



*Le jeûne : un
phénomène de société ?*

Le monde de l'autre
Myrienne Lemay
Avril 2018

TABLE DES MATIERES

TABLE DES MATIERES.....	2
Plan de la conférence.....	4
Introduction.....	5
Quelques définitions.....	6
Qu'est-ce que le jeûne ?.....	6
Mais d'où vient le jeûne ?.....	6
Les différents manières de jeûner.....	6
Pourquoi jeûner ?.....	7
L'impact du jeûne sur le corps.....	8
Combien de temps peut durer un jeûne ?.....	8
Que se passe-t-il dans notre corps lorsque l'on jeûne ?.....	8
1re phase.....	8
2e phase.....	9
3e phase.....	9
Lorsque l'on jeûne, on perd quoi ?.....	10
La résistance à la privation alimentaire.....	10
Le jeûne thérapeutique.....	11
Les recherches sur le jeûne.....	11
La petite histoire du jeûne thérapeutique.....	11
Le processus de guérison.....	12
Quels types de maladies sont traité par le jeûne ?.....	12
Les conséquences à long terme du jeûne sur la santé.....	13
Des contestations ?.....	13
Le jeûne religieux.....	14
Judaïsme.....	14
Christianisme.....	14
Islam.....	14
Bouddhisme.....	15
Hindouisme.....	15

Le jeûne revendicatif.....	16
Petit historique	16
Pourquoi jeûner pour revendiquer ?	17
Comment se préparer à faire la grève de la faim ?	17
Conclusion	18
À propos de.....	19
Myrienne Lemay	19
Le monde de l'autre.....	19
Où me joindre ?	20
Références.....	21
Dictionnaires	21
Documentations	21
Vidéo	21
Sites internet	21

© 2018 Myrienne Lemay - Le monde de l'autre

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, de copier, de partager ou de modifier tout contenu provenant de ce livre électronique.

Plan de la conférence

VIDÉO

LE JEÛNE : UN PHÉNOMÈNE DE
SOCIÉTÉ ?

OBJECTIFS

COMPRENDRE LES DIFFÉRENTS
TYPES DE JEÛNER ET SAVOIR LES
EXPLIQUER

DISCUSSION

SERIEZ-VOUS PRÊTS À JEÛNER ?
SI OUI, QUEL TYPE DE JEÛNE
VOUS INTÉRESSE ?

Introduction

Depuis toujours, l'être humain vit une relation intime avec lui-même. Son corps est un outil de travail, de déplacement, de communication, etc. Il est aussi une machine extraordinaire qui est bien huilée. Donc, toute personne a une enveloppe corporelle et doit en prendre soin. C'est une obligation envers soi-même. Ce qui sous-entend qu'elle doit le protéger, le laver, le soigner, mais surtout, le nourrir. Toutes ces tâches se font au quotidien. Par contre, au fil du temps, en raison des imprévus, l'être humain a dû apprendre à se priver d'aliments et à s'ajuster au gré des saisons et des aléas de la vie.

Ces périodes de jeûne étaient souvent involontaires de la part du genre humain. Mais, avec le temps, les religions ont fait en sorte que le jeûne soit vécu de façon spirituelle. Donc, il s'agit d'une pratique plus que millénaire. Mais il n'y a pas que la religion qui liée au jeûne. Ce qui est plus récent dans son histoire, c'est l'aspect thérapeutique et la grève de la faim. Ils sont plus ou moins présents depuis une centaine d'années. Et ils ont été utilisés pour différentes raisons. La thérapie par le jeûne sert surtout à soigner le corps. C'est une méthode comme une autre, mais qui peut être bénéfique pour certains cas. Le jeûne revendicatif, quant à lui, est davantage utilisé à des fins politiques, le but étant de faire en sorte que les gens vivant des injustices se fassent entendre.

Comme à l'habitude, je débute avec la définition de ce qu'est le jeûne. Dans cette partie, il sera aussi question des raisons et des différentes manières de jeûner. Par la suite, il sera question de l'impact du jeûne sur le corps. Car lorsque l'on se prive de nourriture durant une longue période, le corps réagit. Cela est variable selon les cas, mais ce dernier s'adapte à sa nouvelle situation, ce qui est normal. Ensuite, les trois différents types de jeûne sont abordés. Le premier est le jeûne thérapeutique. Il sera question de son histoire et de la manière dont il est utile pour guérir les jeûneurs. Le deuxième, c'est le jeûne religieux. On y voit cinq religions où le jeûne est pratiqué. En terminant, il sera question de la grève de la faim. Il y a aura des exemples, de son histoire et de comment s'y préparer.

Quelques définitions

QU'EST-CE QUE LE JEUNE ?

Selon le Larousse 2018, le jeûne est une privation d'aliment. Jeûner est donc le fait de s'abstenir de manger en pratiquant un jeûne ou une diète. Plusieurs raisons peuvent faire en sorte que quelqu'un se prive d'alimentation, comme la religion, un traitement médical ou par revendication.

Le Petit Robert 2009 rajoute que le jeûne est une pratique volontaire ou non. En ce qui a trait au jeûne religieux, il peut être total ou partiel, selon le cas, et sa durée est déterminée dans le temps. Jeûner est soit une façon de se priver volontairement de nourriture ou bien d'en être privé pour diverses raisons. La personne est donc à jeun durant cette période. Son estomac est donc vide de toute substance. Par contre, le terme est aussi utilisé, par exemple, pour un alcoolique qui n'a pas pris aucune goûte depuis un certain moment.

