

Interview

Interview réalisée par
Jade PERRAUD et
Marine ARRAGON



Justine LAMBOLEY |

Interview

Bonjour Justine Lamboley. Pouvez-vous vous présenter pour nos lecteurs s'il vous plaît ?

Bonjour, je suis Justine Lamboley, naturopathe et heilpraktikerin. J'accompagne les personnes à retrouver la santé et réaliser leur mission de vie grâce au jeûne et aux pratiques naturopathiques et énergétiques.

À ce jour, j'ai eu l'opportunité d'accompagner 3000 personnes pour faire un jeûne, que ce soit en centre de jeûne à la Grande Motte, en thalasso, ou en ligne en suivant un programme d'accompagnement à la maison. Je fais principalement des coachings sur plusieurs mois pour retrouver la santé de façon globale parce que le jeûne est un des piliers, mais ce n'est pas le seul et bien souvent, il faut aller plus loin. Je pratique donc plutôt un coaching individualisé sur plusieurs mois, et ensuite je propose des programmes en ligne d'accompagnement dont un programme pour jeûner chez soi : qu'est ce que le jeûne, comment le pratiquer, comment faire la reprise alimentaire a posteriori, afin d'obtenir un suivi plus global. Les gens suivent cette formation avec des vidéos, des fiches, un livre pratique et s'ils ont besoin, ils peuvent également poser des questions au cours de leur jeûne.

Au-delà du jeûne, j'interviens dans une démarche d'accompagnement global parce qu'en réalité, et surtout à l'heure actuelle, de nombreuses personnes pensent à faire une détox ou un jeûne sans prendre en compte les paramètres environnementaux. Seulement avec notre mode de vie, notre alimentation qui est dénaturée, le stress, etc., la plupart d'entre elles sont en réalité plutôt dévitalisées et fatiguées.

A tort, elles pensent donc qu'il est nécessaire qu'elles fassent une détox ou un jeûne alors qu'au contraire, dans un premier temps, il faut plutôt passer par une phrase de revitalisation et de reminéralisation avant tout.

Il semble que la naturopathie n'ait pas été votre premier choix de carrière. Pouvez-vous nous parler de ce qui vous a poussée à vous y intéresser ?

Tout à fait. Il y a une dizaine d'années, j'étais encore journaliste pour des chaînes de télévision internationales à Paris et en Europe. Je ne m'intéressais pas du tout à l'alimentation, pas du tout à la naturopathie, à la médecine naturelle, etc. Cette transition s'est faite suite à un événement de vie, et je pense que c'est le cas chez de nombreux thérapeutes. C'est souvent lorsque quelque chose nous arrive, dans notre vie ou au niveau de notre santé, qu'on commence à s'intéresser plus attentivement à la santé. Comment fait-on pour la retrouver si on la perd ? Me concernant, je me suis réveillée un matin sans pouvoir bouger l'intégralité de mon côté gauche, de manière inexplicable. J'ai donc enchaîné les rendez-vous médicaux, j'ai dû arrêter mon travail pendant plusieurs mois et c'est au cours de cette période de réflexion et de souffrance que j'ai pu m'intéresser à la naturopathie, aux soins énergétiques.

À l'époque, j'avais la chance que ma mère suive déjà une formation de naturopathie et d'énergétique, donc cela m'a beaucoup aidée pour retrouver la santé. C'est ainsi que j'ai décidé de quitter mon travail. J'avais déjà cette passion de partager des projets positifs, des initiatives de personnes qui faisaient des choses dans le monde pour vraiment changer notre vision des choses. Finalement, ça a été une continuité pour moi de me dire « je préfère quitter le monde des actualités pour me consacrer à communiquer sur : comment faire retrouver la santé au plus grand nombre ? ».

De fil en aiguille, j'ai commencé des études de naturopathie, de soins énergétiques et au cours de celles-ci, j'ai entendu parler du jeûne par des amis qui l'avaient expérimenté. Dans les formations de naturopathie, on n'insiste pas forcément sur le jeûne, mais ça a piqué ma curiosité et comme je n'avais que partiellement amélioré ma santé, et que j'avais encore de nombreux problèmes (au niveau psychologique avec une tristesse persistante, au niveau intestinal avec une intolérance au gluten, au niveau ostéoarticulaire avec mes douleurs persistantes à l'épaule...) je me suis dit que j'allais aussi essayer de jeûner. C'est comme cela que j'ai fait mon premier jeûne de 3 jours, puis 4... et que

j'ai retrouvé la santé. Je dis toujours que le jeûne m'a sauvé la vie !

