

## Lettre d'information n°8



*La forêt de Montmorency (Val d'Oise)*

Chers Jeûneurs Optimistes,

Nous sommes heureux de vous retrouver par cette 8<sup>ème</sup> lettre d'information.

Dans cette lettre, nous vous proposons de découvrir :

1. Le jeûne enquête sur un phénomène « ARTE »
2. 2<sup>ème</sup> Congrès International du Jeûne
3. La recension d'un livre de Frère François CASSINGENA TREVEDY
4. Une recette : Pâté végétarien

### Dernière Brève

- ❖ Oser vivre l'aventure du jeûne pour la première fois ou approfondir cette expérience, vous serez les bienvenus au mois de mars 2026 à l'Abbaye de la Pierre Qui Vire. Les 2 sessions (du 9 au 15 mars et du 16 au 22 mars) peuvent encore accueillir quelques personnes. N'hésitez pas à faire connaître autour de vous.



*« Noël est la fête du lien. Noël est la fête de l'attention aux autres, mais aussi à soi-même. Noël est toujours précédé d'une longue attente. Cela nous encourage à la patience, à la persévérance et nous rappelle que toute croissance intérieure, toute création demandent une longue maturation. Noël, c'est veiller sur sa lumière intérieure et s'en émerveiller et cela pose la question : « qu'est qui me fait vivre ? ». C'est une nativité, donc un commencement, une invitation à nous réveiller et à repartir ».*

Jacqueline KELEN

Laissons-nous toucher par ces paroles de Jacqueline KELEN. De tout cœur avec chacun, spécialement avec ceux et celles qui traversent des moments plus difficiles, nous vous souhaitons un doux et chaleureux Noël.

Marie-Pierre et Jean-Pierre BRIÈRE

## 1. Le jeûne enquête sur un phénomène \_ARTE (20 Décembre 2024)

Lien :

[https://www.google.com/search?q=le+je%C3%BBne+enqu%C3%AAt+sur+un+ph%C3%A9nom%C3%A8ne&sca\\_esv=8a3facad144694d1&sxsrf=AE3TifOjydAaUrXpYwWjJuzsgtqQePrRSA%3A1766063194360&ei=WvxDaYjdFbqokdUPmdWiiQ0&ved=0ahUKEwil8uaKms\\_eRAxU6VKQEHZmqKNEQ4dUDCBE&uact=5&oq=le+je%C3%BBne+enqu%C3%AAt+sur+un+ph%C3%A9nom%C3%A8ne&gs\\_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcjAiaWxliGplw7tuZSBlbnF1w6p0ZSBzdXlkdW4gcGjDqW5vbcOobmUyChAjaGIAEGloFGCcyBRAuGIAEMgoQABBBgUGlCgMgUQABiABDIFEAAyGAQyBRAAGIAEMgUQABiABDIGEAAyFhgeMgYQABgWGB4yBhAAGBYHkAF1CZB1iNEXABeAGQAQCYAU-gAdcCgEBNbgBA8gBAPgBAZgCBqAC9gLCAGoQABhHGNyEGLADwglIEAAyGAQYogSYAwCIBgGQBgiSBwE2oAftLLIHATW4B\\_ICWgcDMi02yAcXgAgB&sclient=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:94f2bdc5,vid:3nF5him\\_E4M,st:0](https://www.google.com/search?q=le+je%C3%BBne+enqu%C3%AAt+sur+un+ph%C3%A9nom%C3%A8ne&sca_esv=8a3facad144694d1&sxsrf=AE3TifOjydAaUrXpYwWjJuzsgtqQePrRSA%3A1766063194360&ei=WvxDaYjdFbqokdUPmdWiiQ0&ved=0ahUKEwil8uaKms_eRAxU6VKQEHZmqKNEQ4dUDCBE&uact=5&oq=le+je%C3%BBne+enqu%C3%AAt+sur+un+ph%C3%A9nom%C3%A8ne&gs_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcjAiaWxliGplw7tuZSBlbnF1w6p0ZSBzdXlkdW4gcGjDqW5vbcOobmUyChAjaGIAEGloFGCcyBRAuGIAEMgoQABBBgUGlCgMgUQABiABDIFEAAyGAQyBRAAGIAEMgUQABiABDIGEAAyFhgeMgYQABgWGB4yBhAAGBYHkAF1CZB1iNEXABeAGQAQCYAU-gAdcCgEBNbgBA8gBAPgBAZgCBqAC9gLCAGoQABhHGNyEGLADwglIEAAyGAQYogSYAwCIBgGQBgiSBwE2oAftLLIHATW4B_ICWgcDMi02yAcXgAgB&sclient=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:94f2bdc5,vid:3nF5him_E4M,st:0)

