

Jeûne & Bien-être

magazine

Santé

Les bienfaits du jeûne

.....

Pratique

Comment
bien préparer
son jeûne ?

.....

Dossier

Le réseau
Jeûne & Bien-être
en 2016

Où jeûner en France ?

SOMMAIRE

 Jeune story	
Les origines du jeûne	4
 Jeune world	
Où en est le jeûne en France ?	5
 Jeune pratique	
Comment bien préparer son jeûne ?	8
Comment réussir sa reprise après le jeûne ?	10
 Jeune santé	
Les bienfaits du jeûne pour le corps	12
Les bienfaits du jeûne pour l'esprit	14
 Notre dossier :	
Le réseau jeûne et Bien-être	
Interview du président Eric LEDUN	15
Une journée dans un centre Jeûne & Bien-être	17
La carte de France des centres du réseau	19
Le centre du Velay	20
Le centre du Diois	22
Le centre du Vercors	24
Le centre du Bugey	26
Le centre de l'Enclave des Papes	28
Le centre d' Arles	30
Le centre de Saint-Malo	32
Le centre du Morvan	34
Le centre du Moyen Atlas	36
 Les activités associées au jeûne :	
La randonnée	
Interview de Philippe STREF	38
Randonnée coup de coeur de Philippe	39
 Recettes du jeûneur	
Les graines germées	40
 L'enquête	
Le jeûne intermittent : la méthode 5/2	42
 Expérience	
Le journal de Sylvie	44
 Livres & Médias	
Coups de coeur du libraire	46



EDITO

Chers lecteurs,

C'est avec un très grand plaisir que nous inaugurons ce premier numéro de Jeûne & Bien-être Magazine et nous espérons qu'il sera le premier d'une très longue série.

Il existe déjà de nombreuses revues consacrées au bien-être, mais pas encore de magazine sur le jeûne. Nous sommes pourtant de plus en plus nombreux à pratiquer cette activité ou à nous y intéresser. Certains n'ont pas encore tenté l'expérience mais s'interrogent.

Le réseau Jeûne & Bien-être a décidé de lancer ce magazine pour présenter son actualité chaque année, et aussi vous renseigner sur les différentes formes du jeûne à travers le monde, à travers l'histoire et surtout vous donner des informations pratiques pour vous permettre de mieux jeûner.

Nous espérons ainsi partager avec vous toutes les clés d'une bonne hygiène de vie.

2016 sera l'année du déploiement du réseau Jeûne & Bien-être en France et ailleurs.

Nous vous présentons donc dans ce numéro, l'ensemble de nos centres.

En souhaitant que 2016 soit pour vous l'année d'une attention particulière à votre santé, corps et esprit !

Bonne lecture,

Jessica Rea

Rédactrice en Chef

jessica.rea@jeune-bienetre-mag.fr

Ce magazine traite de l'ensemble des informations sur le Jeûne, mais il faut séparer le jeûne thérapeutique du Jeûne de Bien-être. En effet le jeûne thérapeutique doit-être encadré médicalement et le jeûne de bien-être ne s'adresse qu'à des personnes en bonne santé.

Les informations mises à votre disposition par notre Magazine ne peuvent en aucun cas remplacer la consultation et les soins prodigués par votre médecin et ne doivent par conséquent jamais être interprétées comme pouvant le faire. En cas de problème ou de doute, consulter votre médecin traitant est la seule attitude à adopter.

Jeûne & Bien-être Magazine se veut un magazine d'information générale sur le jeûne mais en aucun cas une revue scientifique. L'objectif de ce magazine est donc de centraliser l'information et de préciser les références des articles cités.



Osez le Bien-être

Une dizaine de centres vous accueillent pour votre séjour de Jeûne dans les plus belles régions de France et d'ailleurs

-  Une implication sans réserve, nos centres n'organisent que 10 semaines par an
-  Un encadrement de 5 personnes 7/7 jours et 24/24 heures
-  Tous nos centres reçoivent une certification Qualité

Les origines du jeûne

Une pratique naturelle depuis la nuit des temps

Avant d'en venir aux aspects culturels du jeûne qui jalonnent l'histoire de l'humanité, nous souhaitons, dans ce premier article de jeûne story, remonter encore plus loin, dans l'histoire de l'évolution de la vie pour vous montrer qu'avant d'être une pratique culturelle, le jeûne est une pratique naturelle.

Les milieux dans lesquels la vie s'est développée n'offrent pas des conditions toujours favorables aux organismes, aussi les êtres vivants ont la capacité de survivre dans les périodes où la nourriture devient rare.

Peu de prédateurs mangent tous les jours et la plupart partent à la chasse après plusieurs jours de jeûne. S'ils étaient affaiblis par ce jeûne, ils seraient incapables d'être performants et de capturer de nouvelles proies. Mais ce n'est pas le cas, et leur instinct de chasseur les pousse à repartir à la chasse quand leur métabolisme en a besoin.

Dans la nature, il y a une saison particulièrement hostile à certains organismes et en particulier aux mammifères : l'hiver. C'est pendant cette saison que de nombreux mammifères jeûnent durant plusieurs mois. Ils hibernent, comme la marmotte ou l'ours.

De nombreux animaux migrateurs ont également le jeûne programmé dans leur instinct, que cela soit pour parcourir de longues distances comme les oiseaux migrateurs, ou pour se reproduire comme les anguilles ou les saumons qui cessent de s'alimenter dès que leur migration commence.

On notera que dans ce cas, la période de jeûne n'est plus synonyme d'inactivité comme pour le cas de l'hibernation, mais au contraire d'une activité intense qui mobilise l'animal au point qu'il n'a plus de temps à consacrer à sa nourriture.

On observe donc que la nature a développé une stratégie d'adaptation qui permet aux organismes de stocker des réserves d'énergie dans les tissus adipeux et de restituer cette énergie en fonction des efforts à fournir.

LEQUEL DES DEUX VA JEÛNER AUJOURD'HUI ?

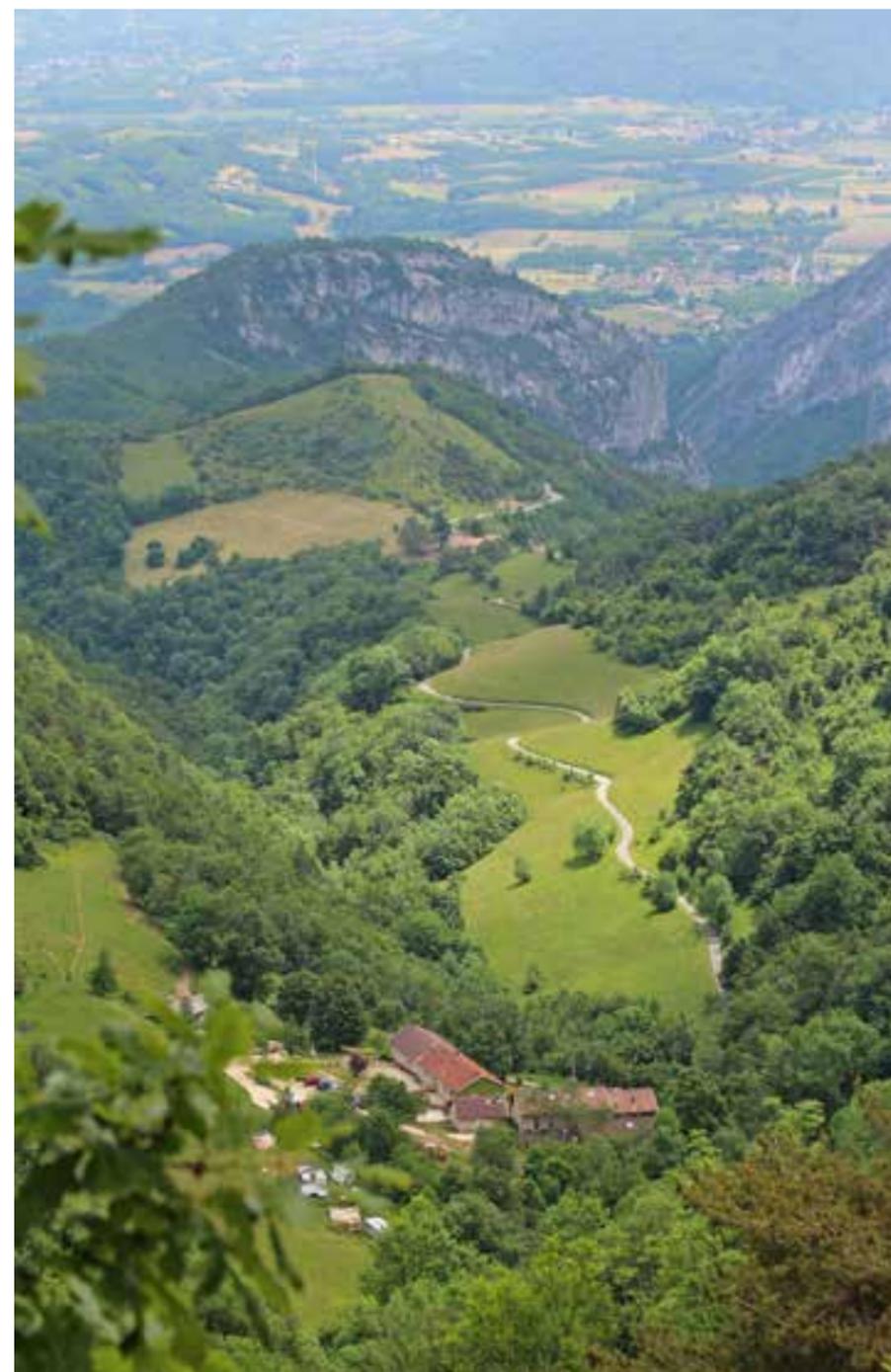


Et l'Homme dans tout ça ?

Quel est le rapport avec les hibernants ou les animaux migrateurs ? L'homme aussi a connu dans son histoire des périodes pendant lesquelles il n'a pas toujours mangé à sa faim. Il en résulte que la sélection naturelle qui opère depuis des centaines de milliers d'années sur les hominidés a favorisé les individus capables de constituer des réserves de graisse et de les mobiliser en l'absence de nourriture extérieure. Le Dr. Fahrner, un des pionniers du jeûne thérapeutique, écrit : « Le corps humain est mieux équipé pour gérer le manque que l'abondance ». Pour preuve, depuis la production et la consommation de masse, notre alimentation ne souffre plus de manque mais au contraire de surabondance, et on observe le développement de nouvelles maladies dites de civilisation : diabète, cancer, hypertension, dérèglement du cholestérol... La solution serait donc de manger moins, de manger mieux et d'accorder à son corps des pauses alimentaires, afin que notre système digestif se consacre à un de ses grands rôles : la restauration de notre corps.

Gardons également à l'esprit que c'est en observant la nature et en s'en inspirant que de nombreuses civilisations antiques (traditions chamaniques, Chinois, Grecs, Egyptiens, Phéniciens, Assyriens...) et les suivantes instaurent le jeûne dans leur culture.

Où en est le jeûne en France ?



Il y a aujourd'hui en France 5000 jeûneurs, soit un pourcentage de la population assez faible, comparativement à notre plus proche voisin, l'Allemagne, qui en compte de 1 à 3 millions (selon les types de jeûne comptabilisés) pour 80 millions d'habitants.

Le développement du jeûne en France

C'est à partir des années 1990 que le jeûne se développe en France, notamment sous l'influence de Gisbert Bölling. Cependant les structures d'accueil peu nombreuses, une trentaine sur les 25 dernières années, restent très hétérogènes. Pour cause, il n'existe plus de fédération depuis 2009, l'ancienne fédération ayant imploré en 2008. La FFJR n'est plus aujourd'hui qu'un portail Internet Français et Francophone de Jeûne et Randonnée, regroupant un agglomérat de sites hétérogènes, tant sur le plan qualitatif que sur celui des objectifs et des positionnements. Il suffit juste de verser une certaine somme d'argent à ce portail Internet pour y apparaître. Ce n'est donc pas un gage de qualité.

Jeûne & Bien-être, qui a été créé en 2008, a voulu dès le départ apporter un maximum de professionnalisme dans cette pratique et le succès rencontré dans le centre du Vercors permet aujourd'hui



d'ouvrir de nouveaux centres sous licence un peu partout en France et même au Maroc.

Le flou entre le jeûne de bien-être et le jeûne thérapeutique

Les centres de jeûne en France s'inspirent de la méthode (mise au point en 1953) du Dr Otto Büchinger, qui est utilisée par les cliniques éponymes à des fins thérapeutiques en Allemagne et ailleurs.

