

COMMENT BIEN JEÛNER CHEZ SOI

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



Jeûne & Bien-être®

L'alliance du jeûne et de la randonnée

Le Réseau



QU'ALLEZ—VOUS TROUVER DANS CE GUIDE ?

3 LES CONTRE—INDICATIONS AU JEÛNE

- Contre-indications strictes
- Contre-indications relatives

4 JEÛNER CHEZ SOI

- Les 10 raisons de jeûner chez soi
- Les obstacles
- Lectures conseillées

6 LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR BIEN JEÛNER CHEZ SOI

- Le pack préparation
- Le complexe de plantes pour jeûne tranquille
- Les Tisanes Jeûne & Bien-être

9 DU JEÛNE DE 16H (FASTING) AU JEÛNE DE 7 JOURS COMMENT S'Y PRENDRE ?

- Le jeûne de 16h (Fasting)
- Le jeûne d'une journée : 24 h
- Le jeûne de 3 jours
- Le jeûne de 7 jours

LES CONTRE—INDICATIONS AU JEÛNE

Le jeûne s'adresse à des personnes en bonne santé.

Les contre-indications sont les suivantes, selon l'Association Médicale Jeûne et Nutrition (Allemagne):

CONTRE—INDICATIONS STRICTES

- Cachexie (état extrême de dénutrition)
- Anorexie mentale
- Hyperthyroïdie décompensée
- Athérosclérose cérébrale avancée
- Insuffisance hépatique ou rénale sévères
- Grossesse et allaitement

CONTRE—INDICATIONS RELATIVES UN JEÛNE PEUT ÊTRE EFFECTUÉ, MAIS SOUS SURVEILLANCE MÉDICALE :

- Dépendances (alcool, drogues)
- Psychoses, démences
- Affections coronariennes avancées
- Décollements de rétine
- Diabète insulino-dépendant
- Cancers et les scléroses en plaques à des stades avancés
- Ulcères importants de l'estomac ou du duodénum
- Etat avancé d'épuisement
- Toutes les pathologies nécessitant un traitement médicamenteux lourd

PRÉCAUTIONS :

Si vous prenez des médicaments, vérifiez qu'ils peuvent être pris à jeun. Par exemple, les anti-inflammatoires doivent toujours être pris au cours d'un repas.

JEÛNER CHEZ SOI...

Jeûner chez soi sur de courtes périodes est naturel et, comme le soleil, cela ne coûte rien ! Tout le monde ou presque peut en bénéficier.

L'objectif de ce livret est donc de donner des repères simples pour jeûner chez soi de 16h à 3 jours : modalités, obstacles et solutions.

10

BONNES
RAISONS
DE PRATIQUER
CHEZ SOI
DES JEÛNES
COURTS...

1. REPOS DIGESTIF
2. ELIMINATION DES TOXINES
3. NETTOYAGE DU FOIE
4. AMÉLIORATION DE L'ÉNERGIE
5. RÉGULATION DES COMPULSIONS ALIMENTAIRES
6. AMÉLIORATION DE LA CLARTÉ MENTALE
7. RÉGULATION APRÈS UN EXCÈS ALIMENTAIRE
8. RÉGULATION DU POIDS
9. PRÉVENTION DES TROUBLES DE LA GLYCÉMIE
10. AMÉLIORATION DES DÉFENSES IMMUNITAIRES



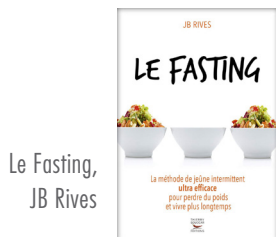
UN JEÛNE COURT : QUEL INTÉRÊT ?

- Facilité de mise en œuvre : on reste chez soi
- Contrairement à un jeûne d'une semaine :
 - Pas besoin de préparation ou de descente alimentaire
 - Pas besoin de précaution particulière pour la reprise
 - Pas besoin de purge
- Plus accessible et plus simple même pour des non-initiés
- Progression possible par étapes vers les différents types de jeûne



- Nécessite une vraie décision : être en accord avec soi
- Nécessité de continuer à prendre en charge le quotidien
- Peur des désagréments : sensation de faim, sensation de fatigue...

