

Jeûne hydrique

Qu'est ce que le jeûne hydrique:

Le principe du jeûne hydrique est de supprimer toute forme alimentaire solide au profit d'une alimentation liquide.

Nous primons sur l'hydratation avec 3 à 4 litres d'eau par jour. Avec la possibilité et même la recommandation d'introduction de tisanes, bouillons, certains fruits pressés tel que le citron afin de stimuler les organes émonctoires.

Les différentes formes:

Nous pouvons retrouver ce jeûne sous 3 formes:

- Un jeûne intermittent
- Un jeûne court (3 jours)
- Un jeûne long (supérieur à 4-5 jours)

Les intérêts:

Plusieurs bénéfices sont à ressortir du jeûne. Bien au-delà des prérequis, le jeûne ne se limite pas à une exceptionnelle perte de masse grasse liée à la baisse de votre taux glycémique.

Il a surtout pour but un nettoyage drastique de vos organes digestifs, c'est en quelque sorte une « bonne vidange ».

Il faut avoir pleinement conscience que nous ingérons en moyenne 500 kg de nourritures par an. Nous mangeons des aliments de moins bonnes qualités qu'autrefois. La digestion, représente 30% de nos dépenses énergétiques, et est génératrice de déchets. Il en est de même pour notre métabolisme avec toutes les réactions chimiques, production de toxines que nous devons éliminer par certains organes émonctoires (le foie, les reins, les intestins, l'estomac, la vésicule...)

Avec le temps, l'accumulation de ces toxines conduits à un « encrassement » de l'organisme.

Le jeûne permet tout d'abord un repos, voir un répit du système digestif ainsi qu'une vidange complète permettant un rééquilibrage, ainsi permettant aux tissus endommagés de se régénérer. Il favorise également et notamment un sevrage en sucre.

- Physiologie du jeûne :

Jeûner consiste à passer d'une alimentation externe, la nourriture, à une nutrition interne, nos réserves. On peut comparer cela avec un ordinateur portable, qui peut fonctionner sur secteur (alimentation externe) ou grâce à sa batterie (réserves internes). Le jeûne s'accompagne d'autolyse ou d'auto-restauration : tout ce qui est utilisable sert de combustible. Mais, fait important, les tissus essentiels sont préservés (cerveau, protéines tissulaires). Chez un adulte en bonne santé mesurant 1m70 et pesant 70 kg, les réserves permettent de jeûner sans danger jusqu'à 40 jours. Elles sont constituées par environ 750 g de glucides (les sucres), 3 kg de protéines et surtout 10 kg de lipides (les graisses). Elles se répartissent en 4 grands « compartiments » de réserves.

- le sang : glucose pendant 2 à 3 heures, lipides sous forme de triglycérides.
 - le foie : glucides sous forme de glycogène pendant environ 24 heures.
 - les adipocytes (cellules graisseuses) : lipides sous forme de triglycérides.
 - les tissus et les cellules : muscles, protéines détériorées, paroi des cellules intestinales usagées... constituent une réserve de protéines.
- Il est à noter que les pertes musculaires lors d'un jeûne d'une semaine sont de 3% au maximum, l'organisme se mettant en épargne protéique. Lorsque 80% des réserves lipidiques ont été utilisées, le métabolisme se modifie et la vraie faim réapparaît : le corps envoie alors des signaux pour rompre le jeûne.

Au cours du jeûne, l'organisme commence par utiliser les réserves contenues dans le sang, puis celles du foie. Il décompose ensuite les triglycérides en glycérol et en acides gras. Le glycérol est transformé en glucose, et les acides gras sont transformés par le foie en corps cétoniques, lesquels deviennent ainsi le carburant principal des cellules. La pratique régulière du jeûne, ainsi que le sport, facilitent cette transition énergétique : jeûner, cela s'apprend !

Et ce programme s'enclenche automatiquement, grâce à notre système nerveux autonome. Celui-ci est en effet indépendant de notre volonté et constitué de 2 branches : l'orthosympathique, qui gère l'action, le stress, et le parasympathique, qui gère le repos, l'entretien, la nutrition. Ne plus recevoir de nourriture est un stress physiologique qui va provoquer un ensemble de réactions d'adaptation : c'est ce que l'on appelle le phénomène d'hormèse. L'organisme active des mécanismes de défense et dégrade ses propres déchets moléculaires.

