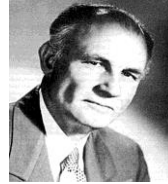
4

Jeûne & Bien-être Le Réseau Introduction

Définitions

Le jeûne:

Définition initiale : H. SHELTON



« Abstention **volontaire** de toute nourriture **solide** ou **liquide**, pendant une durée déterminée, pendant laquelle le corps se nourrit de ses réserves »

H. Shelton, éducateur de santé USA – Oct 1895 – Janv 1985

www.jeune-bienetre.fr

5

Jeûne & Bien-être Le Réseau Introduction

Définitions

Le jeûne:

Selon Dr O. BUCHINGER:



« Abstention **volontaire** de nourriture **solide** pendant une période déterminée, afin de laisser le corps se régénérer en se nourrissant de l'intérieur »

-> **Jeûne modifié** : utilisation possible de jus de fruits/légumes, bouillons, miel en petite quantité.

Celui choisi par Jeûne & Bien-être

www.jeune-bienetre.fr
Dr O. Buchinger, fondateur de la clinique Buchinger, Allemagne 1879 – 1966

6



Définitions

Quelques précisions

- **Période post-prandiale:** jusqu'à 8h après le repas
- **Période post-absorptive:** de 8h à 16 h après le repas
- **Jeûne:** au delà de 16h
 - > le corps se nourrit alors de ses propres réserves



7



La capacité à jeûner: une nécessité vitale !

Dépenses énergétiques permanentes

- > maintien des fonctions vitales (respiration.....)
- > nutrition cellulaire continue

Alimentation intermittente

- > réserves nécessaires
- > capacité à utiliser ces réserves

➡ **pour maintien en vie**



8

Introduction

Différencier jeûne et

Grève de la faim: action politique

-> abstention de nourriture pour exercer une pression afin d'obtenir un résultat.

Famine: Moyen-âge, Tiers-monde

-> absence ou insuffisance de nourriture dépassant les capacités d'adaptation de l'organisme -> pathologies, décès.

Anorexie: surtout chez les adolescentes

-> pathologie psychiatrique grave -> dénutrition, décès.

Inédie (respirianisme, pranisme): chez certains grands mystiques

-> absence d'alimentation pendant de très longues périodes

www.jeune-bienetre.fr

9

Introduction

Dans le monde animal...

Les animaux jeûnent

Périodes d'abstention ou de forte diminution de l'alimentation.
Repos ou forte activité.



Entre 2 repas : quelques jours à plusieurs mois

Lors des périodes de reproduction



En fonction du climat:

à la saison froide : hibernation ou hibernation

à la saison chaude : estivation



Lors des grandes migrations: oiseaux migrateurs



Le plus étudié : le **manchof empereur**, par Yvon Le Maho



www.jeune-bienetre.fr

10



Chez les humains...

Variations saisonnières de la quantité de nourriture.

Tous descendants d'individus ayant survécus
à la pénurie alimentaire

Jeûner

=

**Programme de survie inscrit en chacun de nous
pour faire face au manque de nourriture**
(et non à la surabondance)



11



Chez les humains

Utilisation très ancienne du jeûne volontaire

- Platon, Socrate, Pythagore -> pour ouvrir l'esprit
- Religions -> pénitence, deuil, préparations à certains rites...
- Amérindiens: rituels de purification....
- Au Moyen-âge: utilisation thérapeutique

Tombé en désuétude puis remis au goût du jour au XIX^e siècle.

XX^e siècle: apparition de Jeûne et Randonnée en Suède puis en Allemagne

1990: Jeûne et Randonnée en France (Gisberg Bölling)

Actuellement:

- > Allemagne: 3 millions de jeûneurs / an
- > France: 7000 jeûneurs / an



12



Nous sommes tous jeûneurs

La nuit = jeûne physiologique

- Entretien de l'organisme:
 - > réparations tissulaires
 - > élimination des toxines

On mange plus tard le soir

=> Diminution du temps de jeûne nocturne



13



Alimentation :

- Disparition des périodes naturelles de restriction alimentaire
- Nourriture industrielle
- Surabondance de nourriture

Nourriture = 500 kg / an / personne

A 40 ans = 20 tonnes / personne



14

Pourquoi jeûner

Au final...



...Plus de déchets, moins d'élimination !!!

www.jeune-bienetre.fr

15

Pourquoi jeûner

Jeûner pour :

- Accélérer l'élimination des toxines
- Pause pour le système digestif:
digestion = 25 % de nos dépenses énergétiques
- Faciliter la réparation tissulaire
- Rééquilibrage alimentaire (remise à zéro des compteurs)

Une vraie tornade



www.jeune-bienetre.fr

16



Les différents types de jeûne

- **Jeûne de bien-être** : 24 h à 1 semaine
- Jeûne thérapeutique: > 1 semaine -> nécessite une surveillance médicale
- Au repos presque complet
- **Activité +/- modérée** : marche.....



