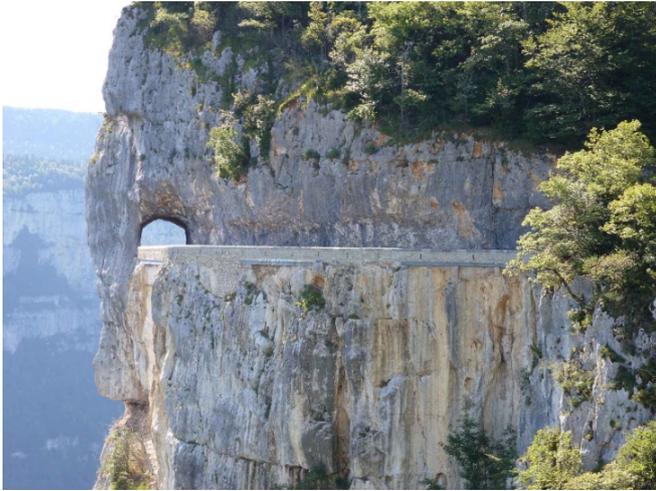


J'ai expérimenté...

une semaine de jeûne dans le Vercors !!!



Je suis de retour après une semaine passée au cœur des montagnes de St André en Royan, dans le Vercors. Je viens de jeûner sept jours entiers. C'est alors pour moi plus qu'une évidence... il faut vous faire partager cette incroyable expérience !

« Pourquoi ce jeûne », me direz-vous ? Ce n'était pas mon idée au départ.

Mi-novembre 2017,  **Jeûne & Bien-Être**[®]
L'alliance du jeûne et de la randonnée
Le Réseau me contacte et me propose d'être le professeur de yoga qui animera les séances du nouveau centre qui s'ouvre en Dordogne cette année.

Je me devais donc d'expérimenter le jeûne moi-même pour découvrir exactement ce qu'allait ressentir les jeûneurs qui vont suivre mes cours et pouvoir adapter mes séances au mieux.

Payer une semaine pour ne rien manger, à faire du yoga, à marcher 4h et à dormir Il faut être fou ? C'est aussi ce que je me disais au début... J'étais loin de m'imaginer que cette expérience allait transformer ma vie et mes croyances.

Un beau matin, je réalise que je viens de passer 6 jours entiers sans avaler la moindre nourriture. C'est une sensation incroyable, une révélation.

Le lendemain, je devrai déjà réintroduire les premiers aliments. Je **me sens si bien, avec tellement d'énergie**, que je suis un peu déçue au fond de moi de ne pas faire durer l'expérience 3 bons jours de plus. Et au moment de prendre ma première bouchée - un pruneau et quelques graines germées - c'est avec un pincement au cœur que j'exécuterai cet acte si banal habituellement.



Ma journée de jeûne type :

Après la bobologie (prise de tension, pesée, check up), la **séance de yoga et sophrologie** du matin adaptée à notre condition de jeûneur était très attendue afin d'éveiller notre être en débutant la journée dans les meilleures conditions. Puis c'est avec entrain et impatience que nous partons quasiment tous pour les **randonnées** en montagne de 3 à 4 heures. Balade en campagne, près des roches calcaires, en raquette dans la neige ou à découvrir la magnifique grotte de Choranche... A petits pas, mode « koala », tout le monde y prend plaisir et ressent le bien-être de ces sorties quotidiennes. **L'activité physique est très importante** en période de jeûne **pour stimuler les émonctoires** (organes qui permettent à l'organisme d'éliminer ses déchets : poumons, peau, foie, reins...), **favoriser la transpiration et l'oxygénation, bien chauffer les articulations et les muscles.**



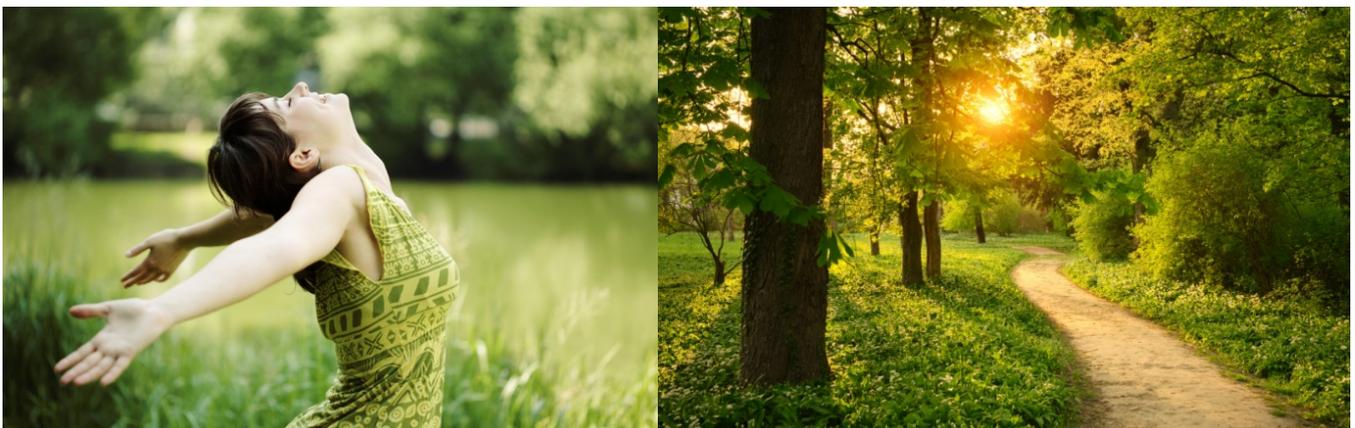
Au retour : sieste, massage aux pierres chaudes, massage relaxant, réflexologie plantaire, sauna ou jacuzzi. Et moi qui pensais m'ennuyer...

