

Lettre d'information n°6



Massif de Belledonne en Isère après les premières neiges

Chers Jeûneurs Optimistes,

Nous sommes heureux de vous retrouver par cette 6^{ème} lettre d'information.

Dans cette lettre, nous vous proposons de découvrir :

1. Le jeûne ami des malades .
2. Le premier congrès international du jeûne.
3. Lecture « Un si grand silence ».
4. Recette : marmelade de fruits secs, oléagineux, citron et miel.

Dernière Brève

- Oser vivre l'aventure du jeûne pour la première fois ou approfondir cette expérience, c'est encore possible ! Il reste une place à chaque session jeûne à l'Abbaye de la Pierre Qui Vire du 11 au 17 mars et du 18 au 24 mars 2024. N'hésitez pas à en parler autour de vous.
- Le flyer ainsi que le bulletin d'inscription sont téléchargeables ici :
<https://lesjeuneuroptimis.wixsite.com/website>

En écho au livre d'Anne le Maître, présenté ci-après, en ce mois de décembre nous vous souhaitons de vous laisser déposer un instant et de laisser advenir le silence. Goûter la joie d'Être là pour soi, par soi et avec soi seul. Se reconnaître simplement vivant même quand les autres vivants ne sont pas là. Ces paroles parlent d'une naissance peut-être la nôtre ? Elles résonnent avec l'Enfant qui vient naître en chacun de nous, de grâces en grâces au cœur de nos vulnérabilités consenties.

De tout cœur avec chacun, particulièrement avec ceux et celles qui traversent des moments plus difficiles,

Nous vous souhaitons un joyeux Noël et de très doux moments en cette fin d'année.

Chaleureusement,

Marie-Pierre et Jean-Pierre BRIÈRE

1. Le Jeûne ami des malades

Lien : https://www.liberation.fr/societe/2013/09/09/le-jeune-ami-des-malades_930565/

Pour soigner des troubles mentaux et bon nombre de cancers, de plus en plus de spécialistes vantent les mérites de la diète.

Le jeûne comme thérapie, une nouvelle lubie ?

Par **Eric Favereau**, Publié le 9 septembre 2013 à 19h36

C'est un chirurgien oncologue. Et il le dit presque avec mesure : *«J'ai eu une formation classique, puis à un moment, j'en avais assez d'opérer des femmes pour leur cancer du sein et de les mutiler. Je me suis dit : il faut prendre le ou la malade dans son ensemble.»* Et c'est ainsi qu'il est devenu un des oncologues français les plus partisans du jeûne... thérapeutique.

Un excité, le docteur Michel Lallemand ? Nullement. *«J'ai fait le constat, comme tant d'autres, que les cancers explosent. Que faire ? J'ai choisi de travailler sur le terrain de la personne, l'alimentation en particulier.»* Et il n'est pas le seul. Depuis peu, se développe tout un courant pour vanter les mérites cliniques du jeûne, en particulier pour soigner de graves maladies mentales, mais aussi bon nombre de cancers. Il y aurait des dizaines d'essais en cours en Europe, aucun en France. Toute une école médicale est en train de se structurer ; un documentaire sur Arte a été récemment diffusé et, la semaine prochaine, la très sérieuse maison d'édition La Découverte publiera *le Jeûne, une nouvelle thérapie ?* du documentariste Thierry de Lestrade (1).

Qu'en penser ? Une nouvelle lubie ? Comme souvent lorsqu'il s'agit de médecines parallèles - le jeûne n'est pas considéré *«comme une bonne pratique médicale»* par l'Institut national du cancer -, il y a de tout, à boire et à manger. Le livre de Thierry de Lestrade est un bon reflet de ce fourre-tout. S'y amoncellent des témoignages sur un registre *«quasi miraculeux»*, mais aussi une analyse historique intéressante, où l'on apprend comment le jeûne est devenu à la mode, notamment pour traiter les maladies mentales au début du siècle, pour disparaître ensuite, vaincu par les industries pharmaceutiques qui ont préféré vendre leurs molécules. Et ainsi de suite.

