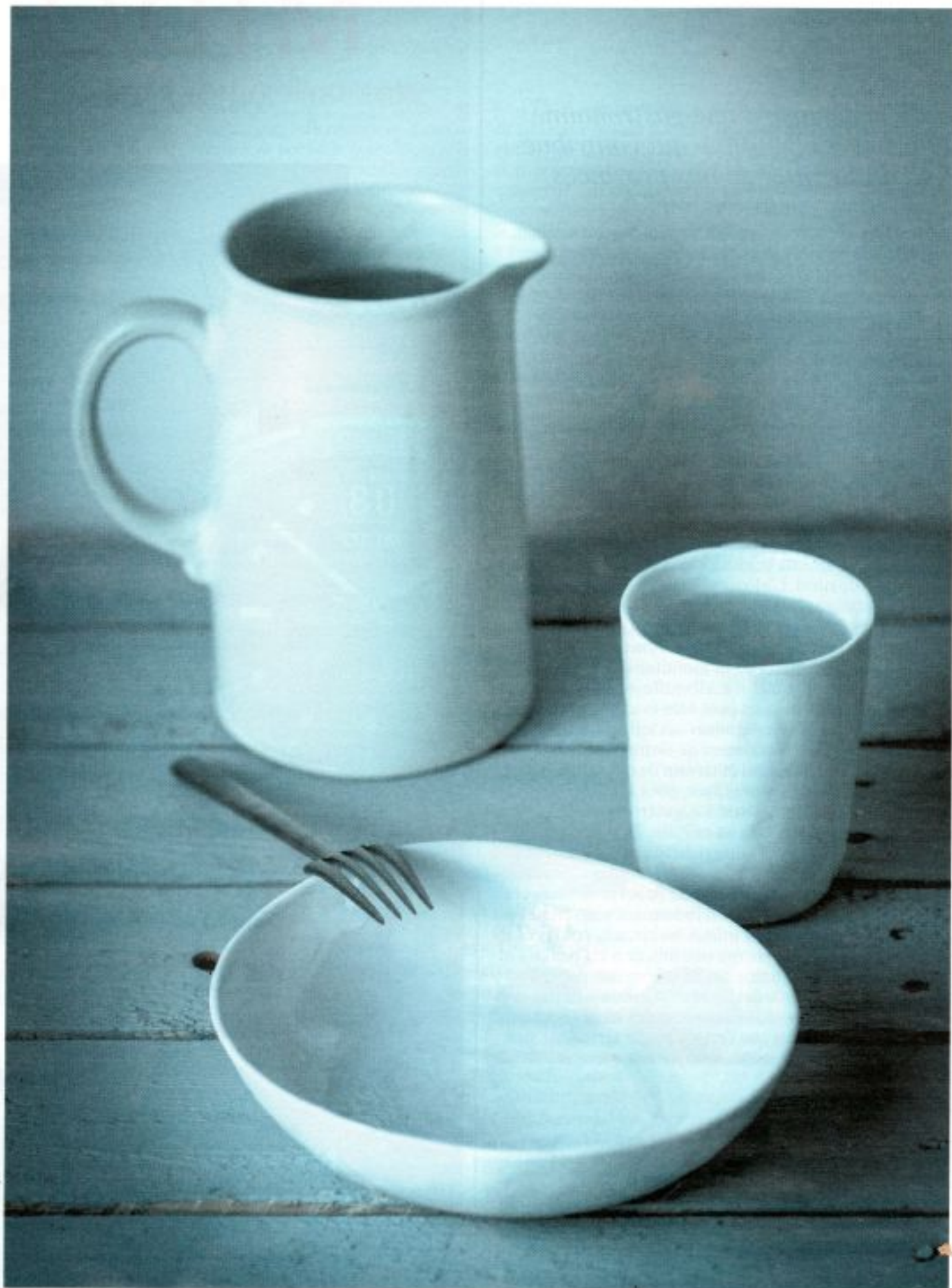


LE FIGARO MAGAZINE



SANTÉ
LES ÉTONNANTS
BIENFAITS DU
JEÛNE

LES CONSEILS
DU DR FRÉDÉRIC SALDMANN



LES ETONNANTS BIENFAITS DU JEÛNE

Dry January, jeûne séquentiel ou hydrique, mais aussi carême. Ces pratiques héritées de nos ancêtres reviennent à la mode pour nous inviter à modérer nos excès. Avec de réels bénéfices sur la santé.

