

## ?uestions à... Dr Sandra Stallaert

# Les bienfaits du jeûne

Homéopathe et nutritionniste, la Dr Sandra Stallaert a récemment publié son premier livre qui s'intitule «3 jours de jeûne, c'est parti» aux éditions Jouvence. Elle nous parle de son livre et de la pratique du jeûne.



### Qu'est-ce qui vous a incité à écrire un livre sur le jeûne ?

Le jeûne est un formidable outil en matière de santé, tant au niveau de la prévention qu'en complément de traitements pour certaines maladies. En écrivant ce livre, j'ai voulu démystifier cette pratique et la rendre accessible au plus grand nombre, en toute sécurité.

### Qu'expliquez-vous dans votre livre ?

L'ouvrage est divisé en deux parties : «Comprendre d'abord» et «Agir ensuite». Dans la première partie, j'aborde l'histoire du jeûne, les mécanismes mis en route par l'organisme lorsque nous mangeons, puis lorsque nous jeûnons en terminant par la description des nombreux bienfaits de cette méthode. La deuxième partie est un guide pratique où j'accompagne, jour après jour, le jeûneur

pour que son expérience soit une belle réussite. Le programme comporte trois jours de préparation, trois jours de jeûne et trois jours de reprise alimentaire. J'explique les différents désagréments, qui peuvent survenir en cours de route et propose des solutions pour toutes les situations. L'ouvrage souligne aussi l'aspect holistique d'un jeûne. En effet, c'est une démarche globale, qui permet de remettre à niveau non seulement le corps mais l'âme et l'esprit également. C'est la raison pour laquelle je propose des exercices de respiration, ainsi que plusieurs méditations. À la fin du livre, je donne de nombreuses informations pour prolonger durablement les bénéfices du programme et mettre en place facilement de nouvelles habitudes.

### Combien de types de jeûne existe-t-il et

### combien de jours ?

Il existe plusieurs méthodes, qui peuvent se décliner de nombreuses façons. En résumé, il y a le *jeûne sec*, celui sans nourriture et sans eau. Étant donné que j'opte toujours pour la douceur, je ne le préconise pas car je le trouve trop rude pour l'organisme. Le *jeûne hydrique* consiste quant à lui à boire uniquement de l'eau pendant une période déterminée. C'est cette méthode que je propose. Si c'est la première fois, il est tout à fait possible d'opter pour une version avec jus de fruits et de légumes filtrés. Cela rassure et permet de surmonter les appréhensions que l'on peut avoir avant de se lancer. Il existe également le *jeûne intermittent* où le temps entre deux repas est allongé : on saute le petit-déjeuner par exemple. Lors d'une monodiète, vous ne mangez qu'un seul aliment mais nous sortons ici du cadre d'un jeûne à proprement parler. La durée du jeûne dépend de l'état de santé de la personne et de l'objectif. Ceux que j'organise se font à distance, le jeûne est dès lors relativement court. Quand le jeûne se fait en résidentiel, la durée peut varier d'une à trois semaines.

### Quels sont les bienfaits du jeûne ?

Lors d'un jeûne, le corps ne reçoit plus d'aliments, il continue cependant à se nourrir mais de l'intérieur. Les processus physiologiques d'adaptation permettent un nettoyage en profondeur des toxines accumulées surtout dans les graisses. L'organisme se régénère en détruisant les vieilles cellules, malades ou anormales et il en produit de nouvelles. La production de certaines substances puissamment anti-inflammatoires et les modifications hormonales, dont la diminution de l'insuline et l'augmentation de l'hormone de croissance, aux remarquables propriétés anti-âge,

complètent ces étonnants mécanismes naturels d'auto-guérison. Ce sont ces processus qui font que cette méthode est une véritable cure de jouvence et à mon sens une des méthodes préventives les plus puissantes.

Jeûner, c'est mettre son système digestif au repos. Le corps récupère ainsi 30 % de l'énergie normalement utilisée pour la digestion pour effectuer son intense travail de détoxification et de régénération cellulaire.