17



Les différents types de jeûne

- Sec: 48 h maximum (Russie)
- Hydrique: consommation d'eau uniquement
- **Type Buchinger**: apport de jus de fruit/légumes ou potage léger.
 - > modulation des réactions d'élimination
 - (jeûne partiel ou modifié -> 300-400 Cal/jour)

**Jeûne de bien-être 1 semaine avec marche
+/- type Buchinger selon niveaux**



18



D'après l'Association Médicale Jeûne et Nutrition , Allemagne.

Absolues :

- Grossesse , allaitement
- Anorexie mentale
- Dénutrition extrême, maigreur extrême
- Athérosclérose cérébrale avancée
- Hyperthyroïdie décompensée
- Insuffisance rénale ou hépatique sévères.



19



D'après l'Association Médicale Jeûne et Nutrition , Allemagne.

Relatives : nécessitent une SURVEILLANCE MEDICALE

- Diabète insulino-dépendant
- Dépendances (drogues, alcool)
- Psychoses
- Détachement de rétine
- Ulcères importants de l'estomac ou du duodénum
- Affections coronariennes avancées
- Cancers et scléroses en plaques à un stade avancé
- Épuisement important
- Pathologies avec médicaments lourdes (augmentation effets des médicaments)



20

Jeûne Bien-être Le Réseau

Physiologie du jeûne

Passage d'une alimentation externe à une alimentation interne

Autolyse:

Tout ce qui est utilisable va servir de combustible

- > utilisation des réserves
- > utilisation des éléments inutiles ou détériorés
- > préservation des organes essentiels (cerveau, cœur, poumons...)

Nettoyage général:

Relargage et intensification de l'élimination des toxines



21

Jeûne Bien-être Le Réseau

Physiologie du jeûne

Nettoyage global:

- Remise en circulation des toxines liposolubles
- Intensification de l'activité émonctorielle:
 - > objectivée par analyse des urines, sueur, crachats....



22



Nettoyage au niveau cellulaire:

Autophagie:

Au niveau du cytoplasme cellulaire:

- les cellules consomment leurs propres déchets
- les lysosomes dégradent les organites détériorés, en particulier les mitochondries



23



Les réserves

Pour un adulte de 1m70 et 70 kg:

- > Glucides : 750 gr
- > Protéines : 3 kg
- > Lipides : 10 kg

Environ 100 000 kilocalories / 40 jours de réserves



24



Les réserves

4 compartiments de réserves:

- > **Sang** : glucose -> quelques heures
- > **Foie + muscles** : glycogène -> glucose -> 36 à 48 h
- > **Tissu adipeux** : graisses- > triglycérides -> corps cétoniques
- > **Tissus et cellules** : muscles, protéines détériorées, paroi des cellules usagées..... -> acides aminés

Pertes musculaires : 3 % = environ 140 g (Clinique Buchinger)



25



Les réserves glucidiques

Glycogène: glycogénolyse -> glucose

➤Au niveau du foie:

- > Libération du glucose dans le sang -> utilisation systémique

➤Au niveau des muscles:

- > Utilisation locale uniquement, par le muscle lui-même



26



Les réserves glucidiques

Néoglucogénèse hépatique: synthèse de glucose

- > à partir d'acides aminés libérés par les muscles:
+++ au début du jeûne
- > à partir du glycérol issu des triglycérides

Glucose = carburant de la rapidité d'action



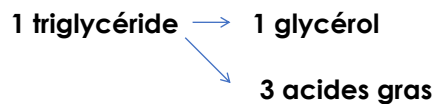
27



Les réserves lipidiques

Au niveau des adipocytes:

- > graisses stockées sous forme de triglycérides
- > hydrolyse des triglycérides



28



Les réserves lipidiques

Au niveau du foie : néoglucogénèse

Glycérol → Glucose



29



Les réserves lipidiques

Au niveau du foie: cétogénèse

Acides gras → Corps cétoniques +++
(beta-hydrobutyrate, acétoacétate, acétone)

Corps cétoniques = carburant essentiel du jeûne

Lenteur d'utilisation -> carburant d'endurance



30



- Peu de sucre rapide:
 - > lenteur de réaction
- Synthèse de corps cétoniques à partir des graisses:
 - > énergie d'endurance
- Libération des toxines: ↗ toxémie
- Disparition de l'alternance faim/satiété:
 - Or les repas rythment nos journées => perte de repère.



31



2 phases:

1/ Sympathicotonie = état de stress physiologique

- > 2 à 3 jours.
- > Consommation du glucose sanguin, puis du glycogène.
- > Néoglucogénèse: synthèse de glucose à partir des protéines musculaires

2/ Parasympathicotonie = autolyse, ou autorestauration.

