



À la découverte du jeûne

Ebook de présentation



Paul Figuès | DUPLIVIE, Centre de Jeûne à la Grande Motte

www.duplivie.com

Mot de l'éditeur

Ce guide a été conçu pour accompagner, informer et rassurer toutes les personnes qui souhaitent découvrir le jeûne dans un cadre respectueux du corps et de l'humain.

Il ne s'agit pas d'un manuel technique, ni d'un document scientifique. C'est un livre d'expérience, un livre de transmission, un livre de cheminement.

Je crois profondément que notre corps possède d'immenses capacités d'adaptation lorsque nous lui offrons les bonnes conditions. Cela m'a largement été démontré au fil des années après avoir accompagné des centaines de jeûneurs. Mon rôle n'est pas de promettre des miracles, mais d'accompagner avec écoute, bienveillance et respect dans cette expérience unique. J'ai fondé le centre de jeûne et détox Duplivie avec l'unique objectif d'éduquer chaque individu aux mécanismes de la bonne santé et à la compréhension du fonctionnement de notre corps. C'est justement en donnant la possibilité à notre organisme de s'auto-guérir que l'impossible devient possible.

Le jeûne n'est pas un acte de privation, c'est un voyage vers le bien-être et la découverte de soi, qui nous rappelle le lien profond entre le corps et l'esprit. En expérimentant le jeûne, on découvre la puissance qui est en chacun de nous. Nous comprenons notre nature profonde et ce qui nous entoure.

À propos de Duplivie

Duplivie est une entreprise de séjour jeûne et détox en thalasso et en bord de mer. Né d'une conviction simple : le corps possède d'immenses capacités d'adaptation lorsqu'on lui offre les bonnes conditions.

Notre mission est d'accompagner chaque personne dans une expérience de jeûne, sécurisée et profondément humaine. Nous proposons des séjours où le mouvement, la nature, le repos et l'écoute du corps se rencontrent pour créer une véritable parenthèse de mieux-être. Nos séjours sont couplés à la thalassothérapie, un concept rare en France, ce qui décuple les effets du jeûne et offre à chacun une véritable pause bien-être.

Ce qui nous guide :

- La bienveillance : accueillir chaque personne telle qu'elle est.
- La simplicité : transmettre des connaissances accessibles et concrètes.
- La sécurité : accompagner avec sérieux, respect et attention.
- L'éducation : apporter une meilleure compréhension des mécanismes de notre corps et fournir les clés du bien-être.
- L'humain : créer des liens, des échanges, des moments vrais.

Duplivie n'est pas seulement un centre. C'est une expérience. Une rencontre. Un espace où l'on se reconnecte à soi.

Avertissement

Ce guide a pour vocation d'informer, d'accompagner et de sensibiliser à la pratique du jeûne. Il ne remplace en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un suivi professionnel.

Le jeûne, bien que naturel pour de nombreuses personnes, ne convient pas à tous les profils. Certaines situations nécessitent une vigilance particulière : maladies chroniques, traitements médicaux, anorexie et cachexie, grossesse, allaitement...

Avant d'entreprendre un jeûne, il est indispensable de consulter un professionnel afin de vérifier que cette pratique est adaptée à votre état de santé.

Chaque personne étant unique, le jeûne doit toujours être envisagé avec discernement, dans le respect du corps et avec bienveillance. Il existe plusieurs types de jeûne et différentes techniques de nettoyage du corps. Il est important de choisir la pratique qui vous correspond le mieux, que ce soit en fonction de votre expérience du jeûne, de votre capacité à jeûner (vitalité et état de santé) ou du besoin de votre organisme.

Bonne lecture.

SOMMAIRE

- 01** Pourquoi le jeûne séduit de plus en plus de personnes
- 02** Le jeûne : une pratique aussi ancienne que l'humanité
- 03** Que se passe-t-il dans notre corps lorsque nous jeûnons ?
- 04** Les bienfaits du
- 05** Les idées reçues sur le jeûne
- 06** Bien préparer son jeûne : la clé d'une expérience réussie
- 07** Une journée chez Duplivie : vivre pleinement l'expérience du jeûne
- 08** Après le jeûne : faire durer les bienfaits
- 09** Et si cette parenthèse était le début d'un nouveau chapitre ?

Prenez le temps de parcourir ce guide à votre rythme.

Pourquoi le jeûne séduit de plus en plus de personnes

Une pause pour le corps, une respiration pour l'esprit

« Notre corps possède une remarquable capacité d'adaptation. Parfois, lui offrir une pause est déjà une façon de prendre soin de lui. »

Dans un monde où tout s'accélère, où les journées se remplissent sans que nous ayons le temps de nous écouter, le jeûne apparaît comme une invitation à ralentir. Non pas pour faire moins. Mais pour faire autrement.

Depuis quelques années, de plus en plus de personnes se tournent vers le jeûne : des femmes et des hommes en quête de mieux-être, des sportifs, des dirigeants soumis à un rythme intense, ou simplement des personnes qui souhaitent retrouver de l'énergie et un rapport plus apaisé à leur corps.

Le jeûne n'est pas une privation. C'est une parenthèse. Une manière de dire à son organisme : « Je te laisse respirer. »

Le corps, ce compagnon silencieux

Notre organisme travaille sans relâche depuis notre naissance. Il digère, transforme, répare, élimine, régule... sans que nous en ayons toujours conscience. Chaque repas mobilise une quantité considérable d'énergie. Chaque digestion est un effort.

Suspendre temporairement l'alimentation, c'est offrir au corps une occasion rare : celle de réorienter son énergie vers d'autres fonctions essentielles.

Notre mode de vie moderne laisse peu de place au repos. Nous mangeons souvent par habitude, par contrainte, ou simplement parce que l'heure du repas est arrivée.

Pourtant, comme un sportif alterne effort et récupération, notre corps a besoin de moments où certaines fonctions sont moins sollicitées.

