

Annexe 25 : Analyse des réponses par question

<u>Questions</u>	<u>Analyse des réponses</u>
1. Êtes-vous :	76% de femmes. 24% d'hommes.
2. Quel âge avez-vous ?	Plus de la moitié des jeûneurs interrogés (55%) ont entre 51 et 60 ans. 21% ont entre 41 et 50 ans, 21% ont entre 61 et 70 ans et 3% ont entre 18 et 30 ans. La quasi-totalité du panel se situe entre 41 et 70 ans.
3. Quelle a été votre première motivation pour entreprendre un jeûne ?	La moitié du panel (51%) a entrepris le jeûne pour des raisons de santé. Les deux autres motivations principales à égalité (21%) sont la conviction et la curiosité. Pour la moitié des jeûneurs enquêtés, un lien santé-jeûne existerait.
4. Combien de fois avez-vous jeûné ?	Nombre minimum de jeûne effectué sur le panel : 1. Maximum : 60 jeûnes. Moyenne : 8 jeûnes. Ecart important entre ces chiffres.
5. Quelle a été la durée moyenne de vos jeûnes ?	Plus de la moitié des jeûneurs de l'enquête (55%) jeûnent entre 1 à 2 semaine(s). La seconde partie (41%) jeûnent entre 48h et une semaine. Les autres jeûnent mois de 48h. On remarque que la durée moyenne est d'une semaine minimum. Aucun ne s'est aventuré à jeûner plus de 2 semaines.
6. Dans quel(s) cadre(s) avez-vous effectué ce(s) jeûne(s) ?	73% ont effectué leurs jeûnes en centre de jeûne. 27% les ont effectués seuls. Besoin d'accompagnement et de soutien se font sentir à travers cette réponse.
7. Quelles ont été les différentes réactions de votre corps lors de ce(s) jeûne(s) ?	Dans l'ensemble des témoignages : jusqu'au troisième jour, les douleurs et la fatigue sont très présentes ; après, les jeûneurs décrivent assez unanimement un bien-être, une vitalité et une énergie débordante. Un seul témoignage fait état de très peu de réactions.
8. Pour vous, quels sont les inconvénients et/ou moments difficiles du jeûne ?	Les témoignages décrivent les 2, 3 premiers jours comme moments difficiles. 4 jeûneurs ne voient aucun inconvénient au jeûne. Moments les plus difficiles : avant le jeûne (préparation psychologique), après le jeûne (sensation de faim accrue dès la première collation de reprise, frustration de l'arrêt du jeûne), les moments de la vie sociale (sorties entre amis...), la réalimentation (l'acte de remanger met fin à la magie du jeûne).
9. A l'inverse, quels sont pour vous les avantages / bénéfices du jeûne ?	Le principal : bonne santé retrouvée. Etrangement, beaucoup de jeûneurs voient le jeûne comme une prise de recul sur leur alimentation et leur comportement alimentaire. Suite au jeûne, ils se disent plus attentifs à leur façon de se nourrir et reprennent plaisir à cuisiner et manger des produits frais. Le bien-être sur tous les plans (corps, âme, esprit) revient régulièrement dans les témoignages, ainsi que le regain d'énergie et la clarté de pensée. Plusieurs jeûneurs voient dans le jeûne un nouveau départ : nettoyer, reposer corps et esprit, remettre les compteurs à zéro. Seulement deux témoignages parlent de la perte de poids. Constat : perte de poids n'est pas une priorité pour les autres témoignages - la santé et le bien-être priment.
10. Referez-vous un jeûne ?	Réponse unanime : 100% de oui.
11. Recommandez-vous le jeûne ?	Réponse unanime : 100% de oui.

Au vu de l'ensemble des réponses, je note que les gens qui franchissent le pas et effectuent un jeûne sont des sensibilisés, informés sur le jeûne et ses bienfaits présumés. Il semble que les jeûneurs aient mené réflexion aboutie, de par leur âge (moyenne d'environ 55 ans) et leur problématique de santé (plus de la moitié ont entrepris un jeûne pour des raisons de santé, cherchant ainsi un mieux-être).