

Les bienfaits d'un jeûne bien accompagné



- **Présentation Jeûne & Bien-être**
- **Historique**
- **Pourquoi jeûner ?**
- **Les différents types de jeûnes**
- **Physiologie du jeûne**
- **Bénéfices sur la santé**
- **Nos centres en France et ailleurs**

- Un réseau international de centres certifiés
 - 30 centres en France, au Maroc et en Suisse
- 4 catégories de centres selon le niveau de confort et d'équipements désiré
 - Essentiel – Harmonie – Sérénité - Plénitude
- Les mêmes procédures et la même qualité dans tous les centres

Jeûner est l'absence
d'apport de nourriture
pendant une période plus
ou moins longue



**Le corps trouve en lui les
ressources nécessaires pour
continuer à fonctionner**

Notre organisme est conçu pour jeûner :

- **faculté héritée des animaux**
- **fluctuations saisonnières**
- **Pénurie alimentaire accidentelle (famine)**

**Le concept de 3 à 4 repas par jour
est très récent**

- Le corps sait gérer le manque
- Mais il ne sait pas gérer l'abondance

Le jeûne est aujourd'hui à la mode...

...Mais il est pratiqué depuis des milliers d'années

- A travers les religions et les cultures du monde entier
- dans une quête de spiritualité ou de guérison
- Le jeûne est d'ailleurs l'une des approches les plus anciennes d'auto guérison.

Hippocrate

« Quand le corps est chargé d'humeurs, faites lui supporter la faim parce que le jeûne purifie le corps »

Historique

- Les civilisations anciennes avaient bien identifié les vertus du jeûne volontaire :
 - Les premiers grands philosophes, penseurs, et médecins utilisaient et préconisaient le jeûne pour le **maintien d'une bonne santé** ou pour **se soigner**. Hippocrate, Platon, Aristote et Galien ont tous loué les vertus du jeûne.
 - On sait aussi que Sénèque et Cicéron pratiquaient régulièrement le jeûne, ayant observé qu'il leur permettait d'accroître leurs **performances intellectuelles**.

Alors le jeûne aujourd'hui...Mode ou réalité ?

➤ **En Russie :**

Depuis un siècle le jeûne est au cœur de leur système de santé
10 millions de jeûneurs /an

➤ **En Allemagne**

Depuis 30 ans le jeûne est au cœur de leur système de santé et
remboursé par les assurances sociales
+ de 2 millions de jeûneurs / an

➤ **Dans la plupart des pays « riches » du monde :**

Etats-Unis, Europe (France 10 000 jeûneurs / an)

Depuis 5 à 10 ans le jeûne est en forte croissance (20 à 25 % par an)

Pourquoi jeûner ?

- Accélération de **l'élimination des déchets**
- **Pause** du Système digestif
 - Digestion = 25% de nos dépenses énergétiques
- Facilite la **réparation cellulaire**
- **Rééquilibrage** alimentaire
- Découvrir une **nouvelle énergie**
- **Éliminer le stress**, reprendre en main le cours de sa vie
- Clarifier ses idées, **prendre des décisions**
- **retrouver un mental positif**, une nouvelle motivation dans sa vie

