

Dr SANDRA STALLAERT

Le jeûne, notre médecine interne

INTERVIEW

Propos recueillis par Emilie Diedrick

Déjeuner. « Dé-jeûner ». Littéralement « casser le jeûne ». Revenir au sens des mots nous rappelle que jeûne et alimentation sont censés s'alterner. Or, hormis la nuit, nous ne jeûnons plus vraiment. Nous mangeons trop, trop souvent, trop riche. Donner un peu de repos à notre système digestif est pourtant une ressource à la portée de tous pour améliorer ou prévenir certaines pathologies. Sandra Stallaert, médecin belge, homéopathe et nutritionniste, nous en dévoile le comment et le pourquoi.

Pouvez-vous commencer par quelques mots de contextualisation historique du jeûne ? Nous savons qu'il s'agit d'une pratique ancienne, où trouve-t-il son origine ?

Dr. Sandra Stallaert : Le jeûne remonte à l'aube de l'humanité. Les premiers Hommes alternaient les périodes d'abondance et de famine, il était donc naturel de jeûner, ce n'était pas une démarche volontaire. D'une certaine manière donc, c'est inscrit dans nos gènes. Le jeûne se retrouve aussi dans toutes les religions monothéistes, où il revêt une visée spirituelle de purification, d'ascétisme. Au niveau médical, Hippocrate, le père de la médecine, disait déjà au quatrième siècle avant Jésus Christ qu'il fallait « soigner ses petits maux par le jeûne, plutôt que de recourir aux médicaments ». Au 16^e siècle, le médecin suisse Paracelse disait également : « le jeûne est le plus grand remède, le médecin intérieur ». Le jeûne thérapeutique était davantage utilisé dans le passé qu'aujourd'hui, où les médecines naturelles sont passées au second plan. Toutefois, depuis une quinzaine d'années, cette pratique suscite un regain d'intérêt.

Pourquoi jeûner est-il bon pour la santé ?

Quand on jeûne, le système digestif se repose et peut prendre soin de lui. L'énergie habituellement utilisée pour la digestion – 30% de l'énergie consommée quotidiennement – est récupérée par le corps pour se détoxifier, se régénérer, se réparer, se guérir. À partir du moment où vous n'apportez plus de carburant par l'alimentation, le corps continue à se nourrir mais de l'intérieur, à partir de ses propres cellules, essentiellement les cellules graisseuses mais également les cellules vieilles, malades ou anormales. La nature est bien faite !

Comment pratiquer le jeûne, et pendant combien de temps ?

Le jeûne peut être plus ou moins long (quelques jours à plusieurs semaines) ou intermittent. Le principe du jeûne intermittent est d'allonger le temps écoulé entre deux repas. En effet, plus souvent on mange, plus souvent l'intestin travaille et doit donc se renouveler au niveau cellulaire. Typiquement, le grignotage crée un turnover cellulaire trop important et creuse le lit des cancers digestifs. Une solution simple est de manger, disons, le dimanche soir puis de faire une pause alimentaire jusqu'au lundi midi – ce qui laisse déjà 16 heures entre deux repas, c'est ce qu'on appelle le jeûne 16/8. L'idéal bien sûr est de tenir jusqu'au lundi soir voire le mardi matin. Si on le fait une fois par semaine, cela devient vite une habitude. J'en profite pour spécifier qu'il n'est nullement obligatoire de prendre un petit déjeuner. En effet, chez de nombreuses personnes, le système digestif nécessite deux à trois heures pour se mettre en route après le réveil donc le matin elles n'ont pas faim. Il est ainsi important de respecter ce besoin pour qu'il se réveille en douceur et de ne man-

ger que quand la faim se fait sentir. Le jeûne d'une journée est déjà une incroyable détoxification, même si le phénomène d'élimination des cellules anormales ne survient qu'après trois ou quatre jours. C'est pour cela que les jeûnes plus longs sont intéressants. Personnellement, j'accompagne des jeûnes hydriques, donc à l'eau, de trois jours ou d'une semaine. Il existe aussi le jeûne sec, sans eau, mais je ne le préconise pas, ainsi que les mono-diètes ou les cures à base de jus filtrés et de bouillons, qui rendent la démarche plus facile pour commencer.