Bien que de nombreux arguments scientifiques et études en cours tendent à démontrer le rôle thérapeutique du jeûne, la réglementation française actuelle n'autorise pas les centres à se définir comme thérapeutiques : le jeûne en France peut être présenté comme une méthode de bien-être général ou au mieux comme un mode de prévention de la santé.

Le modèle existant en Allemagne est plus clair, avec des centres thérapeutiques en clinique et des centres de jeûne liés uniquement au bien-être et à la prévention.

On comprend l'ambiguïté de l'offre en France, quand on voit le regard porté par les médecins français : l'idée de cette pratique a longtemps suscité et suscite encore chez eux une certaine défiance. Il faut dire que ce sujet ne constitue pas un thème d'étude durant leur formation à l'instar des formations de médecins dispensées dans d'autres pays. C'est peut-être la méconnaissance du sujet qui les incite à la méfiance. En France seuls les naturopathes sont formés au jeûne.



Vers un développement de la recherche et de la connaissance du jeûne

Depuis ces dernières années, le jeûne est de plus en plus médiatisé, par exemple avec le documentaire déjà plusieurs fois diffusé sur Arte "Le Jeûne, une nouvelle thérapie ?" et les nombreux ouvrages écrits sur ce thème. De ce fait, il semble que la communauté scientifique française commence à s'intéresser au sujet. En témoigne la Une du très sérieux magazine Science et Avenir n° 820, de Juin 2015 ou encore la thèse de Jérôme Lemar de la faculté de Médecine de Grenoble, publiée en 2011 *L'appellation "jeûne thérapeutique" est-elle fondée ou usurpée ? Eléments de réponse d'après une revue de bibliographie chez l'animal et chez l'homme.*

Effet boule de neige : de plus en plus de Français s'essayent au jeûne et font leur propre expérience.

En attendant que cette pratique se banalise, espérons que les recherches Françaises autour du jeûne se développent et qu'elles permettent aux futurs médecins de s'approprier et d'encourager cette pratique peu coûteuse.

Par ailleurs, souhaitons que les centres de jeûne consacrés au bien-être et à l'hygiène de vie se professionnalisent pour se débarrasser d'excès en tous genres.

Le réseau Jeûne & Bien-être a la ferme volonté de participer à cela et sa mission est désormais très claire : donner au jeûne de Bien-être, ses lettres de noblesse en France.



La préparation & La reprise

Pour une préparation au top !



Le desmodium : la plante du foie

Le foie, avec un poids de 2 kg, est le plus gros organe solide de l'organisme. Il assure de très nombreuses fonctions indispensables à la vie, en particulier les fonctions de détoxification. Déchets métaboliques, tabac, alcool, aliments industriels, médicaments...l'agressent en permanence. Pour éviter qu'il ne s'épuise, il est parfois nécessaire de le soutenir : le desmodium, une plante africaine, sera alors une alliée précieuse. En effets, ses principes actifs, anti-inflammatoires, protègent les hépatocytes (les cellules du foie) et favorisent leur régénération.

Bien sûr, l'idéal est de jeûner en centre Jeûne & Bien-être, chouchouté par les équipes encadrantes. Mais cela n'est pas toujours possible. Peut-être, avant de vous lancez, désirez-vous tester le jeûne chez vous. Nous avons trop souvent constaté des initiatives de jeûne réalisées sans technique. Aussi, nous vous proposons ici quelques bases pour bénéficier pleinement de tous les bienfaits d'une bonne préparation sur le plan mental, physique, alimentaire et diététique, mais aussi (cf. page suivante) éviter les pièges de la reprise.

Le mental :

- ⑤ Organisez votre vie professionnelle et privée de manière à être détaché de vos obligations pendant la période du jeûne. Oubliez le PC et le téléphone portable pour être à votre propre écoute et à l'écoute de la nature pendant cette courte période.
- ⑤ C'est le moment de commencer à se détendre, à prendre soin de soi. Le but du jeûne est de se faire du bien, commencez donc par être gentil avec vous-même. La préparation alimentaire diverge avec vos habitudes sociales de repas ? Profitez-en pour manger seul, au calme et pourquoi pas en pleine conscience.

L'alimentation :

- ⑤ **1 semaine avant** : supprimez tous les excitants (alcool, café, thé), ainsi que les sucreries (et oui, aussi le chocolat !), les viandes et les produits laitiers. Vous pouvez continuer de manger des œufs et du poisson, mais là encore attention à la qualité ! Prenez des œufs bio et du poisson sauvage plutôt que d'élevage.
- ⑤ **4 jours avant** : supprimez les œufs et le poisson. C'est le moment de manger des céréales (complètes) des féculents, des légumineuses, le tout accompagné de fruits et légumes crus ou cuits. Attention aux produits transformés à base de céréales pas toujours qualitatifs sur le plan nutritionnel.
- ⑤ **2 jours avant** : consommez uniquement des fruits et des légumes.

La diététique :

- ⑤ Pour aider votre foie à detoxifier faites une cure de Desmodium, d'artichauts et/ou de radis noirs. Vous trouverez ces compléments alimentaires en magasin bio.
- ⑤ Drainez votre organisme. Là encore il existe de nombreux compléments alimentaires ou tisanes.
- ⑤ Buvez 1 à 3 flacons d'Hydroxydase par jour. Il s'agit d'une eau naturellement riche en oligo-éléments dont il vous faut faire le plein avant de jeûner car elle a des qualités dépuratives.
- ⑤ La qualité de l'eau que vous buvez avant et pendant le jeûne est très importante : il faut qu'elle soit peu minéralisée et possède un pH proche de 7. Consommez au minimum 1,5L par jour.
- ⑤ Les tisanes sont aussi très bonnes pour l'organisme, en particulier le romarin et l'origan. Il faut veiller à la qualité et privilégier le bio.

Le physique :

- ⑤ Pour les personnes plutôt sédentaires, il est recommandé d'habituer votre corps à la marche et de l'inciter à puiser dans les réserves adipeuses plutôt que dans les tissus musculaires. Augmentez progressivement votre activité physique : marchez plus et/ou plus vite, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- ⑤ Nettoyez et stimulez votre peau en allant au sauna, au hammam ou encore en prenant des bains chauds et en faisant des gommages.
- ⑤ Evitez d'accumuler des toxines supplémentaires et commencez par en éliminer en réduisant par exemple la consommation de cigarettes ou en arrêtant de fumer si vous le pouvez. Le sport, avec modération, reste également un bon moyen d'éliminer les toxines.

Voilà vous êtes prêts pour la purge ! En effet, on jeûne toujours les intestins vides pour éviter d'avoir faim et libérer le système digestif. Ne pas le faire pourrait occasionner des désagréments ou au pire, une occlusion intestinale. Alors choisissez le mode de purge qui vous convient le mieux : nigari, chlorure de magnésium ou jus de pruneaux...

La préparation & La reprise

Je me réalimente en douceur !

Vous venez de jeûner plusieurs jours, votre corps est remis à neuf, votre esprit clair.

Peut-être cette expérience a-t-elle été un tournant dans votre vie ? Cette écoute de vous-même vous a peut-être permis de prendre une décision importante ? Donner envie de changer des choses, changer votre hygiène de vie et vos habitudes alimentaires ?

Votre peau est plus lumineuse, vous vous sentez léger, vous avez retrouvé la forme et la ligne. Une bonne reprise vous permettra de prolonger ces bienfaits sur le long terme. En effet, elle est aussi importante, en termes de bénéfices que le jeûne lui-même, et doit être d'une durée au moins égale.



La faim ne se fait plus sentir depuis des jours et vous avez peut-être une certaine appréhension à l'idée de vous réalimenter : le maître mot est d'y aller en douceur, afin de rétablir progressivement le transit intestinal et relancer les sécrétions digestives. C'est aussi le bon moment pour changer sa relation avec la nourriture et prendre de meilleures habitudes alimentaires.

A la fin de votre jeûne, mangez 2 pruneaux et des graines de lin trempées. Cette petite collation pourra vous sembler un festin de roi ! Après quelques heures vous serez ainsi prêt à manger quelques légumes crus ou cuits selon vos préférences, accompagnés de jus de légumes lactofermentés et de graines germées.

Continuez ce mode d'alimentation pendant les 2 jours qui suivent en ajoutant les fruits et pourquoi pas du pain essène avec une cuillère de miel au petit déjeuner. Pour les assaisonnements, privilégiez l'huile d'olive ou l'huile de noix première pression à froid bio, le citron (évitiez le vinaigre) et le tamari. Evitez le sel qui fausse les sensations.

- Ⓔ **A partir du 3^{ème} jour, vous pouvez réintroduire les céréales.**
- Ⓔ **A partir du 4^{ème} les légumineuses.**
- Ⓔ **A partir du 5^{ème} jour vous pouvez reprendre les œufs et les produits laitiers.**
- Ⓔ **Enfin le 6^{ème} jour, vous pouvez réintroduire la viande ou le poisson.**
- Ⓔ **Pour le thé, café, alcool et sucreries, pas avant le 7^{ème} jour et idéalement le plus tard possible.**

D'une manière générale choisissez des aliments biologiques et de qualité. Mangez de petites quantités adaptées à votre faim, mastiquez bien et pour mieux vous écouter, mangez en pleine conscience. Il s'agit de redécouvrir les aliments en explorant vos sens un par un. Regardez l'aliment que vous allez porter en bouche, touchez-le, sentez-le. Une fois en bouche, fermez les yeux et concentrez-vous sur le goût et éventuellement le bruit qu'il fait sous vos dents. Prenez conscience de ce que vous donnez à votre corps.

Comme pour la descente alimentaire, il existe des produits diététiques pour vous aider tels que les probiotiques, avec une dose par jour pendant une semaine, le matin à jeun.

Et vous pouvez reprendre la cure de Desmodium et d'Hydroxydase commencée pendant la préparation.



Zoom sur...

centrifugeuse ou extracteur ?

Pour faire le plein de vitamines les jus de légumes sont particulièrement conseillés pendant la reprise. Les faire soi-même ? Oui, mais avec quoi ?



Les centrifugeuses séparent le jus de la chair grâce à un système de rotation à grande vitesse. Cela transforme les fibres en bouillies et chauffe les aliments qui doivent alors être consommés immédiatement pour éviter toute oxydation.

Les extracteurs pressent vos fruits et légumes à froid grâce à leur vitesse de rotation lente (40 à 80 tours/mn). Les nutriments, les fibres et vitamines sont préservés. Vous pouvez ainsi conserver votre jus un peu plus longtemps : 24h au frigo.



Alors n'hésitons plus et fonçons sur les extracteurs !



Les bienfaits du jeûne pour le corps

Un grand nettoyage du corps

La mise au repos du système digestif permet le renouvellement de la flore intestinale tout en éliminant les bactéries pathogènes.

En cessant de nous alimenter nous interrompons par la même occasion l'apport d'antigènes et d'allergènes. Cela a pour effet de réduire les inflammations et les allergies tout en renforçant le système immunitaire. Pendant le jeûne, on observe une régression de la paroi intestinale qui va se reconstituer à neuf lors de la réalimentation. C'est une véritable remise à zéro de notre corps.

Un vrai rajeunissement

Le Dr. Jürgen Rohde a étudié l'âge biologique des jeûneurs avant et après le jeûne : il a constaté un abaissement allant jusqu'à 6 ans de l'âge biologique ! Ce phénomène s'explique notamment par le recyclage des protéines : Le corps privé de nourriture va puiser dans ses réserves. C'est l'auto-restauration ou autodigestion. Ainsi les cellules malades sont plus facilement éliminées pour être recyclées en structures saines.

«Le jeûne est une opération sans bistouri. Il élimine le superflu et préserve les tissus sains » Erwin Hof.



Éliminer le superflu

Le jeûne s'accompagne d'une perte de poids qui se traduit par la diminution de la masse grasseuse, du taux de sucre et d'insuline qui se normalisent. Plusieurs études montrent l'impact bénéfique que peut avoir le jeûne sur les diabétiques, mais un suivi médical est impératif. Ces bénéfices sont durables si, et seulement si, les bonnes habitudes d'hygiène de vie et alimentaires sont prises.

Témoignages



Jérôme K.

Je me suis intéressé au jeûne il y a 5 ans suite à une période professionnelle (burnout) entraînant une période personnelle assez difficile de ma vie qui s'est traduite par un manque de motivation et d'énergie ! J'ai lu plusieurs ouvrages sur le sujet avant de me lancer concrètement dans un premier stage «jeûne et bien être» d'une semaine. J'étais à la recherche d'un moyen naturel pour retrouver un équilibre et le jeûne et surtout le groupe d'encadrants m'ont beaucoup apporté dans cette démarche que je continue aujourd'hui en revenant régulièrement jeûner dans le Vercors ! Une fois cet équilibre retrouvé, je me suis lancé dans la création de mon entreprise, une petite chocolaterie artisanale (comme quoi la gourmandise et le jeûne font bon ménage !). Je suis très heureux de pouvoir dire aujourd'hui que j'ai repris le contrôle de ma vie.



