

**Note d'information pour les participant(e)s à la retraite projet de  
vie dans le jeûne et la prière au monastère Saint Guénolé de  
Landévennec  
du dimanche 27 octobre au dimanche 3 novembre 2019**



*Vision de Sainte Hildegarde de Bingen*

Chère Madame, cher Monsieur,

Nous vous remercions de votre intérêt pour la retraite jeûne et prière qui se déroulera au monastère Saint Guénolé de Landévennec du 27 octobre au 3 novembre 2019.

Le déroulement de cette expérience de sept jours sera structuré autour des offices de la communauté monastique avec une alternance de temps pédagogiques et d'exercices physiques indispensables au bon déroulement de votre jeûne. Nous privilégierons les moments de silence et de recueillement personnel pour profiter au maximum de notre cheminement spirituel pendant la retraite. Nous aurons chaque soir un temps de relecture et de partage des fruits de notre journée.

Nous jeûnerons selon la méthode du Docteur Buchinger, médecin allemand, qui préconise un jeûne hydrique composé de tisanes, d'eau, de jus de fruits et de potages clairs. La retraite s'achèvera au matin du huitième jour par un panier de fruits, mais nous « rompons » le jeûne strict la veille par un temps de reprise convivial.

Le coût total de la retraite est de 450€ dont 140€ pour l'hébergement au monastère et 10€ au titre de cotisation à l'association une petite voie. Pour vous inscrire, il suffit de nous faire parvenir votre lettre d'engagement signée et accompagnée du règlement de l'acompte de 100€ à l'ordre de l'Association une petite voie et adressée à Monsieur Jean-Christophe Normand 6 rue du Marais 44000 NANTES. Le nombre d'inscrits à la retraite ne pourra pas dépasser dix personnes. L'acompte est non remboursable en cas d'annulation intervenant à moins de 30 jours de la date de démarrage de la retraite.

Dans l'attente d'avoir la joie de vivre cette semaine avec vous, nous vous transmettons, Madame, Monsieur, nos sentiments les meilleurs.

Jean-Christophe et Sophie Normand

## La pédagogie du projet de vie

Le jeûne est une opportunité pour travailler en profondeur son projet de vie. La pédagogie par étapes qui est proposée aux participants permet une relecture de son passé pour venir éclairer l'avenir sous la forme de la formulation d'un projet reposant sur des fondations solides.

### La préparation au jeûne

Si la préparation est importante, l'attention à la reprise l'est encore plus. Prévoyez bien une semaine pour effectuer une bonne réalimentation. Plus vous serez attentifs à votre comportement alimentaire pendant cette période, plus vous profiterez des bénéfices de la semaine de jeûne.

Rappelons également qu'une bonne préparation permet de rentrer plus aisément dans le jeûne dès le premier jour. On évite ainsi les maux de tête, les nausées et la sensation de faim des premiers jours.

L'idéal est d'essayer dans le mois qui précède le jeûne de réduire la consommation de viandes, poissons, lait de vache et dérivés, café, thé, alcool, biscuits, charcuterie. Chacun sait en principe ce qui ne lui fait pas de bien. Si vous êtes fumeur et que vous ne pouvez cesser de fumer 2 semaines avant le jeûne, vous pouvez essayer de vous en tenir à trois cigarettes par jour, savourées avec grand respect et en toute tranquillité. Il est important de comprendre la nécessité d'arrêter de fumer pendant le jeûne, on ne peut se purifier en continuant de s'intoxiquer. Mais vous verrez que ce sera plus simple lorsque vous arrêterez de manger car l'envie de cigarette sera réduite.

Essayez de mieux réguler vos horaires de repas, notamment en respectant 12 heures d'intervalle entre le dernier repas du soir et celui du matin, ce qui implique de dîner plus tôt (19h par exemple si vous déjeunez à 7h le matin). Evitez dans la mesure du possible de « grignoter » entre les repas. Si vous en ressentez le besoin, choisissez de boire chaud ou froid.

Si tout cela vous paraît trop difficile (c'est normal), vous essaieriez de respecter la semaine précédant le jeûne (donc 7 jours avant le démarrage du jeûne), le régime suivant :

Jour 1 et 2 (lundi et mardi) : réduisez toutes les protéines (viandes, poissons, lait et ses composants, œufs). Dès le matin du jour 3, vous ne consommez plus de protéines.