«Patrimoine». Reste cette question : pourquoi diable les cellules cancéreuses mourraient-elles lorsque nous jeûnons ? Le docteur Valter Longo est un chercheur italien installé aux Etats-Unis. C'est lui qui a repris le cheval de bataille du jeûne, il y a une dizaine d'années. Et le théorise : *«En période de jeûne, nos cellules saines se protègent, elles vont même de mieux en mieux. Elles ont gardé un patrimoine génétique permettant l'adaptation aux circonstances extrêmes, par exemple au manque de glucide pendant le jeûne. Alors que les cellules cancéreuses, elles, ont perdu ce patrimoine génétique et sont dépendantes du glucide. Sans glucide, les cellules cancéreuses régressent, voire disparaissent.»*

D'où cette nouvelle stratégie : cumuler le jeûne et la chimiothérapie pour accélérer la mort de la tumeur. Il existe des exemples de réussite en pagaille, comme l'histoire de Jean-Claude, autoguéri d'un cancer de la vessie après un jeûne de vingt-huit jours : plus il jeûnait, mieux il se sentait. *«J'aurais préféré mourir que de me faire enlever la vessie, dit-il. Tout le monde doit expérimenter le jeûne au moins une fois. Cela a été le révélateur de ma vie.»* Des cas étrangers viennent appuyer cette thèse. Comme celui d'un médecin russe, Yuri Nikolaev, mort en 1998 à 92 ans : il aurait multiplié toute sa vie des expériences sur le jeûne. Dans sa clinique, en Sibérie, plus de 1 000 personnes viennent jeûner chaque année. *«Pour ceux qui arrivent avec une prescription médicamenteuse, leur dose est peu à peu réduite pour être retirée dès que possible.»* Les résultats sont très bons pour l'hypertension, l'asthme, mais aussi les grandes maladies mentales, comme la schizophrénie. *«Les Soviétiques, puis les Russes, ont constitué quarante ans d'études cliniques, établi des protocoles, des listes d'indications et de contre-indications et ont soigné des dizaines de milliers de patients»,* écrit Thierry de Lestrade. Valentin Nicolaïev, médecin à Moscou, pointe néanmoins les difficultés actuelles : *«Sommes-nous prêts à penser le monde autrement ? A penser notre système de santé autrement, à penser notre rapport au soin et au corps différemment ?»*

Vérité. Comme souvent dans ces pratiques médicales non validées, des accents de vérité émergent parfois dans le témoignage de certains patients. *«Au moins, avec le jeûne, explique une malade, je reprends un peu possession de mon corps. Je n'ai plus l'impression d'être dépossédée de tout, comme dans la cancérologie habituelle.»* En tout cas, en France, l'hôpital Avicenne de Bobigny (Seine-Saint-Denis) préparerait pour début 2014 un essai sur l'effet du jeûne au cours de certaines chimiothérapies.

2. PREMIER CONGRÈS INTERNATIONAL DU JEÛNE

AIX-EN-PROVENCE OU EN LIGNE



AMIES JEÛNEUSES, AMIS JEÛNEURS

Le 9 mars prochain et pour la première fois en France, aura lieu le tout premier congrès international du jeûne à Aix-en-Provence ! La Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée (FFJR) est fière de vous annoncer cet événement en exclusivité et d'en être le partenaire officiel.

C'est à l'initiative de Jean-Pascal David accompagnateur de jeûne FFJR (La Maison du Jeûne) et avec l'aide des médecins de l'Académie Médicale du Jeûne, qu'un tel rassemblement réunira les chercheurs et experts du jeûne mondiaux.

LE JEÛNE UNE PRATIQUE ANCESTRALE

En France, le jeûne gagne en popularité depuis plus de 40 ans grâce aux retours positifs de ceux qui l'ont expérimenté. Cependant, malgré l'intérêt croissant, des interrogations persistent quant à son impact sur le corps humain.

MIEUX COMPRENDRE LES EFFETS DU JEÛNE SUR L'ORGANISME

Les études sur les effets du jeûne sur le corps humain se multiplient, mais les recommandations varient considérablement d'une source à l'autre. Des contre-indications médicales doivent être prises en compte pour assurer la sécurité des jeûneurs.

De plus, obtenir des réponses est loin d'être une évidence. Internet regorge de conseils en tous genres, parfois contradictoires.

LES OBJECTIFS DE CE CONGRES

Le Congrès International du Jeûne est une réponse à cette quête d'informations. En réunissant des médecins, des scientifiques et des chercheurs, cet événement a pour mission de partager des connaissances solides sur les effets du jeûne sur la santé humaine, tant aux professionnels de la santé qu'au grand public.

PROGRAMME - TARIFS – INSCRIPTION

Cliquez sur le lien ci-dessous

<https://www.lecongresdujeune.com/?idU=1>

3. Lecture « Un si grand désir de silence »

Un livre à découvrir, celui d'Anne Le Maître, « Un si grand désir de silence », octobre 2023. L'autrice est aussi professeur d'histoire – géographie et peintre.

