



Étude : Le Jeûne intermittent

Mars 2019

Introduction

Mais ***quand tu jeûnes***, parfume ta tête et lave ton visage, afin de ne pas montrer aux hommes que tu jeûnes, mais à ton Père qui est là dans le lieu secret; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. **Matthieu 6:17-18**

Le fait que Jésus s'attendait à ce que ses disciples jeûnent est mis en évidence par l'utilisation des mots « ***quand tu jeûnes*** ». Si ce passage devait impliquer une décision ou un choix personnel, Il aurait utilisé des mots différents comme « ***si tu jeûnes*** ». Le mot « ***quand*** » implique qu'il y a des moments où le disciple du Seigneur est appelé à jeûner. Non seulement pour un temps donné lorsque l'église décrète un jeûne, mais faire de cette pratique une habitude de vie. Celui qui met en pratique le jeûne s'en trouve doublement béni. Comme nous le verrons plus loin, son esprit devient plus réceptif à la Voix de Dieu et en boni, son corps se régénère.

Biologiquement parlant, tout être vivant créé par l'Éternel est conçu pour pratiquer le jeûne régulièrement. La création est tout simplement stupéfiante à ce niveau. Lors du jeûne, l'organisme entre dans une phase intensive de nettoyage et de reconstruction. Réalisons qu'en période de maladie nous expérimentons des moments où le goût de manger diminue ou encore disparaît. Le corps indique à notre cerveau : « *Je ne vais pas bien. J'ai besoin d'utiliser l'énergie qui normalement servait à ma digestion pour régénérer mon corps* ». Dans toute la création, nous constatons que les animaux blessés ou malades agissent instinctivement par le même mécanisme programmé génétiquement par Dieu en s'isolant sans rien consommer.

Le jeûne le plus simple à pratiquer, et qui déborde de bénéfices pour le corps humain, est sans contredit le « jeûne intermittent ». En fait, tout être humain peut effectuer ce type de jeûne et cela peu importe sa condition physique ou médicale. La seule contre-indication à ce jeûne est soit dit en passant la crainte. Une meilleure connaissance concernant le jeûne permet de désamorcer cette crainte et entrer dans la « Volonté de Dieu ». Voyons cela ensemble...

Qu'est-ce que le jeûne intermittent ?

La définition la plus précise du jeûne intermittent est aussi la plus simple : Il s'agit d'alterner des périodes de jeûne avec des périodes pendant lesquelles l'on consomme normalement notre nourriture. Certains vont s'abstenir de nourriture seulement (jeûne à l'eau) et d'autres de tout (jeûne à sec).

Quand on y regarde de plus près, chacun d'entre nous pratique déjà le jeûne intermittent sur des périodes plus ou moins longues. En effet, la période pendant laquelle nous dormons correspond à un temps de jeûne quotidien entre la fin du souper et le premier repas du lendemain. De façon générale cela représente des périodes de 8 à 12 heures.

Toutefois jeûner seulement la nuit ne nous permet pas de puiser suffisamment dans nos réserves. En fait, jeûner sur une période plus longue active un merveilleux mécanisme de régénération et offre à notre corps la possibilité de retrouver son équilibre.

Techniquement, les spécialistes situent généralement la période requise d'abstinence de nourriture entre 16 et 36 heures. La clé pour tirer le maximum de bénéfices du jeûne intermittent étant d'effectuer une répétition des périodes de jeûne dans le temps.

Comment ça fonctionne ?

Lors de la prise alimentaire, notre corps prend quelques heures à digérer afin de rendre la nourriture assimilable. Les aliments ainsi digérés deviennent des nutriments qui traversent la paroi des intestins et entre dans le système sanguin. Le corps utilise alors les nutriments comme carburant selon la demande.

La plupart du temps nous consommons plus que nécessaire et procédons au stockage du surplus qui est converti principalement en graisse un peu partout dans l'organisme. Ce surplus, lorsqu'en trop grande quantité, conduit à une surcharge inutile contenant des toxines néfastes pour nous.

