



Attitude Energie santé

Dans la simplicité la  
légèreté et la joie

# LA PRÉPARATION AU JEÛNE HOLISTIQUE



Bonjour,

c'est avec grande joie que nous vous offrons cet Ebook qui est le fruit de notre expérience en matière de jeûne holistique.

Pour profiter des bienfaits du jeûne, il est bon de s'y préparer tant sur le plan alimentaire que sur le plan mental et émotionnel.

Nous allons voir la préparation au jeûne en cinq étapes qu'il est recommandé de franchir avant de se lancer dans un premier jeûne holistique.  
Les conditions seront alors réunies pour que vous tiriez tous les bénéfices de cette première expérience.





## PREMIERE ETAPE

### POSER L'EXPERIENCE DU JEÛNE COMME PROJET DE VIE

Le jeûne est omniprésent dans l'histoire de l'humanité et revient actuellement à la mode. Les médias s'en sont emparés et en font le dernier "must de la remise en forme" Dans ce contexte, l'envie de jeûner, d'en faire l'expérience peut se faire sentir et dans le même temps faire peur.

Faire exister concrètement ce projet.

Se choisir un carnet, qui sera dédié à ce premier jeûne :

- poser solennellement le projet sur ce cahier, en le nommant et le datant ;
  - écrire les motivations de départ ;
- lister vos intentions, attentes et objectifs par rapport à cette démarche.

La préparation au jeûne comporte un temps de réflexion, pour se poser, face à soi-même. Cela permet de sonder les raisons profondes de cette envie de jeûner : vérifier que les motivations à jeûner vous appartiennent vraiment, qu'il ne s'agit pas de faire plaisir à X ou Y, qu'il s'agit bien d'un profond désir d'améliorer santé et vitalité.





## DEUXIEME ETAPE

# PRENDRE L'AVIS D'UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ AYANT L'EXPÉRIENCE DU JEÛNE

Le jeûne est un processus naturel pour lequel l'être humain est génétiquement programmé.

Cependant, il existe quelques contre-indications au jeûne qu'il faut savoir repérer. De ce fait, consulter un médecin ou un naturopathe averti dans le domaine du jeûne est toujours une démarche responsable et tranquillisante, durant la préparation au jeûne.

Souvent, il ne s'agit pas réellement d'une contre-indication mais plutôt d'une situation où il est nécessaire d'adapter le jeûne en tenant compte de l'âge, de l'histoire de vie et des symptômes et maladies.

Parfois, cela permet de repérer une situation clinique qui relève plus d'une adaptation de l'alimentation plutôt que du jeûne. Citons pour exemple le diabète de type 1 qui répond favorablement à l'alimentation cétogène, et dans lequel il est délicat de pratiquer un jeûne, qui doit alors avoir lieu sous surveillance médicale .

Une bonne préparation au jeûne inclut la prise d'informations sur les bonnes pratiques du jeûne et des mécanismes biochimiques et physiologiques qui vont se dérouler durant cette période.

C'est pour cette raison qu'il est préférable de pratiquer son premier jeûne, au sein d'un groupe, en bénéficiant de l'accompagnement de médecin et de naturopathe dans un environnement spécialisé disposant d'une bonne expérience en matière de jeûne.



## TROISIÈME ETAPE

# RECHERCHER UN LIEU ET UN PROGRAMME PROPICES AU JEÛNE HOLISTIQUE

Le jeûne holistique est un jeûne qui prend en compte toutes les dimensions de l'être humain : corps physique, système mental ou psychisme, système émotionnel et dimension spirituelle.

Un jeûne se vit toujours plus facilement dans un endroit calme, dans la nature, où l'on se sent bien, loin des stress et perturbations de la vie professionnelle et familiale.

Il peut être tentant de jeûner tout en restant dans sa vie familiale et professionnelle habituelle mais cela complique grandement l'expérience et vous prive d'emblée d'une partie de l'intérêt du jeûne.

Dans ce temps de réflexion et d'organisation, il est bon de lister différents sites ou organisations qui pratiquent des séjours de jeûne holistique, d'entrer en contact avec les organisateurs afin de choisir lieu et accompagnateurs par affinité.





