N°21

ISSN : 2417-5692

Le Choubrave

LE MAGAZINE DE L'ALIMENTATION VIVANTE ET DE L'ABONDANCE

ON A TESTÉ

UNE SEMAINE DE JEÛNE ET RANDONNÉE

TOUT CRU POUR LES ENFANTS !

Un DOSSIER COMPLET à dévorer

LE YOGA ON S'Y MET !

Plein d'astuces pour : réussir ses smoothies et épater ses invités avec des recettes de chef

UNE POSTURE À DÉCOUVRIR

TRIMESTRIEL - 4€
LECHOUBRAVE.FR

ISSN 2417-5692
21
9 772417 569203

Le Chou Brave a testé pour vous

UNE SEMAINE DE JEÛNE ET RANDONNÉE EN HAUTE-LOIRE

VIOLAINE GIBERT DEFOORT

LES VACANCES SONT DERRIÈRE VOUS ? IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR PRENDRE DU TEMPS POUR SOI ET D'ESSAYER, NE SERAIT-CE QUE QUELQUE JOURS, DE METTRE SON CORPS AU REPOS… POUR FAIRE LE VIDE AU PROPRE COMME AU FIGURÉ. EXPÉRIENCE...

J'avais besoin de me recentrer, de faire le vide, de couper net avec le quotidien et mes habitudes. Cette envie n'était pas récente mais je n'avais pas passé le pas. Puis au fil du temps c'est devenu une évidence, mais je ne savais pas où aller. Une copine m'a parlé des stages Jeûne & Bien-être qu'elle accueille à La Tour d'Oncin dans le Bugey.
C'est ainsi que j'ai découvert le réseau Jeûne et Bien-être, et j'ai eu un coup de cœur en me rendant sur leur site internet.

J'ai choisi le centre de Montfaucon pour plusieurs raisons notamment pour l'environnement pur, les équipements, les séances de yoga et les dates qui correspondaient à ma disponibilité.

La semaine de Jeûne dure sept jours. Elle est précédée d'une semaine de préparation avec la descente alimentaire puis elle est suivie d'une semaine de reprise alimentaire. La semaine de préparation n'a pas été difficile car je suis plutôt végétalienne crudivore, j'ai donc poursuivi mon alimentation normale en éliminant toutefois le café, ce qui m'a provoqué une sacrée migraine de trois jours, une semaine avant le début du stage.

A ce moment là, j'étais partagée entre excitation à l'approche d'une expérience que je pressentais extraordinaire et aussi apeurée à l'idée de plonger dans l'inconnu et de me retrouver face à moi avec le développement que permet la disponibilité d'énergie libérée par la non alimentation. J'avais peur d'être tiraillée par la faim, d'avoir des symptômes désagréables …. Et de me retrouver avec des inconnus.

Je me suis également offert une hydrothérapie trois jours avant le début du jeûne.

Le Jour J arrive. Je mange quelques bouts de mangue le matin et bois beaucoup d'eau, comme il m'a été conseillé. Je dois partir vers 16h30 pour être au Jardin de Mirandou aux alentours de 18h

La route se passe bien, je ne ressens ni fatigue, ni nervosité.

Je décide de partir sans ordinateur ni téléphone pour couper totalement. Le jeûne ne se limite pas que à l'alimentation. Je suis accueillie par Yves, responsable du gite et accompagnateur de randonnée. Il me conduit à ma chambre que je partagerais avec N.

Je rencontre ensuite Laurence, la naturopathe qui va me suivre toute la semaine et nous donner des conférences sur le jeûne et l'alimentation le soir. Elle me propose une purge au sel de Nigari. J'accepte.

Laurence nous accompagnera en randonnée tout au long du séjour. Elle tiendra la « *bobologie* », et pratiquera differents massages (lemniscate, lymphatique et reflexologie)
Tous les matins elle me pèsera, prendra ma tension et me questionnera sur l'état d'être et d'esprit.
Elle est là pour me chouchouter et elle le fait très bien.

Après cette première prise de contact, je m'installe dans ma chambre. Je me sens déjà bien. A 19h, je retrouve le groupe pour le bouillon de légumes du soir. Nous serons six pour cette semaine.

Je rencontre Madeleine, qui a créé le Jardin Mirandou et qui va me donner les cours d'éveil du matin, de yoga l'après midi et de méditation/relaxation le soir.

Je me couche de bonne heure. Je vais vivre cette semaine sans montre et me laisser porter.

En pleine nuit je suis secouée de spasmes. Je panique, j'ai chaud, j'ai froid, j'ai peur. Je me sens comme une petite enfant. Je reste dans le noir et laisse aller mon être dans ce tourbillon. Je me vide littéralement.

