



## Modalités de participation au cours d'Hygiène vitale

Le cours s'appuiera :

- sur la lecture des textes et d'observation des vidéos fournis ;
- sur les textes et informations provenant de vos recherches personnelles ;
- sur l'observation personnelle de problèmes vécus ;
- sur l'expérimentation réalisée au cours des études.

Les devoirs seront rédigés avec concision ou travailler à l'oral avec le Dr Raphaël Perez après avoir été préparés au préalable de votre côté. Ils peuvent être accompagnés de représentations graphiques ou autres illustrations, de documents annexes, etc.

Le cours d'hygiène vitale représente le premier module de la formation.

Publication des cours

Le cours est diffusé dans sa globalité tel qu'il existe au moment où l'étudiant formule sa demande d'inscription. Toute modification du cours réalisée sur une partie de la formation que l'étudiant n'a pas encore effectué est portée à sa connaissance afin qu'il puisse en bénéficier.

PREMIÈRE LECON  
QUI PEUT JEÛNER ?

1) Conseils

- a) Lire le chapitre intitulé : « Qui peut jeûner ? » p 17 de l'ouvrage JEÛNE ET SANTÉ.
- b) Durant ce module, vous pouvez réviser les textes l'ouvrage : L'Hygiène Vitale pour votre santé
- c) Commencer à établir un fichier – textes d'ouvrages, coupures de journaux, etc. traitant des problèmes du jeûne.
- d) Faites des enquêtes sur la manière dont les personnes perçoivent le jeûne.

2) Réflexions

- a) Pourquoi doit-on jeûner ? Le jeûne est-il souhaitable pour toute personne, malade ou bien portante ?
- b) Par rapport à quels critères pouvez-vous déterminer la meilleure époque pour jeûner ?
- c) Quels sont les différents types de jeûnes applicables aux obèses ?
- d) Les maigres peuvent-ils jeûner ?
- e) Peut-on faire jeûner les enfants, les vieillards, les femmes enceintes ? Quelles précautions faut-il adopter ?

3) Travaux pratiques

- a) Vous est-il arrivé de ne pas avoir faim ? En quelles circonstances ? Expliquez ?
- b) Avez-vous déjà jeûné ? A quelle époque de l'année ? Dans quelle catégorie particulière de jeûneurs vous situez-vous : santé normale, santé altérée ? Quels résultats avez-vous obtenus ?
- c) Désirez-vous jeûner ou jeûner à nouveau ? A quelle période de l'année pensez-vous entreprendre votre (prochaine) expérience ? Quel résultat en attendez-vous ?  
Si vous n'avez pas d'expérience personnelle, vous pouvez présenter celle d'une personne que vous connaissez bien.
- d) Avez-vous observé des jeûneurs ? Dans quel état étaient-ils ?
- e) Connaissez-vous des personnes qui ont jeûné ? Ont-elles amélioré leur santé ?

DEUXIÈME LECON  
LES RÉGIMES ALIMENTAIRES

1) Conseils

- a) Lire le chapitre intitulé : « Les régimes alimentaires », page 31 dans l'ouvrage « Jeûne et santé ».
- b) Regarder **l'assimilation des nutriments** dans la vidéo Intestin : Organe de digestion, d'assimilation et d'excrétion.
- c) Regrouper les textes en votre possession qui traitent des questions alimentaires – points de vue officiels ou autres.
- d) Interroger votre entourage sur sa manière de s'alimenter.

2) Réflexions

- a) Quelles sont les principales catégories d'aliments ?
- b) Décrivez la digestion des principaux aliments.
- c) Comment est-il possible d'associer les aliments ? En tenant compte de quels critères ?
- d) Comment s'effectuent l'absorption puis l'assimilation des nutriments ?
- e) Décrivez les principaux équilibres alimentaires, sur le repas et sur la journée, qu'il est nécessaire de respecter.
- f) Décrivez les bases du régime complétementé. Dans quelles circonstances est-il souhaitable de l'utiliser ?
- g) Décrivez l'organisation du régime associé.
- h) Comparer le régime idéal hygiéniste au régime associé.
- i) Comment parvient-on au régime cellulosique et au régime non cellulosique à partir du régime associé ?

3) Travaux pratiques

- a) En observant votre propre mode alimentaire passé, pouvez-vous établir une relation entre cette alimentation et l'état de votre santé ?
- b) Si vous avez modifié votre mode alimentaire, pour quelles raisons avez-vous modifié votre mode alimentaire ?
- c) Votre digestion s'effectue-t-elle correctement ?
- d) Votre transit intestinal s'effectue-t-il convenablement ou bien êtes-vous sujet à de la constipation ? dans ce dernier cas, comment réagissez-vous ?

- e) Comment situez-vous votre alimentation par rapport aux divers régimes alimentaires hygiénistes ?
- f) Comment vous comportez-vous lorsque vous utilisez les régimes alimentaires restrictifs :
- Le régime d'élimination cellulosique
  - Le régime d'élimination non cellulosique
- g) Avez-vous pu observer des personnes qui s'alimentent suivant le mode alimentaire hygiéniste ; quel est leur état de santé ?