- > à partir du 3^e jour
- > forte utilisation des graisses -> glucose + **Corps cétoniques.**

Transition parfois laborieuse



32



Rôle du Système Nerveux Autonome

SN sympathique

Action
Stress

SN parasympathique

Repos

Entretien
Réparation

Elimination

**Importance de jeûner au calme
pour passer en parasymphicotonie**



33



Mécanismes d'adaptation

Entre les 2 phases:

Synthèse corps cétoniques +++:

- ⬆ Taux sanguin (= cétonémie)
- Apparition dans les urines (= cétonurie)

Passage en cétose = Crise d'acidose



34

Mécanismes d'adaptation

Stratégie générale:

- Diminution des dépenses: ↓ métabolisme basal
- Diminution de la consommation de glucose
- Mobilisation et utilisation des réserves de lipides
- Economie des protéines musculaires

Mécanismes d'adaptation

Arrêt alimentation = STRESS physiologique +++

Réactions d'adaptation de l'organisme

En particulier à certains niveaux:

- métabolisme énergétique
- système nerveux
- système hormonal
- eau et sels minéraux

Mécanismes d'adaptation

Modifications du métabolisme énergétique

Glucose:

-> besoins habituels estimés: **220 g / jour**

-> au cours du jeûne : ➔ **80 g /jour**

Réservé essentiellement aux cellules glucodépendantes

Ne peuvent pas utiliser d'autre carburant que le glucose car ne possèdent pas de mitochondries

-> Globules rouges

-> Tissus transparents de l'œil

-> Médullo-surrénales

www.jeune-bienetre.fr

37

Mécanismes d'adaptation

Modifications du métabolisme énergétique

Glucose:

Cerveau: grand amateur de glucose -> 120 g /jour

Utilisation progressive des corps cétoniques

=> **besoin en glucose** ➔ **40 g / jour**

www.jeune-bienetre.fr

38

Mécanismes d'adaptation

Modifications du métabolisme énergétique

Graisses:

↗ Lipolyse au niveau des adipocytes

↗ Cétogénèse par le foie

Utilisation des corps cétoniques comme carburant

par toutes les cellules possédant des mitochondries



39

Mécanismes d'adaptation

Modifications du métabolisme énergétique

Economie des protéines

↘ néoglucogénèse issue des protéines

Les protéines sont réservées pour la synthèse d'enzymes, d'anticorps.....

Rôle structurel et fonctionnel VITAL



40

Mécanismes d'adaptation

Modifications du métabolisme énergétique

Economie des protéines

↗ Cétogénèse + ↘ Consommation glucose

=> Epargne protéique

Mécanisme fondamental de l'adaptation au jeûne

(encore mal connu)

Mécanismes d'adaptation

1/Phase sympathique : phase de stress

Adaptation hormonale:

- Glycémie ↘ => Insuline ↘ + Glucagon ↗
- Adrénaline et Cortisol ↗
- Hormones thyroïdienne ↗
- Hormone de croissance ↗



Mécanismes d'adaptation

Phase sympathique : phase de stress

Adaptation neurovégétative:

->  Rythme cardiaque



43



Mécanismes d'adaptation

2/ Phase parasympathique

Glycémie stabilisée : environ 0,7 g/l

Adaptation hormonale:

Insuline: synthèse minimale

-> Absence de pic d'insuline.



44

Mécanismes d'adaptation

Phase parasympathique

Adaptation hormonale:

➤ Hormones thyroïdiennes ↓

=> Métabolisme de base ↓

=> Diminution des dépenses énergétiques

www.jeune-bienetre.fr

45

Mécanismes d'adaptation

Phase parasympathique

Adaptation hormonale:

Hormone de croissance ↑

=> mobilisation des lipides +++

Chez la femme: taux x 13

Chez l'homme: taux x 20



www.jeune-bienetre.fr

46



Mécanismes d'adaptation

Phase parasympathique

Adaptation neurovégétative:

- Rythme cardiaque ↓
- Tension Artérielle ↓



47



Mécanismes d'adaptation

Au niveau des neurotransmetteurs:

- Taux sanguin de sérotonine ↗



48

Mécanismes d'adaptation

Equilibre hydrosodé

- Utilisation de l'eau infiltrée dans les tissus
-  Aldostérone par les surrénales
 - => Epargne Na
 - => Epargne hydrique
 - => Tension Artérielle 

Mécanismes d'adaptation

Sels minéraux et vitamines

- Pas de synthèses digestives
 - > économie +++ des sels minéraux et vitamines
-  Taux sanguin de zinc

Limites de l'adaptation au jeûne

- **Epargne protéique** maintenue jusqu'à ce que **80 % des graisses** soient utilisées
- **Au delà: signaux d'alerte**
 - ↗ taux plasmatiques AG et corps cétoniques
 - ↗ glycémie par reprise néoglucogenèse issue des protéines
- **Décès quand 50 % des protéines sont consommées.**
 - ⇔ IMC = 12 - 13

Le phénomène d'hormèse:

A doses physiologiques, les **réactions** engendrées par certains facteurs de stress, potentiellement nocifs, se révèlent au final, **positives pour l'organisme**. (= mécanisme horminique)

C'est le cas du jeûne:

- Nocif si extrême => peut aller jusqu'au décès
- Bénéfique si respect des normes physiologiques:
 - => amélioration de la santé