LES LECTURES CONSEILLÉES



Le Fasting,
JB Rives



Le Guide Pratique
du Jeûne,
Dr Lionel Coudron



L'art de jeûner,
Dr F. Wilhemi de Toledo

DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ETUDIÉS POUR ACCOMPAGNER VOS JEÛNES CONÇUS AVEC NOTRE PARTENAIRE

www.sywell-laboratoire.com



1 PACK, 3 PRODUITS

L'utilisation de compléments alimentaires ciblés de très bonne qualité permet de bien se préparer. Notre expérience nous démontre depuis de nombreuses années qu'un jeûneur bien préparé vit son jeûne de manière plus sereine et plus efficace.

Notre santé est notre bien le plus précieux. C'est pourquoi Jeûne & Bien-être a contribué à la recherche et au développement de cette nouvelle gamme avec son partenaire SYWELL Laboratoire.

6

LE PACK "PRÉPA"

Pour quoi faire ?

- Pour bien se préparer avant et après vos jeûnes de 3 à 7 jours.
- Pour optimiser votre préparation, une synergie de plantes.

Action :

Permet de faciliter le travail de l'organisme grâce à la synergie de 3 produits :

- le complexe chardon marie tonifie le foie
- le complexe détox facilite l'élimination et le drainage
- le sérum marin soutient le fonctionnement cellulaire et reminéralise l'organisme



Plus d'infos ? Des conseils ?
Composez le 04 26 57 50 12

LE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE POUR UN JEÛNE TRANQUILLE

Nous avons travaillé pendant plus d'un an pour mettre au point cette formule unique avec des ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Nos produits sont fabriqués en France et dans le respect de l'environnement.

Avec le complexe de plantes Jeûne & Bien-être, vivez un jeûne serein, grâce aux principes issus des plantes.

La formule vous permet de jeûner sereinement, évite la sensation de faim et vous apporte vitalité et bien-être. Cette formule très complète associe les principes actifs de 5 plantes et les micronutriments apportés par la levure de bière et la spiruline.

L'Acérola : sa forte teneur en vitamine C permet d'éviter la fatigue, en augmentant la vitalité physique et intellectuelle.

Le Konjac : grâce à sa richesse en fibres solubles capables d'absorber plus de 100 fois leur volume d'eau, c'est un coupe-faim naturel puissant.

La levure de bière : elle contribue au bien-être général de l'organisme et à l'élimination des toxines, grâce à son apport en vitamines B et en oligoéléments, en particulier le magnésium. Elle contribue elle aussi à la sensation de satiété.

Le Gingembre : c'est un fortifiant et dynamisant de l'organisme qui prévient et calme les nausées, vomissements, maux de ventre, et maux de tête.

La Spiruline : c'est un concentré d'éléments nutritifs hautement assimilables. La présence de l'ensemble des vitamines du groupe B, d'oligoéléments tels que le magnésium et

le sélénium, et de pigments antioxydants (chlorophylle, phycocyanine) en fait une alliée précieuse pour soutenir tout l'organisme dans ses fonctions de détoxification.

Le Fenouil est le grand remède des troubles digestifs. Il apaise les ballonnements et les flatulences. Et ses effets diurétiques stimulent l'élimination rénale.

La Mélisse apaise les spasmes digestifs, l'anxiété et les palpitations cardiaques. Elle favorise ainsi un état de détente et de bien-être physique et psychique.

Mode d'emploi :

1. **Le matin du jeûne**, pour votre confort, prendre 2 gélules avec un grand verre d'eau ou avec 1 verre de jus de légumes. Pour un jeûne de 2 ou 3 jours, renouvelez la prise chaque matin.

2. **Tout au long du jeûne** : boire abondamment de l'eau et des tisanes.

3. **Rompres le jeûne** par un repas léger.



www.sywell-laboratoire.com



LES TISANES BIO JEÛNE & BIEN-ÊTRE



8

Des tisanes... pour quoi faire ?

- Pour votre préparation et reprise (de 3 à 7 jours)
- Pour vous accompagner pendant votre jeûne (de 16h à 7 jours)
- Dans votre vie quotidienne, aussi souvent que vous en avez envie.

Les tisanes Jeûne & Bien-être sont des tisanes techniques, goûteuses aux parfums subtils.