Bernadette M.

En effectuant un stage d'une semaine de jeûne en avril il y a quelques années, pour «nettoyer» le corps et l'esprit, j'ai été étonnement surprise de constater de passer les mois de mai à juillet sans souffrir de mes rhinites saisonnières habituelles. Depuis, je me tiens à ma semaine de jeûne annuelle en avril et je profite du printemps comme jamais auparavant.

C'est quoi la détox ?

Les aliments néfastes pour notre santé que parfois nous ingurgitons génèrent des déchets lors de la digestion. Ces déchets sont parfois difficiles à éliminer par nos organes émonctoires (foie, poumon...), et ils s'accumulent au fil des années dans notre corps, générant fatigue, maux tête et autres petits désagréments. Le jeûne permet de les éliminer.



www.jeune-bienetre-magazine.fr

Dès fin janvier 2016, le réseau Jeûne & Bien-être ouvrira son site d'information autour du jeûne.

5 Espaces à découvrir

Espace Santé : Des centaines de dossiers et d'articles sur la santé au naturel et l'alimentation

Espace Gourmet : Des recettes cuisine saines à partager et à tester

Espace Randonnée : Retrouvez les randonnées de l'ensemble de nos centres en France et ailleurs (descriptifs, cartes IGN...)

Espace Blog et Forum : Réagissez à toute l'actualité du jeûne mise en ligne et partagez vos opinions et questions sur le forum

Espace Magazine : Retrouver les Magazines Jeûne & Bien-être en ligne

Devenez membre privilège de notre magazine en ligne et accédez librement à l'ensemble des espaces.



Les bienfaits du jeûne pour l'esprit



Faire une pause, à l'écoute de soi

Le jeûne induit une décélération de notre rythme de vie. Ce ralentissement permet de mieux écouter nos émotions et notre voix intérieure que nous mettons parfois de côté dans le stress du quotidien. C'est un moment propice pour se reconnecter avec soi-même.

C'est que du bonheur !

On a mesuré pendant le jeûne une augmentation du taux de sérotonine. Cette hormone est parfois surnommée « hormone du bonheur » car elle influe sur notre sentiment de bien-être. De là à atteindre le nirvana tel un yogi, il n'y a qu'un pas.

Retrouver sa vitalité

Si le jeûne permet un rajeunissement physique de l'organisme, cela a aussi un impact dans la tête : une énergie nouvelle circule en vous et vous donne envie de faire, d'entreprendre, de changer.

Renaître métamorphosé

La combinaison de la prise de recul, de l'écoute de soi et de l'énergie ressentie est particulièrement propice à la prise de décision. Cela peut être un véritable tournant dans votre vie : Changer de carrière, faire un deuil ou plus simplement adopter une hygiène de vie plus saine. On repart toujours d'un jeûne avec un cadeau.

Témoignages



Sandrine E.

J'ai participé à mon premier jeûne en mai 2011 et en mai dernier, j'en étais à mon 6ème stage de jeûne et bien-être.

Le premier était pour me poser suite à un changement de cap professionnel et faire le point en m'allégeant. J'ai ressenti une telle légèreté physique et mentale que je l'ai maintenant introduit dans mon hygiène de vie une à deux fois par an selon mes possibilités. Le jeûne permet vraiment de s'alléger de soucis, de prendre du recul par rapport à une situation et de calmer le rythme. En revenant, on envisage les choses autrement, avec beaucoup plus de calme et de clarté.



Georges C.

Le jeûne est un bon moyen de changer ses habitudes, moi ça m'a permis d'arrêter de fumer. Quand on redécouvre le goût des aliments lors de la reprise, celui de la cigarette ne passe plus du tout. Et tout ça sans nervosité, ni prise de poids !

Interview

Eric Ledun Président du réseau Jeûne & Bien-être

A la tête de Jeûne & Bien-être depuis 2008, c'est avec un sourire chaleureux qu'Éric Ledun nous accueille dans son site du Vercors, berceau historique du réseau, où plus de 250 personnes viennent jeûner chaque année.

Comment avez-vous découvert le jeûne et comment décririez-vous cette première expérience ?

C'est un ami qui m'en avait parlé et j'ai voulu essayé. A l'époque je pesais 120kg. Je me sentais lourd et vieux (je n'avais que 45 ans !) et avec ce poids, c'était vraiment pénible de faire du sport. Lors du jeûne, ce qui m'a le plus marqué c'est la forte énergie que j'ai ressentie. Ce fut une véritable métamorphose interne : j'avais retrouvé ma forme de 15 ans auparavant. Je me suis fait une promesse : plus jamais le poids d'avant le jeûne. Alors je me suis défini clairement de nouveaux objectifs alimentaires et d'hygiène de vie.

Qu'est-ce qui vous a poussé à en faire un métier ?

Je voulais partager mon expérience et j'ai donc mis à profit mon savoir-faire dans le conseil en management et en organisation d'entreprise et stratégie de marché au service d'un projet qui a du sens. Il était devenu important à mes yeux d'avoir une nouvelle activité plus tournée vers les autres.



Pourquoi avoir choisi de développer tout un réseau ?

Selon les statistiques, il y a en France, environ 300.000 personnes intéressées par le jeûne et au moins 50.000 d'entre elles sont prêtes à faire un stage en structure. Si la grande majorité d'entre elles hésitent, c'est qu'elles ne trouvent pas en France une offre suffisamment lisible et rassurante (manque de professionnalisme, risque de secte ou de charlatanisme...).

Les causes : les structures existantes en France ne se sont jamais réunies en 25 ans, ni organisées ; elles n'ont donc aucune stratégie de communication, ce qui est désastreux dans un métier aussi sensible.

Avez-vous d'autres projets pour la suite ?

Mon équipe et moi vivons une belle aventure, car la





Interview



demande d'ouverture de futurs centres et l'arrivée de nouveaux jeûneurs est très importante. Nous sommes d'ailleurs au-dessus des objectifs que nous nous fixons : en 2016, nous pensions être 6, nous sommes en fait 9 centres. En 2020, nous représenterons 25 centres. Le plus surprenant est que nous avons des demandes à l'étranger : par exemple nous ouvrons cette année notre premier centre au Maroc. Notre ambition dans les 5 ans : que le jeûne soit considéré avec autant de sagesse et de recul que la thalasso.

Quelle valeur ajoutée apporte ce réseau ?

J'ai bâti ce réseau en me fondant sur **4 points essentiels** :

- **La Clarté du métier** : le réseau Jeûne & Bien-être est résolument tourné vers le bien-être et l'hygiène de vie. Nous refusons régulièrement des personnes en mauvaise santé et nous prenons soin d'avertir nos clients que nous ne soignons aucune maladie. D'ailleurs il est contractuellement impossible dans nos centres de jeûner plus d'une semaine d'affilée.

- **Le Professionnalisme** : l'ensemble de nos centres est soumis à 64 points de contrôle pour avoir une certification de qualité, et en tant que responsable du réseau, je suis

particulièrement exigeant sur le côté professionnel souvent absent dans ce secteur d'activité.

- **L'Encadrement** : chaque centre est composé d'une équipe de 5 personnes (deux naturopathes, un(e) sophrologue, un(e) guide et un(e) responsable de centre) et la règle générale est d'un accompagnant pour 5 jeûneurs.

- **La Relation** : nous nous limitons à 10 stages d'une semaine par an pour recevoir et accompagner les jeûneurs avec une énergie intacte et partager ensemble des moments de bonheur et d'échange. Je ne comprends d'ailleurs pas comment font les centres qui proposent 30 à 40 semaines de stage par an avec une équipe d'accompagnants de deux personnes pour s'investir autant que nous le faisons dans la qualité de relation avec les jeûneurs.

Et la retraite alors ?

Dans ma vie, j'ai monté plusieurs entreprises, pourtant je n'ai jamais mené de projet aussi fun, passionnant et avec autant de sens que celui-ci. Construire ce réseau Jeûne & Bien-être est devenu pour moi une mission pour apporter en France la lisibilité d'un métier et en aucun cas je ne fais cela pour le business.



Une journée dans un centre Jeûne & Bien-être

Dans les centres «Jeûne & Bien-être», les jeûneurs sont libres de participer, ou de ne pas participer aux activités proposées. Rien n'est donc imposé.



08 H 30

Séance d'éveil corporel

Une heure d'éveil corporel, en s'appuyant selon les centres, sur la sophrologie, le yoga, ou le Qi Gong est proposée tous les matins : postures et respiration pour se dénouer, s'assouplir et s'harmoniser.

Il s'agit de mettre progressivement en énergie son corps pour bien démarrer la journée et d'apprendre quelques exercices simples qui peuvent s'appliquer au quotidien.

10 H 00

Départ pour la randonnée



Avec un accompagnateur diplômé, vous découvrirez les magnifiques régions où les centres sont implantés.

Les randonnées sont étudiées avec soin et adaptées aux séjours de jeûne : le rythme est tranquille avec des parcours en moyenne de 7 km pour 200 à 300 m de dénivelé accessible et largement entrecoupés de pauses.



Une journée dans un centre Jeûne & Bien-être



14 H 30
Au terme de la randonnée

Les Jeûneurs aiment prendre le temps de lire, de se reposer, d'échanger avec d'autres jeûneurs ou simplement savourer les paysages magnifiques qui les entourent.

C'est aussi le temps de profiter des équipements proposés selon les centres (piscine, sauna, hammam, spa...) et de notre large gamme de massages-bien-être, selon les désirs.

19 H 00
Autour du bouillon du soir



Tous les jours les bouillons sont différents et exclusivement préparés avec des légumes BIO.

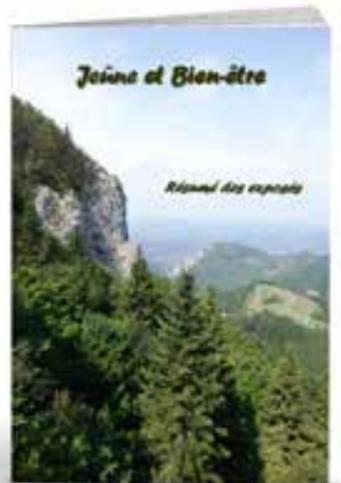
C'est aussi un bon moment pour échanger vos impressions en toute convivialité.