Les bénéfices sur la santé

- Sensation de légèreté, de bien-être
- Organes des sens plus aiguisés (odorat +++)
- Peau: rajeunie, teint plus clair, diminution acné et couperose
- Digestif: cicatrisation du TD, amélioration de la digestion
- Diminution des maux de tête
- Diminution des douleurs articulaires

www.jeune-bienetre.fr

53



Les bénéfices sur la santé

- Diminution de la tension artérielle
- Normalisation: glycémie, bilan lipidique
- Aide au sevrage (tabac, addictions alimentaires)
= déconditionnement
- Perte de poids: 6 à 10%. -> pas faite pour durer mais:
-> redonne confiance en soi

Starter pour mettre en place de nouvelles habitudes

(hygiène alimentaire, hygiène de vie)

www.jeune-bienetre.fr

54



➤ **Meilleur tonus:**

- Physique
- Moral
- intellectuel

=> Plus de vitalité, de clarté intellectuelle, prise de décision facilitée

Reprise alimentaire => dynamisation des synthèses protéiques (digestion, immunité)

Tout l'organisme est dynamisé pendant plusieurs mois

Jeûne = Cadeau que l'on ouvre en rentrant chez soi



55



Mécanismes généraux

Absence d'alimentation => pas de digestion

= 30 % d 'énergie supplémentaire disponible

pour les travaux de « nettoyage et réparation »



56



Mécanismes généraux

Autolyse:

Dégradation des déchets métaboliques accumulés

Dégradations des protéines détériorées

Meilleure communication intercellulaire

Amélioration globale du fonctionnement de l'organisme



57



Mécanismes d'ordre généraux

Autophagie:

Elimination des mitochondries usagées

Renouvellement des mitochondries

Amélioration du fonctionnement énergétique

Hausse de la vitalité

(Même mécanisme avec le sport)



58



Mécanismes généraux

Diminution de l'inflammation

Due à :

- ↓ Taux d' Insuline
- ↑ Taux de cortisol
- ↑ Taux corps cétoniques

Diminution des douleurs



59



Mécanismes généraux

Elimination des surcharges en eau et en Na

Régression des œdèmes

Diminution de la TA



60



Au niveau du système digestif

Repos des organes de la digestion:

↓ Synthèse sucs digestifs

Facilite la cicatrisation des muqueuses digestives



61



Au niveau du système digestif

Repos des organes de la digestion:

➤ **Pancréas :** ↓ 1/3 de son poids pendant le jeûne selon SHELTON

➤ **Foie :** ↓ ½ de son poids

- élimination glycogène et eau
- déstockage des graisses (foie gras)

Amélioration fonctionnement



62



Au niveau du système digestif

Au niveau intestinal: Pas d'alimentation

- Absence d'antigènes alimentaires
- Diminution stimulation du système immunitaire

Diminution de l'inflammation



63



Au niveau du système digestif

Au niveau intestinal: Absence d'alimentation

- normalisation de la flore

Amélioration des troubles intestinaux



64



Au niveau du système digestif

Au niveau intestinal:

Paroi intestinale = réservoir protéique

-> Remaniement complet

Régénération de la muqueuse intestinale



65



Au niveau des paramètres sanguins

Diminution de la glycémie:

- régénération des récepteurs à insuline

Amélioration de la tolérance à l'insuline

Utilisation des triglycérides:

Normalisation du bilan lipidique



66



Au niveau cardiovasculaire

Perte de poids au niveau abdominal

- + amélioration sensibilité à l'insuline
- + normalisation bilan lipidique
- + normalisation TA

-> Prévention du syndrome métabolique

Prévention des risques cardiovasculaires



67



Au niveau du système nerveux

- ↑ Sérotonine -> amélioration de l'humeur
- Corps cétoniques -> euphorisants, clarté intellectuelle
- Amélioration des organes des sens (odorat....)

Amélioration du fonctionnement psychique



68



Au niveau immunitaire :

- Forte diminution des sollicitations alimentaires intestinales
- En 3 jours: « décrassage » du système immunitaire

Amélioration de l'immunité



69



Jeûne et cancer

Autolyse des cellules précancéreuses

Meilleure efficacité du système immunitaire

Cellules cancéreuses : perte du programme de jeûne

Prévention



70



Jeûne et cancer

Accompagnement des chimiothérapies:

- verrouillage des cellules saines
- cellules cancéreuses:
grandes consommatrices de glucose -> ne savent plus jeûner

Meilleure efficacité, moins d'effets secondaires



71



Ne pas confondre bénéfices santé et thérapie

H.SHELTON :

« Le jeûne n'est pas une mesure thérapeutique. Partout on a tendance à interpréter les processus normaux et naturels de la vie en termes médicaux. Or cela amène à beaucoup d'erreurs. Le jeûne n'est pas un remède. Il ne guérit pas la maladie.....Nous ne devons pas transférer notre fidélité envers les médicaments ou les bains de siège en tant que processus et agents curatifs vers le jeûne, comme processus curatif alternatif. Le jeûne ne guérit rien. Il serait plus juste de dire que le jeûne est un processus biologique, qu'il est souvent une partie intégrante du processus curatif, mais il ne guérit pas plus que la respiration ou l'exercice. Le jeûne est une période de repos physiologique, une période d'activité très réduite, durant laquelle le corps peut faire ce qu'il ne peut pas faire en période d'activité et de réplétion. »