4) Recommandations

- Si vous avez des questions particulières à poser, écrivez-les et envoyez-les par email et nous en discuterons en cours ou posez-les lors des cours.

TROISIÈME LECON  
L'ENTRÉE DE JEÛNE

1ère partie

1) Conseils

- a) Lire le texte intitulé : « L'entrée de jeûne » dans le chapitre, page 43 dans l'ouvrage Jeûne et santé.
- b) Revoir dans le chapitre précédent « Les régimes alimentaires », l'utilisation des différents régimes restrictifs.
- c) Procurez-vous du papier millimétrique pour la réalisation de votre courbe métabolique.

2) Réflexions

- a) Quelles sont les bases de la technique du jeûne par les paliers alimentaires ?
- b) Décrivez les deux grandes fonctions essentielles de l'organisme. Quel est leur rôle pour assurer les équilibres fonctionnels de l'organisme ?
- c) Qu'est-ce que le palier alimentaire ? Quelle est sa signification pour la préparation du jeûne ?
- d) Décrivez l'entrée de jeûne par l'utilisation des régimes alimentaires restrictifs utilisés successivement.
- e) Énoncez les principaux avantages procurés par les paliers alimentaires, lors de la préparation du jeûne.

3) Travaux pratiques

- a) Avez-vous déjà effectué un ou plusieurs jeûnes ? Comment avez-vous préparé l'entrée de vos jeûnes.
- b) Lors de votre prochain jeûne, établissez votre courbe des paliers alimentaires et observez-la, en particulier :
  - Les paliers sont-ils nettement observables ?
  - La pente de la courbe est-elle abrupte durant le début du jeûne ?
  - La pente de la courbe se stabilise-t-elle par la suite.

Citez votre propre expérience.

4) Recommandations

Les pentes des différentes courbes métaboliques obtenues sont significatives de l'état toxémique.

Plus la courbe est abrupte initialement, plus important est l'état toxémique.

La lecture d'une telle courbe renseigne sur l'état de santé du jeûneur.

QUATRIÈME LECON  
L'ENTRÉE DE JEÛNE

2ème partie

1) Conseils

- a) Lire le texte intitulé : « L'entrée de jeûne », page 43 dans l'ouvrage jeûne et santé.
- b) Informez-vous sur la pratique de la biorespiration.

2) Réflexions

- a) Comment définiriez-vous les entrées de jeûne programmées ?
- b) Le mode alimentaire est-il déterminant pour préparer son entrée de jeûne ?
- c) En situation de crise, comment doit-on entrer en jeûne ?
- d) Comment définiriez-vous les tensions corporelles ?
- e) Décrivez le déroulement d'une séance de biorespiration. Comment se réalisent les déblocages émotionnels ?

3) Travaux pratiques

- a) Avez-vous déjà songé à la manière d'entreprendre un jeûne ? Feriez-vous une entrée abrupte en jeûne ?
- b) Quel est votre mode alimentaire actuel ? A partir de cette alimentation, comment effectueriez-vous une progression vers le jeûne ?
- c) Avez-vous déjà ressenti des tensions corporelles ? Comment sont-elles évacuées ?
- d) Avez-vous déjà vécu spontanément des déblocages émotionnels ? Comment avez-vous ultérieurement ces situations ?

4) Recommandations

Attention, il est préférable de ne pas entreprendre seul, ses premières séances de biorespiration afin d'éviter l'apparition de situation difficiles.

Pratiquez ces séances à l'aide d'un conseiller en biorespiration formé à cette pratique.

CINQUIÈME LECON  
L'ENTRÉE DE JEÛNE

3ème partie

1) Conseils

- e) Lire le texte intitulé : « L'entrée de jeûne », page 43 dans l'ouvrage jeûne et santé.
- a) Lire le texte sur « **Détoxination libre ou forcée** » et Regarder la vidéo « **Le jeûne : État énergétique et effet de jeûne** »
- b) Informez-vous sur l'importance des communications et sur la bioanalyse.

2) Réflexions

- a) Décrivez la vie énergétique dans l'organisme.
- b) Quel est le rôle de la bioanalyse en entrée de jeûne ?
- c) Comment se déroule une séance de bioanalyse ?
- d) La purge et les lavements ont-ils un véritable intérêt en préparation du jeûne ? Quel effet cela provoque-t-il sur l'état énergétique de l'organisme ? Quelles en sont les conséquences sur le travail de détoxification et les symptômes associés ?
- e) Donnez votre opinion sur les recommandations pratiques suivantes concernant l'entrée de jeûne :
  - L'activité physique et le repos
  - Les vêtements et la température
  - La prise des repas
  - La consommation d'eau
  - L'exposition au soleil
  - Les déplacements
  - La toilette
  - Les visites
  - L'état mental
  - Les signes de détoxination

3) Travaux pratiques

- a) Vous êtes-vous parfois senti en pleine énergie ?  
A l'inverse, avez-vous eu parfois l'impression que vos forces vous abandonnent ?  
Décrivez ces diverses situations énergétiques de votre organisme.
- b) Avez-vous perçu spontanément la résolution de certains de vos problèmes psychologiques ? Pensez-vous que votre état de santé s'en soit amélioré ?

