

Préface

de Thierry Casasnovas

Je me souviens d'un jour de l'été 2015, alors que je donnais un stage dans le centre de la France. Nous en étions à cette partie du cours où je parlais du jeûne, de ses innombrables bénéfices, de ses limites et des précautions à prendre.

La question de l'eau et du jeûne sec est venue naturellement, et en bon « petit perroquet » répétant ce que mes formateurs m'avaient dit sans avoir expérimenté eux-mêmes, j'ai mis en garde contre toute forme de jeûne proscrivant l'eau pendant plus de 48 heures.

Trop dangereux ! La sentence était définitive…

Dans ce stage, il y avait une dame âgée que nous avions tous remarquée.

Sabine.

Elle avait quelque chose de paradoxal : objectivement, on reconnaissait son grand âge. Mais sa voix, sa vivacité d'esprit, sa souplesse physique et son dynamisme étaient ceux d'une personne de trente ans de moins.

Alors que j'étais au milieu de mon exposé, Sabine a levé la main pour demander la parole.

Elle nous a alors expliqué qu'elle avait réalisé dans sa vie plusieurs jeûnes sans eau ni aucun liquide, chacun durant plus de dix jours, et que non seulement elle n'était pas morte, mais elle avait aussi assisté à des guérisons très importantes après ces jeûnes. Surtout, elle fondait toute son extraordinaire vitalité sur cette pratique régulière du jeûne sec.

Non sans malice, elle m'a regardé droit dans les yeux et m'a demandé : « As-tu essayé ? »

Force est de constater que je m'étais arrêté aux messages de mise en garde alarmistes de mes formateurs naturopathes.

Son témoignage a profondément perturbé mes croyances. Après ce stage, j'ai cherché à comprendre.

Comment un corps pouvait-il traverser une période de plusieurs jours sans eau sans dommage ? Quels étaient les mécanismes physiologiques en jeu ?

Une fois que j'ai eu compris, j'ai expérimenté…

Et les expériences que j'ai vécues ont fait que désormais je ne pratique le jeûne que de façon sèche, sans eau.

Le jeûne hydrique et le jeûne sec ne sont pas en opposition, comme le précise avec sagesse le Dr Raphaël Perez ; ce sont deux expériences différentes.

Pour ma part, je suis véritablement tombé amoureux de la pratique du jeûne sec au point d'y consacrer des heures de vidéos pour dédiaboliser cette pratique.

Je suis un amoureux de la vie, et force est de constater que jamais autant qu'avec un jeûne sec nous pouvons toucher du doigt l'incroyable potentiel de vie et de guérison qui réside en chacun de nous.

Pour autant, cette intensité sans pareille demande de ne pas faire n'importe quoi. D'abord pour en tirer tous les bénéfices, mais aussi pour éviter de se faire mal et de dépasser ses limites.

J'avais déjà été très enthousiaste à la sortie du premier livre de Michel Deladoey.

À l'époque, les seuls écrits dont nous disposions étaient une traduction approximative d'un ouvrage russe du Dr Filonov, qui donnait peu d'informations sur la méthode.

Ce premier livre posait des bases solides et scientifiques pour comprendre pourquoi le jeûne sec avait autant d'intérêt.

Il manquait un guide pratique, afin qu'un maximum de personnes puisse réaliser cette expérience du jeûne sec en toute sécurité.

Je pense pouvoir dire que c'est désormais chose faite, avec brio, sans omettre toutes les dimensions de l'être et du challenge incroyable que représente le jeûne sec.

Ce guide holistique est un livre unique et essentiel, issu d'une expérience extrêmement solide et d'une rigueur scientifique exemplaire pour populariser la pratique du jeûne sec.

C'est un honneur pour moi de pouvoir le préfacer et je ne peux que remercier Michel pour sa confiance à mon égard.

Thierry Casasnovas
Promoteur passionné de l'hygiénisme et de la naturopathie
Vidéaste et formateur



Préface

du Dr Raphaël Perez

Je connais Michel depuis environ 2 ans et nos échanges ont été très riches et pas obligatoirement opposés, comme on pourrait l'imaginer entre un spécialiste du jeûne sec et un spécialiste du jeûne hydrique (hygiéniste).

