

# Jeûner

## Quelques conseils pratiques



### Jeûner ?

Jeûner signifie se priver volontairement de nourriture ou d'autres comforts pendant un certain temps dans le but de se consacrer pleinement à la prière.

Le jeûne est une manière de montrer à Dieu que nous désirons fortement ce pour quoi nous prions. Cela permet d'exprimer notre consécration au-delà de la prière. Le jeûne a été pratiqué par l'Église chrétienne tout au long de son histoire. Il prend également une place importante dans la vie de prière de nombreux personnages bibliques.

Si vous n'avez pas l'habitude de jeûner, il est recommandé de commencer par un jeûne court (1 à 3 jours) afin de vous familiariser avec les effets du jeûne sur votre corps. Une autre option est de choisir un ou deux jours par semaine.

Avant le début de votre jeûne, nous vous encourageons à prier et à réfléchir sur quel type de jeûne est le mieux pour vous : un jeûne total (intégral), un jeûne partiel ou encore renoncer à quelque chose de particulier pour un laps de temps pré-déterminé.

Vous pouvez, par exemple :

Renoncer à un repas par jour, à la télévision ou à d'autres médias, à des passe-temps, etc., afin de consacrer plus de temps à la prière.

Jeûner un jour par semaine et, tout au long de la journée choisie, prendre le temps qui aurait été consacré à manger afin de prier.

Vous lever plus tôt afin de prier chaque matin.

Choisir un moment chaque jour (plus qu'à l'habitude) pour prier.

Renoncer pour un certain temps à un type de nourriture (desserts, sucreries, etc.).

### Conseils pratiques pour le jeûne

La plupart des gens trouvent que les deux premiers jours de jeûne sont de loin les plus difficiles. Ceci est dû au fait que votre corps est habitué à un certain rythme d'alimentation. Les douleurs d'estomac sont simplement la façon de réagir de votre corps pour vous dire qu'il est temps de manger. Durant ces premiers jours, il est normal d'avoir faim et d'avoir « l'estomac qui gargouille ». Il est possible que vous ayez aussi de légers maux de tête. Cependant, après un jour ou deux, le corps s'adapte rapidement et les gens se sentent généralement bien mieux. Vous ne sentez alors plus la faim d'un point de vue physique, bien que vous puissiez avoir la tentation mentale de manger.

Si vous prévoyez cesser de boire du thé ou du café, il est recommandé de le faire quelques jours avant d'arrêter de manger. En effet, au fil du temps, votre corps est devenu légèrement dépendant de la caféine/théine contenue dans ces boissons. Vous pourriez alors ressentir des « symptômes d'état de manque » comme : maux de tête, légers tremblements, sentiment d'avoir froid et/ou vomissements. Cet état ne dure habituellement que de un à trois jours. Beaucoup de personnes choisissent plutôt de continuer de boire thé ou café pendant leur jeûne.

### **Vous devez arrêter de jeûner si...**

Vous commencez à vous sentir faible et que vous êtes incapable d'effectuer vos activités quotidiennes.

Vous commencez à vous sentir mal ou si vous développez des symptômes physiques anormaux.

Vous avez de nouveau des maux d'estomac (après 3 jours).

Vous trouvez que vos réactions deviennent anormalement lentes, ou si vous êtes incapable de vous concentrer.

### **Fin du jeûne**

Après plusieurs jours de jeûne, votre appareil digestif est au repos et il est très important de reprendre l'alimentation progressivement, sous peine d'avoir des problèmes digestifs parfois sérieux.

Après un jeûne à l'eau, il est sage de commencer d'abord avec des bouillons de légumes et des jus de fruits.

Il est important de recommencer l'alimentation par très petites quantités : soupe aux légumes, fruits comme la pastèque ou le melon, légumes cuits à l'eau. Évitez les matières grasses, les viandes, les épices et les fromages fermentés pendant quelques jours.

Prenez le temps de manger et bien mastiquer. Prenez plusieurs petits repas dans la journée.

Un jeûne mené avec sagesse peut avoir des effets très bénéfiques sur la santé. Dans notre société, notre corps souffre si souvent de suralimentation !

