

PROGRAMME

2^{ème} Congrès International du Jeûne

Paris (Espace St Martin), *en ligne* (et replay) samedi **7** et dimanche **8 mars 2026**

Première journée : Samedi 7 mars 2026

Partie 1 : Jeûne : de quoi parlons-nous ?

- 8h00 *Ouverture des portes, Accueil*
- 9h00-9h30 : **Introduction** (pourquoi ce congrès, pour qui ?)
Intervenants : Jean-Pascal DAVID, Dr Jacques ROUILLIER, Alexandre TONNELIER
- 9h30-10h15 : **Le jeûne autour du monde** : quelles pratiques, quels résultats
Intervenant(s) : Sylvie GILMAN et Thierry DE LESTRADE, Tunui PURENI

Partie 2 : Quel jeûne, pour quoi ?

- 10h15-11h15 : **Comment jeûner : 16 heures, 1 jour, 1 semaine... ou plus longtemps ?**
Ce qui se passe dans le corps pendant un jeûne
Intervenant(s) : Dr Jacques ROUILLIER . Médecine du Jeûne, AMJ
- 11h15-12h15 : **Comment le jeûne agit sur le métabolisme : diabète, surpoids ?**
Les effets de la restriction alimentaire sur le syndrome métabolique
Intervenant(s) : Dre Evelyne BOURDUA-ROY et Sophie ROLLAND, Médecine du Jeûne, AMJ

12h30 - 13h30 : PAUSE DEJEUNER

- 13h30-14h30 : **PREMIER PARTAGE D'EXPÉRIENCES : Témoignages de jeûneur(se)s**
Changement d'habitudes alimentaires, abandon des addictions...
Animation : Dre Garance DIALLO HORNEZ, AMJ

Partie 3 : jeûne et objectifs de santé

- 14h30-15h15 : **Effets du jeûne sur la santé : où en est la recherche ?**
Intervenant(s) : Pr Andreas MICHALSEN, Immanuel Hospital Berlin
- 15h15-16h00 **Jeûner au féminin : quelles particularités ?**
Intervenant(s) : Gaëlle BALDASSARI ; Dre Nadia LETICEE-BARON, gynéco-obstétricienne, AMJ
- 16h00-16h15 : *Pause*
- 16h15-17h00 : **Jeûner peut-il améliorer la santé mentale ?**
Intervenant(s) : Marc LANHORE, Enseignant-Chercheur
- 17h15-18h00 : **Les clefs pour jeûner en sécurité**
Limites et contre-indications du jeûne prolongé
Puis-je jeûner, comment, avec qui et quand ? (Jeûne médicalisé ?)
Intervenant(s) : Dre Véronique PILLON, Médecine du Jeûne, Micronutritionniste, AMJ,
- 18h00-18h30 : **Réponses aux questions**
- 18h30 : *Fin de la première journée.*

Seconde journée : Dimanche 8 mars 2026

- 8h00 *Ouverture des portes, Accueil*
- 9h00 – 9h15 : Introduction de la seconde journée « Jeûne et santé » (Médecin AMJ) (10 mn)
- Partie 4 : jeûne et santé : prévention et/ou traitement ?**
- 09h15-9h45 : **Jeûner pour sa santé** : l'expérience dans les hôpitaux allemands
Intervenant(s) : Dr Daniela KOPPOLD, AIF
- 9h45-10h15 : **Agir sur le diabète grâce au jeûne ?**
Intervenant(s) : Pr Peter SCHWARZ, *International Diabetes Federation*, Université de Dresden
- 10h15 -11h00 **Soulager les rhumatismes avec le jeûne ?**
Intervenant(s) : Laura AZENARD, Naturopathe, accompagnatrice FFJR
- 11h00-11h45 : **Le jeûne : la joie du microbiote intestinal !**
Intervenant(s) : Dr Robin MESNAGE, BWC
- 11h45-12h30 : **Alimentation cétogène après le jeûne prolongé : comment, pour qui ?**
Intervenant(s) : Chloë SHAW-JACKSON, Docteure en Biologie moléculaire, Nutritionniste

12h30 - 13h30 : PAUSE DEJEUNER

- 13h30-14h30 : **SECOND PARTAGE D'EXPÉRIENCES** : Les vécus de jeûneur(se)s
Jeûne, spiritualité et transitions de vie : un nouveau départ
Animation : isabelle kuhn de chizelle

- 14h30-15h00 : **Cancer : quels sont les atouts du jeûne ?**
Intervenant(s) : Dr Jean-Loup MOUYSSSET, oncologue
- 15h00-16h00 : **Après le jeûne : l'alimentation de la pleine santé ?**
Intervenant(s) : Anthony BERTHOU, biologiste et nutritionniste
- 16h00-16h30 : **Apprendre à jeûner en sécurité : repères**
Intervenant(s) : Jean-Pascal DAVID, La Maison du Jeûne
- 16h30-17h00 : **Les possibilités de jeûne accompagné, en 2026**
Intervenant(s) : Alexandre TONNELIER (FFJR), Leonard WILHELMI (Buchinger Wilhelmi Clinic), Dr Jacques Rouillier (AMJ)
- 17h15 : *Remerciements et clôture du Congrès*

** Programme et intervenants sous réserve de modifications*

www.lecongresdujeune.com