En période de jeûne, un mécanisme fascinant s'active dans notre corps : l'autophagie¹. Les cellules de notre organisme s'« **auto** » « **digère** » (**auto** : soi-même et **phagie** : manger). Le corps élimine alors intelligemment les toxines de l'organisme.

Autophagie → Jeter – Nettoyer – Recycler

Ce qui signifie que du moment où notre corps est en repos digestif, il est en mesure de mobiliser son énergie vitale pour activer un impressionnant processus de nettoyage.

Quels sont les bénéfices ?



Et si le jeûne était une méthode simple et efficace pour traiter de nombreuses maladies ? Question provocante, scandaleuse même, pour certains tenants du dogme médical. Pourtant le jeûne a fait ses preuves, depuis le début de la création jusqu'à aujourd'hui.

La pratique du jeûne serait l'une des meilleures thérapies qui soit pour prévenir un très grand nombre de pathologies et devrait faire partie de nos habitudes de vie.

Bonnes nouvelles : C'est simple - Gratuit - Accessible à tout moment - Fait gagner du temps - Élimine la crainte associée à la faim - Donne une sensation de liberté - Alléluia !

Les avantages du jeûne intermittent démontrés cliniquement sont nombreux. Voici quelques exemples d'une longue liste de bénéfices³ pour notre organisme :

Plus sensible au désir de Dieu	Diminution des risques de cancer
Activation de l'autophagie ¹	Diminution des risques cardio-vasculaires
Activation de la loi de l'homéostasie ²	Diminution de l'inflammation
Augmentation du système immunitaire	Diminution de l'anxiété et de la dépression
Diminution des graisses	Meilleure capacité intellectuelle
Augmentation de la masse musculaire	Amélioration de la sensibilité à l'insuline
Diminution des risques de diabète	Prévention du vieillissement prématuré
Diminution du risque de maladies neurodégénératives : Alzheimer, parkinson	Aide à se départir de substances créant une dépendance : cigarette, café, drogue, alcool, sucre, soda, dessert
Métabolisme : Optimisation du fonctionnement du corps / Besoin de moins d'énergie pour maintenir les fonctions vitales	Favorise le contrôle du développement cellulaire et le maintien de l'équilibre cellulaire
Augmentation de l'énergie	Régulation des hormones
Amélioration de la qualité du sommeil	Etc.

Existe-il des contre-indications médicales au jeûne intermittent ?

« *Étant donné ma condition, le jeûne est dangereux pour moi !* »

C'est l'argument le plus fréquemment rencontré lorsque l'on propose le jeûne pour régulariser le métabolisme du corps et surtout propulser les facteurs de régénération placé par Dieu dans notre corps. Au contraire, le jeûne intermittent s'adresse à tout le monde : hommes comme femmes; jeunes comme vieux; personnes ayant de gros problèmes de santé tout comme ceux qui veulent simplement se maintenir en forme. En fait ce type de jeûne n'est pas « *dangereux* », mais bien plus « *merveilleux* ».

C'est la crainte du manque de nourriture qui nous porte à croire que le jeûne ne nous sera pas bénéfique. Cette crainte disparaît tout simplement par la connaissance. En réalité le corps ne manquera d'absolument rien et utilisera tous les nutriments nécessaires en puisant dans ses réserves d'une façon remarquablement intelligente.

Comment m'y prendre ?

Objectif premier : Viser un minimum de 16 heures de jeûne pour que l'extraordinaire mécanisme de régénération s'active dans l'organisme. Une approche fort simple consiste tout simplement à cesser de consommer de la nourriture à partir de 20h, pour ne consommer absolument rien contenant des calories jusqu'à midi le lendemain.

(16 heures de jeûne / 8 heures d'alimentation normale).

Chaque personne est différente et possède un métabolisme bien à elle. Une personne possédant une forte vitalité pourra s'y soumettre très rapidement et éliminer un repas pratiquement du jour au lendemain. Une alternative serait de commencer votre jeûne une journée de congé. Une approche moins rapide vise à déplacer graduellement la première prise alimentaire de 8h à 9h, puis décaler à 10h, ensuite à 11h et finalement midi. Il est normal d'expérimenter une sensation de faim lors de la mise en pratique du jeûne intermittent.

