

Bernard Clavière

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

Extrait du livre

[Et si on s'arrêtait un peu de manger... de temps en temps](#)

de [Bernard Clavière](#)

Éditeur : Nature & Partage



<http://www.editions-narayana.fr/b20193>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



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

À mon sens, de tels propos constituent un véritable danger pour la santé publique. Mais on l'a vu, les médecins peuvent tout dire, et nous les croyons (cf. chap. 1) ! La littérature scientifique et médicale sur le sujet du jeûne est telle aujourd'hui qu'il est impardonnable à un médecin de prononcer de telles énormités. Des articles scientifiques et des livres ont été publiés depuis longtemps en Russie, en Ukraine, en Pologne, en Allemagne, en Espagne, en Suisse, aux USA, en Inde... et en France, et traduits dans de nombreuses langues...

Leurs auteurs sont des chercheurs, des médecins ou parfois de simples érudits, mais tous ont pu observer sur d'innombrables patients - et sur eux-mêmes ! -, les effets extraordinaires du jeûne. Ils ont essayé de transmettre ces informations, pour que moins de gens souffrent et meurent inutilement. Avec peu de succès. Nous disposons aujourd'hui d'une formidable base de connaissances pour utiliser cet outil afin de résoudre l'immense majorité des problèmes de santé. Pourtant, personne n'est au courant. Ces informations sont discréditées par nos « autorités » médicales. L'omerta règne. Puisse ce livre contribuer à l'information et l'éducation du public ¹¹ ; comment pourrais-je me taire, moi qui ai vu, qui ai vécu tout cela, et en suis ressorti transformé, et bouleversé ?

*Cliché n°1 : Il faut manger pour prendre des forces,
avoir de l'énergie.*

« Il faut manger beaucoup le matin et à midi, afin de faire le plein d'énergie pour la journée ». Qui n'a pas lu, qui n'a pas entendu cette phrase définitive, rabâchée à l'envi sur tous les médias, dans tous les livres écrits par les moutons de Panurge de la santé moderne ?

11. www.CroisadePourlaSante.org

Voilà bien le roi des lieux communs, indétrônable, confortablement installé au firmament des plus grosses bêtises propagées sur l'alimentation !

Tout d'abord, parce que ce n'est pas après avoir mangé que l'on « bénéficie » des possibles effets des aliments, c'est après les avoir digérés. La distinction est importante. Si certains aliments, fruits et sucres rapides, sont très rapidement assimilés par l'organisme, la plupart vont demander à ce dernier un gros effort pour être enfin mis à disposition de notre métabolisme, passé quelques heures.

Il est donc tout à fait abusif de parler d'un possible gain de « forces » après avoir mangé; en tout cas pas sur la digestion. L'effet « booster » que l'on ressent immédiatement après l'absorption d'aliments le plus souvent artificiellement excitants est faussement interprété comme de nouvelles « forces ». En fait, il ne s'agit que d'une brève poussée d'énergie provoquée par du sucre, de la caféine, des aliments à assimilation rapide, ou le simple plaisir psycho-émotionnel que l'on retire de l'acte de manger. Il est d'ailleurs probable qu'il s'agisse de la résultante de tous ces facteurs réunis ! (Le cas très intéressant du petit déjeuner, ce repas chéri des français, si nécessaire, si hautement recommandé d'une voix unanime, et qui nous fait tant de bien, demande que l'on s'y attarde un peu ; j'y reviendrai plus loin)

Nous mangeons donc pour *prendre des forces*, mais un peu plus tard, patatras, c'est le contraire qui se produit ! Les forces nous lâchent, le corps accuse le coup et nous envoie un message le plus souvent ignoré : REPOS SVP ! Vous savez : le fameux *coup de barre* de onze heures, ou de quinze heures... Faussement interprété comme un besoin de nourriture ! Et on en remet une couche... alors que notre organisme implore, supplie qu'on le laisse tranquille. S'il n'est pas encore midi, on grignote quelque

chose ; si c'est l'après-midi, on fait une pause-café ; si c'est un peu plus tard, on cherche quelqu'un pour prendre l'apéro...