## QUATRIEME ETAPE

# PREPARATION AU JEÛNE SUR LE PLAN MENTAL

Pour que le corps et surtout le mental s'adaptent rapidement à ce nouvel état qui va leur être proposé avec le jeûne, il est bien que vous soyez paisibles par rapport aux changements à venir. Pour cela, informez-vous sur :

- la façon dont les journées vont se dérouler ;
- le type de jeûne que vous allez pratiquer et sa longueur ;
- les activités que vous allez découvrir et vivre en parallèle.

Ceci vous permet de pleinement adhérer au déroulement du processus et, de fait, aborder les premiers jours de jeûne sereinement, sans aucune forme d'inquiétude. Ce temps de jeûne est une invitation :

- à repérer les mauvaises habitudes, les croyances limitantes voire bloquantes ;
- à se restreindre volontairement et consciemment de toute activité superflue ;
- se mettre à l'écoute des besoins du corps, des remous du mental qui appellent des réactions émotionnelles ;
- à améliorer sensibilité et intuition, la connaissance de soi, de jour en jour.

Un moment de jeûne est un temps privilégié de connexion au corps physique, au mental et aux émotions.

Ce peut être un temps de pardon par rapport au corps que l'on ne prend jamais le temps d'écouter.

C'est également l'occasion de renouer avec le système mental que l'on cherche trop souvent à faire taire au lieu de le considérer comme un formidable allié.



## CINQUIÈME ÉTAPE

### PRÉPARATION AU PLAN ALIMENTAIRE SUR DEUX SEMAINES

La descente alimentaire par paliers permet d'entrer en douceur dans le métabolisme du jeûne. Cela permet de diminuer, voire de faire disparaître, ce que l'on nomme la crise détoxifiante du 2ème ou 3ème jour du jeûne qui est occasionnée par une détoxification très forte de l'organisme dans les premiers jours.

Elle se traduit généralement par quelques heures de grande fatigue accompagnée de maux de tête ou de douleurs lombaires mais peut passer inaperçue si la préparation est correctement gérée.

Ces paliers de descente alimentaire ont été décrits par Désiré Mérien, en s'appuyant sur sa grande expérience de l'accompagnement des jeûneurs et sur les travaux du naturopathe hygiéniste Herbert Shelton.

Ils constituent une base qu'il est bon d'adapter en fonction de la typologie de chaque personne et de son degré d'intoxication.

Ce plan de descente alimentaire se réalise généralement sur deux semaines. Ceci évite de faire vivre le stress d'un changement radical et soudain à l'organisme. Cette descente est d'autant moins longue que l'alimentation habituelle est hypotoxique.





## PREMIER PALIER DANS LA DESCENTE ALIMENTAIRE, DEUX SEMAINES AVANT LE JEÛNE

Arrêter la consommation des produits les plus toxiques pour l'organisme :

- alcool ;
- boissons sucrées et/ou phosphatées ;
- jus de fruits industriels ;
- sucre sous toutes ses formes surtout s'il est raffiné mais maintenir les fruits ;
- tous les produits de l'industrie agro-alimentaire.

Diminuer la consommation de café et de thé très chargés en caféine et théine ainsi que le nombre de cigarettes pour les fumeurs.





## DEUXIÈME PALIER DANS LA DESCENTE ALIMENTAIRE, UNE SEMAINE AVANT LE JEÛNE

Arrêter la consommation des produits responsables d'une alimentation toxique, inflammatoire et acidifiante :

- viandes, poissons et fruits de mer, responsables de putréfaction dans l'intestin ;
- lait de vache et tous ses dérivés ;
- céréales raffinées, en particulier le blé, responsable de nombreuses intolérances ou allergies.





## TROISIÈME PALIER DANS LA DESCENTE ALIMENTAIRE TROIS JOURS AVANT LE JEÛNE

Arretez

- l'ensemble des céréales
- tous les produits à base de lait animal
- les œufs.

Ces trois derniers jours sont très importants et répondent à un double objectif :

- commencer en douceur le nettoyage de l'organisme ;
- consommer des aliments vivants, à forte teneur en vitamines, minéraux et anti-oxydants.

