

Dr Patrick LEMOINE

avec Josée BLANC LAPIERRE

MÉDECINES DOUCES POUR TEMPS DURS



LES MEILLEURES THÉRAPIES ALTERNATIVES
testées par un médecin

BUCHET • CHASTEL

Extrait du chapitre traitant le jeûne - par le Dr. Patrick Lemoine :

L'extraordinaire pouvoir de survie du corps humain

Lors des premières heures du jeûne, l'organisme se nourrit du taux de sucre contenu dans le sang. Une fois cette réserve épuisée, le corps pompe son « carburant » dans le stock de glucose, appelé glycogène et contenu dans le foie et les muscles, le foie pouvant détenir jusqu'à 10 % de son poids en glycogène. Mais au bout de trente-six heures environ, cette réserve s'épuise à son tour, et le jeûne entre alors dans sa phase « active ».

Une petite révolution interne pour que le corps ne meure pas de faim tout en épargnant le cœur (qui est un muscle lui aussi !) et la fonte musculaire. De lui-même, l'organisme change de crémerie pour aller piocher dans les réserves lipidiques du tissu adipeux, des graisses produites par le foie et appelées « corps cétoniques ». Une sorte d'opération de survie qui bouscule le métabolisme et qui ne passe pas inaperçue chez le jeûneur : elle se manifeste par des maux de tête, des nausées ou encore des éruptions cutanées.

Une fois la crise passée (en deux jours normalement), le corps s'habitue à se nourrir de ces corps cétoniques, des acides gras dont raffolent les neurones et dont les propriétés stimulantes favorisent la sécrétion d'adrénaline et de dopamine. De quoi se sentir euphorique et peut-être ne plus ressentir la sensation de faim.

Et voici un chapitre par la co-auteure Josée Blanc-Lapierre, concernant un stage de « Jeûne, Méditation et Randonnée » dans les Baronnies :

Il fait encore frais quand le groupe, qui n'a pas mangé depuis quatre jours, se dirige vers la terrasse pour « un petit boost » avant la randonnée. Les visages s'animent et les échanges vont bon train. Pourtant, sur la grande table, rien d'autre que du jus de pomme, de l'eau chaude et des citrons : « Le jus de pomme, c'est pour apporter un peu d'énergie à l'organisme et les citrons pour venir en soutien du foie qui est très sollicité pendant le jeûne », explique gaiement Nicola Bölling, une Allemande toute fine et délicate dont les parents

ont introduit en France la méthode de Jeûne et Randonnée il y a trente ans. ... « On ne recherche pas la performance. Chacun va à son rythme et on fera une pause d'une heure à mi-parcours. Cet exercice est indispensable pour rester en forme et conserver les muscles qui ont tendance à fondre pendant le jeûne », commente l'organisatrice d'une version du jeûne « qui doit se vivre en douceur ». ... « Ici, nous n'acceptons que les personnes en bonne santé et en pleine forme. Le contraire serait une erreur car le corps a besoin d'énergie pour faire le travail de détoxification. Car si le jeûne favorise le lâcher-prise et libère les endorphines du bien-être, il peut aussi stresser les personnes qui auraient des réticences ou qui seraient anxieuses à l'idée de se lancer dans l'inconnu.»

<https://www.buchetchastel.fr/catalogue/medecines-douces-pour-temps-durs/>

4ème de couverture :

Les temps sont durs et pour tenir le choc, puisons dans les médecines douces !

Nouvelles maladies, climat chamboulé, assiette empoisonnée, identités sexuelles questionnées... comment apaiser nos angoisses dans un monde qui change ? Au lieu de se jeter sur des antidépresseurs, il est temps de se tourner vers les méthodes alternatives : hypnose, jeûne, méditation, bains de forêt, EMDR, sophrologie, et bien d'autres. Face à la défiance grandissante à l'égard de la médecine officielle, leur nombre explose. Mais gare aux charlatans !

Le docteur Patrick Lemoine fait le tri entre les prises en charge sérieuses et les plus risquées qui, à la limite du sectarisme, doivent être dénoncées. Cette grande enquête offre l'éventail le plus large de ces remèdes dont les bienfaits sont incontestables, à condition de les aborder avec vigilance. Ils sont une source d'inspiration pour la médecine classique désireuse d'apporter une meilleure réponse à notre anxiété.

Patrick Lemoine est psychiatre, docteur en neurosciences et directeur de recherche à Lyon. Assez critique à l'endroit des traitements souvent (trop) médicamenteux des troubles fonctionnels, il prône une médecine plus globale qui réconcilie le corps et le cerveau. Il est l'auteur de plusieurs livres qui font autorité sur le sommeil et l'effet placebo.

Josée Blanc Lapierre, journaliste, a été grand reporter à France 2.

Couverture :

© Cyril Tissot-Daguette/Libella, Paris, 2021

21 €

www.buchetchastel.fr

ISBN 978-2-283-03459-0



9 782283 034590