

60 Millions de Consommateurs prend peur ...

Quand nous avons commencé de proposer des stages de Jeûne et Randonnée en France en 1990, la MIVILUDES nous a rapidement classé dans les "sectes non dangereuses...".

Sans aucune connaissance ou expérience du jeûne, les nutritionnistes médiatisés de cette époque étaient tous contre le jeûne - ne pas manger casserait leur gagne-pain ...

Après des recherches solides sur le bienfait des pauses alimentaires (par exemple le Prix Nobel de la Médecine 2016 pour le biologiste japonais Oshumi), et le succès médiatique du documentaire ARTE en 2012, ces attaques se sont fait rares, voire inexistantes. Ainsi le jeûne diététique a pu s'installer tranquillement en France - des centaines de lieux de stages Jeûne et Randonnée vivent le jour.

Mais surprise, 60 Millions de Consommateurs a repris le flambeau en janvier 2023: Ils y regrettent l'absence de preuves scientifiques "solides" - par exemple des essais à double aveugle randomisés: ni les patients, ni les médecins doivent savoir qui jeûne et qui ne le fait pas - les participants des deux groupes étant tirés au sort.

Ceci est un "raisonnement" digne de Coluche, mais 60 Millions se prend très au sérieux ...

En plus, l'article ne cite aucune source scientifique solide pour prouver qu'il y aurait "plus de risques que d'avantages" -

avec des essais cliniques en double-aveugle, bien entendu ... !!!

Et pourquoi un tel article dans une revue qui d'habitude ne s'occupe pas trop de questions diététiques ?

Une raison pourrait être :
Si de plus en plus de français constatent les bienfaits
d'une semaine sans consommation,
le fond de commerce de "60 Millions de Consommateurs" est en danger.

C'est ça qui leur fait peur ... ?

Mais voyez par vous-mêmes :

Bien-être

Jeûne : plus de risques que d'avantages

Enquête

Envie de légèreté, besoin de se purifier ? Souvent présenté comme une solution idéale pour se régénérer, le bénéfice du jeûne n'est pourtant pas étayé par des études scientifiques solides.

Pesanteur, culpabilité... Les excès de fin d'année vous ont peut-être laissé une sensation désagréable. Pour y remédier, vous êtes tenté par une cure de jeûne ? Certains magazines clament ses vertus. Et les coachs et autres pseudo-experts détaillent, à longueur de pages Internet, ses modalités en fonction de votre âge et de l'effet souhaité. Ses promesses font rêver : il assainirait le corps et l'esprit. Il rendrait plus dynamique, améliorerait la concentration, lutterait contre le diabète, l'arthrose, l'hypertension ou le cancer. Sous la forme de jeûne intermittent, il s'agirait, enfin, d'un régime efficace et facile à suivre.

IL EXISTE UNE MULTITUDE DE DIÈTES ET DE MOTIFS

Difficile de trouver une fausse note dans ce concert d'informations. Mais difficile aussi de trouver des études épidémiologiques sérieuses ou encore des articles citant des sources fiables, et laissant s'exprimer de véritables spécialistes indépendants. Si ceux-ci parlent peu sur le sujet, c'est qu'ils n'ont pas beaucoup d'arguments. Et pour cause : il existe

très peu de données scientifiques solides sur les effets du jeûne. Les études citées ici ou là ne suivent pas les trois règles principales d'un essai clinique solide : pas de « groupe contrôle », c'est-à-dire de comparaison entre le parcours d'individus qui jeûnent et d'autres qui ne font pas de restrictions ; pas de « double aveugle », puisque patient et médecin connaissent évidemment le régime suivi ; pas de « randomisation » : chaque volontaire choisit souvent le type de régime auquel il se soumettra.

Ces défauts pourraient être gommés par une analyse statistique des résultats obtenus sur une cohorte

importante de milliers de volontaires... mais la plupart des études n'en enrôlent que quelques dizaines. Résultat : « Même sur les bonnes études, les résultats sont rarement significatifs.

Les études ne suivent pas les règles d'un essai clinique solide

Ce qui n'empêche pas de nombreux auteurs de souligner des résultats positifs, et les médias de surenchériser », regrette le Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service Nutrition à l'institut Pasteur de Lille*.

Faire la synthèse de plusieurs études semble également mission impossible : elles enrôlent des publics divers (présentant différents niveaux de surpoids, atteints de pathologies chro-

Vous êtes tenté ? Les conseils à suivre

• **Avant de tenter un jeûne intermittent**, il faut d'abord en parler à son médecin traitant. Lors des périodes de jeûne, il faut continuer à s'hydrater (eau, thé, tisanes voire bouillons de légumes). Lors des périodes d'alimentation, attention à ne pas

surcompenser : manger en quantité habituelle.

