



# RECOMMANDATIONS CONCERNANT LE JEÛNE

Lorsque vous débuterez votre jeûne, vous entendrez probablement des commentaires de la part de ceux et celles qui vous aiment et qui sont près de vous, vous recommandant de prendre bien soin de votre santé. Ils auront bien raison! Vous devez prendre soin de votre santé. Cependant si votre jeûne est bien entrepris, vous y découvrirez non seulement des bienfaits spirituels, mais aussi des bienfaits physiques.

Assurez-vous d'être en bonne santé de façon générale. Vous pourriez avoir des problèmes de santé qui rendraient un jeûne risqué ou dangereux. De plus, si vous prenez quelque médicament que ce soit, assurez-vous d'en parler à votre médecin avant de changer votre alimentation et votre rythme de vie.

La prudence et la prévention sont de mise, surtout lors d'un jeûne de longue durée. Quand vous serez assuré que vous êtes en bonne santé, vous pourrez débiter votre jeûne.

En dépit des bénéfices du jeûne et du fait qu'il ne représente en général aucun danger, certaines personnes ne devraient JAMAIS jeûner sans supervision professionnelle. Par exemple:

- Les personnes ayant un très faible poids ou qui sont très minces
- Les personnes qui souffrent de troubles alimentaires comme la boulimie, l'anorexie, etc.
- Les personnes qui souffrent d'anémie ou de fatigue chronique
- Les personnes qui ont des tumeurs, des ulcères qui saignent, le cancer, des problèmes sanguins, ou des problèmes cardiaques
- Les personnes qui souffrent de problèmes chroniques aux reins, foie, poumons, cœur ou autres organes importants
- Les personnes qui doivent prendre de l'insuline pour le diabète ou encore souffrent d'autres problèmes de sucre dans le sang tel que l'hyperglycémie
- Les femmes enceintes ou qui allaitent.

## PRÉPARATION PHYSIQUE

Bien que le jeûne soit d'abord et avant tout une discipline spirituelle, il commence tout de même sur le plan physique. Vous ne devriez pas jeûner sans vous être d'abord préparé physiquement.

Si vous planifiez jeûner pendant plusieurs jours, vous trouverez utile de commencer à réduire vos portions progressivement avant d'en arriver à l'abstinence totale. En réduisant vos repas quelques temps avant le début de votre jeûne, vous préparez votre esprit, votre estomac et votre appétit à accepter l'idée de manger moins de nourriture.

Certains professionnels de la santé suggèrent de ne manger que de la nourriture crue pendant deux jours avant le début du jeûne. Je vous recommande aussi de vous sevrer de caféine et d'aliments ou liquides sucrés afin de réduire votre faim et votre inconfort lors des premiers jours de votre jeûne.

La seule pensée d'avoir à priver le corps de nourriture pendant une longue période de temps peut être préoccupante pour certains. Toutefois, il existe des moyens de s'assurer que le corps ait toutes les substances nutritives dont il a besoin pour rester en santé et faire en sorte que le jeûne se déroule de façon sécuritaire jusqu'à la fin.

Pour le jeûne il est recommandé de boire beaucoup d'eau et pour vous aider des jus de fruits et de légumes. Les sucres naturels retrouvés dans les jus constituent un bon apport énergétique, ce qui aide grandement à poursuivre le jeûne jusqu'au bout. Le fait que le jus ait une certaine saveur ajoute aussi à la motivation. Si possible, essayez de boire des jus fraîchement extraits. Les jus tout prêts sont aussi acceptables, pourvu qu'ils soient des jus à 100 %, sans sucre ajouté ou autres additifs.

Si vous désirez entreprendre un jeûne au jus, il est bon de savoir que certains jus sont à éviter, alors que d'autres sont particulièrement bénéfiques. La plupart des nutritionnistes proscrivent le jus d'orange et le jus de tomate compte tenu de leur forte teneur en acide (ces jus sont mieux tolérés s'ils sont dilués moitié-moitié avec de l'eau). Les jus les plus recommandés sont les jus de carotte, de raisin, de céleri, de pomme, de chou et de betterave fraîchement extraits. Les « breuvages verts » (à base de légumes à feuilles vertes) sont aussi recommandés, puisqu'ils constituent un excellent moyen d'éliminer les toxines.

Puisque les jus de fruits sont reconnus pour leurs propriétés « nettoyantes », il est recommandé de les prendre le matin. Quant aux jus de légumes, leurs propriétés restauratrices et régénératrices sont plus appréciées en après-midi.

## PRÉPARATION SPIRITUELLE

---

En préparation pour ce temps spécial avec Dieu, il est fortement recommandé d'examiner son cœur et de confesser ses péchés. Les Écritures nous enseignent que Dieu demande toujours à son peuple de se repentir avant d'écouter leurs prières. Le roi David a dit:

*« Venez, écoutez, vous tous qui craignez Dieu, et je raconterai ce qu'il a fait à mon âme. J'ai crié à lui de ma bouche, et la louange a été sur ma langue. Si j'avais conçu l'iniquité dans mon cœur, le Seigneur ne m'aurait pas exaucé. Mais Dieu m'a exaucé, il a été attentif à la voix de ma prière. Béni soit Dieu, qui n'a pas rejeté ma prière, et qui ne m'a pas retiré sa bonté! » (Psaume 66.16-20).*

Dans vos prières, ne confessez pas seulement les péchés flagrants, mais aussi ceux qui sont plus subtiles. Confessez vos péchés d'omission tout autant que vos mauvaises actions. Il peut s'agir d'expériences qui vous ont conduit à délaisser votre premier amour pour Dieu telles que des pensées mondaines, l'égoïsme, l'indifférence spirituelle, la réticence à partager votre foi, ne pas passer assez de temps dans la Parole de Dieu et dans la prière, une relation médiocre avec votre conjoint, vos enfants, ou de votre entourage...

Invitons le Saint Esprit à reprendre le contrôle de notre vie. Faisons-le, tel un acte de foi, étant confiant que Dieu nous l'accordera car c'est sa volonté. Durant le jeûne, la constante dépendance à l'Esprit Saint nous permettra de résister à la fois à la tentation de pécher et à la tentation d'abandonner notre jeûne.