

Ecole Edu TM Kinésiologie - Adaptogénèse

Le jeûne :

Phase centrifuge

Phase centripète

Sous la direction de Francis Vieules et Sylvie Beyssen

Remerciements

Merci à Francis Vieules pour la transmission de l'adaptogénèse, merveilleux outil de préservation de la santé et prévention de la maladie.

Merci à Sylvie Beyssen pour ses conseils et sa relecture critique

Merci à tous mes relecteurs, dont Mialouna, Achille, Bertrand,....

Merci à Daniele pour son point de vue de médecin et ses critiques positives.

Merci aux groupes de jeûneurs qui m'ont permis de réaliser les tests kinésiologiques pour ce mémoire.

Je dédie ce mémoire à mes enfants Jérôme, Achille, Mialouna, et Pablo.

Table des matières

1	Introduction.....	5
1.1	Pourquoi un mémoire sur le jeûne.....	5
1.2	Objet du présent mémoire	5
1.3	Définition	6
1.4	Histoire du jeûne chez l'homme.....	6
1.5	Le jeûne chez l'animal	7
1.6	Le jeûne aujourd'hui.....	8
2	Type de jeûne	9
2.1	Pourquoi un jeûne	9
2.2	Les types de jeûne	10
2.2.1	Jeûne court.....	10
2.2.2	Les jeûnes de plus de trois jours.....	10
3	Les effets d'un jeûne	10
4	Physiologie du jeûne	13
4.1	Etat de la recherche.....	21
5	Mon expérience personnel	23
6	Etude	25
6.1	Rappel du Sujet.....	25
6.2	Tests.....	25
6.2.1	Test du mode centrifuge.....	25
6.2.2	Test du mode centripète.....	25
6.2.3	Test du détection de l'acidose	25
6.2.4	Test du détection du mode cétonique	26
6.3	Groupe de test.....	26
7	Grille de test	27
8	Résultats	28
8.1	Groupe 1	28
8.2	Groupe 2	28
8.3	Groupe 3	28
8.4	Groupe 4	28
9	Conclusion	29
10	Rest à faire.....	30

1 Introduction

1.1 Pourquoi un mémoire sur le jeûne ?

Le premier jeûne que j'ai effectué a été un jeûne hydrique (absence de nourriture avec hydratation exclusive) de sept jours. J'avais trente-cinq ans et faisais, à l'époque des recherches et expériences alimentaires variées :

- ❖ Passage à une nourriture bio
- ❖ Remplacement des protéines animales
- ❖ Modes de cuisson douce
- ❖ Végétarisme
- ❖ Instinctivisme,..

Je n'étais pas véritablement en recherche de santé, mais plutôt de bien-être physique et psychologique qui pour moi devait passer en grande partie par l'alimentation.

Ce premier jeûne a été très important, et l'un des moments fondateurs du choix final de mon alimentation végétarienne, puis végétalienne. Cette première expérience, reconduite par la suite sous diverses formes (jeûne hydrique, monodiète, jeûne sec) fut une découverte et un émerveillement sur cette possibilité inattendue de mon corps à éliminer les petits maux corporels et psychologiques qui me chagrinaient. J'entrevois les possibilités extraordinaires de cette technique, aussi bien dans la prévention que dans l'amélioration du bien-être psychique.

Depuis ce premier jeûne, je pratique régulièrement cette technique merveilleuse et régénératrice me permettant de réparer mon corps aussi bien physiquement que psychologiquement.

1.2 Objet du présent mémoire

Beaucoup d'organismes aujourd'hui proposent des jeûnes associés à diverses activités physiques comme la marche, la randonnée, la gymnastique, etc.. Dans différentes études, et d'après certains médecins et pratiquants, il est préconisé et conseillé de faire une activité en jeûnant.

Suite aux observations effectuées auprès de jeûneurs, et au travers de tests kinésiologiques, je me propose de vérifier :

- ✓ la pertinence d'effectuer une activité physique lors d'un jeûne.
- ✓ l'hypothèse de l'existence ou non de phases centrifuges (où l'organisme est tourné vers la détoxination et la détoxication, et où les exercices physiques doux sont préconisés), et de phases centripètes (où l'organisme se répare et où le repos est indispensable).
- ✓ l'hypothèse de l'alterne de ces deux phases lors d'un jeûne long (supérieur à 7 jours).

1.3 Définition

Le jeûne complet consiste à s'abstenir de tout aliment (solide et liquide), à l'exception de l'eau, pendant une période plus ou moins longue. Le terme « jeûne » englobe plusieurs types de cures et de jeûnes : jeûne complet (ou total), jeûne partiel (ou cure), jeûne continu, jeûne intermittent :

- ❖ Un jeûne est total (ou complet) si l'apport calorique est nul. Au cours d'un jeûne total, seule l'eau est permise. En cas d'arrêt des apports hydriques, on précisera le terme en parlant de jeûne sec.
- ❖ Un jeûne est partiel si l'apport calorique n'est pas nul, tout en restant très modeste (en général de 250 à 300kcal/jour au maximum). La diète repose en général sur des jus de fruits ou des jus de légumes, sans apport calorique solide. En particulier, le jeûne de type « Buchinger » consiste en un régime à base de bouillons de légumes, de jus de fruits et de légumes fraîchement pressés, avec un peu de miel et une abondance de tisanes et d'eau, pour un apport calorique moyen de 250 Kcal/jour.
- ❖ Un jeûne peut être continu ou intermittent (cures où l'on jeûne un jour sur deux, ou un jour par semaine par exemple).

1.4 Histoire du jeûne chez l'homme

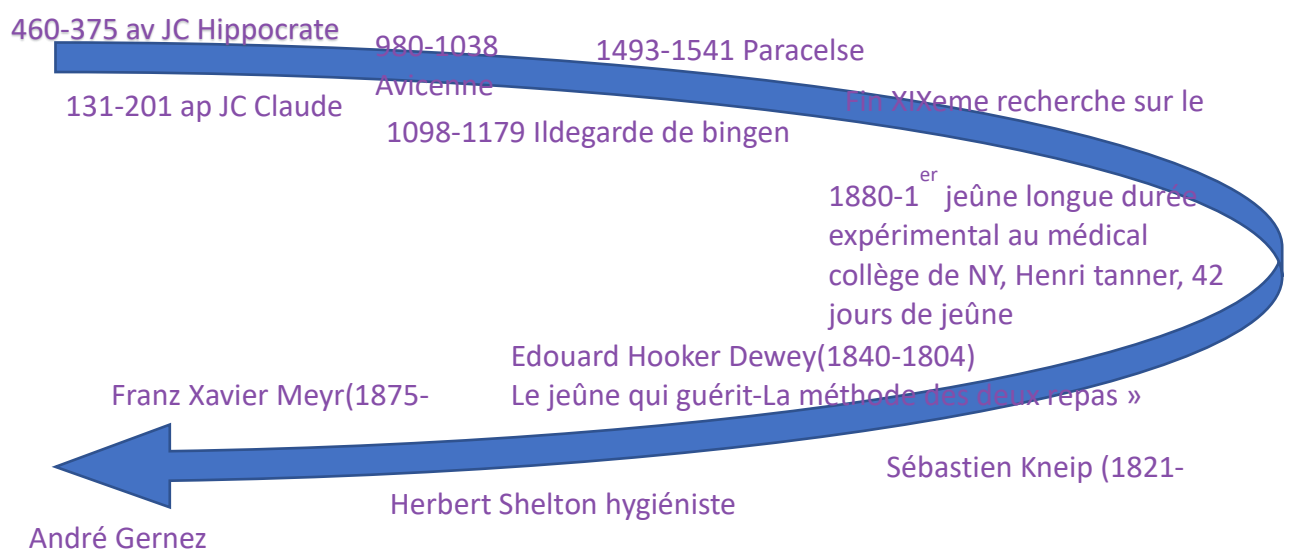
Le jeûne est une pratique de santé utilisée depuis des milliers d'années. Dans toutes les religions, le jeûne est pratiqué comme purification de l'âme. Mais des médecins et des guérisseurs se sont depuis longtemps intéressés à cette pratique et ses effets bénéfiques sur la santé :

- ❖ Entre 460 et 375 av. J-C, Hippocrate, médecin Grec, affirmait : « Soigner ses petits maux par le jeûne plutôt que de recourir aux médicaments. ».
- ❖ Ensuite, 600 ans plus tard, le romain Claude Gallien prescrivait le jeûne pour équilibrer la santé.
- ❖ 700 ans après Gallien, Avicenne, médecin Perse faisait pratiquer des jeûnes de trois semaines pour la santé.
- ❖ Ildegarde de Bingen au début des années 1000.
- ❖ Le médecin Suisse Paracelse au XVI^e siècle.
- ❖ Au XVIII^{ème} siècle, Friedrich Hoffmann, Médecin du roi de Prusse affirmait soigner des maladies graves par le jeûne.

Au XIX^{ème} siècle commence les études scientifiques sur le jeûne :

- ❖ En 1830, Isaac Jennings, médecin Américain guérit une jeune fille atteinte du typhus par un jeûne.
- ❖ En 1880, Henri Tanner pratique le 1^{er} jeûne longue durée, surveillé par le médical collège de New-York.
- ❖ Sébastien Kneip (1821-1897).
- ❖ Edouard Hooker Dewey et la méthode des deux repas.

- ❖ Herbert Shelton, hygiéniste des années 50.
- ❖ François Xavier Meyr (1875-1965).
- ❖ André Gernez (1902-2014) : L'un des plus grands savants de notre temps, il reçoit le **prix « Hans Adalbert Schweigart »** de l'Union mondiale pour la protection de la vie, **Médaille d'or de l'association Société d'encouragement au progrès** remise le 19 novembre 2007 au Sénat à Paris. Il crée le protocole de prévention active contre le cancer et les maladies dégénératives. Ce protocole est repris par l'INSERM en 1971, et montre une réduction de la cancérisation chez les rats de 93%. Ce protocole consiste en une réduction alimentaire et prise de vitamines et oligo-éléments. En 1991, il demande sa radiation de l'ordre des médecins. Ces découvertes, d'application peu onéreuse ont été réduites au silence.¹ Aujourd'hui, l'association APAG (Association Pour André Gernez) a été dissoute, mais une formation sur son protocole existe².



