

## Lettre d'information n°2

*Balade sur le GR34 de la presqu'île de Crozon, session Landévennec septembre 2021*



*La pointe de Dinan*



*La plage de Goulien*

Chers jeûneurs optimistes,

Heureux de vous retrouver pour cette 2<sup>ième</sup> lettre des Jeûneurs Optimistes.

Avec la rentrée déjà un peu avancée... les activités et engagements ont repris... peut-être à un rythme plus doux pour chacun ! Nous vous proposons de préserver quelques temps de respiration « en conscience » dans la journée à un moment qui vous conviendra (peut-être au lever, et/ou avant un rendez-vous important, avant un repas en vue de prendre plus de distance par rapport aux aliments, avant le coucher pour se préparer au sommeil...).

Pour vous accompagner, laissez-vous découvrir :

- Un article sur la cohérence cardiaque qui nous redit l'importance et les bienfaits de la respiration. Savez-vous qu'une respiration plus intense en conscience, (par exemple lors de marches, d'exercice physique ou d'un temps de méditation) améliore aussi notre équilibre acido-basique qui peut parfois être malmené ?
- Le récit de Charles Wright, écrivain -un mois « mendiant » itinérant dans le Massif Central, bercé par Rimbaud et Charles de Foucauld- est venu éclairer la session jeûne de Landévennec. Retrouvez dans le Journal la Croix du 17 février 2021 un article qui met en lumière « le chemin des estives ». Vous pouvez aussi écouter, en replay, l'émission Visages avec Charles WRIGHT sur RCF.
- Deux recettes de cuisine (pain au sarrasin et beurre d'azuki) partagées à Landévennec par Martine et Monique que nous remercions.
- Le 1<sup>er</sup> sommet du jeûne commence demain. Déjà 9 000 personnes inscrites, nous écrit ce matin, Jean-Pascal DAVID, organisateur de cet événement. Il est encore temps de transmettre l'invitation gratuite à vos amis intéressés et questionnés par la thématique du jeûne !
- Les prochaines sessions jeûne animées par l'association « Les Jeûneurs Optimistes » se vivront à l'Abbaye de la Pierre qui vire (89) du 7 au 13 mars et du 14 au 20 mars 2022 ; n'hésitez pas à en parler autour de vous. Le flyer arrivera dans quelques semaines, date à laquelle les inscriptions seront ouvertes.

Bel automne, de magnifiques randonnées pédestres, avec quelques moments dans la journée où les pieds ancrés sur terre, je regarde le ciel et les nuages !

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

Dans la confiance,

Marie-Pierre et Jean-Pierre BRIÈRE

# Entrez en cohérence cardiaque

La respiration consciente, au rythme de six inspirations-expirations par minute, permet d'atteindre un état de cohérence du cœur propice à notre santé tant physique que psychique.

**A**ssis confortablement, une main sur le cœur, inspirez par le nez pendant cinq secondes. Votre ventre se gonfle, le diaphragme s'abaisse. Ensuite expirez (par le nez ou la bouche) durant cinq secondes, en creusant le ventre (le diaphragme remonte). Effectuez cette respiration consciente durant cinq minutes.

À ce rythme, nous devons *in fine* atteindre une fréquence respiratoire de six inspirations-expirations par minute, laquelle « est la voie d'entrée vers l'état de cohérence du cœur », révèle Stéphanie Noncent. Conférencière spécialisée en développement personnel, elle s'est formée à la respiration en cohérence cardiaque auprès du docteur David O'Hare, l'un des principaux représentants de la méthode dans le monde francophone.

## POUMON, CŒUR ET CERVEAU

« La cohérence cardiaque est un état physiologique au cours duquel les deux branches du système nerveux autonome, le sympathique (qui accélère le cœur à l'inspiration) et le parasympathique (qui freine le cœur à l'expiration), sont remises en équilibre, poursuit Stéphanie Noncent. La courbe du cœur se calant sur celle de notre fréquence respiratoire, elle va devenir de plus en plus ample et régulière... Et c'est sur cette sorte de "code morse" émis par le cœur que se synchronisent l'activité cérébrale et celle de tous nos systèmes corporels qui, alors, s'équilibrent. »

Des séries de travaux, qui ont été menés aux États-Unis pour la plupart, ont ainsi pu mettre en évidence les bénéfices qu'entraînait la respiration en cohérence cardiaque : l'amplitude de la variabilité cardiaque (c'est-à-dire la capacité du cœur à accélérer et à ralentir) est renforcée dès trois semaines de pratique quotidienne ; la sécrétion de cortisol (l'hormone du stress) est diminuée ; la tension artérielle est améliorée ; les ondes cérébrales alpha, qui favorisent la mémorisation et l'apprentissage, augmentent...