## Jeûne partiel

Vous ne devez jamais cesser de boire de liquides pendant un jeûne prolongé. Au contraire, vous devez augmenter votre ingestion de liquides à plus de trois litres par jour. Vous pouvez boire des jus de légumes, du lait (qui vous aidera à rester en bonne santé), des boissons sucrées (qui vous donneront de l'énergie et vous permettront de poursuivre vos activités habituelles) ou jus de fruits (attention à l'acidité). Il est aussi recommandé de boire une boisson salée par jour car vos muscles ont besoin de sel pour éviter que vous ayez des crampes.

Il est normal d'avoir moins d'énergie et de force physique durant un jeûne. Il est déconseillé de jeûner si votre travail ou votre activité quotidienne demande un effort physique. Il est également recommandé de ne pas faire de sport ou d'effort physique intense durant un jeûne.

Il est normal de moins dormir pendant un jeûne. Votre estomac utilise habituellement beaucoup d'énergie pour digérer vos aliments. Cette énergie est donc disponible pour le reste de votre corps si votre estomac est vide. Pour ces mêmes raisons, de nombreuses personnes trouvent qu'elles ont les idées plus claires pendant un jeûne.

Il est aussi normal d'avoir un peu plus froid pendant un jeûne. L'activité de digestion du corps produit une bonne partie de la chaleur corporelle. Pour ne pas avoir froid, chauffez un peu plus votre maison ou couvrez-vous plus, si nécessaire.

N'hésitez pas à prendre des suppléments vitaminiques ou minéraux pendant votre jeûne, s'il est plus de trois jours. Cela peut vous permettre d'être sûr que votre corps reçoit sa dose de vitamines et de minéraux requis.

Continuez à avoir une hygiène normale et à brosser vos dents régulièrement. Jeûner peut vous donner mauvaise haleine, particulièrement les premiers jours.

Si vous prévoyez de jeûner plus d'une semaine, parlez-en à un ami ou à votre époux/épouse. Demandez-lui de faire attention à votre santé durant le jeûne.

Nous vous déconseillons de jeûner plus de 20 jours si vous n'êtes pas en très bonne santé ou si vous n'avez jamais expérimenté le jeûne. Il est fortement déconseillé de jeûner plus de 40 jours.

Si vous avez peine à continuer de jeûner, ne vous forcez pas à atteindre l'objectif coûte que coûte. Le but principal, en effet, n'est pas le renoncement mais plutôt de chercher la face de Dieu.

Au terme du jeûne, il faut habituer son corps progressivement à la nourriture en ingérant de petites portions faciles à digérer. La durée de cette réadaptation dépend de la durée du jeûne.

### **Vous ne devriez pas jeûner si...**

(voir l'encadré "jeûne partiel" si vous ne pouvez faire un jeûne intégral)

Vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

Si vous souffrez ou avez souffert de diabète, d'épilepsie, d'anorexie, de boulimie, de troubles psychologiques ou de maladie mentale.

Si vous prenez des médicaments. Consultez d'abord votre médecin.

Si vous pourriez, en jeûnant, mettre la vie d'autrui en danger ou si cela pourrait nuire à votre travail qui nécessite des efforts physiques et qui demandent de la dextérité.

Le jeûne partiel est également pratiqué dans la Bible. Voici quelques exemples :

Daniel et ses amis qui ne mangent que des légumes pendant 3 ans (Daniel 1.5-20)

Daniel entreprend un jeûne partiel de 3 semaines (Daniel 10.2-3)

#### **Jeûne partiel pour aujourd'hui**

Si vous ne pouvez jeûner en raison de votre santé ou travail, le jeûne partiel peut être une solution. Voici quelques exemples de jeûnes partiels :

Manger uniquement des aliments simples. Choisissez à l'avance ce que vous allez manger et ne pas manger, pendant combien de temps.

Manger moins souvent. Par exemple, sauter un repas par jour et utiliser ce temps pour prier.

Manger normalement, mais boire uniquement de l'eau.

Vous pouvez aussi jeûner une activité que vous appréciez et qui vous prend habituellement du temps. Par exemple : la télévision, le sport, etc. Voir aussi 1 Corinthiens 7.5.

