

Annexe 24 : Résultats des questions 7, 8 et 9 de l'enquête

7. Quelles ont été les différentes réactions de votre corps lors de ce(s) jeûne(s) ?

Mots-clés donnés dans les réponses	Nombre de témoignages où ils sont présents
Vitalité, dynamisme	18
Fatigue	12
Bien-être, harmonie intérieure	12
Légèreté, corps plus léger	6
Détente, lâcher-prise	6
Maux de tête, migraines	4
Régularisation de la Santé	4
Douleurs, nausées	4
Euphorie, joie de vivre	4
Peu de réaction	1
Hypoglycémie	1
Perte de poids	1
Faim	1

8. Pour vous, quels sont les inconvénients et/ou moments difficiles du jeûne ?

Mots-clés donnés dans les réponses	Nombre de témoignages où ils sont présents
Moments difficiles : les 2, 3 premiers jours	9
Aucun inconvénient	4
Moment difficile après le jeûne	4
Nausées, douleurs	4
Maux de tête	3
Mauvais sommeil	3
Moment difficile : la réalimentation	3
Moment difficile : avant le jeûne (préparation morale)	3
Moments difficiles : vie sociale (apéritifs, soirées...)	2
Avoir froid	2
Baisse très forte mais provisoire de la libido	1

9. A l'inverse, quels sont pour vous les avantages et/ou bénéfiques du jeûne ?

Mots-clés donnés dans les réponses	Nombre de témoignages où ils sont présents
Bonne santé retrouvée	10
(Ré)apprentissage de la façon de se nourrir	9
Bien-être	7
Epanouissement émotionnel, psychique, spirituel	7
Meilleur moral, meilleur mental	6
Regain d'énergie	6
Clarté d'esprit, de pensée, meilleure concentration	6
Remise des pendules à l'heure, repartir de zéro	6
Disparition des troubles digestifs, intestinaux	5
Détoxification	4
Repos de l'esprit	4
Disparition de douleurs (articulaires, musculaires...)	3
Meilleur système immunitaire, diminution de la sensibilité aux infections saisonnières	2
Perte de poids	2
Amélioration du sommeil	1