72



Exercice illégal de la médecine: Code de la Santé Publique

Article L4161-1

Exerce illégalement la médecine :

« Toute personne qui prend part habituellement ou par direction suivie, même en présence d'un médecin, à l'établissement d'un diagnostic ou au traitement de maladies, congénitales ou acquises, réelles ou supposées, par actes personnels, consultations verbales ou écrites ou par tous autres procédés quels qu'ils soient... »

www.jeune-bienetre.fr

73



Jeûne

- mécanisme physiologique naturel fondamental
- comme le sommeil, la respiration

Outil de prévention et d'amélioration de la santé

Notre rôle n'est pas de guérir

Notre rôle est d'accompagner le jeûne.

Importance de notre discours

www.jeune-bienetre.fr

74



Les 3 étapes du jeûne.

3 étapes de longueur égales.

1° La préparation

2° Le jeûne lui-même

3° La reprise



75



Les 3 étapes du jeûne

1° La préparation: 1 semaine

➤ Réduction progressive de l'alimentation -> pour finir par fruits et légumes uniquement, le plus crus possible.

➤ Accompagnée par l'utilisation de compléments alimentaires

- mise en place d'un **Pack prépa Jeûne & Bien-être**

Un jeûne bien préparé est un jeûne facilité



76

La conduite du jeûne

Le Pack prépa

Sélection de compléments alimentaires de haute qualité pour:

- Soutenir et régénérer le foie
- Soutenir l'élimination des toxines
- Recharger l'organisme en sels minéraux



www.jeune-bienetre.fr

77

La conduite du jeûne

Les 3 étapes du jeûne

2° Le jeûne lui-même: 1 semaine

Facilité par une bonne préparation

www.jeune-bienetre.fr

78



Les 3 étapes du jeûne

3° La reprise: 1 semaine.

Essentielle.

Remise en route des fonctions digestives:

- Réintroduction progressive des aliments.
- Choisir des aliments de qualité
- L'élimination continue: utilisation du Pack prépa



79



Éléments nécessaires pour un bon déroulement du jeûne

Calme / Détente

Repos

Boissons abondantes

Encadrement approprié



80

La conduite du jeûne

Éléments nécessaires pour un bon déroulement du jeûne

Calme / Détente

pour passer en phase 2

Jeûne = temps de DECELERATION

Le stress est le pire ennemi du jeûne

(maintien en phase sympathique)



www.jeune-bienetre.fr

81

La conduite du jeûne

Éléments nécessaires pour un bon déroulement du jeûne

Calme / Détente

Attention au stress climatique

↓ Capacités d'adaptation

-> **Froid**: frilosité +++, contractures, entrave l'élimination

-> **chaleur**: risque +++ de coup de soleil, de coup de chaleur



www.jeune-bienetre.fr

82



Éléments nécessaires pour un bon déroulement du jeûne

Repos

Activité intense ou excessive -> maintien en phase sympathique

Choix d'activités physiques MODERÉES

Veiller à maintenir des temps de repos (sieste)



83



Éléments nécessaires pour un bon déroulement du jeûne

Apports hydriques

Pas d'apport d'eau par les aliments

Mise en place de la cétogenèse : nécessite beaucoup d'eau

Élimination des toxines

Les premiers jours : 2 à 3 litres / jour

Eau principalement

+ éventuellement tisanes et jus de fruits dilués en petites quantités



84



Éléments nécessaires pour un bon déroulement du jeûne

Encadrement approprié

Jeûne =

- perte de repères
- sensations inhabituelles, peuvent provoquer inquiétudes

Connaissance du jeûne

RASSURER

Décider si nécessaire (reprise anticipée...)

Connaitre nos limites



85



Favoriser la détente et l'élimination

Boissons abondantes

Activités douces

Les massages

Sauna, hammam



86

La conduite du jeûne

Favoriser la détente et l'élimination



©Sophie Lambda

www.jeune-bienetre.fr

87

La conduite du jeûne

Favoriser la détente et l'élimination

La purge

- Facultative
- Au cas par cas
- Uniquement si persistance de désagréments

cf process

www.jeune-bienetre.fr

88

La conduite du jeûne

Favoriser la détente et l'élimination

Boire abondamment

Eau + tisanes

- > fonctionnement hépatique
- > élimination par les émonctoires



Bouillote sur le foie

- > améliore le fonctionnement du foie



www.jeune-bienetre.fr

89

La conduite du jeûne

Favoriser la détente et l'élimination

Activité modérée:

- Le matin:
 - Sophrologie, yoga..... = « mise en route »
- Marche **douce**:
 - Favorise :
 - l'oxygénation
 - la circulation sanguine,
 - le fonctionnement du parasympathique.

