

SE PRÉPARER POUR LA CAMPAGNE 40 JOURS DE PRIÈRE

QU'EST-CE QUE LE JEÛNE ?

Le jeûne est une discipline spirituelle que nous enseigne la Bible. Jésus attendait de ses disciples qu'ils jeûnent et il disait que Dieu récompense le jeûne. Selon la Bible, le jeûne désigne la réduction ou l'élimination volontaire de nourriture pendant une durée déterminée et pour atteindre un objectif.

Lorsque vous jeûnez, ne prenez pas un air triste comme les hypocrites. En effet, ils présentent un visage tout défait pour montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Je vous le dis en vérité, ils ont leur récompense. Mais toi quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage, afin de ne pas montrer que tu jeûnes aux hommes, mais à ton Père qui est là dans le lieu secret; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. Matthieu 6.16-18

POURQUOI JEÛNER ?

Il y a de nombreuses bonnes raisons de jeûner et même des avantages pour votre santé. À l'occasion de la campagne *40 jours de prière*, nous suggérons un JOUR DE JEÛNE ET DE PRIÈRE pour **trois raisons principales** :

- 1. Le jeûne nous donne plus de temps pour prier.** Nous pouvons utiliser le temps que nous passerions normalement à manger pour prier afin de discerner ce que Dieu veut faire en nous pendant cette campagne. Dans la Bible, le jeûne s'effectue toujours en connexion avec la prière.

Pendant qu'ils rendaient un culte au Seigneur et qu'ils jeûnaient, le Saint-Esprit dit : Mettez-moi à part Barnabas et Saul pour l'œuvre à laquelle je les ai appelés. Alors, après avoir jeûné, prié et posé les mains sur eux, ils les laissèrent partir. Actes 13.2-3

- 2. Le jeûne démontre la profondeur de notre désir lorsque nous prions pour quelque chose.** Ça montre que nous prenons notre relation avec Dieu au sérieux, que nous sommes prêt à payer un prix, tant notre demande nous tient à cœur. Dieu honore le désir profond et la prière fervente.

Proclamez un jeûne, une assemblée solennelle! Rassemblez les anciens, tous les habitants du pays, dans la maison de l'Éternel, votre Dieu, et criez à l'Éternel! Joël 1.14

Maintenant encore, déclare l'Éternel, revenez à moi de tout votre cœur, avec des jeûnes, avec des pleurs et des lamentations. Joël 2.12

- 3. Le jeûne déclenche la puissance surnaturelle de Dieu.** C'est un outil que nous pouvons utiliser lorsqu'il y a une opposition à la volonté de Dieu. Satan ne souhaite rien de plus que de provoquer des divisions, découragements, défaites, dépression et doutes parmi nous. La prière conjuguée au jeûne a toujours été utilisée par Dieu pour faire subir à l'ennemi une défaite cuisante !

C'est pour cela que nous avons jeûné et recherché notre Dieu, et il a accueilli favorablement notre prière. Esdras 8.23

Voici le genre de jeûne que je préconise: détacher les chaînes dues à la méchanceté, dénouer les liens de l'esclavage, renvoyer libres ceux qu'on maltraite. Mettez fin aux contraintes de toute sorte. Ésaïe 58.6

L'IMPORTANCE DU JEÛNE

Dans la Bible, le peuple de Dieu jeûnait souvent avant un combat afin d'obtenir la victoire, pour l'accomplissement d'un miracle ou pour l'exaucement d'une prière. Ça les préparait à une bénédiction !

- **Moïse a jeûné avant de recevoir les dix commandements.**

Moïse resta là avec l'Éternel 40 jours et 40 nuits. Il ne mangea pas de pain et ne but pas d'eau. Et l'Éternel écrivit sur les tables les paroles de l'alliance, les dix paroles. Exode 34.28

- **Les Israélites jeûnèrent avant une victoire miraculeuse.**

On vint annoncer à Josaphat: «Une foule nombreuse s'avance contre toi depuis l'autre côté de la mer, depuis la Syrie, et ils sont déjà à Hatsatson-Thamar, c'est-à-dire En-Guédi.» Josaphat eut peur et décida de chercher l'Éternel. Il proclama un jeûne pour tout Juda. 2 Chroniques 20.2-3

- **Daniel jeûnait afin d'être guidé par Dieu.**

Je me suis tourné vers le Seigneur Dieu en le recherchant avec des prières et des supplications, en jeûnant et en me couvrant d'un sac et de cendre. Daniel 9.3

