

## Pour une REALIMENTATION réussie

« N'importe quel sot peut jeûner, seul un sage sait terminer convenablement son jeûne »

### Généralités

- Durée de la période de réalimentation : ½ de la durée du jeûne.
- De manière générale, suivre le schéma inverse de la période de sevrage
- Mangez lentement, mangez peu à la fois, bien mastiquer, bien savourer. Retrouvez le délice de manger.
- Vivez la période de réalimentation dans le calme, la tranquillité, la sérénité. Soyez attentif en mangeant.
- Prenez de la nourriture simple, des aliments complets, si possible bio. Pour le plaisir, savourez les composants des saveurs, retenez-vous de les associer trop vite ensemble. Faites déjà la liste des premières saveurs que vous voulez retrouver en premier.
- Exclure les premiers jours les aliments lourds à digérer : charcuterie, fromage à pâte dure, friterie, pâtisseries, viandes grasses, sauces. Evitez de reprendre trop vite du café et de l'alcool.
- Exclure le repas « classique » : soupe + plat principal avec viande + dessert + café.
- Ecoutez votre corps, il vous guidera tant pour les quantités que le type d'aliments.
- Ne dépassez pas les bornes, retenez-vous, car on se sent bien et on voudrait aller plus vite.
- Profitez d'avoir vécu le jeûne pour remettre en question vos habitudes alimentaires. Rangez de côté celles qui ne vous conviennent pas et/ou sont mauvaises pour la santé. Dès maintenant, faites la liste de ce que vous voulez changer dans votre comportement alimentaire.
- L'intestin ne se remettra réellement en marche que lorsqu'il sera plein, après 2 ou 3 jours. Ne le brusquez donc pas et prévoyez de l'aider le 2<sup>ème</sup> jour par un petit lavement (500ml). Pas de laxatif !

### Exemple de schéma de réalimentation

- 1<sup>er</sup> jour :
- petit-déjeuner : - 2 pruneaux ou 1 figue trempée  
- 1 fruit bien mur (pomme, banane, poire).
  - collation : un fruit frais ou 1 tasse de fruits secs (mendiants).
  - déjeuner : soupe.
  - collation : idem matin.
  - souper : soupe ou une salade de crudités.
- 2<sup>ème</sup> jour :
- petit-déjeuner : - 2 pruneaux ou 1 figue trempée  
- 1 ou 2 tartines de pain gris grillé ou de pain bio au levain +  
beurre + fromage blanc aux fines herbes, ou  
du muesli.
  - collation : idem 1<sup>er</sup> jour.
  - déjeuner : grosse soupe avec oléagineux ou repas de légumes cuits (pommes de terre, épinards, choucroute, betteraves, lentilles,...).
  - collation : idem matin.
  - souper : soupe ou salade de crudités ou pain.
- 3<sup>ème</sup> jour : réintroduire les produits lactés comme la crème, le yaourt, le fromage de chèvre, etc.

### Quelques idées en plus...

**Crudités :** - salade, salade de blé, carottes, céleri rave, échalotes, chicons, choux... avec vinaigrette à base d'huile d'olive 1<sup>ère</sup> pression à froid.  
- olives, poivrons, tomates...

**Fruits frais ou fruits secs :** prendre en dehors des repas.

**Boissons :** eau à volonté, tisanes et jus de fruits en dehors des repas.

**Oléagineux :** noix, noisettes, amandes, cajou, pignons, pistaches, sésame, graines de tournesol, lin, pois chiche, haricots secs, fèves,...

**Céréales intégrales :** riz, blé, millet, épeautre, couscous, taboulé, pomme de terre, gruau d'avoine, orge,...

**Graines germées :** soja, lentilles, cressonnette, blé, ...