

Questions au... Docteur Sandra Stallaert, médecin, homéopathe et nutritionniste

«Le jeûne détoxifie l'organisme de manière très importante»

Ne boire que de l'eau pendant 7 jours... Sandra Stallaert, aussi créatrice de la page « MIAM la vie » sur Facebook, l'a fait. Elle nous parle du jeûne, des bénéfices que l'on tire à mettre son organisme au repos mais aussi des précautions à prendre et des contre-indications.

Vous avez entrepris un jeûne d'une semaine, qu'est-ce que ça veut dire au juste, que vous n'avez rien mangé, que vous avez juste bu de l'eau ?

C'est exact, cela s'appelle un jeûne hydrique, uniquement de l'eau à raison de 3 litres par jour étant donné qu'il n'y a plus l'apport en eau normalement apporté par les aliments.

Qu'est-ce qui vous a poussé à vous lancer là-dedans ? Pourquoi décider de priver son corps de nourriture et de tous ses plaisirs ?

C'est la deuxième fois que je fais cela. J'ai décidé d'entreprendre ce jeûne pour tous les bienfaits que cela apporte à mon organisme. Pendant cette période, le système digestif est au repos et récupère les 30 % d'énergie habituellement utilisée pour la digestion, pour d'autres tâches, notamment la réparation et la régénération du corps. De plus lorsque l'on jeûne, l'organisme se détoxifie de manière très importante, ce qui veut dire qu'il élimine toutes les toxines accumulées dans nos cellules. Enfin, les cellules vieilles, malades ou anormales sont éliminées. C'est également une occasion pour le système digestif de se régénérer et se réparer étant donné qu'il n'est plus sollicité pour le travail de digestion. Le jeûne est également bénéfique pour notre mental et pour notre esprit. C'est un apprentissage à la maîtrise de soi et on recherche un sens à cette démarche.

Comment on se sent dans la tête quand on ne mange plus ? Est-ce qu'on a des envies de nourriture, est-ce qu'on lutte, on apprend à se maîtriser...

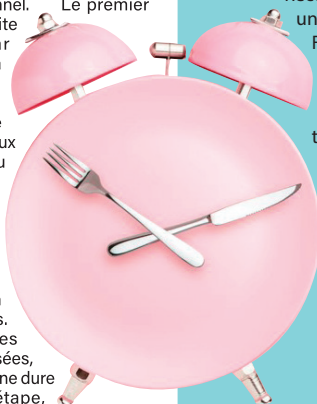
On passe par plusieurs phases et étant donné que nous sommes tous différents, c'est un chemin personnel. Le premier jour c'est facile, ensuite le corps passe par ce qu'on appelle la «cétose», ce qui veut dire qu'il commence à puiser son énergie dans nos tissus graisseux (sous la peau et au niveau abdominal), ce passage peut être parfois difficile. C'est comme une porte que l'on franchit mais il faut la pousser, c'est une réaction d'adaptation du corps. On peut ressentir des maux de tête, des nausées, des vertiges, mais cela ne dure pas et passé cette étape,



BIO EXPRESS

Le Dr Sandra Stallaert est un médecin belge, homéopathe et nutritionniste, formé en Belgique et en Suisse. Elle est basée à Maurice depuis 4 ans 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. Aujourd'hui, elle enseigne à ses patients avec passion, comment prendre facilement soin de leur santé.

Récemment, elle a créé un groupe privé sur Facebook, appelé «MIAM la vie» dont l'objectif est de partager 1001 trucs et astuces pour améliorer notre santé et croquer dans la vie à pleine dents! Pour rejoindre le groupe, envoyez simplement une demande.



on atteint un rythme de croisière avec des fluctuations.

Aussi surprenant que cela puisse paraître, on n'a pas faim, c'est plutôt l'idée de manger qui nous traverse mais pas la faim car le corps continue à se nourrir sauf qu'il ne va pas chercher ses nutriments à l'extérieur sous forme d'aliments mais à l'intérieur dans nos réserves. Lutter n'est peut-être pas le mot adéquat. Un jeûne se prépare et on décide de la date à l'avance afin de s'organiser au niveau social par exemple. Il est important de bien choisir le moment. Les périodes de changement de saison sont propices à cette démarche ou après des fêtes ou des semaines d'abondance! Quand on l'a commencé, c'est comme une promesse que l'on fait à soi-même, un défi, alors la plupart du temps on va jusqu'au bout.

Est-ce que physiquement, on peut se sentir plus fatigué que d'habitude, en manque d'énergie ?

À nouveau on passe par plusieurs stades et les sensations sont bien individuelles et personnelles : il y a des moments de fatigue et de baisse d'énergie, il ne faut pas oublier que notre organisme est en grande opération de nettoyage. Cette baisse d'énergie se ressent également quand le corps doit changer de source d'énergie et qu'il passe après plus ou moins 3 jours en cétose. Mais il y a également des périodes où on est rempli d'énergie, on peut même se sentir euphorique. Cela est dû à tout un processus hormonal qui se met en route pendant le jeûne. Globalement on se sent beaucoup plus zen, calme, un bien-être s'installe ainsi qu'un certain détachement.