MAIS D'OU VIENT LE JEUNE ?

Pour Christian Mottet, MD PhD et Sophie Sierro, PhD, le jeûne chez l'humain serait dû aux différentes fluctuations alimentaires dans le temps. Donc être capable de se priver de nourriture est un avantage pour lui, car cela lui a permis de survivre. Grâce à ces restrictions, le corps humain s'est adapté à ce manque alimentaire. Notre métabolisme change graduellement afin que nos fonctions vitales soient maintenues. Elles le sont grâce aux réserves accumulées au fil du temps.

LES DIFFERENTES MANIERES DE JEUNER

Il existe différentes manières de jeûner. Cela est variable selon la condition de la personne qui vit le jeûne. La situation médicale, sociale, économique ou culturelle, influence aussi la raison du jeûne. Certaines ressemblent plus à des diètes, mais il est intéressant de s'arrêter à ces différences.

- Le jeûne total : ici, on ne prend absolument rien durant une période déterminée. Comme dans le cas du Ramadan.
- Le jeûne complet ou hybride : il est permis de prendre de l'eau, mais pas de nourriture. C'est ce que les médecins proposent lors de prise de sang, par exemple.
- La diète très faible en calories : les calories ingurgitées varient entre 220 kcal et 800 kcal par jour.
- Le jeûne Buchinger : jeûne holistique et équilibré qui permet de prendre 250 kcal par jour de liquide comme du bouillon de légumes, jus de fruits, miel, etc. À cela s'ajoutent de légères activités physiques, de la méditation et de la médecine holistique.

- ◊ Les jeûnes intermittents : il en existe plusieurs modèles. Jeûner une journée ou deux par semaine est un bel exemple.
- ◊ La restriction calorique : il s'agit de diminuer d'au moins 30% de ses apports caloriques quotidiens. De ce que je comprends, il s'agit d'une variante de jeûne et de régime protéiné.

POURQUOI JEUNER ?

En fait, il y a plusieurs raisons. Dans son livre *À la table des philosophes*, Normand Baillargeon nous parle du fait que le jeûne n'est pas seulement religieux. En effet, comme il a déjà été mentionné, il est aussi thérapeutique, mais aussi par revendication. Le plus à risque est le dernier, car il n'est pas autant contrôlé que les deux autres. Dans son livre, Baillargeon nous donne des exemples. On pense à Louis Lecoin au début des années 1960, à Gandhi, aux suffragettes anglaises. Plus proche de nous, Jacques Hébert avait fait un jeûne de 21 jours pour manifester son mécontentement contre la fin du financement pour le programme Katimavik, qu'il avait fondé 9 ans plus tôt. L'idée a été reprise en 2012 par des jeunes participants du programme lorsque les Conservateurs avaient mis fin de nouveau au financement du programme. Ils avaient jeûné 24 heures le 21 mai en mémoire du jeûne de Hébert.

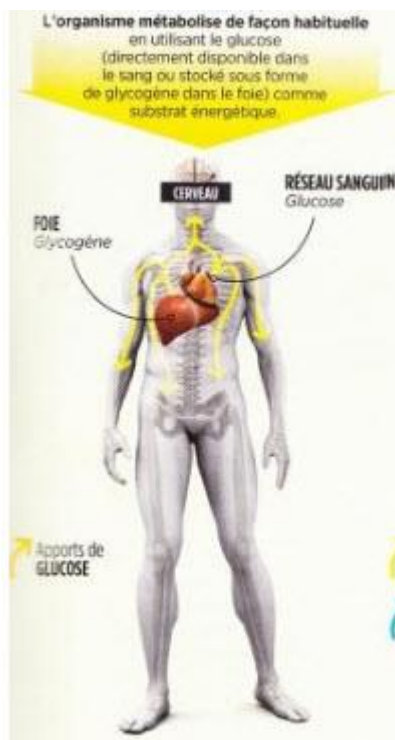
Toujours dans son livre, Baillargeon nous dit que le jeûne n'est pas un péché. Ce qui est vrai, car les religions le permettent. Ce qu'elles considèrent comme péché est la gourmandise ! Le jeûne est présent dans les trois religions monothéistes, mais aussi dans d'autres religions. Ce qui ressort le plus dans les lectures concernant le jeûne religieux, ce sont les bienfaits spirituels qui ressortent. On parle, entre autres, de purifications du corps. Mais on peut jeûner pour des raisons philosophiques, comme jeûner pour manifester son mécontentement contre la société de consommation actuelle.

L'impact du jeûne sur le corps

Le jeûne est un mécanisme naturel commun aux animaux et à l'être humain. Dans un cas comme dans l'autre, il s'agit d'une capacité d'adaptation de l'organisme lors d'une privation d'aliment. En fait, selon certains médecins, le corps est fait pour jeûner. Le fait d'avoir un frigo trop plein est nuisible pour l'organisme, car nous sommes portés à trop manger. Notre mémoire serait apte à s'en rappeler. Mais est-ce vraiment le cas ?