Pour les jeûnes de plusieurs jours, la préparation et la reprise sont très importantes et doivent avoir une durée identique à celle du jeûne. S'il dure trois jours, il faut donc prévoir trois jours de préparation du corps en amont, histoire de ne pas passer du steak de 300 grammes au verre d'eau du jour au lendemain. Je propose d'éliminer graduellement les protéines animales, le café et le thé, les sucres et farines raffinés, les produits laitiers et toute nourriture industrielle bien sûr, pour arriver la veille du début du jeûne à ne manger plus que des fruits et légumes crus. La reprise doit aussi être progressive, le corps et le système digestif ayant été au repos complet. Le premier jour, vous mangerez seulement des fruits et légumes crus. Vous n'aurez de toute façon pas faim. Ce que vous ingérez vous paraîtra délicieux car les papilles gustatives sont tout en éveil. Après un jeûne d'une semaine, je recommande de maintenir le régime fruits et légumes les trois premiers jours de la reprise en ajoutant progressivement le cuit au cru. L'idée est d'éviter de créer un choc digestif en reprenant directement des aliments pro-inflammatoires comme la viande rouge, par exemple. Une bonne reprise alimentaire prolonge de plusieurs mois le regain d'énergie et de vitalité apporté par le repos digestif. Quoi qu'il en soit, un jeûne se prépare à l'avance. Il faut s'adapter socialement et professionnellement. Pour des jeûnes de plusieurs jours, il est conseillé de ralentir son rythme. Personnellement, quand je jeûne, je travaille à 50%.

Quels sont les processus biologiques à l'œuvre pendant le jeûne ?

Il existe plusieurs étapes, qui dépendent de la durée du jeûne. Prenons un jeûne d'une semaine durant laquelle on ne boit plus que de l'eau. Tout changement dans le corps provoque une réaction d'adaptation. L'organisme va donc trouver un plan B. Le signal sera donné par la baisse du taux d'insuline : les 24 premières heures, le corps ira puiser son énergie dans les réserves de glucose présentes dans le foie. C'est la glycogénèse, source d'énergie la plus facilement accessible, raison pour laquelle les 24 premières heures on se sent plutôt bien. Après 24 heures environ, ces réserves de glucose sont épuisées. Cela crée un nouveau stress d'adaptation, le corps doit



trouver une autre solution pour obtenir le sucre dont il a besoin pour soutenir ses fonctions vitales. Il va commencer à synthétiser du sucre à partir des graisses sous-cutanées et abdominales, via la néoglucogénèse. Cette synthèse a lieu dans le foie ainsi que dans les reins et l'intestin et maintient le niveau de sucre nécessaire dans le sang, évitant l'hypoglycémie. En parallèle, toujours à partir des graisses, l'organisme commence à synthétiser des corps cétoniques via la céto-génèse. Le jeûne engendre aussi des phénomènes hormonaux, notamment une augmentation du taux d'adrénaline, ce qui cause une accélération du métabolisme, contrairement à ce que l'on pense communément, et stimule notre énergie et donc notre dynamisme. On constate aussi une augmentation de l'hormone de croissance, aux propriétés anti-âge remarquables. Elle déclenche la production de nouveaux composants cellulaires qui permettent un rajeunissement cellulaire et une conservation des muscles, à condition d'avoir des réserves de graisses. C'est pourquoi les personnes très maigres ne devraient pas jeûner. Le jeûne stimule également l'aldostérone, qui maintient l'hydratation du corps, et l'hormone thyroïdienne, qui règle l'activité énergétique du corps.

Comment sont ressenties ces adaptations physiquement par le jeûneur ?

