

Hollande, vie privée, vie publique

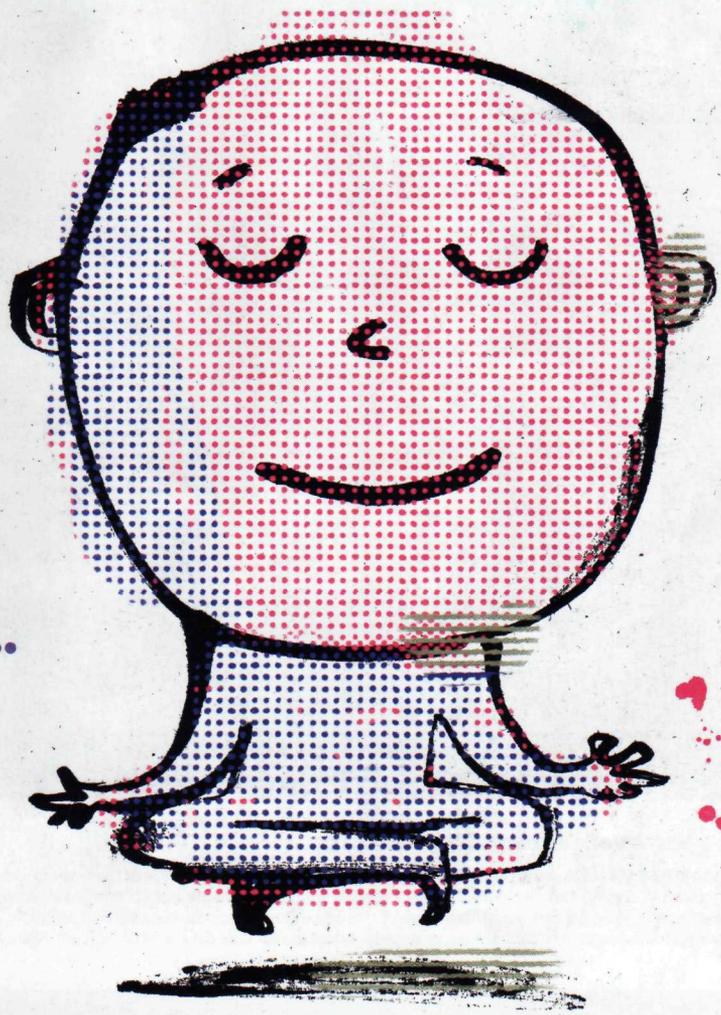


ERIC FEFERBERG

LE NOUVEL **Observateur**

GUÉRIR SANS MÉDICAMENTS

COMMENT L'ESPRIT SOIGNE LE CORPS

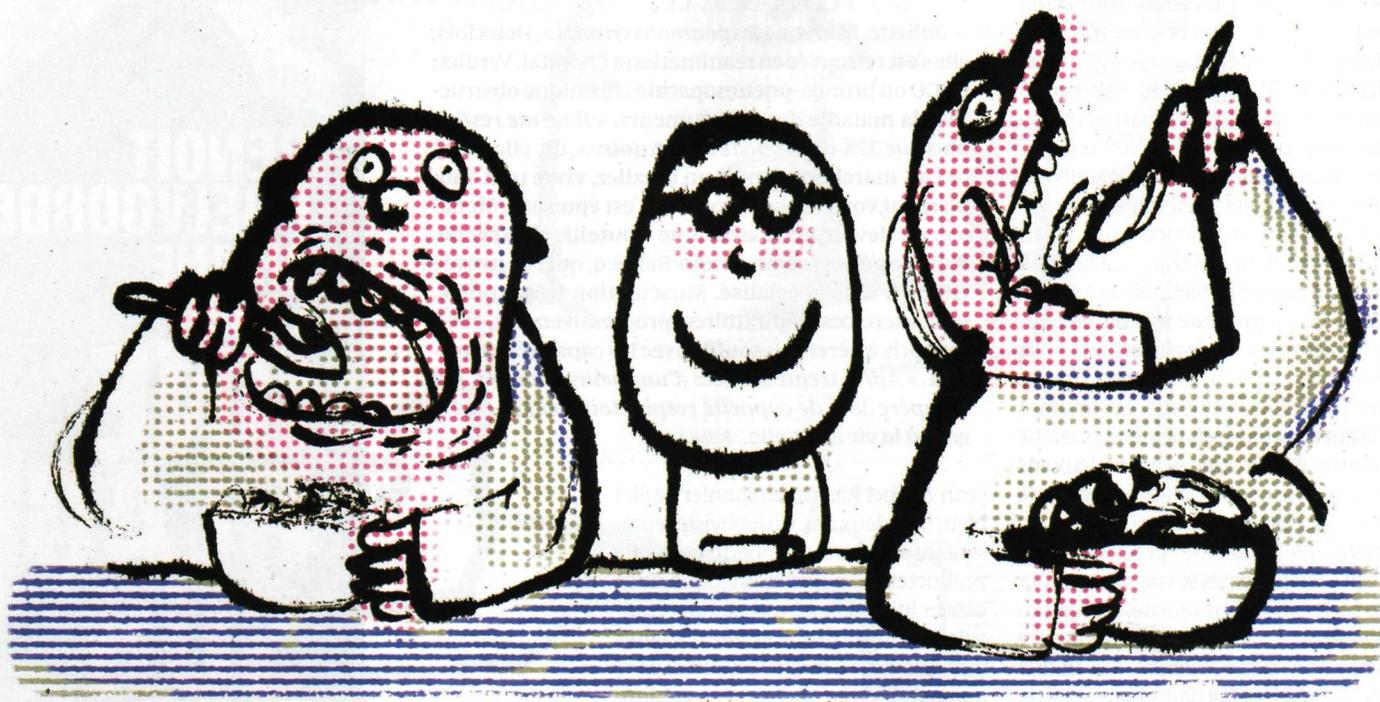


*Méditation,
sport,
alimentation...*

Avec
RTL

ILLUSTRATION : SERGE BLOCH POUR LE "NOUVEL OBSERVATEUR"
BELG 3.90 € / LUX 3.90 € / 6.20 FS / AUT 5.20 € / ESP 4.00 € / ITA 4.00 € / ALLE 4.80 € / PORT(CONT) 4.00 € / GR 3.90 € / PAYS-BAS 4.00 € / ANTILLES - REUNION 3.80 € / RCI 2800 CFA / SGAL 2800 CFA / ZONE CFA 2800 / MAROC 3.7 DTU / TUNISIE 3.7 DTU / CAN \$6.50 / USA \$6.50 / TOM 720 XPF

M 02228 - 2567 - F : 3,80 €
D116 A1177 JANVIER 2013



DIÉTÉ

LA VICTOIRE EN JEÛNANT

Propulsé par des études détonantes, le jeûne thérapeutique suscite un engouement croissant, à titre préventif ou curatif

PAR CÉCILE DEFFONTAINES

Au rancart les pilules! Christian, 74 ans, une solide carrure d'ancien restaurateur de deux-étoiles, a remis trois médicaments de son cocktail quotidien. « *Dont celui contre le cholestérol et celui contre l'acide urique* », énumère-t-il avec satisfaction. Le secret de cette désintoxication chimique? Notre homme vient de suivre quatre semaines de jeûne thérapeutique dans la clinique Büchinger-Wilhelmi de Marbella, en Espagne. Un séjour au cours duquel il a posé sa fourchette pour se « nourrir » de maigres soupes de légumes, de tisanes parfumées et autres jus de fruits frais. Son bilan sanguin est inespéré: une vitesse de sédimentation passée de 36 à 18, les triglycérides en chute libre de 182 à 112, les gamma GT en débandade de 60 à 41... Son médecin, José Manuel

MÉTHODE RUSSE

Derrière le rideau de fer, des médecins soviétiques ont utilisé dès les années 1950 le jeûne thérapeutique pour traiter des maladies mentales. Leurs études restent inexploitées.

García Verdugo, se félicite de ce beau bulletin de santé. « *Avec le jeûne, nous obtenons de bons résultats s'agissant des syndromes métaboliques – hypertension, diabète de type II – et des maladies cardiovasculaires* », dit-il, tandis que sa collègue rhumatologue Virginia Coret renchérit: « *Dans certains cas d'arthrite rhumatoïde ou d'arthrite psoriasique, on peut quasiment ôter la cortisone et les anti-inflammatoires prescrits en ville.* » A les entendre, le jeûne ferait de petits miracles.

