

Dr DOMINIQUE
LANZMANN-PETITHORY

LA DIÉTÉTIQUE DE LA LONGÉVITÉ



• **LA DIÉTÉTIQUE DE LA LONGÉVITÉ**
par le Docteur Dominique LANZMANN-PETITHORY
(épouse du cinéaste Claude Lanzmann)

Editions Odile Jacob ,Septembre 2002 ISBN 2-7381-1142-4
page 82
> **Chez l'homme**

La restriction calorique apparaît comme le seul moyen d'augmenter la longévité et de retarder les effets du vieillissement, y compris les maladies habituellement observées avec l'âge. Les résultats présentés suggèrent que la restriction calorique pourrait être un phénomène universel. Peut-être même que les animaux sont faits pour être restreints, car ils l'ont été pendant toute leur évolution. Et peut-être que cette restriction peut nous permettre, comme au *Dyctiostelium discoideum* (cf. page 75), d'atteindre de plus hauts niveaux fonctionnels, spirituels, physiques, de qualité de vie, d'espérance de vie. Les résultats positifs obtenus dans les expériences de restriction appliquées sur de longues périodes de la maturité encouragent d'ores et déjà le contrôle du poids. En effet : il n'y a pas de centaines obèses.

D'après une revue sur l'alimentation des centenaires, leurs habitudes alimentaires se caractérisent surtout par leur grande variabilité interindividuelle ; chacun a sa recette. Cependant ils ont deux points communs : la variété de leur alimentation, et surtout leur sobriété⁵⁵. [RETOUR](#)

ou lisez la suite sur le jeûne:

- **Le jeûne est-il bon ?**

La forme extrême de la restriction calorique, expérimentée avec succès de façon intermittente un jour sur deux chez l'animal, est le jeûne. On peut vivre environ deux mois et demi sans manger (mais en buvant). Bobby Sands nous en a donné l'exemple avec ses deux mois et demi de grève de la faim. Les organismes vivants sont bien équipés pour faire face au manque de nourriture. Un calcul rapide permet d'évaluer à environ 165 000 calories les réserves d'énergie contenues dans notre corps, dont 140 000 proviennent des réserves graisseuses⁶⁴, de quoi vivre théoriquement pendant deux mois. Nous examinerons plus loin page 253 les dangers (page 89) d'une telle démarche, surtout si elle est pratiquée de façon « sauvage », sans contrôle médical.

>• *Le jeûne est prescrit dans la plupart des religions*

Le jeûne est pratiqué depuis des temps immémoriaux par l'homme pour diverses raisons, croyance en ses vertus thérapeutiques, ou prescription religieuse. Que ce soient le jour maigre hebdomadaire et le carême chrétien, le ramadan musulman, les nombreux jeûnes et demi-jeûnes judaïques dont certains sont décrétés par la Bible (Guedalia, 9 ab, 17 Thamouz, Yom-Kippour, jour d'avant Pourim) et de nombreux autres sont privés (anniversaire de la mort d'un parent, mariage, etc.) ou décrétés par l'autorité rabbinique (dix jours de pénitence avant Yom-Kippour, mois de Eloul, etc.). On dit que le Christ a jeûné quarante jours. Matthieu 4,2 : « Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il eut faim. » Le futur Bouddha a jeûné presque jusqu'à en mourir avant de découvrir « la voie du juste milieu » en mâchant un grain de riz.

Le prêtre n'est-il pas l'héritier du chaman primitif, habilité à dispenser des préceptes d'hygiène physique et psychique, en tirant parti de l'empirisme et des instincts ancestraux ? Le jeûne est associé aux cycles de la nature, aux changements de saison. Il fait partie des rites initiatiques. Il correspond à une purification, une élévation spirituelle, qui rappellent ce que nous avons dit à propos de la privation de nourriture qui permet à certains êtres d'amorcer une différenciation et d'élever leur capacité fonctionnelle. Le jeûne pourrait être vu comme une tenta-

tive d'expiation du péché originel afin de retrouver une parcelle de l'immortalité perdue. La prescription religieuse du jeûne est peut-être une rémanence des amaigrissements saisonniers dus à (page 90) l'indisponibilité momentanée de la nourriture chez les premiers hommes.

« Le jeûne dans les sociétés et les religions » est un sujet qui, à ma connaissance, n'a pas été suffisamment traité, en particulier dans la perspective des connaissances médicales actuelles. Pensons à la richesse de la documentation que l'on pourrait récolter à ce sujet, en explorant les mythes, les religions, les coutumes, en particulier les périodes et durées de jeûne, les jeûnes sélectifs, les interdits de jeûne, les rites liés au jeûne, etc.