Environ 4 h/ jour, 6 à 7 km, 200 m dénivelé maximum.

www.jeune-bienetre.fr

90

Favoriser la détente et l'élimination

Les massages

Relaxant aux HE, pierres chaudes, réflexologie plantaire...

Favorisent:

- détente nerveuse
- détente musculaire
- élimination des toxines

www.jeune-bienetre.fr

91

Favoriser la détente et l'élimination

Sauna, hammam:

- détente
- élimination par la peau



www.jeune-bienetre.fr

92



Les désagréments

- Maux de tête, sensation de tête lourde
- Lenteur
- Frilosité
- Fatigue (matinale surtout)
- Sensation de vertiges
- Palpitations
- Maux de ventre
- Transpiration abondante
- Langue blanche , bouche pâteuse
- Haleine fétide
- Faim persistante



93



Les désagréments

- Sommeil: augmenté ou diminué
- Rêves inhabituels
- Remontées émotionnelles (3° jour)



94



Moduler et accompagner les réactions.

Adaptation du jeûne pour favoriser le passage en phase 2

Apport de sucre en petite quantité

- Jus de fruits / légumes du matin
- Miel
- Jus de fruit dilué
- Potage léger



95



Moduler et accompagner les réactions.

Les différents niveaux de jeûne

- Selon état des stagiaires
- Réévaluation quotidienne et permanente

Jeûne hydrique (niveau 0) jusqu'aux niveaux 1,2 ou 3

0 kilocalories à 250 kilocalories / jour



96

La conduite du jeûne

Moduler et accompagner les réactions.

Utilisation des Biothérapies

Bobologie : terme qui dédramatise et relativise

- Homéopathie (nausées, anxiété.....)
- Huiles essentielles (maux de tête, fatigue, douleurs musculaires....)

Chaque jour: 4 points de RV systématiques + randonnée

www.jeune-bienetre.fr

97

La conduite du jeûne

Sérum marin Isootonique

Nouvelle procédure pack prépa

Semaine de préparation : 1 ampoule matin et so

Pendant le jeûne : 1 ampoule matin et soir



Pourquoi prendre le sérum marin pendant le jeûne?

- Pour maintenir une bonne tension
- Pour prévenir la fatigue, soutenir la vitalité
- Pour limiter les désagréments dus à l'élimination des toxines

www.jeune-bienetre.fr

98



Moduler et accompagner les réactions

En lien avec les EMC

Petits gestes utiles pour soulager différents maux

Exemple :

Palpitations

-> tapotement niveau quart supéro-externe gauche

Gestes et techniques utiles à répertorier et transmettre

Le rôle des EMC



99



Moduler et accompagner les réactions.

Quoi ?
On est que mardi ?



Pffffff...C'est encore loin
le week-end ?

Le jeûne doit rester confortable



100



Gestion des médicaments

Effets modifiés par le jeûne

Absence d'alimentation -> absorption maximale

=> Potentialisation possible des effets :

-> Augmentation efficacité

-> Augmentation des effets secondaires

Niveau 2 +/- proposé systématiquement



101



Gestion des médicaments

Effets secondaires

Les plus fréquents:

Nausées, vertiges, baisse de tension, anxiété...

-> **peuvent se superposer aux désagréments du jeûne**

Remarque: effet rémanent de la plupart des médicaments
(persistance des effets quelques jours après arrêt)



102



Gestion des médicaments

Adaptation posologie parfois nécessaire

Toujours en accord avec le stagiaire

PROPOSER

-> discours choisi:

« Si j'étais toi voilà ce que je ferais..... »



103



Gestion des médicaments

Adaptation posologie parfois nécessaire

Nous proposons, expliquons, et le stagiaire décide

Evaluer ses craintes ou inquiétudes face à une éventuelle adaptation

Certains la souhaitent vivement, d'autres non



104



Gestion des médicaments

Toujours se renseigner sur les effets secondaires

Sites de référence: Doctissimo, Vidal....

A l'arrivée: entretien avec les stagiaires concernés

- > diagnostic exact
- > traitement et posologie
- > traitement récent ou chronique
- > adaptation proposée si nécessaire



105



Gestion des médicaments

Les plus courants

- Anti-hypertenseurs
- Anti-dépresseurs
- Anti-coagulants
- Lévothyrox
- Hypocholestérolémiants (Statines)
- Anti-arythmiques
- Traitement Hormonal Substitutif
- Pilule contraceptive



106



Gestion des médicaments

Traitements compatibles avec le jeûne

THS (Traitement hormonal de substitution)

3 choix possibles:

- > même posologie
- > ½ posologie
- > pause



107



Gestion des médicaments

Traitements compatibles avec le jeûne

LEVOTHYROX (T4 = hormone thyroïdienne)

