

Le jeûne dans les religions

par Gisbert Bölling

Dominique Lanzmann, épouse du célèbre cinéaste, donne une bonne explication pour le jeûne pratiqué par les religions (dans son livre « La diététique de la longévité » Odile Jacob) : on a tout simplement constaté qu'après déjà une courte période de jeûne on a une plus grande lucidité. Elle donne l'exemple du **Yom Kippour** chez les Juifs : après 25 heures sans manger et sans boire, c'est le « Grand Pardon ». Or, la science vient de prouver ce que les religions utilisent depuis des siècles : quand on oblige l'organisme de puiser dans ses réserves de graisse, celle-ci circule sous forme de corps cétoniques. L'organisme est capable de les transformer en glucose (par la néo-gluco-genèse). Celle-ci est le meilleur carburant du cerveau, c'est ce qu'a prouvé l'équipe du Professeur Hasselbalch de Copenhague (1997). Pour revenir à l'exemple du Yom Kippour : après 25 heures de jeûne total, le cerveau fonctionne de façon optimale. Résoudre les conflits dans une communauté devient donc plus facile. En PNL on appelle ceci un « recadrage ». Le jeûne du Yom Kippour est pratiquement l'équivalent d'une consultation thérapeutique collective ...

Le **carême** est le jeûne le plus important dans toutes les branches de la Chrétienté, pratiqué de plusieurs façons, et ceci depuis le 3^{ème} siècle.

Or, quand on regarde cette institution d'un point de vue métabolique, on y découvre une sagesse sociétale extraordinaire : c'est à l'automne que l'on fait ses réserves, au grenier et sur les hanches. Quand la récolte est bonne, tout le monde sort de l'hiver dans un état bien nourri. Or, les réserves de graisse sur les hanches se dégradent dans le temps, la bonne graisse (polyinsaturée) devient mauvaise (saturée). Arrivent alors les quarante jours maigres du Carême, occasion de s'en débarrasser pour de bon, et commencer la nouvelle saison sur de bases saines. Si par contre la récolte est mauvaise, la vie devient très difficile à la fin de l'hiver. Arrivent alors les quarante jours où tout le monde est appelé à se serrer la ceinture. En plus, les gens riches sont appelés à donner leurs aliments économisés aux pauvres, leur permettant ainsi de mieux tenir le coup dans cette période la plus difficile de l'année – une solidarité exemplaire pour diminuer le risque de famine.

Dans la société laïque d'aujourd'hui, c'est un clown qui a réussi à créer un élan de solidarité comparable : les Restos du Cœur de Coluche ... « Des gens très intelligents nous ont dit que ça marcherait jamais. Nous ne sommes pas intelligents, nous l'avons fait. »

Le jeûne du **Ramadan** correspond (du moins en été) à ce que la science appelle aujourd'hui un « jeûne intermittent » : en été, il y a 14 heures entre le lever et le coucher du soleil, 14 heures sans manger et sans boire – pendant 29 jours, une véritable cure de jouvence ! En hiver par contre, les journées sont courtes, les nuits sont longues. J'ai trouvé des affiches à Tunis en hiver : « Venez chez nous pour perdre le poids que vous avez pris pendant le Ramadan... ».

La population d'Europe avec le plus grand nombre de centenaires vit en Crète. Le « **Régime Crétois** » est bien connu. Jean-Claude Noyer nous rappelle dans son « Grand livre du jeûne » (Albin Michel), que les centenaires de la Crète sont des chrétiens orthodoxes pratiquants. Or, dans le calendrier orthodoxe il y a deux cents jours de restriction calorique par an : les traditionnels « jours maigres » lundi et vendredi chaque semaine, les 40 jours du Carême, et une semaine de jeûne à chaque grande fête chrétienne.

Les deux jours maigres par semaine furent aussi pratiqués pendant des siècles dans toute la communauté catholique. Cette même pratique – avec des bénéfices extraordinaires pour la santé – s'appelle aujourd'hui le « **Régime Fast** » ou le 5/2 : cinq jours comme d'habitude et deux jours maigres par semaine...