19 H 30
Exposés et questions / réponses

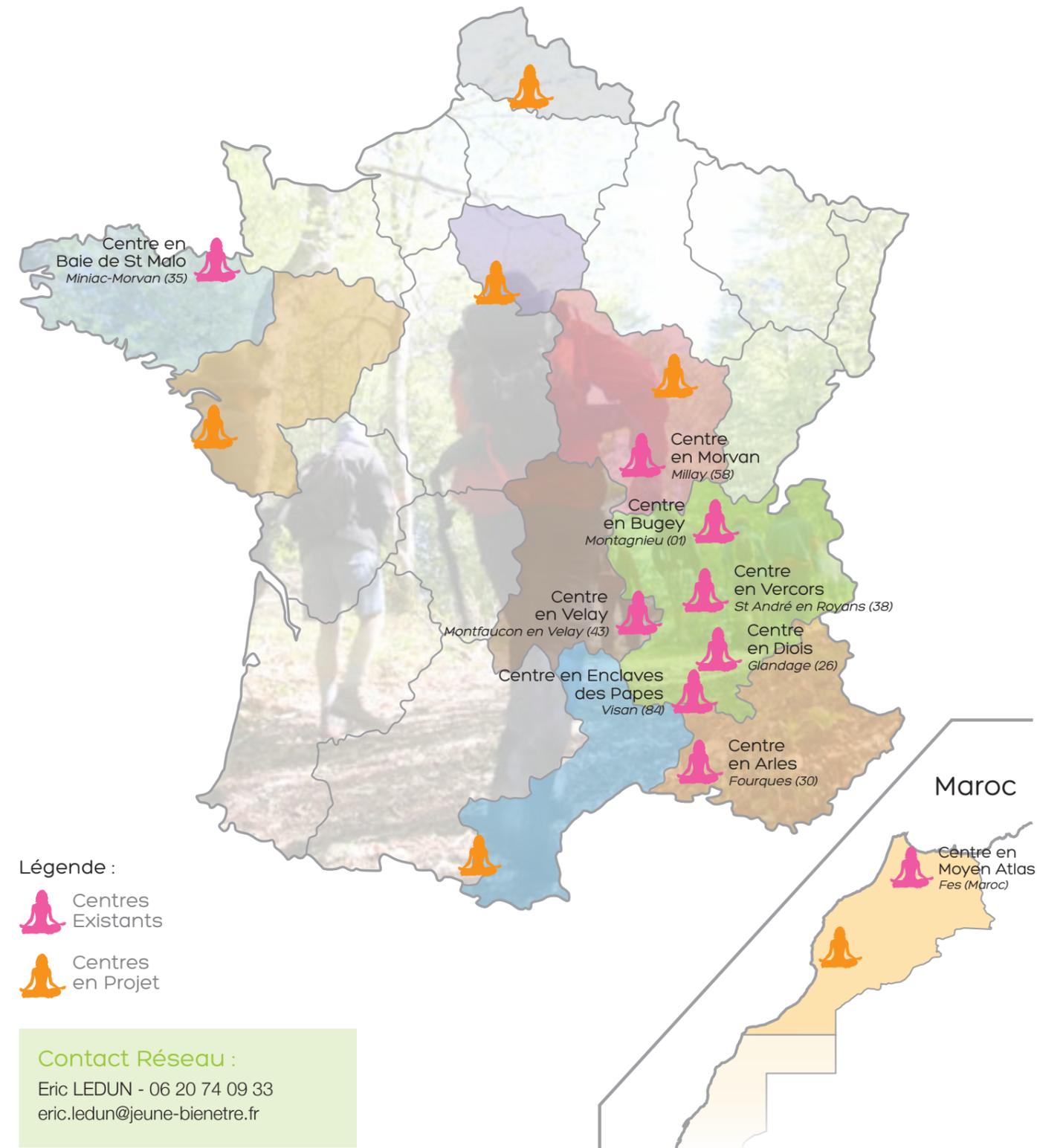
Tous les soirs, vous pouvez assister à des exposés pédagogiques qui abordent les thèmes importants pour votre santé : le système digestif - l'hygiène de vie - l'hygiène alimentaire - les changements d'habitudes ...

Vous retrouverez l'ensemble de ces informations sur le livre «Les exposés Jeûne & Bien-être» qui vous est remis en début de semaine de jeûne.



Le réseau jeûne & bien-être

La carte du réseau



Contact Réseau :
Eric LEDUN - 06 20 74 09 33
eric.ledun@jeune-bienetre.fr



LES COORDONNÉES

Jeûne & Bien-Être en Velay
Le jardin Mirandou - 30 av de la gare
43290 Montfaucon en Velay

www.jeune-bienetre-velay.fr

Yves VINCENT - 06 88 25 95 60
yves.vincent@jeune-bienetre-velay.fr

L'équipe

Une équipe de 4 professionnels qualifiés, à l'écoute aiguisée est à votre disposition du lever au coucher : responsable de centre, naturopathes, animateur de randonnée, professeur de yoga.

Le réseau
jeûne & bien-être

Le sud Auvergne

Situé au sud de l'Auvergne, la Haute Loire détient le record de longueur de rivières. A la sortie de la ville de Montfaucon, face à la nature, nous sommes ici dans la région du Velay, où d'étonnants sommets volcaniques, les «sucs», se détachent des plateaux granitiques au cœur desquels serpentent des cours d'eau sauvages aux rives verdoyantes. A quelques kilomètres du gîte, les gorges du Lignon offrent d'excellents lieux de randonnée et de découvertes.

Le centre du Velay

Les activités

Le gîte dispose d'équipements dédiés au bien-être : sauna, chalet de massage, salle de yoga, et d'un immense espace de remise en forme à ciel ouvert : le jardin. Nouveauté 2016 : l'ouverture devant le gîte de la VIA FLUVIA , voie verte propice aux balades à pied ou en vélo.

L'hébergement

Le gîte du «jardin Mirandou» est situé au cœur d'un espace verdoyant d'un hectare. C'est un lieu qui respire la gaieté, où art et nature se côtoient harmonieusement, offrant un cadre idéal pour un séjour de ressourcement.

Ancienne ferme, cette maison en bois et en pierre a été entièrement rénovée. Elle bénéficie du label Gîtes de France 3 épis.



2016

Séjour du Samedi au Samedi

Avril	Mai	Juillet	Septembre	Octobre
du 23 Avril au 30 Avril	du 14 Mai au 21 Mai	du 02 Juillet au 09 Juillet	du 17 Sept. au 24 Sept.	du 08 Oct. au 15 Oct.
- du 30 Avril au 07 Mail		- du 09 Juillet au 16 Juillet		



Stage - 540 €

Hébergement - 190 € / Pers.
(7 jours - Base chambre double)

Les options :

Chambre individuelle - 100 €
Massage Bien-être (1 heure) - 50 €



Le réseau
jeûne & bien-être

Le centre du Diois



LES COORDONNÉES
Jeûne & Bien-Être en Diois
La Terriade
26410 Glandage
www.jeune-bienetre-diois.fr
Christophe AZAM - 06 76 87 23 73
christophe.azam@jeune-bienetre-diois.fr



Les activités

Sauna 6 places chauffé au bois, réflexologie, massages Tui-na, Shiatsu, Kobido, Enveloppant, ... Mais aussi jeux, farniente au soleil, promenade sur le domaine à la rencontre des chevaux, découverte du potager balisé... Les activités ne manquent pas après la séance de sophrologie matinale et la randonnée.

Au pied du Vercors Sud

À la croisée de quatre massifs montagneux, le centre bénéficie de paysages d'une rare diversité.

Si le Trièves et le Dévoluy montrent des paysages alpins, le Vercors est fait de roches blanches calcaires typiques. Le Diois, bénéficie d'un climat et d'une végétation méditerranéens : massifs de fleurs odorants, genêts, thym, origan, pins, etc.

Ainsi, chaque jour, les randonnées se font dans une nature différente, toujours riche de cascades et de rivières.

L'hébergement

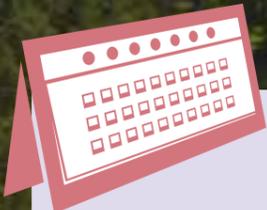
La Terriade est gérée par un collectif engagé, comme la région, vers l'écologie et le développement durable et regroupe de nombreux métiers : agriculture naturelle, énergies propres, décoration intérieure, théâtre, élevage équin etc..

Niché dans la vallée de Grimone, le gîte orienté plein sud, entièrement en pierre, bénéficie du climat provençal du Diois.



L'équipe

L'équipe est aux petits soins pour vous entourer d'un cocon de bien-être. Autour de Christophe responsable du centre, Nina et Nadège, naturopathes, Hélène, sophrologue et Valérie, énergéticienne, sont à votre écoute pour vous accompagner et vous dorloter tout au long de la semaine. Durant les randonnées, Philippe et Thierry, accompagnateurs diplômés vous racontent le Diois : histoire, géologie, biotope...



2016				
Séjour du Samedi au Samedi				
Avril	Mai	Juin	Juillet	Août
du 30 Avril au 07 Mail	du 21 Mai au 28 Mai	du 04 Juin au 11 Juin - du 18 Juin au 25 Juin	du 09 Juillet au 16 Juillet	du 20 Août. au 27 Août

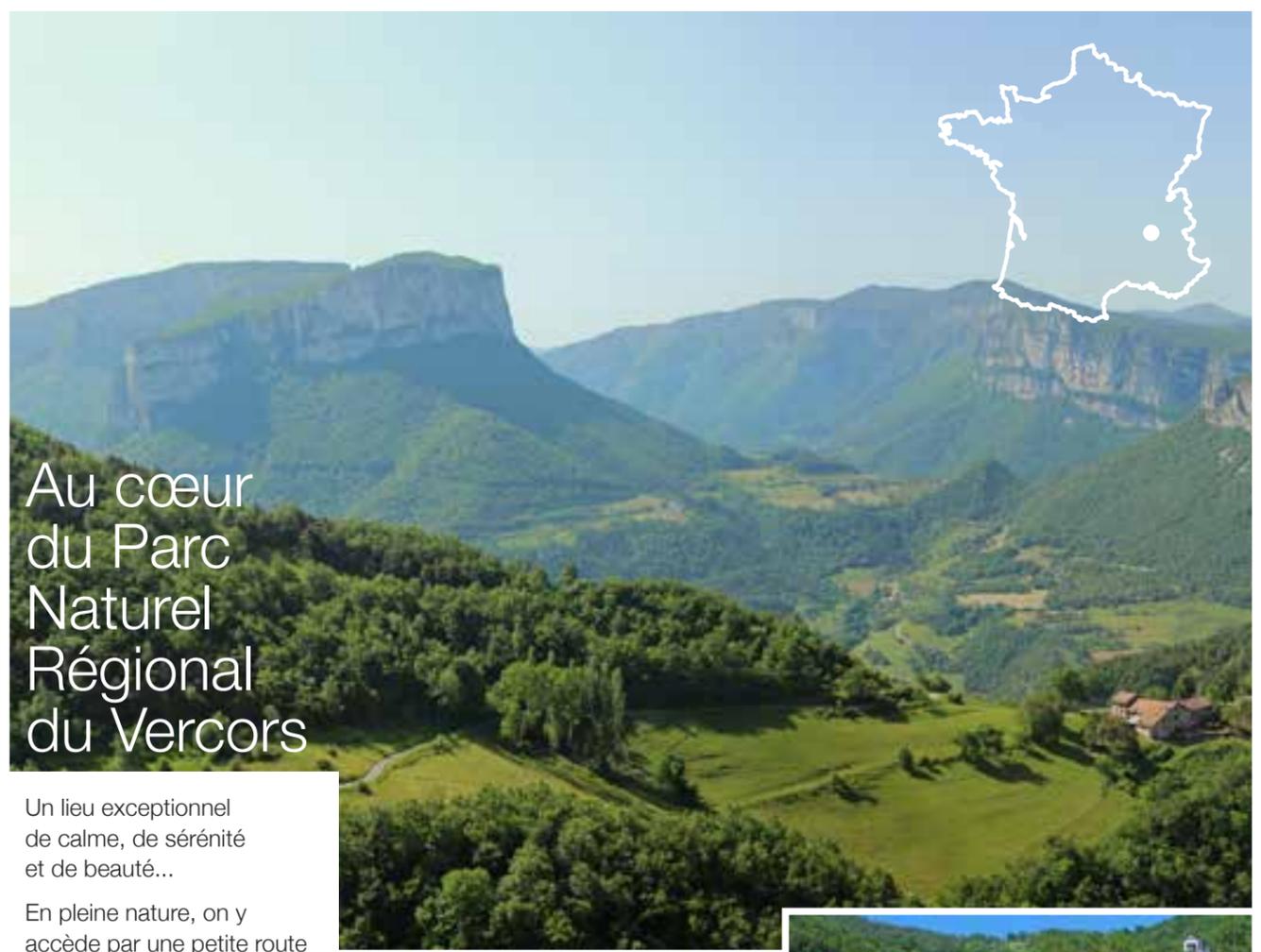


Stage - 540 €
Hébergement - 210 € / Pers.
(7 jours - Base chambre double)
Les options :
Chambre individuelle - 90 €
Massage Bien-être (1 heure) - 50 €

LES COORDONNÉES
Jeûne & Bien-Être en Vercors
Les Arnaux
38680 Saint André en Royans
www.jeune-bienetre-vercors.fr
Eric LEDUN - 06 20 74 09 33
eric.ledun@jeune-bienetre-vercors.fr

Le réseau jeûne & bien-être

Le centre du Vercors



Au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors

Un lieu exceptionnel de calme, de sérénité et de beauté...

En pleine nature, on y accède par une petite route desservant seulement ce lieu, il n'y a pas de passage de voiture. Le hameau domine tout le Royans, une des quatre parties du Vercors.

Dans ce site exceptionnel, l'équipe vous fera partager leur région, hors des pôles touristiques et vous découvrirez lors de nos randonnées des paysages à la beauté encore préservée.