Anne Le Maître part de la constatation d'un besoin de silence dans un monde bruyant. Depuis l'abbaye de Landévennec, elle partage ses réflexions, sa méditation poétique qui ont pu l'inspirer lors de ses séjours. Elle interroge la notion de silence et découvre qu'il est la clé d'une disponibilité à la fois, à ce qui se passe en soi, d'une écoute des autres, d'un accueil aussi de l'inattendu et d'un accueil de ce qui est plus grand que soi. Ce livre, nourri de nombreuses références littéraires et d'anecdotes empruntées à son chemin personnel, a reçu le prix littéraire de la liberté intérieure 2023.

Voici deux extraits qui font résonance avec la dimension spirituelle du jeûne.

« (...) Absence de bruit, absence de sollicitations, absence d'agitation intérieure : le silence est donc avant tout un manque. Il est possible de jeûner de bruit comme on jeûne de nourriture. Pour se désencombrer. C'est une privation volontaire, consentie. C'est une béance, un vide creusé. (...). Le jeûne pour le corps. Le silence pour la tête. Nous sommes gavés de mots et d'images en même temps que d'une nourriture trop riche. Que l'on se passe de paroles ou de nourriture, dans les deux cas l'objectif est le même : faire de la place. Et dans la béance creusée par la faim ou par la solitude, quelque chose de neuf a la possibilité d'émerger. Quand on expérimente le jeûne, on est souvent surpris du dégagement d'énergie éprouvé. On croyait s'affaiblir par le manque et voici qu'il nous renforce. (...) Cessez quelque temps de manger....Débarrassé de la lourde tâche de la digestion qui l'occupe d'ordinaire, l'organisme se trouve disponible pour d'autres activités. (...) Jusqu'à quel point sommes-nous saturés de mots, de bruits et d'images, d'informations à traiter, d'opinions à émettre et de choix à faire ? Notre organisme peu à peu se congestionne, épuisé de devoir en permanence extraire, trier, digérer, excréter (...) Et cette saveur que prend la moindre gorgée de tisane, le moindre grain de sel, quand tout autre goût a disparu. La façon dont elle éclate dans la bouche et irrigue jusqu'à la moindre fibre de votre être. Et l'intensité, la lumière de quelques notes de Bach quand elles résonnent dans le silence. Le poids d'une simple phrase choisie avec soin dans les pages d'un livre ami et dont le sens ne cesse de se déployer, de résonner en vous. Oui de vous nourrir. »

(...) La friche ne produit rien, ne promet rien. Elle n'est porteuse d'aucune autre intention que celle de la vie même. Elle est le lieu du repos et de la régénérescence, le temps où le sol refait ses forces. Elle est le lieu de l'accueil des petits, des invisibles et des méprisés : les cailles et les moineaux, les pollinisateurs et les papillons, tous ceux que nos comportements aseptisés chassent inconsidérément du paysage. La friche est enfin le lieu du surgissement, de ce qui n'aurait pas eu sa place ailleurs. Dans nos vies bien peignées, il n'y a pas toujours de la place pour l'imprévu, pour ce qui peut s'inventer. Quels sont les moineaux de nos vies, ces sentiments tenaces et négligés, ces idées saugrenues, ces désirs qui ne demandent qu'à germer ? Quelles sont ces herbes folles dont on ignore jusqu'au nom faute de leur accorder une place dans nos vies trop sages et qui, pour peu qu'on leur prête vie, nous réserveraient l'émerveillement d'un épi chargé de grains ? (...) Le temps du silence est temps de jachère. C'est un creux, un renoncement à agir, une absence d'intention. Partant, un lieu d'accueil et une source.



4. Recette : marmelade de fruits secs, oléagineux, citron et miel

Ma grand-mère en mange 1 cuillère par jour. Grand-mère court comme une jeune fille.

