

# Le jeûne thérapeutique démystifié

Si quelqu'un s'y connaît en matière de jeûne thérapeutique, ce sont les médecins et nutritionnistes de la Leukerbad Clinic au cœur du Valais. Un entretien avec le directeur de l'établissement fournit des réponses aux questions centrales que l'on se pose sur leur offre.

**Monsieur Martin, diverses pratiques associées au jeûne sont à la mode. En quoi l'approche du jeûne thérapeutique de la Leukerbad Clinic (LBC) se distingue-t-elle d'autres idées actuelles qui ont la réputation d'être bénéfiques?**

Avant tout, nous nous distinguons par la conjugaison d'un cadre reposant au sein duquel coulent des eaux thermales, ainsi qu'un suivi médical personnalisé. Notre approche tient aussi compte de la singularité de chaque patient en termes d'analyses biologiques et d'habitudes alimentaires. Elle vise également à induire une optimisation des sécrétions enzymatiques pour une alimentation plus naturelle à l'issue du jeûne.

**Qu'est-ce qu'est précisément la chrononutrition hypotoxique sur laquelle est basée votre thérapie?**

Elle associe la chronobiodisponibilité des aliments aux moments opportuns et optimaux de la journée, c'est-à-dire le bon nutriment au bon moment. Il s'agit en outre d'aliments facilitant et améliorant les fonctions du métabolisme pour rejoindre la fameuse phrase d'Hippocrate: «Que ton aliment soit ton premier médicament».

**Comment faites-vous pour que vos patients puissent jeûner pendant plusieurs semaines? Le corps s'adapte-t-il aux changements d'apports nutritionnels?**

L'adaptation aux périodes tour à tour fastes et de famine sur le plan alimentaire, au cours de l'évolution de l'homme, fait partie intégrante du métabolisme du corps. On pourrait dire que ce dernier est naturellement programmé pour jeûner, si l'on s'en réfère aux diverses traditions culturelles et culturelles. La LBC suit les jeûneurs au quotidien sur les plans biologique et psychologique, afin de s'assurer de leur bonne santé au cours d'un jeûne prolongé d'une à trois semaines.

**En quoi le sport, qui fait partie des séjours, contribue-t-il à libérer le corps de toxines?**

L'exercice physique est essentiel pour assurer l'oxygénation du corps, combattre l'acidose métabolique présente au cours d'un jeûne, et mobiliser le corps sans l'épuiser.

**La médecine traditionnelle chinoise joue également un rôle dans vos programmes. Quels sont les bénéfices spécifiques à ces pratiques?**

La médecine chinoise constitue un socle de connaissances du corps humain de plus de 3000 ans. Elle est importante pour l'équilibre des organes et la gestion des émotions, fortement sollicitées au cours d'un jeûne.

**Comment soutenez-vous les patients dans le maintien d'un régime de vie plus sain une fois qu'ils sont revenus à leur domicile?**

Nos patients disposent à leur retour d'un programme alimentaire personnalisé visant à prolonger les bénéfices du jeûne, associé ou non à différentes formules de jeûne intermittent praticables à domicile.

**Une dernière question essentielle: à quelle fréquence recommandez-vous d'effectuer un jeûne thérapeutique?**

Dans la mesure du possible, chaque personne devrait effectuer un jeûne au moins une fois par an, idéalement d'une durée de 14 jours.

Plus d'information: [www.leukerbadclinic.ch](http://www.leukerbadclinic.ch)

TEXTE SELIN OLIVIA TURHANGIL