**Jeûne intermittent, autophagie, "switch métabolique" : une nouvelle enquête documentée sur des pratiques en plein essor.**

Et si, face au piège contemporain de la nourriture en abondance, sa privation contrôlée était une clé décisive pour notre santé ? À l'instar de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, pour qui les trois repas quotidiens n'avaient rien d'évident, serions-nous en réalité programmés par l'évolution pour jeûner ? Ces dernières années, la recherche – de la rhumatologie à l'oncologie – s'est massivement emparée du sujet, tandis que le jeûne intermittent, devenu un phénomène de société, dévoile des bienfaits désormais avérés. Si nos voisins allemands peuvent aujourd'hui profiter de cures de jeûne remboursées dans le traitement de certaines maladies chroniques, comme la polyarthrite, l'asthme, la fibromyalgie ou le diabète de type 2, cette pratique prometteuse et peu coûteuse suscite encore la méfiance du corps médical français... À tort ou à raison ?

### Promesses et limites

Déjà auteurs en 2012 de l'enquête à succès *Le jeûne, une nouvelle thérapie ?*, Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade rouvrent le dossier, en compulsant les résultats d'une nouvelle décennie de recherches foisonnantes et prometteuses. Alors que cette démarche, qui suscite un intérêt croissant du grand public, se trouve trop souvent récupérée par des "gourous" profitant du relatif silence des autorités médicales, leur documentaire replace la pratique sur le terrain scientifique pour en redéfinir les mécanismes, les promesses et les limites. Suivant le jeûne de quatorze jours de Stéphane, 50 ans, venu dans une clinique allemande pour s'attaquer à des problèmes métaboliques, le récit explore en parallèle les dernières études menées aux États-Unis, en Allemagne et en Italie, et décrit les mécanismes majeurs mis au jour par les scientifiques : l'autophagie, un programme d'"autonettoyage" intracellulaire, ou le "switch métabolique" qui entraîne la production de cétones, un supercarburant aux propriétés anti-inflammatoires. Alternative au jeûne de plusieurs jours, le jeûne intermittent – mise au repos cyclique du système digestif pendant au moins douze heures – pourrait aussi se révéler un allié de choix dans le traitement et la prévention de nombreuses maladies chroniques. Le jeûne fera-t-il un jour partie de nos politiques de santé publique ? C'est ce qu'espèrent les chercheurs interrogés dans ce film, qui se gardent bien, toutefois, de faire de la pratique un remède miracle : les contre-indications existent, et les cures se doivent d'être strictement encadrées.

Le jeûne, enquête sur un phénomène ! - Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman

Lien : [https://www.youtube.com/watch?v=3nF5him\\_E4M](https://www.youtube.com/watch?v=3nF5him_E4M)



## 2. Deuxième Congrès International du Jeûne

Liens : <https://www.lecongresdujeune.com/>

# 2ème Congrès International du Jeûne

Les 7 & 8 Mars 2026

Pour le grand public  
à Espace Saint Martin 75003 PARIS & en LIGNE



Le Congrès International du Jeûne

Télécharger le pré-programme

Je réserve ma place

Informations pratiques

Articles du blog

### Le Jeûne dans tous ses états

"Jamais un événement aussi complet sur le jeûne n'a été proposé au grand public : c'est une première mondiale, et je suis très heureux de vous y inviter."

Jean-Pascal DAVID



Deux journées organisées pour le grand public pour tout comprendre sur le :

**Jeûne thérapeutique**  
**Jeûne intermittent**  
**Jeûne détox**

Télécharger le pré-programme

En partenariat





FÉDÉRATION FRANCOPHONE JEÛNE & RANDONNÉE

### Pourquoi assister au Congrès ?

Un congrès pour tous, à suivre depuis chez vous ou sur place.

Après un premier congrès à visée médicale en 2024, qui a réuni des médecins et chercheurs autour des dernières études sur le jeûne, nous avons souhaité ouvrir cette nouvelle édition à un public plus large.