Les peuples du sud ont compris qu'après manger, on n'est pas bon à grand-chose... Très judicieusement, ils font la sieste après le repas de midi. En effet, personne n'a l'envie ni la capacité d'être actif après un repas, que ce soit intellectuellement ou physiquement. C'est se faire violence que de s'imposer un travail durant la digestion. Nous connaissons tous ces moments de somnolence qui suivent un repas. Et pourtant, n'entend-on pas partout qu'il ne faut pas aller au lit le soir après le repas ? Ah bon ! En ce qui me concerne, mon corps me suggère fortement de m'allonger pour digérer tranquillement et efficacement. Pas le vôtre ? Ça m'étonnerait. Écoliers, employés, hommes d'affaires, personne n'y échappe. À onze heures ou à quinze heures, tout le monde a déjà eu son petit coup de pompe... Heureusement, il y a la machine à café ! Ah... la machine à café ! L'outil salvateur absolu, l'éternel compagnon du travailleur, récemment élevé au rang de star de la TV...

Même si tout dépend de la taille du repas, la règle est là : personne ne peut fonctionner à 100% après avoir mangé. Même un repas léger entraînera la mise en route du processus digestif qui requiert beaucoup d'énergie, une énergie qui ne sera donc plus disponible pour d'autres activités. Et l'énergie dépensée pour digérer et assimiler ce que nous mangeons est d'autant plus grande que cette « nourriture » est artificielle, industrielle, transformée, éloignée des aliments simples qui poussent dans la terre ou sur les arbres.

C'est ainsi que l'immense majorité de la population vit en état de digestion permanente tout au long de la journée, incapable de donner le meilleur d'elle-même, au moment où pourtant elle devrait... Tout ça simplement parce qu'un hurluberlu a un jour commencé à dire qu'il faut « bien manger » le matin, un peu moins

à midi, et très peu le soir, pour « ne pas aller au lit sur la digestion », et que tout le monde a fini par le croire ! Rappelons que les peuples réputés pour leur santé et leur longévité, précédemment cités, prennent leur repas le plus important le soir. Pendant la journée, ils sont actifs, vaquent à leurs occupations, cultivent leurs potagers et entretiennent leurs arbres fruitiers. Le soir, ils se détendent et peuvent manger tranquillement, sachant que leur corps aura tout loisir de digérer correctement pendant la nuit.

Chez nous, non, désolé, ça ne marche pas comme ça. *Puisqu'on vous dit qu'il faut manger le matin !* De fait, le consensus est total : médecins, diététiciens patentés, relayés par des journalistes serviles incapables de la moindre enquête indépendante en matière de santé, tous « ceux qui savent » nous rabâchent le même discours. Et ça prend ! Tout le monde les croit !

Je connais même des gens qui se forcent à manger le matin, sans faim aucune (nous le verrons, l'absence de faim le matin est normale pour un organisme sain). On persiste à prendre un « bon petit déjeuner », puis à interrompre nos activités au beau milieu de la journée pour manger à nouveau, et à remettre le couvert le soir... Tout en étant bien évidemment pénétrés de la certitude d'avoir bien fait en mangeant assez « pour avoir de l'énergie »...

Voilà donc un autre exemple de notre incapacité à être à l'écoute de notre corps et de notre propension à succomber à la dictature des habitudes, des poncifs, des clichés, de toutes ces âneries venant de je ne sais où et complaisamment propagées par la plupart des médias. C'est comme la rumeur : on ne sait d'où elle vient, mais elle peut faire de gros dégâts...

S'il ne faut pas se reposer ou aller au lit sur la digestion, que faut-il faire alors ? Aller travailler ? On a vu que ça ne marche pas. Aller faire du sport ? Ça ne marche pas non plus, tous les sportifs le savent. S'il fallait *manger pour avoir de l'énergie*, les

CHAPITRE 5

Comment s'arrêter de manger ?

Quand le corps est chargé d'humeurs, faites-lui supporter la faim parce que le jeûne purifie le corps,
Hippocrate, 400 av. J.-C.

« Je me suis mis au jeûne : je prends juste mon café le matin et un sandwich dans l'après-midi ».

« J'ai rien mangé ce soir ; juste un bol de café au lait, et un peu de pain et de fromage ».

Combien de fois ai-je entendu de telles phrases ?

Et si quelqu'un vous dit : « Je n'ai rien mangé ce matin », soyez sûr qu'il a très probablement au moins bu un café pour commencer sa journée, peut-être avec du lait, et trois sucres et demi...

Navré, mais non, ça ne marche pas comme ça !