Si les lecteurs qui vous lisent ont envie de jeûner aussi, par quoi commencer, combien de jours, quel type de jeûne? On parle aussi de jeûne intermittent...

Pour ceux qui n'ont jamais jeûné, je conseille de commencer par sauter un repas, celui du soir de préférence. Souvent nous croyons que nous avons faim mais ce n'est pas la réalité. On confond la faim et la soif et nous mangeons souvent par habitude ou parce que c'est l'heure ou pour des raisons familiales.

Sauter le repas du soir est un bon début, si ce n'est pas possible, alors ne prenez pas de petit déjeuner. Il n'est pas exact de croire que l'on doit petit-déjeuner à tout prix. Pour beaucoup de personnes le système digestif peut avoir besoin de plusieurs heures le matin pour se mettre en route. De plus il

ne faut pas manger si on n'a pas faim. Le jeûne intermittent c'est cela, augmenter le temps entre deux repas de préférence avec la nuit.

L'étape d'après est de jeûner pendant 24 heures, par exemple le lundi après les possibles excès du week-end ! Le dernier repas est pris le dimanche soir, le lundi sera à l'eau et la reprise alimentaire se fera le mardi. Une alternative est de faire des monodiètes (avec des pommes par exemple) ou des cures à base de jus filtrés de légumes, de fruits ou des bouillons.

Il y a également des périodes où on est rempli d'énergie, on peut même se sentir euphorique. Cela est dû à tout un processus hormonal qui se met en route pendant le jeûne.

Existe-t-il un mode d'emploi pour bien jeûner ?

Oui, absolument. La préparation est très importante et la reprise alimentaire l'est tout autant afin de préparer notre système digestif. Lors de la préparation on élimine petit à petit tout une série d'aliments en commençant par les protéines animales pour terminer avec des fruits et des légumes avant le jeûne à proprement parler. Le nombre de jours dépend du nombre de jours de jeûne. Pour un jeûne de 3 jours, ce sera 3 jours de préparation et 3 jours de reprise alimentaire, pour un jeûne de 7 jours, ce sera 7, ce qui fera un programme de 21 jours.

Diriez-vous que le jeûne c'est efficace pour maigrir ?

Étant donné que le corps va puiser son énergie dans nos réserves graisseuses et que le taux d'insuline baisse, la perte de poids est assurée. Il n'y a pas que cela, la plupart du temps, après un jeûne suffisamment long, une semaine par exemple, notre rapport à la nourriture change, on a beaucoup moins faim et on mange de plus petites quantités que l'on savoure en gourmet plutôt que de se remplir en gourmand.

Tout le monde peut-il le faire, tout le monde gagnerait-il à le faire ?

Presque tout le monde peut jeûner et il est bien plus convivial et motivant de le faire en groupe à partir d'une durée de 3 jours ou plus. Ceci dit, le jeûne n'est pas recommandé pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes très maigres ou dans un état de fatigue extrême. Les personnes anorexiques, de même que les moins de 18 ans ou les personnes qui souffrent de diabète de type 1.

Pour ceux qui souffrent de crises de goutte, de diabète de type 2, de reflux gastro-oesophagien, de maladies du foie ou des reins ou qui prennent des médicaments, il faut demander un avis médical. De toute façon, pour un jeûne de plus de 2 à 3 jours, il est fortement recommandé de le faire avec un accompagnement et avec un groupe, c'est beaucoup plus facile.

Les fêtes de fin d'année arrivent, alors, allez-vous jeûner ou festoyer ?

Étant donné que je viens de jeûner pendant 7 jours et bien je festoierai ! Par contre, je prévois d'organiser un jeûne de 3 jours au mois de janvier afin de permettre au corps d'éliminer les surcharges accumulées pendant la période des fêtes.

C'EST BON

POUR QUOI AU JUSTE

- Perte de poids et de graisse corporelle.
- Réduction de l'inflammation.
- Amélioration voire guérison du diabète de type 2.
- Réduction du taux de cholestérol
- Incroyable boost pour notre système immunitaire.
- Augmentation de notre énergie, de notre clarté mentale et de notre concentration.
- Rajout de dopamine de nos neurones et prévention des maladies neurologiques de type Alzheimer.
- Amélioration de notre santé cardiaque.
- Amélioration des intolérances alimentaires.
- Diminution de la tension artérielle.

C'est une véritable cure de jouvence qui nous permet de vivre plus longtemps !!! Paracelse, médecin du 16^e siècle, disait déjà: « Jeûner est le plus grand remède, le médecin intérieur ».