

## **Le jeûne**

*Résumé de conférences de Shri Goswami  
par Henry Levkowitz (un élève de Shri Goswami)*

Le jeûne est un processus de purification. Normalement le corps est alimenté, à intervalles relativement réguliers. Le plus souvent nous pensons à l'affaiblissement si nous sommes amenés à sauter un ou deux repas. Nous vivons avec l'idée que pour vivre en bonne santé il est nécessaire de s'alimenter très régulièrement, tandis que les malades peuvent éprouver une certaine aversion à s'alimenter.

L'alimentation comprend trois phases principales :

- 1) la digestion
- 2) une redistribution des nutriments dans le sang
- 3) l'utilisation de ces nutriments par les tissus

L'alimentation a pour but de construire et réparer les tissus ainsi que de fournir au corps la chaleur et l'énergie. L'excédent de toute consommation au-delà de ces besoins est généralement converti en graisse corporelle. Ce sont les protéines, minéraux, vitamines et l'eau qui contribuent à la reconstruction des tissus tandis que les glucides génèrent chaleur et énergie.

### **L'environnement acido-basique du côlon**

Il existe deux principaux types d'organismes bactériens dans la flore intestinale, notamment au niveau du côlon : les bactéries putrescentes ou

génératrices de la putréfaction (formation de toxines) et les bactéries bénéfiques à l'équilibre acido-basique (acide lactique formant anti-toxique). Entre ces deux groupes existe un antagonisme biologique constant. Lorsque l'un d'eux domine l'autre succombe.

Cet antagonisme entre les bactéries lactiques et les bactéries de putrescence nous incite dans notre alimentation à favoriser l'émergence du premier type de bactéries, afin de neutraliser la formation de son opposant.

Une part des protéines qui échappe à la digestion atteint le gros intestin, où elle sert de substrat à la formation des bactéries de putrescence. Une alimentation riche en légumes, fruits et laitage contribue à la croissance des bactéries lactiques qui ont par ailleurs la capacité de stimuler les mouvements péristaltiques (constrictions annulaires qui se propagent le long du tube digestif). Il est donc important de bien doser les' apport en protéines dans notre alimentation.

### **Motilité intestinale**

Combien de selles complètes avons-nous lorsque nous prenons deux ou trois repas (ou plus) chaque jour ? La constipation est un phénomène rarement admis, même quand les besoins naturels de l'individu ont cessé plusieurs jours d'affilée. Avoir une seule selle chaque jour ne saurait vider de façon satisfaisante l'intégralité du contenu du gros intestin. Selon le Hatha Yoga, il y a constipation dès lors que la fréquence est limitée à une seule selle par jour.

Le temps nécessaire au transit intestinal peut être vérifié à l'aide d'un liquide absorbé à l'occasion d'un repas.

Le temps du transit qui, partant de l'estomac descend vers l'intestin grêle

pour poursuivre son parcours jusqu'au au gros intestin, est d'environ 8 heures. La musculature lisse du côlon est de nature indolente. Dans un côlon vigoureux le transit du bol alimentaire prendra entre deux et six heures. Dans le cas d'intestins paresseux, cette durée peut s'étendre jusqu'à 12 heures supplémentaires ! Un transit de 8 heures pour parvenir jusqu'au gros intestin implique ainsi une durée totale pouvant aller jusqu'à 20 heures avant que la nourriture n'ait été complètement assimilée et éliminée. Dans un organisme sain, la durée moyenne du transit intestinal s'étale approximativement sur 14 à 16 heures. C; ce temps peut toutefois être amélioré par l'adoption d'exercices physiques appropriés.

### **Nutriments "propulseurs"**

Les nutriments sont généralement classés en catégories composées de glucides, de graisses et protéines ainsi que d'autres substances comme les vitamines, les minéraux et l'eau.,

A noter que ces trois dernières substances exigent moins d'énergie que les deux précédentes. Après l'assimilation des aliments ingérés les protéines se décomposent en acides aminés, les glucides en monosaccharides (glucose, fructose, galactose) et les lipides en acides gras et en glycérine (absorbée, puis combinée à nouveau pour être utilisé dans le corps).

Le choix de notre alimentation peut être bénéfique au gros intestin et à ses mouvements péristaltiques - et donc la durée du transit intestinal. Plus la durée du transit intestinal se prolonge, plus sera grand sera le risque d'accumulation de bactéries favorisant la formation des toxines. Nous devons donc être vigilants au niveau de l'environnement du gros intestin en choisissant pour notre alimentation les éléments nutritifs qui favorisent la

croissance des bactéries à fermentation lactique. Ces bactéries se développent principalement au contact des laitages et des glucides. L; les matières grasses sont généralement neutres pour ce qui est de leur croissance. La protéine du lait est la seule protéine qui fournisse des acides aminés essentiels et du lactose, éléments qui sont nécessaires et facilitent la croissance des bactéries bénéfiques. Il faut éviter d'ingérer de trop grandes quantités d'aliments riches en protéines. Un apport raisonnable en protéines est calculé à raison d'environ 40 grammes par jour et 50-60 grammes dans des cas particuliers.