Le jeûne sec n'est pas une opposition au jeûne hydrique mais plutôt une façon différente d'aborder le jeûne. Une façon qui permet de mettre l'organisme dans un état physiologique différent. Le jeûne fait de plus en plus d'adeptes et beaucoup cherchent à l'expérimenter sans forcément se rendre compte de ce que cela implique pour l'organisme. Nous constatons donc, malheureusement, les résultats de personnes faisant de mauvaises expériences. Mais aussi, heureusement, beaucoup plus de personnes qui sortent de cette expérience de manière très positive.

Le jeûne est une pratique naturelle, que nous devrions tous pouvoir réaliser sans risque d'une manière plus ou moins restrictive (plus ou moins poussée). Mais il est important qu'il soit préparé et réalisé correctement. Les problèmes les plus fréquemment rencontrés proviennent d'une manière inadaptée d'aborder le jeûne.

Ce constat est valable pour le jeûne hydrique comme pour le jeûne sec. Mais dans le cadre du jeûne sec, le contexte de préparation et de réalisation du jeûne est encore plus important.

Le mental et l'émotionnel font partie de notre être. Ces composantes sont trop souvent négligées dans le contexte du jeûne, tout comme dans notre quotidien. Jeûner ne se limite pas uniquement à des effets physiques. Il se passe aussi des choses sur le mental et l'émotionnel. Ne pas en tenir compte revient à dire que nous faisons un jeûne partiel. Le jeûne a une influence profonde sur notre être, pouvant créer des déblocages et des libérations au niveau mental et émotionnel. Or comme les choses vont dans les deux sens, oublier de tenir compte du mental et de l'émotionnel lors de la préparation et de la réalisation d'un jeûne peut créer des blocages, rendant ainsi le jeûne moins efficace.

Michel cherche à rendre le jeûne sec accessible à un maximum de personnes. Mais surtout à le faire de manière sécurisée. Son livre *La Révolution du*

jeûne sec s'inscrit vraiment en ce sens. Ce n'est pas un énième livre sur le jeûne, qui raconte ce que nous avons déjà pu lire de nombreuses fois. Michel a réussi à faire de ce livre un véritable outil pédagogique, accessible, et un guide permettant de pratiquer le jeûne sec avec un maximum de sécurité. Le mental et l'émotionnel sont deux composantes qu'il a su intégrer dans sa pratique autour du jeûne sec et qu'il transmet ici.

Ce livre est un très bon guide pour passer de la théorie à la pratique en évitant de brûler inutilement les étapes.

Raphaël Perez, docteur en pharmacie – naturopathe
Directeur d'école de formation en naturopathie et jeûne
https://www.drraphaelperez.fr/





Préface

du Dr Cristina Gabriela Chaligne

J'ai eu l'extraordinaire opportunité de faire la connaissance de Michel Deladoey et de participer à une retraite de jeûne sec au Monténégro en 2020. Le décor, d'une beauté à couper le souffle, a servi de toile de fond à une aventure réellement unique. Cette retraite a marqué un tournant dans ma vie, car elle a précédé un événement que j'espérais depuis longtemps : la naissance de mon premier enfant. À l'âge de 47 ans, grâce au jeûne sec, j'ai pu expérimenter les bienfaits d'un nettoyage profond et d'une régénération cellulaire, conduisant à cette merveilleuse nouvelle.

Certes je ne suis pas experte en la matière, mais il est évident que le jeûne sec a le pouvoir de purifier l'organisme et de revitaliser chaque cellule. Notre parcours de jeûne sec a été soigneusement guidé pour maximiser les bienfaits de cette pratique. En dépit des défis tels que la fatigue et la soif, nous avons intégré à notre routine des balades en forêt et des affusions d'eau glacée au lever du jour. Chaque moment était précieux.

Je suis fermement convaincue de l'importance d'être soutenu par des professionnels dans cette démarche. Les soins complémentaires tels que les massages, la méditation, le yoga et l'écoute de musique jouent un rôle crucial dans la réconciliation du corps et de l'esprit, permettant ainsi de dissiper angoisses et pensées négatives.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude à Michel pour m'avoir guidée à travers cette expérience exceptionnelle, qui m'a révélé le miracle de la vie : mon enfant. Ce jeûne m'a non seulement permis de retrouver de l'énergie et la sérénité, mais aussi d'équilibrer mon poids.

Dans l'attente de renouveler cette cure au moins deux fois par an, je souhaite continuer à rétablir l'équilibre métabolique et énergétique, notamment après l'allaitement.

Avec toute mon amitié,

Cristina Gabriela Chaligne, médecin