... je parlais encore dans ma prière quand l'homme, Gabriel, celui que j'avais vu dans ma précédente vision, s'est approché de moi d'un vol rapide, au moment de l'offrande du soir Il m'a enseigné et a parlé avec moi. Il m'a dit: «Daniel, je suis venu maintenant pour ouvrir ta compréhension...» Daniel 9.21-22

- **Néhémie jeûna avant de commencer un grand projet de construction.**

À cette nouvelle, je me suis assis, j'ai pleuré et j'ai porté le deuil durant des jours, jeûnant et priant devant le Dieu du ciel. Néhémie 1.4

- **Jésus jeûna lors de la tentation.**

Jésus, rempli du Saint-Esprit, revint du Jourdain. Il fut conduit par l'Esprit dans le désert où il fut tenté par le diable pendant 40 jours. Il ne mangea rien durant ces jours-là et, quand cette période fut passée, il eut faim.

Luc 4.1-2

- **Les premiers chrétiens jeûnaient lorsqu'ils devaient prendre des décisions.**

Pendant qu'ils rendaient un culte au Seigneur et qu'ils jeûnaient, le Saint-Esprit dit : Mettez-moi à part Barnabas et Saul pour l'œuvre à laquelle je les ai appelés. Alors, après avoir jeûné, prié et posé les mains sur eux, ils les laissèrent partir.

Actes 13.2-3

DEUX MISES EN GARDE

1. Souvenez-vous que jeûner ne permet pas de « mériter » une réponse à votre prière. Vous ne pouvez pas faire du chantage à Dieu parce que vous vous mettez à faire des efforts. Dieu veut exaucer nos prières et il répond par grâce. Le jeûne nous permet tout simplement de nous préparer à la réponse de Dieu.
2. Ne jeûnez que si votre santé vous le permet actuellement. Si vous **ne pouvez que** suivre un jeûne partiel, faites-le avec ferveur et Dieu honorera vos intentions.

NOTRE ENGAGEMENT DANS LA PRIÈRE

Par rapport à la campagne *40 jours de prière*, quelles « portes » de notre vie doivent-elles être ouvertes ?

- La « **porte du temps** » qui s'ouvre dans notre emploi du temps afin de participer pleinement à la campagne
- La « **porte du courage** » qui s'ouvre pour que nous puissions inviter un membre de notre famille, un ami chrétien, ou un voisin non chrétien à un culte ou à notre petit groupe des 40 jours
- La « **porte de la confiance** » qui s'ouvre pour faire un pas de foi et accueillir un groupe
- La « **porte de notre cœur** » qui s'ouvre pour que nous puissions plus nous passionner pour la prière
- La « **porte de service humble** » qui s'ouvre pour que nous soyons plus disponible pour Dieu pendant ce moment important
- D'autres ?

GUIDE DE PRIÈRE

La prière est le plus important composant de la campagne 40 jours de prière. Sans la puissance de Dieu, tout le monde travaillera en vain.

Maintenant donc, frères et soeurs, priez pour nous afin que la parole du Seigneur se propage et soit honorée comme elle l'est chez vous...

2 Thessaloniens 3.1

Prière du début : Cher Père, nous nous présentons à toi avec nos louanges et notre adoration. Tu es plus large que les fins fonds de l'univers, plus haut que les cieux les plus élevés et plus profond que les océans les plus encaissés. Nous nous offrons à toi en prière pour la campagne 40 jours de prière. En confession, nous t'apportons ces fois où nous avons péché. Aide-nous à être prêts spirituellement pour ce que tu veux accomplir. Nous savons que sans ta puissance, cher Père, nous travaillons en vain. Encourage-nous à combler de prière ces importants 40 jours. Nous prions cela au nom de Jésus. Amen.

Ce guide de prière contient sept parties. Dans chacune des parties, vous trouverez un verset biblique, une citation appropriée, plusieurs prières et une suggestion pour un moment de réflexion.

PRÉPARATION

La prière du juste agit avec une grande force.

Jacques 5.16

« À chaque fois que Dieu est déterminé à accomplir une grande œuvre, il met son peuple en position de prière. »

C.H. Spurgeon

Dieu, toi qui illumines nos cœur et esprit, nous prions...