- c) Envisagez-vous d'effectuer des séances de bioanalyse ? Quels sont les principaux problèmes que vous souhaiteriez résoudre ?
- d) Avez-vous déjà eu recours à la purge ou aux lavements ? Avez-vous ressenti de la faiblesse ou un état euphorique à l'issue de ces pratiques ? Comment expliquez-vous cela ?
- e) Si vous avez déjà jeûné, ou observé des jeûneurs, décrivez ce que vous avez ressenti ou perçu, pour ce qui concerne les diverses recommandations pratiques relatées précédemment.



SIXIÈME LECON  
LE DÉROULEMENT DU JEÛNE

1ère partie

1) Conseils

- a) Lire le chapitre intitulé : « Le déroulement du jeûne », page 67 dans l'ouvrage Jeûne et santé.
- b) Rechercher dans des ouvrages de biologie ou des sources scientifiques traitant de l'abstinence de nourriture.
- c) Recherchez des documents dérivant la fonction circulatoire de l'organisme.

2) Réflexions

- a) Quelles sont les fonctions principales du jeûne ? Quelle est, à votre avis, celle qui est la plus importante ?
- b) Quelles sont les correspondances entre taille et poids d'un sujet ? Comparez les barèmes hygiénistes à ceux des ouvrages de biologie officielle.
- c) Comment varie le poids d'un jeûneur ? Qu'appelle-t-on les paliers pondéraux ?
- d) Quel est le rôle du cœur pour assurer les fonctions de relation et de nutrition de l'organisme ?
- e) Comment évoluent les pulsations cardiaques pendant le jeûne ?
- f) Comment s'observe les symptômes d'élimination ?

3) Travaux pratiques

- a) Comment percevez-vous la vitalité de votre organisme ?
- b) Que pensez-vous de votre rapport taille/poids ? En êtes-vous satisfait ?
- c) Avez-vous observé des paliers pondéraux au cours de votre jeûne ? Ou de ceux observés chez d'autres jeûneurs ?
- d) Quelle est votre fréquence cardiaque au repos ou en activité ? En êtes-vous satisfait ? Pensez-vous pouvoir améliorer, éventuellement, cette situation ? Qu'envisageriez-vous de faire ?
- e) Comment se situe votre fréquence cardiaque au cours d'un jeûne ? Qu'en pensez-vous ?
- f) Percevez-vous vos symptômes d'élimination ? Décrivez-les ?

4) Commentaires

Vous pouvez procéder à des relevés quotidiens de votre poids ainsi que de votre rythme cardiaque même en dehors d'une période de jeûne complet pour voir comment se comporte votre corps.

SEPTIÈME LECON  
LE DÉROULEMENT DU JEÛNE

2ème partie

1) Conseils

- a) Lire le chapitre intitulé : « Le déroulement du jeûne », page 67 dans l'ouvrage Jeûne et santé.
- b) Voir les vidéos « **Le jeûne : État énergétique et effet de jeûne** », « **La pratique du jeûne et l'interprétation des symptômes** ».
- c) Construisez des graphiques de déroulement de jeûne sur papier millimétrique.

2) Réflexions

- a) Quels sont les facteurs de l'économie de l'énergie vitale ?
- b) Quelle est la température habituelle de l'organisme ?
- c) Quelle est l'importance de la fréquence des selles dans la vie quotidienne, et en situation de jeûne ?
- d) Chez les jeûneurs, d'où proviennent les sensations de froid ou de chaud ?
- e) Dans le graphique du déroulement du jeûne décrivez :
  - Les phases d'élimination intense ;
  - Les phases de palier alimentaire ;
  - La phase finale du jeûne.
- f) Qu'est-ce que le jeûne primaire (son rôle, sa durée approximative, ses objectifs) ?
- g) Décrivez le jeûne secondaire ; donnez des indications sur sa durée et ses objectifs.
- h) Qu'appelle-t-on le jeûne tertiaire ? décrivez-le en indiquant sa durée et son objet.

3) Travaux pratiques

- a) Comment procédez-vous pour économiser votre énergie vitale ?
- b) A quel niveau se situe la température habituelle de votre organisme ? Avez-vous remarqué des anomalies ; lesquelles ?
- c) Comment évolue la fréquence de vos selles quand vous jeûnez ?
- d) Les sensations de chaud et de froid dans votre organisme (en quelles parties) évoluent-elles durant un jeûne ?
- e) Comment évolue devient votre sommeil en situation de jeûne ?
- f) Avez-vous eu l'occasion de percevoir les différentes phases du déroulement du jeûne lors de vos propres jeûnes ; ou au cours de l'observation d'autres jeûneurs ?

