



### LE JEÛNE : QU'EN EST-IL VRAIMENT... BON OU MAUVAIS ?

Le jeûne et ses bienfaits reviennent régulièrement dans le fil de l'actualité. On lui prête plusieurs vertus mais qu'en est-il vraiment ?

Historiquement, les personnes qui entreprennent un jeûne le font pour « faire un grand ménage » ou donner au corps des conditions optimales de guérison. De tout temps, il a également été associé à des pratiques spirituelles ou religieuses. Même dans la nature, on a pu observer que les animaux cessent instinctivement de manger quand ils sont malades ou blessés.

**Mais qu'est-ce que le jeûne ?** Le jeûne consiste à s'abstenir de tout aliment (solide et liquide), à l'exception de l'eau, pendant une période plus ou moins longue dans le but de reposer, détoxifier et régénérer l'organisme. Lorsqu'il y a des restrictions alimentaires (p. ex : manger seulement des fruits), on parle plutôt d'une cure.

**Y a-t-il des bienfaits associés au jeûne ?** Le jeûne contribuerait au maintien d'une bonne santé, au même titre qu'une saine alimentation, l'exercice physique et l'équilibre émotif. Le jeûne permettrait au système digestif de se reposer et aux autres organes de se purger via l'élimination des toxines et des mauvaises graisses.

**Y a-t-il des contre-indications au jeûne ? OUI.** En cas de fatigue, de troubles alimentaires, d'une faiblesse du système immunitaire, de troubles cardiaques, de diabète, de carences nutritionnelles, de maladies rénales, de cancer, de grossesse. Le jeûne serait à éviter chez les personnes ayant des psychoses ou des dépendances. Il est recommandé de demander conseil à votre médecin avant d'entreprendre un jeûne, particulièrement pour toute personne ayant un ou plusieurs médicaments.

**Y a-t-il des effets secondaires au jeûne ?** Il est possible de ressentir différents symptômes, tels que, mal de tête, insomnie, nausée, étourdissements, irritation cutanée, odeurs corporelles, douleurs musculaires. Le jeûne devrait être fait sous supervision, afin d'avoir un contrôle quotidien (pouls, pression artérielle, poids et température).

**Est-ce que le jeûne purifie vraiment l'organisme ? NON.** Les études sérieuses n'ont pas permis de démontrer que le fait de se priver de nourriture pendant des périodes plus ou moins longues permettait de purifier notre corps.

**Conclusion:** Le corps humain est une machine incroyable, qu'on pourrait qualifier d'autonettoyante. Évidemment, certains aliments contribueront à son nettoyage, par exemple, les fruits, les légumes, les fibres, les minéraux et les vitamines nécessaires au bon fonctionnement de nos organes, ainsi que l'**eau**.

Il existe aussi des aliments qui contribueront à son encrassement ou son « salissage ». Par exemple, manger beaucoup de fritures (frites, chips...), certains aliments riches en gras et en sucres raffinés (tartes, gâteaux, chocolat, etc.) et l'alcool.

Vous pouvez certainement aider votre corps, sans faire de jeûne, simplement en choisissant, les aliments les moins transformés possibles (les plus près de la terre), sans sucre ajouté, sans gras ajouté et faible en gras. Manger moins, contrôler vos portions, boire beaucoup d'eau sont autant d'actions qui favoriseront le bon fonctionnement de votre corps. Être actif à tous les jours vous aidera grandement de même que de favoriser de bonnes habitudes de sommeil et de réduire les agents stressants.

#### Références

1. [https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=jeune\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=jeune_th)
2. Extenso, centre de référence sur la nutrition de l'université de Montréal (Le jeûne, mythes et réalités).
3. <https://nutritionnisteurbain.ca/actualite/le-jeune-est-il-le-bon-pour-la-sante/>

**Pour plus d'informations,  
n'hésitez pas à en parler  
avec votre diététiste ou  
votre médecin.**

#### Dates importantes

**Inscriptions obligatoires  
\*avec carte santé valide\*  
613-632-1111 poste 52701.**

Le 23 novembre 2018:

Cours de cuisine et visite du  
supermarché - de 8 h 30 à 12 h.

#### Potage à la courge et cari

##### Ingrédients :

2 courges butternut moyennes, coupées en morceaux  
15 ml (1 c. à table) huile olive  
500 ml (2 tasses) oignons jaunes hachés finement  
30 ml (2 c. à table) poudre de cari  
1000 ml (4 tasses) de bouillon de poulet faible en sel  
2 pommes pelées, coupées en morceaux  
Sel et poivre au goût

##### Méthode :

Faire chauffer le four à 350 F. Couper les courges en deux et enlever les graines. Mettre les courges sur une plaque de cuisson, la partie coupée sur la plaque. Mettre au four 45-60 minutes, jusqu'à ce que la peau s'enlève facilement et que la courge soit facile à couper en morceaux. Dans une grande casserole, mettre l'huile d'olive et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la poudre de cari et cuire 2 minutes en brassant. Ajouter le bouillon de poulet, la courge et les pommes. Amener à ébullition. Réduire la température et mijoter 20-25 minutes. Utiliser le mélangeur à main pour obtenir une consistance lisse et onctueuse.

Donne environ 8 portions  
100 calories, 2 g lipides, 20 g glucides, 3 g fibres et  
3 g protéines.

**EXCELLENTE SOURCE DE VITAMINE A**

Pour recevoir l'Infolettre bimestrielle ou pour enlever votre nom de la liste d'envoi, veuillez envoyer un courriel à :  
infolettrediabete@hgh.

Adopter un mode de vie sain  
CONTRIBUE AU TRAITEMENT DU  
**DIABÈTE**