### Les bienfaits pour la santé sont nombreux :

- Perte de poids et de graisse corporelle.
- Réduction de l'inflammation avec amélioration des douleurs articulaires, des allergies et des intolérances alimentaires.
- Amélioration des problèmes de digestion.
- Amélioration du diabète de type 2 quand il n'est pas trop avancé.
- Réduction du cholestérol et des triglycérides.
- Diminution de la tension artérielle.
- Prévention des maladies cardiovasculaires.
- Stimulation du système immunitaire.
- Effet bénéfique pour les neurones.
- Augmentation de l'énergie, de la clarté mentale et de la concentration.
- Reconnexion aux sensations de faim et de satiété.

Ce dernier point mérite que l'on s'y arrête. Souvent, nous mangeons pour de mauvaises raisons : parce que c'est l'heure, par ennui, par peur d'avoir faim plus tard, par habitude ou pour combler un manque. Nous terminons notre assiette parce que c'est ainsi. À la sortie d'un jeûne, la relation avec la nourriture devient plus harmonieuse et on retrouve les plaisirs sains de la table. Le métabolisme se rééquilibre. Régulièrement, on me dit «j'ai réappris à manger». Il y a, en effet, souvent un avant et un après jeûne.

Au-delà de tous les bienfaits pour le corps, le jeûne permet une meilleure gestion des émotions et une plus grande maîtrise du mental. Nos cinq sens sont aiguisés et l'esprit s'ouvre pour nourrir le moment présent et devenir plus conscient de sa santé et de sa vie. À l'issue d'un jeûne, c'est la fierté et la confiance en soi qui sont au rendez-vous.

### Cette pratique est-elle reconnue en médecine conventionnelle aujourd'hui ?

Cela dépend des pays. En Allemagne par exemple, la sécurité sociale la rembourse partiellement. En Russie, elle fait partie intégrante de la politique de santé publique. En France, pour le moment, c'est plus timide. En Suisse, il y a la clinique Buchinger-Wilhelmi, qui est une référence en la matière. Cela dépend des médecins également.

### Tout le monde peut-il jeûner ? Qui sont ceux qui ne le peuvent pas et pourquoi ?

Ce point est très important. Non, tout le monde ne peut pas jeûner. Il existe des contre-indications, notamment la grossesse, l'allaitement ou les moins de 18 ans. Ce sont des moments particuliers de la vie où les besoins de l'enfant sont importants et où toute carence peut être néfaste. Les personnes qui présentent des troubles du

comportement alimentaire doivent également s'abstenir car il y a un risque d'aggravation des symptômes. Il en est de même pour les personnes très maigres dont les réserves en graisse sont minimes. L'organisme ira dès lors puiser son énergie dans les muscles et c'est ce que l'on veut éviter à tout prix.

Enfin, toute personne qui souffre d'une maladie ou qui prend des médicaments doit impérativement avoir l'accord de son médecin avant de commencer et être suivi médicalement pendant le jeûne.

### Vous organisez tous les mois à Maurice un programme à distance de neuf jours avec un jeûne de trois jours. Quel est en le retour ? Les Mauriciens sont-ils friands du jeûne ?

Oui, la formule «à distance» est bien appréciée. Je communique toutes les informations, réponds aux questions et accompagne les participants, pas à pas, via un groupe WhatsApp. J'organise également des rendez-vous Zoom pour se rencontrer, échanger et méditer ensemble. C'est ludique et joyeux ! Ce programme a rencontré, dès le début, un grand succès et cela me remplit de joie de pouvoir partager cette pratique si simple finalement car il n'y a rien à faire !

## 3 JOURS DE JEÛNE, c'est parti

D' Sandra Stallaert

- Comprendre les bienfaits du jeûne
- Suivre un programme pas à pas pour détoxifier son corps et son esprit
- Perte de poids et ralentir le processus de vieillissement

Jouvence

---

### Infos pratiques

Le livre «3 jours de jeûne, c'est parti» est disponible à Maurice dans la plupart des librairies et également au cabinet du Dr Sandra Stallaert. Si vous souhaitez la contacter ou avoir plus d'informations, vous pouvez visiter son site internet : [www.sandrastallaert.com](http://www.sandrastallaert.com)