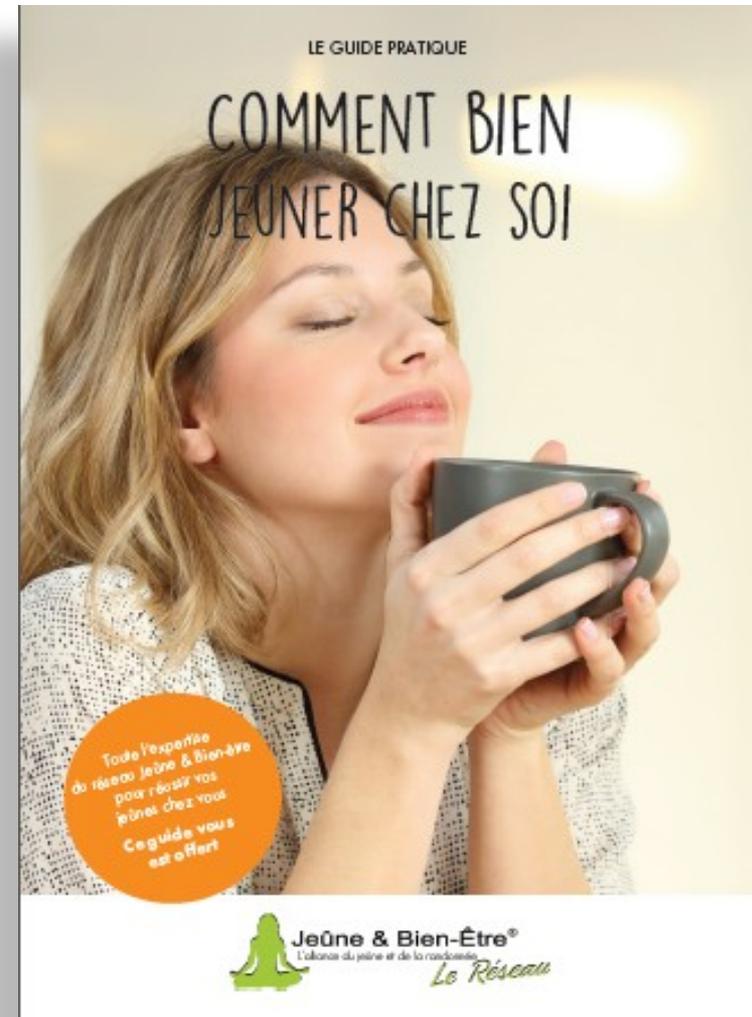
Les jeûnes courts

Le jeûne de 16h (Fasting)

Le jeûne d'une journée : 24 h

Le jeûne de 3 jours

Le jeûne de 7 jours



Un jeûne en 3 phases

Chaque phase dure 7 jours

- **La préparation** : descente progressive des différents types d'aliments et des quantités
- **Le jeûne** : moments de relaxation et d'activités douces comme la marche en plein air, le yoga (éviter le stress)
- **La reprise** : remontée progressive des différents types d'aliments et des quantités



UN PEU DE PHYSIOLOGIE...



Prenons une personne de 170 cm et de 70 kg...

- Ses réserves disponibles pour jeûner sans danger sont :
 - **750 gr de sucre** présents dans le sang et dans le foie sous forme de glycogène.
 - **3 kg de protéines** présents dans les muscles, les parois des cellules intestinales usagées et les protéines détériorées stockées dans ou entre les cellules.
 - **10 kg de graisses** présents un peu partout dans le corps.

Le jeûne... 2 grandes étapes

- **Etape 1 : Réaction physiologique :**
c'est « l'état **sympathique** »
- **Le corps se nourrit principalement de sucre :**
 - Dans le sang (2 à 3 heures).
 - Dans le foie sous forme de glycogène (environ 24 à 48 h).

Le jeûne... 2 grandes étapes

• **Etape 2 : Adaptation programmée génétiquement** **c'est le passage en « parasympathique »**

➤ Le corps se nourrit principalement de graisse qu'il va transformer :

- en glucose (en petite quantité).
- en **corps cétoniques** (ce sera désormais le nouveau carburant).

➤ C'est le passage d'une alimentation externe à une alimentation interne : **autorestauration ou autolyse.**



Les pertes musculaires sont
de 3% au maximum (épargne protéique)

Le jeûne adapté à tous...



Les contre-indications

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 sévère

Les contre-indications

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

Relatives : nécessitent une SURVEILLANCE MEDICALE

- Diabète insulino-dépendant
- Dépendances (drogues, alcool)
- Psychoses
- Décollement 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 médications lourdes (augmentation effets des médicaments)

Bénéfices sur la santé

Nettoyage

- Vous éliminez vos cellules mutantes ou dégradées
- Vous soulagez vos articulations : arthrose, séquelles d'anciens traumatismes