Le jeûne représente l'une de ces pauses. Une pause choisie. Progressive. Encadrée. Respectueuse du corps.

Une expérience profondément humaine

Les personnes qui viennent jeûner ne recherchent pas seulement un changement alimentaire. Elles cherchent une respiration dans leur quotidien. Un espace pour se recentrer. Un moment pour écouter ce que leur corps exprime depuis longtemps.

Nos séjours sont conçus comme des parenthèses bienveillantes : du mouvement doux, des temps de repos, des échanges, des randonnées en nature et de la thalassothérapie. Tout est pensé pour que chacun puisse vivre cette expérience en toute sérénité et dans un cadre pittoresque.

Dans le chapitre suivant, nous allons découvrir comment cette pratique ancestrale s'est inscrite dans l'histoire de l'humanité... et pourquoi elle continue de nous parler aujourd'hui.

Le saviez-vous ?

Au cours d'une vie, nous consommons plusieurs dizaines de tonnes d'aliments. La digestion est l'une des fonctions les plus exigeantes en énergie. Alléger cette fonction permet au corps de redistribuer une partie de son énergie vers d'autres processus de régulation.

Le jeûne : une pratique aussi ancienne que l'humanité

Une tradition qui traverse les siècles

« Bien avant les premières études scientifiques, le jeûne était déjà pratiqué comme un moyen de retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit. »

Le jeûne n'est pas une invention moderne. Il accompagne l'humanité depuis des millénaires, comme un fil discret qui relie les civilisations entre elles.

Les Égyptiens, les Grecs, les Romains... Les traditions orientales, les grandes religions monothéistes... Toutes ont intégré des périodes de jeûne dans leurs pratiques, tantôt pour purifier le corps, tantôt pour clarifier l'esprit, tantôt pour se préparer à un événement important.

Le jeûne était un temps de recentrage. Un moment pour se retirer du bruit du monde. Une façon de revenir à soi.

Hippocrate, souvent considéré comme le père de la médecine, observait déjà que le corps possède une capacité naturelle à retrouver son équilibre lorsque les conditions lui sont favorables.

Il ne parlait pas de performance. Il ne parlait pas de défi. Il parlait d'écoute.

Cette idée traverse encore aujourd'hui les approches modernes du jeûne : le corps sait. Le corps s'adapte. Le corps retrouve son rythme lorsque nous lui offrons un environnement propice.

Le jeûne dans les traditions spirituelles

Au fil des siècles, le jeûne est devenu une pratique importante dans les grandes religions : le Carême, le Ramadan, Yom Kippour, certaines traditions bouddhistes et hindoues...

Bien que leurs objectifs soient principalement spirituels, ces périodes témoignent d'un lien profond entre le jeûne, la discipline personnelle et le retour à l'essentiel.

Le jeûne a toujours été un moment pour se dépouiller du superflu. Pour se reconnecter à ce qui compte vraiment. Pour écouter ce qui, d'habitude, passe inaperçu.

Un intérêt renouvelé par la science

Depuis plusieurs décennies, le jeûne suscite un nouvel intérêt scientifique. Les chercheurs étudient les adaptations métaboliques qui surviennent lorsque l'organisme cesse temporairement de recevoir de la nourriture :

- ❖ utilisation des réserves énergétiques,
- ❖ production de corps cétoniques,
- ❖ modifications hormonales,
- ❖ activation de certains mécanismes de recyclage cellulaire.

Ces travaux permettent de mieux comprendre ce que les traditions avaient déjà intuitivement perçu : le corps possède des ressources insoupçonnées lorsqu'on lui offre un temps de repos.

Plusieurs études ont déjà largement démontré les bienfaits du jeûne. Yoshinori Ohsumi s'est vu décerner le prix Nobel de médecine en 2016 pour sa découverte des mécanismes de l'autophagie, une avancée majeure directement liée aux effets du jeûne sur l'organisme. Nous reviendrons plus en détail sur ce processus fascinant dans un prochain chapitre.

D'autres études démontrent également les bienfaits de la diminution, voire de l'arrêt total de l'apport en sucre, dans le traitement de cellules dégénératives et cancéreuses. Par ailleurs, d'autres travaux ont montré que la capacité musculaire ne diminuait pas lors d'un jeûne contrôlé... De nombreux travaux et études sont encore en cours aujourd'hui, et nous gardons l'espoir qu'un jour, nous puissions imiter nos confrères allemands et pratiquer le jeûne comme un véritable remède pour plusieurs maux et maladies, tout en étant reconnus et soutenus par la sphère médicale.

Une pratique qui s'inscrit dans un mode de vie

Le jeûne ne se résume pas à l'absence d'alimentation. Il invite à ralentir. À marcher. À respirer. À s'hydrater. À écouter ses sensations. C'est un moment où l'on cesse de courir. Un moment où l'on se reconnecte à soi-même dans un environnement calme et bienveillant.

C'est cette vision globale qui explique pourquoi de nombreux centres spécialisés associent le jeûne à des activités douces, des temps d'échange, des conférences et un accompagnement attentif. Dans notre cas, nous couplons nos séjours à des soins de thalassothérapie. Cette association est idéale, tant pour renforcer les effets du jeûne que pour apaiser le corps et l'esprit, permettant ainsi à chacun de s'offrir une véritable parenthèse de bien-être.

Le saviez-vous ?

Chez un adulte en bonne santé, le corps dispose naturellement de plusieurs mécanismes lui permettant de s'adapter à une période temporaire sans alimentation. C'est cette capacité d'adaptation que nous allons explorer dans le chapitre suivant. Pour un individu lambda, les réserves corporelles d'un adulte moyen peuvent permettre de jeûner jusqu'à 40 jours !

À retenir

- ✓ Le jeûne est une pratique ancestrale, présente dans la plupart des cultures et traditions.
- ✓ Les recherches actuelles permettent de mieux comprendre les adaptations du corps et en apportent des preuves. Certains de nos pays frontaliers pratiquent d'ailleurs le jeûne dans un cadre médical.
- ✓ Vécu dans de bonnes conditions, le jeûne n'offre pas seulement des bienfaits physiques et de régénération : c'est aussi une expérience de ralentissement, d'observation et de reconnexion à soi.

