



Albin Michel p 117-124

• Le JEÛNE EN 2019 : LA NOUVELLE DIMENSION

En seulement deux ans, les découvertes médicales sur le jeûne se sont accélérées de façon spectaculaire. Ce que nous pressentions instinctivement bénéficie aujourd'hui de preuves scientifiques solides. Nous comprenons comment le jeûne invite l'organisme à se réparer lui-même, et les temps nécessaires pour mettre en action ces mécanismes protecteurs. Pourtant, il n'était pas évident d'engager de telles études : elles sont coûteuses et, contrairement aux médicaments, le jeûne n'a rien à vendre. Dans notre société de consommation actuelle, cette pratique demeure encore décalée. Mais elle peut devenir notre espace de liberté, en nous reconnectant aux signaux de notre corps.

Les avancées scientifiques

Le 3 octobre 2016, le prix Nobel de médecine a été attribué au Japonais Yoshinori Ohsumi pour ses études

sur l'autophagie. L'autophagie est le mécanisme par lequel une cellule s'autodigère et s'autodétruit pour protéger l'organisme. Les travaux du Dr Ohsumi ont permis de comprendre en particulier la façon dont les cellules se renouvellent et répondent à des stress comme la privation de nourriture. Parmi les facteurs qui stimulent l'autophagie, il y a le jeûne. L'autophagie donne l'occasion aux cellules de nettoyer leur intérieur et de créer de l'énergie. Ce grand ménage leur permet de recycler les éléments usés, malformés et malades, qui seront digérés. Lors de cette étape, notre cellule va présenter la composition de son « auto-repas » au système immunitaire. Ce dernier aura donc une vision de ce qui se passe à l'intérieur de nos cellules et pourra dépister des pathologies potentiellement dormantes ou cachées. Les études ont ainsi établi que lors d'un jeûne, les défenses immunitaires montaient en puissance. Tous les jours, l'organisme fabrique des cellules cancéreuses, détruites par le système immunitaire. Grâce au jeûne, les signaux faibles de danger sont perçus de façon plus performante par les systèmes de défense.

Les cellules cancéreuses seront supprimées avant qu'elles ne se multiplient. Notre corps commet quotidiennement des erreurs qui peuvent être à l'origine de maladies mortelles. Il faut lui donner les moyens de les réparer en temps réel. Jeûner force nos cellules à puiser dans leurs ressources internes pour découvrir des anomalies que notre corps réajustera. À l'inverse, lorsque notre organisme ne connaît jamais de jeûne, nos cellules accumulent des éléments peu fonctionnels ou malades qui, à long terme, peuvent les empoisonner.

Certains pensent qu'il faut manger pour prendre des forces, mais la digestion d'un repas trop lourd fatigue énormément. Jeûner permet de bénéficier d'une énergie différente à travers une spiritualité plus rayonnante. Ce qui est passionnant avec le jeûne, c'est qu'il nous relie symboliquement à nos fondamentaux. Nous commençons notre vie par une diète de neuf mois dans l'utérus maternel. Notre tube digestif tout neuf est au repos complet ; nous sommes reliés par le cordon ombilical aux apports maternels dont nous avons besoin pour bien grandir. Le jeûne peut alors être perçu comme une « re-naissance », une façon de se sentir neuf, de tout recommencer en apprenant à manger pour soi et non pas contre soi. Une récente étude américaine sur la souris va dans ce sens et prouve les effets rapides du jeûne. En seulement vingt-quatre heures, les cellules souches régénératrices sont boostées et augmentent en nombre. La zone

la plus parlante se trouve au niveau des intestins. Quand on sait que les cellules formant la couche interne des intestins se renouvellent tous les quatre jours, on comprend qu'un simple jeûne de vingt-quatre heures correspond à une cure détox grâce à un taux supérieur de nouvelles cellules intestinales régénératrices. D'autres travaux viennent de mettre en évidence que le jeûne intermittent provoque une augmentation des macrophages anti-inflammatoires dans le sang, qui vont activer les cellules adipeuses pour qu'elles brûlent les graisses stockées en produisant de la chaleur.

Comment ça marche ?

Lorsque vous mangez, les aliments restent en moyenne 7 secondes dans la bouche, entre 1 et 9 heures dans l'estomac. Mais ce n'est pas fini. Le bol alimentaire demeure dans le tube digestif en moyenne 43 heures pour les 20-30 ans, et 71 heures pour les 74-85 ans. Pendant ce temps, tout l'organisme se mobilise pour digérer et faire progresser le bol alimentaire dans le tractus digestif. Les hormones et les enzymes sont sécrétées, le foie et les reins fonctionnent à plein régime pour éliminer les toxiques. C'est une véritable petite usine qui est en marche 24 heures sur 24 sans la moindre pause. Manger est nécessaire à la vie, mais manger trop souvent finit par user l'organisme prématurément.