Régénération cellulaire

Votre système digestif s'est réparé : cicatrisation

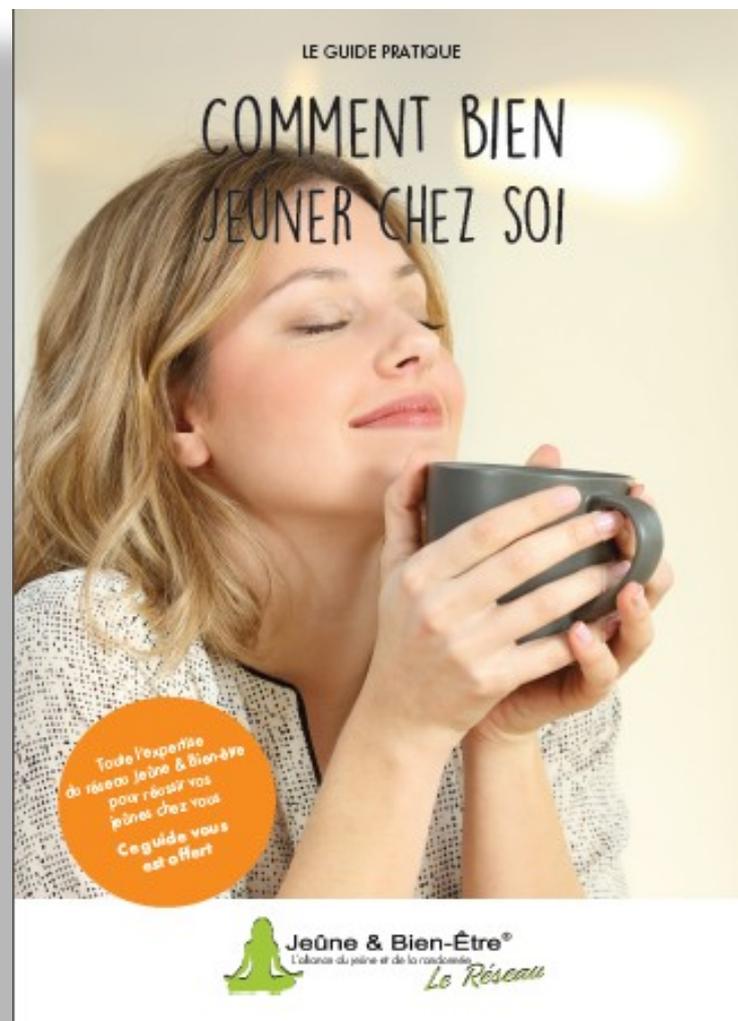
Votre peau a rajeuni : teint plus clair, plus lumineux et diminution de l'acné

Reset, remise à zéro

- Votre système immunitaire s'est renforcé : lutte contre les allergies (rhinites saisonnières) voire maladies auto-immunes
- C'est le moment de changer vos habitudes et de vous libérer de vos dépendances : trop de sucre, de sel... arrêter de fumer
- Vos sens se sont aiguisés : odorat, vue et goût s'améliorent et évoluent
- Vous retrouvez une énergie positive : clairvoyance, confiance en soi

Bien jeûner chez soi

Toute l'expertise
du réseau
Jeûne & Bien-être
pour réussir vos
jeûnes chez vous
Ce guide vous est
offert



