

Lettre d'information n°5



Le Grand Colon (Belledonne) entre automne et hivers

Chers Jeûneurs Optimistes,

Nous sommes heureux de vous retrouver par cette 5^{ème} lettre des Jeûneurs Optimistes.

Dans cette lettre, nous vous proposons de découvrir :

1. Un unique repas par jour : les secrets du jeûne à la japonaise.
2. La nouvelle rubrique sur le site internet « les jeûneurs optimistes ».
3. Le nouveau bulletin d'inscription.
4. Christian BOBIN.
5. Recette : gratin de courge, chèvre et quinoa, tartare d'algues

Dernière Brève

- Il reste quelques places à la session jeûne à l'Abbaye de Cîteaux du 20 au 26 mars 2023, 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/copie-de-sessions-%C3%A0-land%C3%A9vennec-09-2022>

Nous vous souhaitons un automne de douceur et de joie : goûter aux activités habituelles de manière renouvelée, s'émerveiller de l'autre au fil des rencontres, savourer des paysages riches en couleur, prendre le temps du repos qui restaure l'immunité, descendre dans notre intériorité pour y trouver le Vivant, le Tout Autre !

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

Pour certains d'entre vous, ce sera beaucoup de joie de vous retrouver en mars 2023 à l'Abbaye Notre Dame de Cîteaux pour une nouvelle aventure de jeûne.

Pour tous, belle fin d'année !

Marie-Pierre et Jean-Pierre BRIÈRE

1. Un unique repas par jour : les secrets du jeûne à la japonaise

Dans son best-seller « L'art japonais du jeûne », le docteur Nagumo promet perte de poids, beauté et longévité. Sa méthode ? Un seul et unique repas par jour. Zoom sur cette nouvelle ordonnance frugalité.

Intermittent, partiel, de longue durée, alterné, modifié, quelle que soit sa forme, on n'a plus que le mot jeûne à la bouche. Et cette pratique, encore considérée il y a peu comme une lubie réservée à des illuminés, bénéficie aujourd'hui de sérieux appuis scientifiques. Ce n'est pas un hasard si l'élite mondiale se précipite chaque année dans les cliniques Buchinger pour se serrer la ceinture pendant trois semaines ou plus.

À l'ère de l'opulence alimentaire et de la malbouffe, casser la sacro-sainte règle des trois (voire quatre) repas par jour pourrait, selon certains spécialistes, contribuer à lutter contre l'obésité, le diabète, le syndrome métabolique, et même retarder le processus de vieillissement. Il suffirait de manger moins pour se sentir mieux. Nouvelle preuve de cet engouement : le succès inattendu de « L'Art japonais du jeûne »(1), déjà vendu à plus d'un million d'exemplaires à travers le monde, qui vient de paraître en France.

LIRE AUSSI - Prendre un petit déjeuner copieux et un dîner léger n'est pas le meilleur moyen de perdre du poids

En vidéo, le tour du monde des recettes du bonheur Une véritable renaissance?

Dans ce livre, le docteur Yoshinori Nagumo, ancien Président honoraire de l'Association mondiale de médecine anti-âge (Wosaam), relate son expérience et son approche instinctive du jeûne. Confronté à des problèmes de surpoids et de santé, le chirurgien a commencé par réduire son alimentation : d'abord en supprimant certains produits (viande, sucre), puis en diminuant les quantités, avant de passer peu à peu de trois, à deux, puis un repas par jour. Les résultats sont bluffant : moins 15 kg, une peau rajeunie, et le bilan sanguin d'un homme de 26 ans (il en a plus de 60). Une véritable renaissance.

Selon le Dr Nagumo, nos kilos en trop et les soucis qui vont avec, s'expliquent principalement par une inadéquation entre nos modes de vie actuels et notre physiologie originelle. « Soumis depuis des dizaines de milliers d'années à des conditions environnementales difficiles, nos organismes sont incapables de s'adapter à la surabondance soudaine de nourriture de ces dernières décennies, explique-t-il. L'être humain est très résistant à la faim, mais ne peut s'habituer à un état de satiété (et de sédentarité) permanent ! »

LIRE AUSSI - Ces micro changements dans votre assiette qui vont faire la différence

Selon ses recherches, se contenter d'un unique repas par jour permettrait ainsi de revenir aux sources et d'activer les gènes de survie qui ne s'expriment qu'en cas de faim – ceux dits « d'épargne », qui préparent aux périodes de famine, et ceux surnommés « fontaine de Jouvence » qui permettent d'y survivre –, mais aussi ceux de l'immunité et de la réparation, qui freinent le vieillissement.