- Pour la préparation du cœur de chaque personne afin que tu puisses accomplir ce que tu désires dans la vie de chacun pendant la campagne 40 jours de prière.
- Pour la préparation spirituelle des responsables de l'église, du groupe de jeunes, monitrices et moniteurs d'école du dimanche, pour leurs moments de prière et de solitude avec toi.
- Que la quiétude de chaque personne devant ta face soit le moment de préparation le plus important pour la campagne.
- Que tu accordes l'énergie, le temps et l'endurance pour toutes les tâches à faire en préparation pour la campagne.
- Que le travail de campagne effectué au nom de Jésus soit un moment décisif dans le pèlerinage de notre église.
- Pour un réveil spirituel dans notre église pendant et après la campagne.

Prenons quelques instants pour nous recueillir en silence devant le Seigneur et pour réfléchir à tout ce que nous venons de prier.

COMPRÉHENSION DES OBJECTIFS

Je lui demande que ta participation à la foi soit efficace et fasse reconnaître tout le bien que nous accomplissons pour la cause de [Jésus-]Christ.

Philémon 1.6

« Si vous avez tant de choses à faire que vous n'avez plus le temps de prier, vous pouvez en être sûr, vous accomplissez des activités que Dieu ne vous a pas demandé de faire. »

D.L. Moody

Dieu, toi qui donnes un sens et des objectifs à notre vie, nous prions...

- Que nos louanges et notre adoration s'élèvent vers toi comme un doux parfum.
- Que tu montres à chaque personne comment elle peut aider les autres à progresser dans leur foi.
- Que la vérité qui dit que « chaque ministère est important » soit mise en pratique, qu'il s'agisse d'un ministère visible ou dans les coulisses.
- Que notre église soit inspirée à œuvrer promptement à évangéliser notre région.
- Que les membres de notre église s'engagent à vivre les objectifs que tu as pour leur vie.

Prenons quelques instants pour nous recueillir en silence devant le Seigneur et pour réfléchir à tout ce que nous venons de prier.

RÉSULTATS

Et voici ce que je demande dans mes prières: c'est que votre amour augmente de plus en plus en connaissance et en pleine intelligence pour que vous puissiez discerner ce qui est essentiel. Ainsi vous serez purs et irréprochables pour le jour de Christ...

Philippiens 1.9-10

« La pratique la plus sainte, la plus proche de la vie quotidienne et la plus essentielle pour la vie spirituelle, est celle de la présence de Dieu. C'est celle de se réjouir en sa compagnie divine et d'en faire une habitude de la vie que de parler humblement et de converser avec amour avec lui à tout instant, à tout moment, sans aucune restriction, avant tout dans les moments de tentation, de détresse, de sécheresse, de révolusion et même d'infidélité et de péché. »

Frère Laurent

Dieu immortel, d'amour et Très-Saint, nous prions...

- Que la moisson soit abondante, que ceux qui sont perdus spirituellement soient sauvés par leur connaissance de Jésus-Christ.
- Que la participation à la *campagne 40 jours de prière* inspire à chacun de s'engager encore plus à se détourner d'une vie égoïste et à se tourner vers une vie concentrée sur Dieu.
- Pour un fruit durable et éternel au travers de vies transformées.
- Que le Saint-Esprit confirme, dans chaque vie, qu'il est présent et qu'il a le pouvoir de transformer des vies.
- Qu'un plus grand désir de t'adorer et de te glorifier se produise dans notre église, dans les églises de notre pays et dans tout le monde.
- Que la vie de chaque personne soit enrichie grâce à une expérience nouvelle ou renouvelée en petit groupe.
- Que le Saint-Esprit encourage de nombreuses personnes à s'engager dans notre famille spirituelle et à se faire baptiser.
- Que chaque personne qui participe se sente rafraîchie, renouvelée et revitalisée pour le ministère auquel tu as appelé cette personne.
- Que nos membres découvrent et utilisent leur dons et capacités spirituels pour tes objectifs éternels.

Prenons quelques instants pour nous recueillir en silence devant le Seigneur et pour réfléchir à tout ce que nous venons de prier.

PROTECTION

Au reste, frères, priez pour nous, ...et afin que nous soyons délivrés des hommes méchants et pervers ; car tous n'ont pas la foi. Le Seigneur est fidèle, il vous affermira et vous protégera du mal. 2 Thessaloniens 3.1-3

« Demain, je compte travailler, travailler du matin jusque tard le soir. En fait, j'ai tant à faire que je vais passer les trois premières heures à prier. »

Martin Luther

Dieu, notre refuge et notre bouclier, nous prions...

