

Le jeûne, qu'en pense votre médecin ?

Auparavant, la prescription d'un médecin généraliste, c'était 1) repos 2) diète 3) éventuellement un médicament. Aujourd'hui, dans la plupart des cabinets, on ne parle pas de diète, de façon de se nourrir de façon adéquate. J'en reparlerai. Et pour cause, la diététique et la nutrition sont les parents pauvres des études de médecine, certes déjà conséquentes, à moins de suivre des cursus complémentaires.

Que dire alors du jeûne ? Certains médecins le déconseillent, sans pour autant l'avoir étudié ou l'avoir expérimenté, d'autres s'abstiennent d'émettre un avis, d'autres encore sont plus ouverts et attentifs à la demande de leur patient.

Le jeûne est en réalité mal connu de la médecine moderne qui s'appuie sur des preuves. Il y a peu d'études sur le jeûne et elles sont souvent pratiquées sur des animaux ou concernent un nombre de personnes non significatif. Le jeûne ne rapporte rien, personne ne souhaite financer ces études. La clinique Buchinger en Allemagne a pourtant étudié les effets du jeûne sur 1400 personnes. Le jeûne a des bienfaits, c'est indéniable si on l'expérimente mais on ne peut pas le prouver scientifiquement. Gageons que les lignes bougent à l'avenir et que le jeûne soit davantage étudié.

Quoi qu'il en soit, avant de vous rencontrer de manière individuelle, je vous demande d'effectuer une prise de sang et de discuter de ce projet de jeûne avec votre médecin. Car vous le savez, le jeûne peut être contre-indiqué. Et il s'agit de s'assurer que vous n'êtes pas concerné. C'est une question de sécurité, pour vous d'abord, pour moi ensuite qui vous accompagne et pour le groupe en entier.

Jeûner de manière sécurisée, c'est ce que je vous propose et cette étape fait partie de ma façon de vous accompagner. N'oubliez pas que je suis à votre disposition pour [répondre à vos questions](#) ;)

Je vous dis à bientôt,

Christelle

www.macuredejeune.com