1.5 Le jeûne chez l'animal

Le jeûne chez l'animal est une pratique biologique (hibernation) ou instinctive en cas de maladie ou de mal-être. C'est donc un processus totalement naturel. Nous connaissons bien le comportement des animaux qui se passent de nourriture en cas de maladies ou de stress, mais certains se privent également de nourriture en entrant dans la saison chaude ou la saison froide, c'est l'hibernation (avec baisse de la température du corps), ou l'hivernage (sans baisse de la température du corps).

- ❖ L'ours hiverne et peut se réveiller facilement lors de son hivernage

¹ <https://naturo-passion.com/le-protocole-de-prevention-active-contre-le-cancer-du-dr-andre-gernez/>

² <https://naturo-passion.com/formation-gratuite-au-protocole-anti-cancer-du-dr-gernez-pour-les-naturopathes/>

- ❖ La marmotte, les loirs, les lézards, les tortues, les chauves-souris, etc... ne mangent pas pendant leur hibernation, ils vivent sur leurs réserves graisseuses et peuvent perdre jusqu'à la moitié de leur poids.
- ❖ Certaines espèces, durant la reproduction jeûnent comme le chat, le phoque par exemple.
- ❖ Le saumon qui se sacrifie au bénéfice de la reproduction de l'espèce (il jeûne à son arrivée dans la Loire jusqu'à ses frayères).
- ❖ Le jeûne des oiseaux migrateurs devant réaliser un effort intense.
- ❖ Depuis 40 ans beaucoup d'études ont été réalisées sur le manchot empereur (40Kg), qui jeûne jusqu'à 100 jours d'affilés

Enfin quelques cas remarquables :

Un python en captivité qui a jeûné treize mois

Des grenouilles seize mois.

Des araignées dix-sept mois.

Le jeûne est donc un phénomène naturel et instinctif dans le monde animal. Le corps indique le moment où il doit être protégé, par une aversion à la nourriture.

1.6 Le jeûne aujourd'hui

Aujourd'hui en Europe, l'Allemagne et la Suisse propose des jeûnes thérapeutiques dans des cliniques spécialisés (12 en Allemagne et une en Suisse). En France, de nombreux séjours de jeûne de remise en forme sont proposées, mais aucun établissement spécialisé dans le jeûne n'a été créé.

Enormément de livres de vulgarisation existent, mais très peu d'études scientifiques sont rendues publiques.

On peut trouver néanmoins :

- ❖ Le cancérologue Laurent Shwartz qui publie des articles sur la recherche anticancer et le régime cétogène sur son site ³
- ❖ En France, le docteur Michel Lallement applique les travaux du docteur Schwartz et propose des séminaires de détoxification et de régénération.⁴

³ <http://guerir-du-cancer.fr/articles-scientifiques/>

⁴ <https://www.docteur-michel-lallement.com/s%C3%A9minaires/>

2 Type de jeûne

2.1 Pourquoi un jeûne ?

- ❖ Parce que le jeûne est un processus naturel

Depuis toujours, l'homme, l'animal, le monde vivant a jeûné (hibernation, jeûne naturel des animaux en cas de maladie, jeûne spirituel chez l'homme, etc...), cela permettait à l'organisme de se réparer, de se purifier, de se détoxiquer et détoxifier.

- ❖ Pour réparer le corps

Aujourd'hui, notre alimentation, notre mode de vie, notre mode d'alimentation antihygiénique (produits dénaturés hyper-transformés, suralimentation carnées, sédentarité, manque de contact avec la nature, etc...) induisent des petites pathologies quotidiennes aussi bien que lourdes (diabète, hypertension, obésité, etc...). Nous sommes saturés de déchets que les émonctoires naturels (foie, intestin, vésicule biliaire, poumon, reins, peau, etc...) ont de plus en plus de mal à éliminer. Ce phénomène met en péril l'homéostasie naturelle du corps (capacité de l'organisme à rétablir l'équilibre fonctionnel).

Comme le dit Hippocrate⁵, en jeûnant, le corps dirige son énergie à réparer. Il met sa force vitale au service de l'homéostasie.

- ❖ Pour améliorer sa forme, son énergie

Le jeûne permettant de détoxifier le corps, cela lui permet d'améliorer son bien-être et d'augmenter son énergie.

- ❖ Pour faire le point sur soi, et sur ses modes de fonctionnement

Le jeûne permet de faire une pause dans sa vie, de se réparer également de chocs psychologiques, de s'interroger sur ses modes d'alimentation et ses modes de vie.

2.2 Point de vue scientifique :

Selon la recherche fondamentale actuelle⁶ :

- ❖ On observe une augmentation de la résistance au stress oxydatif chez les animaux qui jeûnent.
- ❖ Le jeûne favorise la mise en place de mécanismes de redirection de l'énergie normalement utilisés pour la croissance vers un mode de protection/conservation.
- ❖ Le jeûne favorise le renouvellement des cellules souches du système hématopoïétique⁷.
- ❖ Le jeûne favorise l'autophagie⁸ et la mise en place de mécanismes de résistance au stress.

⁵ « Lorsque le corps est chargé d'humeurs impures, faites-lui supporter la faim, elle assèche et purifie

⁶ Y a-t-il des effets bénéfiques à faire un jeûne ? Christian Mottet, MD PhD Sophie Sierro, PhD

⁷ Qui concerne l'hématopoïèse, c'est-à-dire la formation des globules sanguins.

⁸ L'autophagie (du grec αυτο:soi-même et φαγειν: manger) ou autolyse: dégradation d'une partie du cytoplasme de la cellule par ses propres lysosomes. L'autophagie est stimulée pour permettre l'adaptation et la survie des cellules soumises à des conditions de stress.

- ❖ En oncologie le jeûne favorise une reconstitution du système hématopoïétique suite à un traitement chimio, diminue les effets secondaires et sensibilise les cellules cancéreuses à la chimiothérapie.

2.3 Les types de jeûne

2.3.1 Jeûne court

C'est un jeûne qui consiste à s'abstenir de nourriture solide durant moins de trois jours. C'est une technique très simple demandant peu de préparation et qui permet de soulager l'organisme. Ce type de jeûne n'est pas l'objet du présent mémoire.

2.3.2 Les jeûnes de plus de trois jours

Au-dessus de trois jours, les jeûnes les plus courants se font sur sept à 21 jours. La limite des réserves normale étant de 40 jours.

2.3.2.1 Le jeûne de Shelton

Herbert Shelton est un hygiéniste Américain qui préconise un jeûne hydrique total avec repos général, sans aucune activité physique.

2.3.2.2 Jeûne Buchinger

Le jeûne Buchinger n'est pas un jeûne total. Il préconise un apport quotidien de 250Kcal. Il préconise un accompagnement avec une stimulation des systèmes émonctariens (Foie, Poumon, Reins, Intestin). Il préconise un repos physique et psychologique mesuré.

2.3.2.3 La cure Breuss

C'est une cure dérivée de la méthode Buchinger ou on prend des tisanes et décoctions de plantes particulières ainsi que des jus et soupe de légumes :

- ❖ infusion :sauge, herbe à robert(géranium robertianum),
- ❖ infusion et décoction rénale(prêle des champs, ortie, renouée des oiseaux, millepertuis),
- ❖ décoction de pelures de pommes de terre
- ❖ jus de légumes(betterave rouge, carottes, céleri, radis noir),
- ❖ jus de soupe à l'oignon

Les prise se font suivant un protocole établi.

2.3.2.4 Le jeûne biphasique de réjuvenation de Francis Vieules

C'est un jeûne partiel de 14 jours dans lequel on prend une soupe hippocratique la première semaine, et un fruit/jour la deuxième semaine. Cela accompagné de vitamine et oligo-éléments. Les émonctoires sont dans ce jeûne stimulé par des séances de Hammam.

2.3.2.5 Le jeûne sec

Le jeûne sec est un jeûne total sans eau. Ce jeûne est préconisé pour des problèmes physiques concernant les fluides. Ce jeûne peut se pratiquer un à sept jours avec une reprise alimentaire de deux fois la durée du jeûne. Il est impératif dans ce cas de se faire suivre d'une façon continue. Ce type de jeûne a des effets physiques et psychiques importants.

3 Les effets d'un jeûne

Le jeûne, d'une manière générale, et en l'absence d'une pathologie avérée, permet de :

- ❖ Régulariser son poids

- ❖ Régulariser sa tension
- ❖ Diminuer les effets d'un intoxicant (drogue, tabac,..) en favorisant le sevrage
- ❖ Diminue le stress
- ❖ Détoxifie le corps
- ❖ Améliore l'assimilation des nutriments
- ❖ Permet de retrouver une forme physique et psychologique

Le jeûne permet de traiter un nombre considérable de pathologies, je ne vous donnerais ici que les contre-indications pour un jeûne de sept jours et plus :

- ❖ Malades épuisés, dévitalisés, grands sous-vitaux anergiques
- ❖ Tuberculose pulmonaire
- ❖ Myopathie pseudo-paralytique grave (dégénérescence musculaire)
- ❖ Diabète maigre (type1-insulino-dépendant)
- ❖ Grande faiblesse avec insuffisance émonctorielle
- ❖ Phobie du jeûne
- ❖ Néphropathies
- ❖ Malades sous médicaments chimiques lourdes (voir selon les cas)
- ❖ Grossesse
- ❖ Carence ou faible taux d'albumine, dans ce cas corriger les carences avant de jeûner.

Le jeûne n'est pas efficace si :

- ❖ Il ne s'accompagne pas d'une remise en cause générale
- ❖ Il est réalisé sans préparation, ou lorsque l'on ne se sent pas prêt (jeûner pour faire plaisir, comme performance, en ayant peur,...).

Otto Buchinger à la question : « Que est ce que le jeûne peut guérir ? »

« Demandez-moi plutôt ce que le jeûne ne peut pas guérir ! Ce ne sont que quelques maladies : tuberculose, hyperthyroïdie... Dans tous les autres cas, et notamment en cas de maladies chroniques, le jeûne vaut la peine d'être essayé ».