« Diverses expériences menées sur des animaux ont montré qu'une réduction de 40% des aliments consommés prolonge de 50% la durée de vie », souligne le médecin, selon lequel jeûner plus souvent stimulerait les facultés de régénération de l'organisme. Avec des résultats visibles dès 52 jours, soit le temps nécessaire aux cellules pour se renouveler.

La quête de l'épure

« Depuis les temps anciens, la consommation de repas simples équivaut pour les Japonais à un mode de vie sain, explique Yoshinori Nagumo. Limiter le nombre de plats permet de contrôler l'apport calorique. » Pour passer de l'opulence à la sobriété, finie la formule complète entrée, plat, dessert. Le médecin propose d'abord d'épurer les repas : eau et fruits au petit-déjeuner (plus, si besoin, une poignée de noix à croquer dans la matinée), soupe et plat au déjeuner et au dîner.

Ensuite, il recommande de réduire de 20 % le contenu de chaque assiette, en optant tout simplement pour de plus petits contenants : « Manger dans un bol ou dans une assiette de diamètre réduit permet de diminuer l'apport calorique tout en continuant à partager les repas en famille, sans avoir à préparer séparément son menu. »

On remplit ces petits récipients autant qu'on veut, mais sans les faire déborder ni se resservir. Et quand on opte pour un plat préparé, on transfère le contenu dedans, en laissant de côté tout ce qui n'entre pas. En outre, Yoshinori Nagumo déconseille la consommation de féculents au déjeuner afin d'éviter de piquer du nez après le repas.

«Qui a appris à apprécier ce régime soupe-plat est prêt à se limiter à un repas par jour», estime encore le médecin, qui préconise, après quelques jours de ce régime simplifié à l'extrême, de ne plus conserver qu'un repas, idéalement le dîner. En effet, jeûner le jour stimulerait l'activité, tandis que s'alimenter le soir permet de conserver une vie sociale et favoriserait le sommeil.

LIRE AUSSI - «Hormone du bonheur» : où trouver le tryptophane, l'acide aminé qui soigne l'humeur et la digestion ?

Optimiser les apports nutritifs

Que mettre alors au menu de cet unique repas quotidien ? C'est simple : ce qui nous plaît, et autant qu'on veut. Néanmoins, selon le Dr Nagumo, on s'aperçoit rapidement avoir nulle envie de gaspiller ce moment privilégié en mangeant de la « junk food » ou des plats industriels. On est, au contraire, attiré par ce dont le corps a réellement besoin : les nutriments essentiels. Après quelques jours de tâtonnements, on se tourne donc naturellement vers les fruits et légumes, les céréales complètes, les viandes et les poissons... Au détriment des produits ultra-transformés sucrés et/ou salés ou encore des céréales raffinées.

Pour ne manquer de rien, le médecin insiste sur la nécessité de manger ces aliments non transformés : «Le secret, c'est de consommer des aliments nutritionnellement complets, où tous les nutriments sont bien équilibrés, même en petites quantités, explique-t-il. Par exemple, les légumes, le lait, les œufs ou les haricots secs.»

L'art de la faim

Autre recommandation : les manger entiers, pour la diversité, la complémentarité et l'action synergique de leurs apports : les fruits et légumes avec les racines, la peau, les fanes..., les céréales avec l'enveloppe et le germe (donc complètes), le poisson avec la peau, les arêtes et la tête (quand c'est possible, comme avec les sardines, par exemple). «Dans un état de jeûne, les gènes d'épargne sont en plein fonctionnement, et l'organisme absorbe les nutriments avec une grande efficacité, rassure le chirurgien. Quand il s'agit de nutrition, c'est la qualité et non la quantité qui compte.»

Dur ? Au début, c'est normal. Il faut plusieurs jours, voire semaines, pour que l'organisme s'habitue et que l'on engrange les bénéfices. En cas de difficultés, on commence par s'hydrater, avec de l'eau ou une infusion de bardane, riche en polyphénols. «Surtout pas de thé ni de café l'estomac vide, certains de leurs composants sont potentiellement toxiques à jeun», met en garde le Dr Nagumo.