Heureusement cette sensation, qui se manifeste par des grognements de ventre et parfois une baisse d'énergie, disparaît après quelques jours.

Pour certains dont la vitalité est moindre ou encore lorsque la confiance n'est pas au rendez-vous, nous vous proposons d'éviter les changements brusques en échelonnant la transition sur plusieurs semaines. Il en va de même pour ceux qui ont l'habitude de manger 5 à 6 fois par jour et ne pratiquent pas d'activité physique. En agissant progressivement vous éviterez que votre corps réagisse fortement. Rappelez-vous : Votre rythme est le bon pour autant que Dieu soit votre chef d'orchestre.

Le corps est en transition et il est commun d'expérimenter de légers symptômes. Le symptôme est le moyen d'évacuer ce qui n'a pas sa raison d'être en nous. Ces troubles qui nous gênent sont les conséquences d'éléments néfastes qui nous perturbent et l'organisme cherche à s'en débarrasser. Tout cela a pour but de rétablir l'**équilibre** et l'**unité**.

Comparons cela à un indicateur du tableau de bord d'une automobile qui signale un problème. Il serait inconcevable de placer un morceau de ruban adhésif servant à cacher l'indicateur pour régler le problème. Pourtant c'est ce que l'on est tenté de faire en bloquant le processus avec une « p'tite pilule ». Réalisons qu'un médicament est en fait un produit chimique contenant des déchets qui devront éventuellement être éliminés. Utiliser un médicament pour masquer le symptôme est quelque chose à éviter. L'on agirait ainsi contre la nature qui doit faire son travail. De façon générale, les légers malaises disparaissent rapidement.

Nous ne parlons pas ici des médicaments prescrits par un médecin. Ceux-ci ne devraient pas être diminués ou retirés sans l'assistance d'un professionnel de la santé.

Conclusion

Lorsque vous aurez atteint le premier objectif quotidien de « 16 heures de jeûne » vous en constaterez les bénéfices et ne voudrez probablement plus revenir en arrière. C'est à ce moment que nous entrons davantage dans le monde fascinant du jeûne.

À ce stade l'apprenti jeûneur a conquis une étape importante :

« **Faire du jeûne une habitude de vie** »

Une grande clé au niveau de la santé naturelle est de conserver tous les jours de votre vie, sans toutefois être religieux, ce minimum de 16 heures. Les personnes qui le pratiquent sont plus attentives à la Voix du Seigneur, plus vigoureuses et résistantes physiquement.

Les bénéfices sont si évidents que le désir de pousser le jeûne plus loin vient de lui-même. Votre prochain objectif consistera tout simplement à augmenter graduellement la durée et la fréquence.

Plusieurs non-croyants ont expérimenté les bienfaits du jeûne. Nous, enfants de Dieu, aurions intérêts à saisir que le Seigneur a créé ces mécanismes de jeûne pour notre bien.

L'apprenti passera par l'école du jeûne en se laissant façonner dans la Présence de Dieu pour finalement devenir un expert

Abandonne-toi – Fais confiance – Engage-toi – Ose agir – Pratique la constance – Persévère

Cordialement et surtout bon jeûne dans Sa Présence,

Andrée Joubert et Michel Cyr
TransFormAction, MCI Canada
Email: tfa@mcigc.ca
www.mcigc.ca

Références :

1- L'autophagie :

<https://www.antiageintegral.com/anti-age-revitalisation/ttt-alter/autophagie-autolyse-jeune>

2- L'homéostasie :

https://www.deridet.com/Jeune-intermittent-ses-incroyables-bienfaits-pour-detoxiner-et-purifier-notre-corps_a4822.html

3- Études sur les bénéfices du jeûne intermittent (en anglais)

Hormone de croissance	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11147801
Fréquence des repas	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4250148
Humeur	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20425196
Vieillessement du cerveau	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29031555
Amélioration de la santé	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4257368