**Les 7 et 8 mars 2026, rejoignez-nous à Paris et en ligne.**

Pendant deux jours, des professionnels, **des invités prestigieux venus de plusieurs pays** vont expliquer le jeûne simplement : ce qu'il apporte, comment il fonctionne, dans quelles situations il est utile, mais aussi quand il doit être pratiqué avec prudence.



**Un moment unique au monde** pour comprendre le jeûne autrement : clairement, humainement et sans dogmes.

Des tables rondes permettent de poser des questions, de comprendre clairement ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas.

Vous pouvez participer **sur place, en direct, ou en replay**, selon ce qui vous convient le mieux.

**Un congrès ouvert à tous:** grand public, jeûneurs, naturopathes, professionnels de santé, étudiants...

Jeûne intermittent,  
Jeûne bien-être détox,  
Jeûne thérapeutique...

C'est un moment pensé pour le grand public, avec des conférences simples, des exemples, des retours d'expérience et des échanges que vous ne trouverez nul part ailleurs.

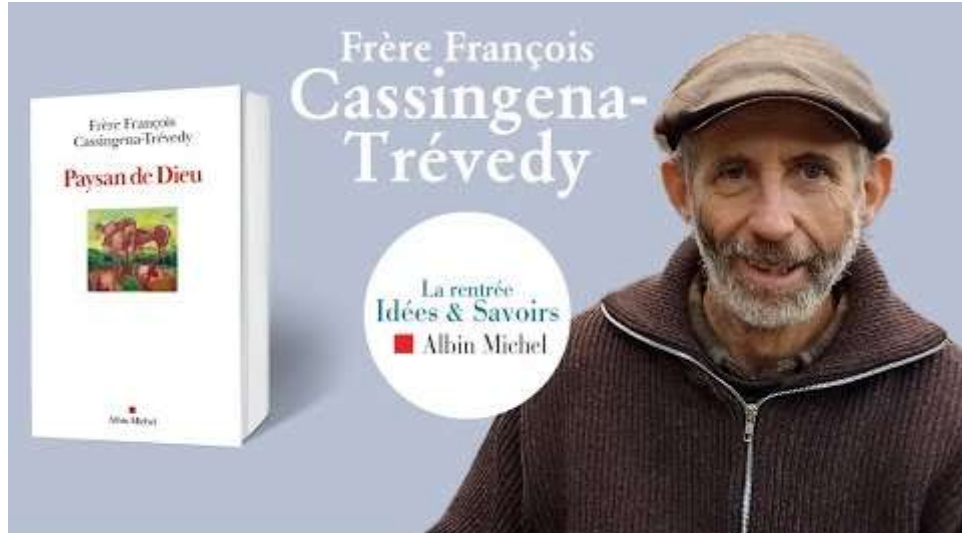
**Vous allez entendre :**

- **Les bienfaits du jeûne**, les limites et les risques,
- **Les situations** où il peut vraiment aider et les nuances indispensables,
- **Les mécanismes** du jeûne dans le corps
- **Des retours du terrain, les expériences** vécues par les intervenants,
- **Des conférences accessibles** et des tables rondes vivantes,
- **Des questions-réponses** et des explications claires,
- **Comprendre** le jeûne sans jargon,
- **Des professionnels** qui accompagnent des jeûneurs depuis des années,
- **Bénéficier d'explications** que l'on ne trouve ni sur Internet, ni dans les livres.



### 3. « Paysan de Dieu » de Frère François CASSINGENA TREVEDY

Lien : [https://www.google.com/search?sca\\_esv=283b61cf11016ab2&sxsrf=AE3TifNMM-yIMUT1pdtl\\_hX\\_rG0gi39XWQ:1766501481997&q=2.+paysan+de+dieu+%C2%BB+de+fr%C3%A8re+fran%C3%A7ois+cassingena+trevedy&source=lnms&fbs=AlljpHx4nJfGojPVHhEACUHPiMQ\\_pbg5bWizQs3A\\_klenjtcPTTqBUdyVgzq0c3\\_k8z34GUa4Q\\_jiUQNh5K5XfwsFj1JlsgDwnS6F9uJOn6Vp7K2DtwTq5FQzTQOEUF5rLbdgMrDYW3x9UHFh8Fx8Yr3FSpHAHbRc-k3nVNnxa4p6GtUCQYeVDFYwtvXpNRiXb9b8fkM-IMcSrJ5fto\\_WN6Z4yuxRqdg&sa=X&ved=2ahUKewj2n9Hq-tORAxXfKvsDHe\\_6EkQQ0pQJegQIDxAB&biw=1912&bih=914&dpr=1](https://www.google.com/search?sca_esv=283b61cf11016ab2&sxsrf=AE3TifNMM-yIMUT1pdtl_hX_rG0gi39XWQ:1766501481997&q=2.+paysan+de+dieu+%C2%BB+de+fr%C3%A8re+fran%C3%A7ois+cassingena+trevedy&source=lnms&fbs=AlljpHx4nJfGojPVHhEACUHPiMQ_pbg5bWizQs3A_klenjtcPTTqBUdyVgzq0c3_k8z34GUa4Q_jiUQNh5K5XfwsFj1JlsgDwnS6F9uJOn6Vp7K2DtwTq5FQzTQOEUF5rLbdgMrDYW3x9UHFh8Fx8Yr3FSpHAHbRc-k3nVNnxa4p6GtUCQYeVDFYwtvXpNRiXb9b8fkM-IMcSrJ5fto_WN6Z4yuxRqdg&sa=X&ved=2ahUKewj2n9Hq-tORAxXfKvsDHe_6EkQQ0pQJegQIDxAB&biw=1912&bih=914&dpr=1)



