

Samedi 7 mars 2026

Partie 1 : Jeûne : de quoi parlons-nous ?

8h00 Ouverture des portes, Accueil

9h00-9h30 Mot d'ouverture : pourquoi ce congrès, pour qui ?

Intervenants : Jean-Pascal DAVID (Organisateur du congrès),
Dr Jacques ROUILLIER (AMJ), Alexandre TONNELIER (FFJR)

9h30-10h15 Le jeûne autour du monde

Quelles pratiques, quels résultats ?

Intervenant(e)s : Sylvie GILMAN et Thierry DE LESTRADE (Journaliste), Tunui
PURENI (Conseiller pour le ministère de la santé en Polynésie)

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

Intervenants : Dr Jacques ROUILLIER, Dre A.Galet, Médecin du Jeûne, AMJ

11h15-12h15 Comment le jeûne agit sur le métabolisme : diabète, surpoids ?

Les effets de la restriction alimentaire sur le syndrome
métabolique

Intervenantes : Dre Evelynne BOURDUA-ROY Médecine du Jeûne, AMJ
et Sophie ROLLAND, neuroscientifique.

12h30 - 13h30 : Pause déjeuner

13h30-14h30 Partage d'expérience : 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 Soulager l'arthrose avec le jeûne ?

Intervenant(s) : Laura AZENARD, Naturopathe, accompagnatrice FFJR

15h15-16h00 Jeûner au féminin : quelles particularités ?

Intervenantes : Gaëlle BALDASSARI Fondatrice de Kiffe ton cyle ; Dre
Nadia LETICEE, Experte obstétricienne, AMJ

16h00 - 16h15 : Pause

16h15-17h00 Jeûner peut-il améliorer la santé mentale ?

Intervenant : Marc LANHORE, Enseignant, chercheur et thérapeute.
Biologiste nutritionniste. Directeur du laboratoire de Psychobiogenèse.

17h00-17h45 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
et le Dre Claire Delval.

17h45-18h30 Réponses aux questions

18h30 : Fin de la première journée

Dimanche 8 mars 2026

8h00 **Ouverture des portes, Accueil**

9h00-9h15 **Introduction de la seconde journée
« Jeûne et santé »**

Médecin AMJ

Partie 4 : jeûne et santé : prévention et/ou traitement ?

9h15-09h45 **Jeûner pour sa santé : l'expérience dans les
hôpitaux allemands**

Intervenante : Dr Daniela KOPPOLD, AIF

9h45-10h15 **Agir sur le diabète grâce au jeûne ?**

Intervenant : Pr Peter SCHWARZ, International Diabetes Federation, Université de
Dresden

10h15-11h00 **Effets du jeûne sur la santé : où en est la recherche ?**

Intervenant : Pr Andreas MICHALSEN, Immanuel Hospital Berlin

11h00-11h45 **Le jeûne : la joie du microbiote intestinal !**

Intervenant : Dr Robin MESNAGE, Directrice scientifique à la clinique Buchinger
Wilhelmi | Chercheur associée au King's College de Londres | Doctorat | Jeûne
| Nutrition | Microbiote intestinal

11h45-12h30 **Alimentation cétogène après le jeûne prolongé :
comment, pour qui ?**

Intervenante : Chloë SHAW-JACKSON, Docteure en Biologie moléculaire,
Nutritionniste

13h30-14h30 **Partage d'expérience : Les vécus de jeûneur(se)s**

Jeûne et transitions de vie : un nouveau départ

Animation : isabelle kuhn de chizelle

14h30-15h30 **Après le jeûne : l'alimentation de la pleine santé ?**

Intervenant : Anthony BERTHOU, biologiste et nutritionniste

15h30-16h00 **Cancer : quels sont les atouts du Jeune Intermittent ?**

Intervenant : Dr Jean-Loup MOUYSSET, oncologue

16h00-16h30 **Apprendre à jeûner en sécurité : repères**

Intervenant : Jean-Pascal DAVID, La Maison du Jeûne

16h30-17h00 **Les possibilités de jeûne accompagné en 2026**

Intervenants : Alexandre TONNELIER (FFJR), Leonard WILHELM (Buchinger
Wilhelmi Clinic), Dr Jacques Rouillier (AMJ)

17h00 **Remerciements et clôture du Congrès**

Fin de la seconde journée

12h30 - 13h30 : Pause déjeuner