COMBIEN DE TEMPS PEUT DURER UN JEUNE ?

Tout dépend des individus, car personne n'a un corps identique à son voisin ! L'exemple qui revient le plus est celui d'un·e adulte de 70 kilos en parfaite santé. S'il ou elle a une grandeur d'environ 170 centimètres, le surplus de graisse est estimé à 15 kilos. Juste assez pour avoir des réserves pour un peu plus d'un mois de jeûne consécutif. Plusieurs facteurs sont à considérer selon le type de jeûnes. Dans tous les cas, la prise d'eau est importante pour un jeûne réussi. Pour ceux qui ont un état de santé particulier, l'écoute de son corps est essentielle, quitte à arrêter de jeûner. D'où l'importance d'avoir un suivi médical si le jeûneur en a besoin.



QUE SE PASSE-T-IL DANS NOTRE CORPS LORSQUE L'ON JEUNE ?

Notre métabolisme s'adapte à sa nouvelle situation. Mais on peut distinguer au moins trois phases. Selon les sources, chacune d'entre elles est variable selon le corps de chaque personne, mais aussi selon sa situation. Dans le cas de grève de la faim, on peut ajouter le fait de mourir si la situation n'est pas prise à temps. Par contre, dans la majorité des jeunes, on ne se rend pas là.

1^{ère} phase

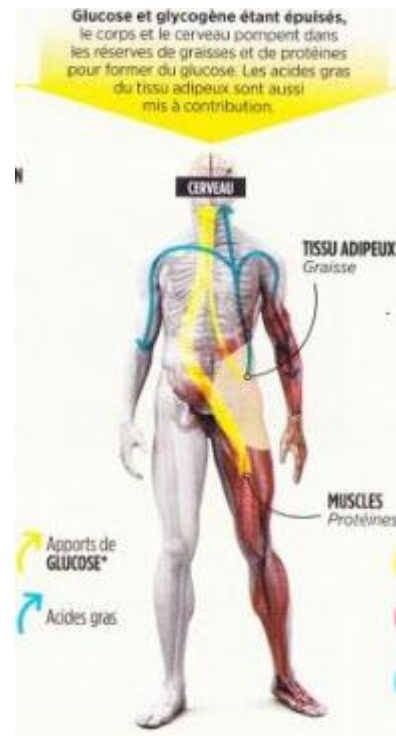
D'une durée de 1 à 3 jours, cette phase permet au corps d'épuiser ce qui lui reste de glucose. Durant cette période, une grande perte de poids peut se faire rapidement, car l'organisme perd énormément d'eau et de sel. D'où l'importance de boire de l'eau quand la situation nous le permet.

Quelques symptômes peuvent apparaître, comme des faiblesses, des nausées et des migraines. Et c'est normal ! Ce phénomène s'appelle *crise d'acidose*. L'organisme apprend à vivre avec ses propres réserves. Ce qui est le plus difficile, c'est la période de détoxication. Une fois que cela est passé, le corps ne fait que

se nettoyer. Par contre, lorsque l'on jeûne partiellement toutes les semaines et que l'on se prive d'un coup à temps complet, cette phase est plus facile. Le corps est déjà habitué à se priver.

2e phase

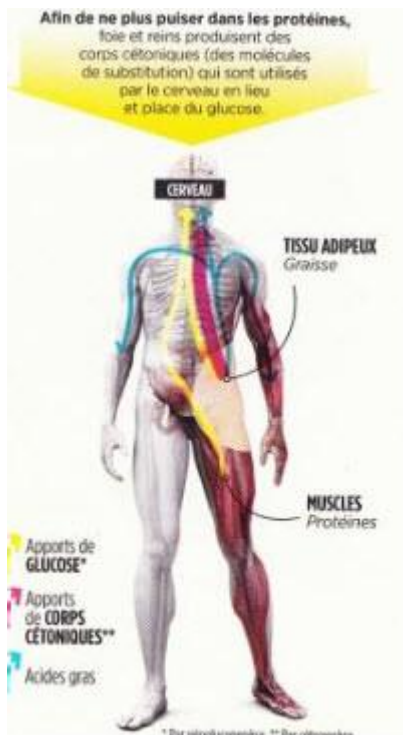
Par la suite, sur une période pouvant couvrir quelques jours à 2 semaines, l'organisme s'adapte à sa nouvelle routine. La sensation de faim n'existe plus. Il pige dans les réserves de graisse (lipide) et celles des muscles (protéines). Le corps faisant bien les choses, les lipides sont les réserves qui sont utilisées en premier afin de préserver les réserves de protéines. La durée de l'adaptation est variable selon les réserves des individu.e-s. Mine de rien, l'insuline joue aussi un rôle. D'où l'importance pour les diabétiques de se surveiller davantage que les autres. Contrairement à la première phase où la perte de



poinds est rapide, dans la deuxième phase, elle est plus lente. La perte de poids se situe davantage dans les parties où il y a du gras ainsi que dans les muscles.

3e phase

Lorsque le jeûne se prolonge au-delà d'une ou deux semaines, selon les gens, évidemment l'organisme continue à réagir et à s'adapter à la situation. Au lieu d'aller chercher massivement les protéines dans les muscles, le corps puise de la glutamine dans les reins pour créer du glucose. En dernier lieu seulement, les protéines seront utilisées. À ce stade, des conséquences s'imposent, car il y a dégradation organique qui cause une énergie soit chaude est une réaction chimique d'élimination des déchets corporels. Si les protéines sont épuisées et que le jeûne n'est pas repris, la mort est imminente.