C'est un avantage manifeste que de faire précéder un jeûne de trois jours d'une alimentation consistant en fruits accompagnés de laitage, car cela permet de prévenir l'accumulation de toxines dans le contenu du côlon qui dont la teneur dorénavant sera essentiellement composée des résidus de l'ingestion des produits laitiers et des glucides. Lorsque la toxicité de la flore bactérienne du côlon est ainsi neutralisée, le jeûne pourra commencer dans des conditions vraiment optimales.

### **Les avantages du jeûne**

Sont pris en considération au niveau du jeûne :

- 1) le tonus de la musculature squelettique - force et fonction,
- 2) les organes internes (cœur, poumons, glandes endocrines, etc...
- 3) le système nerveux.

Le jeûne donne aux muscles lisses de l'abdomen un repos salutaire, car ceux-ci travaillent sans relâche. Ce repos a pour effet d'augmenter leur efficacité, ce qui s'avère très bénéfique dans tous les cas de problèmes

intestinaux ou organiques. Le jeûne renforce par ailleurs l'estomac et l'intestin grêle permettant ainsi une digestion et une assimilation plus aisée. Le jeûne périodique peut être adopté à raison d'une fois par mois ou une fois tous les deux ou trois mois. Passé la limite des 40 ans, le jeûne mensuel a des résultats très satisfaisants. Entre 50 et 60 ans, il est désirable de se soumettre à un entraînement physique régulier et d'adopter un régime alimentaire susceptible de maintenir une fonction intestinale bien réglée. Pour être véritablement efficace, le jeûne peut se poursuivre sur une période de 3 à 5 jours.

Véritable purificateur du corps le jeûne apporte des résultats immédiats tels que :

- 1) Le retour de l'appétit,
- 2) Une langue propre,
- 3) Une haleine fraîche,
- 4) La disparition du mauvais goût dans la bouche,
- 5) Le retour d'une lucidité de la pensée et l'amélioration des fonctions sensorielles, grâce à la régénération du système nerveux,
- 6) La baisse du pouls cardiaque.

Pour de plus longues périodes de jeûne allant de 5 à 15 jours, périodes qui très naturellement affaiblissent l'organisme d'une manière significative, il est difficile de jeûner sans aucune assistance. Il est donc sage de prévoir le recours d'un expert en la matière. En tout état de cause, il faut bien entendu éviter de prolonger le jeûne jusqu'à la limite de l'inanition qui correspondrait à la destruction des tissus. Correctement exécuté, le jeûne permet d'obtenir deux résultats positifs :

- a) la réduction au minimum de la taille des cellules individuelles tissulaires, sans accumulation de graisse ou de protéines,
- b) la régénération de la capacité de croissance de toutes les cellules tissulaires.

S'il est vrai que les cellules-ci ont la capacité inhérente à se développer correctement spontanément, il n'en demeure pas moins que la croissance ne suffit pas en soi : elle doit être rationnelle et seulement jusqu'à un certain point. Lorsque par la suite les cellules sont à nouveau alimentées, cela se fera sans affecter leur croissance. Ici, la nutrition n'est donc pas le seul facteur à prendre en considération. L'on est aussi en droit de s'attendre à ce que la réduction au minimum de ces cellules tissulaires entraîne aussi la faculté d'une dynamique au niveau de la croissance.

### **Nettoyage du côlon**

Si tant est-il que l'effet de nettoyage du jeûne s'étend jusqu'au gros intestin, il est tout aussi important de s'assurer d'un nettoyage aussi parfait que possible de tout le contenu intestinal. En général ce n'est qu'entre un tiers et deux tiers du contenu intestinal qui est éliminé, laissant ainsi environ deux tiers dans l'intestin. Un côlon nettoyé de manière aussi incomplète ne saurait contribuer à la condition souhaitée de l'organisme. Il faut donc prévoir au moins trois selles le premier jour du jeûne car même après le premier jour du jeûne le côlon n'est pas totalement vidé des matières fécales. D'où la nécessité de répéter un nettoyage intestinal les jours suivants.

Dans le cas de constipation du côlon et de la saturation des bactéries putrescentes que cela entraîne, il est approprié de rendre le côlon

entièrement stérile. Cela suppose toutefois une méthode et l'avis d'une personne compétente.

Le jeûne physiologique, c'est-à-dire l'abstention de tout aliment à l'exception d'eau potable, est principalement destiné à influencer :

- 1) la fonction rénale, dans laquelle le sang est purifié et les toxines éliminées,
- 2) la fonction intestinale, par évacuation de l'eau et des fèces qui subsistent dans les intestins.

