

Et si on s'arrêtait un peu de manger... de temps en temps

# Jeûner pour rester en bonne santé

Il y a trente ans, je passais pour un extra-terrestre lorsque je disais que je mangeais principalement des fruits et des légumes. Aujourd'hui, personne ne peut ignorer les recommandations du Programme national Nutrition Santé et son célèbre raccourci "au moins 5 fruits et légumes par jour". De fou furieux, je suis devenu un sage, un pionnier... Les temps changent ! Plus personne ne critique, plus personne ne se gausse.

## Les mammifères cessent de s'alimenter dès qu'ils sont malades

Alors, faudra-t-il attendre longtemps pour voir enfin un slogan officiel nous conseiller "au moins 4 jours de jeûne complet par mois" ? Combien de souffrance et de morts prématurées faudra-t-il encore avant que le jeûne ne retrouve la place qui lui revient, celle de premier moyen de santé ?

Le plus simple : il n'y a rien de plus simple que de ne pas ouvrir la porte du frigo ! Mais je reconnais que simple n'est pas forcément synonyme de facile, en l'état actuel de nos dépendances et de nos conditionnements...

Le plus efficace : des dizaines de livres, des centaines d'études scientifiques, mais surtout des millions de témoignages de guérison des maladies les plus graves.

Le plus ancien : plus vieux que l'espèce humaine. Tous les mammifères cessent de s'alimenter dès qu'ils sont malades ; et l'homme est un mammifère... doué du libre arbitre, dont il fait souvent un usage délétère.

Universel, accessible à tous, quel que soit le niveau de vie, le revenu, l'éducation, car il ne demande aucune compétence, aucune formation préalable.

## Le jeûne est un moyen naturel de santé

Il n'est pas une thérapie, une médecine, une méthode ; il en est au contraire l'absence totale. Le jeûne, c'est l'art suprême de ne RIEN faire ! Et tout le monde est capable de ne rien faire, sans avoir fait d'études particulières.

A cet égard, il est sans aucun risque, donc sans effets secondaires, qui sont le talon d'Achille de la plupart des

médicaments et traitements médicaux agressifs.

Faire quelque chose peut être dangereux - prendre des médicaments, subir une chimiothérapie, etc.-, mais ne rien faire ne présente aucun risque ! L'interventionnisme est une maladie de notre temps. Nous sommes obsédés par l'action, par le faire. Pourtant, seule la Nature peut guérir. Mais seulement si nous cessons d'interférer et de contrecarrer ses efforts. Notre seule responsabilité consiste à avoir la sagesse de s'arrêter - de courir, de lutter, de chercher des solutions extérieures, de manger... -, et de s'abandonner...

## Le jeûne, primordial pour la santé

Le jeûne est la forme suprême d'abandon à la sublime puissance de vie et de guérison qui est en nous. "Ce que le jeûne ne guérit pas, rien ne le guérira", a dit le Dr Bertholet, illustre apôtre du jeûne.

Le corps privé d'aliment extérieur va s'autolyser, se nourrir de tout ce qui lui est néfaste ou superflu : les cellules malades, cancéreuses, carcinomes et tumeurs diverses, les déchets métaboliques, les réserves lipidiques... Le processus de la néoglycogénèse est bien connu des scientifiques. Le jeûne, c'est une chirurgie sans bistouri, d'une absolue précision. Pas une seule cellule cancéreuse ne sera oubliée, et pas un tissu sain ne sera atteint !

## Le jeûne est gratuit

A une époque où le budget de la Sécurité s'enfonce dans un abîme de déficit, peut-on encore tolérer que le jeûne soit considéré comme une pratique bizarre, suspecte... ou même dangereuse ?

La médicalisation de la santé est un fléau. Ivan Illich l'avait magistralement

démonstré dès 1975 dans son ouvrage phare *Némésis médicale*.

A cet égard, le jeûne est un instrument privilégié de libération de l'obsession consumériste.

Le jeûneur n'est pas consommateur de médecine, douce ou dure, conventionnelle ou complémentaire, allopathique ou homéopathique...

Le jeûneur est autonome, pleinement responsable de sa vie, qu'il a placée entre les mains du seul véritable expert : la Nature.

Le jeûne est bien le premier moyen naturel de santé.

Bernard CLAVIERE

Bernard Clavière est l'organisateur de la Croisade pour la santé et l'auteur du livre *Et si on s'arrêtait un peu de manger... de temps en temps*, chez Nature et Partage.

Après une enfance marquée par les problèmes de santé, Bernard décide à l'âge de 18 ans qu'il ne verra plus jamais un médecin. A 56 ans, il a toujours le poids de ses 18 ans, une santé éblouissante, et n'a plus jamais revu un médecin pour cause de maladie.

Il a donc souhaité faire partager au plus grand nombre les informations qui lui ont permis de transformer sa vie.

L'association à but non lucratif (loi de 1901) Nature et Partage a été fondée par Bernard Clavière, qui en est le président.

Nature et Partage œuvre pour l'éducation à la santé, pour l'épanouissement de la personne comprise dans sa globalité physique, mentale, émotionnelle et spirituelle, et pour promouvoir la gestion autonome de la santé.

Afin de mettre un coup de pied dans la fourmière de notre immobilisme et de notre apathie, Bernard Clavière a organisé la Croisade pour la santé, une formidable aventure humaine mais aussi une action revendicative et éducative forte : 50 participants ont marché pendant quatorze jours, sans manger, de la Gironde à Paris, en juillet 2008, puis de Bordeaux à Toulouse, en juillet 2009.

Nature et Partage, 4, rue Chantilly, 33190 Gironde-sur-Drot.

<[www.croisadepourlasante.org](http://www.croisadepourlasante.org)>