

# La médecine intègre le jeûne à son menu

Après avoir voué cette pratique aux gémonies, la médecine officielle commence à s'y intéresser, sous la poussée des patients et à la lumière de nouvelles recherches.

## santé

« J'ai fait plusieurs jeûnes et découvert que l'on peut avoir une énergie étonnante sans manger. Les effets sur le psychisme sont également intéressants. La conscience est plus claire, on éprouve à certains moments une intense sensation de liberté. » Dans la bouche du Pr Patrick Baqué, ces paroles valent leur pesant d'or. Il est, en effet, le doyen de la faculté de médecine de Nice. Se référant avant tout à une approche scientifique, il se veut prudent et regrette que « des personnes incompetentes ne demandent qu'à être adoubées par l'université, sans se plier à la méthodologie nécessaire pour valider les données ». Non sans souligner que « si les bénéfices du jeûne pour des personnes en bonne santé semblent aller de soi, pour des personnes malades l'affaire est bien plus compliquée ».

### Un avant, un après

Reste que ce médecin respecté pour sa compétence en chirurgie et cancérologie digestive mobilise beaucoup d'énergie pour lancer une étude clinique sur les effets de la privation de nourriture, une semaine durant, auprès de plusieurs dizaines d'internes volontaires. « Nous voulons voir comment évoluent leurs paramètres sanguins et autres. Et évaluer l'impact de ce jeûne sur leur façon de s'alimenter : les aidera-t-il à se libérer de la junk food ? À mieux prendre en compte le facteur nutritionnel auprès de leurs futurs patients ? »

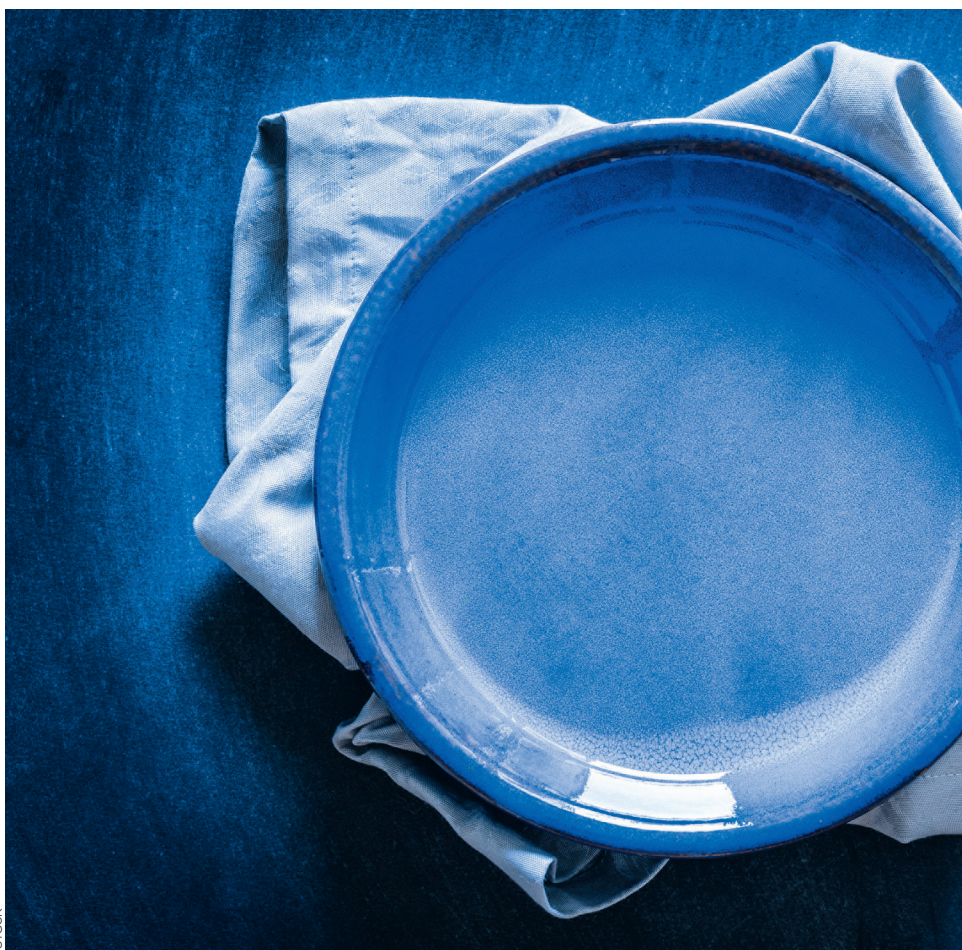
Loin d'être anodine, cette information est le signe que les lignes commencent à bouger au sein du corps médical français. Celui-ci, à la différence de ses homologues suisse, allemand, russe ou états-unien, a longtemps voué aux gémonies cette pratique pourtant universelle et plurimillénaire. À l'instar du Pr Jean-Marie Bourre, membre de l'Académie nationale de

médecine, qui déclarait en 2013 : « Toutes les allégations tendant à faire du jeûne un régime de prévention, voire de traitement, sont nulles et non avenues. » Il ne manque pas, aujourd'hui encore, de voix alarmistes pour dissuader tout un chacun d'en faire l'expérience. Voix émanant de praticiens qui n'en ont aucune expérience personnelle. Cependant, il y a un avant et un après. À l'évidence, le film *Le Jeûne, une nouvelle thérapie ?* (2011), de Thierry de Lestrade et