Le réseau Jeûne & Bien-être s'engage à fournir des ingrédients d'excellente qualité, respectueux de notre corps.

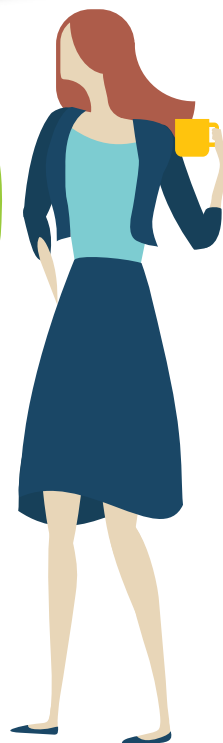
Les plantes aromatiques et les épices incorporées dans nos infusions sont d'origine biologique.

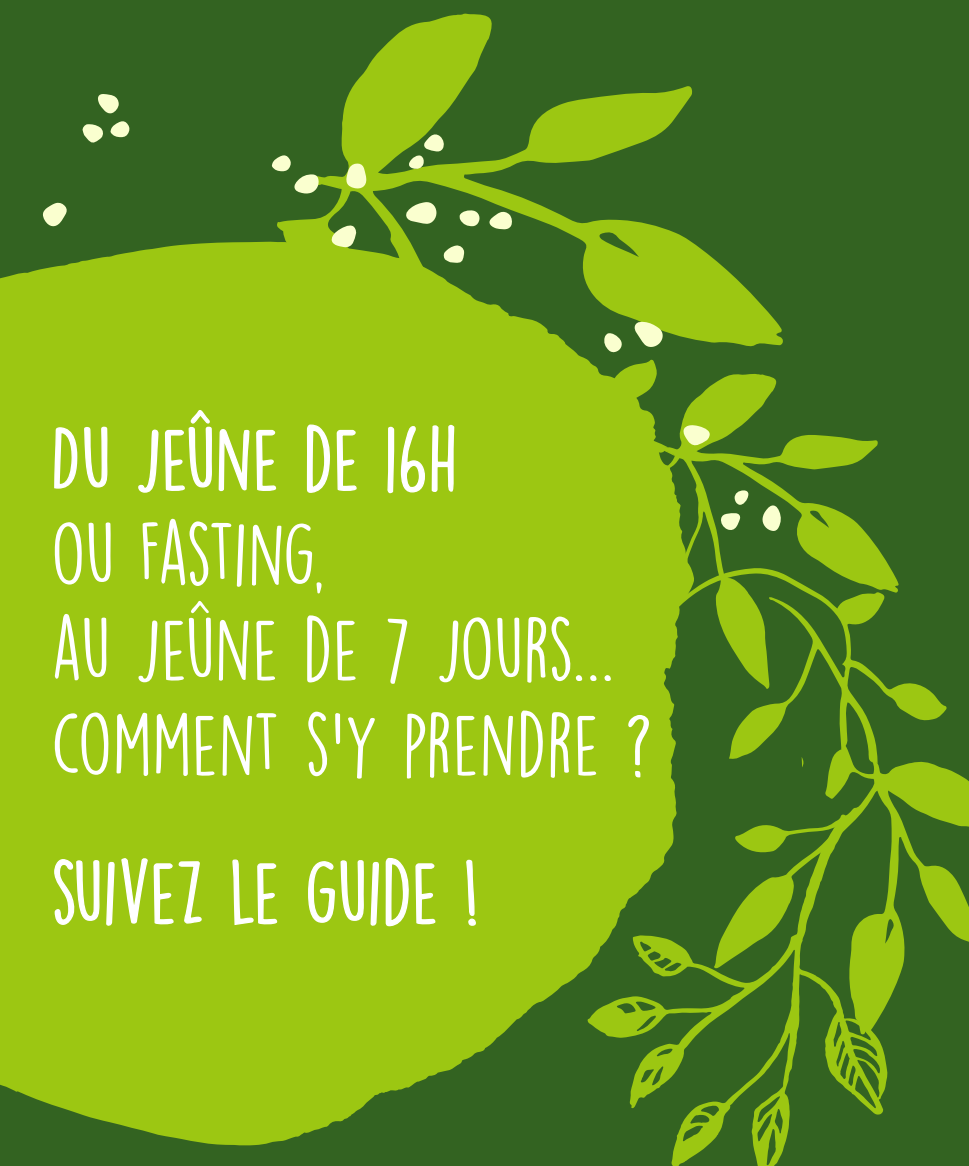
Nos sachets sont biodégradables, sans agrafes et sans traitement.