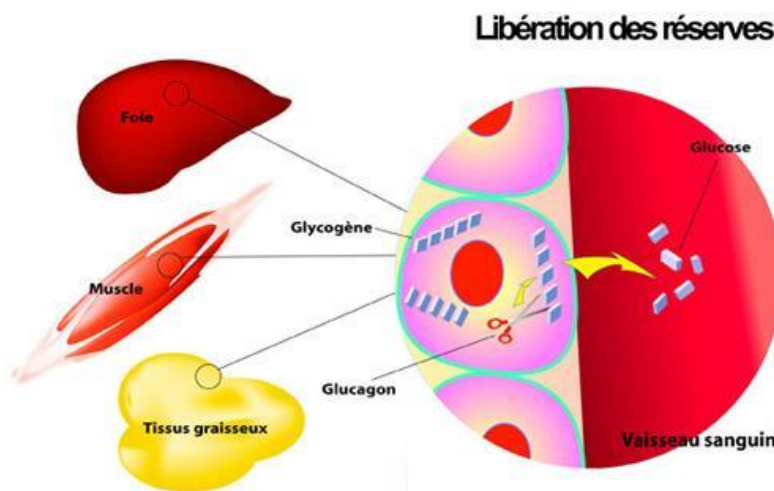
Christelle Buffo, dans son mémoire « Le jeûne : outil de prévention et de guérison des maladies » constate grâce à des tests kinésiologiques que :

- ❖ L'énergie vitale des méridiens liés aux organes augmente lors d'un jeûne, en particulier le triple réchauffeur (système endocrinien).
- ❖ L'énergie vitale du jeûneur augmente

- ❖ Le jeûne diminue les contractions musculaires
- ❖ Le potassium augmente
- ❖ Le jeûne permet une connexion au soi
- ❖ Le jeûne permet d'améliorer :
 - L'estime de soi
 - L'image de soi
 - Le sentiment de compétence

4 Physiologie du jeûne

4.1 Les trois phases métaboliques du jeûne :



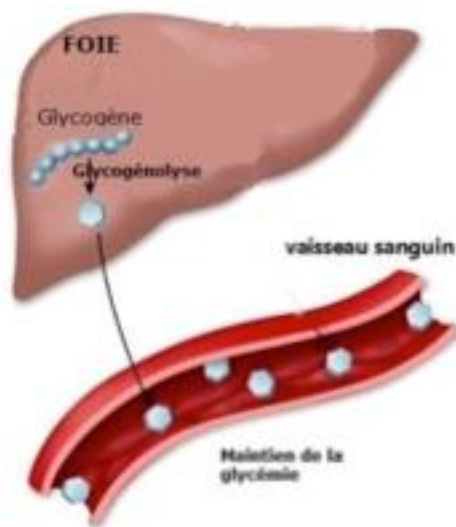
Le corps va , au fur et à mesure du jeûne puiser son énergie(le glucose) dans différents tissus :

- ❖ Le foie (ou le glucose est stockée sous forme de glucogène)
- ❖ Les muscles (formation de glucose à partir des acides aminés)
- ❖ Les tissus adipeux (formation de corps cétoniques)

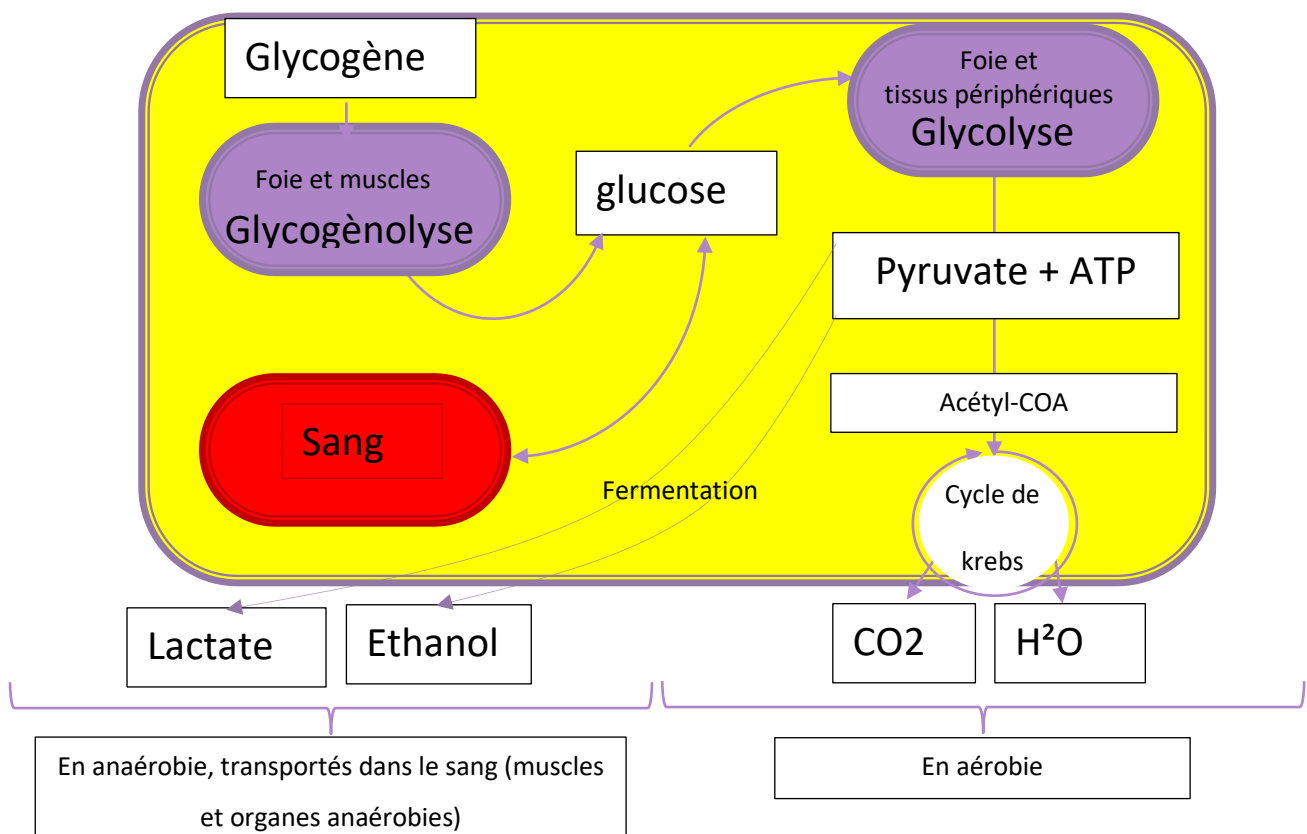
De 0 à 24h de jeûne : L'organisme métabolise de façon habituelle en utilisant le glucose directement disponible dans le sang (ou stocké dans le foie sous forme de glycogène et transformé en glucose par la glycogénolyse), c'est la glycolyse du glucose qui va permettre d'obtenir l'énergie sous forme de pyruvate par le cycle de Krebs.

Les besoins du corps étant de 160g/jour, et possédant en moyenne une réserve de 190g, un autre processus doit s'y substituer après 24h.

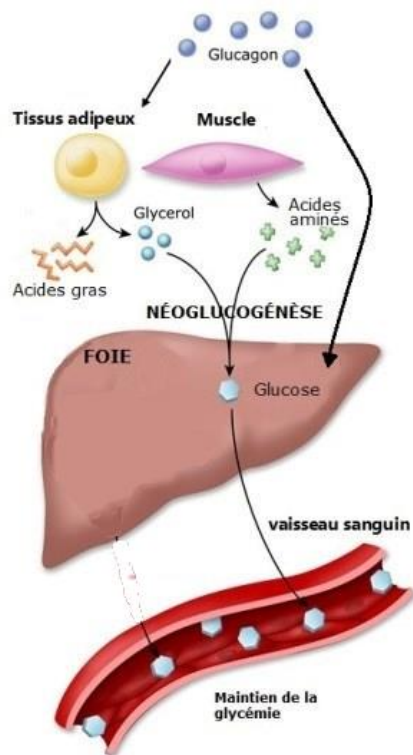
Approche biochimique de la glycogénolyse et glycolyse :



1. **Glycogénolyse** : production de glucose à partir du glycogène.



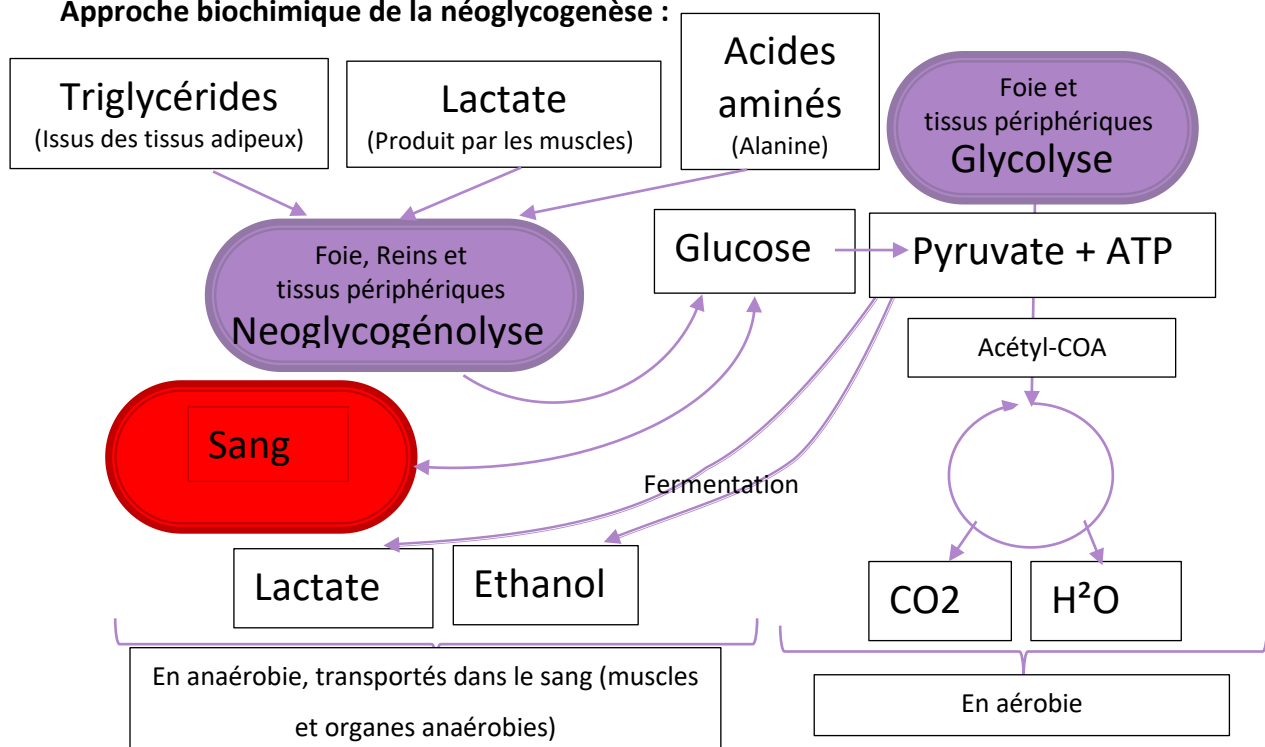
De 24h à 5 jours de jeûne : Glucose et glycogène étant épuisés, le corps et le cerveau pompe dans les réserves de graisses(triglycérides)⁹ et de protéines pour former du glucose, les acides gras du tissu adipeux sont également mis à contribution.



