

LE JEÛNE MATINAL

Depuis le début de l'hygiénisme, les médecins et consultants ont préconisé la pratique du jeûne matinal. Les témoignages sont unanimes quant à son efficacité, expliquant tous les avantages ainsi obtenus sur le confort de vie, la clarté d'esprit, et toutes les facultés autant physiques qu'intellectuelles et créatives :

**« La suppression du petit déjeuner dans mon cas personnel me dota d'une vie nouvelle. »
« Ce fut une délicieuse expérience qui me parut à ce point concluante,
que immédiatement je renonçai à tout repas le matin. »**

Albert Mosséri explique le jeûne matinal dans son livre *Jeûner pour revivre* (pages 147 à 153).

« Ce jeûne consiste à sauter le repas du matin tous les jours de l'année. »

Le fait de manger le matin est contraire aux lois de la physiologie. Et cela nous entraîne rapidement sur les pentes glissantes de la surcharge alimentaire, dont il est difficile de sortir : surpoids, douleurs articulaires, mucosités, flatulences, somnolence, fatigue, lassitude, besoin de stimulants...

« L'élimination se passe surtout la nuit et au réveil elle n'est pas encore terminée. »

Mais alors pourquoi tant de gens s'obstinent-ils à manger le matin, persuadés qu'ils sont de bien faire ? Albert Mosséri l'explique en détail dans ses livres *La santé par les aliments compatibles* (pages 41 à 44), et *Le guide du débutant* (pages 1 à 9). Pour comprendre, c'est très simple, il suffit de :

- faire la distinction entre la vraie faim, et la fausse faim qui est le besoin de calmer un symptôme
- reconnaître ces symptômes de l'élimination afin de laisser le corps aller jusqu'au bout de ce travail
- reconnaître les signes indiquant que le corps est à nouveau prêt à digérer.

Par exemple, si vous vous réveillez avec un mal de tête, il n'est pas bon de l'interrompre en mangeant : il vaut mieux le laisser s'arrêter de lui-même un peu plus tard, et juste boire de l'eau en attendant.

« Attendre la vraie faim »

Si vous avez mangé un repas copieux le soir, il est fort peu probable que votre corps soit prêt pour recommencer le matin au réveil. Souvent, vous mangez sans attendre une vraie faim, et c'est l'engrenage de l'indigestion permanente. La vraie faim apparaît quand les sucs digestifs sont à nouveau prêts à recevoir un nouveau bol alimentaire. Bien sûr, cela dépend du temps de digestion des aliments. Avec un repas complet le soir, il se peut que la vraie faim ne revienne pas avant 13h le lendemain. Avec un repas léger le soir, la faim devrait apparaître un peu plus tôt. Et si vous ne mangez pas du tout le soir, il se peut que vous ayez faim de bon matin. L'expérience montre que ce jeûne quotidien est d'une durée de 17h environ, incluant les heures de sommeil. Ce jeûne quotidien laisse au corps le temps de s'auto-réguler, de s'auto-nettoyer tous les jours. Ceux qui ont besoin de perdre du poids en perdent, et ceux qui ont besoin d'en prendre en prennent. Pendant ce laps de temps, il ne doit être absorbé que de l'eau.

Le jeûne quotidien convient à tous

En fait, le jeûne matinal n'est pas vraiment un jeûne. Il consiste seulement à retrouver son propre rythme biologique qui respecte l'alternance naturelle de l'assimilation et de l'élimination. Le jeûne matinal permet une régulation très rapide des fonctions organiques, mais ne suffit pas pour un nettoyage en profondeur. Pour cela, il faut de temps en temps le prolonger (jeûner 24 heures, 36 heures, quelques jours...).

C'est souvent le premier pas dans l'hygiénisme - et le plus simple - : ne pas manger le matin.

Si cela vous paraît impossible, alors essayez d'alléger le repas du soir, et/ou celui du matin. Et profitez de vos jours de congé pour dormir, vous reposer, vous détendre, vous distraire, prendre du bon temps, faire tout ce que vous aimez... et ne rien manger jusqu'en début d'après-midi.