- Pour la protection divine contre le combat spirituel, pour nos responsables d'église et du groupe de jeunes, nos monitrices et moniteurs d'école du dimanche et tous les membres de notre famille spirituelle pendant la *campagne 40 jours de prière*.

- Pour la protection physique et la bonne santé de nos responsables et des participants.
- Pour la protection face aux distractions, aux inquiétudes et aux problèmes, afin de permettre à chaque personne impliquée de se concentrer complètement sur ce que tu leur as réservé pendant la campagne.
- Pour ta protection contre le découragement que peuvent ressentir tous les responsables de l'église, du groupe de jeunes, les monitrices et moniteurs de l'école du dimanche parce que des tâches et des emplois du temps, apparemment insurmontables, s'érigent avant et pendant la campagne.
- Pour la force de faire face à des épreuves et des tribulations qui pourraient naître en ce moment. Que nous puissions nous souvenir que Dieu peut utiliser les problèmes pour approfondir notre confiance en lui.

Prenons quelques instants pour nous recueillir en silence devant le Seigneur et pour réfléchir à tout ce que nous venons de prier.

L'ABONDANCE DE L'AMOUR DE DIEU

Jésus les regarda et dit : « Aux hommes cela est impossible, mais non à Dieu, car tout est possible à Dieu. »

Marc 10.27

« Le travail de prière est la condition préalable à toute œuvre dans le royaume de Dieu. Par la prière, nous associons la puissance du ciel à notre impuissance, la puissance qui peut capturer des forts et rendre l'impossible possible. »

O. Hallesby

Dieu, notre Abba, notre Père, insondable, éternel et Dieu Tout-Puissant, nous prions...

- Que tu nous donnes les bénévoles nécessaires pour obtenir le succès lors de chaque événement de la campagne.
- Que tu donnes à notre église toutes les ressources nécessaires pour l'organisation de cette campagne.
- Que tu donnes l'unité parmi les responsables des ministères de notre église dont plusieurs d'entre eux doivent modifier leur emploi du temps pour faire de la place à la campagne.
- Pour chaque personne qui fait partie de la direction de la campagne, afin qu'elles apprennent à ne compter que sur ce que tu procures.

- Que nos prières touchent le fusible de ta puissance et que nous voyons des choses spectaculaires se produire pendant et après la campagne.

Prenons quelques instants pour nous recueillir en silence devant le Seigneur et pour réfléchir à tout ce que nous venons de prier.

CROISSANCE SPIRITUELLE

Je prie que le Dieu de notre Seigneur Jésus-Christ... illumine les yeux de votre cœur pour que vous sachiez quelle est l'espérance qui s'attache à son appel, quelle est la richesse de son glorieux héritage au milieu des saints et quelle est l'infinie grandeur de sa puissance, qui se manifeste avec efficacité par le pouvoir de sa force envers nous qui croyons.
Éphésiens 1.17-19

« Tout comme l'art, la musique et tant d'autres disciplines, la prière ne peut être appréciée que lorsque vous passez du temps à la faire. Passer du temps avec le maître élèvera votre pensée. Plus vous priez, plus des choses vous seront révélées. Vous comprendrez. Vous sourirez et vous ferez un signe de la tête lorsque vous vous identifierez aux autres qui mènent de longs combats et trouvent beaucoup de joie lorsqu'ils sont à genoux. »
Joni Eareckson Tada

Dieu, notre roi omniprésent, tout-puissant et infiniment sage, nous prions...

- Que lorsque tu nous guides dans cette campagne de croissance spirituelle, que cela approfondisse la foi et la vie de prière de notre église.
- Que chaque participant à la campagne ait un désir renouvelé de prendre des habitudes spirituelles dans sa vie.
- Que chaque personne de notre église soit mise au défi de grandir spirituellement et de vivre ton plan pour une vie transformée.
- Que tous les participants réfléchissent à tes objectifs pour leur vie et qu'ils passent à l'action par rapport à ce que le Saint-Esprit leur a révélé.
- Que tous les participants grandissent dans leur amour pour toi, de tout leur cœur, de toute leur âme et de tout leur esprit.
- Que tous les participants acceptent complètement de faire leur part pour accomplir la grande mission et le grand commandement dans leur génération.

Prenons quelques instants pour nous recueillir en silence devant le Seigneur et pour réfléchir à tout ce que nous venons de prier.