UN CONSEIL ?
APPELEZ NOUS !
04 26 57 50 12

Les Tisanes techniques
Jeûne & Bien-être sont
disponibles sur le site
de notre partenaire :

www.sywell-laboratoire.com





DU JEÛNE DE 16H
OU FASTING,
AU JEÛNE DE 7 JOURS...
COMMENT S'Y PRENDRE ?

SUIVEZ LE GUIDE !

- ☀ PAS À PAS, JEÛNEZ BIEN ACCOMPAGNÉ
QUELLE QUE SOIT LA DURÉE DE JEÛNE CHOISIE.
- ☀ DES ASTUCES EN CAS DE FAIM, DE FATIGUE.
- ☀ LA RECETTE DU BOUILLON DE LÉGUMES

LE JEÛNE DE 16H OU FASTING

16H

C'est le prolongement naturel du jeûne nocturne.

- **Rythme** : occasionnel à quotidien.
- **Préparation** : aucune.
- **Les boissons** : eau, tisanes, jus de citron dilué dans de l'eau.

PRÉCAUTIONS :

Si vous prenez des médicaments anti-inflammatoires : ne pas les prendre pendant la période où vous êtes à jeun, car ils doivent impérativement être pris au cours d'un repas.

QUE FAIRE SI :

- **Vous avez faim ?** Buvez un grand verre d'eau.
- **Vous ressentez de la fatigue ?**
Buvez un jus de citron dilué dans de l'eau.

DÉROULEMENT :

- **La veille** : dîner normal.
- **Pas de petit-déjeuner**. Prendre 2 gélules Jeûne tranquille.
- **Déjeuner** : comme d'habitude.
- **Dîner** : comme d'habitude.

LE FASTING EST UNE FORME
DE JEÛNE INTERMITTENT
QUI RÉVEILLE VOTRE MÉTABOLISME,
SIMPLEMENT EN ESPAÇANT
LES REPAS.



LE JEÛNE D'UNE JOURNÉE

24H

C'est le prolongement naturel du jeûne de 16 h.

- **Rythme** : occasionnel à 1 fois / semaine.
Choisir le jour qui vous convient le mieux (exemple : le lundi, après un week-end festif).
- **Préparation** : aucune.
- **Les boissons** : eau : 1 L /jour, tisanes, jus de citron dilué dans de l'eau.

QUE FAIRE SI :

- **Vous avez des nausées ou mal à la tête ?**
Buvez un peu d'eau citronnée et / ou prenez un peu de miel (1/4 de cuillère à café).
- **Vous avez faim ?** Buvez un grand verre d'eau.
- **Vous ressentez de la fatigue ?**
Buvez un verre (15 à 20 cl) de jus de pomme bio dilué (25 % de jus de pomme bio + 75 % d'eau).

JEÛNER 4H DE PLUS
C'EST FACILE ET CELA RENFORCE
LES EFFETS BÉNÉFIQUES
DU JEÛNE

PROPOSITION DE DÉROULEMENT D'UN JEÛNE DE 24 H :

- **La veille au soir** : dîner comme d'habitude.
- **Le matin** : pas de petit-déjeuner.
Prendre 2 gélules Jeûne tranquille avec un verre d'eau.
- **A midi** : pas de déjeuner.
- **Le soir** : dîner léger avec potage, légumes crus ou peu cuits, compote sans sucre.
- **Une variante** : ne pas dîner la veille au soir. Cela prolonge ainsi la durée du jeûne à 36h.



LE JEÛNE DE 3 JOURS

3 JOURS

C'est le prolongement naturel du jeûne d'une journée.

- **Rythme** : occasionnel à 1 fois / mois
- **Conseils** :
 - choisissez une période de WE ou de moindre activité
 - prévoir des temps de repos.
- **Préparation** : dîner léger la veille.
Par exemple : potage, légumes crus ou peu cuits, compote sans sucre.
- **Les boissons** :
 - eau (1 litre/ jour),
 - tisanes,
 - jus de citron dilué dans de l'eau,
 - jus 100 % fruit bio dilué : ¼ de jus de fruit dilué dans ¾ d'eau

IL EST IMPORTANT DE BOIRE
BEAUCOUP. L'EAU, LES JUS ET LE
BOUILLON VOUS PERMETTENT DE
VARIER LES PLAISIRS.