Après avoir traversé les traditions et les siècles, il est temps de comprendre ce qui se passe réellement dans notre organisme lorsque nous jeûnons. Dans le prochain chapitre, nous verrons les différentes phases physiologiques du jeûne et à quel point le corps est capable de s'adapter.

Que se passe-t-il dans notre corps lorsque nous jeûnons ?

Le corps ne s'arrête pas : il s'adapte

« Contrairement aux idées reçues, le corps ne s'arrête pas lorsque nous cessons de manger. Il s'adapte, mobilise ses réserves et modifie progressivement son fonctionnement. »

Depuis des milliers d'années, notre organisme a appris à alterner les périodes d'abondance et les périodes où la nourriture se faisait plus rare. Le jeûne n'est donc pas une situation « contre nature ». C'est une situation à laquelle le corps sait répondre.

Lorsque nous arrêtons de manger, rien ne s'effondre. Rien ne se bloque. Rien ne se met en danger.

Le corps suit simplement une série d'étapes parfaitement orchestrées, comme s'il ouvrait un tiroir après l'autre pour continuer à fonctionner avec intelligence.

Les 24 premières heures

Après le dernier repas, le corps utilise d'abord ce qui est le plus accessible : le glucose présent dans le sang, puis le glycogène stocké dans le foie et les muscles.

C'est la phase la plus simple, la plus logique. La plupart des personnes ne ressentent que peu de changements. La faim apparaît souvent aux heures habituelles des repas, mais elle est brève, comme un réflexe plus qu'un besoin.

Cette première étape est une transition douce. Le corps ne panique pas : il utilise ce qu'il a sous la main.

Entre 24 et 48 heures

Lorsque les réserves de glycogène diminuent, l'organisme active un mécanisme fascinant : la néoglucogenèse. Il fabrique le glucose dont certains tissus ont encore besoin à partir d'autres substrats disponibles. C'est une étape transitoire, un pont entre deux modes de fonctionnement.

En parallèle, le métabolisme commence à se réorienter vers l'utilisation des graisses comme source d'énergie. Le corps se prépare à entrer dans une nouvelle phase, plus stable, plus durable.

Après 72 heures

Aux alentours du troisième jour approximativement (cela dépendra du type de jeûne et de la descente alimentaire), le foie produit des corps cétoniques à partir des réserves de graisse. C'est le début de la cétose, une adaptation naturelle et profondément intelligente du corps pour créer par lui-même sa propre énergie sur le long terme.

Les corps cétoniques deviennent alors une source d'énergie super efficace pour :

- ❖ le cerveau,
- ❖ le cœur,
- ❖ les muscles.

Beaucoup de jeûneurs décrivent à ce moment-là une sensation de stabilité, de clarté mentale, ou d'énergie plus constante. Ce n'est pas une excitation. Ce n'est pas un boost. C'est une énergie calme, profonde, régulière. Ces corps cétoniques sont produits par l'organisme pour fournir de l'énergie lorsque les réserves de glucose diminuent. C'est à ce moment que les graisses stockées depuis parfois de nombreuses années sont mobilisées et utilisées comme source d'énergie par le corps.

Le repos digestif : une énergie disponible autrement

Chaque repas mobilise une grande partie de nos ressources physiologiques : digestion, absorption, transport, assimilation.

Lorsque l'alimentation est suspendue, cette activité diminue fortement. Le corps peut alors réorienter son énergie vers d'autres fonctions essentielles souvent délaissées :

- ❖ la régulation,
- ❖ la réparation,
- ❖ l'élimination,

C'est l'un des fondements, le jeûne n'est pas une privation, c'est une redistribution de l'énergie pour permettre à l'organisme de s'auto-guérir.

Et l'autophagie ?

Autophagie vient du grec auto (« soi-même ») et phagein (« manger »), ce qui signifie littéralement « se manger soi-même ». Il s'agit d'un mécanisme naturel de recyclage cellulaire par lequel la cellule dégrade et réutilise ses composants endommagés ou inutiles afin de maintenir son bon fonctionnement et de produire de l'énergie.

Ce procédé permet un véritable nettoyage de l'organisme. En recyclant et en réutilisant certains composants cellulaires, le corps élimine une grande quantité de déchets accumulés tout en récupérant des ressources utiles à son fonctionnement. Lors de l'autophagie, les cellules et structures dégradées sont principalement des cellules mortes, endommagées, vieillissantes ou devenues inutiles. Ce mécanisme contribue ainsi au maintien de l'équilibre cellulaire et au bon fonctionnement de l'organisme.

Nous ne réagissons pas tous de la même manière. L'âge, l'état de santé, les habitudes alimentaires, le niveau d'activité physique, le stress... Tout cela influence les sensations ressenties pendant un jeûne.

Certaines personnes se sentent rapidement légères et dynamiques. D'autres traversent une période d'adaptation plus marquée avant de retrouver un meilleur confort.

C'est pourquoi un accompagnement de qualité est précieux : il permet de vivre cette expérience dans de bonnes conditions, avec écoute, douceur et sécurité.

À retenir

- ✓ Le corps possède des mécanismes naturels pour s'adapter au jeûne.
- ✓ Le repos digestif libère de l'énergie pour d'autres fonctions essentielles.

Maintenant que nous avons compris comment le corps s'adapte, il est temps d'explorer ce que les jeûneurs ressentent réellement. Dans le prochain chapitre, nous parlerons des bienfaits du jeûne... ceux que la science observe, et ceux que les participants vivent profondément.

Les bienfaits du jeûne

Une parenthèse qui réveille les capacités naturelles du corps

Le jeûne n'est pas une solution miracle. C'est une parenthèse qui permet au corps de mobiliser ses capacités naturelles d'adaptation et de récupération pour permettre l'autoguérison.