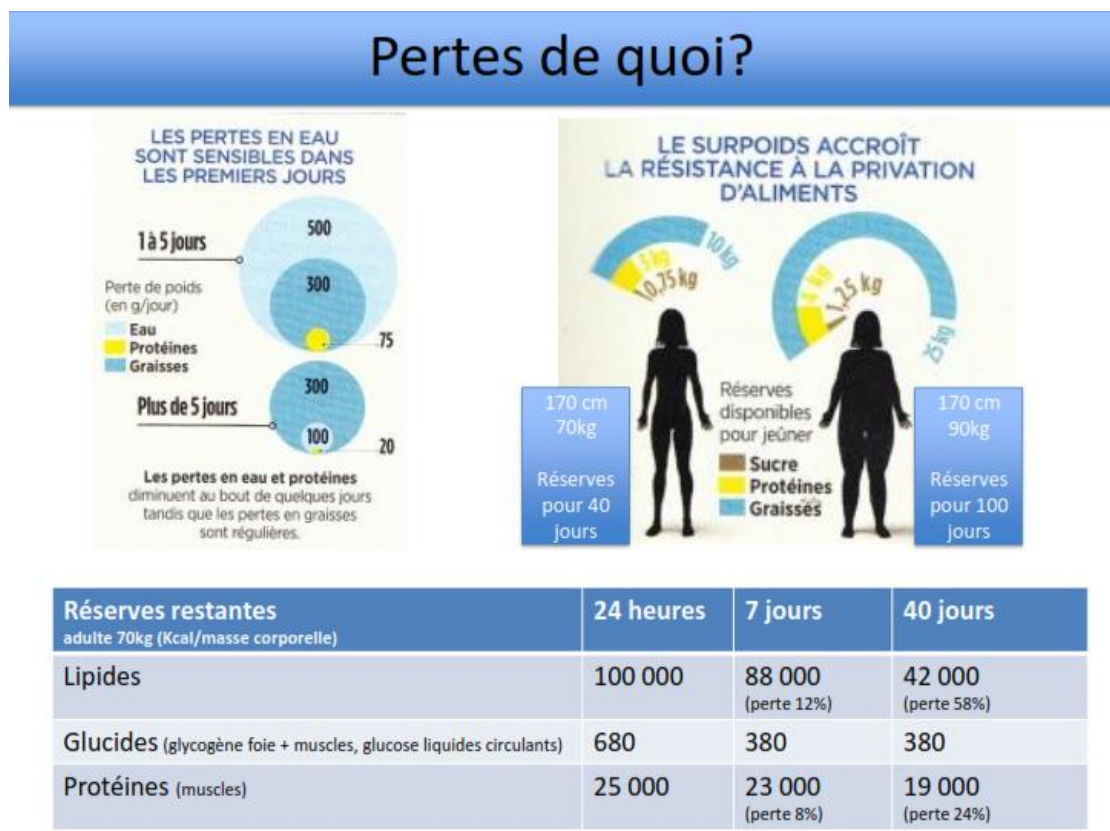


LORSQUE L'ON JEUNE, ON PERD QUOI ?

Dans les premiers jours, la perte en eau se fait sentir. Il est possible d'en perdre jusqu'à 500 grammes par jour. C'est énorme si on compare à la graisse (300 grammes/jour) et aux protéines (75 grammes/jour). Lors que le jeûne dure plus de 5 jours, les choses tendent à changer. La perte quotidienne de graisse reste au beau fixe à 300 grammes. Tandis que celle en eau chute drastiquement à 100 grammes par jour et celle des protéines à 20 grammes seulement.

LA RESISTANCE A LA PRIVATION ALIMENTAIRE

Par contre, si l'on compare deux personnes de même grandeur ayant des poids différents, la résistance à la privation n'est pas la même. Comme je l'ai mentionné plus tôt dans le document, une personne pesant 70 kilos pour 1,70 mètre a des réserves pour 40 jours de jeûne. Pour la même taille, quelqu'un pesant 20 kilos de plus peut se priver deux mois de plus. Par exemple, en l'espace de 24 heures un adulte de 70 kilos perd 100 000 kcal de lipides 680 kcal de glucide et 25 000 kcal de protéines. Par la suite, le corps s'habitue et les pertes sont moins grandes.



Le jeûne thérapeutique

Le jeûne thérapeutique est de plus en plus populaire. Ou du moins, de plus en plus étudié. Des études sur les manchots empereurs prouvent qu'ils peuvent jeûner jusqu'à 100 jours de suite sans aucune difficulté. Celles sur les souris sont aussi faites et prouvent que celles qui jeûnent un certain temps avant un traitement de chimio sont plus actives après le traitement. Mais l'être humain est aussi soumis à des tests concernant le jeûne.

