

Jacques Lalanne

Le jeûne

Pourquoi ?

Comment ?

© Jacques Lalanne, 2025

Toute reproduction de ce livre, même partielle, par tous procédés, y compris la photocopie, est interdite.

Information

Téléphone : (1) 514, 335, 1441

Courriel : m.jacques.lalanne@gmail.com

Table des matières

1. Qu'est-ce que le jeûne ?

Le jeûne, pratique traditionnelle et thérapeutique moderne

Le jeûne traditionnel.....	12
Le jeûne n'est pas une grève de la faim.....	13
Le jeûne instinctif et naturel.....	13
Le jeûne moderne et thérapeutique.....	14
Le jeûne chez les animaux.....	14
La vérité sur le jeûne.....	14
Le jeûne n'entraîne pas de carences.....	15

Les principaux effets du jeûne sur le corps

Le corps élimine, se régénère, se répare.....	16
Le corps se nourrit de ses réserves.....	16
Le sang reste riche et équilibré.....	16
Le corps élimine les toxines accumulées.....	18
Observer les signes de toxémie élevée.....	19
Observer les signes d'élimination.....	23
Le jeûne n'est pas une panacée.....	24

Que se passe-t-il pendant le jeûne ?

L'émotivité - Les cheveux - Le cœur - Les dents - L'émotivité - L'estomac - L'excrétion - La faim - Le foie - La force et l'endurance - Les intestins - La langue et l'haleine - Les menstruations - Le métabolisme - Le mucus - Les muscles - Le pancréas - La peau - Le poids - Les poumons - Les reins - La salive - La sexualité - Le sommeil - Le système digestif - Le système nerveux - La température corporelle - La tension artérielle - La transpiration	25
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Les étapes du jeûne.....

2. Pourquoi jeûner ?

Les bienfaits physiologiques du jeûne

Le corps se repose - Le corps élimine - Le corps régule - Le corps régénère
- Le corps répare - Le corps rajeunit - Les articulations s'assouplissent - Les
sens s'affinent - Le jeûne prolonge la
vie.....34

Les bienfaits psychologiques du jeûne

Les facultés existentielles s'améliorent - Les facultés mentale et
intellectuelles s'améliorent - Les facultés émotionnelles s'améliorent37

Les avantages du jeûne

Avantages généraux -- Avantages sur la chirurgie.....40

Témoignages41

Accouchement - Allergie - Anosmie - Arthrite - Asthme - Vision - Estomac
- Constipation - Dépression - Diverticulite - Embonpoint - Faiblesse -
Fibrome utérin - Reins - Foie - Fracture - Hypoglycémie - Infertilité - Gain
de poids - Insomnie - Maladie de Crohn - Menstruations - rhume - Grippe
- Migraines - Paralysie - Polype - Gastroentérite - Psoriasis - Peau -
Sciatique - Sclérose en plaques - Désintoxication - Hypertension -
Hypophyse - "Cancer du poulmon" - Bosse au sein - Rectum - Ulcère
duodénal - Maux ayant été éliminés par le jeûne - Le jeûne de mieux-être.

Recherches scientifiques sur le jeûne.....59

Étude d'un jeûne de 42 jours.....60

Pourquoi jeûner ?

Jeûner pour fortifier son système immunitaire.....	66
Jeûner en cas de fièvre.....	67
Jeûner en cas de douleurs.....	67
Jeûner pour se préparer à une épreuve sportive.....	67
Jeûner pour prévenir.....	68
Jeûner pour se rétablir.....	68
Jeûner en cas de blessure.....	69
Jeûner pour perdre du poids.....	69
Jeûner pour prendre du poids.....	70
Jeûner pour combler des carences.....	71
Jeûner pour se rétablir du diabète.....	71
Les étapes du jeûne en cas de diabète.....	72
Jeûner pour retrouver son équilibre émotionnel.....	74
Jeûner pour se libérer d'une toxicomanie.....	74
Jeûner pour en fin de vie.....	75

3. Comment jeûner ?

Quand jeûner	78
La fréquence et la durée des jeûnes.....	79
Le jeûne quotidien, hebdomadaire, mensuel, saisonnier, annuel.....	79
Le jeûne pour les enfants	80
Le jeûne pour les personnes âgées	80
À quelle fréquence jeûner ?.....	81

Les alternatives au jeûne

Le jeûne intermittent.....	82
Le demi-jeûne.....	84
La monodiète ou cure de fruits.....	84
La cure de jus.....	85

Quand ne pas jeûner ?

Conditions psychologiques.....	86
Conditions physiques.....	86
Quand cesser de jeûner ?.....	87
Pendant la grossesse.....	87
Pendant l'allaitement.....	87

Avant le jeûne

Se préparer psychologiquement.....	88
Se préparer physiquement.....	89
Préparer le changement alimentaire.....	90
Le jeûne progressif par paliers.....	91

Pendant le jeûne

Économiser son énergie.....	93
Se garder au chaud en tout temps.....	93
Éviter tout stress physique ou psychologique.....	93
Opérer un repos total.....	94
Visualiser le travail du corps.....	96
Malaises possibles.....	97

Pratique du jeûne

Boire suffisamment d'eau.....	103
Pratiquer l'hygiène de base.....	104
Jeûner dans un environnement sain.....	104
Prendre des bains de soleil.....	104

Après le jeûne

Quand terminer un jeûne ?	106
Combien de temps jeûner ?	108
Comment se réalimenter ?	109
Menu de réalimentation.....	111
Se réactiver progressivement	113
Reprendre du poids.....	113
Adopter un mode de vie sain.....	114
Adopter une attitude constructive.....	114

Où jeûner ?

Jeûner dans un centre spécialisé.....	117
Jeûner chez soi.....	119
La supervision du jeûne.....	119
Le rôle du superviseur.....	120
Le journal de jeûne.....	120
Une journée type dans un centre de jeûne.....	121
Règles pour réussir un jeûne.....	122
Qu'apporter au centre de jeûne ?.....	123
Combien coûte un séjour dans un centre de jeûne ?.....	123
La durée totale du jeûne (avec préparation et réalimentation).....	123

« Mais enfin venons au fait.
Que faire donc quand on est malade ?
Rien, mon frère. Rien.
Il ne faut que demeurer au repos.
La nature quand nous la laissons faire,
se tire doucement du désordre
où elle est tombée. »

Molière
Le malade imaginaire