Le jeûne suscite un intérêt croissant, tant dans le milieu scientifique que chez les personnes en quête d'améliorer leurs santé. Et pour cause, lorsqu'il est pratiqué dans de bonnes conditions, il favorise un mieux-être global, une meilleure compréhension de notre corps et de nous-mêmes, et nous aide à nous recentrer sur l'essentiel.

Le jeûne ne promet pas de guérir. Il ne remplace aucun traitement. Mais il offre un espace où le corps peut se réorganiser, se reposer, se nettoyer profondément et par tous ces biais, de réaliser parfois l'impossible.

Offrir un véritable repos au système digestif

Notre corps répartit quotidiennement son énergie en fonction des besoins vitaux qu'il doit alimenter, à commencer par toutes nos fonctions métaboliques autonomes : la respiration, les battements du cœur... S'ajoutent ensuite les besoins énergétiques que nous imposons à notre organisme : le mouvement, la réflexion, nos activités personnelles... Sans oublier la digestion, qui peut représenter jusqu'à 40 % de notre dépense énergétique quotidienne.

Jeûner permet de récupérer une quantité importante de cette énergie et de la mettre à disposition du corps, afin qu'il puisse la redistribuer là où elle est réellement nécessaire.

Cela lui permet de s'auto-nettoyer et de se régénérer. L'auto-guérison et le nettoyage interne sont souvent les aspects les plus négligés : notre organisme leur attribue généralement moins d'énergie, car il doit en priorité répondre à nos autres sollicitations.

L'auto-guérison est pourtant une fonction métabolique essentielle que nous devrions rechercher au quotidien. Imaginez vivre dans une maison où les poubelles ne sont jamais sorties et où le ménage n'est jamais fait : ce serait un lieu propice aux microbes et aux virus, autrement dit au mal-être et à la maladie.

Il en va de même pour notre corps.

Une clarté mentale surprenante

Après la phase d'adaptation, beaucoup de nos jeûneurs rapportent une meilleure concentration, un esprit plus calme et une sensation de clarté mentale qui peut les accompagner jusqu'à six mois.

Ce ressenti pourrait être lié à l'utilisation des corps cétoniques comme source d'énergie par le cerveau. Mais au-delà de la biologie, il y a autre chose : le silence intérieur.

Lorsque le corps n'est plus occupé à digérer, lorsque les journées sont plus simples, lorsque la nature apaise... l'esprit se libère, se clarifie et s'apaise. Grâce au nettoyage physique qui s'opère, cette sensation de mieux-être perdure par la suite.

Repenser son rapport à l'alimentation

Le jeûne est une occasion rare de redécouvrir les sensations de faim et de satiété. De comprendre ce qui nous pousse à manger :

- ❖ l'habitude,
- ❖ l'émotion,
- ❖ le stress,
- ❖ l'ennui.

Beaucoup de participants nous confient que cette prise de conscience est l'un des bénéfices les plus durables du séjour.

Le jeûne ne transforme pas l'alimentation en quelques jours. Mais il ouvre une porte. Une porte vers une relation plus simple, plus apaisée, plus intuitive. Cette prise de conscience permet de se détacher d'un quotidien souvent esclave de nos envies et nos habitudes alimentaires, là où, parfois, même la volonté ne suffit plus à faire changer les choses.

C'est précisément dans cet objectif que les séjours représentent une véritable opportunité : vous partager et vous faire découvrir les mécanismes du corps. Ils permettent d'éveiller chacun à ces réalités, de favoriser une remise en question et d'ouvrir la voie à une transformation profonde.

Les équipes encadrantes proposent généralement des activités et des moments d'échange pour aborder plusieurs sujets de ce type, toujours avec bienveillance et pédagogie.

Retrouver de l'énergie... autrement

Il peut sembler paradoxal de parler d'énergie alors que l'on ne mange plus. Pourtant, après les premiers jours d'adaptation, beaucoup de participants témoignent d'une vitalité retrouvée.

Imaginez un instant toutes les réserves que le corps a patiemment constituées au fil des années. Des millions de molécules stockées avec intelligence, en prévision des périodes où la nourriture viendrait à manquer. Depuis toujours, notre organisme est conçu pour faire face aux temps de disette, aux imprévus, aux périodes de pénurie.

Lorsque le jeûne est pratiqué dans de bonnes conditions, le corps puise naturellement dans ces réserves. Il mobilise alors une énergie disponible, abondante et parfaitement adaptée à cette situation. Une énergie que la nature a prévue pour nous permettre de maintenir notre vitalité malgré l'absence temporaire d'alimentation.

Dans ce contexte, il devient assez facile de comprendre que le corps ne manque pas d'énergie. Bien au contraire, il change simplement de source d'approvisionnement.

J'aime souvent partager cette réflexion lorsque j'accompagne un jeûne : lorsque nous ressentons l'envie de faire une sieste après un repas, est-ce réellement parce que nous manquons d'énergie, ou parce qu'une partie importante de cette énergie est mobilisée pour les processus de digestion.

Il en va de même pendant le jeûne. Lorsque la digestion se met au repos, l'organisme peut réallouer une partie de ses ressources à d'autres fonctions.

À retenir

- ✓ Le principal bénéfice du jeûne est d'offrir un repos physiologique au corps pour lui permettre de s'auto-guérir.
- ✓ Les ressentis les plus fréquents : légèreté, clarté, vitalité, écoute de soi.
- ✓ Le véritable changement vient de l'ensemble de l'expérience : jeûne, repos, nature, mouvement, accompagnement.

Le jeûne intrigue, fascine... et parfois inquiète. Dans le prochain chapitre, nous allons répondre aux idées reçues les plus fréquentes, pour aborder cette pratique avec sérénité et confiance.