LES RECHERCHES SUR LE JEÛNE

Lors d'études concernant le jeûne chez les animaux, il a été possible de constater plusieurs points importants. Par exemple, chez les derniers, des manifestations externes à la résistance au stress apparaissent. C'est aussi le cas chez les humains. Il y a aussi des mécanismes qui font en sorte que l'énergie est canalisée vers la protection et la conservation de l'énergie. Il a été observé que les cellules souches du système sanguin se renouvellent plus facilement en jeûnant. Au point que les études en oncologie ont démontré que le jeûne aide à la chimiothérapie chez les humains. Les effets secondaires sont moins grands et les cellules cancéreuses sont plus réactives au traitement. Pour certains, le jeûne thérapeutique est complémentaire à la chimiothérapie. Pour d'autres, il s'agit d'une méthode universelle qui traite toutes les maladies.

LA PETITE HISTOIRE DU JEUNE THERAPEUTIQUE

En fait, on entend de plus en plus des jeûnes comme traitement. Pourtant, on peut remonter au 19^e siècle pour faire l'expérience de la privation alimentaire comme traitement. Entre 1870 et 1930, ont fait des expériences personnelles à ce sujet et l'ont fait savoir. Aux États-Unis, l'un des premiers à en parler est le physicien Edward Dewey. Le docteur Herbert Shelton a aussi fait la promotion de l'hygiénisme, un mode de vie sain qui inclut l'auto guérison par le jeûne. En Allemagne, le docteur Otto Buchinger a fait l'expérience, en 1919, d'un jeûne de 21 jours où sa santé s'est améliorée. Il était atteint de polyarthrite rhumatoïde depuis deux ans. Maintenant, son nom est associé aux Cliniques Buchinger. Idem en Russie. Youri Nikolaïev, psychiatre, s'est retrouvé confronté à un patient qui refusait tous traitements et toute nourriture. Il décide donc de ne pas forcer le patient, se fiant à l'instinct de ce dernier. Les observations furent notées. Au bout de quelques jours, des changements positifs ont été remarqués. Nikolaïev a donc, par la suite, traité certaines maladies mentales par des jeûnes thérapeutiques de 25 à 40 jours.

Mais cela fait une cinquantaine d'années que le sujet est vraiment pris au sérieux en Europe et en Amérique. En Russie, par exemple, le jeûne est, depuis plus de 20 ans, au cœur des politiques de santé, au point où les cures de jeûnes sont remboursées. Auparavant, des études ont été menées sur des milliers de personnes pendant quatre décennies.

LE PROCESSUS DE GUÉRISON

Comme il a été mentionné plus tôt, les premiers jours sont les plus critiques, car il s'agit d'une période d'adaptation pour le corps. La crise d'acidose dont je parlais dans la première phase est une étape importante dans le processus de guérison. Il est possible de savoir combien de temps cela peut durer grâce aux tests d'urine. Le fait de changer d'alimentation permet à l'acide de se manifester différemment. Ce qui cause un phénomène unanime : tous les malades ont des douleurs beaucoup plus grosses qu'avant le début du traitement. Ce qui est normal et dure au maximum 36 heures. C'est le signe d'un changement corporel est en cours : celui où l'organisme s'habitue à son nouveau rythme. Dans le cas du sanatorium russe, des différents traitements sont offerts en complémentarité du jeûne. En plus de quelques heures d'exercices quotidiens. Le but est de stimuler l'élimination des déchets organiques. Le hic, c'est que des fois la tête et le corps ne sont pas au même rythme en raison des habitudes que nous avons au quotidien. Par contre, une fois le corps et l'esprit sont accordés les sens plus en alerte.

QUELS TYPES DE MALADIES SONT TRAITÉES PAR LE JEÛNE ?

Dans le documentaire *Le jeûne, nouvelle thérapie ?* qui date de 2011 et produit par Arté France - Via Découverte production, il en est question. Les maladies qui ont été mentionnées concernent les migraines, les maladies de peau, l'asthme, le diabète de type 2, les allergies, l'arthrite, le cancer, certaines maladies mentales et bien d'autres. Plusieurs études russes, comme celles de Nikolaïev, ont démontré que non seulement le jeûne thérapeutique permet de rétablir un équilibre mental, mais traite aussi les maladies psychosomatiques. Quelques années plus tard, des études ont été faites pour contre vérifier les informations de Nikolaïev. Elles abondent toutes dans le même sens, mais avec des recommandations précises. Pour eux, certaines maladies ne peuvent être traitées par le jeûne en raison du stress causé par la privation alimentaire. Par contre, des études américaines prouvent le contraire. Comme quoi personne ne réagit de la même manière au même traitement. J'aborderais le sujet un peu plus lorsqu'il sera question du jeûne dans un cadre religieux.

LES CONSÉQUENCES À LONG TERME DU JEÛNE SUR LA SANTÉ

Dans la très grande majorité des cas, les effets sont bénéfiques. Non seulement l'humeur s'améliore, mais le corps le démontre aussi. En fait, plusieurs jeûneur·euse·s optent pour une meilleure alimentation, donc une qualité de vie qui s'améliore. Bon nombre de patient·e·s reviennent régulièrement aux mêmes cliniques. Certains d'entre eux abandonnent même les médicaments qu'ils prenaient avant le premier traitement.



DES CONTESTATIONS ?