TOUT POUR LA GLOIRE À DIEU

« Tu es digne, notre Seigneur et notre Dieu, [toi le Saint,] de recevoir la gloire, l'honneur et la puissance, car tu as créé toutes choses et c'est par ta volonté qu'elles ont été créées et qu'elles existent. »
Apocalypse 4.11

« Aucune puissance n'égale celle de la prière constante. Elle transforme d'ordinaires mortels en hommes de puissance. Elle apporte la puissance. Elle apporte le feu. Elle apporte la vie. Elle apporte Dieu. »
Samuel Chadwick

Dieu, qui remplit les cieux et la terre avec sa gloire, nous prions...

- Que notre dimanche de célébration soit un jour de joie incroyable, avec des témoignages de ce que tu as fait dans nos vies, groupes et mariages pendant la campagne.
- Pour nos responsables de campagne et les équipes de campagne afin qu'ils accomplissent tout par ta puissance et ta force afin de te glorifier.
- Que chaque personne qui est touchée par ta grâce pendant la campagne se souvienne de te louer et de te rendre gloire pour ce que tu as fait.
- Que la vie motivée par ses objectifs que nous allons vivre brille fortement à ton honneur, comme le soleil de midi.
- Que lorsqu'on nous demande ce qui a transformé notre vie, que nous puissions diriger d'autres personnes vers toi !

Prenons quelques instants pour nous recueillir en silence devant le Seigneur et pour réfléchir à tout ce que nous venons de prier.

Extrait du guide personnel pour le jeûne et la prière

par le Dr. Bill Bright (Fondateur du ministère *Campus pour Christ*)

FAIRE LA MEILLEURE EXPÉRIENCE SPIRITUELLE QUE POSSIBLE

Recevoir la bénédiction de Dieu après avoir jeûné demande un profond engagement. Se ménager un moment réservé à passer du temps avec Dieu tous les jours est absolument crucial pour arriver à une communion intime avec le Père. Vous devez vous dévouer à rechercher la face de Dieu, même (et particulièrement) les fois où vous vous sentez faible, vulnérable ou irritable. Lisez sa Parole et priez pendant les périodes où vous auriez mangé. Méditez sur lui lorsque vous vous réveillez la nuit. Chantez ses louanges lorsque vous le voulez. Concentrez-vous sur votre Père céleste et faites de tout acte, un acte de louanges et d'adoration. Lorsque vous cherchez sa présence, Dieu vous permettra de vivre son commandement de « prier sans cesse ».

Lorsque vous débutez cette période de dévotion spirituelle accentuée, soyez conscient que Satan fera tout ce qui est en son pouvoir pour vous écarter de votre prière et de votre moment de lecture biblique. Lorsque vous ressentez que l'ennemi essaye de vous décourager, venez immédiatement vers Dieu en prière et demandez-lui de renforcer votre conviction face aux difficultés et aux tentations.

L'ennemi fait de vous une cible parce qu'il sait que le jeûne est la plus puissante des disciplines chrétiennes et que Dieu a peut-être quelque chose de très spécial à vous montrer lorsque vous l'attendez et que vous recherchez sa face. Satan ne veut pas que vous grandissiez dans votre foi et il fera tout ce qu'il peut, il vous donnera faim et vous rendra grognon pour semer la zizanie dans votre famille ou au travail afin de vous arrêter. Faites de la prière votre bouclier pour vous protéger contre de telles attaques.

Ne soyez pas trop préoccupé à prier pour vous-même ou pour les autres à tel point que vous en oubliez de glorifier ou de louer Dieu. Le véritable jeûne spirituel se concentre sur Dieu. Centrez tout votre être sur lui, vos attitudes, vos actions, vos motivations, vos désirs et vos paroles. Ceci ne peut se faire que si Dieu et son Saint-Esprit sont votre centre d'attention. Confessez vos péchés à mesure que le Saint-Esprit vous les montre et continuez de vous concentrer sur Dieu et Dieu seulement afin que votre prières soient puissantes et efficaces.

D'habitude, le résultat du jeûne, c'est une intimité renouvelée avec Dieu et une plus grande sensibilité aux choses spirituelles. Ne soyez pas déçu si vous ne vivez pas une expérience de « sommet de montagne » comme c'est le cas pour certaines personnes. Nombreuses sont les personnes qui, ayant effectué avec succès un jeûne prolongé, parlent d'un sentiment de proximité à Dieu comme elles ne l'ont jamais connu auparavant. Par contre, d'autres, ayant cherché sa face en toute honnêteté, déclarent ne remarquer aucun résultat extérieur particulier. Pour certains, leur jeûne a été très ardu physiquement, émotionnellement et spirituellement, mais ces personnes savaient qu'elles étaient appelées par Dieu à jeûner et elles ont terminé le jeûne pour lui comme un acte d'adoration. Dieu honora cet engagement.