Longtemps, la grève de la bonne chère n'a été que le synonyme d'une ascèse religieuse, l'incarnation d'un combat politique, la manifestation de croyances hygiénistes. La médecine conventionnelle la considérait avec mépris voire inquiétude car jeûner,

c'était selon elle prendre le risque de perdre des protéines musculaires, donc se mettre en danger. Il y avait bien ces cliniques, chics et chères, où le gotha international allait se serrer la ceinture dès les années 1950, mais le jeûne restait marginal. « *En cent ans d'expertise dans nos deux établissements, nous avons constaté l'amélioration des symptômes de maladies chroniques inflammatoires telles que l'arthrite* », explique Françoise Wilhelmi de Toledo, médecin qui codirige l'établissement Büchinger-Wilhelmi d'Überlingen, en Allemagne (1), venue faire son jeûne annuel à Marbella. Le pionnier, Otto Büchinger (1878-1966), était un médecin allemand souffrant d'un grave rhumatisme articulaire. Devenu invalide à la trentaine, il s'astreint à dix-neuf jours de diète sévère, qui vont le remettre sur pied. Mais ces observations restaient empiriques. Elles obtiennent désormais l'agrément de la science. D'abord sur la capacité de notre corps à se priver. « *Il est mieux préparé à des périodes de pénurie qu'à une suralimentation permanente*, estime ainsi Yvon Le Maho, directeur de recherches au CNRS et spécialiste du manchot empereur, un oiseau qui couve son œuf quatre mois durant sans manger. *Un homme de*

70 kilos n'a aucun problème pour jeûner quarante jours.»

Entre les palmiers ondoyants, la piscine à la surface laquée et les salles de fitness de Marbella courent des histoires de Lazare sauvés de leur mal. Comme celle de cet homme, couvert de psoriasis depuis ses 16 ans, qui, à la soixantaine, a jeûné. Et guéri. Ou de celui-là, promis à la chaise roulante par son médecin il y a vingt-cinq ans, qui depuis ce sombre pronostic vient chaque année... et ne souffre plus de sa polyarthrite. « Ça m'a sauvé du diabète! » clame aussi Jean-François, un ancien haut fonctionnaire européen de 70 ans. Dominique, médiatrice de 60 ans, est, elle, arrivée début décembre avec une fibromyalgie invalidante. « J'avais des douleurs musculaires dans les cuisses, les mâchoires, le cœur; des tendinites au coude, au talon d'Achille. Je ne savais plus me déplacer ni porter mon chihuahua de 2 kilos! Maintenant, je marche deux heures trente sur la plage, sans peine », explique-t-elle au terme de son jeûne de vingt et un jours.

Débarrassé de sa réputation new age, le jeûne a investi les labos de recherche et les hôpitaux publics. L'hôpital de la Charité, à Berlin, dispose ainsi d'un service de « médecine intégrative », combinant médecines conventionnelle et alternative, où les patients viennent suivre des cures de jeûne, remboursées par l'assurance-maladie! « Ils souffrent de rhumatismes, de maladies de peau, de syndromes métaboliques et de maladies cardiovasculaires, détaille le professeur Andreas Michalsen, qui dirige ce service. Nous voyons d'énormes améliorations. » Un autre renfort de choix est venu de Californie, en 2012. La publication d'une étude du professeur en biogérontologie Valter Longo (2) fait alors le tour du monde. En travaillant sur des levures, ce chercheur a constaté que les cellules sou-

temps que celles qui se goinfraient de glucose (sucre). Le chercheur a ensuite voulu savoir si la diète pouvait protéger d'un poison aussi violent que la chimiothérapie. Il a donc étudié deux groupes de souris cancéreuses, qu'il a soumises à des régimes différents. Le premier groupe a jeûné, tandis que le second mangeait. Il leur a alors administré une chimio. Bilan, toutes les souris nourries sont mortes. Mais, surprise, 35% des jeûneuses ont survécu!