Pour les boissons : Vous pouvez remplacer votre lait par du lait de préférence d'amandes ou de noisettes jusqu'au jour 6 inclus ; par du lait de quinoa ou de riz jusqu'au jour 4 inclus. Vous réduisez la consommation de thé noir ou de café en les remplaçant si possible par des tisanes ou du thé vert. Faites attention à la qualité de l'eau que vous buvez. Evitez les eaux gazeuses et les eaux très chargées en sodium (Hépar).

Votre menu se simplifie et est composé désormais de fruits, légumes (crus ou cuits), huile d'olive, citron, céréales et légumineuses complètes (haricots, pois chiches, pois cassés, lentilles, flageolets).

Pour les céréales: préférez l'épeautre, le riz et la pomme de terre (au four, vapeur), puis sont tolérés les céréales pauvres (sarrasin, millet...), les biscottes complètes, le pain de seigle grillé...

En dernier lieu, viennent les aliments de grand feu, tels que les farines, légumineuses, semoule, polenta, couscous, les pâtes et les pains de blé et de maïs, y compris les pâtisseries (mélange cuit de farine et de sucre).

Jour 3 et 4 (mercredi et jeudi) : réduisez les céréales et légumineuses progressivement jusqu'à la fin du jour 4. Votre dernier repas composé de ces aliments sera donc le jour 4 au soir.

Jour 5 & 6 (vendredi et samedi) : fruits juteux, gras (oléagineux, olives) et secs ; soupe légère ou légumes de préférence crus ou le cuit à la vapeur. Remplacer le pain par du pain essène ou du pain de fleur (sans gluten).

Jour d'entrée dans le jeûne (dimanche) : fruits crus et tisanes à volonté. Les crudités sont à éviter pour ne pas exciter les sucs gastriques.

Si vous éprouvez des maux de tête ou des nausées, buvez de l'eau ou des tisanes chaudes avec du miel.

Nota pour les femmes : Il est possible qu'un déclenchement du cycle s'effectue. En effet, il est fréquent que le corps, pendant le jeûne, se serve également de cet émonctoire pour libérer les toxines.

Nous vous accueillerons à votre arrivée au monastère le dimanche soir avec de simples tisanes. Puisque vous aurez diminué, ce jour-là, votre nourriture le matin et à midi (ce n'est en tous cas pas en mangeant un maximum avant de venir que vous allez « mieux tenir le coup », bien au contraire), il faut compter cette journée comme la première journée de jeûne.

## **La réalimentation post jeûne**

Le temps de revitalisation est d'une durée de 10 à 15 jours après la retraite ; il complète de manière fondamentale la semaine de jeûne. En effet une reprise trop rapide ou bien mal organisée peut invalider tous les bienfaits de la semaine de jeûne. Il est donc non seulement nécessaire de prévoir pour son retour un choix d'aliments naturels et adaptés à la reprise mais il faut aussi prévoir d'intégrer la réalimentation dans vos activités habituelles (professionnelles, sociales ou familiales).

En guise de produits que vous pourrez prévoir pour votre reprise, nous recommandons :

- des pruneaux secs et autres fruits secs (raisin, amandes, noix de cajou, abricots, ananas,..)
- un large assortiment de fruits et légumes frais de saison,
- du miel ou sucre de canne non raffiné,
- des céréales à base d'épeautre,
- du pain essence ou du pain de fleur trouvé en magasins bio,
- des noix, noisettes, noix de cajou, pignons, sésame..,
- des jus de fruits ou de légumes,
- de la levure de bière en paillettes,
- des tisanes, du thé vert.

D'une manière générale, nous recommandons des produits naturels et vivants c'est-à-dire qui soient le moins transformés possibles. Une information détaillée sur la reprise alimentaire vous sera communiquée en fin de retraite.

## **Liste des affaires à apporter**

Vêtements de gymnastique - tapis de sol ou couverture - vêtements chauds (pull, chaussettes chaudes) car on se refroidit très vite en jeûne – chaussures de marche (pour les randonnées) - vêtement pour la pluie - une bouillotte – gant de crin pour bien nettoyer la peau -- appareil à lavement rectal, si vous en possédez (en vente sur place) - huile de massage - serviette de bain - de la lecture (Bible et

tout ouvrage que vous vouliez lire depuis longtemps) - stylos et papier - un thermos avec gobelet – une lampe électrique- un petit sac à dos pour la promenade - éventuellement bâton de randonneur.