LIRE AUSSI - Le secret du régime Okinawa, l'alimentation prisée par les centenaires japonais

Gargouiller en pleine conscience

Si une boisson ne suffit pas, il conseille de croquer de petites quantités de fruits à coque (noix), de haricots grillés, de bœuf ou de poissons séchés, ou encore de fromage : ces aliments riches en protéines et lipides ne seront pas aussitôt stockés sous forme de graisses, contrairement à ceux qui sont riches en glucides.

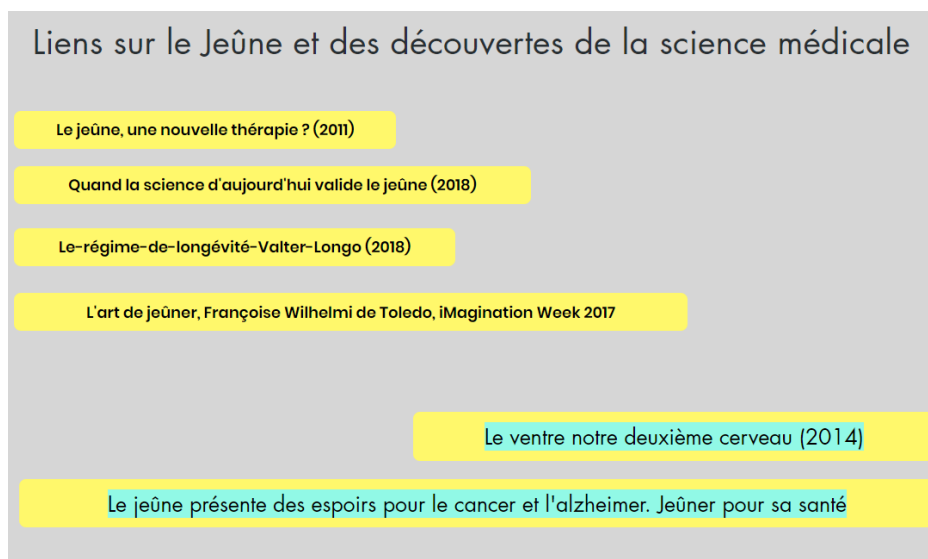
Mais il est tout de même une chose à laquelle il va falloir s'habituer, c'est entendre son ventre gargouiller... Et s'en accommoder, voire en faire un objet de méditation de pleine conscience : «Il faut savoir apprécier la sensation de faim, explique Yoshinori Nagumo. C'est précisément le moment où l'organisme, en l'absence d'autre carburant disponible, brûle la graisse, et où s'expriment les gènes de longévité. Il faut alors se concentrer sur l'image de ces gènes qui scannent l'organisme, réparent les endroits endommagés et contribuent à ce que l'on soit en meilleure santé et plus jeune.»

(1) L'Art japonais du jeûne, de Yoshinori Nagumo, Éd. Médicis, 162 p., 16€.

2. Nouvelle rubrique sur le site internet

Une nouvelle rubrique [Liens] sur le site internet « les jeûneurs optimistes », vous permet de regarder des documentaires et films sur le jeûne.

