

# Un coup de jeûne



Avec Françoise Wilhelmi de Toledo, thérapeute\*, on teste pendant un ou deux jours une courte diète bienfaitrice...



**Olivia Wilde**  
Pour l'actrice, la diète, c'est bon sur toute la ligne.

## Le temple du jeûne

Sur les bords du lac de Constance, la clinique Buchinger-Wilhelmi propose des jeûnes thérapeutiques de dix jours à trois semaines sous encadrement médical. Le séjour comprend 2 jours de descente alimentaire, 2 jours de diète, puis 2 jours de reprise. Des activités physiques coachées ou des soins corporels sont au programme. On en revient amincie et mieux dans son corps. Renseignements sur [buchinger-wilhelmi.com/fr](http://buchinger-wilhelmi.com/fr).

Jean-Luc Suchet

**1** Jeûner ne s'improvise pas. Il est conseillé de suivre une méthode reconnue et de suivre les précautions d'usage en terme de durée. A savoir pas plus de deux jours la première fois, quitte à renouveler l'opération plusieurs fois dans l'année.

**2** Un jeûne, ça se programme. Privilégiez un moment tranquille pour commencer. Un week-end, par exemple. La veille, pour éviter une transition brutale, diminuez votre alimentation journalière et dînez d'une simple soupe de légumes.

**3** En pratique, prenez aux trois repas un bol de bouillon clair (1/4 l) et de légumes bio frais mixés. Par exemple : carotte, céleri, poireau, non salé et sans matières grasses. Buvez aussi 2 litres de liquide au cours de la journée : tisanes, eau plate à température, pauvre en sodium. Ni thé, ni café, ni soda.

**Optimisez la cure avec une marche rapide de 1 h 30 ou offrez-vous un massage tonique. Après le bouillon de midi, enfillez un tee-shirt**

**4** un peu serré, allongez-vous et appliquez au niveau du foie, pendant 1 heure, une bouillotte d'eau chaude posée sur un linge humide, afin d'évacuer les toxines.

**5** Pratiquez une friction sèche sur l'ensemble du corps au gant de crin, de bas en haut, pour stimuler la circulation. Frictionnez le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, et, pour finir, enduisez-vous d'une huile à base d'extraits de plantes.

**6** Vigilance lors de la reprise alimentaire. Le matin : tisane, porridge d'avoine (50 g), compote de pommes ou pruneaux. A midi : crudités, riz demi-complet (50 g), fromage blanc maigre + 1 cuillère à café d'huile de lin, épinards vapeur. Le soir : potage ou millet aux légumes cuits.

**7** Si le jeûne est difficile à vivre, accordez-vous pendant une semaine des pauses digestives régulières : remplacez le repas du soir ou du matin par un fruit ou un potage.

\* L'art de jeûner par Françoise Wilhelmi de Toledo, éditions Jouvence.