Les idées reçues sur le jeûne

Quand les inquiétudes s'apaisent, l'expérience commence

« Les plus grandes inquiétudes disparaissent souvent dès que l'on comprend le fonctionnement du corps. »

Le jeûne intrigue autant qu'il questionne. C'est normal, nous avons grandi dans une société où manger plusieurs fois par jour est une évidence, presque une règle. Alors, lorsque l'idée de jeûner apparaît, elle s'accompagne souvent de doutes et de peurs. Jeûner aujourd'hui est un acte en pleine contradiction avec nos croyances profondes. Qui n'a jamais entendu la phrase : « Il faut manger pour reprendre des forces » ? Et pourtant, instinctivement, que fait tout être vivant lorsqu'il est malade ou doit se régénérer ? Il se repose et réduit fortement, voire totalement, son alimentation. Il préserve ainsi son énergie afin de favoriser sa régénération, sa guérison.

Prenons le temps de répondre aux idées reçues les plus fréquentes.

Vais-je avoir faim tout le temps ?

C'est la question qui revient le plus souvent.

Beaucoup de jeûneurs sont surpris de constater que la faim est moins présente qu'ils l'avaient imaginé, voire presque inexistante. La plupart des personnes que nous accompagnons nous confient finalement que la faim ne les a pas du tout dérangées durant leur séjour, contrairement à ce qu'elles craignaient avant leur arrivée.

Il faut également comprendre que la sensation de faim pendant le jeûne est principalement liée aux processus de nettoyage de l'organisme ainsi qu'aux habitudes alimentaires du corps. L'organisme, habitué à réclamer de la nourriture à des horaires précis, continue naturellement à envoyer ces signaux. Ces sensations sont aussi renforcées par le mental. Une personne qui pense constamment à manger aura tendance à ressentir davantage la faim qu'une autre qui a su s'en détacher complètement.

Avec le temps, de nombreux jeûneurs constatent que ces sensations s'atténuent progressivement, laissant place à une relation plus apaisée avec la nourriture et à une meilleure écoute des besoins réels de leur corps.

Vais-je perdre tous mes muscles ?

Le corps ne puise pas exclusivement dans les muscles. Il mobilise d'abord ses réserves énergétiques, puis adapte progressivement son fonctionnement.

Des sécrétions hormonales contribuent à limiter l'utilisation des tissus musculaires durant les 24 à 48 premières heures de jeûne. À l'entrée en cétose, le corps n'a plus d'intérêt à utiliser des cellules musculaires. Une perte de masse musculaire peut survenir lors de jeûnes très prolongés ou dans certaines situations particulières, mais ce n'est pas la norme. D'après plusieurs études, le corps peut perdre une partie de sa masse musculaire sans pour autant perdre sa capacité musculaire. Quand le volume du muscle diminue, comprenez bien qu'il s'agit majoritairement des cellules adipeuses (graisseuses) présentes à l'intérieur, ce qui n'affecte que très peu finalement la capacité musculaire.

Si les muscles commencent à être utilisés comme source d'énergie, il est important d'interrompre le jeûne. C'est pourquoi celui-ci doit toujours être adapté à la personne, à son état de santé et, idéalement, accompagné par un professionnel.

Mon cerveau a besoin de sucre pour fonctionner.

Oui, principalement.

Le glucose est une source d'énergie importante pour le cerveau. Mais lorsque le jeûne se prolonge, l'organisme produit des corps cétoniques, qui deviennent une source d'énergie « super efficace » et prévue à cet effet.

C'est l'une des raisons pour lesquelles certaines personnes décrivent une clarté mentale, une concentration plus stable et un esprit plus calme.

Ce n'est pas magique. C'est physiologique.

Le jeûne est-il fait pour tout le monde ?

Non.

Le jeûne ne convient pas à toutes les situations. Il est déconseillé, voire contre-indiqué, notamment :

- ❖ chez les femmes enceintes ou allaitantes,
- ❖ en cas d'anorexie et cachexie (dénutrition sévère)
- ❖ dans certaines pathologies,
- ❖ ou en cas de traitement médical particulier.

Un avis professionnel est indispensable en cas de doute et chaque individu doit trouver le type de jeûne qui lui correspond.

Je vais manquer d'énergie.

Les premiers jours peuvent s'accompagner d'une phase d'adaptation. C'est normal.

Ensuite, beaucoup de participants témoignent d'une énergie plus stable, plus douce, plus régulière. Une énergie qui ne vient pas d'un stimulant, mais d'un équilibre intérieur.

Il est important de respecter le protocole de descente alimentaire proposé. Cette étape permettra au jeûne de se dérouler plus facilement et sans sensation de faim.

Puis-je jeûner seul chez moi ?

Certaines personnes choisissent de jeûner de manière autonome. Mais vivre un séjour encadré apporte de nombreux avantages :

- ❖ être rassuré en cas de doute ou de question
- ❖ bénéficier de conseils adaptés,
- ❖ partager son expérience avec d'autres,
- ❖ évoluer dans un environnement propice au repos,
- ❖ profiter d'un programme conçu pour accompagner le corps.

Évidemment, il est tout à fait possible de jeûner seul, mais nous conseillons de se faire accompagner lorsque celui-ci dépasse trois jours.

Le saviez-vous ?

Les sensations de faim pendant un jeûne sont principalement causées par une mauvaise descente alimentaire ainsi qu'une mauvaise préparation mentale avant et durant le jeûne.

Rester focalisé sur la sensation de manque ou sur le besoin de nourriture tout au long du séjour conditionne l'organisme à réclamer de la nourriture pour atténuer l'inconfort ressenti.

À retenir

- ✓ La faim est souvent moins intense qu'on ne l'imagine.
- ✓ Le corps dispose de mécanismes d'adaptation très efficaces.
- ✓ Le jeûne n'est pas adapté à tout le monde : prudence et accompagnement sont essentiels.

Maintenant que les idées reçues sont apaisées, il est temps de préparer l'expérience. Dans le prochain chapitre, nous verrons comment une bonne préparation transforme un jeûne... en une véritable réussite.