Les premières 24 heures sont assez faciles à supporter grâce aux réserves hépatiques de glucose. Ensuite, on entre dans une étape plus délicate. La transition vers la néoglucogénèse est comme une porte que l'on franchit avec parfois quelques difficultés et quelques symptômes, comme des maux de tête, des vertiges (liés à la diminution de la tension artérielle) ou une sensation de fatigue. Tout ceci est normal et passager. Une fois que le corps a enclenché ce processus, on se sent mieux avec un regain d'énergie, de vitalité, voire un coup de fouet et un début d'euphorie. Vers le troisième ou le quatrième jour, la personne peut ressentir des troubles liés à l'élimination des toxines par le corps, comme des maux de tête ou des nausées. On appelle cela la crise de détoxination ou crise d'acidose. En général, après trois ou quatre jours, elle a atteint un rythme de croisière.

Quels sont les effets bénéfiques du jeûne ?

Le jeûne favorise

- la perte de poids et de graisses corporelles
- la diminution de l'inflammation chronique du corps, grande cause de nombreuses maladies chroniques

- la régénération du système immunitaire par la stimulation de la production de nouveaux globules blancs par la moelle osseuse
- l'amélioration du diabète de type 2
- la prévention des cancers
- la diminution des paramètres lipidiques (cholestérol et triglycérides)
- l'atténuation des allergies alimentaires
- la diminution de la tension artérielle.

Le jeûne est aussi une cure de jeunesse pour le cerveau, une pratique anti-âge par excellence. Après trois ou quatre jours de jeûne, jusqu'à 75% de l'apport énergétique destiné au cerveau – qui se nourrit en temps normal de glucose – provient des corps cétoniques, ce qui le booste en énergie. Cela se ressent clairement : on a l'esprit plus clair, les perceptions, la mémoire et la concentration plus affûtées. Cet impact positif sur les neurones contribue, en passant, à la prévention de maladies neurodégénératives comme Alzheimer. Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que, depuis l'industrialisation, nous mangeons trop et trop souvent. Notre alimentation est bien trop riche en aliments à index glycémique élevé, qui engendrent des pics d'insuline, hormone clé dans les problèmes de surpoids et autres maladies du métabolisme. Je parle des aliments sucrés bien sûr, mais aussi des sucres

Quand on jeûne, le système digestif se repose et peut prendre soin de lui. L'énergie habituellement utilisée pour la digestion est récupérée par le corps pour se détoxifier, se régénérer, se réparer, se guérir.

cachés (farine blanche, riz blanc, pomme de terre...) ainsi que des produits laitiers, dont l'indice glycémique est faible mais qui provoquent néanmoins une augmentation importante de l'insuline, tout comme l'excès de viande. Tous ces aliments ne sont pas mauvais en soi mais doivent être consommés avec modération, ce qui n'est généralement pas le cas. Par ailleurs, nous ne mangeons pas assez de légumes et de fruits, dont l'apport diminue l'index glycémique du repas. Résultat : à la longue, notre corps présente un taux d'insuline élevé en permanence. Or, plus l'insuline grimpe haut et vite, plus le taux de sucre descend rapidement, provoquant des hypoglycémies qui vont nous donner envie de remanger peu de temps après. Nous aurons besoin de toujours plus d'insuline pour diminuer le taux de sucre. Cela devient un cercle vicieux, et la porte ouverte à l'insulino-résistance, facteur de risque de troubles plus importants comme le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, les crises de goutte et les cancers. De plus, l'insuline empêche la lipolyse, c'est-à-dire le brûlage des graisses. Année après année, à force d'avoir en permanence une insuline trop élevée et de baigner dans cet environnement sucré, diminuer les glucides ne suffit plus. On arrive parfois à un stade où la seule manière de faire chuter l'insuline est de jeûner.

Quel est l'usage éventuel qui en est fait dans la médecine conventionnelle aujourd'hui ?

