

# Sibérie: le jeûne thérapeutique au lac Baïkal, recette russe scientifiquement prouvée



© Pascale Sury

10 août 2018 à 10:55 - mise à jour 10 août 2018 à 10:55 · 5 min

Par Pascale Sury & Jonathan Bradfer

PARTAGER

Écouter l'article

Goryachinsk en Sibérie. Les cabanes en bois du petit village reposent paisiblement au bord du lac Baïkal. Même si, en été, l'endroit est prisé par les touristes russes, la nature est majestueuse: un lac immense et apaisant, les interminables forêts de conifères et de bouleaux de la taïga et, enfin une source d'eau chaude "réglée" toute l'année par la nature sur 54,5 degrés. C'est ici, pour les Russes, l'endroit idéal à la pratique d'une méthode dont ils sont devenus spécialistes : le jeûne thérapeutique médicalisé.



*Le sanatorium sibérien de Goryachinsk accueille plus de 1000 jeûneurs chaque année au cœur de la taïga sur les rives du Baïkal. © Pascale Sury*

S'arrêter de manger, voilà qui peut paraître contre-nature et bien loin de nos modes de vie hyper-consommateurs, pousser les portes du sanatorium de Goryachinsk, premier centre spécialisé en Russie, rencontrer ces patients et ces médecins, c'est voyager dans un nouveau monde qui bouscule joliment nos habitudes.

Vassili n'a plus rien mangé depuis 14 jours, il ne consomme que de l'eau comme le prescrit la technique. Ce Russe d'une quarantaine d'années vient comme tous les jours faire le point avec son médecin. A une semaine de la fin de la cure, il s'est affiné, mais il a surtout le sentiment de revivre : *"Les Russes peuvent comprendre ce que je vais dire, mais les étrangers me prennent pour un fou. Avec la thérapie de jeûne, je suis devenu plus lucide. J'ai changé mon regard envers moi-même, ma femme, mes enfants et mon attitude envers le monde a évolué aussi. Je suis en train de voir de nouvelles idées germer, d'ici la fin de mon jeûne j'en aurai encore beaucoup d'autres."*



*Vassili jeûne pour la première fois. Son objectif ? Tenir 3 semaines. Depuis 14 jours, il n'a bu que de l'eau et n'a rien mangé. Il se sent revivre. © Pascale Sury*

Les Russes ont constitué quarante ans d'études cliniques à propos des vertus du jeûne : protocoles, résultats, contre-indications... Sous l'impulsion du docteur Yuri Nikolaev, ils sont devenus les spécialistes du jeûne thérapeutique. Le médecin psychiatre pratiquait personnellement cette méthode révolutionnaire dans les années 50 et la prescrivait à ses patients, il a constaté et théorisé ses vertus sur le corps humain. Notre monde, dans lequel on vit de plus en plus longtemps, vite, stressé, a développé des maladies dites " de civilisation " (allergies, rhumatismes, maladies auto-immunes, cardio-vasculaires, diabète, obésité, cancer,...). Ce jeûne, suivi médicalement,

se révèle un allié efficace.



*Le professeur Yuri Nikolaev a étudié, pratiqué et prescrit le jeûne pendant des années et a fondé sa clinique au bord du lac sibérien. © Pascale Sury*

A sa mort, à l'âge de 92 ans, Nikolaev aura soigné plus de 7000 personnes en 20 ans, grâce à des jeûnes de 15 à 30 jours. Son livre "La Santé par le jeûne", édité en 1973 a été un best-seller en Union Soviétique et cette diète est devenue une méthode thérapeutique officielle. "Le savant a visité de nombreuses régions de Russie", nous explique Olga Mikhaïlova, manager de Baikalkorurt Goryachinsk. "Il a désigné le lac Baïkal comme l'endroit idéal pour pratiquer ce jeûne thérapeutique. Il a tout analysé : l'air, les propriétés de l'eau, le climat et il a conclu qu'ici l'endroit était parfait. Tout convenait parfaitement à la technique. Le lac contient beaucoup de silicium, la forêt, les dunes sont là aussi. Un département de jeûne thérapeutique a donc été ouvert ici en 1994."



*Olga, manager de Baikalkurort Goryachinsk, nous a présenté le sanatorium, sa source thermale et sa riche histoire. © Pascale Sury*

Aujourd'hui, pour se soigner, se détoxifier, se réinventer... plus de 1000 patients viennent pratiquer le jeûne dans sa clinique sibérienne chaque année. Des périodes de diètes de 7 à 21 jours selon les cas et les motivations.