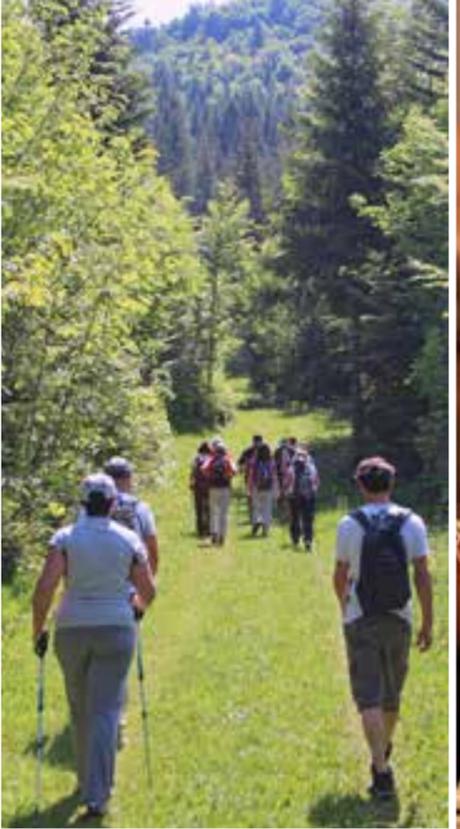
L'hébergement

En pleine nature dans un cirque de montagnes, à 750 mètres d'altitude. Le gîte est un lieu idéal pour votre séjour de jeûne.

Les chambres entièrement rénovées et la diversité de l'hébergement, permettent toutes les possibilités de couchage selon le confort que vous recherchez: chambres individuelles, pour un couple ou à partager avec une autre personne.



Toutes les chambres sont équipées d'une salle de bain privative



Les activités



Après la Sophrologie du matin, nous partirons pour de très belles randonnées légères, sur les chemins du Vercors. Les parcours sont d'environ 6 km et 250 m de dénivelé.

Au terme de la randonnée vous pourrez profiter de l'Espace Bien-être : Sauna, gamme complète de massages-Bien-être, lecture, ressourcement...

Tous les soirs des exposés sur l'hygiène alimentaire et l'hygiène de vie concluront la journée.

L'équipe

Une équipe de 5 professionnels qualifiés, au sens humain développé fera de votre séjour, une réelle réussite concernant vos objectifs, mais aussi un souvenir inoubliable et un moment de détente rare.

Toute l'équipe est présente 7 jours sur 7 et toute la journée pour vous accompagner, vous aider et répondre à vos questions sur l'hygiène alimentaire et votre hygiène de vie.

Seulement 10 stages d'une semaine par an car nous désirons vous recevoir et vous accompagner avec une énergie intacte pour partager ensemble de vrais moments de bonheur et d'échange.



2016

Séjour du Samedi au Samedi

Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Oct.
du 23 Avril au 30 Avril	du 14 Mai au 21 Mai	du 04 Juin au 11 Juin	du 09 Juillet au 16 Juillet	du 13 Août au 20 Août	du 01 Oct. au 08 Oct.
	- du 21 Mai au 28 Mai	- du 18 Juin au 25 Juin		- du 20 Août au 27 Août	- du 15 Oct. au 22 Oct.



Stage - 540 €

Hébergement - 230 € / Pers.
(7 jours - Base chambre double)

Les options :

Chambre individuelle - 100 €
Massage Bien-être (1 heure) - 50 €



Le réseau
jeune & bien-être

Le centre du Bugey

Au cœur du Bugey

Le centre est implanté dans le département de l'Ain sur les premiers contreforts du massif du Bugey à une altitude de 325 m à moins de 70 km de Lyon et de 130 km de Genève.

Des vues panoramiques s'étendent des monts du Jura sud aux chaînes alpines, en passant par la plaine du Rhône. Montagnieu est un pittoresque village bâti sur le sommet d'un crêt, adossé au vignoble AOC auquel il a donné son nom.

Cols, vallées, lacs, forêts de sapins ou encore rivières aux eaux vives et cascades, dévoilent les paysages du Bugey.

Le Bugey, c'est une campagne charmante et secrète, faite de paysages surprenants et variés, aux cascades mouvementées et aux lacs dérobés, parsemée de villages que l'on aime, loin de l'agitation.

C'est également un patrimoine architectural très préservé : patrimoine spirituel et monumental, tantôt somptueux, tantôt très humble, vestiges et forteresses, demeures dérobées et accueillantes, maisons fortes, fours et lavoirs.



L'hébergement

La Tour d'Oncin est composée de trois corps de bâtiment dont l'origine remonte au XVe siècle, réhabilités dans une démarche de haute qualité environnementale. Elle propose un hébergement de 15 chambres confortables, deux salles d'activités équipées, un salon-bibliothèque-tisanerie, un espace bien-être avec sauna et salles de massage.

LES COORDONNÉES
Jeune & Bien-être en Bugey
La Tour d'Oncin
01470 Montagnieu

www.jeune-bienetre-bugey.fr

Monika CHARLON - 06 30 95 52 25
monika.charlon@jeune-bienetre-bugey.fr



Les activités

En complément des balades quotidiennes, le centre vous propose toute une gamme de massages bien-être comprenant le shiatsu, les pierres chaudes et le drainage lymphatique. Un sauna est à disposition pour maximiser les bienfaits de votre séjour. Pour démarrer la journée, une sophrologue éveille vos sens par un cours collectif de Yoga. Un bilan individuel naturopathique pourra être établi par un naturopathe sur demande.



2016

Séjour du Samedi au Samedi

Mai	Juin	Août	Septembre	Octobre
du 30 Avril au 07 Mai	du 25 Juin au 02 Juillet	du 13 Août au 20 Août	du 24 Sept. au 01 Oct.	du 08 Oct. au 15 Oct.
- du 28 Mai au 04 Juin				



Stage - 540 €

Hébergement - 230 € / Pers.
(7 jours - Base chambre double)

Les options :

Chambre individuelle - 100 €
Massage Bien-être (1 heure) - 50 €



Le réseau jeûne & bien-être

LES COORDONNÉES
 Jeûne & Bien-Être en Enclave des Papes
 Le Mas du Batadou
 125, Avenue du Portail Neuf - 84820 Visan
www.jeune-bienetre-enclave-des-papes.fr
 Laurence HEUCHERT - 06 79 84 30 45
 laurence.heuchert@jeune-bienetre-edp.fr



Le centre de l'Enclave des Papes

Sur la route des vignobles

L'ENCLAVE DES PAPES, territoire du Vaucluse lové au cœur de la Drôme provençale, fût acquise par les Papes d'Avignon au début du XIVe siècle.

Son terroir riche dont la tradition viticole remonte au Moyen-âge, est également le berceau du diamant noir, la truffe, avec son célèbre marché aux truffes de Richerenches.

Sa situation exceptionnelle, offre une variété de paysages dont l'éventail, de la vigne aux champs de lavandes en passant par les champs d'oliviers, ne peut que ravir l'œil du visiteur au fil des saisons.



L'équipe

Une équipe de 5 personnes est présente pour vous accompagner tout au long de votre séjour.

Laurence, la responsable de centre est entourée de Sophie et Virginie (2 naturopathes), Christine (sophrologue) et Olivier (accompagnateur de randonnée).



Les activités



Au gré de vos envies, vous pourrez profiter des randonnées, piscine, hammam (6 places), spa (7 places) et sauna (8 places) en accès libre et illimité. Le centre propose une gamme complète de massages et la mise à disposition de lecture, jeux de société ou tout simplement se reposer au bord de la piscine.



L'hébergement

Très beau mas provençal entièrement restauré avec goût, situé à la sortie du village de Visan (Vaucluse), composé de six chambres avec salle de bains et toilettes individuelles, ainsi que de trois chambres avec une salle de bains et toilettes communes.

Jardin, piscine, terrasse couverte, pool house, espace bien-être.



2016

Séjour du Samedi au Samedi

Avril	Mai	Juin	Sept.	Oct.	Nov.
du 23 Avril au 30 Avril	du 21 Mai au 28 Mai	du 25 Juin au 02 Juillet	du 24 Sept. au 01 Oct.	du 15 Oct. au 22 Oct. - du 29 Oct. au 05 Nov.	du 12 Nov. au 19 Nov. - du 26 Nov. au 03 Déc.



Stage - 540 €

Hébergement

SDB & WC individuels - 350 €
SDB & WC communs - 270 €

(7 jours - Base chambre double - Par Pers)

Les options :

Chambre individuelle - 100 €
Massage Bien-être (1 heure) - 50 €



LES COORDONNÉES

Jeûne & Bien-Être en Arles

Domaine de la Tourette

30300 Fourques

www.jeune-bienetre-arles.fr

Jean SAINT UPERY - 06 73 99 88 32

jean.saintupery@jeune-bienetre-arles.fr



Les activités



Après l'éveil corporel matinal (sophrologie) vous randonnerez selon les jours en Camargue ou en Alpilles sur des parcours adaptés au groupe et au jeûne.

Après la balade, vous pourrez profiter du parc arboré et de sa piscine, mais aussi du sauna, du repos ou de la lecture...

Une gamme complète de massages bien-être est à votre disposition.

Tous les soirs des exposés sur l'hygiène de vie et l'hygiène alimentaire vous permettront de mener une réflexion...

L'équipe

Nous mettons à votre disposition une équipe de 4 professionnels : 2 naturopathes, une sophrologue, un responsable de stage et accompagnateur de randonnée qui partagera avec passion sa belle région.

Le réseau
jeûne & bien-être

Entre Camargue et Alpilles

A la jonction de deux magnifiques parcs régionaux, Camargue et Alpilles, la région nous offre une diversité de paysages : garrigues calcaires provençales aux senteurs de lavande et vastes étangs abritant une nature et une faune sauvage préservées jusqu'à la mer Méditerranée.

Ce centre vous offre vraiment deux régions en une, deux joyaux de biodiversité ! Et pour les amoureux de la culture et de l'histoire, Arles dévoile son patrimoine sans modération.

Le centre d'Arles

L'hébergement

Ancienne dépendance du Château de Fourques, la Bergerie de la Tourette date du 16ème siècle. Cette bâtisse en pierre de Beaucaire est entourée d'un parc arboré de plusieurs hectares.

Les chambres climatisées de style provençal à la décoration soignée sont d'un grand confort et offrent de jolies terrasses sur parc.

Une grande piscine plein sud et un sauna, complètent admirablement l'équipement de cette demeure. Toutes nos chambres sont avec salle de bain et toilette privatives.



2016

Séjour du Samedi au Samedi

Avril	Mai	Juin	Septembre	Octobre
du 16 Avril au 23 Avril	du 14 Mai au 21 Mai	du 11 Juin au 18 Juin	du 17 Sept. au 24 Sept.	du 01 Oct. au 08 Oct. - du 22 Oct. au 29 Oct.



Stage - 540 €

Hébergement - 320 € / Pers.

(7 jours - Base chambre double)

Les options :

Chambre individuelle - 100 €

Massage Bien-être (1 heure) - 50 €



LES COORDONNÉES
 Jeûne & Bien-Être en Baie de St Malo
 La Maison Neuve
 35540 Miniac-Morvan
www.jeune-bienetre-baie-st-malo.fr
 Fabrice BARBOT - 06 85 01 21 73
 fabrice.barbot@jeune-bienetre-bsm.fr



Le centre de Saint-Malo

Bretagne, Bord de Rance, un arpent de quiétude



Envie de nature et de grand air ?

Laissez-vous glisser dans l'atmosphère de l'Arpent des Sens, maison d'hôtes blottie dans l'arrière-pays de Saint-Malo, entre la Rance maritime et la baie du Mont Saint Michel.

Pays de paysans-pêcheurs, le territoire recèle une multitude de traces d'époque paléolithique et néolithique ; voilà l'occasion de découvertes de la petite et de la grande histoire : une belle porte d'entrée dans la mémoire et la culture bretonne.

La campagne boisée, tonique et lumineuse, invite à se ressourcer, à découvrir l'opulence de la flore agreste et maritime au fil des promenades à pied.

Une respiration pour vous, loin du tumulte, au coeur de la tranquille Bretagne.

L'hébergement

Installé à la campagne, dans une Confortable longère de caractère des 18 et 19ème siècles, dans le pays de Saint Malo, entre Cancale, la baie du Mont Saint Michel et Dinan, L'Arpent des Sens propose un lieu de détente, de calme et de repos.

Entourés de 6 ha de prés, bois et jardins, les bâtiments de l'ancienne ferme entièrement restaurée ont conservé leur architecture traditionnelle et offrent un confort moderne.

La décoration des chambres est inspirée de voyages ou de l'histoire locale. Les extérieurs sont aménagés en jardins, potager et d'agrément, et invitent au rêve et à la promenade. Oiseaux, écureuils, chouettes et chevreuils ne sont pas loin et manifestent leur présence.

Toutes les chambres sont proposées avec salle de bain et toilette privatives.