Avant que votre corps ne vous mette ce « holà », aviez-vous conscience d'être aspirée dans une spirale infernale ?

Pas du tout ! Je n'étais pas du tout dans un état d'esprit qui considère l'importance de l'alimentation physique ou l'alimentation émotionnelle. Je m'intéressais un peu au monde du développement personnel et des pensées positives, on attire ce que l'on vibre, etc. mais ça n'allait pas vraiment plus loin.

Je me souviens que j'essayais souvent de passer en force et de me débattre pour faire plus, pour y arriver mieux, pour essayer d'avoir une promotion... Ce n'est qu'après que j'ai vraiment réalisé qu'on est dans une société où on veut faire plus alors qu'on pourrait juste être plus, se focaliser davantage sur notre état d'esprit, notre mindset, sur comment on voit les choses. Parce que finalement, en naturopathie, on se focalise beaucoup sur l'alimentation ou sur les compléments, mais on peut faire ça parfaitement et n'avoir pas ou que peu de résultats. Si on ne prend pas en compte son environnement, sa façon de voir les choses ou les événements, les éventuels problèmes énergétiques ou spirituels de la personne, on n'observe pas de rémission totale et d'amélioration de sa santé sur le long terme.

Vous êtes devenue une spécialiste de la détox et du jeûne. Aujourd'hui, après plusieurs années de spécialisation, est-ce que vous pourriez nous expliquer très concrètement ce que c'est ?

Quand on parle de jeûne et de détox, cela regroupe une foule de pratiques différentes. La cure de détoxification en naturopathie, c'est l'un des 2 piliers que l'on va utiliser pour retrouver la santé. En fait, toute sa vie, on va alterner entre des phases de détoxification où l'on va libérer des toxines, et des phases de revitalisation où l'on va se reminéraliser, reprendre des forces si je puis dire, pour retrouver la santé. La détoxification, c'est la cure majeure que l'on trouve en naturopathie. Elle peut prendre différentes

formes, cela peut être une alimentation plus allégée, plus physiologique, des jeûnes, des monodiètes...

Ensuite, on dénombre une foule de pratiques. Le jeûne par exemple, peut aller de 0 calorie ingérée pendant une période jusqu'à 500 calories par jour. Il n'y a pas un jeûne qui convient à tout le monde. C'est vraiment une pratique individualisée, suivant les besoins de la personne et ses objectifs de santé, ses pathologies et son profil naturopathique finalement.

Le jeûne peut parfois avoir mauvaise presse. Quels sont les dangers s'il est mal pratiqué ou mal encadré ? Y a-t-il des moyens de s'assurer que le jeûne qui nous est proposé soit sérieux et sans danger ?

Tout d'abord, il faut savoir que personne n'est mort de jeûner. C'était le professeur Herbert Shelton qui est vraiment le grand théoricien du jeûne, qui disait « on ne meurt pas du jeûne, on meurt d'une condition préexistante, mais ce n'est pas le jeûne lui-même qui amène la mort de la personne ». Ce sont des cas individuels dans lesquels des personnes sont décédées à la suite d'un jeûne.

Ensuite, il faut savoir que souvent dans les centres de bien-être et de détoxination dans lesquels on pratique le jeûne à l'heure actuelle en France, ce sont

majoritairement des personnes qui sont en bonne santé, qui souhaitent faire un jeûne pour détoxiner leur organisme et retrouver plus d'énergie vitale.

Elles entretiennent leur bonne santé une fois par an en moyenne à l'aide d'un jeûne. Néanmoins il est aussi vrai qu'aujourd'hui, ces personnes ne représentent que 10% de la population. En réalité, 90% des personnes qui vont se priver de manger pendant 5, 6 ou 7 jours ont souvent des pathologies, dont elles taisent l'existence de peur de se voir refuser l'accès aux centres de jeûne. Néanmoins ces antécédents jouent un rôle considérable dans les conséquences d'un jeûne.