Comme souvent lorsqu'il s'agit de médecines parallèles, le jeûne n'est pas toujours considéré comme une "bonne pratique" dans les milieux médicaux, mais il est de plus en plus tendance dans nos contrées et la thérapie au Baïkal a été popularisée par un documentaire d'Arte ("Le jeûne, une nouvelle thérapie ?" de Thierry de Lestrade) : "Avec la diffusion du documentaire, les Européens ont découvert ce lieu et nous avons de plus en plus de demandes de patients étrangers.", nous explique Tuyana Galdanova, manager de Za Baikalom, une agence spécialisée dans l'accompagnement des

patients étrangers au sanatorium. *"Depuis le début de l'année, déjà 19 étrangers sont venus rien que par notre intermédiaire et nous ne sommes pas la seule agence. Nous faisons le pont entre le candidat jeûneur et le médecin pour voir s'il n'y a aucune contre-indication. Nous accompagnons la personne pendant son jeûne avec nos interprètes."*



*Herman est Allemand. A 79 ans, il s'est fixé l'objectif de venir jeûner en Sibérie pour soigner sa santé, l'améliorer et "rajeunir". Vu son âge, le médecin lui a conseillé un jeûne alterné.*

*© Pascale Sury*

Aujourd'hui, Tuyana est avec Herman, un Allemand de 79 ans venu ici pour jeûner 21 jours. Suivi médicalement comme tous les visiteurs, Herman a dû revoir ses ambitions, 3 semaines d'abstinence lui a été déconseillé vu son âge et les premières réactions de son corps. Il va donc alterner jour de jeûne et repas diététiques : *"Je suis venu ici, loin de chez moi, loin des habitudes quotidiennes, de ma famille, ne connaissant personne, ne parlant même pas la langue", nous explique Herman. "Je voulais venir ici pratiquer le jeûne pour garder ma santé et l'améliorer encore. Je me sens encore mieux maintenant grâce aux jours de jeûne et les repas diététiques. Je me sens rajeuni !"*



*Pendant le jeûne, les patients sont encouragés à pratiquer la marche dans la forêt et au bord du lac. Ils sont suivis par le médecin chaque jour et reçoivent des traitements de balnéothérapie. © Pascale Sury*

On le comprend, le jeûne thérapeutique n'est pas seulement une expérience de privation, mais un moment pour soi, un "rendez-vous" avec son corps. Et à Goryachinsk, pas de place à l'improvisation : trop âgé, trop mince, souffrant... chaque patient est analysé et son plan de jeûne est personnalisé. Les visites médicales sont quotidiennes, les traitements aussi : massages, balnéothérapie, piscine, sauna. Et, enfin, l'exercice physique est très recommandé, les longues balades le long du lac ou dans les forêts.

Pour bien jeûner, il semble essentiel de sortir de son environnement quotidien.



*Depuis 25 ans, le docteur Bataeva encadre la thérapie des jeûneurs : analyse individuelle, examens médicaux quotidiens, suivi personnalisé. Elle conseille à tous une cure de jeûne annuelle. © Pascale Sury*

Nous avons rendez-vous avec Natalia Bataeva, la médecin en chef travaille ici depuis 25 ans. *"Le jeûne n'est facile pour personne. Il y en a beaucoup qui craquent, c'est humain. La sensation de faim disparaît après 2 ou 3 jours. Le plus difficile, c'est la crise d'acidose, qui se caractérise par une sensation de faiblesse, des nausées, des migraines ou des douleurs dans les articulations."*

Mais passer ce cap constitue justement tout l'intérêt thérapeutique ; là où 1 jour ou deux de jeûne représente un simple "repos organique", les thérapies de longue durée ont d'autres vertus : *"Pendant 3 ou 4 jours, quand la personne ne mange rien et, au niveau physiologique, l'organisme se nourrit de ses stocks",* explique le docteur Bataeva. *"A cause de ce stress assez long, l'organisme commence alors à créer de nouvelles cellules et tuer les cellules malades. On appelle ça le processus d'autolyse. Le corps restaure les fonctions de tous les organes et se régénère. Même le cerveau commence à mieux fonctionner, on réfléchit mieux. Malgré la faim, les patients marchent 10 à 15km par jour. Une personne peut jeûner longuement jusqu'à 15 ou 21 jours car nous avons assez de graisses, ce n'est donc pas nocif pour l'organisme."*



*Une architecture en bois de Sibérie, des blocs au charme un peu soviétique, le sanatorium est surtout au cœur d'une nature exceptionnelle. © Pascale Sury*

Bien sûr, une telle aventure ne s'improvise pas : il est conseillé aux patients de venir un peu avant leur période de jeûne pour préparer le jeûne avec les diététiciens et la reprise de l'alimentation est capitale pour l'estomac. Natalia Bataeva nous affirme que le jeûne peut soulager bien des maladies : asthme, maladies respiratoires, maladies



cardio-vasculaires, maladie de la peau, problèmes aux articulations, hypertension, diabète,... Selon elle, une cure annuelle constitue un allié idéal dans nos vies quotidiennes et un bel outil de prévention.



*Dans la nature apaisante du lac Baïkal, on découvre paraît-il les réactions étonnantes de notre corps à la privation temporaire de nourriture. © Pascale Sury*

Évidemment, il manque d'études sérieuses pour convaincre à l'unanimité la classe scientifique, mais tout de même : et s'il existait une alternative au "tout médicament" ? Et si notre organisme s'adaptait beaucoup mieux à la pénurie qu'à l'excès ? Et si cette technique aussi ancienne que les religions qui la recommandent permettait de mettre les choses à plat, repenser son alimentation et capter de nouvelles intuitions ?

Dans ce cas, le voyage au lac Baïkal est, selon les Russes, la garantie d'une expérience inoubliable !