Bien préparer son jeûne : la clé d'une expérience réussie

Le jeûne commence avant le jeûne

« La qualité d'un jeûne dépend souvent de la façon dont on s'y prépare. Plus la transition est progressive, plus le corps s'adapte sereinement. »

Un séjour de jeûne ne débute pas le jour de votre arrivée. Il commence bien avant, afin de préparer le corps et l'esprit. C'est grâce à cette bonne préparation que votre jeûne se déroulera dans de bonnes conditions, sans maux ni mal-être.

Imaginez que vous passiez d'un marathon à une semaine de repos sans transition. Votre corps aurait besoin d'un temps d'adaptation.

Il en est de même pour l'alimentation.

Réduire progressivement certains aliments permet d'éviter un changement trop brutal. Cela facilite l'entrée dans le jeûne, apaise les sensations corporelles et prépare le corps à mobiliser ses ressources autrement.

Cette préparation est aussi un moment pour observer ses habitudes, ralentir et entrer doucement dans une dynamique plus attentive. N'oublions pas pourquoi nous jeûnons : c'est pour permettre à notre organisme de se nettoyer. Préparer correctement le jeûne permet donc d'optimiser ce processus de nettoyage et de favoriser la régénération du corps.

La descente alimentaire : une transition en douceur

Il est souvent recommandé de réaliser la descente alimentaire par paliers. Autrement dit, suivre un programme où certaines catégories d'aliments sont progressivement exclues à des dates prédéfinies.

L'objectif n'est pas de se priver. Il est d'alléger le travail digestif et de permettre au corps de démarrer son nettoyage progressivement et non brutalement.

En règle générale, on privilégie :

- ❖ les légumes,
- ❖ les fruits,
- ❖ les céréales complètes en quantité modérée,
- ❖ une bonne hydratation.

Et l'on diminue progressivement :

- ❖ les plats très riches,
- ❖ les aliments ultra-transformés,
- ❖ l'alcool,
- ❖ les boissons très sucrées,
- ❖ le café et les excitants (pour éviter les maux de tête liés à l'arrêt).

Cette transition est souvent proposée sur une durée équivalente au double du temps de jeûne. Même si elle n'est pas toujours réalisable pour chacun, il est essentiel de comprendre l'importance de préparer, au minimum, son corps avant d'entrer dans le jeûne.

Il en va de même pour votre préparation mentale. Les jours précédant votre séjour sont une occasion précieuse de :

- ❖ alléger votre agenda,
- ❖ terminer les tâches urgentes,
- ❖ prévenir vos proches de votre indisponibilité,
- ❖ limiter les sollicitations numériques,
- ❖ vous mettre progressivement dans une dynamique de détente.

Cette préparation mentale permet d'entrer plus facilement dans l'expérience. Elle crée un espace intérieur où le jeûne peut se vivre avec sérénité.

À retenir

- ✓ Un jeûne réussi commence plusieurs jours avant le séjour.
- ✓ Une descente alimentaire progressive facilite l'adaptation du corps.
- ✓ La préparation est autant physique que mentale.

Maintenant que la préparation est clarifiée, il est temps de découvrir ce que vous allez vivre concrètement. Dans le prochain chapitre, nous vous emmenons dans une journée type chez Duplivie... une journée où le rythme change, où le corps respire, où l'esprit se dépose.

Une journée chez Duplivie : vivre pleinement l'expérience du jeûne

Changer de lieu, oui... mais surtout changer de rythme

« Le véritable voyage ne consiste pas seulement à changer de lieu, mais à changer de rythme. »

Un séjour de jeûne est bien plus qu'une pause alimentaire. C'est une parenthèse dans un quotidien souvent rythmé par les obligations, les sollicitations, les écrans, les pensées qui s'enchaînent.

Il n'y a rien à réussir. Rien à prouver. Seulement une expérience à vivre.

Un réveil tout en douceur

La journée commence dans le calme. Pas de réveil brutal. Pas de course contre la montre.

Vous prenez le temps de vous réveiller naturellement, d'écouter votre corps, de sentir la lumière du matin filtrer doucement dans la chambre.

Une tisane, un verre d'eau... Et déjà, quelque chose change : le rythme se pose, les pensées s'apaisent.

Chacun se prépare tranquillement pour la randonnée du jour. Ce moment marque une rupture avec le rythme habituel de la vie quotidienne.

Marcher pour accompagner le corps

Chaque jour, une randonnée douce est proposée au cœur de la nature.

L'objectif n'est pas la performance. L'objectif est le mouvement.

La marche stimule la circulation, favorise l'oxygénation des tissus, accompagne le jeûne tout en douceur. Elle permet au corps de mobiliser ses ressources sans effort excessif.

Au fil des pas, les échanges se créent spontanément. Certains préfèrent discuter. D'autres choisissent le silence. Les deux sont parfaitement naturels.

La nature offre un cadre propice au lâcher-prise : le chant des oiseaux, les odeurs de sous-bois, la lumière qui traverse les feuilles, le rythme régulier des pas...

Se reconnecter à soi

Après la marche vient le temps du repos.

Le jeûne est aussi une invitation à écouter son corps. À lui offrir ce qu'il demande : calme, lenteur, silence.

Lire quelques pages. Faire une sieste. Méditer. Écrire dans un carnet. Contempler le paysage.

Ces moments de calme font partie intégrante de l'expérience. Dans nos vies où tout va toujours plus vite, ils deviennent souvent l'un des plus beaux cadeaux que l'on puisse s'offrir.

Comprendre ce que l'on vit

Tout au long du séjour, des temps d'échanges permettent de mieux comprendre :

- les mécanismes du jeûne,
- les réactions du corps,
- les habitudes de vie qui influencent notre bien-être,
- les étapes de la reprise alimentaire.

Ces moments sont aussi l'occasion de poser ses questions, de partager ses ressentis, de bénéficier d'un accompagnement personnalisé.

Comprendre ce que l'on vit permet d'aborder le jeûne avec davantage de sérénité... et de repartir avec des connaissances utiles pour la suite.