De surcroît, si le jeûne n'est pas convenablement préparé en amont et suivi en sortie, il peut effectivement entraîner des complications de santé et aller à l'encontre de son objectif initial, en la détériorant voire à l'extrême en faisant perdre la vie.

Pour bien choisir son praticien ou son centre de jeûne, il est impératif de se renseigner sur les compétences de ce dernier en amont de toute cure. Le jeûne est-il préparé ? Suivi ? Le praticien est-il formé au jeûne ou aux situations d'urgence pouvant intervenir lors d'un jeûne ?

Le risque, dans certains centres de jeûne, c'est que le jeûneur fait un peu ce qui lui convient sans avoir de conseil. Il peut ainsi choisir un type de jeûne qui ne lui convient pas, ou bien prendre un médicament alors qu'il ne le faut pas durant son jeûne, aller faire une activité physique non adaptée... suivre un jeûne c'est vraiment une responsabilité et il faut une confiance absolue entre l'encadrant et les personnes qui jeûnent.

Voici quelques questions que l'on peut poser afin de déterminer son centre de jeûne : les personnes qui vont m'accompagner sont-elles diplômées et surtout qualifiées en naturopathie ? Combien de personnes ont déjà suivi ce jeûne ? Depuis combien d'années existe le centre en question ? Quelle vision du jeûne la personne a ? Est-ce que cela me correspond ?

Depuis 2 ans maintenant, je forme des naturopathes à faire de l'encadrement de jeûne. Bien sûr, il y a une partie théorique, mais j'insiste également beaucoup sur la pratique, avec une mise en situation concrète sur le terrain. Cela permet aux personnes, lorsqu'elles créent leur activité, de bénéficier d'une première expérience en situation réelle. En règle générale, je recommande à toutes les personnes qui font un jeûne mais qui ne sont pas diplômées de s'adosser à un naturopathe certifié, afin d'avoir un véritable suivi et pouvoir effectuer une reprise alimentaire sérieuse, ce qui est crucial.

Vous insistez beaucoup sur les notions de pré et post-jeûne. Y a-t-il des grands principes à suivre ? Que recommanderiez-vous à quelqu'un qui souhaite se lancer ?

Tout d'abord, il y a une phase assez logique qui est la préparation mentale. Il est important de mettre des dates dans son agenda, afin d'anticiper ce jeûne et de ne pas le faire sur un coup de tête. De ce fait, cela permet de faire une descente alimentaire progressive d'une dizaine de jours environ. Il s'agit de réduire petit à petit le type et la quantité d'aliments ingérés.

On commence par enlever l'alcool, les excitants, les produits raffinés durant les 5 premiers jours, ensuite on ne conserve que des céréales sans gluten, des légumes cuits, des légumes crus... Les 4 derniers jours avant le début du jeûne, je conseille de prendre uniquement des légumes et des fruits (crus ou cuits). Si on ne fait pas de préparation alimentaire, ça ne veut pas dire qu'on ne sera pas capable de jeûner 5 ou 7 jours, mais cela risque d'être plus difficile.

Les symptômes lors de la crise d'élimination risquent d'être moins supportables, alors qu'avec une bonne préparation, il y a déjà une phase de détoxination douce qui se fait. Souvent, les jeûneurs ont une faim qui est plus psychologique ou émotionnelle que physique. C'est assez drôle en réalité car durant les séjours de jeûnes, tout le monde parle de manger tout le temps, pense déjà à ce qu'il va manger en sortant : une pizza, un steak frites, etc.



Interview

Je n'ai jamais entendu plus de conversations qui tournent autour des bons petits plats et des bons petits restaurants que dans les séjours de jeûnes ! C'est pour cela que l'on donne un protocole de reprise alimentaire, qui va être l'inverse de la descente alimentaire. On va indiquer à la personne de vraiment suivre ce programme parce que si on écoute sa faim, parfois on se dit qu'on va manger une pizza mais ça ne convient bien évidemment pas du tout avec le processus que le corps a entamé.

Le dramaturge Bernard Shaw disait « tous les sots peuvent jeûner, mais seul le sage sait faire une reprise après le jeûne ».

En ce sens, on reprend donc des fruits, des légumes crus, puis on rajoute des céréales sans gluten, des protéines animales et le plus tard possible tout ce qui s'apparente à des excitants, des produits raffinés, etc.