• **Les séances d'entraînement sportif doivent être faites en dehors des périodes de jeûne** (votre organisme aurait du mal à récupérer). Mais ne diminuez pas pour autant le niveau d'activité physique générale dans

la semaine. Il faut rester à l'écoute de son corps et de ses ressentis, comme celui de la faim avant de manger. Et ressentir le rythme de jeûne qui demande le moins d'effort : une frustration trop forte augmente le risque de développer des troubles alimentaires.

niques ou pas...) Et surtout, elles n'évaluent pas les mêmes diètes ! Car il existe une multitude de jeûnes. Ainsi, le jeûne total consiste à n'avaler que de l'eau. Une approche radicale, difficile à poursuivre plus de vingt-quatre heures car il faut lutter contre la faim, et elle est dangereuse à prolonger au-delà de quarante-huit heures.

LES BIENFAITS SUPPOSÉS DU JEÛNE TOTAL

N'oublions pas que la nourriture est nécessaire à la survie, mais aussi au fonctionnement correct de nos organes, de nos muscles et de notre cerveau. Le jeûne total est souvent proposé dans le cadre d'un chemi-

nement spirituel. Mais des naturopathes avancent aussi ses bienfaits pour la santé : il permettrait de détoxifier, et même de régénérer notre organisme. « Détoxifier, régénérer, ces termes n'ont pas de signification biologique, mar tèle Maëva Bergeron, diététicienne nutritionniste. Le corps se détoxifie naturellement tout seul, et sans jeûne, grâce au travail du foie, des poumons, des bactéries intestinales. » Certes, jeûner influence de nombreux paramètres métaboliques,

Le jeûne influence de nombreux paramètres métaboliques.

par exemple en abaissant les taux sanguins de sucre (glycémie) et de lipides (cholestérol, triglycérides), et les molécules de l'inflammation. « Mais ces paramètres reviennent à

leur taux antérieur une fois le jeûne terminé », rappelle Jean-Michel Lecerf. D'ailleurs, selon une importante synthèse de la littérature scientifique publiée en 2013 par l'Inserm, aucune étude clinique solide n'a pu démontrer des effets positifs sur l'évolution de maladies chroniques (obésité, diabète, hypertension...).

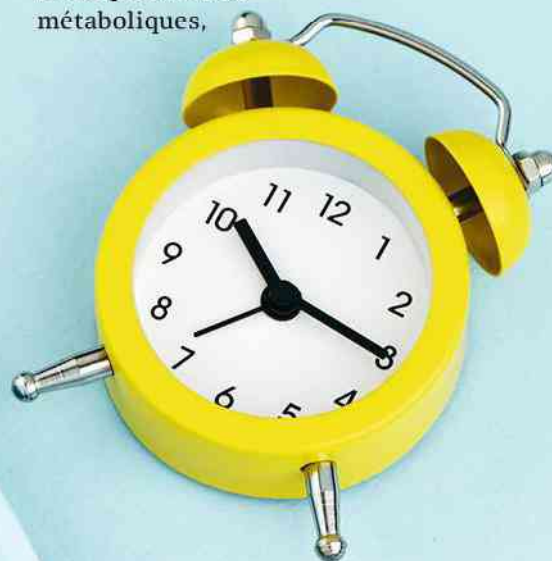
Et quid du jeûne intermittent ? Pourrait-il prolonger les effets du jeûne sur le long terme, et donc provoquer des effets durables ? C'est en tout cas l'espoir qu'il suscite. Dans les expériences de laboratoire, chez la souris, le jeûne intermittent provoque des effets bénéfiques plus forts qu'une restriction calorique continue : l'équipe de Valter Longo, à Los Angeles, montre que les niveaux de sucre dans le sang sont plus stables, la sensibilité à l'insuline augmente, la pression artérielle diminue...

LE JEÛNE INTERMITTENT ET SES VARIANTES

Le jeûne intermittent consiste à restreindre son alimentation à des périodes fixes. Ainsi, dans le jeûne 8/16, on se serre la ceinture seize heures par jour, par exemple entre le goûter à 16 heures et le petit déjeuner du lendemain matin. Dans le jeûne 5/2, la diète est observée deux jours non consécutifs par semaine.

Dans le jeûne alterné, c'est un jour sur deux. D'autres proposent de limiter à cinq jours consécutifs par mois. Et cela pendant des mois, voire des années !

Lors des heures ou des jours de diète, le jeûne peut être complet ou partiel ; dans ce cas, on ingère une quantité



limitée de calories, environ le quart des besoins moyens. Quelle que soit la formule, aucune contrainte n'est en général imposée lors des périodes d'alimentation. Selon leurs promoteurs (essentiellement des naturopathes), cette période agirait comme une soupape de sécurité mentale, rendant le régime plus attrayant et plus soutenable. Mais « comme dans les autres régimes, les organisateurs des essais cliniques rapportent qu'environ un tiers des participants abandonnent avant la fin », précise Jean-Michel Lecerf.