*A éviter : jus d'orange, jus de
pamplemousse (sources de ballonnements)*

- Jus de cocktail de légumes bio
(lactofermenté de préférence)
- Bouillon de légumes.

12

BOUILLON DE LÉGUMES : LA RECETTE

- 250 g de légumes bio pour 300 ml d'eau
- Couper les légumes en petits morceaux
- Porter à ébullition puis laisser frémir pendant 30 mn
- Filtrer.

>> **Astuce gain de temps** : vous pouvez préparer le bouillon en grande quantité et le congeler en portions de 25 cl (1 bol)

>> **Astuce rapidité** : à la place du bouillon, vous pouvez diluer 2 à 3 cuillères à soupe de jus de légumes bio dans 25 cl d'eau chaude.

Eventuellement : préparer un potage léger

Mixer 50 g de légumes cuits dans 25 cl de bouillon

>> **Astuce rapidité** : à la place du potage, vous pouvez diluer 2 cuillères à soupe de purée bio 100 % légumes dans 25 cl d'eau chaude.

A éviter : ail, oignon, navet, choux, artichaut, sources potentielles de gaz et ballonnements.



LE JUS DU MATIN :



• **Préparation :** mélangez 50 % de jus de fruit bio avec 50 % de jus de légumes bio (lactofermenté de préférence)

A éviter : jus d'orange, jus de pamplemousse, jus de tomates (sources de ballonnements)

• **Précautions :**

Si vous prenez des médicaments contre l'hypertension: votre tension peut être plus basse qu'à l'accoutumée. Surveillez votre tension chaque matin avec un tensiomètre, et adaptez votre traitement si nécessaire (en accord avec votre médecin).

QUE FAIRE SI :

• **Vous avez des nausées ou mal à la tête ?**

Buvez un peu d'eau citronnée et /ou prenez un peu de miel (1/4 de cuillère à café)

• **Vous avez faim ?** Buvez un grand verre d'eau

• **Vous vous sentez fatigué ?** Buvez un verre (15 à 20 cl) de jus de fruit dilué

La fatigue persiste ? Prenez 1 cuillère à café de miel, pure ou diluée dans une boisson chaude.

PROPOSITION DE DÉROULEMENT D'UN JEÛNE DE 3 JOURS :

13

• **La veille au soir :** dîner léger

• **Jour 1 et Jour 2 :** • le matin : 1 petit verre (10 cl) de jus du matin
+ 2 gélules Jeûne tranquille.

• pas de déjeuner.

• pas de dîner.

Facultatif : bouillon ou potage léger.

• Ajouter un peu de sel si vous vous sentez fatigué.

Jour 3 :

• le matin : 1 petit verre (10 cl) de jus du matin
+ 2 gélules Jeûne tranquille.

• pas de déjeuner

• le soir : reprise de l'alimentation avec un dîner léger (potage, légumes crus ou peu cuits, compote sans sucre)



LE JEÛNE DE 7 JOURS

7 JOURS

■ **Principe** : Pour 1 semaine de jeûne : il faut prévoir 1 semaine de préparation avant et 1 semaine de reprise après le jeûne.

■ **Rythme** : 1 à 2 fois / an

■ **Conseils** :

- Choisissez une période de vacances ou de moindre activité
- Prévoyez des temps de repos.

■ **Précautions** :

- Si vous prenez des médicaments contre l'hypertension: votre tension peut être plus basse qu'à l'accoutumée. Surveillez votre tension chaque matin avec un tensiomètre, et adaptez votre traitement si nécessaire. (en accord avec votre médecin)
- Si vous prenez des médicaments anticoagulants : le jeûne d'une semaine fluidifie le sang. Il peut être nécessaire d'adapter votre traitement. Pour cela, consulter votre médecin.
- Si vous prenez des médicaments anti-arythmiques: une surveillance médicale est nécessaire, cela ne relève pas donc pas d'un jeûne de bien-être.