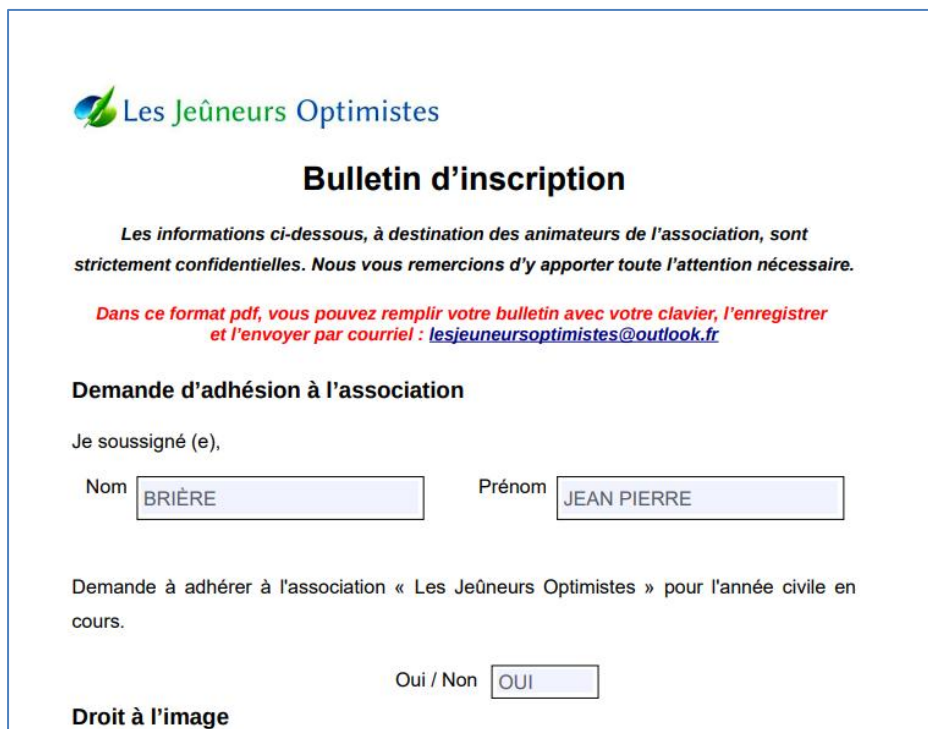
<https://lesjeuneuroptimis.wixsite.com/website/liens>



3. Le nouveau bulletin d'inscription

Le nouveau bulletin d'inscription aux sessions de jeûne est déjà disponible sur le site internet pour Cîteaux. La nouveauté apportée est la possibilité de remplir le bulletin avec votre PC ou votre tablette, de l'enregistrer et de l'envoyer par courriel : lesjeuneuroptimistes@outlook.fr

Exemple



 Les Jeûneurs Optimistes

Bulletin d'inscription

Les informations ci-dessous, à destination des animateurs de l'association, sont strictement confidentielles. Nous vous remercions d'y apporter toute l'attention nécessaire.

Dans ce format pdf, vous pouvez remplir votre bulletin avec votre clavier, l'enregistrer et l'envoyer par courriel : lesjeuneuroptimistes@outlook.fr

Demande d'adhésion à l'association

Je soussigné (e),

Nom Prénom

Demande à adhérer à l'association « Les Jeûneurs Optimistes » pour l'année civile en cours.

Oui / Non

Droit à l'image

Pour faciliter la lecture et l'enregistrement il faut installer l'application [Acrobate Reader] sur votre ordinateur ou tablette.

4. Christian BOBIN

Beaucoup d'entre nous ont appris le décès le 23 novembre dernier de Christian BOBIN, ce poète singulier, « l'écrivain du surgissement » comme le titre Télrama, qui avait le projet d'écrire un traité du sourire.

Voici un des derniers entretiens (extrait) sur France Culture publié au mois de novembre 2019

"La voix est un trésor qui se patine. On sait que les voix s'usent un petit peu, se creusent comme un évier sous la goutte d'eau. Mais on sait aussi que c'est un trésor qui se densifie. Si on a un petit peu d'oreille, les voix disent le meilleur de la personne et le chef d'œuvre qu'est profondément une personne, est donné à entendre dans sa voix."

"Il est possible que nous soyons, chacun de nous, psychiquement, spirituellement, comme des terrains toujours en danger d'inondation : inondations de mots, de traumatismes, inondation de savoirs inutiles, d'images aveuglantes et que c'est dans la rareté ou dans le peu, que l'immense à la chance de revenir, de resurgir."

"Ce qui compte, à mon avis, c'est d'essayer d'être vivant, et pour être vivant, il faut parler et pour parler vraiment, il faut amener le silence dans sa parole, et amener le secret de sa vie dans cette parole sans le dévoiler, le faire juste vibrer. Il faut faire vibrer la peau de tambour d'un secret qu'on a dans le cœur, sans le dire, parce que ça serait l'anéantir et s'anéantir soi-même : le faire juste vibrer, c'est ce que j'appelle "risquer".

"Le refus est peut-être la somme des conventions et des obéissances à laquelle nous répondons depuis le berceau ou presque. Aujourd'hui on vante beaucoup les exploits du corps physique, les aventures de marins ou d'alpinistes. Mais, la plus grande aventure est peut-être de s'oublier soi-même, de négliger cette somme d'interdits qui est en nous et d'aller vers l'autre. Je crois que c'est ça la plus grande aventure. Le plus bel exploit humain, c'est de susciter la naissance d'un vrai sourire sur les lèvres de quelqu'un qui vous fait face : ce sourire c'est le portail qui s'ouvre."