PAS D'EFFICACITÉ SUR LA PERTE DE POIDS

Autre allégation souvent retrouvée : le jeûne intermittent serait un régime particulièrement efficace. Faux, également, tranche une synthèse réalisée fin 2022 par l'Inserm, qui cite l'endocrinologue Karine Clément (hôpital de la Salpêtrière) : « La plupart des publications ne montrent pas de supériorité du régime intermittent (quelles que soient ses modalités) par

rapport à d'autres régimes en matière de perte de poids. » Toutefois, un jeûne pourrait constituer un premier pas vers une nouvelle manière de manger. « Il peut être rassurant d'avoir un cadre qui ne change pas trop ses habitudes, confirme Maëva Ber-

geron. Par exemple se dire qu'après 16 h, on ne mange plus. » Ce cadre permet parfois de retrouver une relation plus simple avec l'alimentation, ne serait-ce qu'éprouver des sensations de faim oubliées.

Mais avant de préconiser un régime intermittent, la diététicienne vérifie qu'il n'y a pas de risque de développer des troubles du comportement alimentaire. « Lors d'un régime, les individus peuvent éprouver ce qu'on appelle des restrictions cognitives, explique Jean-Michel Lecerf. On ressent de la frustration quand on ne mange pas, de la culpabilité quand on mange alors qu'on n'aurait pas dû, qui s'accompagne d'une mésestime de soi, et peut conduire à un

état de dépression. On peut ainsi rentrer dans un cercle vicieux conduisant à une aggravation des problèmes de poids. » D'où l'importance d'être accompagné par un médecin nutritionniste ou diététicien de confiance.

Si les régimes intermittents ne se montrent pas efficaces pour perdre du poids à long terme, ils intéressent cependant les chercheurs dans le cadre d'autres pathologies, notamment dans la lutte anti-cancer. Les cellules cancéreuses, qui se multiplient de manière anarchique, ont besoin d'énergie. Elles pourraient être plus affectées que les cellules saines par une restriction calorique.

UN INTÉRÊT RÉCENT DANS LA LUTTE ANTI-CANCER

L'hypothèse que le jeûne intermittent pourrait améliorer les chances de survie de patients cancéreux est testée notamment par Claudio Vernieri, oncologue à Milan : « Nous avons remarqué des choses intéressantes dans certains cancers bien spécifiques. Des cellules tumorales cultivées en laboratoire ou qui se développent chez des souris se montrent plus sensibles à l'immunothérapie anti-cancer en situation de jeûne ». Une dizaine d'équipes comme la sienne tentent de comprendre dans quelles conditions un jeûne intermittent pourrait améliorer le taux de réussite des cures anti-cancéreuses. Mais, à ce jour, aucun essai clinique n'a encore démontré d'efficacité chez l'humain. « En l'état actuel de nos connaissances, je ne recommanderai jamais à un patient souffrant de cancer d'entreprendre un jeûne, en dehors des conditions très contrôlées d'un essai clinique », avertit le chercheur. On l'aura compris : le jeûne affecte le fonctionnement du corps en profondeur. Mais bien contrôlé, il pourrait avoir des effets bénéfiques. Qui restent, pour l'instant, purement hypothétiques. ● ANNE DEBROISE

* Auteur de *La joie de manger*, éditions du Cerf, 248 pages, 20 €. ISTOCK



Un commerce florissant

• **L'engouement pour le jeûne ouvre à toutes sortes d'offres commerciales**, telles les nombreuses applications à télécharger : BodyFast, Fastic, FastEasy... Disponibles pour système Android ou iOS, elles proposent des fonctions de base gratuites assez simples : agenda des périodes de jeûne et suivi du poids. Un abonnement payant (environ 15 € par mois) donne souvent accès à des conseils plus

personnalisés, des recettes ; la possibilité de contacter des experts ou d'autres abonnés.

• **Des stages de jeûne** (à l'eau ou avec un apport calorique très limité) fleurissent également un peu partout dans le monde. À partir de 400 €/semaine, vous serez logé et accompagné dans votre diète. Des activités annexes sont parfois proposées (méditation, yoga, marche, etc.). Des cures à l'étranger, par exemple dans le désert algérien, permettent d'allier jeûne partiel et tourisme.

• **Mais attention aux dérives** : renseignez-vous bien sur les conditions d'encadrement, et notamment l'accès à un médecin. En juillet 2022, la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) mettait en garde contre « les stages de jeûne sans supervision médicale ». Depuis 2018, elle a reçu une cinquantaine de témoignages préoccupants, dont trois font l'objet d'un signalement à la justice. Elle pointe notamment le danger des jeûnes.