- g) Avez-vous pratiqué le jeûne primaire ? Comment s'est-il déroulé ? Comment a-t-il pris fin selon votre opinion ?
- h) Si vous avez déjà accédé au jeûne secondaire, comment avez-vous perçu le passage du jeûne primaire au jeûne secondaire ? Qu'en est-il résulté ?
- i) Etes-vous parvenu au jeûne tertiaire ? Comment vous en êtes-vous rendu compte ? Qu'en est-il résulté pour vous ?

HUITIÈME LECON  
LA CONDUITE DU JEÛNE

1ère partie

1) Conseils

- a) Lire le chapitre intitulé : « La conduite du jeûne », page 87 dans l'ouvrage Jeûne et santé.

2) Réflexions

- a) Est-il possible d'évaluer l'état de santé d'une personne ? Comment procéder ?
- b) Quelle importance faut-il accorder aux diagnostics ?
- c) Précisez l'importance des facteurs suivants pour apprécier la santé :
- Le régime alimentaire
  - L'activité physique
  - L'activité mentale
  - Le milieu environnant
  - Le sommeil
  - L'évolution énergétique au cours de la journée et l'apparition éventuelle des symptômes
- d) Le jeûne représente-t-il un moyen pour l'appréciation de l'état de santé ?

3) Travaux pratiques

- a) Quelle opinion avez-vous par rapport à l'état de votre santé ?
- b) Si vous avez fait des examens, êtes-vous satisfait des diagnostics que vous avez reçus ? Avez-vous connu l'errance médicale (à la recherche d'un diagnostic) ? Obtenir un diagnostic vous a-t-il apporté la solution à votre trouble de santé ?
- c) Comment vous alimentez-vous ? Quel est le résultat de cette alimentation sur votre état sanitaire ?
- d) Pratiquez-vous des activités physiques ? Lesquelles ? Quelle en est l'importance pour votre bien-être ?
- e) Quel est votre état mental ? Comment influe-t-il sur votre santé ?

NEUVIÈME LECON  
LA CONDUITE DU JEÛNE

2ème partie

1) Conseils

- a) Lire le chapitre intitulé : « La conduite du jeûne », page 87 dans l'ouvrage Jeûne et santé.
- b) Voir la vidéo « **La pratique du jeûne et l'interprétation des symptômes** ».

2) Réflexions

- a) Quelles sont les valeurs moyennes du poids et des pulsations dans une période d'alimentation normale ? Les évaluations sont faites en tenant compte de la taille du sujet et de ses activités ?
- b) Décrivez la nature des selles et des urines d'une personne en situation d'alimentation (alimentation riche en protéines, riche en céréales, riches en fruits et légumes), puis de jeûne ?
- c) Quel est l'état de propreté habituel de la langue en situation d'alimentation ? en jeûne ?
- d) Comment l'haleine indique-t-elle une élimination accrue au niveau pulmonaire ?
- e) Décrivez la nature du sommeil en alimentation puis en jeûne. Selon vous, pour quelle raison la qualité du sommeil évolue-t-elle ?
- f) Comment varient les forces d'un sujet en alimentation, puis en jeûne ? Que reflète la sensation de force ou de faiblesse ressentie ?

3) Travaux pratiques

- a) Décrivez les observations que vous pouvez faire sur vous-même, ou sur une autre personne, concernant les valeurs suivantes :
  - En période d'alimentation ;
  - En préparation de jeûne et pendant le jeûne ;

Pour les poids, pouls, selles, urine, langue, haleine, sommeil, forces.

- b) Pouvez-vous tirer de ces observations une conclusion sur l'état de votre santé ou de celui de la personne que vous observez ?

DIXIÈME LECON  
LA CONDUITE DU JEÛNE

3ème partie

1) Conseils

- a) Lire le chapitre intitulé : « La conduite du jeûne », page 87 dans l'ouvrage Jeûne et santé.
- b) Voir la vidéo « **La pratique du jeûne et l'interprétation des symptômes** ».

2) Réflexions

- a) Décrivez les principaux relevés observés au cours de la période en régime associé, lors de la préparation au jeûne du cas présenté.
- b) Effectuez le travail pour les périodes correspondant aux :
  - Régime cellulosique
  - Régime non cellulosique
  - Régime du jeûne de sécurité
  - Jeûne hydrique
- c) Concluez en effectuant des observations sur l'évolution d'ensemble, au cours de cette préparation, des principales caractéristiques retenues :  
Pour pouls, poids, selles, urine, langue, haleine, sommeil, forces, etc.
- d) Donnez votre conclusion finale sur cette préparation de jeûne.

3) Travaux pratiques

- a) Effectuez une préparation au jeûne et notez vos caractéristiques sur les pouls, poids, selles, urine, langue, haleine, sommeil, force.
- b) Obtenez-vous des paliers ? En tenez-vous compte pour le passage au régime suivant ?
- c) Quelle conclusion générale pouvez-vous donner sur votre expérience ?

ONZIÈME LECON  
LA SORTIE DU JEÛNE

1) Conseils

- a) Lire le chapitre intitulé : « La sortie de jeûne », page 115 dans l'ouvrage Jeûne et santé.