2. Néoglycogénèse : production de glucose à partir d'acides aminés et de triglycérides.

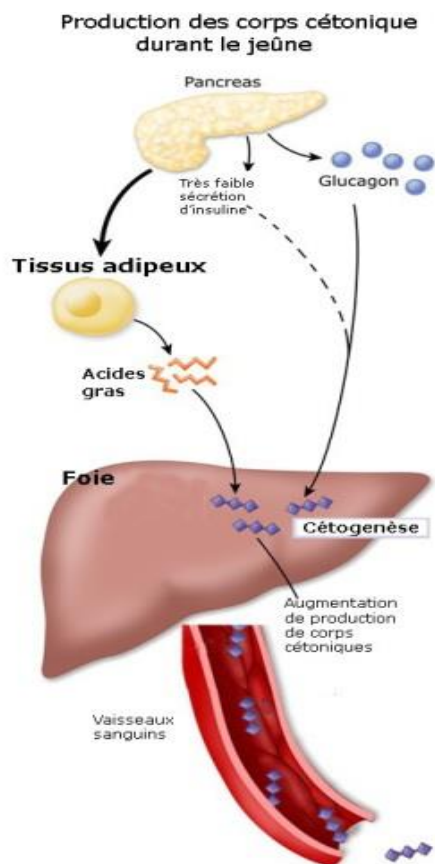
http://www.jeunetherapeutique.fr/s/cc_images/teaserbox_30309.jpg

Approche biochimique de la néoglycogénèse :



⁹ Aussi appelés **triacylglycérols**, **triacylglycérides** ou **TAG**), ce sont des glycérides dans lesquels les trois groupes hydroxyle du glycérol sont estérifiés par des acides gras. Ils sont les constituants principaux des graisses animales et de l'huile végétale. Les triglycérides sont une réserve d'énergie pour le corps.

Au-delà de cinq jours de jeûne : Afin de ne plus puiser dans les protéines, le foie et les reins produisent des corps cétoniques (des molécules de substitution) qui sont utilisés par le cerveau en lieu et place du glucose



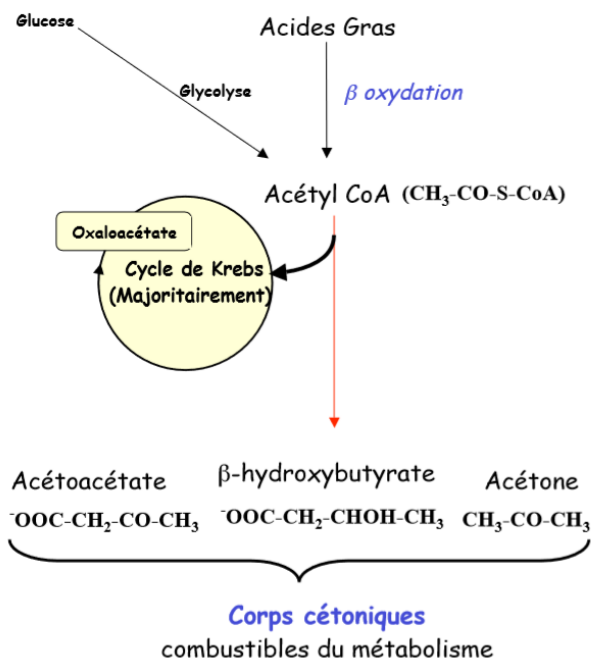
3. **Cétogénèse** : production de corps cétoniques à partir des tissus adipeux.

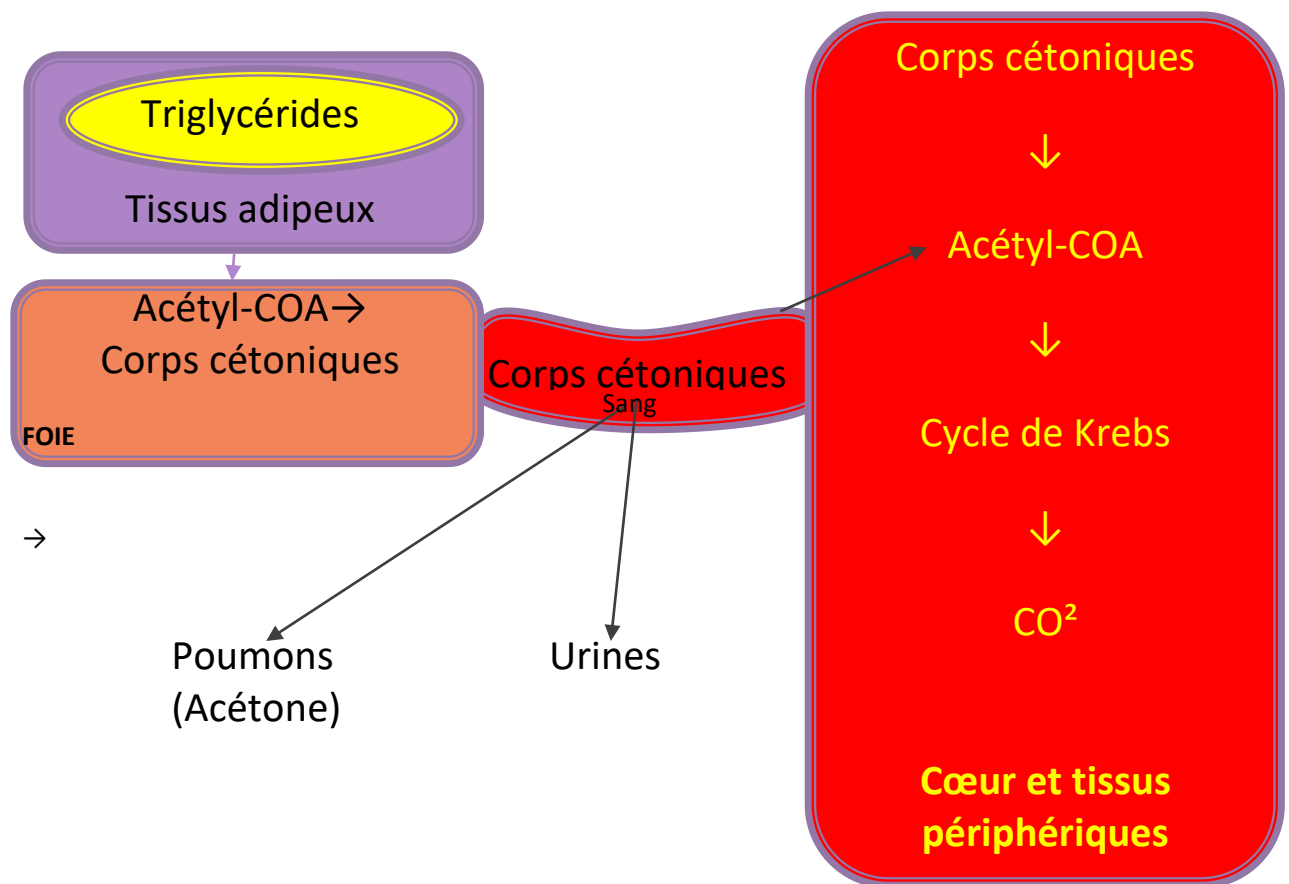
Accompagnée d'une crise d'acidose avec apparition d'effet secondaire (maux de têtes, nausée, éruption cutanée).

La cétolise s'opère dans les tissus extra-hépatiques consommateurs : muscles squelettiques et cardiaque, le cerveau lors d'un jeûne prolongé. Les globules rouges ne peuvent utiliser les corps cétoniques, et sont glucodépendants.

http://www.jeunetherapeutique.fr/s/cc_images/teaserbox_30316.jpg?t=1403308725"

Approche biochimique de la cétogénèse :





Au cours de ces phases, l'organisme va évacuer les toxines emprisonnées dans les tissus, qui vont être retraitées par les émonctoires (foie, rein, peau, poumon, etc..). Il est donc important de les aider (tisanes, etc...), et de vérifier s'il fonctionne correctement. En cas d'insuffisance à évacuer ces toxines (insuffisance rénale par exemple), les déchets toxiques s'accumulent dans le sang, et induit nausée, vomissements ? etc.. Une acidose métabolique s'installe qui peut induire une anémie et des pathologie plus importantes : œdèmes, excès de potassium, troubles du fonctionnement musculaire.