>- Les premières recherches scientifiques

Assez peu d'équipes en nutrition ont travaillé sur la question. Un jeûne de trente et un jours chez l'homme a été décrit pour la première fois en 1915 de façon scientifique⁶⁵ alors que les premières descriptions datent de 1887 et 1888 à Florence et à Berlin. A cette époque, des jeûneurs professionnels se produisaient comme curiosités dans les foires. Kafka en a admirablement saisi le tragique humain dans sa nouvelle : *Le Jeûneur*, traduit aussi par *L'Artiste de la faim (Ein Hungerkünstler)* : un jeûneur de cirque finit par se suicider, dans sa cage. en ne remangeant pas, parce que, dit-il à son dernier public, il n'y a rien d'admirable à son jeûne, il est forcé d'avoir faim car il n'a pas pu trouver d'aliment qui lui plaise, sinon il s'en serait repu comme tout le monde. « Ce furent ses derniers mots, mais dans ses yeux mourants demeurait encore la conviction toujours assurée, mais maintenant dénuée de fierté, qu'il continuait à jeûner. » Je vous laisse découvrir qui lui succède dans la cage.

Durant le premier jeûne décrit par Benedict en 1915, la dépense énergétique du sujet est passée de 1 834 à 1 361 calories et son poids de 60 à 47 kg. Le sujet n'a reçu que (page 91) de l'eau distillée pendant trente et un jours ! La qualité scientifique de la recherche et sa précision dès cette époque sont stupéfiantes. La recherche en nutrition ne date pas d'aujourd'hui. Deux guerres ont saccagé bien des programmes de recherche et l'explosion de la pharmacologie a laissé peu de place à la nutrition. Heureusement, le XXI^e siècle semble démarrer comme le siècle de l'avènement de la nutrition en tant qu'élément fondamental de la médecine et de la santé.

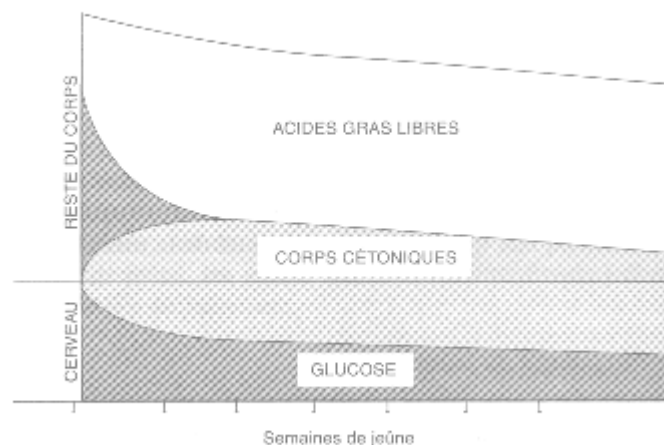


FIGURE 11 — Schéma de la transition du glucose aux corps cétoniques (utilisés par le cerveau) et de l'utilisation de plus en plus importante des acides gras par le reste du corps (Cabill 1970).

>• Physiologie du jeûne

Il est surprenant d'observer à quel point l'organisme s'adapte à l'absence de nourriture à court et moyen terme. Tous les organes modifient en conséquence leur métabolisme, le foie, les reins, les muscles et le tissu adipeux. L'organisme est capable de transformer une partie des graisses (le glycérol)* et des protéines en sucres, combustible du cerveau. Au début, il fabrique le sucre à partir des protéines (muscles) qui sont l'élément noble. Très vite, il épargne les muscles et fabrique un nouveau carburant pour le cerveau : les corps cétoniques⁶⁷, à partir des graisses (acides gras) (figure 11).

Les protéines, constituants essentiels des muscles, se caractérisent pas la présence d'azote dans leur molécule, contrairement aux glucides et aux graisses. Il suffit de mesurer l'excrétion de l'azote urinaire pour connaître la perte en protéines. La figure 12 montre que l'azote est de plus en plus épargné au cours du jeûne. C'est-à-dire que l'organisme, au lieu de consommer ses muscles et ses organes nobles, va consommer préférentiellement ses graisses de réserve, surtout après quelques jours.

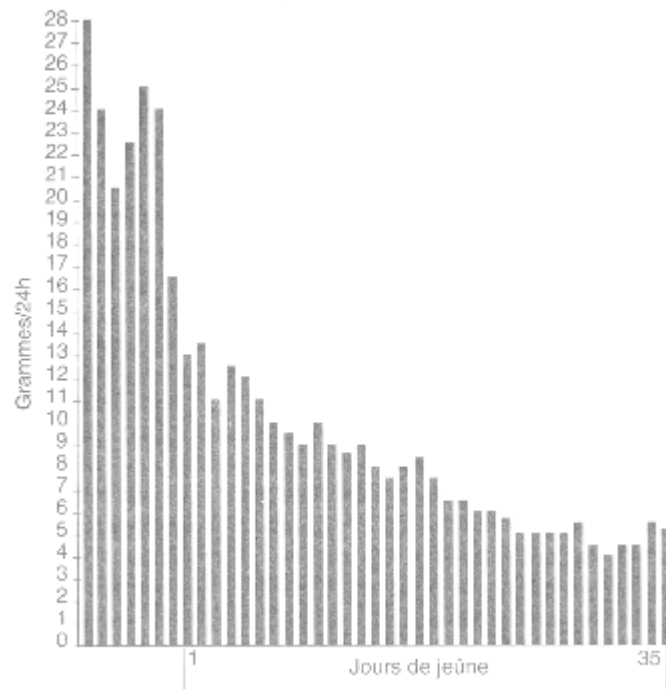


FIGURE 12 Excrétion urinaire d'azote chez un homme au cours d'un jeûne de cinq-six semaines (Owen 1969).