La richesse du groupe

Même si chacun vit son propre cheminement, une dynamique particulière se crée rapidement entre les participants.

Les échanges sont simples, sincères, sans jugement. On partage ses découvertes, ses difficultés, ses réussites... mais aussi de nombreux moments de convivialité.

Très souvent, des liens se créent naturellement et se prolongent bien après le séjour.

Une parenthèse hors du temps

Au fil des jours, quelque chose change.

Le regard ralentit. Les pensées s'apaisent. Les repas cessent d'occuper le centre de la journée. Le corps retrouve un rythme plus naturel.

On redécouvre le plaisir d'une marche en forêt, d'une conversation, d'un coucher de soleil, ou simplement du silence.

Beaucoup de participants décrivent cette semaine comme une véritable respiration. Une occasion de reprendre contact avec eux-mêmes. De retrouver une énergie plus calme, plus stable, plus durable.

La thalassothérapie : la force de l'eau au service du jeûne

L'une des particularités de nos séjours est l'association du jeûne et de la thalassothérapie. Cette alliance constitue un véritable atout, rare dans l'univers du jeûne accompagné. Au bord de la Méditerranée, notre structure permet de profiter quotidiennement des bienfaits de l'eau de mer et des soins marins, dans une approche globale de la santé et du bien-être.

Les bains d'eau de mer chauffée, les jets hydromassants, l'aquagym, les enveloppements ou encore les espaces de relaxation favorisent la détente profonde, stimulent la circulation et participent à l'élimination naturelle des déchets métaboliques. Pendant que le jeûne permet à l'organisme de se mettre au repos et d'activer ses mécanismes de nettoyage internes, la thalassothérapie accompagne ce processus en apportant au corps un environnement propice à la récupération et à la régénération.

Beaucoup de participants nous confient que cette complémentarité rend le jeûne plus confortable et plus agréable. Les tensions s'apaisent, le corps se relâche, l'esprit ralentit. Les bienfaits du jeûne et ceux de la mer semblent alors se renforcer mutuellement, créant une expérience profondément ressourçante.

Notre accompagnement

Nous sommes convaincus que chaque personne est unique. C'est pourquoi nous accordons autant d'importance à l'écoute qu'au programme lui-même.

Notre rôle est de vous accompagner avec bienveillance, de répondre à vos interrogations, de créer un environnement dans lequel vous pouvez vivre cette expérience en toute confiance.

Au-delà du jeûne, nous souhaitons vous transmettre des clés pour mieux comprendre votre corps, retrouver une relation plus sereine avec votre alimentation, et repartir avec des habitudes durables.

Car le véritable objectif d'un séjour n'est pas seulement ce qui se passe pendant ces quelques jours... mais tout ce qui continuera à évoluer une fois de retour chez vous.

Le saviez-vous ?

Duplivie est l'un des rares centres en France à associer le jeûne à la thalassothérapie. Une combinaison largement plébiscitée par nos jeûneurs, qui y trouvent une détente profonde et une véritable parenthèse de ressourcement.

Beaucoup reviennent pour notre cadre exceptionnel et pour un programme pensé autour des besoins de chacun, en synergie avec les soins marins.

À retenir

- ✓ Un séjour de jeûne est une expérience globale : mouvement, repos, nature, accompagnement.
- ✓ Les randonnées quotidiennes favorisent une activité physique douce et un profond sentiment de bien-être.
- ✓ Les temps d'échange permettent de mieux comprendre son corps et de vivre le jeûne avec confiance.
- ✓ La thalassothérapie, un concept idéal pour passer de bons moments pour soi tout en maximisant les bienfaits du jeûne.

Après cette parenthèse, une nouvelle étape commence : la reprise alimentaire. Dans le prochain chapitre, nous verrons comment prolonger les bienfaits du jeûne... et faire de cette expérience un véritable point de départ.

Après le jeûne : faire durer les bienfaits

Le dernier jour n'est pas une fin... c'est un début.

« Le dernier jour de jeûne n'est pas une fin. C'est souvent le premier jour d'une nouvelle façon de prendre soin de soi. »

Après plusieurs jours de jeûne, le corps retrouve un rythme plus naturel. Les sensations alimentaires deviennent plus fines. L'appétit change. Beaucoup de participants ressentent une envie profonde de préserver ce qu'ils viennent de vivre.

C'est pourquoi la reprise alimentaire est une étape essentielle. Elle mérite autant d'attention que le jeûne lui-même.

Reprendre progressivement

Lorsque le jeûne se termine, le système digestif redémarre doucement. Après plusieurs jours de repos, il a besoin de temps pour retrouver son activité habituelle.

La reprise alimentaire se fait donc en douceur :

- ❖ des aliments simples,
- ❖ des saveurs naturelles,
- ❖ des quantités modérées,
- ❖ une écoute attentive des sensations.

C'est une période où l'on redécouvre le plaisir de goûter, de savourer, de manger en pleine conscience.

Plus cette période de reprise alimentaire sera réalisée avec succès, plus il sera facile ensuite d'instaurer de nouvelles habitudes alimentaires au quotidien. De plus, pour celles et ceux qui souhaitent continuer à offrir au corps du temps et de l'énergie pour se nettoyer, la remontée alimentaire est l'outil idéal. Il suffira d'en doubler la durée.

Réapprendre à écouter son corps

Le quotidien nous pousse souvent à manger rapidement, par habitude, sous l'effet du stress et rarement en pleine conscience, avec de nombreux éléments perturbateurs autour de nous. Le jeûne agit comme un reset qui permet de retrouver des repères parfois oubliés.

Beaucoup de participants remarquent qu'ils distinguent plus facilement :

- ❖ la vraie faim,
- ❖ la satiété,
- ❖ les envies émotionnelles,
- ❖ les aliments qui leur procurent du bien-être.

Cette écoute du corps est l'un des apprentissages les plus précieux d'un séjour. Elle transforme la manière de manger mais aussi la manière de vivre.