Plus on réduit sa ration alimentaire et plus le peu que l'on mange doit être composé d'aliments simples, primordiaux, dans leur état naturel, crus et faciles à digérer. Certainement pas des sandwiches, du café au lait ou du fromage !

On n'a pas besoin de faire un sondage d'opinion pour constater que le niveau d'information et d'éducation à la santé du citoyen commun n'est pas très élevé, même s'il augmente rapidement ces dernières années, parallèlement à l'intérêt suscité par ce qu'on appelle les médecines douces et autres thérapies alternatives...

Mais le jeûne n'est pas une thérapie. Il ne requiert aucune technologie compliquée, aucun produit miracle (et donc naturellement, il ne rapporte rien à personne...), et c'est aussi là un de ses inconvénients majeurs. Le jeûne, c'est la liberté : je saute un repas - ou deux, ou dix... - si je veux, quand je veux, sans demander la permission à mon médecin ou à ma Caisse d'assurance maladie. Il s'agit d'une démarche personnelle, l'expression naturelle de notre libre arbitre, de notre autonomie d'être doué d'intelligence et de discernement.

Et c'est là que le bât blesse ; il y a longtemps que la plupart d'entre nous avons renoncé à l'exercice de notre libre arbitre, cessé de penser par nous-même. Une véritable démission, qui nous pousse aujourd'hui à rechercher à l'extérieur de nous-même les solutions à tous nos problèmes. Nous avons parlé de la surabondance actuelle de thérapeutes de tous acabits, de gens qui peuvent tout pour vous, contre rémunération bien sûr, mais surtout en perpétuant la perte de votre autonomie, votre déconnection d'avec votre réalité intérieure. Vous dépendez d'autres personnes censées « savoir » mieux que vous. Un véritable thérapeute doit être un éducateur, qui connaît les lois naturelles et les applique avec votre collaboration pour rétablir la santé perdue, en s'efforçant de vous inculquer des habitudes de vie qui vous éviteront de retomber malade.

Pourtant, les livres sur le jeûne sont nombreux - si on se donne la peine de les chercher, bien sûr, car ils ont jusqu'ici été publiés par des maisons d'édition aussi spécialisées que marginales, et principalement lus par une minorité de gens déjà convaincus.

Tous ces livres sont riches d'enseignements passionnants et de perspectives excitantes, mais entre la lecture des formidables possibilités qui y sont évoquées et le passage à la pratique, il y a un monde.

Je crois que ces livres stimulent davantage notre intellect qu'ils ne nous encouragent à l'action. C'est pourquoi j'emploie aussi peu que possible le mot *jeûne* dans ce livre. Il passe mal, il est lourd de connotations et n'évoque pas vraiment le plaisir et la joie.

Pourtant, s'arrêter de manger est la chose la plus simple qui soit ; mais aussi la plus difficile.

Simple, car il suffit, effectivement, de cesser de porter à notre bouche des tas de choses plus ou moins comestibles pour s'ouvrir la porte d'un monde insoupçonné, fait de maîtrise de soi, d'énergie et de santé retrouvées, de silence intérieur, de paix et d'harmonie.

Seulement voilà : combien d'entre nous sont capables de s'arrêter spontanément de manger ? C'est là que réside la difficulté que beaucoup considèrent comme insurmontable.

S'abstenir de manger est certainement la frontière ultime, redoutable, effrayante, au-delà de laquelle ne se rencontrent que de rares individus, véritables phénomènes d'exception qui ont eu un jour l'insigne courage de dire « allez, j'arrête... », de refermer le frigo, sortir de la cuisine et ne plus y entrer pendant quelques jours.

Le déclencheur d'une telle décision peut-être la lecture d'un article, d'un livre, la rencontre d'une personne qui a fait cette expérience et en est ressortie transformée, la souffrance provoquée par une maladie, mais aussi d'autres facteurs comme le dégoût de cet être que nous sommes devenu et qui ne correspond plus à notre idéal, une image de nous-même peu valorisante renvoyée par le miroir, le regard des autres ou le point ultime d'une situation émotionnelle ou psychologique insoutenable... Ou un peu de tout cela...

Alors, comment surmonter la difficulté ?

Mais y a-t-il vraiment difficulté ? Je crois le moment venu de vous dévoiler le moyen absolu, aussi simple qu'infaillible,



Bernard Clavière

[Et si on s'arrêtait un peu de manger...
de temps en temps](#)

256 pages, broché
publication 2015



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr