

**Conseils pour les jours précédant la semaine de jeûne**

Préparation physique :

Généralités:

- Limiter et arrêter progressivement les aliments excitants : café, thé, alcool, chocolat.
- Limiter l'absorption de sucre : confiture, pâtisserie, confiserie,...
- Limiter les aliments gras : sauces, frites, crème fraîche,...
- Limiter les viandes et charcuteries ainsi que les produits lactés.
- Manger léger et naturel ; pas de conserves, potages en sachet, produits contenant des conservateurs artificiels...
- Manger moins, ne pas se ruer sur des "en-cas", et autres coupe-faim !
- Boire 2 à 3 litres d'eau, s'oxygéner.

Votre régime sera donc essentiellement constitué de céréales (pain au levain, corn flakes, muesli, pâtes, riz, pommes de terre,...) avec des légumes (cuits et crus ; potages) et des fruits.

Exemple de sevrage alimentaire :

- J-5 : arrêter alcool (apéritifs, vins, bières,...)
- J-4 : supprimer conserves, colorants, conservateurs artificiels,...
- J-3 : supprimer viandes et charcuteries, graisses
- J-2 : supprimer produits laitiers : lait, yaourt, fromage,...
- J-1 : supprimer sucres rapides : bonbons, chiques, biscuits, confitures,...

Exemple de menu pour J -1 :

- Matin : fruits ou muesli
- midi : crudités, pommes de terre, légumes cuits à la vapeur
- goûter : pomme
- soir : potage, pain avec une salade

Préparation psychique et spirituelle :

- Aborder cette semaine avec confiance, sans appréhension ! *Le jeûne commence dans la tête !*
- Vous détendre et vous reposer (heures de sommeil suffisantes,... ). Prendre du temps pour vous !
- Réduire votre rythme de vie, éliminer ce qui n'est pas essentiel (*ceci peut faire l'objet d'une réflexion approfondie, d'une remise en question, d'un discernement*)
- Vous informer sur le jeûne : articles, livres, Internet,...
- Lire un 'bon livre', méditer le thème de la semaine, retrouver un chemin de prière, de méditation...
- Chercher et donner un sens à votre jeûne : temps d'offrande et d'abandon, de détachement ou de désert, de solidarité avec les 'affamés' ; temps de partage, de Carême, d'intercession, de pardon,...

Tous ces conseils sont donnés à titre informatif pour vous aider à préparer votre corps à cette expérience hors du commun et pour apaiser les éventuels inquiets. L'essentiel est d'aborder cette semaine de jeûne dans le calme et la confiance. Si vous êtes donc inquiet sur un point particulier (préparation au jeûne, symptômes du jeûne, traitement en cours, médicaments à prévoir,...) n'hésitez pas à me contacter pour obtenir de plus amples informations.

André WERY