Cela dépend des pays. En France, le jeûne n'est pas très à la mode. En Suisse, en Allemagne ou aux États-Unis, il l'est davantage. (En Russie, le jeûne thérapeutique est officiellement reconnu depuis 1998 et remboursé par la sécurité sociale, NDRL). De manière générale, il est surtout pratiqué par les naturopathes. Ici à Maurice, le diabète est un fléau : près de la moitié des personnes sont obèses, en surpoids, pré-diabétiques ou diabétiques. Pourtant le jeûne n'est pas très répandu.

Pour quels troubles ou maladies pourrait-il être davantage préconisé ?

Grâce à son effet anti-inflammatoire, le jeûne est bon pour toutes les maladies chroniques, dites « de civilisation » : cancers, mala-

dies cardio-vasculaires, auto-immunes, dégénératives, etc. Ainsi que pour le syndrome métabolique, qui se traduit par la présence de plusieurs facteurs de risque (hypertension, troubles lipidiques, surpoids, obésité, hyperglycémie, hyper-insulinémie), précurseurs de problèmes plus graves tels que les AVC, le diabète de type 2 ou les maladies cardiaques. La pratique du jeûne pendant une chimiothérapie semble la rendre plus efficace. Toujours par son action anti-inflammatoire, le jeûne peut aussi aider à résoudre des problèmes d'intolérances alimentaires ou d'allergies. À ce sujet, il faut toutefois faire la part des choses. Prenons la maladie cœliaque par exemple, c'est une maladie chronique auto-immune liée à l'ingestion de gluten. Ce n'est pas la même chose que l'intolérance au gluten, de plus en plus répandue et liée entre autres à notre surconsommation de céréales raffinées, surtout le blé, et à l'évolution des pratiques de fabrication industrielle. Hors pathologie spécifique, je pars du principe qu'on peut tout manger, ce n'est qu'une question d'équilibre. D'ailleurs le mot « régime » est banni de mon vocabulaire, il est synonyme de restriction, ce qui n'est pas bon pour le moral. Manger est un plaisir et ne doit en aucun cas être source de stress. Bien manger, cela s'apprend. S'il y a des aliments qu'on ne digère pas, c'est parce que le système digestif s'est fragilisé au fil des années à cause d'une

Au-delà des considérations du corps, le jeûne est une démarche holistique qui touche également l'âme et l'esprit. C'est un excellent apprentissage de la maîtrise de soi et du mental.

pas que l'éviction totale et définitive de certains aliments soit une solution, car à force de « trop bien manger », on fragilise notre système digestif qui devient sensible au moindre écart. Il doit rester capable de s'adapter. C'est pour cela que les fêtes de fin d'année ne sont pas un mal : elles permettent de lui envoyer une petite bombe de temps en temps, ce qui le rend plus fort.

Quels sont les éventuels risques ou contre-indications liés à la pratique du jeûne ?

Le jeûne n'est pas indiqué pour les personnes très maigres, les femmes enceintes ou allaitantes, les moins de 18 ans, les personnes présentant des troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie), ceux qui sont dans un état de malnutrition, de fatigue extrême ou de cachexie. Ceux qui prennent des médicaments, qui souffrent de goutte ou de reflux gastro-œsophagien devront recourir à un suivi médical. Tout comme les diabétiques de type 2, qui, en cas de jeûne, devront ajuster leur prise de médicaments. Ceci dit, pour eux, le jeûne est une fantastique façon de casser le cercle vicieux de l'insulino-résistance. Aux diabétiques de type 1 par contre, je déconseillerais de jeûner sauf suivi médical strict.

Quelques mots de conclusion ?