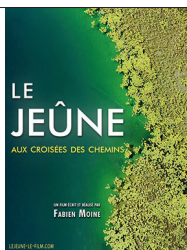
Sylvie Gilman, y est pour beaucoup. D'une grande clarté pédagogique, ce documentaire s'attache à décrypter les effets médicaux du jeûne. Des millions de personnes l'ont visionné sur la chaîne Arte, où il a eu un grand succès, ainsi que sur Internet.

### Un effet régulateur

Autre moment marquant : la publication des travaux du Pr Valter Longo sur les effets positifs de la privation volontaire de



ISTOCK



## À VOIR

**Le Jeûne**, de Fabien Moine, dresse un panorama de cette pratique, avec le témoignage de scientifiques, d'une alpiniste et d'un prêtre ayant encadré 2 000 jeûneurs. [lejeune-le-film.com](http://lejeune-le-film.com)



nourriture en accompagnement d'une chimiothérapie (plus efficace et mieux supportée), ainsi que sur la longévité. Les conclusions de ce chercheur italo-américain – classé en 2018 par le magazine *Time* parmi les 50 personnalités les plus influentes pour la santé – ont été reprises par la presse internationale.

« En réponse à leurs patients, toujours plus nombreux à jeûner, nombre de confrères désirent bénéficier d'informations

Jean-Christophe Normand, diacre et animateur de sessions, livre son regard sur cette pratique lors du carême.

## Un cheminement spirituel qui délie et ouvre à la parole

Quel est le désir profond de notre époque ? Un plus grand bien-être ? Plus de justice sociale ? Peut-être aussi une meilleure compréhension de qui nous sommes et du sens de nos existences ? En animant depuis plusieurs années des groupes de jeûneurs, je constate le besoin que nous avons d'être reliés les uns aux autres dans une démarche commune. Il y a une soif de paroles partagées. Car la parole ouvre à l'énergie de ce monde qui nous porte, et plus largement à la vie.

C'est sans doute parce que le jeûne délie et ouvre à la parole que, aujourd'hui, les lieux et les propositions de jeûnes de longue durée se multiplient, sans que ceux qui s'y engagent aient toujours conscience qu'ils honorent une longue tradition qui les précède. Rappelons saint Pierre Chrysologue (docteur de l'Église du V<sup>e</sup> siècle), pour lequel « le jeûne est une charrue merveilleuse pour labourer le champ de la sainteté », vocation essentielle de toute vie chrétienne.

### Un "au-delà" à ma vie

Le jeûne peut être une démarche authentique de conversion sur le plan spirituel. Il donne des ressources pour affronter des étapes de vie, pour faire en quelque sorte du neuf avec du vieux. Il apporte une contribution mystérieuse à l'avènement du Royaume des cieux dans les cœurs, puisque nous sommes dans les temps de l'attente. Jésus (Mt 9, 14-17) surprend ses disciples lorsqu'il leur explique qu'ils n'ont pas besoin de jeûner tant qu'il est avec eux. C'est dans la période qui sépare l'Ascension de la Parousie qu'il sera temps de jeûner. Ainsi, en jeûnant, l'homme

œuvre au retour du Christ, en offrant déjà sa propre réponse à l'appel qu'il a reçu à son baptême : « *Voici que je me tiens à la porte, et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui ; je prendrai mon repas avec lui, et lui avec moi* » (Apocalypse 3, 20).

C'est pourquoi toute démarche de jeûne se doit d'honorer cette question du sens : quel est le désir qui m'habite en venant jeûner ? Est-ce celui de nourrir mon ego, de vivre une expérience métabolique étonnante ? Ou s'agit-il de chercher un "au-delà" à ma vie quotidienne pour mieux me trouver et retrouver mon prochain ? « *Celui qui pratique le jeûne doit comprendre le jeûne : il doit sympathiser avec l'homme qui a faim s'il veut que Dieu sympathise avec sa propre faim.* » C'est au prix de cet effort, selon saint Pierre Chrysologue, que nous pouvons honorer les trois dimensions constitutives de notre être – corps, âme, esprit.



COLL. PERSO.

**JEAN-CHRISTOPHE NORMAND**, diacre du diocèse de Nantes, anime avec son épouse des retraites jeûne et prie dans la tradition chrétienne. Il est l'auteur d'un essai sur le jeûne à paraître en 2019 (Salvator).