2) Conseils

- a) Quelles sont les conditions de la sortie de jeûne :
- En sortie idéale,
  - En sortie prématurée ?
- b) En cas de sortie prématurée, est-il préférable de réaliser une sortie de jeûne
- en phase de crise
  - ou sur un palier en phase d'accalmie ? Pourquoi ?
- c) Qu'entend-on par :
- Limitation physique,
  - Limitation psychique, en sortie de jeûne ?
- d) Observez le barème de poids hygiéniste ; comparez le poids normal de départ en jeûne au poids habituellement accepté comme satisfaisant. Qu'en concluez-vous ?
- e) Décrivez une reprise alimentaire après une rupture normale du jeûne.
- f) Commentez la reprise alimentaire après une rupture prématurée du jeûne.
- g) Quand pratiquer le régime d'élimination à poids constant ?
- h) Qu'appelle-t-on crise d'après jeûne ?
- i) Comment s'effectue la croissance du régime alimentaire post-jeûne ?
- j) Quelle est la signification du retour des selles ?
- k) Quelle valeur rénovatrice faut-il attribuer au jeûne ?

3) Travaux pratiques

- a) Avez-vous déjà jeûné ? Comment s'est passé votre sortie de jeûne ? Votre reprise alimentaire a-t-elle été facile ou difficile ? Expliquez pourquoi selon vous.

- b) Si votre sortie était prématurée, pour quelle raison avez-vous interrompu votre jeûne ?
- c) Avez-vous subi de sévères pertes de poids ? Etiez-vous parvenu(e) à la limite inférieure de votre poids de sécurité ?
- d) Est-ce la douleur qui a nécessité l'interruption du jeûne ? Comment l'avez-vous « estompé » ?
- e) Comment s'est effectuée votre reprise alimentaire post-jeûne ?
- f) Avez-vous été contraint(e) d'utiliser le régime d'élimination à poids constant ?
- g) Avez-vous subi des crises d'élimination d'après-jeûne ?
- h) Comment s'est réalisée la croissance de votre régime alimentaire ? Vos selles sont-elles réapparues rapidement ? Avez-vous ressenti des gênes au niveau intestinal ?



DOUZIÈME LECON  
L'ÉLIMINATION DES TOXINES AU COURS DU JEÛNE

1ère partie

1) Conseils

- a) Lire au chapitre intitulé : « L'élimination des toxines au cours du jeûne », page 123 dans l'ouvrage Jeûne et santé.

2) Réflexions

- a) Décrivez les symptômes euphoriques de la toxémie.
- b) Quels sont les différents niveaux de santé ?
- De l'enfant ?
  - De l'adulte ?
  - Du vieillard ?
- c) Quels sont les différents états de santé et comment se caractérisent-ils ?
- d) Décrivez les symptômes de crises de la toxémie.
- e) Quelle est la signification du développement des crises d'élimination toxinique observées en cours de jeûne ? Les crises d'élimination peuvent-elles apparaître durant un jeûne malgré l'établissement durable d'une alimentation favorable ? Avant d'entamer un jeûne, peut-on prévoir avec certitude l'apparition d'une crise d'élimination et les symptômes associés ?

3) Travaux pratiques

- a) Avez-vous Observé les sources de votre propre toxémie – quels sont les parts respectives :
- De la toxémie endogène,
  - De la toxémie exogène ?
- b) Avez-vous vécu des symptômes euphoriques de la toxémie ?
- c) Comment situez-vous votre niveau de santé ?
- d) Avez-vous vécu des symptômes de crises :
- En alimentation ;
  - En jeûne ;
- e) Comment ces crises se sont-elles déroulées et qu'en est-il résulté pour vous ?

TREIZIÈME LECON  
L'ÉLIMINATION DES TOXINES AU COURS DU JEÛNE

2ème partie

1) Conseils

- a) Lire au chapitre intitulé : « L'élimination des toxines au cours du jeûne » (la réduction de la toxémie) page 128 de l'ouvrage JEÛNE ET SANTÉ.

2) Réflexions

- a) Décrivez le processus d'élimination des toxines ?
- b) Quels sont les risques d'empoisonnement de l'organisme ? Les nettoyages artificiels sont-ils possibles ?
- c) Quels signes permettent d'identifier une situation problématique durant le jeûne, pouvant éventuellement conduire à un auto-empoisonnement de l'organisme ?
- d) L'élimination forcée des toxines peut-elle être forcée ? Donnez votre opinion.
- e) Décrivez les processus d'élimination qui s'effectuent au niveau des organes suivants : le foie, les reins, les poumons, la peau, les intestins.

3) Travaux pratiques

- a) Comment ressentez-vous vos processus d'élimination ?
- b) Craignez-vous un empoisonnement de votre organisme à partir du contenu de votre intestin ?
- c) Pouvez-vous connaître l'état de fonctionnement de vos organes excréteurs.
- d) Etes-vous bien persuadé que vous évacuez bien les produits provenant de l'excrétion :  
la bile, l'urine, le dioxyde de carbone, la sueur, les matières fécales ? Motivez vos réponses.