Évidemment, il y a des contestataires, comme les compagnies pharmaceutiques qui disent que le jeûne comme traitement thérapeutique est contestable. Mais bon, pour eux, le but est de faire de l'argent en vendant des médicaments, alors il est normal qu'il y ait du mécontentement. Mais de ce que j'ai compris, c'est que dans certains cas, le jeûne est complémentaire aux traitements conventionnels. Il ne peut donc pas totalement le remplacer. La recherche n'est pas encouragée. Souvent, les instituts trouvent les résultats intéressants, mais ne financent pas les études.

Le jeûne religieux

On pense souvent que le jeûne est réservé qu'aux musulmans lors du ramadan. Et non ! d'autres religions le pratiquent aussi. Dans bien des cas, on croit aussi que le jeûne à titre religieux peut guérir de maladies physiques, mais psychiques. Car nombreux sont ceux qui croient que le jeûne est une manière de purifier son corps, mais aussi son corps et son esprit. Le fait de manger est relatif au désir. Celui de se nourrir, mais aussi de partage et de relation avec l'autre.

JUDAÏSME

Première religion monothéiste, le jeûne chez les juifs est à la base des jeûnes dans le christianisme et l'Islam. Le Yom Kippour, le nom du jeûne juif, est la journée la plus importante pour les juif·ve·s. Il commence un peu avant le coucher du soleil le 10 Tichri et se termine au coucher du soleil le 11 Tichri. Le jeûne est donc complet pour une durée de plus ou moins 26h, selon les années. Il y a des étapes à faire avant cette journée de jeûne. Cela commence un mois avant Yom Kippour. Les 10 jours précédant cette journée sont aussi importants. La veille, le but est de se préparer pour cette journée, entre autres, en mangeant.

CHRISTIANISME

Dans le christianisme, le carême est d'une durée de 40 jours. Il s'agit d'une période de privation qui débute avec le Mercredi des Cendres pour se terminer avec le Vendredi saint. À l'époque, ces deux jours sont consacrés à un jeûne complet. Pas les 38 autres journées. Mais depuis le concile Vatican II, les choses ont un peu changé. Le jeûne complet n'est plus obligatoire. Par contre, les gens voulant faire le carême vont se priver d'un aliment qu'ils affectionnent pendant cette période. Je me souviens, quand j'étais jeûne, les vendredis du carême, on mangeait du poisson.

ISLAM

Le jeûne en Islam porte le nom du mois où les musulmans jeûnent : Ramadan. Il s'agit aussi de l'un des cinq piliers de l'Islam. Donc, une obligation pour le musulman qui peut le faire. D'une durée de 29 ou 30 jours, les musulmans jeûnent donc du lever au coucher du soleil. Le jeûne est complet durant cette période. Mais la privation ne s'arrête pas là. Le ramadan est une période de recueillement où le musulman doit se rapprocher de Dieu. Donc, il faut faire attention à nos faits et gestes. Par contre, dès que l'appel à la prière du soir se fait entendre, on peut manger et boire à volonté. Le rythme de vie est complètement chamboulé et est plus communautaire que durant le reste de l'année. Beaucoup de musulmans le font aussi par habitudes culturelles, sans trop se questionner sur leurs comportements.

BOUDDHISME

Le jeûne chez les bouddhistes est pratiqué que par les moines. Les bouddhistes laïques ne le pratiquent. Le jeûne est toujours en juillet, car dans les régions asiatiques où le bouddhisme est pratiqué, cela correspond à la saison des pluies. Cela dure trois mois. Vu que les moines ne peuvent pas se déplacer facilement et faire de prêches, ils font des retraites spirituelles durant ces trois mois.

HINDOUISME

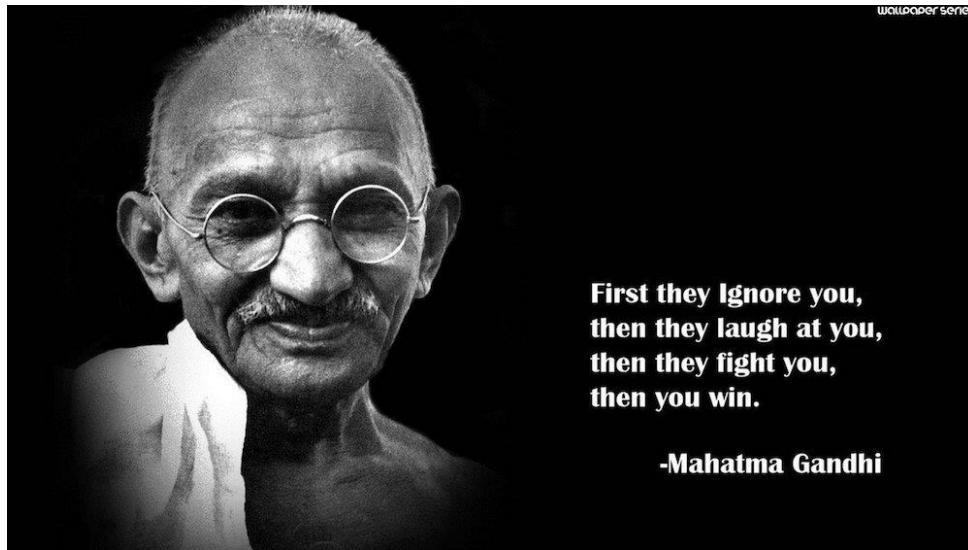
Le jeûne dans l'hindouisme est une transition et une espérance. On le mentionne dans le Bhagavad-gîtâ comme étant une voie à suivre qui purifie l'âme et le corps du sage. En sanskrit, on utilise le terme Upvaasa. On peut le traduire par « rester près de Dieu. » En fait, les hindous font le sacrifice de s'alimenter pendant une période qui semble indéterminée : soit toute une journée ou jusqu'au moment où le soleil se couche. Le but est de se faire pardonner. Idéalement, les hindous doivent jeûner une fois par semaine. Mais il existe différents types de jeûnes. Bien que la nourriture soit interdite, le fait de boire de l'eau est habituellement permis. Mais cela est variable, selon le type de jeûne.