En réalité, il faut bien sûr décomplexer. Il n'y a pas mort d'homme si l'on fait une mauvaise reprise alimentaire. Cela va simplement bloquer tous les effets de détoxination du jeûne très rapidement et de surcroît, la personne risque d'être malade, de vomir, d'avoir des grosses crampes de ventre, etc.

Vous évoquiez plus tôt le manque de transparence parfois des jeûneurs sur leur véritable état de santé. Ainsi, le jeûne peut-il être pratiqué par tous, ou y a-t-il des restrictions particulières ?

Le jeûne peut être pratiqué par tout le monde, à quelques exceptions près. Je le déconseille aux personnes qui ont une insuffisance rénale importante, une insuffisance hépatique, un cancer en stade avancé, une hyperthyroïdie décompensée... Les femmes enceintes également ne pourront pas effectuer de jeûne sur une trop longue durée. Encore une fois, il convient d'adapter ce dernier en fonction de sa pathologie et de sa vitalité. Il existe en ce sens plusieurs puissance de jeûnes afin de ne pas dépasser les capacités adaptatives de son corps. Et c'est vrai qu'à l'heure actuelle, il y a beaucoup d'enthousiasme autour du jeûne et de la détox. D'un côté, il y a de nombreuses personnes sur les ré-

seaux sociaux qui vont parler du jeûne, et de l'autre côté, il y a des personnes qui peuvent être un peu « au bout du rouleau », avec une santé fragile, qui ont tout tenté pour l'améliorer grâce à la médecine allopathique ou naturelle, qui se disent qu'elles vont tenter le jeûne comme dernier recours. Mais la plupart du temps, le jeûne est plutôt à considérer en tout début de pathologie si l'on veut qu'il livre ses meilleurs résultats.

Il existe donc plusieurs types de jeûnes ?

Exactement. Celui qui est le plus simple et pratiqué depuis des siècles dans les cliniques internationales est le jeûne hydrique. C'est un jeûne à l'eau, avec 0 calorie. Les puristes n'acceptent que de l'eau, les personnes qui le sont un peu moins accepteront les infusions, avec des plantes. Les puristes considèrent que même les infusions ont une action, comme les infusions à tropisme hépatique ou rénal et elles induisent donc déjà une action pour le corps. Il s'agit véritablement de deux écoles.

Ensuite, on a le jeûne modifié qui peut aller jusqu'à 500 calories par jour. En général, celui qui est pratiqué par les centres de jeûnes va tourner autour de 200 à 250 calories par jour, avec un apport en jus de légumes pressés à l'extracteur ou des bouillons. Il y a le jeûne Buchinger, qui est très réputé parce qu'il a été créé par les cliniques Buchinger où sont utilisés des jus de fruits dilués.

À titre personnel, je ne suis pas pour l'utilisation de jus de fruit car l'apport de sucre, même dilué, va créer plus de sensation de faim pour le jeûneur. Je préfère privilégier des jus de légumes qui vont permettre de refaire la muqueuse intestinale et qui vont apporter des nutriments crus et biodisponibles. Dans le même principe, certains font des bouillons cuits, moi j'utilise plutôt les bouillons crus, c'est-à-dire avec des légumes crus trempés dans l'eau chaude. Je laisse infuser et j'obtiens un bouillon. C'est plutôt cela qu'on apporte aux jeûnes, afin d'avoir le maximum de nutriments.

Ensuite, on a un jeûne très populaire actuellement, c'est le jeûne sec. Sous forme de jeûne intermittent, on ne boit ni mange rien sur une période de 16 à 18h.



C'est un jeûne religieux très connu, on le pratique surtout en Europe avec le ramadan. Les bouddhistes aussi font des jeûnes intermittents. Il y a également le jeûne sec qui va durer plusieurs jours, qui est lui aussi de plus en plus populaire mais qui est tellement puissant qu'il n'est pas adapté pour tout le monde.

L'expert mondial du jeûne sec, le dr Sergueï Filonov avec qui j'ai échangé il y a quelques mois, me disait que ce n'est pas une bonne idée que de faire un jeûne sec de plus de 3 jours à la maison. C'est une hérésie de vouloir le faire quand on est en ville car les énergies environnantes ne sont pas propices à la régénération. Quand je lui ai proposé de faire des séjours thérapeutiques de jeûne sec en bord de mer, en thalasso, avec la plage, il m'a immédiatement dit que les personnes ne tenaient pas les dix jours de son protocole. Le concernant, il a une clinique dans un endroit reculé de Russie en montagne, et il y a toute une préparation un mois avant et une reprise douce.