### Un changement radical

Et nous pouvons alors espérer mieux comprendre ces paroles du théologien orthodoxe Olivier Clément lorsqu'il nous dit que « *le jeûne signifie un changement radical dans notre relation avec Dieu et avec le monde. Dieu – et non l'ego – devient le centre et le monde, sa création, un dialogue des hommes entre eux et avec le Créateur* » (*Corps de mort et de gloire. Petite introduction à une théopoétique du corps*, Desclée de Brouwer).

C'est dans l'expérience d'un jeûne ouvrant le cœur à ce dialogue d'amour avec Dieu que notre soif est véritablement étanchée et qu'à notre tour nous devenons source vivante pour tous ceux que nous côtoyons. ♡

JEAN-CHRISTOPHE NORMAND

solides et non discriminatoires, qui les aideront à intégrer cette pratique dans un protocole thérapeutique plus vaste. Une quarantaine d'entre eux devraient, par exemple, assister fin juin à Überlingen (Allemagne) au colloque international organisé par l'Association médicale jeûne et nutrition », observe pour sa part le Dr Jacques Rouillier. Ce généraliste souhaite mettre un médecin référent à la disposition de chaque centre adhérent à la Fédération francophone jeûne et randonnée (FFJR). Lui-même adepte du jeûne Buchinger (pas d'aliment solide, apport maximum quotidien de 250 calories, par des jus de fruits et des bouillons de légumes), il en a constaté l'effet régulateur sur son hypertension artérielle et demeure convaincu que « non seulement cette discipline n'est pas nocive, mais (qu') elle est efficace pour aider à prévenir ou à soigner bien des maladies, comme l'a montré une récente étude, portant sur 1422 jeûneurs, publiée dans Plos One, une revue scientifique en ligne ».

### Faire un « pas de côté »

Auteur de best-sellers, tel *Prenez votre santé en main !* (le Livre de poche), le Dr Frédéric Saldmann n'a pas attendu cette publication pour parler dans les médias de son intérêt pour le jeûne dit séquentiel ou intermittent. Il lui consacre tout un chapitre dans son dernier livre, *Vital !* (Albin Michel) : « Je ne prends pas de petit-déjeuner et je laisse passer 14 heures entre mon dîner et mon déjeuner. Je m'en trouve très bien et invite souvent mes patients à en faire l'expérience. Libres à eux de voir ensuite si cela leur convient ou non, explique-t-il. Au plus profond de l'être humain, il existe des moyens d'auto-guérison puissants. Notre organisme sait mieux gérer le manque que l'excès. Grâce au jeûne, les gens sont moins fatigués, plus toniques. Il y a aussi moins d'asthme, moins d'allergies, moins de rhumatismes et notre ADN est renforcé. »

Une conviction que partage le Dr Lionel Coudron. Dans *le Guide pratique du jeûne* (Terre vivante), il confie qu'il propose volontiers à des patients réceptifs des cures de jeûne plus ou moins prolongées. Tout en les accompagnant et les guidant dans cette démarche. Ou qu'il leur recommander d'associer



ISTOCK

cette pratique à celle du yoga (ou d'autres disciplines corporelles apaisantes), ainsi qu'il le fait lui-même. Citons encore le Dr Dominique Rueff, fervent défenseur de la prévention et de l'accompagnement nutritionnel et environnemental des maladies liées à l'âge. Ou le Pr Henri Joyeux. Le point commun entre ces professionnels du soin ? Ils ont fait le « pas de côté » nécessaire pour mettre en question un enseignement académique trop souvent rigide et normatif. Non sans dénoncer le pouvoir exorbitant de l'industrie pharmaceutique dans la formation (initiale et continue) des médecins, ainsi que son intérêt évident à discréditer les approches non médicamenteuses, dont le jeûne.

Autrefois isolés, ces contestataires le sont moins désormais. Pour preuve, encore, la tenue, le 21 septembre 2017, du colloque « *Rethinking Cancer* » (« repenser le cancer ») à l'hôpital Gustave-Roussy, plus grand centre de cancérologie en Europe. Son directeur général, Alexander

Eggermont, professeur de chirurgie oncologique, y a vanté les mérites d'une approche large et plurielle de la maladie.

### Un combat héroïque

Illustration de cette ouverture d'esprit, Jean-Jacques Trochon a pu y faire état de son combat héroïque contre un cancer explosif du rein et les métastases pulmonaires qui ont suivi, en procédant à un changement drastique de nourriture et en recourant au jeûne. En relais de la chirurgie et d'un lourd traitement chimique qu'il ne supportait plus. Sollicité par des médecins du monde entier eu égard à son exceptionnelle résilience, ce pilote de ligne à Air France, passionné de biologie, a pu reprendre les commandes d'un Airbus A 380. Fin septembre 2019, il relatera de nouveau son expérience à un parterre de chercheurs internationaux, lors de la seconde édition de « *Rethinking Cancer* », cette fois à Washington (États-Unis), dans un lieu prestigieux : la National Academy of Sciences. ♡ JEAN-CLAUDE NOYÉ