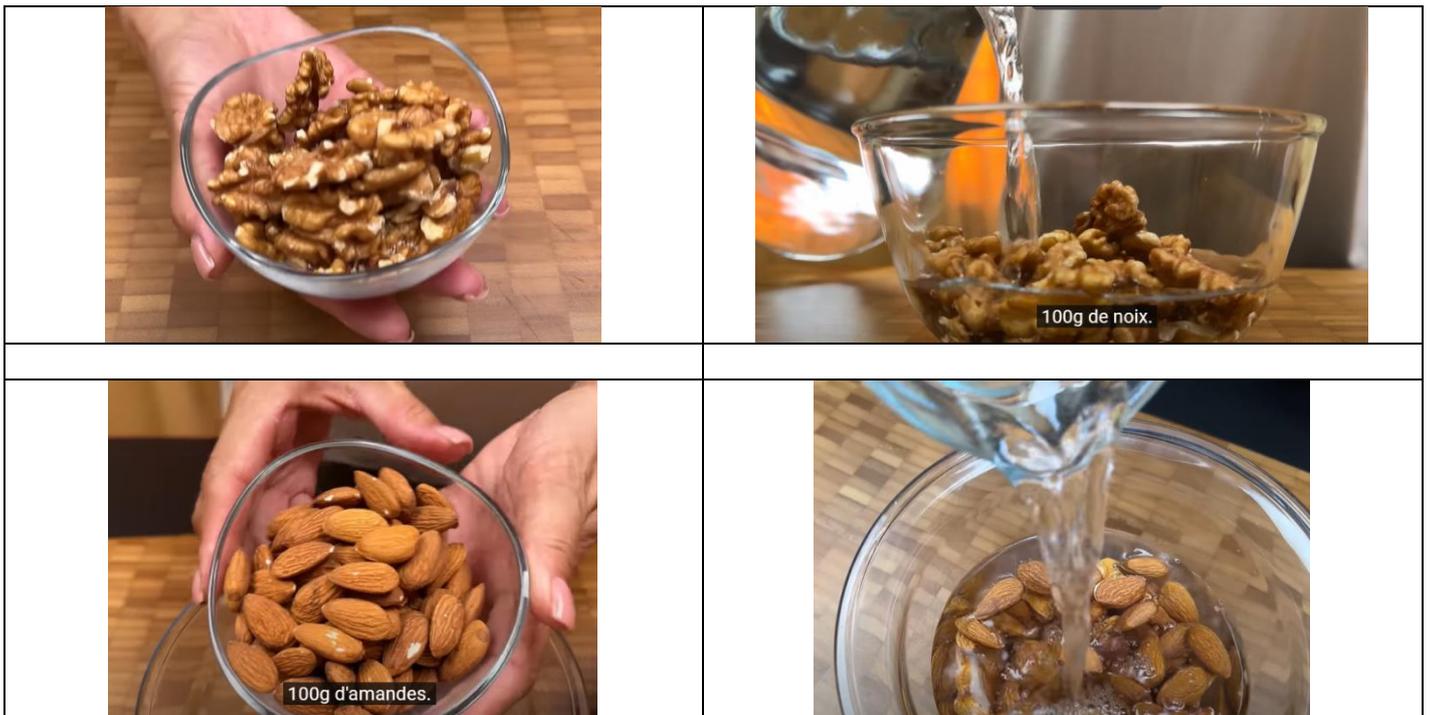


Ingrédients :

- 100g de noix.
- 100g d'amandes.
- ❖ Faire tremper dans l'eau pendant 3 heures.
- 100g de raisins secs.
- 100g de pruneaux.
- 100g d'abricots secs.
- 1 citron.
- 1 cuillère à soupe de carbonate.
- 100 ml de miel.

Mangez 1 cuillère à café chaque matin après le petit-déjeuner. Conserver au réfrigérateur.

➤ Etapes :



Faites tremper noix et amandes dans l'eau pendant 3 heures

*Faire tremper les noix dans l'eau enlève le goût amer
Il protège les cellules des effets néfastes des radicaux libres et ralentissent le processus de vieillissement*



Egoutter et sécher les noix



Couper les noix

Les noix contiennent des vitamines A, E, B, C K



Mettre les noix dans le robot



Les amandes sont riches en minéraux acides gras et vitamines,



Egoutter et sécher les amandes. C'est une source de calcium de fer, de magnésium, de phosphore et de potassium.



Enlever la peau des amandes

Les amandes sont bonnes pour le cœur et les vaisseaux sanguins.



Couper les amandes



Mettre les amandes dans le robot



Rincer dans l'eau les raisins, prunes et abricots secs
Egoutter et sécher
Mettre raisins, prunes et abricots secs dans le robot.



Mettre le citron dans l'eau avec une cuillère à soupe de carbonate,
laisser reposer pendant 15 minutes,
bien rincer le citron dans le carbonate



Le principal bienfait du citron est sa capacité à lutter contre le rhume.

Couper le citron en tranche



Le citron contient également du fer et du potassium.

Couper les tranches en morceaux



Mettre dans le robot le citron et mixer le tout.



Le miel renforce le corps et augmente le système immunitaire.

Mettre 100 ml de miel dans le robot



Utilisé pour prévenir les rhumes.

Mélanger le tout



Transférer dans un pot de verre



Mangez 1 cuillère à café chaque matin après le petit-déjeuner.



Conserver au réfrigérateur

Vous pouvez regarder la recette sur internet You tube en cliquant sur le lien ci-dessous.

<https://www.youtube.com/watch?v=o6XIIbNHTjc>

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