Malgré toutes ces mesures, il peut donc encore rester une accumulation de sécrétions gastriques ainsi qu'un reflux de la bile entre la partie supérieure de l'intestin grêle et le côlon.

Cette zone est très difficile à atteindre. Il existe cependant une méthode de contrôle yogique qui permet son nettoyage. Cette technique, appelée *varisara*, consiste pour le praticien du Yoga à boire une certaine quantité d'eau et par une certaine maîtrise de tout l'abdomen de forcer l'eau de descendre vers le bas, d'abord de l'estomac au duodénum, ensuite du jéjunum au côlon pour la rejeter enfin avec les restes du tube digestif par voie rectale.

Ceci permet de réaliser une purification significative du sang et le fait que ses effets affectent tout aussi bien le mental. Cette technique yogique qui implique toutefois une maîtrise exceptionnelle des muscles abdominaux qui est exceptionnelle, ce qui ne la rend pas à la portée de tous.

Ce nettoyage désiré du côlon a pourtant une alternative quelque peu plus

facile à réaliser, elle est bien identifiée des praticiens du Hatha Yoga par le terme *jalavasti*. Par cette autre méthode yogique le praticien aspire l'eau destinée au nettoyage intestinal, par voie rectale et sans aide mécanique. Naturelles, ces deux pratiques du Yoga sont vraiment très utiles. Avant de pouvoir les maîtriser, et pour tirer pleinement avantage de la propreté intestinale, le débutant sera instruit de se contenter de boire de l'eau, de s'entraîner régulièrement avec les exercices yogiques et d'assurer une certaine hygiène du côlon par l'utilisation du lavement.

### **Choix d'aliments énergétiques**

La façon adoptée pour mettre fin au jeûne est très importante. L'alimentation qui fait suite au jeûne devra être déterminée en fonction de sa faculté de promouvoir à la fois purification et la reconstruction, afin de préserver les avantages acquis par continuer ce que le jeûne a initié.

Le choix d'une alimentation appropriée répond donc ici essentiellement à la nécessité de maintenir les effets positifs du jeûne, car dans le cas contraire ceux-ci pourraient être dépréciés. Il est donc nécessaire d'apprendre à choisir son régime alimentaire approprié tout autant que la façon de s'alimenter. Les fruits et légumes stimulent généralement la croissance des bactéries lactiques. Un régime composé de légumes, fruits, lait, noix, autrement dit un régime lacto-végétarien est donc à privilégier comme c'est le cas dans la pratique de la discipline du Hatha Yoga.

La principale source principale génératrice d'une flore bactérienne inappropriée se trouve dans l'apport excessif de protéines en particulier les protéines animales, telles qu'on les trouve dans la viande, le poisson et les

œufs. Nous devons donc limiter notre consommation de ces aliments, afin de mieux gérer la flore bactérienne du côlon. Ce qui explique notamment pourquoi un régime alimentaire lacto-végétarien est préférable pour atteindre un tel objectif. L'acidité de l'acide lactique augmentant dans la flore d'un tel côlon, celle-ci stimulera son efficacité, alors qu'un environnement saturé de bactéries putrescentes entraîne le dysfonctionnement et le ralentissement de la motilité, et partant, entraîne une inévitable constipation. Un bon choix nutritionnel est garant d'une bonne assimilation ce qui par la même occasion et réduit la quantité des matières qui sinon se dirigerait vers le gros intestin.

### **Après le jeûne**

Bien nettoyé, le côlon peut nous éviter au quotidien de nombreux écueils de santé.

Après le jeûne, il est important de maintenir au mieux l'efficacité de la motilité du gros intestin, c'est-à-dire sa capacité à transporter et redistribuer les nutriments, Cela afin d'éviter l'accumulation indésirable de nouvelles impuretés dans le côlon. Sous réserve de bien comprendre et d'appliquer ces méthodes de jeûne et fort pratiques concernant le jeûne et l'importance de la propreté du côlon, on peut s'attendre à obtenir des résultats fort positifs.

Pour cela il faudra :

- 1) une bonne alimentation lacto-végétarienne comprenant notamment légumes crus et fruits mûrs riches en cellulose (raisins, figes fraîches ou sèches, raisins secs), etc...

- 2) la pratique d'exercices physiques appropriés,
- 3) la propreté interne favorisant l'hygiène intestinale.

La doctrine du Hatha Yoga considère qu'un côlon propre favorise la concentration mentale. Une condition physique optimale suppose un corps correctement entraîné avec des exercices à la fois dynamiques et statiques. Par la suite, l'entraînement à l'aide d'exercices psycho-physiques - *asanas* - (maintien du corps dans une certaine position) du Yoga pourront être réduits à un minimum, bien qu'avantageusement complétés par les exercices du *pranayama* (maîtrise du souffle) - sous réserve toutefois d'une certaine maîtrise préliminaire des *asanas*. Une telle combinaison garantit les meilleurs résultats.