

DR SANDRA STALLAERT

« Jeûner c'est d'abord mettre son système digestif au repos et il en a souvent bien besoin »

Dans son livre «3 jours de jeûne, c'est parti», le Dr Sandra Stallaert nous invite à nous remettre sur le chemin du bien-être et de l'équilibre. Elle nous explique pas à pas comment nous organiser avant d'aborder le jeûne. Comment préparer notre organisme vers cet état et comment se réalimenter progressivement. Avant-goût.

Vous êtes médecin homéopathe et nutritionniste. Vous avez créé la page Facebook MIAM la Vie. Et vous venez de sortir le livre «3 jours de jeûne, c'est parti». Qu'est-ce qui vous anime ?

Mon objectif premier est de transmettre des outils simples, accessibles à tous et faciles à appliquer au quotidien pour prendre soin de sa santé dans la joie, la bonne humeur et pourquoi pas avec humour !

Vous semblez porter une attention particulière au jeûne. Vous organisez des groupes de jeûne de 3 jours à distance et maintenant un livre. Pourquoi le jeûne ?

Parce que c'est un formidable outil en matière de santé, tant au niveau préventif, en diminuant les facteurs de risque et en ralentissant le vieillissement, qu'au niveau thérapeutique en complément de traitement avec l'accord et un suivi médical. De plus, c'est extrêmement simple : il n'y a rien à faire !

Et que vous disent vos patients qui ont tenté l'expérience ?

Si c'est la première fois, la plupart ont quelques appréhensions avant de commencer. C'est bien normal. Ce qu'on ne connaît pas peut nous faire peur. Je suis là pour les rassurer, les accompagner et leur proposer plusieurs options afin qu'ils se lancent en toute confiance. À la fin du jeûne, c'est une autre histoire ! L'expérience apparaît souvent comme une révélation, une découverte du prodigieux fonctionnement du corps et de ses ressources parfois insoupçonnées avec un puissant sentiment de fierté accompagné d'une plus grande confiance en soi. On me dit régulièrement : «J'ai appris à manger.» Oui, il y a un avant et un après un jeûne.

Vous en parlez dans votre livre, mais en gros que se passe-t-il dans notre corps lorsqu'on mange et que se passe-t-il quand on jeûne ?

Lorsque nous mangeons, notre organisme fonctionne grâce à l'énergie apportée sous forme de calories par nos aliments. Lorsque nous jeûnons, le corps continue à se nourrir, mais il va puiser son carburant à l'intérieur. Il commence par vider les réserves en sucre présentes dans le foie pour ensuite aller utiliser les graisses.

Et que se passe-t-il dans la tête ?

Il est vrai que jeûner c'est sortir de sa zone de confort et de ses habitudes. Il faut dès lors parfois un peu négocier avec notre petite voix intérieure qui n'aime pas trop ce genre de nouveauté. Notre mental a besoin d'être rassuré, d'où l'importance d'un



Pour infos

Le livre est disponible dans la plupart des librairies de l'île et dans les magasins La Vie Claire. Vous pouvez aussi le commander directement avec l'auteure et le recevoir par la poste. Plus d'infos sur www.sandrastallaert.com

bon accompagnement. Je propose d'ailleurs plusieurs options pour les personnes qui ont un peu d'appréhension, cela permet de calmer le mental et de se familiariser en douceur avec la méthode.

En quoi jeûner est bon pour la santé ?

Jeûner c'est d'abord mettre son système diges-

tif au repos et il en a souvent bien besoin ! Il peut dès lors se réparer et se régénérer. De plus, les processus d'adaptation mis en route sont à l'origine d'un profond nettoyage des toxines accumulées dans nos graisses au fil du temps. S'ajoutent à cela l'élimination de vieilles cellules qui ne fonctionnent plus correctement, une réparation et un renouvellement cellulaire accélérés, la production de substances anti-inflammatoires ainsi que des modifications hormonales comme l'augmentation de l'hormone de croissance connue pour ses effets anti-âge. C'est pourquoi jeûner est une véritable cure de jeunesse ! Il existe également de nombreux bienfaits en cas de maladies chroniques mais dans ce cas il faut impérativement un suivi médical.

Vous avancez aussi que le jeûne peut être une solution pour les personnes qui ont un problème de poids...

Plus qu'une affaire de calories, les problèmes de poids sont le plus souvent liés à un déséquilibre hormonal, notamment de l'insuline qui est l'hormone qui nous fait faire des réserves en graisses, on l'appelle d'ailleurs l'hormone de stockage. Sauf indication médicale, les régimes ne devraient pas exister ! Ils sont souvent synonymes de restrictions et de frustrations avec de la culpabilité ou du découragement quand on 'craque'. De plus, ils dérèglent le métabolisme.

Le jeûne permet par contre de relancer le métabolisme et améliore la sensibilité à l'insuline. On se reconnecte aux besoins de l'organisme, aux sensations de faim et de satiété. À l'issue du programme, la perte de poids est de 3 à 6 kilos. La mise en place de nouvelles habitudes alimentaires, qui se fait naturellement après un jeûne, permet souvent de maintenir ce résultat.

Vous écrivez que le jeûne favorise un reset du corps, de l'âme et de l'esprit. Plus qu'une démarche nutritionnelle, c'est surtout une philosophie de la vie, une expérience existentielle...

Au-delà de tous les bienfaits pour le corps, jeûner est un formidable outil pour la gestion des émotions et la maîtrise du mental. Il permet souvent de se libérer d'émotions bloquées ou refoulées qui peuvent nous empêcher d'avancer dans notre vie. Jeûner procure également un sentiment de fierté intense accompagné d'une plus grande confiance en nos ressources intérieures.

L'esprit s'ouvre et les 5 sens s'aiguisent ce qui amène à une plus grande conscience du moment présent et un retour aux choses simples de la vie, à l'essentiel.

Jeûner c'est mettre sa vie entre parenthèses pendant quelques jours pour faire le point et dresser un petit bilan de vie. C'est un moyen unique pour se défaire de nos vieilles habitudes néfastes et en mettre en place de nouvelles beaucoup plus saines. On apprend à manger différemment et mieux : on se transforme de gourmand à gourmet et on démarre l'après-jeûne avec un souffle nouveau.

Un livre qui vous prend par la main

Il est inspirant, apporte matière à réflexion, donne envie de se reconnecter à son corps et à son esprit. 3 jours de jeûne, c'est parti, parle de jeûne, de santé, d'émotions, de bien-être, d'équilibre, de plaisir...

Ça vous dirait de vous laisser surprendre ? De comprendre ce qui se passe quand vous mangez et quand vous jeûnez ? De connaître les bienfaits de cette pratique ancestrale ? D'avoir toutes les clés pour agir ? Le Dr Sandra Stallaert nous propose tout un programme pour remettre notre état de santé à niveau. Trois jours pour se préparer, trois jours pour se jeter à l'eau et trois jours pour reprendre ses habitudes alimentaires progressivement. C'est un livre qui nous prend vraiment par la main, comme un ami, avec bienveillance. Qui nous conseille sur comment expliquer notre

démarche à vos proches, surtout à nos enfants. Comment aborder les potentiels inconforts. Que faire si on a faim et si on craque e. Quel type d'activité physique pratiquer...

«Jeûner, c'est avant toute chose une découverte de soi-même, de la merveille qu'est notre corps et des ressources insoupçonnées que nous avons en nous», écrit l'auteure. Elle avance aussi que si on a pu jeûner, on peut tout faire. Une expérience holistique qu'on a envie d'oser. Et vous ?