Il n'y a pas si long temps, on se préparait à la Sainte Cène en mangeant samedi soir et dimanche à midi seulement : un vrai jeûne intermittent, 52 fois par an !!!

La science a trouvé aujourd'hui que l'on obtient tous les résultats du jeûne thérapeutique par un jeûne intermittent pratiqué de façon régulière.

En séparant l'état et l'église, on a donc jeté le bébé avec l'eau de bain : en abandonnant de bonnes règles diététiques, conseillées par la religion pendant des siècles !

La règle de Saint Benoît autorisait un seul repas par jour, aux Vêpres. Ceci correspond à un jeûne intermittent PERMANENT. Un bienfait pour la santé extraordinaire !!! Démarche malheureusement abandonnée par les moines d'aujourd'hui...

Jeanne Calment, lors de ces 120 ans, a répondu à la question d'un journaliste allemand, qu'est ce qu'elle n'a PAS mangé (les journalistes français voulaient plutôt savoir que ce qu'il faut manger pour vivre vieux). Elle a répondu qu'elle n'a jamais mangé le soir : « Ca donne une pêche extraordinaire le lendemain matin. Voilà le secret de ma longévité. » Un exemple donc des bienfaits du jeûne intermittent permanent.

Le tout s'explique par ce qui est la base de la gérontologie depuis presque un siècle :

La vitalité est optimale avec une alimentation minimale.

Celle-ci se manifeste par une augmentation de l'espérance de vie, par une diminution du risque de maladie, et par une diminution du besoin de sommeil : on ajoute des années à la vie, et on ajoute de la vie aux années. Si vous aimez manger, mangez moins – cela vous donnera des années en plus pour manger...

Les spécialistes du jeûne thérapeutiques en Allemagne et en Russie savent qu'un homme normalement constitué a des réserves pour vivre 40 jours sans manger. Le grands jeûneurs de l'histoire étaient tous des hommes (masculins) : Elie, Bouddha, Jésus, Mohammed. Ils savaient qu'il ne fallait pas aller plus loin.

Une femme normalement constituée a des réserves pour au moins le double. Mais l'histoire nous n'en donne pas d'exemples ... sauf une pilote ukrainienne: elle a fait une grève de la faim de 84 jours dans une prison moscovite – sans mettre sa vie en danger !

Par contre, il y a des femmes qui ont pratiqué l'inédie : elles ne mangeaient plus du tout, et ceci pendant des années. Marthe Robin en est un exemple : dans l'incapacité d'engloutir, les médecins des années '40 l'ont condamné : « Si vous ne pouvez pas manger, vous allez mourir. »

Sa façon de juger sa situation était différente : « Si le bon Dieu ne veut pas que je mange, il s'occupera de moi d'une autre façon. » Et elle a continué à vivre sans manger pendant des décennies. Sa béatification est en cours...

Ce que nous appelons « miracle » est tout simplement un fait que la science ne sait pas (encore) expliquer. Et aucun scientifique qui se dit sérieux étudierait le phénomène de l'inédie – parce qu'il n'y croit pas, tout simplement.

Comme quoi la science aussi est basée sur des croyances...

La pratique du jeûne connaît un certain renouveau dans l'église catholique : En 2010, elle a organisé les « Assises Chrétiennes du Jeûne » à Saint Etienne – 700 participants pendant trois jours, avec la participation de l'Archevêque de Lyon.

Et vu l'actualité douloureuse du Clergé Catholique, le Pape François appelle aujourd'hui à la pratique du jeûne et de la prière (*Lettre au Peuple de Dieu*, 20 août 2018) :

« **J'invite tout le saint peuple fidèle de Dieu à l'exercice pénitentiel de la prière et du jeûne**, conformément au commandement du Seigneur. [...] Que le jeûne et la prière **ouvrent nos oreilles** à la douleur silencieuse des enfants, des jeunes et des personnes handicapées. Que le jeûne nous donne **faim et soif de justice** et nous pousse à marcher dans la vérité en soutenant toutes les médiations judiciaires qui sont nécessaires. »