■ **Les boissons** : idem jeûne de 3 jours

LA PRÉPARATION : J-7 AVANT LE JEÛNE

Descente alimentaire progressive :

• **Toute la semaine** : supprimez les excitants (alcool, café, thé, chocolat), les sucreries, les viandes, les produits laitiers.

• **J-4** : supprimez aussi le poisson et les œufs.

• **J-2** : avant : supprimez aussi les céréales, les féculents, les légumineuses.

Consommez uniquement des fruits et légumes crus ou cuits.

Préparation diététique :

• Accompagnement par le Pack prépa Jeûne & Bien-être et les tisanes,

• Pour une meilleure élimination : boire 1,5 litre /jour d'une eau peu minéralisée (Volvic, Mont Roucous, Rosée de la Reine)



LA PURGE

1^{er} jour du jeûne : diluer 1 sachet de chlorure de magnésium (en pharmacie) dans ½ litre d'eau.

- Pour en atténuer le goût : ajoutez 1 jus de citron et mettre au réfrigérateur pendant quelques heures.
- Buvez la purge en 15 mn maximum.
- Buvez abondamment dans les heures qui suivent la prise de la purge.



PROPOSITION DE DÉROULEMENT D'UN JEÛNE D'UNE SEMAINE :

- **Jour 1 :**
 - le matin : prendre la purge,
 - pas de déjeuner,
 - pas de diner.
- **Jour 2 à Jour 6 :**
 - le matin : 1 petit verre (10 cl) de jus du matin,
 - pas de déjeuner,
 - pas de diner.
- **Jour 7 :** Jour de la reprise
 - le matin : un petit verre (10 cl) de jus du matin.
 - collation et repas : voir reprise ci-dessous.

FACULTATIF POUR LE DINER :
BOUILLON OU POTAGE LÉGER.
AJOUTEZ UN PEU DE SEL
SI VOUS VOUS SENTEZ FATIGUÉ.

LA REPRISE : DURÉE 1 SEMAINE

- **Remontée alimentaire progressive :**
 - **Jour de la reprise :** collation : pruneaux + graines de lin trempées dans ½ verre d'eau, préparés la veille. Repas 4 h après : commencer par boire un petit verre de jus de légumes lacto-fermentés. Puis : assiette de crudités + graines germées + pomme de terre + filet d'huile.
 - **Jour 1 :** petit déjeuner avec pain Essene + éventuellement un peu de miel. Ou fruits crus ou cuits. Continuez avec : jus de légumes lacto-fermentés, graines germées, fruits et légumes crus ou cuits, (graines de tournesol, amandes ...) en petite quantité.
 - **Jour 2 :** même alimentation que J1.
 - **Jour 3 :** réintroduction des céréales.
 - **Jour 4 :** réintroduction des légumineuses.
 - **Jour 5 :** réintroduction des œufs ou produits laitiers.
 - **Jour 6 :** réintroduction du poisson ou de la viande.

Pour l'assaisonnement :

- Huile d'olive + huile de colza ou noix.
- Citron (éviter le vinaigre).
- Tamari (sauce à base de soja).
- Epices douces en petite quantité.

Pour plus de confort, vous pouvez accompagner votre semaine de reprise par le Pack prépa Jeûne & Bien-être et les tisanes.



A éviter impérativement pendant la semaine de reprise : vinaigre, ail, café, thé, chocolat, alcool même en petite quantité...



Vous avez envie de jeûner chez vous
16 heures, 24 heures, 2 ou 3 jours ou
même une semaine ? Voici quelques
précieux conseils et repères simples
pour faire de cette période
"extra-ordinaire", un vrai moment
pour vous faire du bien,
en toute sécurité.

Ce guide vous est offert par
le Réseau Jeûne & Bien-être.



1^{er} Réseau International
de Centres certifiés pour l'organisation
de stages de jeûne associés à la randonnée

Edition Janvier 2019

COMMENT BIEN JEÛNER CHEZ SOI

GUIDE PRATIQUE



JBE Développement SAS

Siège : 51 route Saint Appolinard
42520 MACLAS

Bureaux : 350 chemin de Montrozier
38200 SEYSSUEL

04 26 57 50 12
contact@jeune-bienetre.fr