Un séjour de jeûne n'a pas vocation à tout changer du jour au lendemain mais il ouvre une porte. Il donne l'élan nécessaire pour intégrer, pas à pas, quelques habitudes simples :

- ❖ privilégier des produits frais et peu transformés,
- ❖ cuisiner davantage,
- ❖ manger plus lentement,
- ❖ s'hydrater régulièrement,
- ❖ conserver une activité physique douce,
- ❖ respecter ses temps de repos.

Ce sont ces petits gestes, répétés au fil des semaines, qui créent les transformations les plus durables.

Le saviez-vous ?

Le temps de la remontée alimentaire correspond à celui de la descente, c'est-à-dire le double de la durée du jeûne lui-même. Plus cette phase sera longue et correctement réalisée, plus les effets du jeûne seront amplifiés et inscrits dans le long terme.

À retenir

- ✓ La reprise alimentaire est une étape essentielle du jeûne.
- ✓ Elle permet au système digestif de retrouver progressivement son fonctionnement.
- ✓ Les bénéfices sont dupliqués par une bonne remontée alimentaire et inscrits dans le long terme.

Et si cette parenthèse était le début d'un nouveau chapitre ?

Prendre soin de soi, une nécessité de tout temps.

« Prendre soin de soi n'est pas une destination. C'est un chemin, fait de petits choix qui, jour après jour, transforment notre quotidien. »

Au fil de ces pages, vous avez découvert ce qu'est le jeûne, les mécanismes qui permettent à notre organisme de s'adapter, les bénéfices qu'il peut offrir lorsqu'il est pratiqué dans de bonnes conditions, ainsi que l'importance de l'accompagnement et de la reprise alimentaire.

Mais au-delà des informations, il y a une question plus intime.

Et vous ?

Quand avez-vous pris un véritable moment pour vous ? Un moment sans obligations, sans téléphone, sans rythme imposé. Un moment pour respirer profondément, pour écouter ce que votre corps essaie peut-être de vous dire depuis longtemps. À quel moment avez-vous compris que notre corps est le véhicule qui nous permettra d'aller le plus loin possible, et que c'est à nous d'en prendre soin ? À l'image d'une voiture, lui offrir le bon carburant et l'entretenir comme il se doit est essentiel.

Au fil de notre quotidien et de nos habitudes de vie, souvent propices au mal-être et à la maladie, il devient primordial d'apprendre à s'écouter, à reconnaître les véritables besoins du corps et à mettre en place des actions pour préserver notre bien-être et notre vitalité.

Dans nos vies où tout va toujours plus vite, s'accorder une pause peut sembler difficile. Pourtant, c'est souvent dans ces instants de calme que naissent les plus grands changements.

Un séjour de jeûne n'a pas pour vocation de transformer votre vie en quelques jours. Mais il peut vous permettre de reprendre contact avec l'essentiel et de comprendre les véritables besoins de votre corps.

Il peut vous offrir un espace où vous vous redécouvrez. Un espace où vous réalisez que votre corps n'est pas un obstacle... mais un allié. Un espace où vous retrouvez une énergie plus calme, plus stable, plus durable.

Mes derniers mots

Cet ouvrage touche à sa fin. J'espère qu'il vous aura aidé à découvrir cette merveilleuse pratique qu'est le jeûne. J'espère aussi que vous percevez, autant que moi, l'importance de nettoyer son corps et la puissance que le jeûne peut apporter, tant sur le plan physique qu'émotionnel et spirituel.

Dans notre société, où certaines pratiques sont parfois chassées ou pointées du doigt comme des aberrations ou des dérives sectaires, il est essentiel de redonner au jeûne sa juste place. Au vu du nombre de personnes que j'ai pu accompagner dans ma carrière, et des centaines de retours que j'ai reçus sur les bienfaits du jeûne, que ce soit sur la résolution partielle ou totale de certains maux et maladies, parfois dans des cas que vous auriez du mal à croire, je peux vous dire une chose :

La pratique du jeûne est magnifique. C'est un acte puissant, profondément transformateur, capable de changer une vie. Alors, osez-vous sauter le pas ?

Il me reste désormais plus qu'une chose à vous dire :

Toutes mes amitiés sincères et au plaisir de vous rencontrer.

“Avis & Témoignages ». Ils ont vécu l'expérience Duplivie



« Je ne pensais pas qu'un jeûne pouvait être aussi doux. L'accompagnement de Paul est d'une bienveillance rare. On se sent compris, soutenu, jamais jugé. La nature, les randonnées, les échanges... tout est pensé pour qu'on se reconnecte à soi. Je repars apaisée, légère, et profondément reconnaissante. »



« Le lieu est magnifique, calme, ressourçant. Paul explique chaque étape avec une clarté incroyable. On comprend ce que vit notre corps, et ça change tout. Je me suis sentie en sécurité du début à la fin. Une expérience que je recommande à 100 %. »



« Je suis venu pour jeûner, je suis reparti avec bien plus : une nouvelle relation à mon corps, à mon alimentation, à mon rythme de vie. Les conseils de Paul sont simples, accessibles, et profondément humains. Une expérience qui marque. »



« Paul a cette capacité rare de mettre tout le monde à l'aise. On se sent accueilli comme on est. Les randonnées sont magnifiques, les temps de repos précieux, les conférences passionnantes. Je n'ai jamais vécu une semaine aussi apaisante. »



« J'avais peur de jeûner. Dès le premier jour, mes inquiétudes ont disparu. L'équipe est attentionnée et aux petits soins. On sent qu'ils aiment profondément accompagner les gens. Je reviendrai, c'est certain. »

...

*« Une parenthèse pour ralentir.
Une expérience pour mieux s'écouter. »*

Restons en contact

Duplivie

 www.dplivie.com

 duplivie@outlook.fr

 06 26 22 03 47

 Retrouvez nos actualités notre blog et les prochaines dates de séjour sur notre site internet.