À l'heure actuelle, il me semble plus adapté de faire un jeûne modifié de 5 jours avec des jus de légumes et éventuellement des bouillons car la plupart des personnes qui souhaitent jeûner à l'heure actuelle, surtout encore plus après la pandémie, sont fatiguées, stressées et épuisées... au point que nous allons lancer des séjours de revitalisa-

tion en thalasso pour certaines de ces personnes pour lesquelles jeûner n'est pas encore la priorité au regard de leur état de vitalité.

Préconisez-vous une supplémentation pour accompagner un jeûne ?

Pour un jeûne court, on n'a pas besoin de compléments alimentaires. Je conseille d'arrêter tous les compléments dès le premier jour de jeûne jusqu'à la sortie pour laisser le corps complètement agir. Le jeûne en lui-même ne risque pas de créer de carence. De nombreuses personnes pensent qu'elles vont manquer de vitamines, de nutriments, de minéraux, etc. mais le jeûne ne crée pas de carence. Si les jeûneurs sortent carencés, c'est qu'ils l'étaient déjà probablement avant de commencer leur jeûne.

C'est aussi pour cela que je conseille en préparation des jeûnes de faire une cure de reminéralisation de 3 à 6 semaines, surtout si la personne se sent fatiguée ou stressée. C'est plutôt la cure de revitalisation qu'on va privilégier avant le jeûne avec des compléments alimentaires, qu'on stoppera au cours du jeûne et qu'on pourra reprendre en sortie de jeûne.

Le corps a suffisamment de ressources pour subvenir à ses propres besoins sur

une durée assez longue. La seule exception que je fais, c'est d'utiliser parfois du plasma marin pour les personnes qui ont une baisse de tension. Je recommande un plasma marin hypertonique aux personnes afin de leur donner un peu d'énergie durant le jeûne, mais uniquement en cas de faiblesse.

Pouvez-vous nous expliquer quels sont les mécanismes biologiques qui surviennent dans le corps lorsqu'on jeûne ?

12 heures à 24 heures après le dernier repas, le corps va commencer à puiser dans le foie les réserves de glycogène pour alimenter le corps en glucose (sucre) ce qu'on appelle la glycogénolyse. Il faut noter que l'organe qui consomme le plus de glucose est le cerveau, il en consomme 4 grammes par heure ! Des dépouilles de personnes mortes de faim montrent que le dernier organe à s'être atrophié est le cerveau, après les muscles et les organes internes. Notre corps est donc extrêmement intelligent et donne priorité aux organes qui permettent à la vie de persister. Après cette période de jeûne court, le corps va ensuite utiliser, en partie, les protéines contenues dans les muscles pour les transformer en glucose et cette opération se fait toujours dans le foie qui est une formidable usine de transformation.

Notre foie est capable de transformer en temps normal le glycogène en protéine et il est capable également de faire la transformation inverse durant le jeûne en utilisant les protéines pour les transformer en glucose (ou sucre) par cette opération appelée néoglucogenèse. Ce processus durera environ de 24 à 48 heures maximum. Rassurez-vous, la perte de muscle n'est que très éphémère, une fois le 3^{ème} jour de jeûne, le corps utilise seulement 4 à 15 % de protéines contenues dans les muscles pour produire son carburant, vous ne risquez donc pas d'être tout flasque après quelques jours ou semaines de jeûne, surtout si vous pratiquez une activité physique modérée.

Ce moment de transition est le moment délicat du jeûne durant lequel les symptômes physiques se manifestent pour beaucoup de personnes mais rassurez-vous, cela ne dure que quelques heures.

Tenez bon, vous serez fiers de vous une fois cette phase transitoire passée. Ces symptômes sont proportionnels aux toxines contenues dans le corps et le taux d'encrassement et se manifestent souvent par des maux de tête, maux d'estomac, diarrhées, mal dans les muscles, articulations, crampes, mal de dos, nausées, fatigue... Le Dr Carrington disait « que la faiblesse est non pas due au manque de nourriture mais aux poisons et à la maladie ».