Les activités

Vous commencez votre journée en douceur avec un éveil matinal (yoga, gymnastique sensorielle, méditation...). Ensuite, vous partez à la découverte de la beauté des paysages, la personnalité et la diversité de la nature bretonne lors d'une randonnée facile, guidée et commentée. A l'occasion, vous pourrez également apprécier les bienfaits de la marche aquatique. De retour à la maison d'hôtes, vous vous prélassiez dans les jardins ou à l'espace bien-être (sauna / hammam) ou bien vous décidez de profiter d'une séance proposée par les professionnels de l'équipe : massages-bien-être, modelage aux pierres chaudes, réflexologie, bilan naturopathique ...

En soirée, culture et convivialité, échanges et informations autour du jeûne et de ses effets, des bonnes pratiques alimentaires et de l'hygiène de vie,...



L'équipe

Fabrice Barbot votre hôte et accompagnateur de randonnée vous accueille avec son équipe :
 Hélène Bédrine, Naturopathe diplômée, praticienne en relaxologie, réflexologie et massages-bien-être
 Isabelle Dronne, praticienne en pédagogie perceptive et gymnastique sensorielle
 Annie Rzasa conseillère en Naturopathie, professeur agrégée de yoga, praticienne en réflexologie et massages-bien-être.



2016

Séjour du Samedi au Samedi

Avril	Mai	Juin	Sept.	Oct.
du 23 Avril au 30 Avril	du 7 Mai au 14 Mai - du 14 Mai au 21 Mai	du 11 Juin au 18 Juin	du 24 Sept au 01 Oct.	du 08 Oct. au 15 Oct. - du 22 Oct. au 29 Oct.



Stage - 540 €

Hébergement - 330 € / Pers.
(7 jours - Base chambre double)

Les options :

Chambre individuelle - 100 €
 Massage Bien-être (1 heure) - 50 €



Le réseau jeûne & bien-être

LES COORDONNÉES
Jeûne & Bien-Être en Morvan
Château de Magny
58710 Millay

www.jeune-bienetre-morvan.fr

Mustapha AIT - 06 10 65 55 22
mustapha.ait@jeune-bienetre-morvan.fr



Le centre du Morvan

Un château au cœur du Morvan

Le Parc Naturel Régional du Morvan offre aux amoureux de la nature de très nombreux sentiers de randonnée qui permettent de découvrir ses paysages pittoresques de lacs, de forêts, de collines granitiques parsemées de cascades et de rochers spectaculaires. Oxygène et dépaysement garantis !



L'hébergement

Situé dans le Parc Naturel régional du Morvan et niché au cœur des trente hectares d'un parc romantique à l'anglaise, le Château de Magny en Morvan, est un lieu de beauté, de calme et d'harmonie. Cette ancienne demeure bourguignonne a été remaniée au XIX^e siècle. La tour chapelle, vestige des temps plus anciens, le potager clos de murs, les deux étangs et les dépendances rénovées contribuent avec le château à la magie des lieux.



L'équipe

Pour vous encadrer tout au long de la semaine, 2 naturopathes, une sophrologue, un accompagnateur de randonnée et conteur ainsi qu'un responsable de centre. Une équipe de 5 professionnels entièrement dédiée à votre bien-être.

Les activités



Vos journées se déclineront entre éveil corporel matinal, randonnées dans les collines et forêts du Morvan, promenades dans le parc du château, sauna, lecture, repos...

Vous terminerez la journée, après le bouillon du soir préparé avec les légumes bio du jardin du château, par des exposés sur les domaines de l'hygiène de vie et alimentaire.



2016

Séjour du Samedi au Samedi

Avril / Mai

du 30 Avril au 07 Mai

du 21 Mai au 28 Mai

Juin

du 04 Juin au 11 Juin

du 18 Juin au 25 Juin

Août

du 13 Août au 20 Août

Oct. / Nov.

du 01 Oct. au 08 Oct.

du 05 Nov. au 12 Nov.



Stage - 540 €

Hébergement - 290 € / Pers.
(7 jours - Base chambre double)

Les options :

Chambre individuelle - 100 €
Massage Bien-être (1 heure) - 50 €



LES COORDONNÉES

Jeûne & Bien-Être en Moyen Atlas

Maison d'hôtes Terre de traces

Fès - MAROC

www.jeune-bienetre-moyen-atlas.com

Hadi SEBTI : 00 212 653268755

Catherine MATTE : 00 212 653268774

Email : contact@jeune-bienetre-mya.com



Les activités



Nos randonnées se dérouleront dans les décors typiques du moyen Atlas. Autour du site, des milliers d'hectares de verdure et d'olivieraies.

Lieu de détente par excellence, le hammam traditionnel se compose de deux salles. La première est consacrée au gommage et la seconde salle pour vous relaxer à une température avoisinant les 60 °. A côté du hammam, se trouve les salles de massage : Une ambiance chaleureuse et des senteurs relaxants pour une gamme complète de massage Bien-être.

L'équipe

L'équipe d'encadrement est composée d'un responsable de centre, de 2 Naturopathes, d'une sophrologue et d'un guide Franco-Marocain qui vous fera découvrir sa région d'origine avec passion.



Le réseau jeune & bien-être

Le centre en Moyen Atlas

Maroc Région de Fès

Située entre Fès et Sefrou, à 600 mètres d'altitude au pied du mont Bou Ibnane, plus haut sommet du moyen Atlas, la maison d'Hôte «Terre de Traces» offre un panorama magnifique sur un paysage aux couleurs changeantes. Dans cette région qui sublime si bien toutes les richesses de la nature, la propriété s'intègre en harmonie avec celle-ci.

Une région où le temps semble s'être suspendu à un rythme bien précis : celui de la nature. Une région aux traditions berbères ancestrales et aux symboles incontournables de la culture populaire Marocaine.

L'hébergement

Cette vaste propriété familiale est l'endroit idéal pour profiter pleinement de votre séjour Jeûne & Bien-être. Toutes les chambres donnent sur une magnifique terrasse qui borde la piscine face aux paysages sublimes du moyen Atlas.

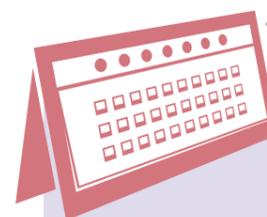
Une quinzaine de chambres et suites très confortables, équipées de salle de bains et toilettes privatives, portent chacune une histoire.



La deuxième semaine «reprise et tourisme»

Vous pouvez si vous le désirez prolonger votre séjour par une semaine complémentaire. Sur le plan alimentaire, des repas qui respectent le protocole de reprise vous seront servis. Un programme détaillé de visites touristiques vous sera proposé :

- Volubilis et ses vestiges Romains
- Meknès l'impérial et son mausolée
- Visite de la Medina de Fès, ses monuments, ses lieux uniques (tanneurs artisans etc...)
- Station thermale de Moulay Yacoub



2016

Séjour du Samedi au Samedi

Mars	Avril	Mai	Juin	Sept.	Oct.
du 12 Mars au 19 Mars	du 16 Avril au 23 Avril	du 21 Mai au 28 Mai	du 11 Juin au 18 Juin	du 10 Sept. au 17 Sept.	du 8 Oct. au 15 Oct.
	du 30 Avril au 7 Mai				du 29 Oct. au 05 Nov.



Stage - 540 €

Hébergement - 350 € / Pers.
(7 jours - Base chambre double)

Les options :

Chambre individuelle - 100 €
Massage Bien-être (1 heure) - 50 €

Deuxième semaine
reprise & tourisme - 590 €
(Tout compris - Base chambre double)



Interview

Philippe STREF

Installé dans les Coulmes, Philippe Stref connaît la région comme sa poche et accompagne des randonneurs depuis plus de 10 ans. Ses connaissances sur la nature notamment en géologie captivent et vous font oublier les kilomètres parcourus.

Philippe, qu'est-ce qui vous passionne dans votre métier ?

La rencontre et le partage. J'ai la chance d'encadrer des personnes de tous horizons. Elles viennent pour découvrir un territoire et son milieu naturel, en retour j'apprends de leurs expériences et connaissances dans tous les domaines.

Pourquoi avoir choisi le Vercors et plus précisément Les Coulmes pour pratiquer votre métier ?

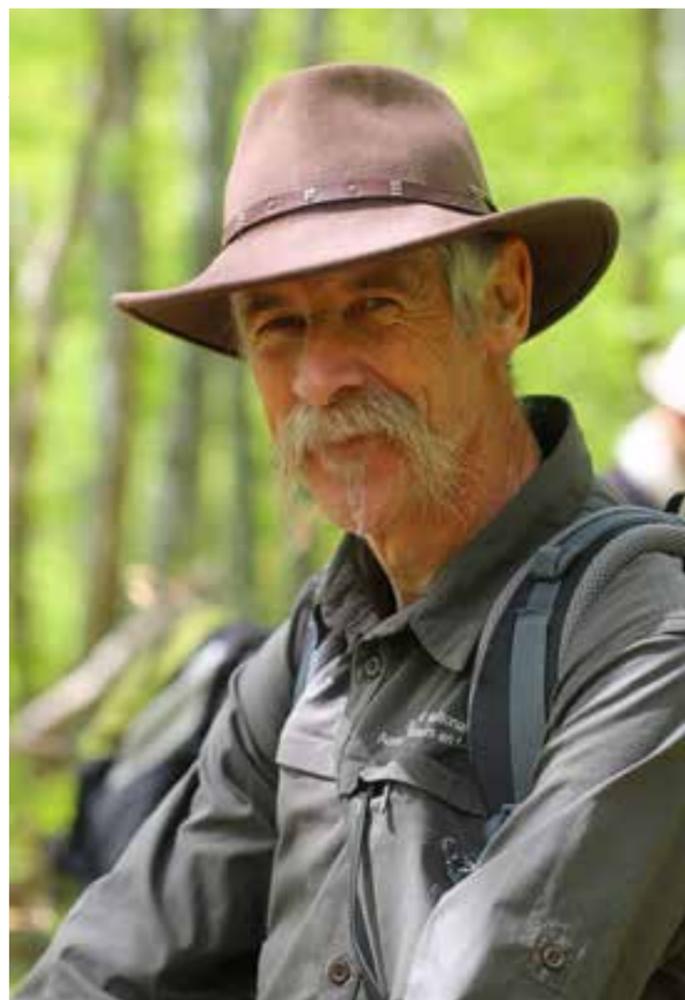
Lorsque j'ai choisi de faire ce métier, je voulais être dans le Vercors parce que ce massif montagneux est situé à la limite des Alpes du nord et du sud, qu'il offre à la fois de grandes forêts et des prairies d'altitude et qu'il permet de travailler hiver comme été. Je suis arrivé dans les Coulmes, par hasard, pour une première saison hivernale de pisteur-secouriste. J'ai apprécié l'accueil des habitants et le côté sauvage de ce massif forestier. J'ai décidé de m'y installer.

Vous accompagnez régulièrement des jeûneurs en randonnée depuis près de 10 ans, qu'est-ce qui rend différent ces marcheurs des autres ?

C'est un public particulier, certains jeûneurs n'ont jamais randonnée et d'autres sont parfois des montagnards expérimentés. De plus, l'état de forme de chacun peut changer au cours de la semaine. Il importe donc d'avoir des parcours adaptés au groupe et à chacun.

Quels sont vos critères pour choisir une randonnée adaptée à la période de jeûne ? (Durée, nombre de kilomètres, dénivelé,...) ?

L'expérience nous a permis d'optimiser les parcours. La randonnée dure entre 3 et 4h (arrêts compris)



sur 6 à 7 km avec 300 m de dénivelé en moyenne. Cela peut paraître peu mais nous ne recherchons pas la performance qui serait génératrice d'un surcroît de toxines.

Qu'est-ce qui vous plaît dans l'accompagnement des jeûneurs ?

Indubitablement la rencontre de belles personnalités.



La rando "coup de cœur" de Philippe



La Lunette - les Coulmes (Vercors)

Longueur : 6 km - Dénivelé : +250 m

UTM 31 Nord (km) - E 690 208 - N 4 999 737

Voici une des plus belle randonnée du massif des Coulmes.

Laisser la voiture sur le parking de Clos Michet (3km après le hameau du Faz en direction de Malleval). De là, le parcours est vallonné à travers la forêt et de belles clairières parsemées de dolines. Au carrefour de la « Prairie de Ganasse », il faut prendre à gauche le chemin montant en direction du Pas de Pré Bourret.

Au bout de cette montée « apparaît » une grande prairie de fauche avec une superbe vue sur le Vercors, poursuivre jusqu'au Pas de Pré Bourret et tourner à gauche pour gagner un belvédère avec vue magnifique sur la vallée de L'Isère et le Massif Central au loin.

Reprendre le chemin en sens inverse jusqu'à la grande prairie et prendre la direction nord-est pour la traverser. On rejoint alors un petit sentier suivant la ligne de crête à travers bois.

