

■ SANTÉ/BIEN-ÊTRE ■

JEÛNER

Dr Sandra Stallaert vous explique tout en quelques pages

Elle l'a d'abord testé sur elle, puis sur ses amis, et ensuite sur ses patients volontaires, et depuis, elle est conquise. Dr Sandra Stallaert a testé le jeûne de trois jours et est convaincue de ses bienfaits sur le corps, l'âme et l'esprit. Dans son livre 3 jours de jeûne, c'est parti, elle explique comment se préparer en amont et au-delà de ces trois jours sans nourriture. Un moment de répit pour notre système digestif, et pas que... Dr Sandra Stallaert nous en dit plus.

"Cela fait plusieurs années depuis que j'ai commencé à accompagner un groupe d'amis", confie Sandra Stallaert. Groupe d'amis qui a décidé d'expérimenter avec elle le jeûne de trois jours. Sandra Stallaert le dit elle-même dans son livre qu'elle n'invente pas la roue avec ce programme de jeûne, mais qu'elle apporte, forte de son expérience dans le domaine de la médecine, quelques éléments qui pourront faciliter le processus. D'ailleurs, souligne-t-elle, "ce sont les retours de mes patients qui ont été une véritable révélation et je me suis dit qu'il fallait que j'écrive un livre pour transmettre tout cela au plus grand nombre."

3 jours de jeûne, c'est parti est ainsi le fruit "de mon expérience, de mon programme de jeûne et des participants." Publié en mars de cette année, l'écriture et l'édition du livre lui ont valu une année entière qu'elle ne regrette pas une seule seconde, avoue notre interlocutrice.

Ainsi, ce jeûne reste avant tout un choix personnel. "C'est un choix d'abord pour décider de se lancer dans une nouvelle aventure pour sa santé." Un choix oui, mais un choix qui se planifie, précise fortement Sandra Stallaert qui procède ainsi par trois. C'est-à-dire qu'avant de commencer ces trois jours de jeûne, il faut compter trois jours de préparation, et pour faciliter la reprise alimentaire après trois jours de sevrage, elle conseille trois jours de préparation aussi. Il faut donc compter 9 jours dans ce programme alimentaire, qu'elle définirait comme "une parenthèse de vie."

Pour cela, Sandra Stallaert conseille de choisir les fins de semaine pour

commencer ce fameux jeûne, histoire de ne pas bousculer le planning du travail. Ainsi, les trois jours de préparation se préparent avec soin. "On commence par graduellement enlever quelques produits alimentaires. Et ce, petit à petit. On peut, par exemple, enlever les sucres et les grains, et ensuite la veille du jeûne, on peut consommer uniquement des fruits et légumes", dit-elle. Les trois jours de jeûne eux sont uniquement à l'eau et "éventuellement pour celles et ceux qui auraient des difficultés à s'adapter, elles ou ils peuvent consommer des jus filtrés de fruits et de légumes, car le travail de digestion ne se fait pas."

« C'est comme un reset pour le corps »

C'est cela le but : donner du repos à notre corps et à notre système digestif, tout en adoptant une approche holistique. "Le but c'est d'adopter cette pratique, cette nouvelle habitude de santé. C'est comme un reset, un détox pour le corps." Les trois jours après le jeûne, Sandra Stallaert conseille une reprise alimentaire graduelle "dans le sens inverse". "Il vous faudra trois jours pour rétablir et relancer le travail de digestion." Elle met, toutefois, en garde ceux et celles qui auraient une santé fragile ou des problèmes d'estomac. "Pour cela, il faut être accompagné d'un médecin, surtout s'il y a prise de médicaments chez le patient."

Sandra Stallaert conseille ce jeûne à tous ceux qui souhaiteraient une "remise à niveau du corps, de l'âme et de l'esprit." "Du corps, car ce sont des vacances octroyées à notre orga-

nisme. On met le système digestif au repos et il peut souffler un peu. Aussi, pendant ce temps, le corps se nourrit de l'intérieur et puise dans ses réserves en graisse tout en éliminant les toxines du corps", dit-elle. Elle explique également que le jeûne a un vrai effet sur le poids, "contrairement aux régimes hypocaloriques." Parmi les autres bienfaits, elle cite aussi "l'autophagie" qui pousse le corps à sélectionner les cellules malades dans le corps pour garder les meilleures cellules. Il s'agit d'un "nettoyage cellulaire."

En ce qu'il s'agit des "désagréments", elle soutient qu'il est "important de ne pas forcer" et d'écouter son corps. Pour celles et ceux qui pourraient expérimenter des maux de tête, elle conseille du magnésium ; pour les vertiges, elle demande aux patients de prendre un peu de sel ou de bouger tout simplement. D'ailleurs, dans son livre, un chapitre entier y est consacré. Elle y prodigue de précieux conseils, aidant le jeûneur à avancer.

Pour ce qui est de l'âme et de l'esprit, le jeûne, explique Sandra Stallaert, permet d'apprendre à maîtriser le mental. "Il y a une petite voix en nous qui n'aime pas le nouveau et pendant ce jeûne, l'on apprend à négocier avec ce mental que l'on doit rassurer. Et cela est un excellent exercice pour maîtriser le mental." Elle dit aussi que pendant le jeûne, il y a des émotions bloquées qui peuvent remonter. "Le nettoyage se fait au niveau émotionnel. Et on arrive à prendre du recul." Par ailleurs, elle confie que pendant ce temps pour soi, les moments de méditation et de prière sont souvent "sublimés et enrichis."



SHOW CULTUREL

"Isai Arouvi.....the fountain of music"

Parmi les nombreuses initiatives pour marquer la fête de la Musique, cette année, à Maurice, ce show culturel intitulé Isai Arouvi..... the fountain of music organisé par le Mauritius Tamil Cultural Centre Trust sous l'égide du ministère des Arts et du Patrimoine culturel, qui s'est déroulé au Tamil League à Réduit le mardi 21 juin. Le récital a été présenté par les élèves et des professeurs du Centre ainsi que ses antennes régionales de l'île. 80 artistes ont évolué sur scène avec des chants et musiques instrumentales.

« Le but de ce spectacle est de donner aux élèves une plateforme pour le stage performance. Ceci est très important pour les élèves pendant leurs études de musique carnatique. Le stage performance aide l'étudiant à s'épanouir et à acquérir l'expé-

rience de la scène... », dit Adi Sankara Peruman, président du Mauritius Tamil Cultural Centre. Les élèves du Vidwan Rajesh Marday ont interprété deux morceaux instrumentaux Gajananayutham et Adi Kondar à la veena, accompagnés du Vidwan Mayeven Murden et de ses élèves au mridangam. Les élèves du Vidwan Indiren Muneesamy ont joué le morceau Yezhisai Yennudan. Vidwan Sivarouven Manarrou a repris les compositions Sri Ganesha Charanam et Aroumugam Aroumugam avec ses élèves du centre régional de Mahébourg. Les élèves des centres régionaux de Flacq, Curepipe et de Bon Accueil ont présenté Sakalakalaavalli et Vaani Dheivi' sous la direction du professeur, le Vidwan Seeneevassen Ramsamy. Vidushi Anoushka Appassamy et ses élèves ont exécuté le morceau Bhagyam Tarum



Lakshmiye Vaa Amma devant l'assistance. Le Centre met beaucoup d'emphasis sur l'encadrement des étudiants en musique. Au niveau de la capacity building, les profs ont bénéficié d'une formation poussée au

Tamil Nadu en Inde pour se perfectionner. D'autres occasions comme celle d'aujourd'hui seront étendues pour donner aux étudiants d'autres opportunités de se présenter sur scène.