Ainsi, durant les premiers jours de jeûne, l'organisme aura à disposition une bonne quantité de micronutriments facilement accessibles. De plus, grâce à l'alimentation très hypotoxique, le principe d'homéostasie, qui justifie de modifier les conditions de l'organisme en douceur, est particulièrement bien respecté. La détoxification pourra se poursuivre et s'approfondir, évitant souvent la crise du 3ème jour.



## QUATRIÈME PALIER DANS LA DESCENTE ALIMENTAIRE, LA VEILLE DU JEÛNE

Le déjeuner est léger, composé exclusivement d'une assiette de légumes crus et cuits mélangés ou bien d'un potage comportant des légumes en morceaux.

Au dîner, ne prendre qu'un potage de légumes mixé et une tisane dépurative.

Il ne vous reste plus qu'une toute dernière étape : arriver jusqu'au domaine Terre du Sud, qui vous attend sous le ciel bleu et le soleil de la Côte d'Azur.

Laetitia et Nicole vous y accompagneront, avec bienveillance ... et dans la joie, pendant votre première semaine de jeûne holistique.





## L'INSTALLATION DE CETTE PREPARATION JUSTIFIE UN ENTRETIEN EN PRESENTIEL OU PAR TELEPHONE / SKYPE

Cette planification, idéalement débute deux semaines avant le démarrage du jeûne proprement dit. Elle sera, évidemment, à adapter à chaque situation et sera d'autant moins longue que l'alimentation au quotidien est hypotoxique.

Lors de la consultation préalable, nous précisons ensemble :

- la faisabilité du jeûne en fonction de la situation médicale ;
  - les motivations de ce premier jeûne ;
- le type de jeûne et sa durée , en fonction des objectifs que vous souhaitez atteindre.

Nous établissons ensemble une feuille de route, individuelle et personnalisée, pour les deux semaines qui précèdent le jeûne.



An aerial photograph of a resort complex. In the center, there is a large, rectangular swimming pool with a light blue interior. Surrounding the pool are several buildings with terracotta-tiled roofs and white walls. The resort is surrounded by lush greenery, including palm trees and other tropical plants. The sky is clear and blue. At the top center of the image, there are three small purple squares.

## LE JEÛNE HOLISTIQUE À VISÉE THÉRAPEUTIQUE AU DOMAINE TERRE DU SUD

Lors du séjour, tout est mis en oeuvre pour développer :

- Une hygiène du corps physique, afin de l'amener dans les conditions où l'auto-guérison peut se produire.
- Une hygiène psychique c'est à dire poser un regard sur le fonctionnement du mental, permettre à l'être humain de dévoiler petit à petit les formatages parentaux, sociétaux, sur lesquels il s'est construit et sortir de ces fausses identifications, limitantes.
- Une hygiène émotionnelle : accueillir les émotions qui vont et viennent, sollicitées par le mental, les reconnaître, les nommer
- Et, enfin, ouvrir un espace de connexion plus prégnante avec les vivants qui nous entourent, s'offrir un temps merveilleux pour faire retour sur Soi, sur sa vie, bref faire retour à la source.



# LE JEÛNE HOLISTIQUE À VISÉE THÉRAPEUTIQUE AU DOMAINE TERRE DU SUD

Nous privilégions les petits groupes, nous limitant volontairement à huit participants.

La durée des séjours en groupe est de 3, 7 ou 14 jours et nous organisons également des séjours individuels à la carte.

Nos séjours de jeûne sont fortement axés sur les processus physiologiques de retour à l'homéostasie et d'auto-guérison. par l'application des principes scientifiquement démontrés d'autophagie et d'apoptose.

Notre programme, depuis la préparation au jeûne jusqu'à la reprise alimentaire, est axé sur le repos et l'épargne énergétique au service de la détoxification, de la réparation et de la régénération de l'ensemble des cellules constituant notre corps.

Pour toute information sur nos séjours ou notre accompagnement, vous pouvez nous joindre par mail :  
[info@attitudeenergiesante.com](mailto:info@attitudeenergiesante.com)

Mais rien ne vaut le contact téléphonique, alors au plaisir de vous entendre au +33 6 74 56 81 86

