

Grâce au pôle imageries du CHU, une étude confirme les bienfaits du jeûne

Et si boire beaucoup d'eau et manger moins de 250 Kcal pendant une période définie était un outil efficace de santé et de prévention ? Le professeur Pierre Croisille, enseignant-chercheur au CHU et à l'université Jean-Monnet donnera une conférence, ce jeudi sur le campus du Santé Innovations, sur cette pratique qu'il connaît bien pour avoir observé ses effets sur des volontaires de l'étude Genesis.

Il est enseignant-chercheur au CHU-Université de Saint-Étienne, médecin, et il le dit, même haut et fort : laisser au repos son estomac et ses intestins quelques jours ne peut pas faire de mal à l'organisme chez des sujets en bonne santé.

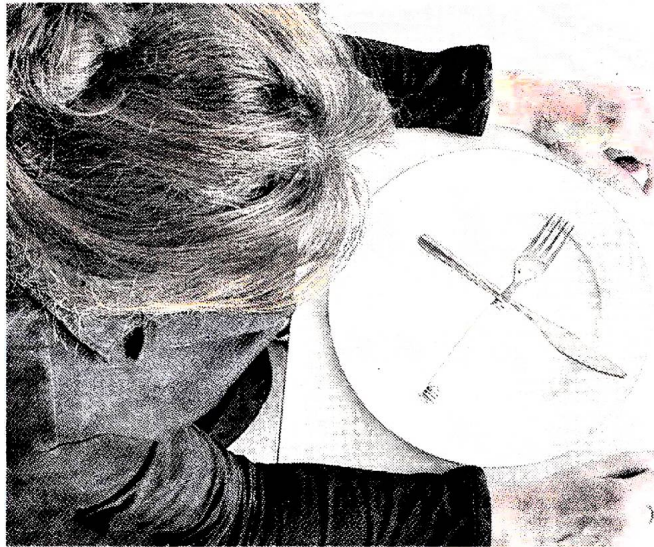
Le professeur Pierre Croisille en a fait l'expérience, il y a quelques années, à la clinique Buchinger, en Allemagne, sous surveillance médicale, après avoir visionné sur Arte, *Le jeûne, une nouvelle thérapie*, un documentaire de Thierry de Lest rade et Sylvie Gilman.

« Ce reportage m'a donné envie de jeûner et d'expérimenter ce que c'était », relate le médecin qui, depuis, a travaillé sur le sujet avec Genesis. Une étude scientifique menée avec la célèbre clinique allemande Buchinger Wilhelmi qui s'est intéressée, entre l'automne 2021 et fin juillet 2022, à un groupe de 32 sujets âgés de 22 à 81 ans. Des hommes et des femmes en bonne santé, représentatifs de la population, qui ont connu une période de jeûne de douze jours au sein de cet établissement.

Une force musculaire inchangée

L'objectif affiché : observer comment ont réagi leurs organes principaux (cœur, muscles, cerveau, foie) sur quatre temps, avant la privation de nourriture, à la fin du jeûne de douze jours, avant la reprise alimentaire, et trois mois après.

À quatre reprises, ces sujets se sont pliés à de multiples tests réalisés au CHU, des tests à l'effort et de force, des prélèvements sanguins, et ont passé plusieurs heures sur le dernier IRM qu'abrite



Même privé de nourriture, le corps continue à fabriquer lui-même le carburant nécessaire à sa survie. Photo Charly Jurine

« Le jeûne procure un bien-être tant au niveau physique qu'intellectuel mais doit être strictement encadré médicalement »

Professeur Pierre Croisille

le CHU-IRMAS. Une machine dernière génération dotée d'un système de gradients 250 % plus performant que les systèmes déjà à la pointe de la technologie, soit le système 3 Teslas le plus puissant jamais conçu.

Avec cet équipement, l'équipe de chercheurs avait la garantie d'avoir une résolution d'images sans précédent avec un accès à des détails infimes sur ce qui l'intéressait, à savoir la masse musculaire des sujets et son fonctionnement.

Qu'a-t-elle constaté ? « Si les sujets ont, sans surprise, maigri, perdant principalement de l'eau et de la graisse, et une toute petite partie de leur masse musculaire, leur force musculaire et leur capacité à l'effort sont, elles, restées inchangées. Ces résultats ne font que documenter ce que l'on savait déjà, fait remarquer Pierre Croisille. Pendant la préhistoire, les cueilleurs chasseurs couraient plutôt bien même s'ils ne se nourrissaient pas toujours. »

Autres enseignements, « les variations de masse musculaire sont presque identiques chez les participants; quel que soit leur âge et il existe des bienfaits du jeûne sur le foie. On a observé que, chez

les sujets qui présentaient trop de gras dans leur foie, il y avait une utilisation et une normalisation de leur taux en fin de jeûne, alors que ceux qui en avaient une quantité normale en stockaient temporairement pour une meilleure efficacité énergétique ».

Une amélioration spectaculaire qui reste à confirmer mais qui n'a pas surpris ce scientifique qui a pris l'habitude, périodiquement, de se priver de nourriture.

« Le jeûne a des effets sur l'hypertension, le diabète, a des actions anti inflammatoires. Il fait un reset de l'organisme et procure un bien-être tant au niveau physique qu'intellectuel, mais doit être strictement encadré médicalement. »

Chez nos voisins allemands, le jeûne thérapeutique est pratiqué dans plusieurs hôpitaux, voire parfois remboursé par l'Assurance maladie.

• Muriel Catalane

Cette conférence, prévue à 18 h 30 ce jeudi 26 septembre, sera suivie d'une discussion-débat avec D' Mesnage, directeur scientifique de la clinique Buchinger-Wilhelmi, et le P¹ Galusca du service d'endocrinologie du CHU de Saint-Étienne.