5. Recettes :

Gratin de courge, chèvre et quinoa



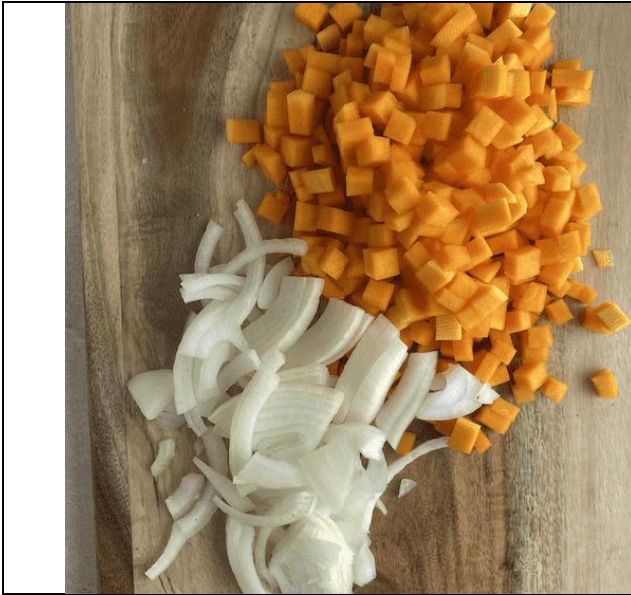
Le petit goût de noisette de certaines courges se marie à merveille avec le fromage de chèvre. Découvrez une recette simple et rapide à préparer qui fera le bonheur des petits et des grands.

- Pour 6-8 personnes
- Préparation : 40 minutes

Ingrédients :

- 1 oignon
- 1 petite courge, type butternut
- 200 g de quinoa
- 3 œufs
- 25 cl de crème de soja
- 2 crottins de chèvre
- 20 g de graines de courges
- Huile d'olive
- Sel, poivre, les épices de votre choix (muscade, raz el hanout, cumin...)

➤ Etapes :



1 : Retirez la peau de la courge. Videz-la et taillez-la en petit cubes. Emincez l'oignon.



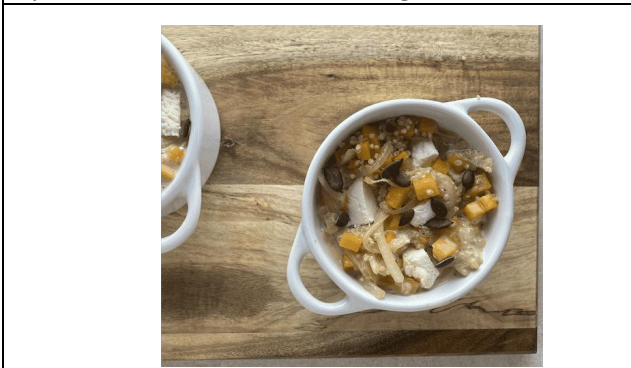
3 : Faites revenir les dés de courge avec les oignons dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive environ 20 minutes à feu doux. Lorsque le mélange est fondant, ajoutez le quinoa et les épices de votre choix.



2 : Faites cuire votre quinoa dans 2 fois son volume d'eau froide salée. Portez à ébullition, baissez le feu puis laissez cuire 10 minutes. Egouttez.



4 : Dans un saladier, battez les œufs avec la crème de soja, du sel et du poivre.



5 : Disposez dans votre plat à gratin (ou vos plats individuels) le mélange de courge et quinoa. Ajoutez au-dessus les œufs battus puis le chèvre coupé en morceaux et enfin les graines de courges. Faites cuire au four environ 20 à 25 minutes à 180°C, en fonction de la taille du plat. C'est prêt lorsque le gratin est bien doré !

Bon appétit



Recette Clarisse CARON naturopathe

- 1 sachet d'algues déshydratées « salade du pêcheur » vendu en magasin bio.
- Ajouter un jus de citron et 3 Cuillères à Soupe d'huile olive
- Mixer 1 CS CORNICHONS, 1 CS CAPRES, 1 CS oignons ou échalotes
- Mélanger le tout. A servir sur des tartines ou en accompagnement de crudités.
- Se conserve dans un bocal en verre au frigo 8 jours.

**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**