A 19h : le « diner » du soir avec un bouillon de légumes suivi d'exposés présentés par nos naturopathes sur des thèmes plus intéressants les uns que les autres : hygiène alimentaire, vitale, système digestif, aide à la réalisation de ses objectifs personnels...



J'apprends entre autre que le jeûne met **au repos notre organisme** et fait un « **grand nettoyage de printemps** » en éliminant les toxines et les déchets de notre corps.

Il **augmente également notre taux de sérotonine**, notre hormone du bien-être et de ce fait, notre bonne humeur.



Mais je découvre surtout que c'est un **mental fortifié** et un **cerveau en ébullition** qui vibrent en moi. Des tonnes de projets personnels et professionnels viennent à mon esprit... m'empêchant parfois même de dormir. Comme une fantastique « poussée d'adrénaline » qui viendrait décupler mes facultés mentales.

J'ai perdu 5 kilos et même si la **perte de poids** n'était pas mon objectif, je sais que certains apprécierons de savoir cela.



A mon retour à la maison, j'ai mis en place une **nouvelle hygiène alimentaire** car cela me semblait évident de poursuivre les bienfaits de ce jeûne et de mettre en pratique tout ce que j'ai appris là-bas.

Mon objectif est de faire de beaux petits déjeuners pour mes enfants et mon mari. Et, devinez quoi, j'ai également modifié nos autres repas et ils adorent ça !!!! J'ai tellement gagné à faire ce jeûne.



J+6 : je termine ma reprise alimentaire. Plus aucune envie de café, de thé ni même de sucre ou de sel. Et c'est tant mieux. Ce sont justement ce qu'il nous est recommandé d'éliminer de notre quotidien.

Je me sens bien, incroyablement bien, physiquement et moralement. J'ai une **énergie phénoménale**.

De retour dans mon quotidien depuis presque 15 jours maintenant, je réalise seulement que mes shampoings, généralement un tous les deux jours, sont plus espacés. A présent **un shampoing tous les neuf jours** me suffit. Quelle différence et quel gain de temps ! Ma **peau** est également **plus belle** avec moins d'imperfections.

"Je suis fatigué", "j'ai mal au dos", "je tombe toujours malade" : notre corps et notre esprit nous envoient régulièrement des messages d'alerte, pas forcément graves, mais qui nous gâchent la vie, et qui signent parfois le besoin d'un " reboot ", d'un redémarrage en douceur, qui passe par la mise au repos du système digestif. L'organisme peut ainsi se consacrer à une récupération en douceur et à un auto-nettoyage profond.

A cette lettre, je souhaite joindre l'article très intéressant rédigé par Sabine Curci, naturopathe à Bordeaux (*Merci* **nature** <http://merci-nature.fr/reussir-son-jeune-pour-se-detoxifier-detox-sante/>), ma compagne de chambre, avec qui j'ai eu le plaisir de pouvoir partager et vivre cette expérience.

De belles rencontres avec de belles personnes. Une belle rencontre avec moi-même.



Emmanuelle

Emmanuelle De Bergh – Enseignante en yoga N°16-133 membre de l'ENPY

www.otempsdevivre.com

A lire également :

Sens et Santé « Petite histoire de la science du jeûne » Thierry De Lestrade -Septembre / octobre 2017

« L'alimentation ou la troisième médecine », Dr Jean Seignalet, Ed. Ecologie Humaine.

« L'alimentation plaisir » Dr Tal Schaller, Ed. Vivez Soleil.

« Mastiquer c'est la santé » France Guillan, Ed. Jouvence.

« Jeûne, yoga et randonnée », Isabelle Van Wynsberghe.

<https://jeune-bienetre-magazine.fr/retrouver-lharmonie-avec-le-jeune-le-yoga/>