2019 | 30 CENTRES POUR JEÛNER PARTOUT EN FRANCE ET AILLEURS

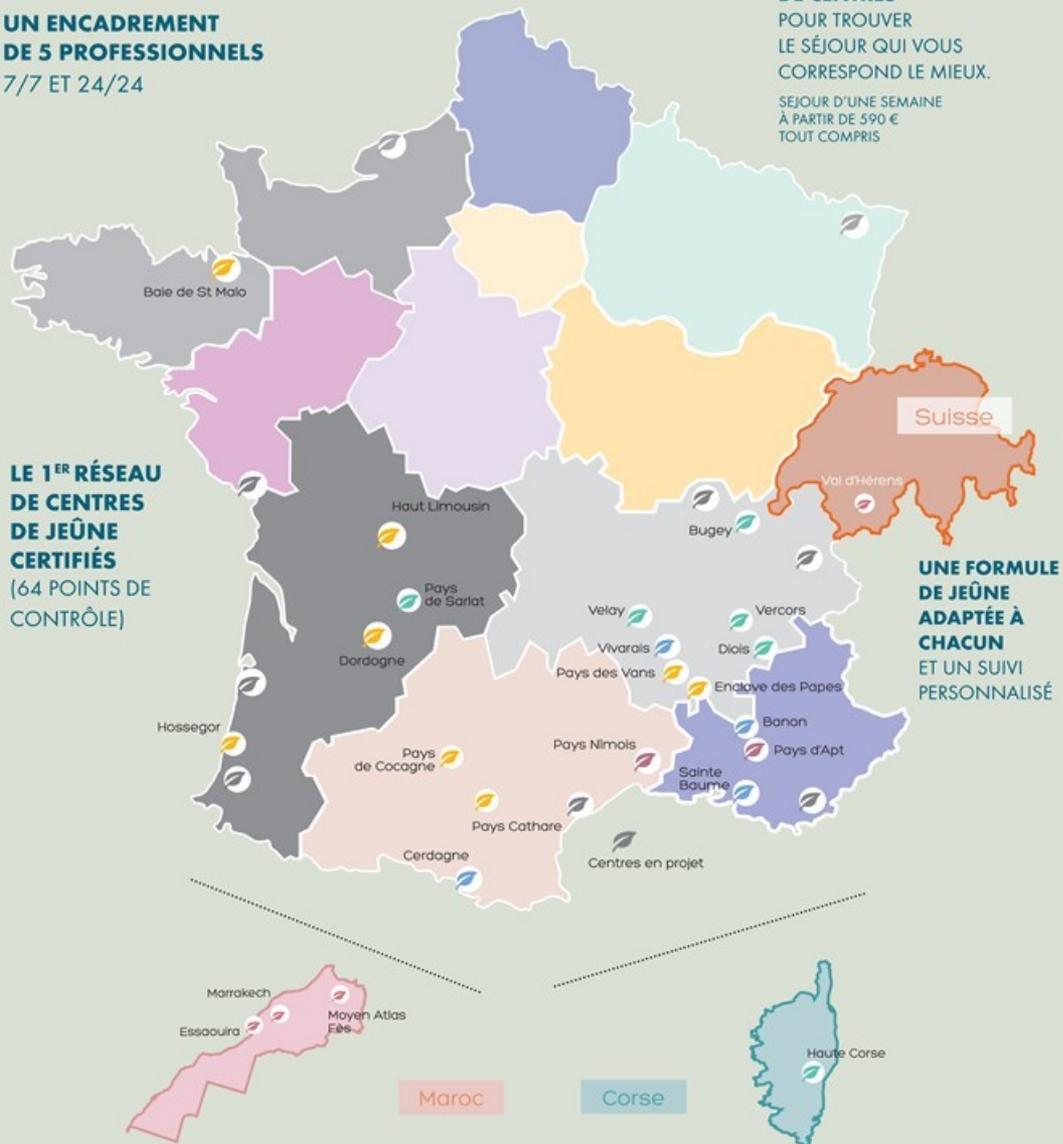
UN ENCADREMENT DE 5 PROFESSIONNELS

7/7 ET 24/24

5 CATÉGORIES DE CENTRES

POUR TROUVER LE SÉJOUR QUI VOUS CORRESPOND LE MIEUX.

SEJOUR D'UNE SEMAINE À PARTIR DE 590 € TOUT COMPRIS



SÉJOURS JEÛNE & RANDO



SÉJOURS JEÛNE & YOGA

Spécial Yoga
3h de yoga par jour



Jeûne & Bien-être

magazine

**JEÛNER CHEZ SOI,
C'EST POSSIBLE**

**JEÛNE & YOGA
COMBINONS
LES BIENFAITS**

**OUVERTURE
1^{er} centre de jeûne
dédié à l'obésité**

**En 2019, jeûnez
bien accompagné
avant, pendant, après
votre séjour**

Dossier

30 centres Jeûne & Bien-être

*4 • 2019 • F : 4,90 €
ISSN : 2606-6904
Dépôt légal : janvier 2019



Jeûne & Bien-être®
L'alliance du jeûne et de la randonnée
Le Réseau



**30 centres
250 stages
En France
et ailleurs**

**Jeûne
& Yoga**
10 centres - 58 stages
3 heures
de yoga
par jour

**Une semaine de jeûne
pour ma santé et mon bien-être !**



Vous aussi, découvrez
les bienfaits du jeûne.

La pratique du jeûne n'est pas nouvelle. Ses vertus sont connues depuis la nuit des temps. Le jeûne et la restriction alimentaire font partie intégrante des préceptes de vie chez quasiment tous les peuples depuis l'Antiquité.

Aujourd'hui, de plus en plus de personnes choisissent le Réseau Jeûne & Bien-être pour se ressourcer et retrouver l'énergie perdue au fil de nos vies pressées et sur-connectées.

Jeûnez bien accompagné dans les plus
belles régions de France et d'ailleurs :

- 7/7 et 24h/24, 3 à 5 professionnels selon la taille du centre soit 1 encadrant pour 4 stagiaires.
- Un suivi personnalisé pour un jeûne adapté à chacun.
- 30 centres de jeûne certifiés (64 points de contrôle), en France et à l'étranger pour jeûner suivant vos envies et votre budget.
- 10 centres Jeûne & Yoga, 58 stages intensément yoga, réservés aux pratiquants de yoga (accessibles aux débutants)
- Une semaine de bien-être total, avec en plus de la randonnée quotidienne et des massages, des activités variées : sophrologie, yoga, ateliers divers...

Alors, qu'attendez-vous pour essayer ? **Osez le bien-être !**

Pour vous renseigner ou réserver : www.jeune-bienetre.fr
ou appelez Mélanie au 04.26.57.50.12

Merci pour votre attention