**IMPORTANT** : Les effets des médicaments (y compris la pilule contraceptive) sont doublés d'intensité pendant le jeûne. Pour vivre pleinement le jeûne il peut être judicieux, pour ceux et celles qui le peuvent et le souhaitent, d'arrêter ou de réduire significativement la prise de médicament. Veuillez consulter votre médecin traitant pour toutes questions relatives à l'interruption temporaire de prise chronique de médicaments.

## **Bibliographie pour en savoir plus sur le jeûne :**

- ✚ *Le jeûne pour la vie* de Harri Wettstein, Éd. St-Augustin (Suisse),
- ✚ *Bien jeûner, Vivre mieux* de H. Lützner aux éditions Vigot (le plus simple),
- ✚ *L'art de jeûner Manuel du jeûne thérapeutique Buchinger* du Dr Françoise Wilhelmi de Toledo
- ✚ *Le jeûne* de Gisbert Bölling aux éditions la Plage, (le plus concis),
- ✚ *Le jeûne* de H.M Shelton aux éditions le courrier du livre, (la bible du jeûne mais très technique),
- ✚ *Le jeûne en naturopathie* de P.V Marchesseau (fondateur de la naturopathie).

Vous pouvez aussi consulter notre site [www.unepetitevoie.fr](http://www.unepetitevoie.fr) pour trouver d'autres informations sur le déroulement des retraites.

## Lettre d'engagement individuelle et personnelle<sup>1</sup>

Je soussigné(e) (prénom et nom) \_\_\_\_\_, (adresse, n° de tél, e-mail) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, m'inscrit à la retraite projet de vie dans le jeûne et la prière se déroulant au monastère Saint Guénolé de Landévennec du dimanche 27 octobre à partir de 16h au dimanche 3 novembre 2019 à 9h.

Je confirme être apte physiquement<sup>2</sup> à suivre un jeûne de longue durée et j'ai bien noté le caractère spirituel de la retraite ainsi que la nécessité de prévoir une reprise alimentaire progressive de 15 jours après la retraite.

### Informations personnelles et confidentielles

1. Date de naissance : \_\_\_\_\_
2. Taille et poids : \_\_\_\_\_
3. Profession ou activités habituelles: \_\_\_\_\_
4. Remarques éventuelles concernant votre santé (maladie grave ou opération) :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Avez-vous déjà pratiqué un jeûne ? oui/non – si oui, précisez le contexte et les dates :  
\_\_\_\_\_

6. En quoi cette retraite fondamentale répond-t-elle à vos attentes personnelles ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Est-ce que vous possédez un appareil à lavement rectal<sup>3</sup> ? oui/non

8. Je viens en train et arrive à (gare et horaire) \_\_\_\_\_

9. Je compte venir en voiture de \_\_\_\_\_ et je peux covoiturer \_\_\_ personnes.

10. J'accepte de communiquer mes coordonnées au reste du groupe pour covoiturage :  
oui/non

Lieu et date:

Signature (précédée de la mention « lu et accepté ») :

<sup>1</sup> À retourner à l'Association une petite voie c/o Jean-Christophe Normand avec votre acompte de 100€ à l'adresse 6 rue du Marais 44000 NANTES. Toute annulation à moins de 4 semaines du début de la retraite, entraîne la retenue à 100% de l'acompte.

<sup>2</sup> Est considérée comme apte, toute personne majeure (18 ans révolus) ayant un indice de masse corporelle (Poids en kg / carré de la taille en mètres) supérieur à 18 et ne présentant pas d'affections graves et de longue durée de type diabète, maladies psychiatriques et/ou neurologiques graves, maladie coronaire, insuffisance cardiaque grave, insuffisance respiratoire chronique grave, cancers.

<sup>3</sup> Nous recommandons pendant la durée du jeûne la pratique des douches rectales beaucoup plus efficaces et moins fatigantes pour l'organisme. Des appareils seront en vente pour ceux qui n'en seraient pas équipés.