



2^{ème} Congrès International du Jeûne

Paris et en ligne
samedi 7 et dimanche 8 mars 2026

PROGRAMME

sous réserve de modifications

Première journée : Samedi 7 mars 2026

Partie 1 : Jeûne : de quoi parlons-nous ?

- 8h00** Ouverture des portes, Accueil
- 9h00-9h45 :** **Introduction** (pourquoi ce congrès, pour qui)
présentations : Organisation (JPD, 5 mn), FFJR (AT, 15 mn), AMJ (JR, 15 mn)
Intervenants : Jean-Pascal David, Dr Jacques Rouillier, Alexandre Tonnelier
- 9h45-10h15 :** **Le jeûne autour du monde** : quelles pratiques, quels résultats (30 mn)
Intervenant(s) : Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade, +/- Tunui Purenì ?
- 10h15-10h45 :** **Jeûner pour sa santé** : l'expérience dans les hôpitaux allemands
Intervenant(s) : Dr Daniela Koppold, AIF

Partie 2 : Quel jeûne, pour qui ?

- 10h45-11h45 :** **Comment jeûner : 16h, 24h, 1 semaine ou plus ?**
Ce qui se passe dans le corps pendant un jeûne
Intervenant(s) : Dre Claire Delval, Dr Jacques Rouillier, Dr Lionel Coudron (AMJ)
- 11h45-12h30 :** **Les clefs pour jeûner en sécurité :**
Puis-je jeûner, pourquoi, comment, avec qui et quand ?
Intervenant(s) : médecin AMJ (Dre Véronique Pillon, AMJ)

12h30 - 13h30 : PAUSE DEJEUNER

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

Partie 3 : jeûne et objectifs de santé

- 14h30-15h15 :** **Jeûner au féminin : quelle particularité ?**
Intervenant(s) : Gaëlle Baldassari ; Dre Nadia Léticée-Baron, gynéco-obstétricienne, AMJ
- 15h15-16h00 :** **Jeûner peut-il améliorer la santé mentale ?**
Intervenant(s) :
- 16h00-16h30 :** *Pause*
- 16h30-17h30 :** **Comment le jeûne agit sur le métabolisme : diabète, surpoids ?**
Intervenant(s) : Dre Evelyne Bourdua-Roy et Sophie Rolland, AMJ
- 17h30-18h00 :** Réponses aux questions
- 18h00 :** Fin de la première journée.



Seconde journée : Dimanche 8 mars 2026

- 8h00** Ouverture des portes, Accueil
- 9h00 :** Introduction de la seconde journée « Jeûne et santé »
- Partie 4 : jeûne et santé : prévention et/ou traitement ?**
- 9h15-9h45 :** **Effets du jeûne favorables à la santé : qu'en dit la science ?**
Intervenant(s) : Pr Andreas Michalsen, Immanuel Hospital Berlin
- 10h30-11h15 :** **Soulager les articulations par le jeûne ?**
Intervenant(s) : Laura Azenard
- 11h15-12h00 :** **Agir sur le diabète grâce au jeûne ?**
Intervenant(s) : Pr Peter Schwarz, International Diabetes Federation, Université de Dresden
- 12h00-12h30 :** **Le jeûne : la joie du microbiote intestinal !**
Intervenant(s) : Dr Robin Mesnage, BWC
- 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 : Caroline Bonnefond
- 14h30-14h45 :** **Cancer : quels sont les atouts du jeûne ?**
Intervenant(s) : Dr Jean-Loup Mouysset, oncologue (visio, enregistré)
- 14h45-15h15 :** **Et après le jeûne : l'alimentation de la pleine santé ?**
Intervenant(s) :
- 15h15-16h00 :** **Jeûne et équilibre digestif**
Intervenant(s) :
- 16h30-17h00 :** **Les possibilités de jeûne accompagné, en France, en 2026**
Intervenant(s) : Alexandre Tonnelier (FFJR), Leonard Wilhelmi (Buchinger Wilhelmi Clinic)
- 17h00 :** Remerciements et clôture du Congrès

** Programme sous réserve de modifications*



FÉDÉRATION
FRANCOPHONE
JEÛNE & RANDONNÉE