Pour en apprendre plus sur les jeûnes religieux, *le Grand Livre du jeûne*, de Jean-Claude Noyer, peut vous en faire apprendre bien plus.



Le jeûne revendicatif

Le jeûne comme moyen de revendication est un concept relativement nouveau. C'est un moyen non-violent de demander et d'obtenir ce que l'on demande. Un exemple qui revient souvent lorsque l'on mentionne ce type de jeûne, c'est Gandhi. Pourquoi ? Ses jeûnes ont contribué à l'indépendance de l'Inde, mais aussi à sensibiliser les gens à la violence faite entre hindous. Mais le jeûne comme moyen de protestation est bien plus.



PETIT HISTORIQUE

Comme je viens de le mentionner, jeûner à titre revendicatif est tout nouveau. Cela fait tout au plus 100 ans que les gens jeûnent pour revendiquer. Les suffragettes anglaises l'ont faite dès 1905. Elles étaient en prison pour avoir demandé le droit de vote pour les femmes. Durant leur emprisonnement, elles ont fait la grève pour attirer l'attention sur la cause. Ce qui fonctionna qu'à moitié, car le Gouvernement appliquait la loi « Chat et Souris ». Les grévistes trop faibles pouvaient sortir, mais regagnèrent la prison dès qu'elles allèrent mieux.

L'armée républicaine irlandaise a fait une grève similaire lors de la guerre d'indépendance de l'Irlande entre 1919 et 1922. En 1920, une grève de 94 jours fut donc faite à la prison de Cork.

POURQUOI JEÛNER POUR REVENDIQUER ?

Fait à noter, souvent, lors de grève de la faim, ce sont pour des raisons politiques. Il y en a eu durant la guerre d'Algérie, durant le concile Vatican II. Aujourd'hui, les droits des réfugié·e·s et les conditions de détention dans les prisons sont souvent la source de revendications, donc de nombreuses grèves de la faim. Cela permet d'attirer l'attention sur des situations qui le nécessite.

COMMENT SE PRÉPARER À FAIRE LA GRÈVE DE LA FAIM ?

Mais on ne fait pas la grève de la faim n'importe comment. Il y a des règles à respecter. Surtout si on ne veut pas nuire à sa santé. La Fondation Européenne des Personnes handicapées recommande à la base de ne pas en faire si on n'est pas concerné par victime d'injustice. Si on doit en faire une, idéalement, cela doit être une action groupée, pas individuelle. Cela a plus d'impact, mais permet aussi un soutien entre grévistes. Évidemment, il est évident que l'on doit établir une stratégie. On ne se lance pas dans une telle aventure sans aucune préparation.

Aussi, il est recommandé d'identifier clairement pourquoi il y a une grève de la faim. Cela permet aux gens de comprendre ce qui se passe et de les faire parler. Les recommandations et les objectifs doivent être clairs. Cela permet d'avoir une ligne directrice et d'arriver à ses fins.

Le lieu où va se passer cette grève doit être décidé d'avance. Un endroit privé ou public où tout est en règle pour ne pas se faire déplacer. Mais cet endroit doit quand même être passant pour s'assurer d'être vu.

Conclusion

À la lecture de ce document, on peut constater que les raisons qui poussent quelqu'un à jeûner peuvent être variées. Se soigner d'une maladie, une exigence religieuse ou une injustice vécue. On comprend qu'à la base, c'est quelque chose de volontaire et qui doit être préparé. C'est une exigence primordiale. Personne ne peut donc nous forcer à nous priver de manger. Car, tout dépendant le type de jeûne que l'on pratique, cela a un impact sur le corps. Malgré nos différences physiques, le processus est sensiblement le même. Mais pour certaines personnes, le jeûne n'est pas recommandé. D'où l'importance du fait qu'il soit volontaire et qu'il nécessite une préparation.

On a pu voir qu'il existe trois types de jeûnes. Le premier est thérapeutique. Les jeûneurs se prêtant au jeu veulent donc se soigner d'une maladie de manière moins conventionnelle, mais qu'ils jugent plus efficace. Le deuxième est le jeûne religieux. En adhérant à une religion, on accepte, dans bien des cas, à prendre une période de purification corporelle, psychique et spirituelle. La manière de jeûner différente d'une religion à l'autre, mais le but premier est de se rapprocher de Dieu en faisant, entre autres, un sacrifice au niveau de l'alimentation. En terminant, on a pu voir que le troisième type de jeûne semble être le plus délicat. Car pour la grève de la faim, le jeûne peut durer plusieurs jours et mettre en péril la vie des grévistes. Le fait qu'il n'y ait aucune supervision médicale ou de règles précises à ce sujet, cela a un impact sur la manière de jeûner. Une chose est sûre, c'est le jeûne qui permet d'aborder des sujets sensibles ou des injustices qui doivent être pris en charge par les autorités concernées.