- La phase orthosympathique :

Elle dure entre 48 h à 72 h. Au fur et à mesure que le dernier repas s'éloigne, le corps va consommer toutes ses réserves de sucre, d'où une diminution de la glycémie et du taux d'insuline. Au niveau hormonal, l'organisme réagit en augmentant ses taux d'adrénaline et de cortisol, les hormones du stress, dont l'action est renforcée par l'augmentation des hormones thyroïdiennes. Parallèlement, la synthèse de l'hormone de croissance (GH) commence à augmenter et permet de mobiliser les réserves lipidiques : c'est l'hormone « brûle-graisse ». Le rythme cardiaque s'élève. La synthèse des sucs digestifs est fortement diminuée.

La phase parasympathique :

Elle prend ensuite la relève. La glycémie se stabilise sur sa norme inférieure (environ 0,7 g/l). Le taux d'insuline est minimal, il n'y a plus de pic d'insuline. La synthèse des hormones thyroïdiennes est freinée, le métabolisme de base ralentit : le corps fait des économies d'énergie ! La fréquence cardiaque et la tension artérielle diminuent. Le taux d'hormone de croissance continue à s'élever : il est multiplié

par 20 chez l'homme et par 13 chez la femme (quelle injustice !). L'utilisation des graisses est alors pleinement opérationnelle, et produit une grande quantité de corps cétoniques. Ce nouveau carburant donne une énergie durable et constante, permettant des efforts d'endurance. Cependant, sans réserves de glucose, mieux vaut éviter les accélérations brusques ! On note également une acidification importante de l'organisme (la crise d'acidose). Le passage en phase 2 est parfois laborieux, surtout lorsque le jeûne fait suite à une période de stress ou d'intense activité.

- Les bienfaits du jeûne :

De nombreux paramètres sanguins se régularisent : taux de glucose, insuline, triglycérides, cholestérol LDL (« le mauvais cholestérol »). Le sang est plus fluide.

- La tension artérielle se normalise (attention en cas de prise d'anticoagulants ou d'antihypertenseurs : il est souvent nécessaire de réduire les doses de médicaments, en accord avec l'équipe médicale). Sans digestion à accomplir, l'organisme dispose d'un surplus d'énergie conséquent (30%).
- Les tissus endommagés sont restaurés (« rajeunissement »), la cicatrisation est facilitée par la libération de zinc. Les tissus excédentaires, les structures protéiques usées ou endommagées qui encombrant les cellules ou les espaces intercellulaires sont dégradés. L'eau en excès dans les tissus est éliminée. Les circulations sanguine et lymphatique sont ainsi améliorées. Les déchets stockés dans les graisses sont remis en circulation et recyclés ou éliminés.
La flore intestinale est épurée. Les cellules anormales sont détruites. Grâce à l'action des corps cétoniques et à la baisse du taux d'insuline, l'inflammation diminue.

Il est à noter que les corps cétoniques ont également une action bienfaisante au niveau cérébral. De plus, ils sont euphorisants (Sans

doute une précaution de la nature pour nous aider à mieux supporter la privation !). L'humeur et la clarté intellectuelle s'améliorent. La prise de décisions est facilitée. Les organes des sens s'aiguisent, en particulier l'odorat. La perte de poids induite par le jeûne est de 6 % à 10%, mais ne pourra se maintenir après le jeûne qu'en mettant en place de nouvelles habitudes (alimentaire, hygiène de vie). Enfin, le jeûne permet un déconditionnement par rapport aux stimulants habituels (café, tabac...), en facilitant ainsi le sevrage.

Après le jeûne, avec la reprise alimentaire, toutes les synthèses protéiques sont dynamisées, en particulier au niveau des muqueuses digestives et au niveau immunitaire. On digère mieux et on se défend mieux contre les infections. La vitalité de tout l'organisme est accrue.

Ainsi, le jeûne de bien-être s'adresse à toute personne en bonne santé physique et mentale souhaitant « un grand ménage intérieur » ou en cas de troubles mineurs tels que surpoids non pathologique, diabète de type 2, infections récidivantes, allergies, troubles digestifs fonctionnels, troubles de l'humeur...

C'est un rééquilibrage de tout l'organisme.

En revanche, le jeûne hydrique se prépare, et se programme.

Nous vous proposons un accompagnement en groupe ou individuel, avec un coaching afin de réussir cette expérience qui pourrait devenir une hygiène de vie.

La team NPC vous souhaite de bonnes et belles sensations.

Team NPC