



## LE JEÛNE, L'EXPÉRIENCE HOLISTIQUE QUI NOUS RECONNECTE À NOTRE CORPS

**Perte de poids, purification et régénération du corps, élimination des toxines, le jeûne est aussi une expérience spirituelle qui nous reconnecte à nous-même et nous ouvre l'esprit. Il permet de vivre mieux, en meilleure santé, et plus longtemps. C'est ce que nous explique le docteur Sandra Stallaert, médecin homéopathe et nutritionniste, qui accompagne les personnes souhaitant pratiquer le jeûne. – Pauline Bouveau**

De nombreuses religions pratiquent le jeûne depuis la nuit des temps. *« Notre corps est programmé pour ça, c'est dans nos gènes »*, explique le docteur Sandra Stallaert. En effet, si aujourd'hui nous avons pris l'habitude d'avoir toujours de quoi nous nourrir en allant simplement au supermarché, cela n'a pas toujours été le cas pour notre espèce. Le corps humain est habitué à être privé de nourriture pendant plusieurs jours.

Le jeûne ne devrait donc pas être si compliqué à pratiquer ! Pourtant, il est important de bien



*« Aujourd'hui, nous sommes déconnectés de nos besoins primaires, et le jeûne va nous reconnecter à notre corps »*,

détaille le docteur Sandra Stallaert.

se préparer avant de se lancer. Il va d'abord falloir préparer notre système digestif avec une transition en douceur en éliminant certains aliments pouvant être pro-inflammatoire ou être lents à digérer comme le sucre, l'alcool, les protéines animales, les produits laitiers ou les légumineuses. Pendant la période de jeûne, il est très important de s'hydrater en buvant deux fois plus d'eau que d'habitude, de pratiquer une activité physique modérée et de prendre des moments pour soi. Lors d'un jeûne, le rythme se ralentit, c'est une belle occasion pour se tourner vers l'intérieur.

**« Notre corps est remis à neuf »**

La digestion consomme 30% de l'énergie du corps. Quand on jeûne, notre organisme continue à se nourrir mais de l'intérieur, à partir de nos propres cellules.



*Notre corps récupère ces 30% d'énergie pour se détoxifier, se réparer, éliminer les cellules, vieilles, malades ou anormales. Notre corps est comme remis à neuf. Tout dépend bien sûr de la durée du jeûne, de sa fréquence et d'une bonne hygiène de vie après la cure »*,

détaille Sandra Stallaert.

Outre la perte de poids, de l'ordre de 3 à 6 kilos, un jeûne de trois jours va avoir de nombreux effets positifs sur notre santé. Le jeûne présente de nombreux bienfaits, notamment la réduction de l'inflammation avec l'amélioration des maladies inflammatoires articulaires par exemple, l'amélioration du diabète de type 2, la réduction du taux de cholestérol ou encore l'amélioration des fonctions cognitives (mémoire, concentration...).

C'est en ce sens que jeûner est une véritable cure de jouvence qui nous permet de vivre plus longtemps et en bonne santé. Paracelse, médecin au 16<sup>ième</sup> siècle disait déjà : *« jeûner est le plus grand des remèdes, le médecin intérieur »*.

Le Dr Sandra Stallaert est un médecin belge, homéopathe et nutritionniste, formé en Belgique et en Suisse. Son cabinet de santé est basé à Maurice et elle consulte également à distance dans le monde entier. Après avoir passé plus de 10 ans dans l'industrie pharmaceutique à des postes de direction générale, elle décide de réorienter ses choix et de se diriger vers une approche plus globale de la santé. Cette approche inspire la responsabilité individuelle des personnes et les encourage à atteindre un bien-être durable et équilibré en utilisant des outils simples ainsi que leurs propres ressources intérieures. Elle anime à distance des groupes de jeûne de 3 jours et a créé un groupe privé sur Facebook « Miam la



Après trois jours sans manger, il est temps de reprendre une alimentation en douceur. *« Lorsqu'on termine le jeûne, nous n'avons pas faim »*, explique Sandra Stallaert. *« Notre relation aux aliments change, on se met enfin à manger pour les bonnes raisons »*.

Un jeûne de 3 jours peut se faire à raison de 2 à 4 fois par an. Attention cependant à certaines contre-indications notamment en cas de grossesse ou de malnutrition par exemple.



*Vie »* dont l'objectif est de partager de nombreux conseils faciles à appliquer au quotidien pour prendre soin de sa santé.