En pratique, il est recommandé d'effectuer trois sessions (à raison de six cycles respiratoires par minute, pendant cinq minutes) chaque jour. La première le matin au lever « car c'est le moment où la sécrétion de cortisol est à son maximum », note Stéphanie Noncent. Ensuite, le midi avant déjeuner. « Cette séance mettra le système de digestion en marche et participera à réguler l'appétit », poursuit-elle. La troisième sera à effectuer de préférence en fin d'après-midi, « mais nous pouvons la repousser de quelques heures en cas de troubles du sommeil afin de favoriser l'endormissement le soir venu ». Des applications (RespiRelax+, Respiotec) peuvent nous accompagner au fil des séances.

Il existe d'autres voies d'accès à la cohérence du cœur. Effectivement, des chercheurs de l'université de Pavie, en Italie, ont ainsi mis en évidence que la récitation de l'Ave Maria (en latin) ou celle du mantra bouddhique dit de la grande compassion (« Om mani padme hum ») ralentissaient la fréquence respiratoire à environ six cycles par minute, soit celle qui constitue cette fameuse « voie d'entrée vers l'état de cohérence du cœur » !

« On sait également que certaines émotions telles que l'amour inconditionnel, la compassion et la gratitude participent, elles aussi, à induire ou renforcer cet état de cohérence », expose Stéphanie Noncent. ♡

CHARLINE DELAFONTAINE



**LA RÉGULARITÉ** dans la pratique de la respiration consciente est primordiale.



À LIRE

**Défi 30 jours de cohérence cardiaque**, de Stéphanie Noncent, Éditions Eyrolles, 18 €.



## REPLAY DE LA SEMAINE

### La respiration, une savante mécanique

**SCIENCES ARTE** Comment notre respiration est-elle influencée par notre vie ? Affecte-t-elle notre santé ? Ce documentaire nous emmène à la montagne, dans la forêt et sous les eaux.

**Disponible jusqu'au 16 décembre 2021**

## Le Chemin des estives

Le noviciat jésuite prévoit que le candidat à la vie religieuse se consacre à un « *mois mendiant* », un pèlerinage sans argent ni téléphone en compagnie d'un acolyte qu'il n'aura pas choisi. Charles Wright, engagé dans cette voie à l'aube de ses 40 ans (il a depuis fait le choix d'une retraite en Ardèche), en a fait l'expérience à l'été 2019, marchant sept cents kilomètres sur le GR4 de Charente en Lozère.

Il en livre un récit chaleureux et bienfaisant, inscrivant cet épisode dans sa démarche personnelle et spirituelle. Un témoignage vivant d'une recherche de dépouillement et de proximité avec Dieu.

### Beauté du silence

C'est d'abord l'illustration d'une progressive fraternité. Entre l'auteur et son compère de fortune, Benoît, et avec les personnes qu'ils rencontrent. Méaventures et menus bonheurs, petites fanfaronnades et déconvenues de la vie commune font rire de bon cœur. Le récit de Charles Wright s'ouvre bientôt à la contemplation, à la beauté du silence et des paysages, aussi bien qu'à l'épaisseur historique, géologique et même linguistique des lieux traversés.

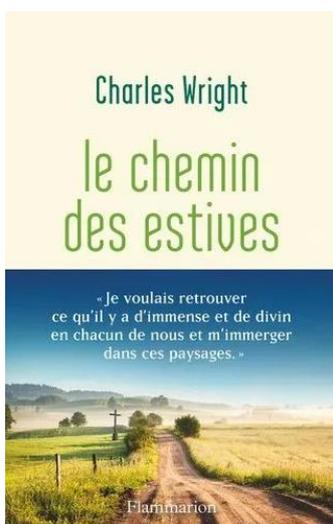
Son chemin prend son temps, semblant refléter le pas serein des vaches, leur doux regard sur le monde... Il progressera avec Charles de Foucauld, présence durable, avec Rimbaud, venant aux heures sombres lui rappeler que « *le combat spirituel est aussi brutal que la bataille d'hommes* », et avec *L'Imitation de Jésus-Christ*, dont l'auteur sait vanter la sagesse et la brillante intemporalité.