Le troisième jour est connu pour être le jour de la crise d'acidose, ou la crise dépurative que beaucoup de jeûneurs et jeûneuses redoutent. C'est souvent là que les symptômes ou douleurs peuvent être les plus importants mais encore une fois cela dépend de chaque personne, parfois certaines personnes ne ressentent absolument rien. A partir du troisième ou quatrième jour, le corps commence à produire des corps cétoniques. C'est un peu comme si le corps passait en pilotage automatique, c'est ce que la plupart des personnes vont aller chercher dans le jeûne.

Quels sont les principaux bénéfices du jeûne ?

La meilleure façon de pratiquer le jeûne, c'est pour entretenir sa forme et pour prévenir les éventuelles pathologies. L'idéal, c'est de jeûner une à deux fois par an au changement de saison, principalement au printemps et à l'automne, quand on est en bonne santé. De nombreuses personnes viennent faire des jeûnes lorsqu'elles ont des pathologies et on constate de belles rémissions, les guérisons sont souvent extraordinaires. Finalement, c'est un processus très simple de se priver de manger afin d'obtenir une rémission rapide. L'hypertension fait notamment partie de ces maux qui peuvent être rapidement pris en charge par le jeûne. Les études scientifiques ont démontré l'intérêt de 10 jours de jeûne hydrique pour venir à bout d'une hypertension sévère à modérée. A titre personnel, j'ai toujours constaté une rémission à partir du 5^{ème} jour de jeûne et ces résultats se prolongent sur les 6 à 8 mois qui suivent. Les personnes n'ont plus d'hypertension.

Bien entendu, la pathologie peut revenir rapidement si les personnes s'ali-



Interview

mentent mal, ont une hygiène de vie qui se détériore, mais l'hypertension est un très bon exemple. C'est incroyable qu'on puisse en venir à bout après seulement 5 jours de jeûne et sans médicaments. Le diabète fait également partie des pathologies qui peuvent être prises en charge grâce au jeûne, en compléments d'autres outils. D'autres sphères sur lesquelles il est bénéfique : troubles de la fertilité, déséquilibres hormonaux grâce une détoxification massive (les hormones vont fonctionner au ralenti au cours du jeûne mais à l'issue de celui-ci, elles reprennent considérablement des forces et fonctionnent mieux), les troubles articulaires, les pathologies auto-immunes, les migraines, certaines pathologies intestinales...

Le professeur Otto Buchinger disait toujours « demandez moi plutôt quelles sont les pathologies que le jeûne ne peut pas soigner », à condition bien sûr que la personne ne soit pas en phase terminale d'une pathologie sévère.

Est-ce qu'au cours d'un jeûne, on peut continuer à vivre normalement ?

En réalité, la question réside peut-être dans notre rythme de vie en général. La plupart du temps, les gens font un jeûne purement alimentaire, mais finalement il s'agit plutôt d'une démarche globale, holistique, qui comprend un repos du corps mais aussi de l'esprit. Beaucoup de personnes se demandent si elles peuvent continuer à travailler, à faire du sport, etc. En théorie, oui, mais à mon sens le jeûne va plus loin qu'une démarche purement alimentaire.

Tout le monde peut se priver de manger et travailler quand même ou faire des activités. Pour moi, le jeûne c'est vraiment des vacances physiologiques pour le corps et l'esprit, qui nous invitent à couper tout ce qu'on fait au quotidien pour prendre ce temps pour nous, pour notre corps, pour qu'il puisse se régénérer et aussi pour bénéficier d'une clarté mentale qui nous permet d'être plus lucides, plus créatifs, de prendre des décisions et de faire des choix dans sa vie.

Concrètement, bien sûr que durant le jeûne, il est conseillé d'activer un peu la lymphe, d'aller se balader, respirer. On



peut utiliser l'eau de mer pour alcaliniser le corps et réduire la crise d'élimination, c'est prodigieux. On peut faire des sports qui peuvent être doux, faire du vélo, de la marche, du yoga... On évite tout ce qui est cardio en revanche, car on est très vite essoufflé. Souvent, on a l'impression qu'on a déjà 90 ans juste en montant quelques escaliers.

