

"ON BRULE UNE PLAQUETTE DE BEURRE PAR JOUR"

# Les nouveaux croisés du jeûne

Les détracteurs de la malbouffe prônent une nouvelle religion l'ascèse alimentaire, validée désormais par l'université

Les jeûneurs, ces curieux adeptes de longues marches en forêt le ventre vide, tiennent leur revanche. En février, une étude américaine publiée dans la prestigieuse revue « Science » a démontré que de courtes périodes de jeûne étaient aussi efficaces que la chimiothérapie contre certains cancers chez la souris. Plus de 160 000 personnes ont regardé « le Jeûne, une nouvelle thérapie ? » sur le site internet d'Arte, enquête signée Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade (1). Un record, et le signe d'un intérêt croissant pour cette pratique détox venue d'outre-Rhin. En Allemagne, de 15% à 20% de la population aurait déjà pratiqué l'abstinence alimentaire. Et, en France, ils seraient déjà 10 000 jeûneurs (2) à prôner la grève du coup de fourchette.

Ils parlent de leurs cures maigres avec le ravissement du croyant. Agnès, chef d'entreprise de 45 ans, frôlait le surmenage. « *Le jeûne m'a presque sauvé la vie, estime-t-elle. Je ne pouvais même plus monter deux marches d'escalier quand je suis partie jeûner en clinique. Au bout de huit jours quasiment sans manger, j'ai fini en cavalant comme une malade !* »

Claudie, 63 ans, a aussi expérimenté cette bouffée d'énergie nouvelle. « *On se sent pousser des ailes* », raconte cette ancienne assistante. Martine, consultante en entreprise, la soixantaine, est la plus enthousiaste : « *On ressent une espèce de joie, comme si on faisait l'amour !* » Même Yannick Noah ne jure que par la diète et son « *effet turbo* ». Le jeûne lisserait la peau, soignerait les bobos du corps. Notamment les maladies inflammatoires, comme l'a constaté Martine. « *J'ai les pouces déformés par l'arthrose. Grâce au jeûne, ils ne me font plus mal* »

Certains se contentent de stages de « jeûne et randonnée ». Ils se promènent dans la campagne française, ventre vide, guidés par des naturopathes. Les plus nantis, eux, jeûnent luxueusement en clinique. A Überlingen, en Allemagne, et à Marbella, en Espagne, le docteur Françoise Wilhelmi de Toledo propose des cures allant jusqu'à vingt et un jours dans un cadre chic et zen, avec sauna, salle de sport et piscine. La dame rappelle le rythme des saisons et assène : « *Nous mangeons trop, tout le temps !* » Elle invoque cette littérature très riche qui démontre tous les bienfaits du jeûne. Et vous suggère la lecture de son livre, « *L'Art de jeûner. Manuel du jeûne thérapeutique Buchinger* » (3)...

**"Au début, c'est un peu difficile, on a froid et mal à la tête, mais la faim part vite", raconte la documentariste Sylvie Gilman, qui a tenté l'expérience du jeûne.**

Ses patients viennent d'Europe, des pays arabes ou des Etats-Unis. Ils sont prêts à dépenser jusqu'à 10 000 euros les trois semaines pour se serrer la ceinture, soulager un asthme ou combattre une maladie de cœur. Après une « *déscente alimentaire* », le volontaire entre dans la diète, la vraie. Mais le jeûneur « *Buchinger* » a le droit de boire. Un

grand verre de jus de fruits frais « *totallement transparent* » le matin, un grand verre de jus de légumes le midi, une tisane avec du miel au goûter, un bouillon le soir, deux ou trois litres d'eau... Soit 250 calories par jour, dix fois moins que la quantité normalement requise. « *Au début, c'est un peu difficile, on a froid et mal à la tête, mais la faim part vite* », raconte la documentariste Sylvie Gilman, qui a tenté l'expérience.

Après le « *déjeuner* », c'est **dodo obligatoire**, une bouillote sur les pieds, une autre sur le foie en plein travail de « *détoxification* ». « *L'infirmière vous emmaillote dans un lange et vous borde* », raconte Agnès. Cocon

de douceur qui vous met en condition pour accepter vos soins d'« *hygiène intestinale* ». Le vocable est feutré... mais il s'agit bien d'un lavement, auquel il faut se soumettre tous les deux jours. L'hydrothérapie du côlon est un phénomène en vogue chez les stars de Hollywood, saisies d'une étrange folie hygiéniste. « *J'y vois un désir de purification, doublé de l'idée qu'on va guérir en chassant les miasmes* », estime Gérard Apfeldorfer, psychiatre spécialisé en nutrition. Pour les jeûneurs, cela soulagerait le système immunitaire. Après tout, l'intestin est le « *deuxième cerveau* », disent-ils mystérieusement.

Le corps à jeun pompe d'abord dans la réserve de glycogènes contenue dans le foie, une dizaine d'heures de carburant bien utile quand on saute un repas. Puis il se met à vivre de ses réserves. « *C'est l'autorestauration* », explique Françoise Wilhelmi de Toledo. L'organisme « *se mange* » lui-même avec, au menu, 80% de lipides (les graisses) et 20% de protéines (les muscles). On brûle l'équivalent d'une plaquette de beurre par jour. Même le psychisme est modifié. Le cerveau qui ne consomme que du glucose carbure désormais à un dérivé des lipides. « *L'esprit s'en trouve plus aiguisé* », poursuit Gérard Apfeldorfer. D'où cette lucidité dont parlent tant de jeûneurs, cette acuité intellectuelle qui les aide à prendre des décisions. Après son jeûne de quarante jours dans le désert, Jésus, lui, a commencé à prêcher...

Ici, partisans et adversaires du jeûne s'affrontent autour de la question de la fonte musculaire. Pour les nutritionnistes, ces restrictions font perdre trop de précieuses protéines. Pour les jeûneurs, au contraire, le corps entrerait très vite en « *épargne protéique* », ne consommant plus que 4% de muscles, pour 96% de lipides. Une version optimiste, qu'ils fondent sur des travaux concernant... le manchot empereur en ascèse pendant la couvade. Selon Yvon Le Maho, le spécialiste de cet animal à l'institut Hubert-Curien de Strasbourg, notre corps dispose d'un mécanisme de survie. « *Quand le manchot n'a plus que 20% de graisse, son organisme se met à sécréter des corticoïdes qui stimulent sa faim alors qu'il est encore capable de marcher 180 kilomètres pour trouver de la nourriture*, explique-t-il. *Un homme de 70 kilos n'a aucun problème pour jeûner quarante jours.* » Comme Jésus, tiens.

Enfin, après l'ascèse, comment repasser à table ? « *On assiste à une explosion de la synthèse de nouvelles protéines* », s'enthousiasme Françoise Wilhelmi de Toledo. Rêve d'un corps régénéré. « *Les protéines se renouvellent en permanence*, rétorque Daniel Tomé, professeur de nutrition humaine à Agro Paris Tech. *On en perd et on en reconstruit 300 grammes par jour !* » Alors, faut-il jeûner ou pas ? Une chose est sûre : réduire ses apports alimentaires quotidiens de 30% et pratiquer une activité physique augmente la longévité. Habités à ne jamais se rassasier, les Japonais de l'île d'Okinawa vivent centenaires, bon pied bon oeil.

CÉCILE DEFFONTAINES

(1) Diffusé aussi le 29 mars sur Arte.

(2) Selon [www.jeune-et-randonnee.com](http://www.jeune-et-randonnee.com)

(3) Jouvence Editions.