Vingt minutes plus tard, si vous êtes attentifs, vous apercevrez à votre gauche un rocher surmonté d'une croix. Là une sente raide descend jusqu'à la fameuse lunette qui domine Malleval, un souvenir inoubliable !

Remonter la sente et reprendre le sentier à gauche. Celui-ci vous mène dans une descente assez raide sous les hêtres jusqu'à rejoindre la grande clairière de Pré Coquet. Il suffit alors de garder le cap au sud/sud-ouest pour rentrer au parking le long du chemin vallonné.



Retrouvez cette carte en téléchargement sur le site de l'IGN : <http://www.ign.fr/>





Les recettes du jeûneur

Les graines germées



Un super aliment

C'est un aliment Biogénique, c'est-à-dire qui construit la vie, comme tous les aliments biologiques, et vivants. Les petites graines germées portent en elles tout le potentiel nutritif et énergétique de la future plante. C'est un concentré de vie !

Très riches en fibres, en vitamines, en minéraux, en enzymes, en protéines, en oligo-éléments, en acides gras et en acides aminées, elles ont l'avantage d'apporter tous ces éléments sous leur forme la plus assimilable pour notre organisme. Elles sont donc particulièrement digestes.



Le saviez-vous ?

Quand on parle de graines germées, beaucoup pensent aux « pousses de soja », mais cette appellation n'est pas justifiée car il s'agit en fait de graines germées de haricots mungo.

Le soja est une plante toxique si elle est consommée crue : on ne pourrait donc pas consommer sa graine germée.

Je fais pousser mes graines

On peut bien sûr acheter des graines germées toutes prêtes, mais pour plus de fraîcheur il est conseillé de les faire germer soi-même. C'est simple, non-chronophage, ne demande pas d'investissement et ludique pour les enfants.

Nous conseillons particulièrement aux débutants de ne pas faire de mélange de graines, car toutes les graines n'ont pas le même temps de germination. Les plus simples pour commencer sont l'Alfalfa (luzerne), le poireau ou encore le radis.



Etape 1 : Le trempage

Faites tremper vos graines (une c. à s.) une nuit dans un bocal.

Etape 2 : La germination

Le lendemain matin, après avoir fixé une gaze à l'extrémité du bocal à l'aide d'un élastique, videz l'eau et rincez les graines. Le rinçage devra s'effectuer chaque matin et chaque soir pendant 3 à 6 jours, le temps que les graines germent. Le temps peut varier en fonction de la variété choisie, mais aussi de la température.

Conservation

Une fois germées, les graines peuvent être conservées au frigo 3 à 5 jours.

Conseils pratiques

- Gardez bien le bocal ouvert.
- Les graines doivent rester humides mais ne pas stagner dans l'eau.
- En cas de mauvaises conditions de culture, vous verrez apparaître des moisissures et vous sentirez une mauvaise odeur. Dans ce cas, jetez les graines : elles sont impropres à la consommation.

Les recettes

Entrée : Roulée de Saumon et graines germées



Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 galettes de riz
- 50g de graines d'Alfalfa germées
- 1 pavé de saumon cru
- Quelques feuilles de menthe
- Quelques zestes de citron vert
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile d'olive 1^{ère} pression à froid Bio
- 1 pincée de piment d'Espelette

Commencez par détailler le saumon en petits dés. Mélangez l'huile, la sauce soja, le piment d'Espelette et les zestes de citron vert avec le saumon. Ajoutez les graines germées et les feuilles de menthe. La préparation doit ressembler à un tartare de saumon. Réservez au frais.

Humidifiez les galettes de riz en les passant sous l'eau tiède et étalez-les séparément sur le plan de travail. Disposez au centre de chaque galette la préparation de saumon. Enfin roulez les, façon rouleau de printemps.

Plat : Omelette aux graines germées



Ingrédients pour 4 personnes :

- 7 œufs
- 1 échalote
- 1 poivron rouge
- Un peu de lait
- 25g de graines germées
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Hachez et faites revenir l'échalote dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Coupez le poivron en dés et faites le revenir avec l'échalote. Dans un saladier, battez les œufs avec une petite goutte de lait et versez sur l'échalote et le poivron.

Quand le dessous de l'omelette est cuit, versez les graines germées (ne pas trop les chauffer pour préserver leur qualité nutritionnelle) et pliez votre omelette en la refermant sur les graines.

Dessert : Galette de graines germées, raisins secs et noisettes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200g de graines germées de quinoa
- 100g de graines germées de sarrasin
- 100ml de lait d'amande
- 3 c. à s. de farine de châtaigne
- 1 c. à s. de poudre de noisette
- 1 œuf
- 100g de raisins secs

Mixez les graines germées jusqu'à l'obtention d'une pâte plus ou moins blanche.

Ajoutez la farine et la poudre d'amande, puis l'œuf entier. Tout en mélangeant ajoutez le lait d'amande. Le résultat doit être une pâte homogène un peu moins liquide qu'une pâte à crêpe. Enfin, ajoutez les raisins secs préalablement trempés.

Sur une feuille de papier sulfurisée déposée sur une plaque de cuisson, étalez 2 c. à s. de la préparation pour former des petites galettes.

Afin de préserver les qualités nutritives des aliments, il faut une cuisson lente : 2h à 100°C d'un côté, puis retournez les galettes et continuez la cuisson pendant encore une heure.

Pour en savoir plus : www.cfaitmaison.com



Le jeûne intermittent : La méthode 5/2



Le régime 5/2 ou jeûne intermittent consiste en une alternance entre des périodes de jeûne et des périodes d'alimentation normale. Le principe du régime a été résumé dans un livre du Dr Michelle Harvie intitulé "2 jours de détox, 5 jours de plaisir."

Tout a commencé fin 2011, lorsque Michelle Harvie, une nutritionniste, et Tony Howell, un oncologue anglais, publient dans une revue scientifique les résultats d'une étude qu'ils ont dirigée à l'hôpital universitaire de South Manchester. Ils ont fait suivre à leurs patientes traitées au Genesis Breast Cancer Prevention Centre une diète très stricte de deux jours par semaine, alternant avec cinq jours d'alimentation normale.

Le surpoids favorisant l'apparition de nouvelles tumeurs, il est crucial pour les patientes de trouver une diète qui leur fasse perdre du poids et qui leur permette de maintenir un poids d'équilibre.

Les résultats de l'étude montrent que les patientes ont perdu plus de poids que lorsqu'elles suivaient un régime classique sept jours sur sept.

L'étude est une petite révolution. Les effets bénéfiques du jeûne sur la santé sont connus depuis longtemps. Mais jusque-là, aucune étude scientifique ne s'était encore intéressée à la perte de poids qu'il pouvait entraîner. «On sait depuis longtemps qu'il faut réduire les apports caloriques de 25 % pour que l'organisme commence à puiser dans ses réserves, explique Michelle Harvie. Pendant cette étude, nous nous sommes rendus compte qu'il était aussi plus efficace de réduire de manière importante son alimentation deux jours par semaine, plutôt que de réduire tous les jours 25% de ses apports alimentaires».



Le principe du régime 5/2

Les deux jours de semi-jeûne ne doivent pas être consécutifs dans la semaine. Pour qu'elles soient plus faciles, il est conseillé de choisir deux journées travaillées pour ne pas trop réfléchir et craquer. Pendant cette période de détox, il ne faut manger que 500 calories par jour (600 pour un homme). Il faut éviter le pain, les céréales, les légumineux, les mauvaises graisses, les sucres et forcer sur les légumes crus et cuits, les laitages demi-écrémés, les protéines.

Menu type d'une journée de jeûne*

	Pour une femme (500 calories)	Pour un homme (600 calories)
Déjeuner 7h30	1 œuf à la coque ½ pamplemousse	170 g de saumon fumé ½ citron coupé en gros morceaux
Souper 19h30	Chili végétarien avec haricots rouges ½ tasse de riz brun	130 g de filet de porc ½ tasse de chou-fleur cuit vapeur ½ tasse de brocoli cuit vapeur

Les jours de jeûne, on privilégie deux types d'aliments :

Les Protéines maigres (50 g par jour) que vous pouvez trouver dans le poulet, le poisson, les œufs et les viandes maigres accompagnés de légumes verts uniquement, c'est-à-dire artichaut, asperges, brocolis, haricots vert et courgettes, assaisonnés avec 50 g de lipides sous forme d'huile.

Ces repas de jeûne peuvent être conclus par un fruit très faible en calorie (melon, ananas, pamplemousse, abricot ou framboise) ou un yaourt à 0%.

Le régime 5/2 et la perte de poids

Le régime 5/2 est un compromis entre régime traditionnel et jeûne. A ce titre, il convient parfaitement aux adultes qui ont plusieurs kilos superflus et souhaitent s'en débarrasser. Mais le Dr Harvie et le Professeur Howel, créateurs de cette diète, ne la recommandent pas aux enfants, aux adolescents, aux femmes enceintes ou qui allaitent, ainsi qu'aux personnes souffrant de dépression ou de troubles alimentaires. A cause des deux journées strictes, enrichies en protéines, les médecins pensent que les personnes ayant une maladie rénale doivent se tourner vers une autre cure.

Celles et ceux qui souhaitent uniquement se débarrasser d'un ou deux kilos peuvent se contenter d'une seule journée stricte sur la semaine, pour les autres, les 2 jours seront plus efficaces. Cependant, il convient de bien garder à l'esprit que les 5 jours de repas « normaux » doivent tout de même être équilibrés, sinon cela ne servira strictement à rien ! Ajoutez quelques séances sportives à votre programme et vous vous sentirez plus en forme que jamais.



Les 12 règles d'or d'un jeûne intermittent réussi

- 1 Connaître son poids et son IMC avant de débiter et le noter chaque jour par la suite
- 2 Trouver un partenaire de jeûne
- 3 Préparer à l'avance ce qui sera consommé le jour de jeûne
- 4 Bien lire les étiquettes nutritionnelles
- 5 Attendre avant de manger
- 6 Rester occupé
- 7 Essayer le jeûne de 14h à 14h
- 8 Ne pas avoir peur de penser à des aliments qu'on aime
- 9 Bien s'hydrater tout au long de la journée
- 10 Ne pas s'attendre à perdre du poids tous les jours
- 11 Ne pas jeûner les jours où le moral n'est pas bon
- 12 Se féliciter

* source : passeportsanté.net.fr

Le journal de Sylvie

Sylvie a 42 ans, elle exerce une profession libérale qu'elle aime, mais qui lui prend tout son temps. Cependant, elle confie chaque jour ses pensées dans un journal car depuis toujours elle aime écrire. Sylvie accepte de partager avec nous quelques extraits de son expérience de jeûne, depuis sa décision de jeûner pour la première fois, jusqu'aux quelques mois qui ont suivi son expérience.

La décision

Encore une journée marathon de plus ! J'ai l'impression de ne plus avoir de temps pour moi. Il est 21h. Je suis juste bonne à m'affaler dans le canapé devant la télévision et zapper. Par hasard, je tombe sur une super émission : Le jeûne, une nouvelle thérapie ? On pourrait soigner le corps et l'esprit en s'arrêtant de manger ? Ça alors !

Aujourd'hui, j'ai eu une longue conversation avec Muriel, ma collègue de travail. Elle m'a dit être inquiète pour moi. Elle trouve que j'ai tous les symptômes annonciateurs d'un burn out. Objectivement je sais qu'elle a raison ! Mais comment ralentir ? Je devrais commencer par prendre quelques jours de vacances, rien que pour moi, pour faire le point... Me recentrer.



Je surfais tranquillement sur Internet à la recherche d'un séjour de vacances quand je me suis souvenue de cette émission sur le jeûne. Par curiosité, j'ai tapé «centre de jeûne» dans google : il y a vraiment de tout ! Les tarifs vont du simple au double. Qu'est ce qui justifie de telles différences ? En plus, il y a tout un « langage jeûne » et comme pour le langage « jeun's », il faut un décodeur : jeûne hydrique, jeûne thérapeutique, jeûne Buchinger, jeûne diététique, cure détox, monodiète... Je dois vraiment me renseigner un peu plus !

Après quelques recherches, je commence à être convaincue du bienfait que cela pourrait m'apporter. Tout en écrivant ces quelques notes, mes pensées cheminent alors que j'avale un sandwich débordant de mayo ! Aïe, aïe, aïe, ça risque d'être dur de s'arrêter de manger ! Oh, et puis, si d'autres y arrivent pourquoi pas moi ? En plus, si je pouvais perdre quelques kilos, ça ne serait pas de trop. Reste à trouver le bon endroit pour jeûner.