On se sent très vite fatigué, donc généralement on ressent ce qui va être bon pour notre corps. Il n'y a donc pas véritablement de contre-indication, mais j'invite toujours à prendre une parenthèse pour avoir du temps disponible et faire des choses qu'on a vraiment envie de faire. Couper la télévision, les réseaux sociaux, le travail... J'ai remarqué que souvent, si je commence à travailler ou à me connecter aux réseaux sociaux pendant que je jeûne, la sensation de faim revient beaucoup plus vite, peut-être à cause du stress. Quand je fais autre chose, je suis détendue je n'ai pas de sensation de faim.

Je considère qu'il est aussi très important de se nourrir avec la nature et les éléments extérieurs. On est nourri par l'environnement et les énergies. Les écrans sur lesquels on est la plupart du temps absorbent notre énergie.

Vous avez créé un programme de jeûne à la maison. Pouvez-vous nous en parler ?

J'ai créé ce programme parce que beaucoup de personnes qui étaient venues jeûner au centre à la Grande-Motte me

disaient « j'ai expérimenté le jeûne ici, j'ai envie de l'expérimenter aussi à la maison ». A titre personnel, si l'on a le temps et les moyens financiers, je conseille plutôt de jeûner dans un centre spécialisé afin de couper avec son environnement personnel. Il y a des activités qui rythment la journée, on va être accompagné etc.

Mais le jeûne à la maison s'adresse plutôt aux personnes qui ont déjà expérimenté le jeûne et qui ont l'habitude, ou bien aux personnes qui n'ont pas la possibilité de se déplacer dans un centre.

J'ai conçu ce programme pour qu'il puisse accompagner au mieux ces personnes-là, comme si elles étaient suivies en centre. J'y explique bien les processus physiologiques qui se produisent, je donne des recommandations exactes avec des infusions, des jus de légumes qui changent chaque jour pour s'adapter au processus physiologique du corps. Par exemple, les premiers jours on va être sur des tisanes, plutôt à tropisme hépatique pour aider le foie à libérer les toxines. Pour les jus, je fais la même chose vers la fin du jeûne. Je recommande plutôt les jus verts reminéralisants.

Il y a aussi tout un programme de stretching, de yoga, de méditation. C'est très important de ne pas voir le jeûne seulement comme une privation de nourriture encore une fois, mais d'utiliser toutes les techniques de méditation, visualisation, respiration pour aider à libérer les toxines.

Tout ce processus de jeûne se prépare, c'est aussi pour cela que j'ai appelé le programme « 15 jours pour régénérer son corps et son esprit » parce que je prends en compte les 5 jours de préparation, les 5 jours de jeûne et les 5 jours de reprise.

Dans le cas de personnes qu'on pourrait qualifier de « bons vivants », je leur conseille même de commencer la détoxification 10 jours avant afin que ce ne soit pas trop difficile.

Est-ce que vous auriez des conseils à donner pour aider les novices à sauter le pas ?

La première contre-indication au jeûne, c'est la peur de jeûner. En réalité, on a été habitué depuis qu'on est né à manger de façon régulière et la peur du manque est réelle. Pour cela, je trouve que le jeûne est une magnifique expérience parce qu'on va dépasser toutes les croyances que l'on a, non seulement sur l'alimentation mais aussi sur le pouvoir de notre corps.

Lorsqu'on se lance dans le jeûne, si on l'a bien préparé, on se rend compte la plupart du temps qu'on n'a pas faim. Pour ça, j'invite les personnes qui sont novices et qui n'ont jamais jeûné à aller dans un centre où elles seront davantage accompagnées, rassurées, et où elles évolueront dans un groupe de personnes qui ont toutes la même démarche, qui s'entraident et s'encouragent...

Par ailleurs, il n'est pas obligatoire de commencer par un jeûne de 5 jours. On peut déjà commencer par faire un jeûne de 48 ou 72 heures, c'est accessible à tous à la maison. Je conseille dans un premier temps d'essayer de faire un jeûne modifié de 2 à 3 jours, avec des jus de légumes. Dans un centre, on peut se lancer tout de suite sur un jeûne de 5 jours ce n'est pas gênant.

À titre personnel, j'ai pour exemple mon père qui ne voulait pas jeûner parce qu'il était déjà très maigre et pensait qu'il ne tiendrait jamais. En réalité, comme le reste du groupe, il a jeûné un jour, puis deux jours, puis trois, puis quatre... Il a arrêté au bout du quatrième jour alors qu'il ne pensait pas être capable de tenir un jour entier.