Au-delà des considérations du corps, le jeûne est une démarche holistique qui touche également l'âme et l'esprit. C'est un excellent apprentissage de la maîtrise de soi et du mental. La dimension spirituelle, la pratique méditative peuvent également s'en trouver enrichies car le jeûne ouvre l'esprit et exacerbe les sens. Il constitue un temps pour soi auquel il est important de donner un sens. La pratique régulière du jeûne est donc une approche globale incroyablement efficace pour rester en bonne santé physique et psychique.

alimentation déséquilibrée, d'une mastication insuffisante, sans parler du stress dont les effets nocifs sur notre système digestif et immunitaire sont bien connus. Sauf exception, je ne pense

Quelques défenseurs du jeûne thérapeutique

Le Dr allemand Otto Buchinger (1878-1966) est l'auteur du *Jeûne thérapeutique*, première description systématique de la physiologie et des indications du jeûne. Il crée en 1953 avec sa fille **Maria Buchinger** et son mari Helmut Wilhelmi les cliniques du jeûne Buchinger Wilhelmi, au lac de Constance puis à Marbella. Aujourd'hui, sa petite-fille, la Dre **Françoise Wilhelmi de Toledo**, a repris le flambeau comme experte reconnue et auteure de nombreuses études et ouvrages sur le jeûne thérapeutique.

En France, peu de personnes se sont intéressées au jeûne. Mentionnons le Dr **Guillaume Guelpa** (1850-1930) qui fait jeûner avec succès des épileptiques à l'hôpital de Villejuif et dont la méthode s'exporte dans de nombreux hôpitaux où l'on traite l'épilepsie, aux États-Unis notamment. Le docteur **Paul Carton** (1875-1947) prescrit également beaucoup le jeûne à ses patients.

En Suisse, le médecin **Edouard Bertholet** (1883-1965) écrit *Le retour à la santé par le jeûne* et enseigne le jeûne à quantité de malades et de médecins.

Aux États-Unis, **Herbert M. Shelton** (1895-1985), l'un des pionniers de l'hygiénisme, popularise le jeûne dans ses écoles de santé. Il aurait supervisé plus de 30 000 jeûnes au cours de sa vie et est l'auteur d'innombrables ouvrages sur la question. Il s'inscrit dans le sillage des Dr **Isaac Jennings** et **John H. Tilden**, également défenseurs du jeûne.

Le Dr **Youri Sergueïevitch Nikolaïev** (1905-1998) est un psychiatre russe qui a mené des études approfondies sur le jeûne, d'abord en psychiatrie puis dans des indications plus larges. C'est lui qui pose les bases de la reconnaissance actuelle du jeûne comme thérapie en Russie. Il est l'auteur de *Restaurer la santé par le jeûne*, best-seller dans son pays.

Le Dr **Hellmut Lützner** (1928-2020) est un autre spécialiste allemand du jeûne thérapeutique, successeur direct du Dr Otto Buchinger. Il est médecin-chef de la Kurpark-Klinik, un établissement dédié à des patients en surpoids ou souffrant de troubles métaboliques, et auteur, notamment, du best-seller *Comment revivre par le jeûne*.

Le Dr **Valter Longo** (né en 1967), gérontologue italo-américain et directeur du Longevity Institute de l'Université de Californie du Sud, étudie depuis des décennies l'impact du jeûne sur le vieillissement et les maladies, dont le cancer, et a formulé le régime de longévité : « une nouvelle stratégie alimentaire pour régénérer et rajeunir l'organisme, combattre les maladies et atteindre le poids idéal ».



Médecin belge, **Sandra Stallaert** est d'abord active pendant plus d'une dizaine d'années dans l'industrie pharmaceutique. Ancienne vice-présidente à l'international chez UCB, elle quitte le monde de la pharma et s'intéresse à des approches plus globales de la santé. Elle se forme trois ans en

Suisse à l'homéopathie et puis trois ans en nutrition holistique. Aujourd'hui, elle est basée à l'île Maurice, d'où elle consulte également à distance. Elle cherche à responsabiliser ses patients, leur apprendre à prendre soin de leur santé plutôt que de s'en remettre aux médicaments. Depuis quelques années, elle s'intéresse au jeûne et organise des groupes de jeûne à distance, avec un suivi virtuel (50 euros les trois jours). « Mon but est de démystifier le jeûne, le rendre plus accessible et léger. » Elle a d'ailleurs créé un groupe privé sur Facebook baptisé « MIAM la Vie », où elle publie des conseils et des articles de vulgarisation sur des manières de prendre soin de sa santé.