QUATORZIÈME LECON  
L'ÉLIMINATION DES TOXINES AU COURS DU JEÛNE

3ème partie

1) Conseils

- a) Lire au chapitre intitulé : L'élimination des toxines au cours du jeûne » (évolution de la toxémie au cours du jeûne) page 142 de l'ouvrage JEÛNE ET SANTÉ.
- b) Regarder la vidéo « **Le jeûne : État énergétique et effet de jeûne** »
- c) Documentez-vous sur le système lymphatique

2) Réflexions

- a) Décrivez les évolutions du métabolisme de l'organisme.
- b) Quels facteurs influencent le métabolisme du corps humain ?
- c) Le maintien permanent d'un métabolisme élevé est-il favorable à la santé ? Pourquoi ?
- d) Expliquez la nature de l'élimination toxinique en cours de jeûne.
- e) Comment s'effectue l'excrétion des produits toxiques en cours de jeûne ?
- f) Comment fonctionne le système lymphatique au quotidien et durant le jeûne ? Quel est le rôle de l'intestin ?
- g) Montrez que l'élimination accrue des toxines constitue le facteur primordial de régénération de l'organisme.
- h) L'effet de jeûne, qui correspond à l'intensité de l'élimination des toxines, se déclenche-t-il uniquement durant le jeûne ou est-il permanent ? Quels facteurs influencent l'effet de jeûne ?
- i) Comment peut-on conserver un « effet de jeûne » important en dehors d'une période de jeûne alimentaire ?

3) Travaux pratiques

- a) Avez-vous observé les variations de votre température corporelle ? Que pouvez-vous conclure ?
- b) Comment ressentez-vous l'accélération de l'élimination des toxines en cours de jeûne ?
- c) Décrivez l'accroissement d'excrétion des produits suivants :  
bile, urine, dioxyde de carbone (gaz carbonique), sueur, mucus
- d) Que pouvez-vous conclure pour votre état de santé ?

QUINZIÈME LECON  
DURÉE ET EFFICACITÉ DU JEÛNE

1ère partie

1) Conseils

- a) Lire au chapitre intitulé : « Durée et efficacité du jeûne » page 149 de l'ouvrage JEÛNE ET SANTÉ.

1) Réflexions

- a) Qu'appelle-t-on jeûne primaire ?
- b) Comment préparer un jeûne court ?
- c) Est-il préférable de jeûner chez soi ? Comment choisir la période pour jeûner ?
- d) Quelles activités peut-on faire en cours de jeûne ?
- e) Qu'appelle-t-on jeûne secondaire ?
- f) Les jeûnes courts et répétitifs sont-ils efficaces ? Sont-ils aussi efficaces que les jeûnes moyens à longs ?
- g) Quelle est la durée du jeûne moyen ? Les durées du jeûne primaire et du jeûne secondaire sont-elles les mêmes pour tous ?
- h) Faut-il donner des « soins » complémentaires en situation de jeûne ? Quels effets cela provoque-t-il sur l'organisme et sur l'efficacité du jeûne ?
- i) Pourquoi peut-on dire que les soins et les activités régulières (physique, intellectuelle, bavardages importantes) ont les mêmes effets sur l'organisme qu'une prise alimentaire légère durant le jeûne ?

2) Travaux pratiques

- a) Avez-vous pratiqué le jeûne primaire ?
- b) Comment l'avez-vous préparé ?
- c) A quelle période avez-vous choisi de jeûner ?
- d) Avez-vous pratiqué des activités physiques au cours de votre jeûne ?
- e) Avez-vous réalisé du travail intellectuel au cours de votre jeûne ?
- f) Avez-vous pratiqué le jeûne secondaire ?
- g) Quelle a été la durée de ce jeûne ? Pour quelle raison l'avez-vous interrompu ?
- h) Avez-vous reçu des « soins » complémentaires au cours de votre jeûne ? Si oui, pour quelles raisons ?

SEIZIÈME LECON  
DURÉE ET EFFICACITÉ DU JEÛNE

2ème partie

1) Conseils

- a) Lire au chapitre intitulé : « Durée et efficacité du jeûne » page 149 de l'ouvrage JEÛNE ET SANTÉ.

2) Réflexions

- a) Qu'appelle-t-on jeûne tertiaire ?  
b) Quels sont les objectifs du jeûne tertiaire ?  
c) Quelle peut-être la durée du jeûne tertiaire ?  
d) Comment se passent les périodes d'après-jeûne :  
• en situation normale ?  
• en situation anormale ?  
e) Quel est l'intérêt du jeûne tertiaire par rapport au jeûne secondaire ou au jeûne primaire ?

3) Travaux pratiques

- a) Avez-vous réalisé un jeûne tertiaire ? Si oui, décrivez-le.  
b) Avez-vous observé le jeûne tertiaire d'une autre personne ?  
c) Pour quelles raisons ce jeûne tertiaire a-t-il été effectué ?  
d) Quelle en a été la durée ? En fonction de quels critères a-t-il été interrompu ?  
e) Comment s'est passée la situation d'après-jeûne ?  
f) Pouvez-vous conclure sur la valeur que vous attribuez à ce jeûne ?