Par Pascal Grandmaison



Comme chaque année à la même époque, la balance s'affole et le miroir nous renvoie une image peu flatteuse. On maudit les kilos superflus ainsi que ce teint pâle, voire jaunâtre, qui ne nous quitte plus. Les agapes de fin d'année, avec leur cortège de bonne chère et de boissons alcoolisées, ont laissé des traces. Le mois de janvier devient tout naturellement celui des bonnes résolutions. Que l'on tienne ou non ses résolutions, depuis une dizaine d'années, les pays européens ont adopté le Dry January, que l'on pourrait traduire par « défi de janvier ». Importé du Royaume-Uni, il propose de faire une pause annuelle dans la consommation d'alcool. « Les effets positifs se remarquent très rapidement sur l'humeur, le sommeil, la peau, le poids et sur la capacité à résister à la tentation de replonger », assure Laurent Karila *, addicologue à l'hôpital Paul-Brousse, à Villejuif. On ressent d'ailleurs des bénéfices pendant les six mois suivants. A condition de ne pas consommer d'alcool pendant vingt-huit jours, dans l'idéal. Pour se motiver, je recommande de se lancer des défis entre amis. Attention cependant à réserver cette période d'abstinence uniquement aux individus témoignant d'une consommation excessive -soit 22% des Français -, non aux malades de l'alcool, qui doivent consulter un médecin. » Ajoutons qu'au bout de quelques semaines d'abstinence, la peau retrouve son éclat et le foie peut enfin se reposer. Il commence même à se régénérer. Ce rituel ne dure qu'un mois, mais il oriente l'année dans une meilleure direction, pour diminuer la consommation journalière, voire pour la stopper définitivement. Dans tous les cas, les bienfaits sur la santé sont tangibles.

UN RITUEL PRÔNÉ PAR LES RELIGIONS

De tout temps, les hommes ont pratiqué le jeûne, que ce soit pour des motifs religieux, philosophiques ou, plus récemment, sanitaires. Dès l'Antiquité, le *Mahabharata*, un livre sacré indien écrit plusieurs siècles avant J.-C., évoque ses bienfaits. Dans la Grèce antique, il fait partie intégrante des

grandes fêtes religieuses : lors des Thesmophories, organisées dans la ville d'Éleusis en l'honneur de Déméter, la déesse de l'agriculture, les Athéniens s'abstiennent de manger pendant une journée complète. Le médecin grec Hippocrate de Kos avance qu'il faut faire preuve de modération alimentaire pour rester fort, jeune et en bonne santé. Sous l'Empire romain, les prêtres de certains monastères crétois ne mangent rien de cuit durant toute leur vie, en accord avec leurs préceptes. Toutes les religions du monde ont intégré une forme de jeûne. Chez les chrétiens, il fait référence aux quarante jours et quarante nuits de privation de nourriture de Moïse à travers le désert. La Bible rapporte que Jésus-Christ expérimente l'abstinence pendant quarante jours, juste après son baptême. Mais la privation complète reste rarement pratiquée. Les fidèles privilégient les jours maigres, en opposition aux jours gras, lors du carême. Cela consiste à se priver d'aliments riches, comme la viande, pendant quarante jours, jusqu'à la veille de Pâques. Dans le judaïsme, la Torah recommande de l'adopter pendant les jours de Yom Kippour (jour de l'expiation) ou de Tisha Beav (jour le plus triste). Quant à l'Église orthodoxe, elle impose quatre périodes de carême dans l'année. Chez les protestants, la privation de nourriture s'éprouve de façon aléatoire, souvent individuelle. Enfin, l'interprétation la plus rigoureuse du jeûne se trouve dans l'Islam, qui impose le ramadan comme un devoir. Pour mémoire, il convient de s'abstenir de manger du lever au coucher du soleil durant quatre semaines.