Toute cette énergie dépensée pour la digestion est à l'origine de coups de pompe dans la journée, surtout après les repas. C'est ce que l'on appelle la « vague alcaline post-prandiale ». Si les dents résistent aux assauts alimentaires grâce à leur émail, le pancréas, le foie et les reins, eux, ne sont pas en émail. En réalité, c'est comme si nous avions à notre disposition un nombre limité de repas dans une vie humaine. Se nourrir moins souvent pourrait ainsi augmenter l'espérance de vie. Revenez au bon sens en laissant votre organisme souffler tous les jours. Tentez deux repas au lieu de trois et restez à l'écoute de votre corps. Vous êtes le mieux placé pour savoir ce qui vous fait du bien. Après avoir consulté votre médecin traitant pour lui demander si votre état de santé vous permet de jeûner, analysez ce que vous ressentez exactement lorsque vous sautez un repas : plus d'énergie, ou moins d'énergie ? Lorsque vous jeûnez, n'oubliez surtout pas de vous hydrater au maximum. Buvez en quantité de l'eau, du thé ou des tisanes, le tout bien sûr sans sucre ni

édulcorant.

Ces animaux qui nous montrent le chemin

Les animaux pratiquent d'instinct le jeûne quand ils sont malades pour augmenter leurs chances de guérison. Ils mobilisent leur force vitale pour mieux se réparer. Au lieu d'être utilisée pour digérer, leur énergie est réquisitionnée pour remettre l'organisme en état, à l'image du daim blessé qui se met à l'écart près d'une rivière, utilisant le Jeûne et le repos pour guérir. Il suffit de penser à la fatigue ressentie après un repas copieux pour mieux comprendre ce comportement. Lorsqu'ils décident de jeûner, de nombreux animaux refusent toute nourriture, même les plats les plus savoureux. Qu'ils se trouvent dans la nature avec une nourriture abondante, ou qu'ils soient servis aux petits soins par leurs maîtres, ils affichent la même volonté de résister quand leur santé en dépend. Pour d'autres espèces, le jeûne est synchrone de la métamorphose. La chenille ne mange plus rien dans les jours qui précèdent sa mue en papillon. Les oiseaux migrateurs ne picorent pas tant qu'ils ne sont pas arrivés à destination. Je m'interroge sur la capacité de jeûne de certains animaux comme la baleine, le crocodile, la tortue ou l'éléphant, ils sont capables de performances étonnantes dans ce domaine : certaines tortues peuvent Jeûner jusqu'à quatre-vingt-dix jours, et les baleines pendant quatre mois. Ces espèces ont également la particularité de bénéficier d'une longévité exceptionnelle. Les tortues peuvent atteindre 150 ans. Les baleines boréales à leur tour vivent en moyenne 150 ans, et jusqu'à 210 ans pour certaines. Les populations Inuits considèrent qu'elles vivent deux vies d'homme en une seule. Deux belles vies en parfaite santé. Les baleines présentent aussi une température corporelle plus basse et un métabolisme ralenti, ce qui constitue des économies d'énergie utiles quand on sait que ces animaux peuvent atteindre 20 mètres de long et un poids de 100 tonnes. De la même façon, les crocodiles passent la plus grande partie de leur vie l'estomac vide. Par exemple, le crocodile du Nil ne prend en moyenne que 50 repas par an. Un vieux crocodile peut rester en pleine activité deux ans sans se nourrir. Ils ont également un métabolisme lent et savent utiliser l'énergie générée par l'alimentation de façon très efficace. Ils disposent d'une longévité exceptionnelle, de 70 à 112 ans. Mais les ressemblances ne s'arrêtent pas là. Chez les crocodiles ou les baleines, (es cancers sont absents, comme si cette capacité de jeûner les protégeait, tel un bouclier. On peut supposer qu'ils

possèdent une puissance de régénération de leurs cellules et de leurs organes, activable à la demande. À l'inverse, les animaux domestiques présentent comme les humains de nombreux cancers, en particulier les chiens et les chats. On oublie trop souvent le facteur de risque représenté par les maîtres qui fument en voiture ou à la maison.

Le jeûne séquentiel quotidien

Le jeûne le plus facile à pratiquer reste le jeûne séquentiel. Il consiste à ne pas manger jusqu'à seize heures, mais à boire à volonté de l'eau ou des tisanes, un peu de thé ou de café, le tout sans sucre. Cela revient à supprimer un repas par jour. Une étude publiée en 2018 a montré qu'après quatorze heures de jeûne, le sucre, le cholestérol et la pression artérielle baissaient. Ce travail devra être confirmé ultérieurement, mais il nous donne une indication sur la durée optimale du jeûne. À vous de choisir le repas à exclure. Même si ce jeûne est pratiqué une seule fois par mois, il correspond à une cure détox de douze jours par an. C'est une façon d'offrir à votre organisme de petites vacances, sans rien dépenser.