Autre anecdote, on a reçu un jour une dame de 86 ans qui est arrivée au centre

pour faire un jeûne. Au départ, nous n'avions pas fait attention à sa date de naissance et lorsqu'on a réalisé son âge, on a redoublé de vigilance ne sachant pas si le jeûne serait possible à son âge. Finalement, on a tous constaté avec étonnement que c'est l'une des personnes qui a le mieux supporté le jeûne et qu'il l'a trouvée facile à faire. Elle est même revenue l'année d'après avec l'une de ses amies qui avait le même âge !

Elles ont fait un jeûne modifié de 3 jours, avec des jus. Nous n'avons pas souhaité pousser davantage le jeûne parce que même si elles le supportaient bien, il faut quand même faire attention aux capacités adaptatives du corps à leur âge. Ensuite, elles ont mangé des salades légères pour reprendre l'alimentation.

Tout cela pour dire qu'en réalité, c'est plus souvent la peur qui empêche de jeûner plutôt qu'une condition physique, un âge ou un profil naturopathique !

En réalité, la sensation de faim arrive surtout quand on a des résidus du bol alimentaire au niveau de l'intestin. C'est pour cela que la descente alimentaire progressive est importante, avec une purge en entrée de jeûne. Cela permet de faire une vidange de tout le système digestif. Lorsqu'on a l'estomac et l'intestin vides, on n'a pas faim ! La résistance à la faim peut également être influencée par le profil naturopathique de la personne : un sanguin pléthorique, plutôt en surpoids, pourra jeûner plus facilement durant plusieurs jours. On lui proposera donc plutôt un jeûne hydrique. À l'inverse, le neuro-arthritique aura tendance à retrouver plus facilement cette sensation de faim, ce pourquoi on privilégiera davantage le jeûne modifié.

Vous parlez du jeûne comme de l'un des piliers de la naturopathie. À votre sens, quels sont les autres ?

Pour retrouver la santé, le jeûne est effectivement l'un des piliers pour moi, mais il y a aussi la revitalisation, souvent sous-estimée où mésestimée à l'heure actuelle, alors que c'est ce dont les gens ont le plus besoin. Ensuite, il y a toute la dimension émotionnelle, énergétique et spirituelle. Retrouver la santé en changeant d'alimentation et en se supplémentant est

déjà un grand pas, mais si notre environnement n'est pas positif, qu'on a des pensées négatives, qu'on n'a pas de relations harmonieuses, cela risque d'être difficile de retrouver la santé.

J'ai expérimenté cela très souvent, en accompagnement individuel. Les personnes viennent me voir en ayant cette idée de cure (alimentation, supplémentation...) sans vouloir parler de leurs émotions, de leurs conflits, leur non pardon d'un événement ou envers une personne, de leur environnement énergétique... Et quelques semaines plus tard, elles reviennent me voir en me disant que ça n'évolue pas finalement. Souvent, c'est parce qu'il faut creuser plus loin dans sa vie afin de retrouver la santé. En effet, la santé n'est pas seulement l'absence de maladie, c'est aussi se sentir heureux et épanoui.

Si vous deviez choisir une sélection de produits COPMED, quelle serait-elle ?

Mon produit préféré, c'est **Harmonisant Foie**. Je l'utilise toujours au changement de saison et c'est vraiment le produit que je conseillerais en préparation de jeûnes pour aider à la détoxification hépatique. C'est vraiment mon produit chouchou.

Un second que j'utilise beaucoup, c'est aussi le **Magtorine®**.

Par ailleurs, au quotidien, j'utilise beaucoup **Destressil** avec sa synergie de plantes adaptogènes.

Mais par-dessus tout, celui que j'utilise le plus et qui pour moi est le meilleur sur le marché dans son domaine, c'est **Candibiotic®**. C'est de loin le meilleur que j'ai trouvé pour la candidose chronique. À l'heure actuelle, 40 à 50% des personnes ont un candida pathogène donc c'est vraiment quelque chose qui touche une personne sur 2. Les cures de **Candibiotic®** sont pour moi un « must » à faire régulièrement.

Merci Justine Lamboley.