DES EFFETS PROUVÉS SCIENTIFIQUEMENT

Jeûne séquentiel, intermittent, alcalin, sans sucre, hydrique. ... Toutes ces appellations font référence à des durées différentes et des restrictions plus ou moins radicales. A la mode depuis plusieurs années, le jeûne séquentiel, ou intermittent, consiste à pratiquer des périodes d'abstinence alimentaire de quinze à seize heures. En pratique, cela revient à faire deux repas au lieu de trois. Peu importe celui que l'on saute. On peut, par exemple, finir de dîner à 21 heures et prendre son déjeuner le lendemain, à midi. Sans rien avaler entre les deux mais en veillant à s'hydrater. « Les bienfaits du jeûne séquentiel sur la santé sont fabuleux », explique le Dr Frédéric Saldmann, médecin cardiologue

et nutritionniste, auteur de nombreux ouvrages à succès sur la santé et l'hygiène alimentaire. *Une étude récente a montré que Von vieillissait par nos intestins. En jeûnant au moins quinze heures, on agit sur la flore intestinale et on laisse le temps à certaines bactéries bienfaitrices de se développer, comme les bifidobactéries et les lactobacilles. On a ainsi découvert que les centenaires avaient en commun des bactéries caractéristiques dans leur intestin. Le jeûne séquentiel permet à notre corps de se régénérer et de se réparer, pour lutter contre notre obsolescence programmée. »*

Le corps possède des réserves de nourriture pour vingt-quatre heures. Cela lui permet d'alimenter le cerveau et les organes en glucose, carburant indispensable à leur fonctionnement. Lors d'une diète, il cherche des alternatives auprès d'acides gras existants, notamment dans les réserves de graisse. Elles sont conçues pour fournir de l'énergie vitale à l'organisme pendant un maximum de soixante jours. C'est la cétose, c'est-à-dire la production d'énergies alternatives dans le corps. À partir de ce moment, l'hormone de la faim, la ghréline, est bloquée, ou sa libération est réduite. On ne souffre donc pas du manque. Une fois le corps adapté à ce régime, on commence à perdre du poids. La cétose peut être pratiquée sur le long terme par une réduction massive des glucides ou par un régime sans sucre (ni pain, ni pâtes, ni sucreries). Ce changement alimentaire permet au corps de métaboliser les graisses. Autre phénomène mis à profit : l'autophagie, dont l'étude a été récompensée par deux prix Nobel en 1974 et 2016. Il s'agit d'un mécanisme naturel des cellules pour s'autonettoyer en supprimant les parties abîmées et en recyclant les déchets. En privant temporairement l'organisme de nourriture, ce dernier va piocher en lui-même les ressources nécessaires. Il va alors se nourrir de tout ce qui est superflu, exploitant les réserves de glucose des muscles et du foie ainsi que des cellules graisseuses. Dans un second temps, il s'attaque aux structures cellulaires endommagées. Ce phénomène joue un rôle important dans l'entretien de notre système immunitaire, en éliminant les agents pathogènes ou les substances étrangères qui ont pénétré les cellules. De même, il améliore le fonctionnement des neurones, évitant l'oxydation et la dégénérescence. Malheureusement, son efficacité diminue avec l'âge. Les chercheurs ont cependant montré que l'autophagie pouvait être stimulée en administrant un stress important, comme lors de la pratique d'une activité physique, en particulier les sports d'endurance (course à pied, marche rapide, ski de fond, danse aérobique, cyclisme...). Mais aussi par le jeûne. On appelle cela l'hormèse : la réponse biologique de l'organisme à une stimulation. En clair, un muscle se développe lorsqu'il est sollicité. Lorsqu'on enlève un plâtre sur une jambe, on se

rend compte que les muscles, laissés au repos, ont fondu à vitesse grand Y. Le phénomène est similaire pour chaque partie de notre organisme. Ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts, dit l'adage.

CURE DE JOUVENCE

« En 2023, il a été démontré que si l'on pratiquait le jeûne séquentiel pendant cinquante-deux jours, on activait notre pharmacie intérieure et l'on changeait complètement la donne dans notre corps, renchérit Frédéric Saldmann.

Nous sommes les jardiniers de nos intestins. Nous avons ainsi constaté que ce jeûne stimule les cellules souches, qui réparent les organes, et la production d'une hormone anti-âge, la télomérase. Il favorise aussi la sécrétion de molécules BDNF favorisant la concentration et la clarté mentale, ainsi que de cortisol, l'hormone de la bonne humeur, et du collagène, qui donne un teint éclatant à la peau. De même, l'augmentation de la mélatonine régule favorablement le sommeil. Les pratiquants bénéficient de trente minutes de sommeil de qualité supplémentaires par nuit. Sans oublier la remontée de la testostérone chez les hommes et de Vœstradiol chez les femmes. Enfin, le jeûne séquentiel fait perdre de 3,7 à 5,6 kilos de manière durable. Une bénédiction lorsque l'on sait qu'une perte de poids de 1% fait rajeunir le cerveau de 9 mois. De même, le transit s'accélère, libérant de la constipation.