Le jeûne par ailleurs fait partie de nombreuses pratiques spirituelles : il est un moyen de purifier son corps et son esprit. Dans certains cas, les sujets avalent au lever plusieurs verres d'eau, parfois accompagnés de jus de citron, ou un bol de bouillon de légumes. C'est une façon de nettoyer le tube digestif et de se bénir avant de commencer la journée. Bouddha pratiquait l'équivalent du jeûne séquentiel : Il ne mangeait qu'une seule fois par jour et uniquement des plats végétariens. Ce n'était pas un régime, mais ('expression d'une démarche spirituelle. D'autres communautés religieuses, comme les mormons, observent cette pratique du jeûne. L'Utah, dont la capitale est Salt Lake City, est l'État des mormons. Ces derniers forment une communauté religieuse particulière : l'Église de Jésus-Christ des saints des derniers jours. Les mormons proscrirent le café, le thé, l'alcool et le tabac. Une étude récente vient de montrer qu'ils bénéficient d'une longévité plus grande que les autres habitants des États-Unis.

Les effets du jeûne

Des scientifiques américains sont partis du fait que l'organisme privé de nourriture doit continuer à fonctionner sans apports alimentaires. Il va donc extraire son carburant, d'abord à partir des sucres, puis en brûlant les graisses stockées. Les chercheurs ont noté que le seul fait de jeûner une journée augmente le taux de l'hormone de croissance intervenant dans la régulation du métabolisme : 1 300 % chez la femme, 2 000 % chez l'homme. Cette sécrétion physiologique participe à l'augmentation de la masse musculaire avec un effet anti-âge. Le jeûne fait également baisser le taux d'IGF-1, une hormone impliquée dans le processus de vieillissement.

Cette pratique de plus améliore les performances intellectuelles, la mémoire et les capacités d'apprentissage. On apprendrait peut-être mieux le ventre vide. Jeûner affûte les réflexes et fait penser plus vite. Mais je ne veux pas généraliser : pour les personnes sujettes à l'hypoglycémie, l'inverse se produit. Elles ont la tête vide et n'arrivent pas à aligner deux idées en même temps. Dans ces conditions, cet exercice n'est bien sûr pas recommandé.

Vous avez remarqué que lors des premiers jours d'une grippe, votre appétit baisse : votre corps réagit à l'agression virale. Nous disposons de plusieurs hypothèses pour comprendre ce phénomène. Ne pas manger limite les apports en fer et zinc, dont (es microbes ont besoin pour croître et se propager. Cela encourage également le corps à éliminer les cellules malades, par un mécanisme appelé apoptose. Une expérience intéressante a été conduite chez des souris infectées par des bactéries. Les souris que l'on avait forcées à se nourrir ont nettement moins survécu que celles libres de manger selon leur appétit.

De nombreux travaux enfin sont aujourd'hui consacrés à l'effet du jeûne chez les hommes présentant un diabète de type 2, un fort taux de cholestérol, des problèmes de pression artérielle, des maladies neurodégénératives comme Alzheimer, certains cancers... Toutes ces études, qui devront toutefois être confirmées, vont dans le sens d'une diminution des facteurs de risque grâce à cette pratique.

L'exercice physique à jeun : double bénéfice, mais...

Les animaux partent chasser à jeun. La sensation de faim augmente leurs performances. Mais cela ne se passe pas de la même façon pour tout le monde. Si vous ne vous sentez pas bien quand vous commencez à bouger à jeun, il faut arrêter. Cela signifie que votre métabolisme n'est pas adapté à cette pratique. Pour les autres, les études scientifiques ont montré qu'avec un ventre vide, on brûle davantage et plus rapidement les graisses, tout en augmentant sa force musculaire. Après un repas, l'énergie provient d'abord du sucre, puis des graisses. Cette énergie qui mobilise le gras explique peut-être qu'à un niveau d'exercice identique, l'effort à jeun a plus d'impact sur le poids. Dans tous les cas, si vous pratiquez un sport sans manger, je recommande de bien vous hydrater et de vous adonner à des activités modérées. Il est nécessaire de demander l'avis de votre médecin traitant avant de commencer. Attention, l'exercice à jeun n'est cependant pas une solution miracle pour maigrir. Un kilo de graisse dans le corps humain représente 8 000 calories. Cela vous donne une idée des efforts à fournir...

Le jeûne fait-il grossir ou maigrir ?

La question que se sont posés les chercheurs est simple : le jeûne fait-il maigrir ou grossir ? Ils se sont intéressés en particulier au jeûne séquentiel quotidien. Comme nous l'avons vu, cela consiste à ne rien manger pendant seize heures tout en se hydratant abondamment avec de l'eau ou des tisanes, et concentrer ensuite la période des repas pendant huit heures. Par exemple, vous prenez le dîner à 21 heures et vous déjeunez à 13 heures. Les scientifiques ont suivi 23 volontaires obèses pendant trois mois. Pendant les huit heures dévolues aux repas, chacun pouvait manger à sa guise, les résultats ont indiqué une perte de 3 % du poids, avec une réduction quotidienne spontanée de 150 calories. Il s'agit de résultats modestes, mais qui montrent au moins que la balance ne penche pas du mauvais côté.

Bravo au docteur Saldmann pour cette présentation brillante des qualités du jeûne.

Doublement bravo puisque en 1996 il m'a violemment attaqué chez Christophe Dechavanne quand j'ai parlé pour la première fois de Jeûne et Randonnée à la télé en France. [Voici cette partie de l'émission.](#)