Une secte ?

J'ai parlé à Muriel de mon idée de vacances-jeûne. Je crois qu'elle a fini par me prendre pour une dingue ! Elle craint que je sois encore plus fatiguée après un jeûne. De plus, elle a peur que je tombe sur une secte. C'est vrai que la promesse de sentir une nouvelle énergie, d'être toute neuve peut prêter à confusion ! Je ne sais plus trop, j'hésite... Je ne voudrais surtout pas tomber sur un gourou illuminé...

J'ai exploré à nouveau sur Internet les centres qui proposent les jeûnes associés à la randonnée. Ce n'est quand même pas donné ! Plus de 1000 € la semaine pour certains et même pas en pension complète ! Ça confirme la thèse de la secte, ils commencent par nous affamer et pourquoi pas nous vider les comptes ! Je plaisante ! C'est vrai que la santé n'a pas de prix, mais bon il faut quand même rester raisonnable.



L'idée de génie !

Après toutes ces informations, je décide finalement de jeûner à la maison. Ça tombe bien j'ai 3 jours de repos d'affilée la semaine prochaine. Ça me servira de test. Peut-être que je n'ai pas besoin d'être accompagnée ? Je pourrais peut-être m'offrir à la place un petit séjour au soleil...

Test jour 1 - J'ai fait mon repas du condamné hier soir. J'ai mangé des pâtes... Les sucres lents devraient m'offrir une sensation de satiété dans le temps. Mon esprit scientifique me pousse à noter quelques données pour voir l'évolution.

Poids ce matin : 67, 2kg - Tension 13.1

C'est en fait le jour le plus long de toute ma vie. J'AI FAIM !!! J'aimerais éviter la cuisine, seulement voilà, en charge de famille, je dois faire face à mes devoirs, ils ont FAIM ! J'ai l'impression d'être cernée de nourriture, tiens bon Sylvie ! Soit forte ! Après une longue balade à la campagne, je tourne en rond, d'ailleurs je vais me coucher de bonne heure, car comme chacun sait : qui dort dîne et au diable mes sacrosaints devoirs familiaux !



Test jour 2 - Ce matin, c'est un peu la cata ! Je me sens vaseuse. Je décide d'une journée de repos tranquille. C'est le moment de me plonger dans la lecture sur le jeûne, en relire tous les bienfaits, c'est bon pour mon moral !

Poids 66,8kg - Tension 11.2

Test jour 3 - C'est terrible ! La faim ne m'a pas quittée hier. Comment font les autres jeûneurs pour tenir une semaine ? Je me sens encore plus mal qu'hier. J'ai mal à la tête et après la faim, voilà la nausée qui s'installe. Je ne sais pas si je vais arriver au bout de ma journée. Franchement, où sont l'euphorie, la pleine énergie que je suis sensée ressentir ?

Poids 66,7kg - Tension 10.6 (c'est sûr, ça calme !)

Test jour 3 fin (faim ?) de l'expérience - Il est midi et je craque ! Je me sens trop mal et il faut que je mange... De plus, Véro vient de m'inviter à déjeuner.

Test jour 3 Bilan - Bon ! Je me suis un peu lâchée sur le repas de midi. Quel plaisir de manger à nouveau ! Ai-je loupé quelque chose ? Cette expérience me laisse perplexe, comme quelque chose de pas abouti. A la fois assez fière d'avoir tenu 3 jours, mais aussi déçue de ne pas sentir la belle énergie promise...

Et si finalement c'était bien ?

Aujourd'hui, j'ai discuté avec une cliente qui pratique le jeûne régulièrement depuis de nombreuses années. Elle m'a rassurée. Ce que j'ai ressenti est normal car j'ai commis apparemment plusieurs erreurs : manque de préparation, protocole non respecté... Tout ceci a rendu mon expérience peu fructueuse. Elle m'a conseillé de jeûner de manière encadrée pour avoir l'accompagnement et le soutien d'un groupe. Je reprends donc mes recherches pour trouver une structure, bien décidée cette fois, à aller au bout.

Enfin, je détecte un centre qui a l'air sympa dans le Réseau Jeûne & Bien-être. Le prix est correct et l'organisation me semble très professionnelle. Je téléphone pour avoir des renseignements : premier contact, agréable et chaleureux. La personne répond à mes questions et prend le temps de m'expliquer le concept. L'encadrement me séduit, et même m'étonne ! Rendez vous compte ! 5 personnes en encadrement : des Naturopathes, sophrologues, des exposés tous les soirs avec des infos pratiques pour changer son hygiène de vie. Cerise sur le gâteau, une gamme complète de massages sont proposés tous les jours. Je vais enfin prendre le temps de m'occuper de moi ☺. De plus, un guide accompagne le groupe pour les randonnées. Cela me permettra de découvrir la région choisie d'une autre façon. Allez c'est parti, je me lance. Je réserve ma semaine...

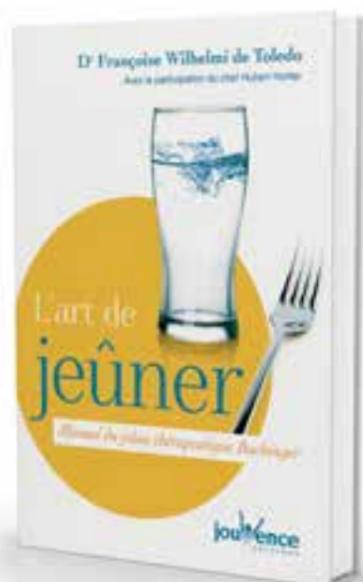
Venez découvrir la suite du carnet de Sylvie sur notre site internet : jeune-bienetre-magazine.fr

Vous trouverez également sur ce site :

- Les magazines Jeûne & Bien-être en version numérique
- Plus de 300 dossiers santé
- Des recettes gourmandes et diététiques que vous pourrez également partager
- L'espace Randonnée avec les descriptions de l'ensemble des randonnées organisées dans nos centres
- Le Forum : pour échanger et discuter de l'actualité du jeûne et obtenir des réponses à vos questions

Devenez «membre privilège» du club Jeûne & Bien-être !

Coup de cœur du libraire



L'ART DE JEÛNER

Françoise Wilhelmi de Toledo

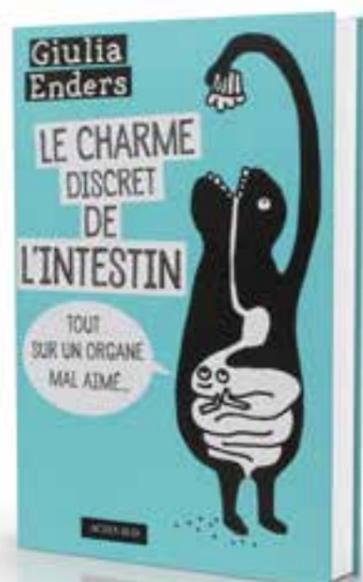
Février 2014 - Jouvence Edition

Maintenir un poids normal et se détoxifier sont certainement deux motivations importantes pour ceux et celles qui entreprennent la démarche du jeûne. C'est aussi l'occasion de découvrir les possibilités insoupçonnées de son organisme pour retrouver santé et vitalité. Le jeûne peut être préventif ou thérapeutique, spécialement dans le cas de maladies chroniques inflammatoires et métaboliques. En outre, il donne accès à un état de conscience plus clairvoyant et harmonise l'humeur.

Cette dimension psychique et spirituelle est essentielle dans le processus du jeûne car interrompre ses habitudes alimentaires, c'est modifier ses schémas comportementaux quotidiens et renoncer à des sensations digestives qui rythment nos journées. C'est l'occasion de faire un point de vie et de se découvrir ou de se redécouvrir tel que l'on est réellement. La pratique du jeûne nous enseigne que renoncer temporairement aux plaisirs de la table nous rend sensibles à d'innombrables autres sources de plaisir : l'art, la nature, les relations, la méditation, pour ne citer que celles-là.

L'art de jeûner vous sera un précieux compagnon de route pour découvrir le jeûne selon la méthode Buchinger, une méthode traditionnelle et reconnue. Ce livre vous indiquera toutes les précautions et les attentions que vous devez prendre avant, pendant et surtout après un jeûne. Il comprend un programme de jeûne et de reprise alimentaires, des conseils nutritionnels et des recettes équilibrées.

Dans cette nouvelle réédition Françoise Wilhelmi de Tolédo donne de nouvelles informations très pratiques. A lire par tous les jeûneurs ou futurs jeûneurs.



LE CHARME DISCRET DE L'INTESTIN

Giulia Enders

Avril 2015 - Éditions actes sud

Giulia Enders, jeune doctorante et nouvelle star allemande de la médecine, rend ici compte des dernières découvertes sur un organe sous-estimé. Elle explique le rôle que jouent notre «deuxième cerveau» et son microbiote (l'ensemble des organismes l'habitant) dans des problèmes tels que le surpoids, la dépression, la maladie de Parkinson, les allergies... Illustré avec beaucoup d'humour par la sœur de l'auteur, cet essai fait l'éloge d'un organe relégué dans le coin tabou de notre conscience. Avec enthousiasme, Giulia Enders invite à changer de comportement alimentaire, à éviter certains médicaments et à appliquer quelques règles très concrètes pour faire du bien à son ventre. Véritable phénomène de librairie, Le Charme discret de l'intestin s'est vendu à 950 000 exemplaires en Allemagne et sera publié dans 26 pays.

Non seulement ce livre est utile, voire indispensable pour la compréhension du système digestif, mais en plus l'auteur a un style particulièrement drôle et pétillant. Des informations scientifiques claires, accessibles à tous. On adore !

Coup de cœur du libraire



L'ATELIER BIO

Ingrédients, recettes et savoir-faire

Mars 2014 - Editions La Plage

Un guide de référence pour une cuisine bio inspirée

Un beau livre contenant plus de 500 recettes illustrées de plus de 200 photos, pour se régaler aussi avec les yeux...

Le livre est divisé en 2 grandes parties :

Les ingrédients bio : apprendre à acheter, préparer, stocker... les farines différentes, les graines, les huiles, les algues...

Choisir les meilleures cuissons, faire germer ses graines, conserver les céréales bio, utiliser les huiles essentielles...

le B-A BA des conseils bio.

Des ateliers de cuisine saison par saison avec : des recettes d'entrées, de plats et des «petites choses» qui respectent la saisonnalité des produits et mettent l'accent sur la biodiversité. Dans le même esprit, l'atelier des desserts propose des alternatives plus végétales aux sucres et arômes naturels.



OSER DIRE NON, POUR DIRE OUI À LA VIE

Stéphanie Boulay

Juin 2014 - Vitrac Editeur

Stéphanie Boulay accompagne dirigeants, managers et entreprises pour les aider à réussir en déployant savoir-être, vision globale et charisme, au service de projets qui apportent des réponses innovantes aux besoins et enjeux de fond de notre Société actuelle.

Combien de fois par jour disons-nous « Oui », alors que nous aurions dû dire « Non »... ou « Oui, mais à condition que... » ? Combien de fois par jour regrettons-nous ces « Oui » parce que nous nous retrouvons avec de la pression en plus, du stress, des galères... et une piètre image de nous-même pour n'avoir pas exprimé notre opinion ou pas clarifié notre point de vue ? Dans ce livre, vous allez comprendre pourquoi vous n'osiez pas dire Non et comment certains Non vous jouaient des tours. Vous allez avoir de vraies clés pour apprendre à dire Non sur la base d'un travail simple et efficace sur vous-mêmes ainsi que de nombreux exemples. Vous développerez votre capacité à dire Non - à bon escient ! - qui va faire toute la différence dans votre vie. Pour vous et pour les autres. Et une fois en route pour dire des Non qui soient compris et entendus, vous réaliserez sans doute que le plus passionnant est de trouver les Oui derrière vos Non, de vous connecter à ce à quoi vous aspirez vraiment. Car oser dire Non, c'est aussi et surtout dire Oui à la Vie !



Jeune & Bien-Être®

L'alliance du jeûne et de la randonnée

Le Réseau



Déjà 9 centres
en France et
au Maroc,
choisissez le vôtre



Osez le Bien-être !

Une dizaine de centres vous accueille pour votre séjour de jeûne dans les plus belles régions de France et d'ailleurs.

- Une implication sans réserve, nos centres n'organisent que 10 semaines par an,
- Un encadrement composé de 5 personnes, 7j/7 et 24h/24,
- Tous nos centres bénéficient d'une certification Qualité,
- Une semaine de bien-être total, avec selon les centres, en plus de la randonnée quotidienne, des activités variées : sophrologie, massages, yoga...

www.jeune-bienetre.fr