

## Retraite de jeûne en paroisse

### Conseils pratiques

Il est important de se préparer à cette semaine, à la fois dans sa tête (en priant, en y pensant) et dans son corps (pour éviter les désagréments du passage rapide d'un régime trop riche et souvent non sain à un régime très sobre accompagné qui plus est du processus de « détoxification », ou « décrassage », qui s'opère).

### La préparation

**Quelques questions** à se poser avant de commencer :

- **qu'est-ce que je cherche à travers cette démarche ?**
- **quelles sont les intentions de prières que je vais porter ?**
- **qu'est ce que je souhaite changer dans ma vie ?** : une difficulté qui vous empoisonne la vie depuis longtemps (ou pas) et qu'il serait agréable et bénéfique d'éliminer en même temps que la détoxification du corps ?..
- **ai-je prévu la manière dont je vais vivre et occuper le temps et « l'espace intérieur » rendus libres par le jeûne ?**
- **confier tout cela au Seigneur, peut-être même l'écrire.**

**Se préparer signifie** donc tout à la fois :

- Avant de commencer, demandez l'avis de votre médecin traitant.
- Aborder cette semaine avec confiance, sans appréhension ! Le jeûne commence dans la tête !
- Aménager son emploi du temps de la semaine de retraite.
- Chercher et donner un sens à son jeûne : temps d'offrande et d'abandon, de détachement ou de désert, de solidarité avec les « affamés », temps de partage, d'intercession, de pardon,...

**Se préparer par des lectures :**

\* Pour la dimension spirituelle :

- *Le jeûne : Prier avec le corps et l'esprit.* Anselm Grün. Editions Médiaspaul.
- *Le grand livre du jeûne.* Jean-Claude Noyé. Albin Michel.
- *Le Message de Carême 2013 du Saint Père en intégralité :*  
[http://www.vatican.va/holy\\_father/benedict\\_xvi/messages/lent/documents/hf\\_ben-xvi\\_mes\\_20121015\\_lent-2013\\_fr.html](http://www.vatican.va/holy_father/benedict_xvi/messages/lent/documents/hf_ben-xvi_mes_20121015_lent-2013_fr.html)

\* Pour la dimension corporelle et psychique, si vous choisissez un jeûne sans aliment solide, lisez au choix :

- *L'art de jeûner. Manuel du jeûne thérapeutique* Büchinger. Dr F. Wilhemi de Toledo. Jouvence éditions.
- *Comment revivre par le jeûne. Le guide du jeûne autonome.* Dr H. Lützner. Edition Terre Vivante.

**Conseils pour toute la durée du jeûne :**

- Réduire son **rythme de vie**, éliminer ce qui n'est pas essentiel (ceci peut faire l'objet d'une réflexion approfondie, d'une remise en question, d'un discernement)
- Le **temps** libéré par le jeûne n'est pas fait pour être rempli par des activités en plus mais pour prier, lire la Parole, méditer, prendre du temps pour soi, **se reposer** (heures de sommeil suffisantes), s'aérer ... : il est conseillé de **marcher** au moins 45 mn par jour.
- **Lire** un « bon livre », méditer sur le sens du carême, retrouver un chemin de prière, de méditation...
- Il peut être bon de tenir un « **journal de jeûne** », pour y consigner intentions, questionnements, peurs, réflexions, échanges, paroles de Dieu, joies, décisions, etc.... Un livret d'accompagnement sera distribué le premier soir.
- **BOIRE : Buvez beaucoup** : eau/tisane/thé vert (pas d'alcool, café, ni thé noir, excitants...)
- Pour ceux qui fument il est vivement conseillé de diminuer ou d'arrêter (si possible)

## A - Conseils alimentaires pour la formule « 1 repas par jour »

**La préparation alimentaire** peut se limiter à réduire progressivement la quantité de nourriture en prenant des repas sobres, bio si possible et bien équilibrés les derniers jours. Il n'y a pas de purge à prendre.

Ce *jeûne en qualité et en quantité* consiste en la **prise d'un seul repas** (matin ou midi ou soir), **sobre** (il ne s'agit pas de se rattraper en une fois), et prise de boissons au cours de la journée. Votre corps va profiter de ce semi-repos pour faire un travail de nettoyage de printemps. Il est très important de **bien mâcher** et remâcher chaque bouchée (au monastère on parle de mâcher une dizaine de fois avant d'avaler : cela facilite la digestion, permet de manger moins, freine la gloutonnerie).

## B - Conseils alimentaires pour la mono-diète

**La préparation alimentaire** peut se limiter à supprimer viande - alcool - sucres rapides - café pendant une semaine ou les quelques jours qui précède le jeûne. Il n'y a pas de purge à prendre.