J'ai l'impression de vomir toutes mes difficultés à exprimer, à être comprise et respectée. Je me recouche sereine et me rendors instantanément.
Je n'aurai plus aucun désagrément de ce type de toute la semaine. Les journées s'enchainent selon un emploi du temps bien défini…

>>> suite page 58

8h-8h30	Pesée/ Tension/ Battement cardiaque 10 cl de jus de légumes lacto fermentés+jus de pomme
8h30-9h30	Eveil sous le dôme
10h-14h	Randonnée
14h-19h	Temps libre, pendant lequel je me prends 45minutes quotidiennement pour aller au sauna. Je m'offre également trois massages sur la semaine.
15h	Yoga dans l'herbe sous les arbres
19h	Bouillon de légumes
19h30 21h	Conférences diverses sur le jeûne et l'alimentation
21h	Méditation/Relaxation
22h	Dodo

Dans l'après midi je dors, je lis, je fais du vélo, je flâne dans le magnifique jardin. Un jardin avec un sentier à pratiquer pieds nus. Les sens sont en ébullition pendant le jeûne. Tout est plus éclatant, plus olfactif, plus doux, plus reposant plus émerveillant.

C'est impressionnant comme le temps s'étire, s'allonge quand il n'est pas rythmé par les repas
La faim est pour moi inexistante, à aucun moment je n'en ai souffert.

J'ai un sentiment de liberté incroyable. Je ressens beaucoup de joie et de sérénité. Mon esprit est assez calme et les moments où il s'emballe c'est pour me ramener aux préoccupations de mon travail. Comment organiser telle semaine, telle tournée, dois-je faire ceci ou cela … ?

J'ai du mal à décrocher, je vois bien en face la montagne qu'occupe mon travail dans mon quotidien et j'aimerais améliorer cela.

Tout au long de la semaine j'ai un carnet de bord pour écrire mes ressentis et mes occupations. J'y note aussi mes rêves...Et ils sont époustouflants de réalisme. J'ai fait plusieurs rêves réparateurs, qui m'ont permis de faire la paix avec certaines situations bloquées.

Je suis venue ici pour faire le vide et me retrouver. Ça fonctionne, je prends soin de moi, me redecouvre. Je vois ma joie de vivre et mon être véritable.

Septième et dernier jour… Et si je continuais au-delà de la semaine ? Je me suis posée la question. Puisque je reprenais le travail et avais un week end chargé, j'ai préferé rompre le jeûne et aussi le faire avec le groupe, comme prévu, pour boucler la boucle ensemble.

Pour la reprise nous avons eu une collation de 2 pruneaux marinés dans de l'eau et des graines de lin. La sensation était étrange pour moi.

J'ai tellement aimé ne plus manger que j'ai eu du mal à déglutir le pruneau. Ensuite nous avons préparé un très beau repas de crudités que nous avons partagé le soir dans un moment solennel puis festif. Le samedi matin, petit déjeuner de pain essene et miel avec quelques framboises.

Mon expérience de jeûne se termine
Je me sens moi
Je me sens grandie

Et je suis certaine que désormais ce sera mon rendez-vous annuel avec moi même.
Contrairement à mes craintes, j'ai eu beaucoup de plaisir à jeûner. Avant et pendant la durée du stage, je me suis sentie très bien accompagnée. En sept jours, j'ai perdu 5,5kg. Je n'ai eu qu'une journée de faiblesse intense, la troisième, ce qui s'avère normal. J'ai fais confiance aux personnes qui m'accompagnaient et je me suis laissée aller à cet état, sans me faire de souci.

La reprise a été facile puisque mon alimentation correspond à la reprise idéale.

Le retour à la réalité par contre a été plus compliqué à vivre.

J'étais tellement bien dans cette parenthèse de bien-être et de repos total.

Je souhaite à chacun de vivre cette expérience et j'espère la partager avec mon amour, pour son premier jeûne, en 2018, au Maroc, dans le centre Jeûne & Bien-Être de Laurence. Je repars avec de très bons supports d'accompagnements, une clé USB des photos de la semaine ainsi que toutes les coordonnées des participants. Je repars aussi avec de nouvelles envies et de nouveaux projets : pourquoi pas me former à la naturopathie ? Ou ouvrir un centre Jeûne & Bien-être ?

VIOLAINE GIBERT DEFOORT
36 ans, mariée, amoureuse et mère de deux enfants
adapte de l'alimentation vivante depuis plusieurs années, commerciale formatrice pour une marque de cosmétiques bio allemande.

https://jeune-bienetre.fr/

https://jeune-bienetre.fr/velay/