Ce qui doit motiver votre jeûne, c'est de glorifier Dieu et non pas 'de vivre une expérience émotionnelle ou d'atteindre votre bonheur personnel. Lorsque vous avez les bonnes motivations, Dieu honore votre cœur qui le cherche et il bénit le temps que vous passez avec lui de façon très spéciale.

MAINTIEN D'UN ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL

Il existe de nombreuses sortes de jeûne et l'option que vous choisissiez dépend de votre santé, de la durée de votre jeûne et de vos goûts.

- Un jeûne à l'eau – c'est s'abstenir de toute nourriture ou jus
- Un jeûne partiel – c'est éliminer certains aliments ou certains repas
- Un jeûne de jus – consiste à ne boire que des jus de fruits ou de légumes aux heures des repas

Je sais que la perspective de vivre sans nourriture pour une période prolongée peut inquiéter certaines personnes. Mais il existe des moyens de s'assurer que votre corps reçoive les nutriments nécessaires afin que vous puissiez effectuer votre jeûne en toute sécurité et rester en bonne santé.

Si vous commencez un jeûne de jus, il vous faudra peut-être éviter certains jus et en boire d'autres qui pourront vous être particulièrement bénéfiques. Le programme quotidien suivant vous sera peut-être utile pendant votre jeûne.

5h00 à 8h00

Jus de fruits, de préférence fraîchement pressés ou passés ??, dilués dans 50% d'eau distillée si le fruit est acide. Les fruits suivants sont recommandés : oranges, pommes, poires, pamplemousses, papayes, raisins, pêches ou autres.

10h30 à 12h00

Jus de légumes élaboré à partir de laitue, céleri et carottes en trois parts égales.

14h30 à 16h00

Tisane avec un soupçon de miel. Veillez à ce qu'il ne s'agisse pas de thé noir ou de thé contenant un stimulant.

18h00 à 20h30

Bouillon de pommes de terre, céleri et carottes (sans sel).

Je suggère de ne pas boire de lait étant donné qu'il s'agit d'un aliment pur. Il représente donc une violation du jeûne. Tout produit contenant des protéines ou de la graisse, comme le lait ou les boissons au soja, devrait être évité. Ces produits vont relancer le cycle digestif et vous sentirez à nouveau des tiraillements d'estomac. Évitez aussi, pour des raisons de santé, les boissons contenant de la caféine comme le café, le thé ou les colas. Comme la caféine est un stimulant, elle a un effet plus puissant sur votre système nerveux lorsque vous vous abstenez de manger. Ceci va à l'encontre des aspects physiques et spirituels du jeûne.

Un des autres facteurs-clés pour maintenir une santé optimale pendant le jeûne, c'est de limiter votre activité physique. Faites peu d'exercices et reposez-vous autant que votre emploi du temps vous le permet (surtout dans le cas des jeûnes prolongés). De petites

siestes peuvent aussi 'être bénéfiques. Marcher deux ou trois kilomètres à pas modéré est conseillé pour une personne en bonne santé qui suit un jeûne de jus. Cependant, une personne suivant un jeûne à l'eau ne devrait pas faire d'exercice physique sans être suivie par un spécialiste du jeûne.

POUR FINIR VOTRE JEÛNE DE FAÇON SAINE

La plupart des experts s'accordent pour dire qu'il est préférable de mettre fin à un jeûne en mangeant des légumes cuits ou crus. Votre estomac est plus petit maintenant, mangez donc avec modération. Arrêtez de manger avant d'être rassasié. Évitez les féculents comme les nouilles, les pommes de terre, le riz ou le pain (à l'exception des biscottes). Évitez aussi la viande, les produits laitiers et toute graisse ou huile. Recommencez à manger doucement et en petites quantités.

Les jeûnes étendus ne sont pas les seuls jeûnes auxquels il faut mettre fin en prenant des précautions. Même un jeûne de 3 jours nécessite des précautions raisonnables. Il est prudent de commencer avec un peu de soupe, qui soit légère et nourrissante, comme un bouillon de légumes constitué d'oignons, de céleri, de pommes de terre et de carottes. Ensuite des fruits comme de la pastèque et du melon.

En ce qui concerne les exercices physiques, il faut suivre les mêmes conseils. Commencez doucement, en donnant le temps à votre corps de se réadapter à son régime habituel.