Dimanche et lundi : garder la même posologie

A partir du mardi, **3 choix possibles ***

- > même posologie
- > ½ posologie
- > pause

Si absence de thyroïde: conserver la même posologie toute la semaine



108

La conduite du jeûne

Gestion des médicaments

Traitements nécessitant une adaptation

ANTI-HYPERTENSEURS

Propriété: **Action RAPIDE (30 mn)**

Propriété du jeûne: ↓ TA



Risque d'hypotension brutale avec perte de connaissance

www.jeune-bienetre.fr

109

La conduite du jeûne

Gestion des médicaments

Traitements nécessitant une adaptation

ANTI-HYPERTENSEURS

Dès le samedi soir : informer le stagiaire



- > surveillance TA impérative chaque matin avant prise du traitement
- > selon chiffres: adaptation posologie en accord avec la personne

www.jeune-bienetre.fr

110

Gestion des médicaments

Traitements nécessitant une adaptation

ANTI-HYPERTENSEURS

Adaptation posologie: en fonction du 1er chiffre

➤ TA égale ou supérieure à 140 mm : 1

➤ TA entre 130 mm et 139 mm : ½

➤ TA égale ou inférieure à 129 mm : 0



Vérifier la TA dans la journée si nécessaire (retour de randonnée)

www.jeune-bienetre.fr

111

Gestion des médicaments

Traitement nécessitant une adaptation

ANTI-COAGULANTS

Propriété: fluidifiant sanguin

Propriété du jeûne: fluidifiant sanguin

Proposer ½ posologie + Niveau 2 d'emblée

Au cas par cas, en accord avec le médecin traitant

Précision: effet durable dans le temps

-> l'effet persiste plusieurs jours après l'arrêt

Les + courants: ASPEGIC, KARDEGIC, PREVISCAN, EQUILIS

www.jeune-bienetre.fr

112



Gestion des médicaments

Traitement nécessitant une adaptation

ANTIDEPRESSEURS

Les plus courants:

ISRS : inhibiteurs Sélectifs de la Recapture de Sérotonine
Médicaments type PROZAC

Se renseigner:

- > dépression modérée ou sévère
- > date de mise en place du traitement



113



Gestion des médicaments

Traitement nécessitant une adaptation

ANTIDEPRESSEURS

En place depuis 6 mois ou plus:

et selon état (anxiété) et souhait -> proposer 1/2

< 6 mois, et surtout < 2 mois: état non stabilisé, fragilité émotionnelle +/- marquée....

-> même posologie + niveau 2



114



Gestion des médicaments

Les statines (Hypocholestérolémiants)

Effet secondaire : toxiques pour les mitochondries

En cas de pontage coronarien: effet anti-inflammatoire
-> ne doivent pas être arrêtées.



115



Gestion des médicaments

Cas particulier

La pilule contraceptive

Arrêt -> pas de problème, reprise au cycle suivant

Maintien de la prise : dégradation hépatique intensifiée

=> ↓ effet contraceptif jusqu'au cycle suivant

Penser à avertir !!!



116



Organisation d'une journée/ protocoles

8h-8h 30 : Suivi personnalisé -> fiche surveillance + jus du matin

8h 30-9h 30 : séance EMC

9h 30 : EMC + Naturo + Resp Centre -> point état jeûneurs

9h 30 -10h : Bobologie + décision (qui reste au gîte)

9h 45-10h : coordination équipe / état stagiaires, difficultés rando

10h : Départ randonnée



117



Organisation d'une journée/ protocoles

14h Retour de randonnée

Repas équipe: lieu d'échanges et de transmission

(état et capacité de marche, anticipation / rando du lendemain...)

16h-19h Massages

19h Bouillon

19h30 Exposés (ou massages)

21h-21h30 Bobologie



118



Organisation d'une journée/ protocoles

Importance:

- du respect des horaires
- des transmissions au sein de l'équipe

Mise en place de la fiche de suivi des stagiaires



119



Organisation d'une journée/ protocoles

Mise en place de la fiche de suivi des stagiaires

Permet une vision individuelle et globale des stagiaires

Pouls, TA, température
Désagréments et actions

Jus du matin
Niveau de jeûne
Rando ou repos
Etc...



120



Cadre défini pour:

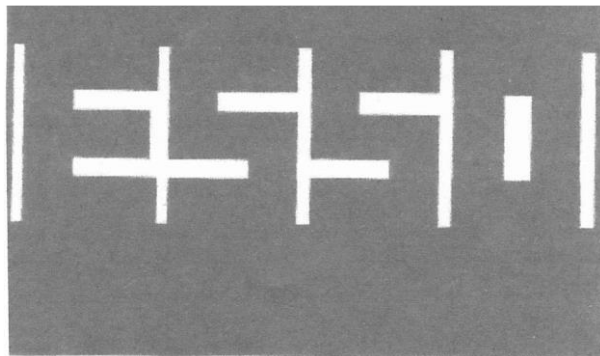
- Permettre aux jeûneurs de jeûner en toute tranquillité grâce à un encadrement professionnel
- Adapter le jeûne à chacun en fonction de ses capacités et de son état
- Faciliter la lecture de chaque métier



121



Pour illustrer l'intérêt d'un cadre



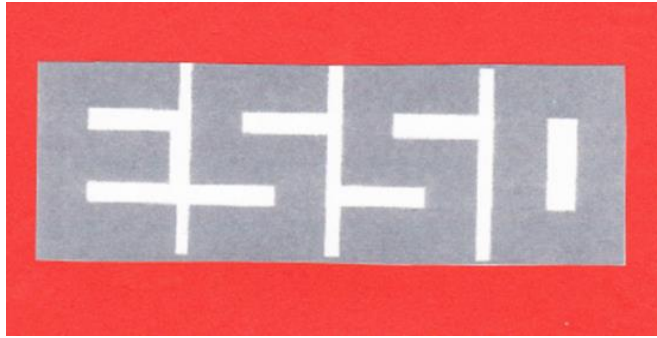
Pouvez-vous lire facilement ce qui est écrit ?