Or, il se trouve que le cerveau des personnes souffrant de cette pathologie accuse trois ans de plus que la moyenne. En résumé, le jeûne séquentiel est une vraie cure de jouvence ! »

Complétons le tableau avec les travaux du gérontologue italo-américain Valter Longo, qui a montré les avantages de la diète pour combattre le cancer, notamment en améliorant l'efficacité des traitements et en diminuant les effets secondaires de la chimiothérapie. À appliquer uniquement sous surveillance médicale !

Autre forme de diète populaire : le jeûne hydrique. Il s'agit de la méthode la plus traditionnelle et la plus primitive. La plus stricte aussi. Elle consiste à ne boire que des liquides, essentiellement de l'eau, parfois du thé ou de la tisane.

« Chaque mois de mai depuis dix ans, nous louons un appartement dans une région pendant deux semaines et nous adonnons à un régime strict, sans nourriture solide, expliquent Didier et Raphaëlle, un couple de chefs de projet dans l'informatique à Montpellier. Nos journées se composent de séances de lecture et de grandes marches de quatre heures, à notre rythme, car nous sommes vite essoufflés. Il faut vraiment être déterminé pour tenir le coup. Les trois premiers jours sont les plus durs. On ressent des impatiences dans les jambes la nuit, des maux de tête. Puis l'on s'habitue. Nous perdons 10 kilos en 8 jours, que nous retrouvons en quinze jours. » Leur mode de vie très sédentaire les a incités à s'imposer une



LE JEÛNE SÉQUENTIEL STIMULE LES CELLULES SOUCHES

détox en profondeur. Le couple reconnaît pourtant ne pas savoir si cette routine est efficace, puisqu'ils ne sont pas malades et n'ont donc rien à soigner. Le Dr Saldmann est formel : le jeûne continu est à bannir car il dérègle le corps. D'ailleurs, même en mode séquentiel, il reste proscrit pour les femmes enceintes, les enfants ainsi que les personnes souffrant d'hypoglycémie. Même son de cloche chez le Pr Karila, qui souligne que les restrictions importantes font fondre la graisse mais aussi les muscles, puis incitent à manger n'importe quoi et à dérégler son alimentation. Plus radical, il estime que le jeûne séquentiel ne doit pas dépasser trente jours.

ATTENTION AUX EXCÈS

Que penser alors de la cure de rajeunissement de Bryan Johnson ? Passionné de biotechnologies, ce milliardaire américain a décidé de maîtriser son vieillissement selon les principes de l'épigénétique, consistant à activer les bons gènes de son organisme. Au sein du protocole Blueprint, il aspire à réduire l'âge biologique de 78 de ses organes de 25 % d'ici à 2030. Ce programme drastique inclut une diète végétalienne stricte composée de trois plats pris sur une fenêtre de six heures (sur le concept de la restriction calorique), d'un cocktail de 111 gélules journalières censées répondre aux besoins spécifiques de son métabolisme, d'un jus vert à base de collagène, chlorelle et créatine, d'une thé-

rapie par ondes de choc sur le pénis (4 000 piqûres d'épingle sur les testicules et la verge en quinze minutes) et de sessions ultra-intensives de sport... Parfois, il se fait transfuser le sang de son fils de 17 ans. Il affirme avoir rajeuni son âge biologique de 45 à 36 ans en sept mois. Il aurait notamment retrouvé le diaphragme d'un adolescent de 18 ans et le cœur d'un homme de 37 ans. Pour un coût de 2 millions de dollars par an et une vie d'ascèse qu'aucun moine ne lui envierait. Loin de ce scénario de film de science-fiction, ou d'horreur, les médecins, à l'unanimité, conseillent des programmes plus pondérés. Citons par exemple celui des cliniques Buchinger, du nom du médecin allemand qui a popularisé le jeûne thérapeutique voici près d'un siècle. Axé sur le retour à la nature, il se compose d'eau minérale, de tisanes, de bouillons de légumes préparés à la minute ou de jus de fruits fraîchement pressés. A la fin, la nourriture est réintroduite progressivement pour ne pas brusquer l'organisme. En matière de jeûne, comme en toute chose, le secret réside dans la modération. « *Et l'écoute de son corps*, ajoute Frédéric Saldmann. *Car chacun est différent. Il faut donc composer avec ses limites.* » Il s'agit d'un prérequis indispensable pour que le jeûne ne se transforme pas en torture et délivre tous ses bienfaits. ■

Pascal Grandmaison

* Docteur : *addict ou pas ?*, de Laurent Karila, HarperCollins France, sort le 24 janvier.