**La mono-diète** est un *jeûne en qualité*. Vous allez manger à votre faim (*normocalorique*) et votre corps va se nourrir de ce que vous allez lui apporter. Par contre vous n'allez manger qu'un seul aliment : soit un *fruit* (la pomme à cette saison - crue ou cuite, elle présente l'avantage d'avoir de multiples variétés et de nécessité d'être croquée et machée), soit une *céréale complète biologique* (épeautre (éviter le blé qui est toujours génétiquement modifié), riz ou quinoa (principalement) sous toutes ses formes grain, farine, flocon, semoule), soit du pain. Le choix du même pain complet toute la semaine est sans doute le plus judicieux. Il est possible d'agrémenter avec des épices cannelle, fenouil, galanga, cumin (mais pas de piment...), du sel, du miel mais pas de sucre.

Votre corps va profiter de ce semi-repos (un seul aliment simple à digérer) pour faire son travail de nettoyage de printemps. Il est très important de **bien mâcher** chaque bouchée (au monastère on parle de mâcher une dizaine de fois avant d'avaler : cela facilite la digestion, permet de manger moins, freine la gloutonnerie).

## C - Conseils alimentaires pour le jeûne hydrique

**La préparation alimentaire** Une préparation nutritionnelle progressive et étalée est nécessaire et indispensable avant le jeûne car en l'absence d'alimentation, le corps entame un grand nettoyage en éliminant ce qui est nocif, puis inutile et enfin superflu.

Il s'agit d'arrêter en premier ce qui est le plus producteur de substances nocives ou difficilement digestes (protéines animales, graisses et farines raffinées, sucres rapides + alcool, café), puis garder une alimentation quasi végétarienne quelque jours (arrêt fromages/laitages/beurre, œufs, ...). Cette préparation n'est pas restrictive en quantité mais en qualité, vous mangez normalement en quantité mais différemment.

**Il est conseillé dans le cadre de l'« hygiène digestive »** de prendre purges ou lavements (le plus simple la purge des intestins au Microlax, en vente libre en pharmacie). En tout cas la **purge initiale** est à prendre le samedi soir, veille du début de la retraite ou le dimanche (on ne mange plus après...). De plus amples informations seront envoyées à ceux qui choisissent cette formule.

Le **jeûne hydrique** est un *jeûne en quantité* : à l'eau, à la tisane, au bouillon de légume, au jus de fruit coupé d'eau, qu'il est possible agrémenter avec des épices cannelle, fenouil, galanga, cumin (mais pas de piment) du miel, (mais pas de sucre). Ce jeûne va faire fonctionner votre corps sur un mécanisme tout à fait différent.

Il s'agit de passer de l'alimentation extérieure apportée par le tube digestif, à l'auto-alimentation (où le corps gère ses stocks tout seul, si vous êtes en bonne santé de corpulence normale vous avez une "autonomie" de 40 jours environ... Avec une semaine il reste de la marge !)

Il ne s'agit pas d'un régime hypocalorique (qui affame le corps en lui amenant des nutriments mais trop peu) mais *acalorique* ou presque (moins de 300 Kcal/jour), les seules calories sont celles apportées par les jus (coupés d'eau), celles passées dans l'eau de cuisson des légumes, éventuellement un peu de miel dans la tisane.

Dans ce cas, le corps vide ses réserves vives (tube digestif et foie) en environ 3 jours avant d'entrer en "régime automatique" exclusif, puisant dans les réserves.

La purge en éliminant les réserves du tube digestif va aider le corps à amorcer le passage plus rapidement.

(Si on sent un mal de tête, reprendre une purge en cours de jeûne).

## La réalimentation

- Durée de la période de réalimentation : ½ de la durée du jeûne.
  - De manière générale, suivre le schéma inverse de la période de préparation.
  - Recommencer à manger de tout, mais lentement, mangez peu à la fois, bien mastiquer, bien savourer. Retrouvez le délice de manger.
  - Vivez la période de réalimentation dans le calme, la tranquillité, la sérénité. Soyez attentif en mangeant.
  - Prenez de la nourriture simple, des aliments complets (si possible bio). Pour le plaisir, savourez les composants des saveurs, retenez-vous de les associer trop vite ensemble.
  - Jeûne hydrique : réintroduire les aliments progressivement, dans l'ordre inverse de leur suppression pendant la période de préparation.
  - Exclure les premiers jours les aliments lourds à digérer : charcuterie, fromage à pâte dure, friterie, pâtisseries, viandes grasses, sauces. Evitez de reprendre trop vite du café et de l'alcool.
  - Exclure à la reprise le repas « classique » : soupe + plat principal avec viande + dessert + café.
  - Ecoutez votre corps, il vous guidera tant pour les quantités que le type d'aliments.
  - Ne dépassez pas les bornes, retenez-vous, car on se sent bien et on voudrait aller plus vite.
  - Profitez d'avoir vécu le jeûne pour remettre en question vos habitudes alimentaires. Rangez de côté celles qui ne vous conviennent pas et/ou sont mauvaises pour la santé. Eventuellement, faites la liste de ce que vous voulez changer dans votre comportement alimentaire.
-