Mais évidemment, et malgré les bienfaits relatifs au jeûne, il y aura toujours des gens qui se disent sceptiques ou contre le jeûne. C'est le cas de certains médecins ou des gens de la pharmaceutique. Mais comme l'argent a une tendance à faire vivre le monde, on peut comprendre de quel côté penche ces gens. Mais bref, le jeûne semble parfois difficile, mais une fois adapté, le corps devient fonctionnel, mais le rythme alimentaire qui peut être changeant. L'important est d'avoir une routine spécifique à notre situation et d'être à l'écoute de son corps. Car, étonnamment, il sait ce qui est bon pour lui ou non.

À propos de...

Myrienne Lemay



Myrienne est montréalaise d'adoption depuis près de 15 ans. Depuis septembre 2016, elle est étudiante à la maîtrise en médiation interculturelle à l'Université de Sherbrooke. Comment en est-elle venue à y étudier ? Elle a toujours été attirée par ce qui est culturel en particulier les arts pendant une longue période de sa vie. Elle a été musicienne et photographe amateur pendant plusieurs années. Mais le côté social l'interpellait toujours. À 20 ans, elle fait une pause de l'école et fait Katimavik, une expérience qui l'a profondément marquée et changée. De retour au Québec et après terminée ses études en éducation en service de garde, elle déménage ses pénales à Montréal. Elle y travaille comme éducatrice à l'enfance pendant quelques années dans différents milieux, dont plusieurs qui étaient multiculturels. Par la suite, en l'espace de quelques années, un certificat en sciences sociales (Téluq) et un baccalauréat en animation et recherche culturelles (UQAM) s'enchaînent. Deux ans après sa graduation comme bachelière, elle se convertit à l'Islam et vit la diversité culturelle du Québec autrement. L'interculturalité fait désormais partie de son quotidien, car elle jongle avec deux identités, car elle est, depuis 6 ans, musulmane et québécoise.

Le monde de l'autre

Le blogue a été lancé, car c'était une manière de concilier deux identités importantes de cette nouvelle réalité : la Québécoise et la musulmane. C'est à la suite de son inscription à la maîtrise qui a motivé Myrienne le créer. Le but principal est de faire le pont entre deux communautés du Québec : les Québécois, évidemment, et les musulmans. D'un côté comme de l'autre, des critiques se font entendre pour les mêmes raisons : l'autre ne nous comprend pas. Le but est donc de faire en sorte que tout le monde se comprenne.

Où me joindre ?



le.monde.de.lautre@gmail.com



438-937-1794



5235 Avenue Walkley app. 27

Montréal, Qc, H4V 2M4

[Site](#)

*Le monde
de l'autre*

Médias sociaux



Références

Dictionnaires

- ◊ Larousse Maxipoche 2018
- ◊ Le Nouveau Petit Robert de la langue française 2009

Documentations

- ◊ Baillargeon, Normand (2017) *À la table des philosophes*. Les éditions Flammarion ltée. Montréal. 208 pages
- ◊ Mottet, Christian et Sophie Sierro (2016) *Y a-t-il des effets bénéfiques à faire un jeûne ?* Symposium gastro-entérologie Lausanne 4 février 2016. PDF disponible sur [Curatis](#)
- ◊ Denis, Baudouin ; Eric Cazes ; Evelyne Dal ; Bénédicte Dubois et Patrick Jadouille (200) *Que se passe-t-il physiquement lors d'une grève de la faim ?* Extrait du Vademecum à l'usage des soignants pour l'accompagnement de grévistes de la faim. Santé conjugulée - octobre 2005 - n° 34 pages 29 à 33

Vidéo

- ◊ Gilman, Sylvie et Thierry de Lestrade (2011) *Le jeûne, nouvelle thérapie ?* Arté France - Via Découverte production

Sites internet

- ◊ Alimentarium : <https://www.alimentarium.org/fr/savoir/le-je%C3%BBne-dans-l%E2%80%99hindouisme>, vu le 16 mai 2018.
- ◊ Buchinger Wilhelmi : <https://www.buchinger-wilhelmi.com>, vu le 9 mai 2018
- ◊ Chabad : <https://fr.chabad.org>, vu le 16 mai 2018
- ◊ Radio-Canada Bien dans son assiette (2016) : http://ici.radio-canada.ca/emissions/bien_dans_son_assiette/2015-2016/chronique.asp?idChronique=397422, vu le 16 mai 2018
- ◊ Malabar.fr : https://www.malbar.fr/POURQUOI-LE-JEUNE-EST-IL-IMPORTANT-DANS-L-HINDOUISME_ago8.html, vu le 16 mai 2018
- ◊ Soutenir Katimavik par le jeûne (2012) Radio-Canada : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/562611/jeune-contre-abolition-katimavik>, vu le 26 avril 2018
- ◊ Wikipédia - Grève de la faim : https://fr.wikipedia.org/wiki/Gr%C3%A8ve_de_la_faim, vu le 16 mai 2018.