Commentaire de Gisbert Bölling, Président Fondateur de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée :

La couverture de ce Figaro Magazine est une extraordinaire reconnaissance du Jeûne en France - pays de la gastronomie et de la bonne chaire ...

Mais ce dossier donne une (trop) large place à Frédéric Saldmann qui était farouchement opposé à l'idée du jeûne dans une émission de Christophe Dechavanne en 1997 où j'ai eu la première fois l'occasion de parler de "Jeûne et Randonnée" à la télévision (France 2). Il a retourné sa veste vingt ans plus tard - du moins à moitié : dans chaque nouveau livre (il en sort un pratiquement tous les ans ...) il vante les qualités du jeûne intermittent - couronné par le Prix Nobel pour le biologiste Oshoumi en 2016. Tout ce qu'il dit sur le jeûne séquentiel dans ce dossier est vrai - mais plus vrai encore pour un jeûne de plusieurs jours, comme par exemple une semaine de "Jeûne et Randonnée". Il prétend le contraire - sans pouvoir citer une seule source scientifique.

J'ai décidé de publier quand-même ce dossier (sans les deux pages de citations) puisque à la fin sont présentées à la première place les Cliniques Buchinger du Lac de Constance en Allemagne et à Marbella en Espagne - où l'on pratique avec beaucoup de succès le jeûne thérapeutique - n'en déplaise à Monsieur Saldmann ...



NOS ADRESSES POUR UN COUP DE JEÛNE

Cétose, autophagie et renouvellement cellulaire : tour d'Europe des centres où reprendre des farces physiques et mentales.

Par Marine Sanclemente

Le carillon sonne. C'est jour de marché dans le village d'Überlingen, coquette station thermale du sud-ouest de l'Allemagne. Devant les maisons à colombages, les étals laissent échapper leurs effluves. Pas question de céder à la tentation, un autre programme est prévu à dix minutes de là, en surplomb des rives du lac Constance. Depuis 1953, la clinique Buchinger **Wilhelmi (1)** a attiré plus de 250 000 jeûneurs. « *Ce n'est pas le lieu le plus glamour du monde, mais l'environnement est idoine pour s'éloigner de toute forme de distraction* », admet Lucas, 37 ans. Cet entrepreneur dans la tech a choisi de s'offrir une cure de dix jours (environ 3 000 €) pour faire une pause dans un quotidien survolté, « *même si, au fond, on espère tous, en venant ici, se délester de quelques kilos* ». Si certains viennent faire le plein d'énergie ou guérir d'une maladie dia-

gnostiquée, d'autres souhaitent simplement gagner quelques points de longévité. « *L'un de nos patients jeûne chaque saison depuis quarante-cinq ans. Il a 93 ans aujourd'hui et ses analyses de sang sont stupéfiantes* », se félicite Leonard Wilhelmi, directeur de la clinique. Il faut dire que le protocole inventé par le Dr Otto Buchinger a fait ses preuves depuis un siècle. Le principe : un jeûne hydrique de sept jours minimum autorisant comme seul apport les bouillons, les tisanes et les jus de fruits pressés. « *Certains viennent avec des biscuits dans leurs valises. J'ai joué le jeu sans tricher et, finalement, c'était plus facile que je ne l'avais imaginé. Au bout du cinquième jour, on a une énergie folle* », se remémore Lucas. « *Quand nos clients montrent des signes de faiblesse, on leur demande toujours : avez-vous vraiment faim ou simplement envie de manger ? C'est une distinction à garder à l'esprit pour lutter contre les mauvaises habitudes au quotidien* », conseille Leonard Wilhelmi.