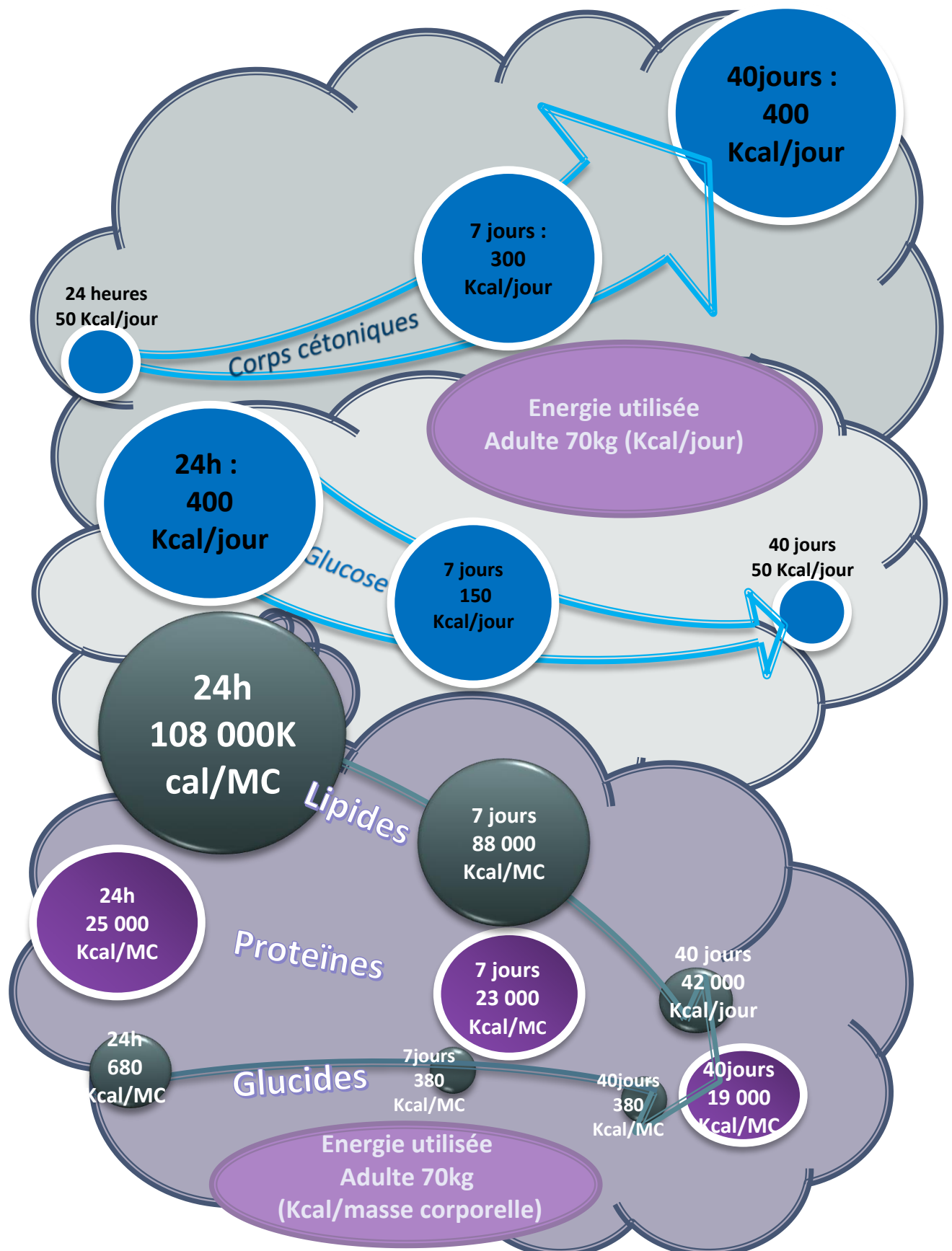
Une hypothèse Russe propose que le jeûne déclenche un stress chez le patient. Ce stress produit une réaction hormonale qui déclenche des mécanismes de régénéscence du corps. C'est la sanogénèse. Ce concept est décrit en Europe et aux Etats Unis

Au fur et à mesure du jeûne, l'organisme passe d'une alimentation à base de glucose, à une alimentation à base de corps cétoniques. Naturellement, le corps va épargner les muscles et puiser son énergie dans les masses lipidiques.

Valeurs tirées de :

Y a-t-il des effets bénéfiques à faire un jeûne? Christian Mottet, MD PhD Sophie Sierro, Ph

Toutes les valeurs mentionnées dans ce croquis sont données pour un jeûne hydrique



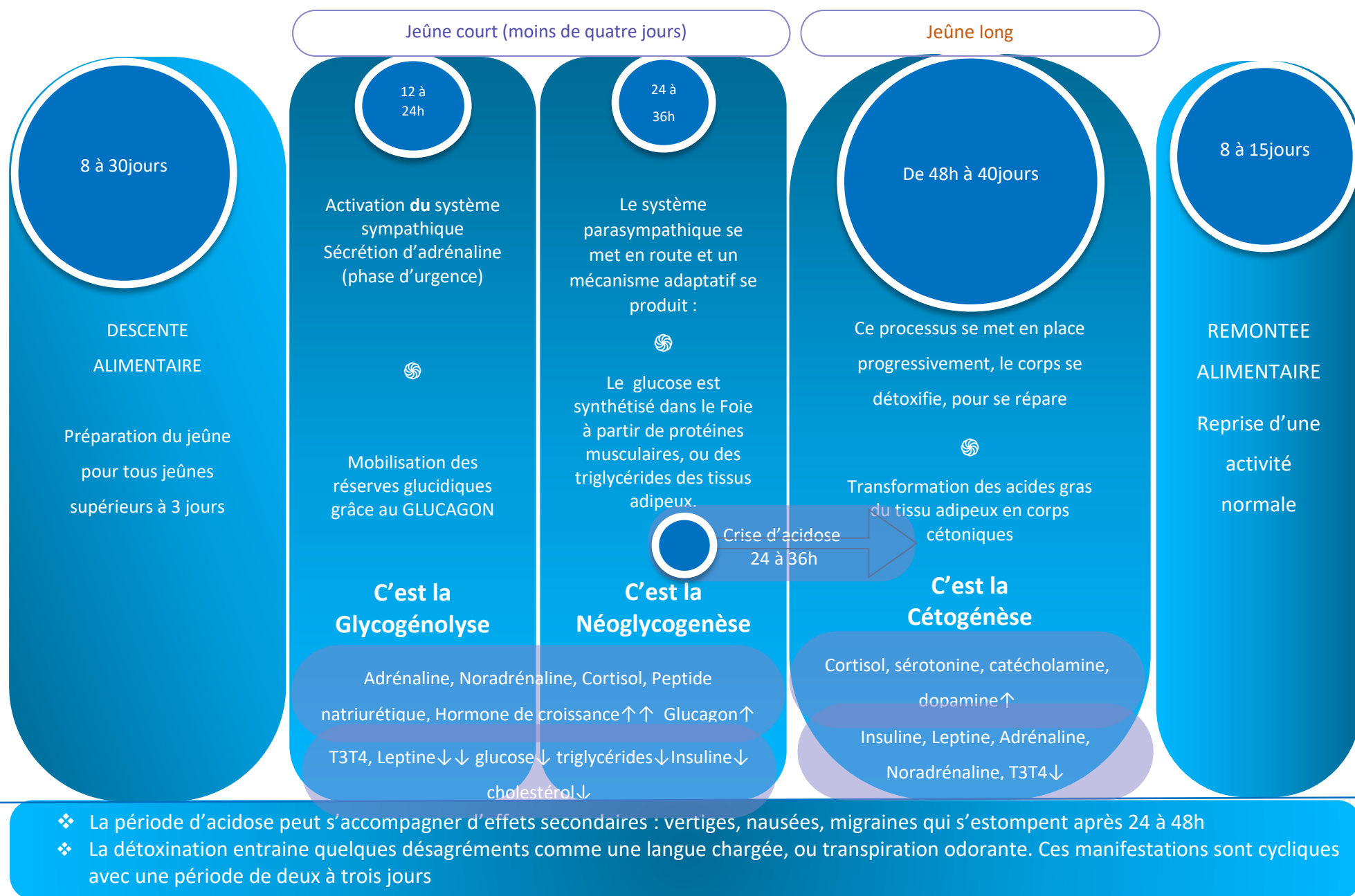
L'ensemble de ces phénomènes d'adaptation est sous contrôle hormonal :

- ❖ Il y a diminution de l'interconversion périphérique de thyroxine (T4) en triiodothyronine (T3).
- ❖ Il y a diminution des dépenses énergétiques, une diminution d'insuline (qui permet l'activation de la lipolyse) et une augmentation de glucagon (hormones et neuromédiateurs de l'éveil et de l'action). Néanmoins le faible taux d'insuline restant permet de ne pas emballer la lipolyse et la cétogenèse.
- ❖ Il y a augmentation de catécholamines, adrénaline, noradrénaline, et dopamine qui prépare le corps au niveau physique et psychologique.
- ❖ Augmentation de la leptine, hormone de la faim, qui contrôle la satiété. Elle inhibe l'appétit, la sécrétion d'insuline, et réduit la néoglycogénèse.
- ❖ Le cortisol augmente, il agit sur le métabolisme glucidique (glycogénèse et Néoglycogénèse), puis sur la stimulation de la lipolyse.
- ❖ Augmentation de la sérotonine, et de la dopamine (rôle sur l'anxiété, le sommeil, et le contrôle moteur).

Lors du jeûne, d'autres molécules auront une concentration sanguine diminuées :

- ❖ Le glucose
- ❖ L'insuline
- ❖ Le cholestérol, les triglycérides

Le tableau de la page suivante synthétise le processus, et les différentes étapes d'un jeûne.



En dehors de la physiologie du jeûne, on peut voir sur ce tableau deux périodes extrêmement importante lors d'un jeûne quel que soit son type :

❖ **La préparation.**

Son rôle est extrêmement important, elle permet de préparer le corps à la l'absence totale ou partielle de nourriture. Elle se compose de :

- ✓ Une descente alimentaire une semaine avant le jeûne : Il faut supprimer dans un premier temps les viandes et poissons, alcool, café et chocolat, puis les céréales, légumineuses et produits laitiers. Enfin le dernier jour, ne manger que des légumes et fruits cuits.
- ✓ Le drainage des émonctoires poumons, peau, reins, lymphes, tissus interstitiels, foie. Une vérification des émonctoires est indispensable avant toute entrée dans un jeûne.
- ✓ La détoxination du corps
- ✓ Un nettoyage des intestins

Cette période dure entre une semaine et un mois.

En l'absence de préparation, on s'expose à divers désagréments :

Sueurs, vomissement, éruptions cutanées, vertiges, malaises, altération du système digestif, etc...

❖ **La reprise alimentaire après le jeûne.**

Cette étape est tout aussi importante que la préparation. Je la considère personnellement comme l'étape la plus cruciale :

- ✓ Manger peu dans un premier temps, en introduisant les aliments différents un à un, à l'inverse de la descente alimentaire.

Un non-respect strict de la reprise expose à :

- ✓ Une remontée trop rapide de la glycémie.
- ✓ Des problèmes intestinaux.
- ✓ Une crise boulimique.

Cette étape, si elle est mal gérée, va annuler tous les effets bénéfiques du jeûne, et même créer des problèmes nouveaux.