122

Conclusion

Avec un cadre



.....lecture facilitée !

www.jeune-bienetre.fr

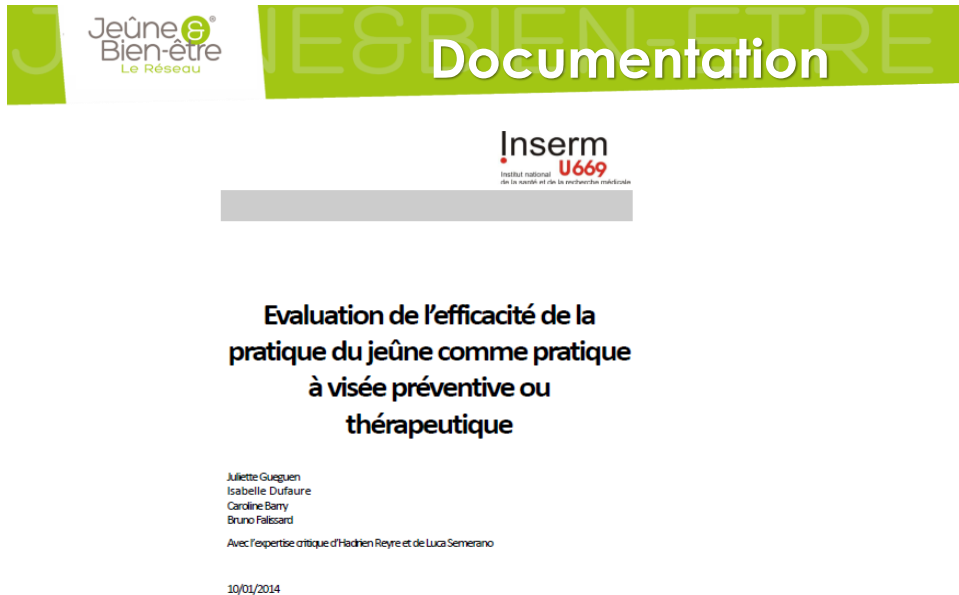
123

Documentation

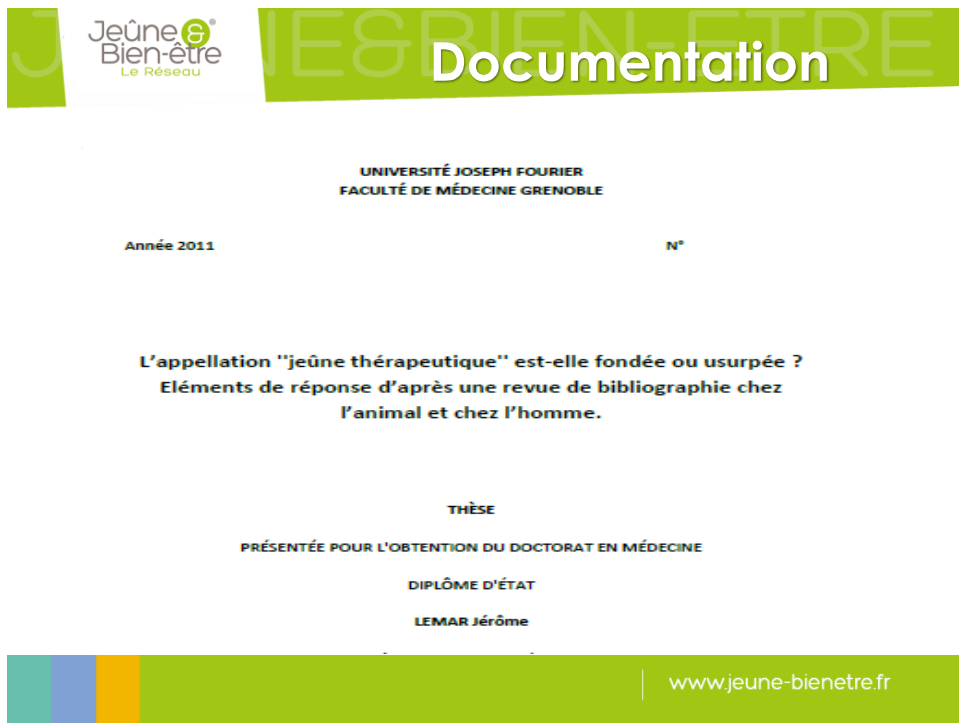


www.jeune-bienetre.fr

124



125



126