Les deux compagnons connaîtront la joie, la gratitude, la déception, la chaleur, la fatigue, la faim. Un soir auvergnat de disette, ils se nourrissent d'une pensée de *L'Imitation* (qui fera un excellent adage) : « *Ta chair se plaint ? La ferveur de ton esprit parlera plus haut.* » Ils verront que la sobriété passe également par une forme de retrait. « *N'être plus rien ni personne donne le vertige*, se réjouit l'auteur, à l'heure de la dépendance aux réseaux sociaux. *Désormais, pour exister aux yeux des autres, on ne peut plus s'appuyer sur le métier, les biens, l'apparence, la réputation, tous ces pedigrees qui mesurent d'habitude le standing d'une personne.* »

### Un horizon d'espérance

La simplicité de cette route s'entrechoque avec la réalité d'une société bruyante, technologique, inégalitaire, obèse, accélérée, inattentive, athée. Les marcheurs la saisissent aux zones périurbaines et dans les épanchements de leurs hôtes : « *Notre voyage est aussi cela : une longue-vue plongée dans le cœur de cette France de l'intérieur que nous découvrons épuisée, à bout de forces.* » Le pèlerin ne les oppose pas, ni n'enjolive les derniers feux d'un monde supposé meilleur.

Il préfère méditer sur l'esprit de communauté et, sans candeur, contempler un horizon d'espérance, croire en un bouillonnement souterrain. Ainsi, sans méconnaître l'inquiétude, l'incertitude ni l'âpreté du réel, son regard se pose, captivé, sur la résurgence des eaux d'une source charentaise : « *On guette fébrilement la venue d'un effondrement, d'une catastrophe. Face à tout cela, les sources de la Touvre ébauchent un autre scénario, une autre issue : elles ont l'air de mourir, mais elles cheminent invisiblement, avant de resurgir, de renaître.* »



## Recette pain au sarrasin (extraite du livre « Et si c'était le gluten ? »)

- Cuisson 20 mn à 200°
- 100 gr farine de sarrasin
- 100 gr de fécule de pommes de terre
- 6 œufs
- 1 pincée sel
- 1 pincée sucre
- Préchauffez votre four à 200 °
- Cassez 4 œufs et séparez les blancs que vous réservez dans un second bol
- Battez les 4 jaunes d'œufs + 2 œufs entiers avec une pincée de sucre pour les faire blanchir
- Incorporez doucement la farine de sarrasin et la fécule de pomme de terre tamisées et bien remuer pour obtenir une pâte bien lisse.
- Montez les 4 blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel et ajoutez-les délicatement au mélange.
- Versez la pâte dans un moule à cake et enfournez à four chaud (200°C). Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau (à consommer rapidement).



## Beurre d'Azuki au gingembre

- Les haricots Azuki sont des légumineuses cultivées en Asie depuis des millénaires qui sont à la base de nombreuses préparations asiatiques mais en particulier japonaises. De couleur rouge, riche en vitamines, fibres et protéines, il s'agit de la légumineuse la plus consommée au Japon.
- Ingrédients :
- 1 bol d'Azuki bien cuits
- 1 morceau de 2cm de gingembre
- 1 cuillère à soupe de tahin (purée de sésame)
- 2 cuillères à soupe de citron
- Sarriette ou algue kombu
- Sel
- Faire cuire les Azuki pendant 2 heures avec un morceau d'algue ou une poignée de sarriette.
- Les passer au moulin à légumes pour obtenir une purée compacte.
- Eplucher puis râper finement le morceau de gingembre
- Mélanger délicatement tous les ingrédients
- Laisser refroidir.



## Le premier Sommet du Jeûne et de la Détox

100% en ligne du 27 septembre au 3 octobre 2021 : une mine d'infos avec les meilleurs experts pour se réapproprier sa santé.

Pour cela, lien à la page d'inscription : [www.lesommetdujeune.com](http://www.lesommetdujeune.com)