Dans son dernier ouvrage, Frère François, écrivain moine, poète, conjugue sa vie de moine bénédictin « autrement » avec celle d'ouvrier agricole chez les paysans cantaliens. Il écrit une année de vie paysanne, au jour le jour, sur les hauts plateaux du Cantal, avec l'évocation des tâches, des travaux, des saisons, du temps marqué par l'horloge. Un livre entre le journal d'un curé de campagne de Bernanos et « les Georgiques » de Virgile. A force de petits ouvrages, de célébrations, de repas, d'entraide, de marche, de gratuité, le goût immense des liens sociaux, en bref de toutes les composantes de la vie, Frère François va s'incorporer à la terre et à la vie des gens simples.

Le maître mot de ce livre de Frère François est sans doute celui d'incarnation au sens ou s'incarner, c'est consentir à l'ordinaire, au temps, au travail, les travaux et les jours.

*« Ce matin, sur la neige qui lentement se sublime, les pas des passereaux ont marqué des étoiles : du regard, la pâture aujourd'hui, sera le minuscule » p 21.*

*« Ma vie succombe, avec un bonheur sans doute jamais atteint jusque-là, à une double loi de gravité : tout me porte vers la terre, cependant que tout me porte vers le ciel, mais vers un ciel sauvage, dépouillé de toute la mièvrerie que l'on attache à ce mot » p 34.*

Le chemin de la vie spirituelle n'est plus alors un ciel à conquérir, mais une terre à accueillir et faire germer.

Ce livre a reçu le prix littéraire de la liberté intérieure 2025.

## 4. Recette : Pâté végétarien

Pour 10 personnes :

- ✓ 250 grammes de lentilles.
  - ✓ 250 grammes de champignons.
  - ✓ 250 grammes d'échalotes.
  - ✓ 250 d'oignons.
  - ✓ 250 de levure de bière en paillettes.
  - ✓ 250 de biscottes
  - ✓ 6 cuillères à soupe d'huile d'olives
  - ✓ Sel.
  - ✓ Poivre
  - ✓ Herbes séchées
- *Faire tremper les biscottes dans un mélange d'eau et de sauce de soja. Bien les égoutter.*
  - *Laver les lentilles sous l'eau froide. Les faire cuire dans de l'eau froide avec du thym, du laurier, un oignon et une carotte coupée en rondelles. Les égoutter après cuisson et en faire une purée.*
  - *Faire revenir séparément les oignons coupés en très petits dés, puis les échalotes coupées de la même façon, puis les champignons (préalablement lavés dans l'eau vinaigrée), coupés aussi en petits carrés.*
  - *Ajouter la purée de lentilles, les biscottes (leur eau bien exprimée) et ajouter la levure de bière, le sel, le poivre, les herbes séchées et le persil haché.*
  - *Laisse cuire 15 minutes.*
  - *Écraser bien le tout avec un presse-purée.*
  - *Mettre dans un plat à cake. Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur pendant une nuit.*



***Faites de l'instant le plus beau moment de votre vie.***

***THICH NHẬT HANH***

**Vous ne voulez plus recevoir cette lettre d'information de l'association « Les Jeûneurs Optimistes »  
merci de nous adresser un mail à : [lesjeuneursoptimistes@outlook.fr](mailto:lesjeuneursoptimistes@outlook.fr)**