

HENNESSY PARK HOTEL | Conférence sur le jeûne

DR SANDRA STALLAERT: «Un cadeau à votre système digestif»

Médecin généraliste, homéopathe et nutritionniste, le Dr Sandra Stallaert a animé une conférence sur le thème *3 jours de jeûne c'est parti !* samedi, à l'Hennessy Park Hotel, en référence à son livre paru aux Éditions Jouvence 2022. Avec elle, pas de régime, ni de restrictions, « jeûner est un cadeau offert à notre système digestif et à notre organisme », tout en étant en parallèle une démarche holistique qui rééquilibre à la fois le corps, l'âme et l'esprit.

« Alternier les périodes d'abondance avec des périodes de légèreté, avec une bonne détox pour donner du répit à notre organisme. » C'est ainsi que le Dr Sandra Stallaert a démarré sa conférence. Elle a insisté sur le fait que le jeûne « est le remède tout indiqué pour favoriser la régénération du corps ». Pour elle, tout est une question d'équilibre et les excès devraient être contrôlés non pas sur un mois précis, mais tout au long de l'année. « On mange pour de mauvaises raisons, c'est rare de manger uniquement quand on a faim. » D'où, selon elle, la « bonne idée » de mettre

en place de temps à autre le jeûne « qui est l'un des plus puissants outils de prévention pour rester en bonne santé, contrôler son poids, booster son système immunitaire et réduire une inflammation ». L'effet détox du jeûne, selon le Dr Stallaert, permet à l'organisme de se régénérer et de se réparer pendant que le système digestif est au repos. Quand on favorise un système de repos digestif à travers une cure de détox, l'idée est précisément d'éviter des conséquences. Le Dr Stallaert a souligné ainsi que plus le corps est surchargé d'aliments, plus cela augmente l'acidité de

l'organisme et à la longue, cela peut provoquer une inflammation. « C'est une porte qui s'ouvre aux maladies chroniques, le détox permet à certains de nos organismes d'éliminer des déchets. Notre système digestif a besoin de vacances, donc mettre au vert notre organisme permet d'aller vers un mieux-être. »

« Manger est un plaisir et doit le rester »

Ce qui est intéressant avec le livre du Dr Sandra Stallaert, c'est l'accompagnement à la fois mental et physique qu'il propose. Un livre qui s'oriente autour des points importants liés aux bienfaits du jeûne. Elle propose même au lecteur un programme de neuf jours comprenant trois jours de jeûne hydrique qui consiste à ne boire que de l'eau et des tisanes.

En se programmant pour détoxifier son corps et son esprit, cela peut grandement aider à perdre du poids. Et cet exercice se révèle aussi être un excellent moyen de ralentir le processus du vieillissement. Les différences entre un régime et une cure de détox sont que le régime ne permet pas des incartades. Tout est lié à la restriction, ce qui engendre à la fois le stress et des frustrations « avec cette envie souvent de tricher pour retrouver une nouvelle fois le goût en bouche ».

Le Dr Stallaert ouvre une parenthèse et laisse



Le Dr Sandra Stallaert aborde les bienfaits du jeûne à l'Hennessy Park Hotel

entendre que l'efficacité à long terme des régimes hypocaloriques est inférieure à 5%. « Je ne propose jamais de régime ni de menu tout fait et encore moins des quantités d'aliments définies à l'avance. Il n'y a pas d'aliment interdit, on peut tout manger et tout n'est qu'une question d'équilibre : manger est un plaisir et doit le rester. » Selon elle, une cure de détox repose sur des aspects bien précis qui aident à stimuler les émonctoires dont le rôle est d'éliminer nos déchets autour de cinq points clés, la peau, les poumons, le tube digestif, les reins et le plus important, le foie. L'attrait du jeûne est qu'il diffère d'une personne à une autre. Certains opteront de ne boire que de l'eau ou des tisanes, d'autres, du jus ou des bouillons filtrés ; il y en a qui opteront même pour une monodiète, soit uniquement un aliment pendant un certain temps en optant pour des fruits et légumes.

Le Dr Sandra Stallaert est clair dans son approche : il faut d'abord avoir cette volonté d'entreprendre un jeûne qui n'est toutefois pas conseillé à ceux ayant d'autres facteurs pathologiques comme le diabète, les problèmes cardio-vasculaires, entre autres.

L'écriture de *3 jours de jeûne, c'est parti !* découle

des rencontres faites par le Dr Stallaert. À travers son groupe WhatsApp pour Mauriciens et Français, elle fait un suivi avec ceux qui ont entrepris cette démarche, soit un programme de neuf jours à distance : trois jours de préparation alimentaire, trois jours de jeûne et trois jours de reprise alimentaire. Lors du troisième jour de jeûne, elle organise un rendez-vous sur Zoom pour échanger et partager ensemble autour d'une méditation.

Réaction d'adaptation

« Jeûner est une démarche holistique, une remise à niveau de notre corps mais également de notre âme et de notre esprit. En écrivant ce livre, *3 jours de jeûne, c'est parti !* l'idée était de démystifier cette pratique ancestrale et de la rendre accessible au plus grand nombre. J'ai reçu de nombreux témoignages de lecteurs me disant qu'avec l'aide de l'ouvrage ils avaient franchi le pas, avaient jeûné et étaient très fiers de l'avoir fait. Il me semble que l'objectif est atteint mais c'est à eux qu'il faut demander. »

L'auteure-conférencière a rappelé aussi que la mastication est une habitude qu'il faut mettre en place pour avoir une bonne hy-

giène alimentaire, car la digestion commence dans la bouche « et court-circuiter ce moment est souvent à l'origine de troubles digestifs ». Elle met aussi l'accent sur l'autophagie, sorte de mécanisme de tri et de recyclage cellulaire qui occupe une place primordiale dans les phénomènes de détox propres au jeûne.

Et qu'en est-il après les trois jours de jeûne ? « Le plaisir va être intense, car après l'abstinence, les papilles retrouvent graduellement les sensations oubliées. » Le jeûne, vous l'aurez compris, est une méthode naturelle qui respecte le rythme de l'organisme sans le brusquer.

Le Dr Sandra Stallaert est parvenue au cours de cette conférence d'une heure au Hennessy Park Hotel à faire la synthèse des différentes écoles de pensée en matière de jeûne, en les intégrant dans un ensemble cohérent. Le jeûne impose un défi à nos cellules. Et c'est en relevant ce défi que se déclenche une série de mécanismes dont la finalité est une vraie régénération de l'organisme à tous les niveaux. Si l'envie d'une cure de détox vous interpelle, *3 jours de jeûne, c'est parti !* est l'ouvrage idéal pour une meilleure prise en charge de soi et de son corps.