Au **Château du Launay (2)**, centre de bien-être dans le Morbihan, la faim n'est apparemment pas un sujet. « *Personne ne se pose ces questions chez nous. Le jeûne est plus profond, c'est de l'ordre de la spiritualité* », balaie d'emblée l'une des naturopathes de l'équipe. Les cures prodiguées dans cette bâtisse du XIX^e siècle, inspirées de la méthode Buchinger, agrémentées d'activités bienfaitrices : sophrologie, méditation, apithérapie... « *Tout est mis en place pour se reconnecter à soi et aux autres. Appréhender le fait d'avoir faim est donc une contre-indication.* » Le directeur de Buchinger assure quant à lui rester flexible si un curiste souhaite changer de formule. Sur les rives d'un autre lac, celui des Quatre-Cantons, le **Palace Weggis (3)** officie depuis trois ans comme vaisseau amiral de la méthode d'Henri Chenot, visant à « *désintoxiquer* » l'organisme.* Ici, pas de bouillons transparents, mais



une alimentation végétale limitée à 850 calories par jour pendant une semaine minimum (comptez 9 000 €). « L'objectif est d'inciter le corps à entrer dans un mode d'autoréparation en minimisant les effets négatifs d'un jeûne traditionnel, tels que la perte musculaire et les carences en nutriments. La restriction stimule l'autophagie, processus par lequel les cellules recyclent les composants endommagés », explique George Gaitanos, directeur scientifique du groupe. Au menu du jour : omelette de blancs d'œuf, pudding d'orange et tapioca, carpaccio de citrouille et soupe de brocolis, joliment présentés, mais dans des portions tenant dans la paume de la main. « Je me souviens d'une Londonienne protestant pour doubler ses portions. Elle était de mauvaise humeur et ne pouvait même plus suivre sa routine sportive, c'était contre-productif », relate Marie, 52 ans, animatrice de ces cures en Suisse. **LA FRUGALITÉ DANS UN ÉCRIN**

Tel est le paradoxe de ces établissements. Malgré de fortes restrictions, le nombre d'adeptes ne cesse de croître. Des cliniques fleurissent partout en Europe, adoptant sensiblement les mêmes principes : un rendez-vous personnalisé avec un médecin et des examens sanguins, la mise en place d'un régime alimentaire sur mesure, des activités peu énergivores (yoga, peinture, randonnée, conférences...) et des soins basés sur des technologies de pointe. Chacun tente ensuite de tirer son épingle du jeu pour attirer les grands de ce monde. À Sylt, la plus septentrionale des îles allemandes de la mer du Nord, le **groupe Lanserhof (5)** a fait appel à l'architecte Christoph Ingenhoven pour sa nouvelle clinique ultradesign en bois et verre, coiffée d'un toit de chaume. La part belle est faite à la détoxification de l'intestin, au cœur de la thérapie du

75 % DES CLIENTS REVIENDRAIENT EN CURE AU MOINS UNE FOIS

Dr Mayr, fondée il y a plus d'un siècle. Au **Palace Merano (4)**, bâtie Belle Époque sise dans une ville thermale du Tyrol du Sud, la médecine occidentale se nourrit des principes de la médecine traditionnelle chinoise pour accélérer le processus de régénération cellulaire et optimiser la « purga ». Si la discrétion est de mise quant aux noms des fidèles, David Beckham, François Pinault ou Gwyneth Paltrow seraient des habitués. Le taux de repeaters de ces spas médicaux bat des records : environ 75 % des clients reviendraient en cure au moins une fois, malgré des tarifs compris entre 3 000 et 9 000€ la semaine. Envie de tenter l'expérience sans dépenser une fortune ? Cap vers les contreforts du Vercors où le centre La Pensée Sauvage est installé depuis 2007. Ici, pas de prises de sang ou d'injections de vitamines par voie intraveineuse, interdites en France, mais des programmes détox d'une semaine (environ 1 700 €), où la déconnexion digitale est vivement encouragée. « C'est un investissement de temps important, mais je n'ai jamais rien expérimenté de tel pour gagner en énergie et éviter les maladies chroniques les mois suivants », confie Emmanuelle, 56 ans, cadre de multinationale. Les témoignages sont unanimes : le jeûne serait une méthode révolutionnaire dont on ne pourrait ensuite plus se passer. Rien de nouveau sous le soleil diront certains, paraphrasant Hippocrate : « Il faut être mesuré en tout, respirer de l'air pur, faire tous les jours de l'exercice physique et soigner ses petits maux par le jeûne plutôt qu'en recourant aux médicaments. » ■ *M.S.*