

Jeûner

Manger peu est excellent pour la santé. Cela permet de vivre longtemps en bonne santé. "Jeûner à l'eau" c'est ne pas manger du tout mais boire beaucoup (eau, tisane). Un être humain ne survit que quelques jours s'il ne peut pas boire. Un jeûne n'est pas synonyme de grève de la faim (éventuellement illimitée jusqu'à hospitalisation avec risque de séquelles graves et de décès). Jeûner est un plaisir. Il faut savoir pourquoi on jeûne et pour combien de temps.

Le jeûne est pratiqué avec des modalités variées pour des raisons religieuses, philosophiques, médicales, ou d'hygiène de vie. Pratiqué en signe de protestation et pour atteindre un objectif de nature politique, il témoigne de la sincérité d'un engagement. Il intrigue. Les médias s'y intéressent. Il peut attirer l'attention de l'opinion publique et de ceux qui nous gouvernent.

Jeûne à l'eau d'un jour, de quatre jours : un jeûne-action international de quatre jours est suivi à Paris (et en d'autres villes en France et ailleurs) chaque année du 6 au 9 août en mémoire des victimes des bombardements atomiques sur Hiroshima et sur Nagasaki, et pour demander l'abolition des armes nucléaires en particulier en France (300 bombes). Il débute le 5 août à minuit, et se poursuit jusqu'à un déjeuner léger de rupture de jeûne le 9 août.

Les antécédents d'anorexie-boulimie sont une contre-indication absolue au jeûne. La grossesse, certaines maladies, les migraines, la prise de médicaments peuvent être des contre-indications. Des personnes âgées de 80 ans et plus jeûnent chaque année sans inconvénient pour leur santé.

Un jeûne d'un à quatre jours est facile à préparer et à mener. Il faut dîner légèrement la veille. Si on n'est pas végétarien, il est préférable de réduire sa consommation de viande, poisson et produits laitiers avant le jeûne et de reprendre progressivement.

Le seul impératif est de boire beaucoup dès le matin au réveil et jusqu'au soir, surtout s'il fait très chaud : 2-3 litres par jour d'eau ou de tisane. Il faut éviter thé, café, tabac et rester physiquement actif mais prudent notamment lors des changements de position (éviter une baisse de tension en passant brutalement en position debout).

La faim est souvent ressentie à l'heure des repas le premier jour mais disparaît habituellement très vite. Il apparaît parfois après un jour ou deux une agréable sensation de bien-être, de paix avec soi-même et avec les autres, de vigilance accrue, voire d'euphorie. Les effets indésirables sont le plus souvent une fatigue étrange, plutôt une lourdeur, une impression de ralentissement sur le plan physique, parfois des vertiges, des maux de tête, des nausées, des crampes musculaires.

Jeûne médical : le matin avant une prise de sang, et avant une anesthésie générale.

Uniquement sous surveillance médicale stricte, un jeûne prolongé à visée thérapeutique est proposé pour aider à traiter certaines maladies chroniques incluant des cancers.

4 juin 2017 • Paris | **Pour plus d'information et/ou actualiser, proposer une fiche pratique,** contacter l'association POUMM par e-mail : poumm2017@gmail.com.