

Jacques Lalanne

# Le jeûne

La théorie La pratique



Jacques Lalanne

**Le Jeûne**  
*La théorie – La pratique*

© Jacques Lalanne, 2024  
ISBN numérique : 9791040554394

# Librinova”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Cet ouvrage a originellement été publié sous le titre *Osez le jeûne*, aux éditions Kiwi, où il est épuisé.

## Lecture : mode d'emploi

---

Le style mode d'emploi vise à rendre la lecture facile, rapide, efficace.

Il fournit au lecteur le plus d'information dans le moins de mots possible.

Il emploie souvent les énumérations, listes, tableaux, colonnes et utilise des chiffres et des puces :

- Informations importantes
  - Choses à ne pas faire
  - Choses à faire
  - Choses à vérifier
  - Choses à choisir
- 1. Choses à faire dans un ordre précis : 1., 2., 3., etc.

# Table des matières

---

## Qu'est-ce que le jeûne ?

### **Pratique traditionnelle et thérapeutique moderne** 14

Le jeûne traditionnel 14

Le jeûne n'est pas une grève de la faim 15

Le jeûne instinctif et naturel 18

Le jeûne moderne et thérapeutique 18

Le jeûne chez les animaux 21

### **Ce qu'il faut savoir sur le jeûne** 22

La vérité sur le jeûne 22

Les principaux effets du jeûne sur le corps 23

Le corps se nourrit de ses réserves 23

Le sang reste riche et équilibré 25

Le jeûne n'entraîne pas de carences 27

Le corps élimine les toxines accumulées 28

Le corps désintègre les tissus anormaux 32

Le jeûne n'est pas une panacée 33

### **Que se passe-t-il pendant le jeûne ?** 34

Les cheveux 34

Le cœur 34

Les dents 35

L'émotivité 35

L'estomac 35

L'excrétion 36

La faim 36

Le foie 36

La force et l'endurance 37

Les intestins 37

La langue et l'haleine 38

Les menstruations 38

Le métabolisme 39

Le mucus 39

Les muscles 39

Le pancréas 39

La peau	39
Le poids	40
Les poumons	41
Les reins	41
La salive	41
La sexualité	42
Le sommeil	42
Le système digestif	42
Le système nerveux	42
La température corporelle	43
La tension artérielle	43
La transpiration	43
<b>Les étapes du jeûne</b>	<b>44</b>
Étape 1 – Le repos	44
Étape 2 – L'élimination	45
Étape 3 – La régénération	45
<b>Les bienfaits du jeûne</b>	
<b>Les effets physiologiques</b>	<b>48</b>
Repos	48
Élimination	48
Régulation	49
Régénération	49
Réparation	49
Rajeunissement	49
Assouplissement des articulations	49
Affinage des sens	50
Longévité	51
<b>Les effets psychologiques</b>	<b>52</b>
Les capacités intellectuelles s'améliorent	52
L'émotivité se régularise	52
<b>Les avantages du jeûne</b>	<b>54</b>
Avantages généraux	54
Avantages par rapport à la chirurgie	54

<b>Témoignages</b>	<b>56</b>
Accouchement	56
Allergies	56
Anosmie	56
Arthrite	56
Asthme	57
Cataracte	57
Chirurgie intestinale	57
Constipation	57
Dépression	58
Diverticulite	58
Embonpoint	58
Faiblesse générale	59
Fibromes utérins	59
Foie et reins engorgés	60
Fracture du péroné	60
Hypoglycémie	60
Infertilité	61
Insuffisance pondérale	61
Insomnies	61
Maladie de Crohn	62
Malaises divers et faible santé générale	62
Migraines	62
Poliomyélite	63
Polype utérin	63
Problèmes gastriques	63
Psoriasis	63
Sciatique	64
Sclérose en plaques	65
Sevrage au cannabis	65
Sevrage médicamenteux	65
Sevrage tabagique	66
Tension artérielle et cholestérolémie	66
Tumeur	66
Tumeur à l'hypophyse	66
Tumeur au poumon	67
Tumeur au sein	67

Tumeur rectale	68
Ulcère à l'estomac	68
Vue faible	69
<b>Recherches scientifiques</b>	<b>71</b>
<b>Étude scientifique d'un jeûne de 42 jours</b>	<b>73</b>
Conclusions principales	73
Observations cliniques, fonctions sensorielles et intellectuelles	74
Analyses de sang	77
Autres analyses de sang	86
Variation de la fonction respiratoire	88
Analyses d'urine	88
<b>Pourquoi, quand et comment jeûner ?</b>	
<b>Pourquoi jeûner ?</b>	<b>94</b>
Fortifier son système immunitaire	94
Jeûner en cas de fièvre	94
Jeûner pour prévenir	95
Se préparer à une épreuve sportive	96
Se rétablir	96
Perdre du poids	97
Prendre du poids	107
Comblar des carences	107
Se rétablir du diabète	108
Retrouver son équilibre émotionnel	112
Se libérer d'une toxicomanie	112
Se libérer des effets des radiations nucléaires	113
En fin de vie	113
<b>Quand jeûner</b>	<b>115</b>
À quel moment jeûner ?	115
À quelle saison jeûner ?	115
Quel jeûne préférer ?	115
<b>Les différents jeûnes</b>	<b>116</b>
Le jeûne quotidien	116
Le jeûne hebdomadaire	116
Le jeûne saisonnier	116
Le jeûne annuel	116

Le jeûne chez les enfants	117
Le jeûne chez les seniors	117
<b>Les alternatives au jeûne</b>	<b>119</b>
Le demi-jeûne	119
Les mono-diètes ou cures de fruits	119
Les cures de jus	120
<b>Quand ne pas jeûner ?</b>	<b>122</b>
Conditions psychologiques	122
Conditions physiques	122
Quand cesser de jeûner ?	123
Pendant la grossesse	123
Pendant l'allaitement	123
<b>Avant le jeûne</b>	<b>126</b>
Se préparer psychologiquement	126
Se préparer physiquement	126
Préparer le changement alimentaire	127
Adopter un jeûne progressif par paliers	128
<b>Pendant le jeûne</b>	<b>132</b>
Rester bien au chaud	132
Éviter tout stress physique ou psychologique	133
Opérer un repos total	133
Visualiser le travail du corps	137
Malaises possibles	138
Boire beaucoup d'eau	144
Respecter les règles d'hygiène de base	145
Prendre des bains de soleil	146
<b>Après le jeûne</b>	<b>147</b>
Quand terminer un jeûne ?	147
Combien de temps jeûner ?	148
Comment se réalimenter ?	150
Les différentes catégories d'aliments	152
Menu de réalimentation	154
En cas de grosse fringale	155
Se réactiver	155
Reprendre du poids	156
Adopter un mode de vie sain	156

Remplacer certains aliments	159
Bien combiner les aliments	160
<b>Où jeûner ?</b>	164
Jeûner en centre spécialisé	164
Jeûner chez soi	164
<b>Les centres spécialisés</b>	166
Le rôle du superviseur	166
Le journal de jeûne	168
Le déroulement d'une journée type	184
L'arrivée au centre de jeûne	185
La durée totale du jeûne (avec préparation et réalimentation)	189
<b>Bibliographie : Livres, vidéos, sites Internet</b>	