Longo a une explication. Une cellule saine soumise au jeûne basculerait en mode « protection » quand la cellule cancéreuse en est, elle, incapable. C'est une cellule folle, qui se reproduit vite

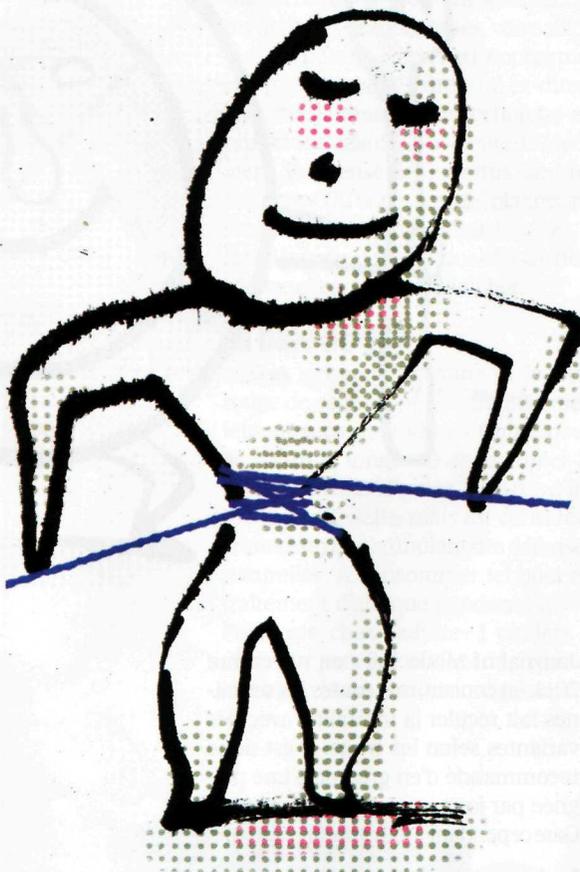
et ne meurt pas; une killeuse, donc. Mais aussi une « gloutonne », qui « consomme dix-huit fois plus qu'une cellule normale », explique le journaliste (et prix Albert-Londres) Thierry de Lestrade dans son livre « Le Jeûne, une nouvelle thérapie? » (3). Lui couper les vivres, c'est la détruire. Les résultats des travaux de Longo, solides, sont positifs en ce qui concerne les tumeurs du sein et du cerveau. Le scientifique reste pourtant prudent et conseille de n'envisager qu'une courte période de jeûne pour optimiser l'efficacité de la chimio et en limiter les effets secondaires. Mais pas question d'inciter les malades du cancer à ne plus manger de leur propre chef. « La dénutrition augmente les risques de complication et de mauvaise efficacité de la chimio, c'est démontré. Or 40% de nos malades sont dénutris, remarque Bruno Raynard, nutritionniste à l'hôpital Gustave Roussy (grand centre de traitement du cancer). Mais s'il est délétaire sur des malades à faible poids, le jeûne pourrait être un jour proposé à des patientes ayant un bon poids et atteintes du cancer du sein. Ce qui serait déjà bien! »

Des essais cliniques sur l'homme ont d'ores et déjà démarré. Ceux de l'hôpital universitaire de Leiden, aux Pays-Bas, vont étudier les effets d'un jour de jeûne, avant et après la chimio, sur des patientes atteintes d'un cancer du sein. Les résultats ne devraient pas être connus avant deux ans. Et cette année, c'est en France, à l'hôpital Avicenne (Seine-Saint-Denis), que des essais vont commencer. Pour savoir, enfin, s'il faut ajouter le jeûne au tableau des thérapeutiques.

(1) Auteur de « L'Art de jeûner. Manuel du jeûne thérapeutique Büchinger », Jouvence Editions, 2014.

(2) Dans « Science Translational Medicine », février 2012.

(3) Arte Editions, septembre 2013.



DOSSIER SPÉCIAL : GUÉRIR SANS MÉDICAMENT

7H-9H30

RTL MATIN
LAURENT BAZIN

12H30-14H

RTL MIDI VINCENT PARIZOT
CHRISTELLE REBIÈRE

LAURENT BAZIN

RTL

JEUDI 16 JANVIER