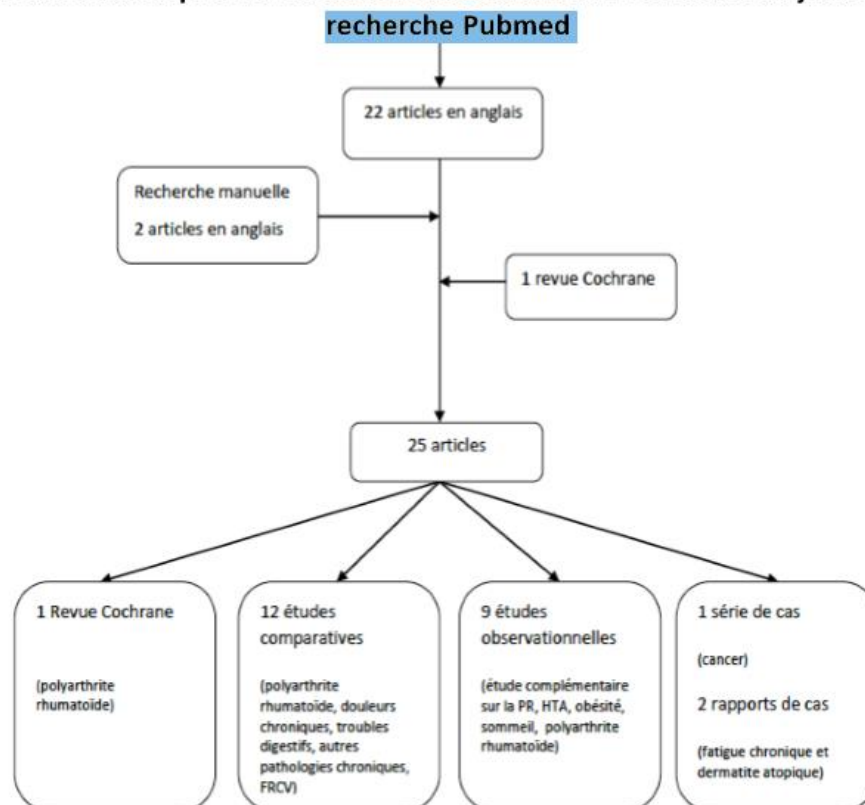
4.2 Etat de la recherche

- ❖ En 1972 le docteur André Gernez¹⁰ fournit la synthèse de ses travaux. Il est suivi par le gouvernement, et le professeur René Truhaut expérimente la méthode sur des rats, il obtient jusqu'à 94% de réussite sur la guérison du cancer des rats. Ces travaux sont vite étouffés.

¹⁰ Les écrits d'André Gernez sur l'optimisation du rythme de divisions cellulaires : www.gernez.asso.fr, www.andre-gernez.fr, et www.prevention-cancer.net

- ❖ En 2008, une publication du bulletin académique nationale des sciences Américaines (PNAS) fait le tour du monde¹¹: Elle montre que des animaux de laboratoire supportent 3 à 5 fois la dose de chimiothérapie utilisée contre le cancer sans effets secondaires.
En 2012, une autre étude¹² montre que 40% de souris atteintes de cancer guérissent grâce à un jeûne.
- ❖ Un document de l'INSERMⁱ de 2014, faisant état de toutes les publications existantes préconise la plus grande prudence quant aux jeûnes et ses effets indésirables. Il préconise un suivi médicale systématique.

Arbre de sélection des articles pour la revue de la littérature sur l'efficacité du jeûne thérapeutique :



¹¹ Starvation depending differential stress resistance (Variation de la résistance contre le stress en corrélation avec le jeûne)

¹² Fasting Cycles Retard Growth of Tumors and Sensitize a Range of Cancer Cell Types to Chemotherapy, Changhan Lee, Lizia Raffaghello, Sebastian Brandhorst, Fernando M Safdie, Giovanni Bianchi, Alejandro Martin-Montalvo, Vito Pietroia, Min Veï, Saewon Hwang, Annalisa Merlino, Laura Emionite, Rafaël De Cato, et D.Longo, publié dans Science Translational medicine, Rapid publication, 8 Février 2012

5 Mon expérience personnelle, et mes remarques.

Lors de mes différentes expériences de jeûne, j'ai pu constater que :

- ❖ Plus je suis prêt dans mon corps et dans mon esprit en amont du jeûne, plus celui-ci se passe sans effets secondaires physiques (vertige, dépression, faim, céphalée, fatigue, etc...), et psychologiques (arrêt brutal du jeûne, crise dépressive, etc...).
- ❖ J'ai plus de répercussions psychologiques sur des jeûnes sans nourriture que sur des jeûnes partiels (remontées émotionnelles, interrogation et remise en cause de ma façon de fonctionner, ...).
- ❖ Moins je mange, et plus je suis en forme lors d'un jeûne long. J'ai plus de facilité à réaliser un jeûne hydrique qu'un jeûne partiel.
- ❖ J'essaies de ressentir quand je dois faire un jeûne. Je ne veux pas que ce soit un défi, une performance, ou pour faire plaisir.
- ❖ La reprise alimentaire est la période la plus difficile à mettre en place, et à respecter avec détermination.
- ❖ Me préparant à un marathon actuellement, je ne peux que remarquer la similitude entre les phases d'un jeûne, et les phases lors d'efforts sportifs d'endurance.

Expérience de jeûnes courts et monodiètes :

Les jeûnes courts et les monodiètes que j'ai réalisés m'ont permis d'avoir une sensation de mieux-être, d'être nettoyer.

Expérience de jeûnes hydrique de huit à 10 jours :

J'ai réalisé plusieurs jeûnes hydriques. Après la première période de trois jours, je ressentais une énergie inhabituelle et le besoin de faire de l'exercice. Mon activité cérébrale était plus importante que la normale, et s'installait un sentiment d'euphorie légère et agréable. La première fois que j'ai réalisé un jeûne de ce type, tous mes petits maux ce sont évanouis (acné, kystes, torticollis). La reprise alimentaire a été difficile à chaque fois et souvent mal réalisé.

Expérience du jeûne bi-phasique de réjuvenation élaboré par Francis Vieules :

Le jeûne **bi-phasique de réjuvenation** élaboré par Francis Vieules est un jeûne partiel de 14 jours avec prise alimentaire journalière de 250kcal sous forme de soupes la première semaine, et de fruits la seconde.

La préparation est classique avec un drainage des émonctoires un mois avant le début du jeûne, Puis une descente alimentaire une semaine avant le jeûne, et purge des intestin la veille.

La reprise alimentaire est stricte et dirigée, avec introduction progressive des aliments. Elle dure deux mois.

J'ai eu des difficultés à bien rentrer dans le jeûne partiel de Farancis Vieules qui est très rythmé : alternance de prise alimentaire, de prise de compléments, de gymnastique, de préparation des aliments, tout cela liés à de petits désagréments de début de jeûne

(sensation de faim, fatigue, nausée, etc...). Mais ce rythme étant intégré, il s'est pour ma part très bien passé. Il me semble qu'il est plus difficile de faire un jeûne partiel qu'un jeûne hydrique. La sensation de faim dans un jeûne partiel est plus présente, et cette impression d'euphorie et d'énergie que l'on a lors d'un jeûne hydrique ou sec y est moindre voire inexistante. Par contre cela permet de mieux écouter le besoin du corps à se reposer la deuxième semaine.

J'ai la sensation de ne pas avoir fait assez d'exercices physique la première semaine, surtout au début. Je pense que l'exercice est très important pour se sentir bien, j'ai commencé à être en forme quand j'ai augmenté mon activité physique (marche de 1h30 à deux heures, longueurs de piscine).

Expérience du jeûne sec.

J'ai suivi une fois un jeûne sec de sept jours avec reprise alimentaire de 14 jours constituée de jus de fruits.

Durant ce jeûne, après trois à quatre jours je retrouvais l'énergie d'un jeûne hydrique et cette activité cérébrale encore plus décuplée, je dormais trois heures par nuit sans être vraiment fatigué. Ce type de jeûne n'est pas réalisable au-dessus de sept jours et demande impérativement un accompagnement.

Mes impressions générales :

- ❖ Les jeûnes de quelques jours et les monodiètes sont faciles à mettre en place dans la vie quotidienne, et ne demande pas de préparation particulière. Ils permettent un bon nettoyage du corps à un moment ponctuel de la vie.

→Je les appellerais jeûnes de nettoyage

- ❖ Le jeûne hydrique est bien adapté pour des jeûnes de 3 à dix jours et permet de détoxiner/détoxifier le corps en profondeur, ce jeûne me semble plus facile à suivre qu'un jeûne partiel et ne demande pas nécessairement de préparation logistique.

→Je les appellerais jeûnes de détoxination

Il me semble que le jeûne partiel type Buchinger ou jeûne bi-phasique de réjuvenation de Francis Vieules est parfaitement adapté au jeûne long où thérapeutiques, il permet de solliciter le corps en puisant sur ses réserves de manière douce et prolongée, et permet une régénération du corps complète. Il est un peu plus difficile à réaliser par sa longueur et la reprise alimentaire plus stricte. Il demande une logistique plus importante.

→Je les appellerais jeûnes de régénération

Le jeûne sec est un jeûne très particulier qui comporte des risques. Il demande un accompagnement continu.

→Je les appellerais jeûnes autres

6 Etude

6.1 Rappel du Sujet

Détermination de phases cycliques de détoxination/détoxication et de régénération dans les jeûnes supérieurs à 7 jours.

On déterminera en même temps les phase d'acidose, et de passage en cétogenèse.

6.2 Tests

6.2.1 Test du mode centrifuge

Le mode centrifuge est le moment où le sujet dirige son énergie vers l'extérieur. C'est pendant cette période que l'organisme se détoxifie, et évacue les impuretés du corps.

Test choisit au préalable (voir la fiche résultat du premier groupe): Le test réalisé sur le premier groupe, trop conditionné à l'état glandulaire a été abandonné au profit du test suivant plus simple et plus fiable :

- TEST :
- ✓ Mettre en circuit 28VG
 - ✓ Mettre en circuit 8VC

Décrire un cercle anti-horaire du nombril vers l'extérieur, et tester le MI ?

Ce test a été réalisé après trois jours de jeûne, puis au début de la deuxième semaine.

