

Contre-indications au jeûne

- La peur !
- Les personnes complètement épuisées (burn out), déminéralisées, dévitalisées, anergiques
- Diabète de type 1 (insulino-dépendant)
- Diabète de type 2 : si traitement joindre un certificat autorisant le jeûne
- Grossesse (dès le troisième mois)
- Allaitement (c'est à partir du gras que la femme fait son lait > appauvrissement du lait.
- Addictions (pour les fumeurs, il vaut mieux arrêter mais à chacun de gérer au mieux)
- Sclérose en plaque
- Dégénérescence musculaire
- Epilepsie (les nausées augmentent)
- Troubles psychologiques, notamment en lien avec l'alimentation (anorexie, boulimie même si ancien)
- Insuffisance rénale avancée
- Insuffisance hépatique avancée
- Insuffisance cardiaque avancée
- Problèmes cardio-vasculaires si sous traitement
- Chimiothérapie : OK si le traitement est terminé depuis plus de 3 mois avec avis du médecin
- Ulcères de l'estomac ou de l'intestin
- Décollement de la rétine (aggravation possible car risque de rétraction légère du corps vitré)

- Cachexie (amaigrissement extrême), dénutrition, taux d'albumine faible
- Hyperthyroïdie décompensée (souvent associée à la maigreur)

- Artériosclérose cérébrale avancée

- Rate épuisée (festons autour de la langue)

- Tuberculose