DIX-SEPTIÈME LEÇON  
JEÛNE POUR SE RÉGÉNÉRER

1ère partie

1) Conseils

- a) Lire au chapitre intitulé : « Jeûner pour se régénérer » (Le pouvoir régénérateur du jeûne) page 165 de l'ouvrage JEÛNE ET SANTÉ.

2) Réflexions

- a) Décrivez le pouvoir régénérateur du jeûne ?
- b) Qu'appelle-t-on autolyse du corps en cours de jeûne ?
- c) Pourquoi les tissus anormaux disparaissent-ils ?
- d) Comment se réalise la détoxification cellulaire ?
- e) Décrivez le nettoyage organique qui se produit ?
- f) Qu'entend-on par réajustements fonctionnels ? Comment y parvient-on ?
- g) Le réajustement fonctionnel est-il aisé à obtenir au cours d'un premier jeûne ?

3) Travaux pratiques

- a) Au cours de votre jeûne, avez-vous observé une autolyse particulière ? Si oui, décrivez-la.
- b) Avez-vous perçu le passage de la détoxification cellulaire au stade du nettoyage organique ?
- c) Avez-vous perçu sur vous-même la phase des réajustements fonctionnels ? Si oui, décrivez-les.
- d) Pensez-vous que vous êtes dans une situation de contre-indication au jeûne ? Laquelle ? Celle-ci est-elle provisoire ou permanente ? Que faire alors pour améliorer votre état de santé ?

DIX-HUITIÈME LECON  
JEÛNE POUR SE RÉGÉNÉRER

2ème partie

1) Conseils

- a) Lire au chapitre intitulé : « Jeûner pour se régénérer » (Les rénovations en cours de jeûne) page 170 de l'ouvrage JEÛNE ET SANTÉ.

2) Réflexions

- a) Décrivez la rénovation des organes excréteurs :  
les reins, le foie, les poumons, la peau.
- b) Décrivez la régénération des organes de l'appareil digestif :  
la bouche, l'œsophage, l'estomac, les intestins, le pancréas, la vésicule biliaire, le foie.
- c) Comment se régénèrent :
- L'appareil cardiovasculaire,
  - Le système nerveux,
  - Le système glandulaire,
  - L'appareil génital,
  - L'appareil locomoteur,
  - L'appareil sensoriel,
  - La peau ?
- d) Les différents appareils et organes se régénèrent-ils tous à la même vitesse au cours du jeûne ?
- e) Quelles sont les limites de la régénération organique pendant le jeûne ?

3) Travaux pratiques

- a) Au cours de votre jeûne, avez-vous ressenti qu'il se produisait un « travail » au niveau de l'un de vos organes ? Si oui, décrivez-le.
- b) Quels organes se sont régénérés au cours de votre jeûne ? En avez-vous pris conscience ? En quoi votre vie s'est-elle améliorée depuis ?

DIX-NEUVIÈME LECON  
JEÛNE POUR SE RÉGÉNÉRER

3ème partie

1) Conseils

- a) Lire au chapitre intitulé : « Jeûner pour se régénérer » (Le jeûne dans les cas de maladie) page 191 de l'ouvrage JEÛNE ET SANTÉ.
- b) Voir la vidéo « **Jeûne et cancer : peut-on vraiment affamer les tumeurs ?** ».

2) Réflexions

- a) Quelle est la signification des maladies aiguës ? Quelle est celle des maladies chroniques ?
- b) Existe-t-il des contre-indications au jeûne ?
- c) Le jeûne peut-il éliminer les formations tumorales ? Quelles sont les conditions nécessaires pour que cela se produise ?
- d) Le jeûne peut-il accélérer la croissance d'une tumeur ?

3) Travaux pratiques

- a) Avez-vous subi des maladies aiguës ? Lesquelles ? Comment se sont-elles achevées ? Quel a été votre état de santé ultérieurement ?
- b) Etes-vous sujet aux maladies chroniques ? Lesquelles ? Sont-elles permanentes ou intermittentes ?
- c) Quelle est votre opinion générale sur l'état de santé ? Qu'envisageriez-vous de faire pour l'améliorer ?



VINGTIÈME LECON  
CAS PRATIQUES POUR JEÛNER

1ère partie

1) Conseils

- a) Lire au chapitre intitulé : « Conseils pratiques pour jeûner » (Le jeûne chez les animaux) page 197 et (chez l'homme et la faim en cours de jeûne) page 202 de l'ouvrage JEÛNE ET SANTÉ.

2) Réflexions

- a) Les animaux jeûnent spontanément. Pourquoi cette pratique est-elle combattue dans les élevages modernes ?
- b) Qu'est-ce que le phénomène d'hibernation ? Et le phénomène d'estivation ?
- c) Pourquoi les animaux jeûnent-ils durant leur période de reproduction ?
- d) Décrivez la capacité à jeûner chez les animaux.
- e) Quels sont les principaux jeûnes religieux ?
- f) L'intérêt du jeûne est-il bien compris durant les grèves de la faim ?
- g) Comment se comportent les hommes en périodes de disette ?
- h) Au cours de l'histoire, comment les hommes ont utilisé le jeûne pour réduire les maladies ?
- i) Quelles sont les durées moyennes des jeûnes humains ?
- j) Comment différencier la période du jeûne de celle de l'inanition ?
- k) Comment reconnaître la vraie faim de la fausse ?
- l) Est-il indispensable que la faim revienne durant le jeûne ?