6.2.2 Test du mode centripète

Test choisit au préalable (voir la fiche résultat du premier groupe): Le test réalisé sur le premier groupe, trop conditionné à l'état glandulaire a été abandonné au profit du test suivant plus simple et plus fiable :

- TEST :
- ✓ Mettre en circuit 28VG
 - ✓ Mettre en circuit 8VC

Décrire un cercle anti-horaire de l'extérieur vers nombril, et tester le MI ?

Ce test a été réalisé après huit jours de jeûne, puis au début de la deuxième semaine.

6.2.3 Test de détection de l'acidose

Lors d'un jeûne, la crise d'acidose se situe entre le 3^{ème} et le 4^{ème} jour, le test de détection est le suivant :

- TEST :
- ✓ Vérifier que le Quadriceps est fort
 - ✓ Toucher neutre du 20Vb à droite

Tester avec le quadriceps le MI ? si MI Faible, il y a acidose

Ce test a été réalisé après trois jours de jeûne, puis au début de la deuxième semaine.

6.2.4 Test de détection du mode cétonique

Le mode cétonique est la troisième phase de mise en route du jeûne long, il se détecte par le test suivant :

- TEST :
- ✓ Mettre en circuit 1F
 - ✓ Mettre en circuit 2Rp

Tester le MI ? si MI Faible, on est en mode cétonique.

Ce test a été réalisé après trois jours de jeûne, puis au début de la deuxième semaine.

6.3 Groupe de test

Les tests ont été réalisés sur quatre groupe différents :

- ✓ **Le premier groupe A** de sept personnes a réalisé un jeûne de quinze jours avec une préparation élaborée par Francis Vieules¹³ consistant à :
 - ✓ Une descente alimentaire
 - ✓ Le drainage des émonctoires
 - ✓ Une alimentation allégée à 250kcal
 - ✓ Une prise de tisanes et de vitamines spécifiques durant le jeûne
 - ✓ Des exercices doux la première semaine.
 - ✓ Une reprise alimentaire stricte après le jeûne
- ✓ **Le deuxième groupe B** de jeûneurs est un groupe de cinq personnes réalisant le même type de jeûne que le précédent.
- ✓ **Le troisième groupe C** de jeûneurs est un groupe de cinq personnes qui ont fait un jeûne de 7 jours pour deux d'entre eux, et quinze jours pour trois d'entre eux. Les trois personnes faisant le jeûne pendant quinze jours ont réalisé la deuxième semaine en reprenant leur vie normalement.
Ce jeûne était un jeûne partiel.
- ✓ **Le quatrième groupe D** de jeûneur est un groupe de quatre personnes effectuant un jeûne type Francis Vieules identique aux premiers.

Tous ces jeûnes ont été réalisés dans un milieu dépaysant, avec des exercices et des marches régulières.

¹³ Francis Vieules : Directeur, et professeur de l'école Edu TM, créateur de l'Adaptogénèse®

7 Grille de test

Mettre Test 1 :C pour mode cétonique, sinon NC

Mettre test 2 :A pour acidose, sinon NA

Mettre test 3 :Cp pour centripète, sinon Cu pour centrifuge

Indiquer à quel moment du jeûne les tests sont effectués ?

Prénom	Semaine 1 (au bout dejours)			Semaine 2 (au bout de....jours)		
1	Test 1	Test 2	Test 3	Test 1	Test 2	Test 3
2	Test 1	Test 2	Test 3	Test 1	Test 2	Test 3
3	Test 1	Test 2	Test 3	Test 1	Test 2	Test 3
4	Test 1	Test 2	Test 3	Test 1	Test 2	Test 3
5	Test 1	Test 2	Test 3	Test 1	Test 2	Test 3
6	Test 1	Test 2	Test 3	Test 1	Test 2	Test 3
7						

8 Résultats

8.1 Groupe 1

Les résultats de ce groupe sont conformes à ce qui était attendu. Ils étaient en mode centrifuge la première semaine, et en mode centripète la deuxième. Le test utilisé pour ce groupe (voir fiche résultat) montre l'implication et la perturbation du système glandulaire. Il a fallu corriger certaines glandes pour trois personnes avant de réaliser le test.

Par la suite, les tests utilisés ont été ceux indiqués aux paragraphes 6.2.1 et 6.2.2, plus fiables et moins longs.

La crise d'acidose s'est située vers le troisième jour.

Pour le mode cétonique, il a démarré entre le deuxième et le troisième jour.

8.2 Groupe 2

Les résultats de ce groupe sont conformes à ce qui était attendu. Ils étaient en mode centrifuge la première semaine, et en mode centripète la deuxième.

La crise d'acidose s'est située vers le troisième jour.

Pour le mode cétonique, il a démarré entre le deuxième et le troisième jour.

8.3 Groupe 3

Les résultats de ce groupe sont conformes à ce qui était attendu. Ils étaient en mode centrifuge la première semaine, et en mode centripète la deuxième.

La crise d'acidose s'est située vers le troisième jour, et s'est prolongé vers le quatrième jour.

Pour le mode cétonique, il a démarré entre le deuxième et le troisième jour.

L'acidose a duré un peu plus longtemps que dans les autres groupes. La différence de préparation peut justifier cette différence.

Le test du mode centripète a été effectué dans l'environnement de travail au retour de la première semaine et non en immersion. Les jeûneurs n'éprouvaient aucun besoin de se reposer ou de freiner leurs activités même si celles-ci étaient pénibles, au contraire.

Cette observation montre que le ressenti de cette période est paradoxal par rapport à l'état physiologique réel. Le type de jeûne, différent des autres peut également justifier cette différence

8.4 Groupe 4

Les résultats de ce groupe sont conformes à ce qui était attendu. Ils étaient en mode centrifuge la première semaine, et en mode centripète la deuxième.

La crise d'acidose s'est située vers le troisième jour pour deux participants, et le 4^{ème} pour deux autres. Ces deux personnes étaient particulièrement fatigués.

Pour le mode cétonique, il a démarré entre le troisième et le quatrième jour.

9 Conclusion

Cette étude montre la succession de deux périodes lors d'un jeûne de 14 jours :

- ✓ Une première période dite centrifuge, ou il est recommandé de réaliser des activités physiques douces, et de stimuler les émonctoires de manière à aider le corps à se détoxifier.
- ✓ Une période dite centripète, ou le corps est en réparation. Dans cette période, il est donc recommandé de se reposer sans aucune activité physique.

L'état psychique durant la période centripète n'est pas toujours en adéquation avec l'état physiologique. Cette période est difficile à ressentir physiquement par certains jeûneurs, ce qui induit une difficulté à s'astreindre à l'inactivité.

La succession de périodes centripètes et centrifuges pour des jeûnes au-dessus de 15 jours n'a pu être établi.

La crise d'acidose peut être plus ou moins longue selon la préparation au jeûne réalisée.

Le mode cétonique s'établit bien entre le deuxième et le troisième jour.

D'autre part, à partir des expériences de jeûne effectués, on peut faire une classification des jeûnes :

Classification des jeûnes		
Intitulé	Noms	Préconisation
Jeûne de nettoyage	❖ Jeûne hydrique inférieur à 3 jours	Nettoyage du corps Hygiène de vie, entretien du corps
	❖ Monodiètes	Mise en place facile
	❖ Jeûnes intermittents	Logistique nulle
Jeûne de détoxination	❖ Jeûne hydrique de 4 à 7 jours	Détoxination et détoxification du corps
	❖ Jeûnes partiels < 7 jours	Mise en place facile. Demande un temps choisit et consacré au jeûne. Logistique faible.
Jeûnes de régénération	Jeûnes partiels > 7 jours	Détoxination et détoxification du corps Régénération
		Demande un temps choisit et consacré au jeûne Mise en place demandant une préparation logistique
autres	Jeûne sec	

10 Reste à faire

La présente étude montre l'existence de phases importantes à respecter lors d'un jeûne établie grâce à un échantillon de 21 personnes. Cette étude a été difficile car les jeûneurs de longue durée ne sont pas faciles à trouver.

Beaucoup d'autres études pourraient être menées et faire l'objet d'un mémoire :

- ❖ Optimisation de la préparation à un jeûne long.

- ❖ Comparaison des cycles dans un jeûne, et dans une activité sportive d'endurance.

ABSTRACT :

Suite aux observations effectuées auprès de jeûneurs, et au travers de tests kinésiologiques le présent mémoire s'intéresse aux hypothèses suivantes :

- ✓ Est-il pertinent d'effectuer une activité physique lors d'un jeûne.
- ✓ Existe-t-il des phases centrifuges (où l'organisme est tourné vers la détoxination et la détoxication, et où les exercices physiques doux sont préconisés), et des phases centripètes (où l'organisme se répare et où le repos est indispensable)

Lors d'un jeûne long (supérieur à 7 jours).

L'étude a été effectuée sur quatre groupes de jeûneurs utilisant différents protocoles de préparation, totalisant 19 personnes.

Nous pouvons affirmer l'alternance d'une période centrifuge de détoxination, et d'une période centripète de réparation.

La période centrifuge de détoxination et de détoxication doit être accompagnée d'activités physiques douces : gymnastique, marche, etc..

La période centripète, qui n'est pas ressentie physiquement chez certains jeûneurs, doit être une période de repos : absence d'activité physique.