3) Travaux pratiques

- a) Avez-vous observé des animaux qui se sont spontanément mis à jeûner pour se rétablir ? Quel a été le résultat de leur entreprise ?
- b) Quel est le comportement des animaux en situation d'hibernation ou d'estivation.
- c) Avez-vous remarqué que les animaux jeûnent durant la période de reproduction ?
- d) Si vous avez eu la possibilité d'observation, décrivez des jeûnes habituels chez des animaux. Précisez, en particulier, leur capacité à jeûner.
- e) Quelles furent les durées moyennes des jeûnes que vous avez réalisés ?
- f) Avez-vous observé des jeûneurs en fin de période de jeûne ? Quels signes présentent-ils qui indiquent que cette phase s'achève ?
- g) Avez-vous subi des carences ? de quelle sorte ? Comment y avez-vous remédié ?
- h) Avez-vous perçu la vraie faim ? Par quels signes celle-ci s'est-elle manifestée ?

VINGT-ET-UNIÈME LECON  
CAS PRATIQUES POUR JEÛNER

2ème partie

1) Conseils

- a) Lire au chapitre intitulé : « Conseils pratiques pour jeûner » (L'énergie au cours du jeûne) page 211 de l'ouvrage JEÛNE ET SANTÉ.

2) Réflexions

- a) Comment réalise-t-on l'état des forces corporelles ?
- b) Ces forces se modifient durant le jeûne ? Expliquez les différentes phases de leur transformation.
- c) Est-il possible de pratiquer des activités durant le jeûne ? Est-il judicieux de s'astreindre quotidiennement à des activités durant le jeûne ?
- d) Y a-t-il une différence dans l'intérêt de pratiquer des activités durant le jeûne, entre une personne en bonne santé et une personne malade et en état d'énergie important avant de jeûner ?
- e) Dans quelles circonstances les jeûneurs parviennent-ils aux situations extrêmes de perte de forces ?

3) Travaux pratiques

- a) Comment percevez-vous l'état de vos forces corporelles ?
- b) Quelles ont été les modifications de ces forces corporelles au cours des jeûnes que vous avez pratiqués ? Comment vous êtes-vous physiquement et psychologiquement adapté à ces différents états ?
- c) Avez-vous pratiqué des activités durant vos jeûnes ? Lesquelles ? Avez-vous pu évaluer l'impact de vos efforts sur le déroulement de votre jeûne ?
- d) Pensez-vous avoir vécu une situation de perte extrême de vos forces ? Si oui, décrivez-la et expliquez comment vous vous en êtes sorti.

VINGT-DEUXIÈME LECON  
CAS PRATIQUES POUR JEÛNER

3ème partie

1) Conseils

- a) Lire au chapitre intitulé : « Conseils pratiques pour jeûner » (Le jeûne est-il un traitement) page 216 de l'ouvrage JEÛNE ET SANTÉ.
- b) Lire l'article : « Le jeûne est-il une nouvelle thérapie ? »

2) Réflexions

- a) Quelles sont les significations respectives de la santé et de la maladie ?
- b) Quel est le rôle du jeûne pour recouvrer la santé ?
- c) Le jeûne est-il une garantie pour recouvrer la santé ?
- d) Quelle peut-être l'attitude du malportant assujetti aux médicaments, s'il désire se régénérer ?
- e) Le jeûne peut-il aider à supprimer la toxicomanie ? les addictions aux médicaments ? les addictions alimentaires ?
- f) Lorsqu'une opération est proposée, est-il parfois utile de jeûner ?
- g) Les traitements « naturels » sont-ils utiles pour rénover l'état sanitaire ?
- h) Quel est l'impact des purges et lavements sur le déroulement du jeûne ?
- i) Quels sont les éventuelles conséquences d'une entrée en jeûne trop brutale ?
- j) Quels risques d'accidents peuvent surgir en cours de jeûne ? Comment les éviter ?

3) Travaux pratiques

- a) Avez-vous été assujetti aux médicaments ? Comment vous en êtes-vous délivrés ?
- b) Etiez-vous toxicomane ? Avez-vous jeûné pour réduire cette pratique ?
- c) Avez-vous jeûné pour éviter une opération ou pour préparer une opération ? Si oui, relatez la situation.
- d) Avez-vous subi des traitements naturels pendant votre jeûne ? Quel en a été le résultat et comment l'interprétez-vous ?
- e) Avez-vous fait des purges ou des lavements pendant votre jeûne ? Si oui, comment les subissiez-vous ?
- f) Avez-vous l'impression que vous étiez en situation de risque au cours de votre jeûne ? Donnez votre opinion sur l'impression de sécurité durant le jeûne.