GLOSSAIRE

- ✓ Homéostasie : l'**homéostasie** est un phénomène par lequel un facteur clé (par exemple, température) est maintenu autour d'une valeur bénéfique pour le système considéré, grâce à un processus de régulation.
- ✓ Autolyse/Autophagie/sanogénèse : Destruction des tissus vivants par leurs propres enzymes, sans agent extérieur
- ✓ Détoxication : processus par lequel un organisme inactive les substances toxiques d'origine externe
- ✓ Détoxination : processus par lequel un organisme inactive les substances toxiques d'origine interne
- ✓ Système sympathique : Une des trois parties du système nerveux autonome. Il est responsable du contrôle d'un grand nombre d'activités automatiques de l'organisme, telles que le rythme cardiaque ou la contraction des muscles lisses.
- ✓ Système parasympathique : Une des trois parties du système nerveux autonome. Il permet la détente, la récupération, et la digestion
- ✓ Emonctoires : Un émonctoire est une classe de fonctions anatomiques et de dispositifs cliniques servant à l'élimination des déchets
- ✓ Glycogène : molécule chimique permettant de stocker le glucose (principalement dans les muscles et le foie)
- ✓ Glucogénèse : Formation de glucose dans le foie aux dépens du glycogène. Ce glucose est transformé dans le muscle en glycogène, qui fournit l'énergie nécessaire à la contraction musculaire
- ✓ Néoglycogénèse : C'est la synthèse du glucose à partir de composés non-glucidiques (protéines).
- ✓ Cétogénèse : processus métabolique qu'utilise le foie pour transformer les graisses en énergie.
- ✓ Corps cétonique : corps produits lors de la dégradation des graisses, et qui fournissent de l'énergie au cerveau et à l'organisme.
- ✓ Sanogénèse : Ensemble de phénomènes ou d'événements qui conduisent à la guérison d'un tissu physiologique.
- ✓ Autophagie : Littéralement, ce mot signifie que nos cellules se « mangent elles-mêmes ». En fait, elles disloquent en elles des particules usées ou étrangères (grâce à des enzymes) pour les utiliser plus tard. Dans certains cas, elles peuvent « faire du neuf avec du vieux » et recycler des protéines dégradées en nouveaux composants cellulaires. Elles peuvent aussi en tirer de l'énergie.
- ✓ Cycle de Krebs : Le **cycle de Krebs**, également appelé **cycle de l'acide citrique** ou **cycle des acides tricarboxyliques**, consiste en une série de réactions biochimiques qui ont pour but de produire des intermédiaires énergétiques qui permettront la fabrication d'ATP

- ✓ ATP : L'**ATP** est la molécule clef de l'énergétique cellulaire

ANNEXES

Groupe 1

Test fait au bout du 3-ème jour de jeûne :

1. Passage en mode cétonique : 1F + 2Rp lâche
2. Détection de l'acidose : quadriceps F, 20Vb à D, quadriceps Fa
3. Mode centripète, centrifuge : mise en CI 5P + 52V (53V ?)
 - Tirez sur biceps et mollet implique MI Fa, pince le mollet et le biceps MI F Energie centripète
 - Tirez sur biceps et mollet implique MI F, pince le mollet et le biceps MI Fa Energie centrifuge

Dans un premier temps, l'énergie est centrifuge (phase de détoxination et nettoyage), puis change en devenant centripète (phase de régénération)

ATTENTION : vérifier toutes les glandes qui peuvent intervenir dans le résultat du test

Thyroïde	main au-dessus de la thyroïde	Petit rond
Parathyroïde	main au-dessus de la thyroïde	élévateur de la scapula
Surrénales	main au niveau des reins	sartorius
Pancréas	main sur le pancréas	trapèze moyen
Gonades	main sur ovaire ou testicules	pectiné (correction 1VC)
Thymus	main sur le thymus	sous épineux
Glande pinéale	21Vg	
Hypophyse	glabellle	

Groupe 1 : sept personnes, jeûne type vieilles 15 jours

Prénom	Semaine 1 (au bout de 3 jours)			Semaine 2 (au bout de 8 jours)		
christine	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C	A	Cu	NC	NA	Cp
joseline	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C	A	Cu Avec TL des ovaires	NC	NA	Cp
Sylvie	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C	A	Cu Avec TL des ovaires Massage de 1VC	NC	NA	Cp
Francis	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C	A	Cu Implication des testicules Massage de 1VC	NC	NA	Cp
Stéphane	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C	A	Cu	NC	NA	Cp (implication de la pinéale) Test après massage du 21VG
Louis	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C	A	Cu	NC	NA	Cp
Sonia	Test1 C	Test2 A	Test3 Cu	absente		

Groupe 2

Test fait au **bout du 3-ème jour de jeûne, puis au bout du 7-8^{ème} jour de jeûne**

1. Passage en mode cétonique : 1F + 2Rp MI ?

Si Mi Faible, **mode cétonique**

2. Détection de l'acidose : quadriceps F, 20Vb à D MI ?

Si quadriceps Fa, **acidification**

3. Mode centripète, centrifuge : mise en CI 28Vg + 8VC

- Décrire un cercle anti-horaire du nombril vers l'extérieur, MI ? **Energie centrifuge** (en effleurant la peau)
- Décrire un cercle anti-horaire l'extérieur vers nombril MI ? Fa **Energie centripète** (en effleurant la peau)

Dans un premier temps, l'énergie est centrifuge (phase de détoxination et nettoyage), puis change en devenant centripète (phase de régénération)

Mettre Test 1 :C pour mode cétonique, sinon NC

Mettre test 2 :A pour acidité, sinon NA

Mettre test 3 :Cp pour centripète, sinon Cu pour centrifuge

Indiquer à quel moment du jeûne les tests sont effectués ?

Prénom	Semaine 1 (au bout de 3 ^{ème} jours)			Semaine 2 (au bout de 8 ^{ème} jours)		
1 Christine	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C	A	Cu	Nc	Na	Cp
2 David	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C	A	Cu	Nc	Na	Cp
3 Katty	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C	A	Cu	Nc	Na	Cp
4 Laetitia	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C	A	Cu	Nc	Na	Cp
5 Emilie	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C	A	Cu	Nc	Na	Cp

Test effectués le 23/08/2018 à Chalonnes sur Loire par Guy-Arnaud Pénet

Test effectués le 27/08/2018 à Chalonnes sur Loire par Guy-Arnaud Pénet

Groupe 3

Test fait au **bout du 3-ème jour de jeûne, puis au bout du 7-8^{ème} jour de jeûne**

1. Passage en mode cétonique : 1F + 2Rp MI ?

Si Mi Faible, **mode cétonique**

2. Détection de l'acidose : quadriceps F, 20Vb à D MI ?

Si quadriceps Fa, **acidification**

3. Mode centripète, centrifuge : mise en CI 28Vg + 8VC
 - Décrire un cercle anti-horaire du nombril vers l'extérieur, MI ? **Energie centrifuge** (en effleurant la peau)
 - Décrire un cercle anti horaire l'extérieur vers nombril MI ? Fa **Energie centripète** (en effleurant la peau)

Dans un premier temps, l'énergie est centrifuge (phase de détoxination et nettoyage), puis change en devenant centripète (phase de régénération)

Mettre Test 1 :C pour mode cétonique, sinon NC

Mettre test 2 :A pour acidité, sinon NA

Mettre test 3 :Cp pour centripète, sinon Cu pour centrifuge

Indiquer à quel moment du jeûne les tests sont effectués ?

Prénom	Semaine 1 (au bout dejours)		Semaine 2 (au bout de....jours)			
1	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C	A	Cu	Nc	Na	Cp
2	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C	A	Cu	Nc	Na	Cp
3	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C	A	Cu	Nc	Na	Cp
4	Test1	Test2	Test3			
	C	A	Cu			
5	Test1	Test2	Test3			
	C	A	Cu			

Test effectués le 30/04/2019 à Saubrigues par Guy-Arnaud Pénet

Test effectués le 7/05/2018 à AIGUILLON par Guy-Arnaud Pénet

Groupe 4

Test fait au **bout du 3-ème jour de jeûne, puis au bout du 9^{ème} jour de jeûne**

1. Passage en mode cétonique : 1F + 2Rp MI ?

Si Mi Faible, **mode cétonique**

2. Détection de l'acidose : quadriceps F, 20Vb à D MI ?

Si quadriceps Fa, **acidification**

3. Mode centripète, centrifuge : mise en CI 28Vg + 8VC

- Décrire un cercle anti-horaire du nombril vers l'extérieur, MI ? Energie centrifuge (en effleurant la peau)
- Décrire un cercle anti-horaire de l'extérieur vers nombril MI ? Fa Energie centripète (en effleurant la peau)

Dans un premier temps, l'énergie est centrifuge (phase de détoxination et nettoyage), puis change en devenant centripète (phase de régénération)

Mettre Test 1 :C pour mode cétonique, sinon NC

Mettre test 2 :A pour acidité, sinon NA

Mettre test 3 :Cp pour centripète, sinon Cu pour centrifuge

Indiquer à quel moment du jeûne les tests sont effectués ?

Prénom	Semaine 1 (au bout de 3 jours)			Semaine 2 (au bout de....jours)		
1David	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C(j4matin)	Aj4matin)	Cu	NC	NA	Cp
2Marine	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C(j4matin)	A	Cu	NC	NA	Cp
3Daniele	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C	A	Cu	NC	NA	Cp
4Guy-Arnaud	Test1	Test2	Test3	Test1	Test2	Test3
	C	A	Cu	NC	NA	Cp

Test effectués le 16/08/2019 et le 22/08/2019 à Reigneville sur Meuze par Guy-Arnaud

BIBLIOGRAPHIE

- i pratique du jeûne comme pratique à visée préventive ou thérapeutique
Juliette Gueguen, Isabelle Dufaure, Caroline Barry, Bruno Falissard
Avec l'expertise critique d'Hadrien Reyre et de Luca Semerano,
10/01/2014
- *Mosséri, A. (1994). Le jeûne, meilleur remède de la nature. Les hygiénistes. Bölling Gisbert. Le Jeûne, Éditions La Plage, France, 2004.*
- *Boudreau Nicole. Jeûner pour sa santé, Quebecor, Canada, 1995.*
- *Mérien Désiré. Jeûne et santé, Nature et Vie, France, 1993.*
- *Shelton Herbert M. Le jeûne, Courrier du Livre, France, 1994.*
- Voir aussi la Bibliographie du site de la Fédération jeûne et randonnée (section Bibliographie). www.ffjr.com
- *Dr Jean-Pierre Willem : Le JEÛNE, une méthode naturelle de santé et de longévité*
- *Rudolph Breuss : La cure Breuss*
- *Dr Françoise Wilhemi Toledo : L'art de jeûner*
- *Isabelle Boffeli et Isabelle Bruno : Les bienfaits du jeûne*
- *Jacque Gandon : <https://www.jeunerpoursasante.fr/indication-contre-indication-au-jeune/>*
- *H.M Shelton : Le jeûne*
- *INSERM : Evaluation de l'efficacité de la pratique du jeûne comme pratique à visée préventive ou thérapeutique*
- *Collège des Enseignants de Nutrition (université Médicale Virtuelle Francophone): Utilisation des substrats énergétiques*
- *Christian Mottet, MD PhD Sophie Sierro, PhD : Y a-t-il des effets bénéfiques à faire un jeûne?*
- *Christelle Buffo : Le jeûne : outil de prévention et de guérison des maladies*