L'augmentation de l'hormone de croissance a été proposée récemment comme explication de l'épargne protéique pendant le jeûne⁶⁸. L'événement hormonal le plus marquant est la chute précoce du taux d'insuline¹¹, qui provoque une épargne du sucre, et l'élévation du glucagon, hormone antagoniste de l'insuline. Les hormones thyroïdiennes sont aussi abaissées⁷, comme dans la restriction calorique.

Il paraît logique de postuler que les réserves de notre propre graisse en acides gras indispensables, qui dépendent de l'alimentation qu'on a eue dans les mois et années qui précèdent le jeûne, vont être libérées au cours du jeûne. En effet, il est prouvé que la composition de notre propre graisse reflète parfaitement la qualité de la graisse que l'on a consommée (c'est la même chose pour les porcs, c'est pour cela que la qualité des graisses de la viande de porc est très variable et dépend entièrement de ce que le porc a mangé, nous y reviendrons à propos de la diète crétoise). En d'autres termes, le jeûneur qui aurait eu un bon régime en temps normal serait normalement approvisionné en acides gras indispensables dans de bonnes proportions provenant de sa propre graisse.

Nous expliquerons ce que sont les acides gras indispensables pages 119 et 314. Celui qui aurait au contraire un déséquilibre dans sa propre graisse, reflétant un déséquilibre de son alimentation dans les dernières années, aurait une libération d'acides gras qui serait différente et dont l'effet est inconnu. Ceci est spéculatif de ma part mais relève du bon sens et mériterait

d'être exploré. On verra plus loin que ces acides gras indispensables et leur proportion jouent un rôle majeur dans la réaction inflammatoire, la conduction (page 94) nerveuse, la contraction des vaisseaux, l'immunité, directement ou par l'intermédiaire de leurs dérivés, les eicosanoïdes, molécules très actives. Raison de plus pour avoir une alimentation équilibrée en acides gras indispensables tout le temps (cf. page 118).

Les modèles animaux indiquent que le jeûne est bien toléré jusqu'à ce qu'une faim profonde se manifeste, une sorte d'instinct de survie, lorsque les réserves protéiques et lipidiques diminuent dangereusement⁷¹. Ce moment correspond à une chute à nouveau accélérée des réserves protéiques. Si l'animal ne se renourrit pas ou n'en a pas la possibilité, le décès survient rapidement. Il semble que ce signal d'alarme n'a pas lieu chez l'animal de laboratoire obèse, qui a épuisé ses réserves en protéines bien avant d'avoir épuisé ses réserves en graisse. Chez l'homme moderne, on ne sait pas.

Dans la période de réalimentation, une sensation de faim intense conduit dans la plupart des cas à une reprise de poids surtout sous forme de graisse⁷². Cependant, si on pratique suffisamment d'activité physique, les réserves protéiques sont complètement restaurées. La figure 13 montre que la perte azotée fait place à une réincorporation des protéines dès l'arrêt du jeûne.

- **> Le jeûne utilisé en thérapeutique**

Dans les années 1950, le jeûne a été utilisé médicalement et prescrit dans le traitement des obésités massives⁷³. Un cas de décès a été décrit et publié dans le *New England Journal of Medicine* en 1965, ce qui a donné une très mauvaise réputation au jeûne thérapeutique.

Lorsqu'on fait faire des exercices à des obèses en cours de jeûne, on s'aperçoit qu'ils brûlent préférentiellement leur graisse⁷⁴. (page 95)

Le jeûne d'environ une semaine suivi d'un régime végétarien pendant quelques semaines a été utilisé avec un certain succès semble-t-il dans l'amélioration clinique de patients atteints de polyarthrite rhumatoïde, même si le nombre d'études randomisées et les effectifs sont faibles⁷⁵.

> *Les conséquences métaboliques du jeûne*

Les hormones thyroïdiennes sont abaissées au cours du jeûne, comme dans la restriction calorique, et ne remontent pas au taux antérieur après la renutrition, particulièrement dans les observations chez les sujets obèses. Les hormones thyroïdiennes sont les hormones de la carburation, de la dépense énergétique, de la production de chaleur. Elles font brûler la chandelle par les deux bouts. Le fait qu'elles soient (page 96) abaissées semble un avantage à certains comme Roy Walford, du point de vue du potentiel de longévité, par le ralentissement général du métabolisme que cette baisse occasionne. Cependant, cette diminution de la dépense énergétique au repos rend l'organisme plus économe et provoque une reprise de poids accrue après le jeûne, en l'absence d'exercice physique suffisant.

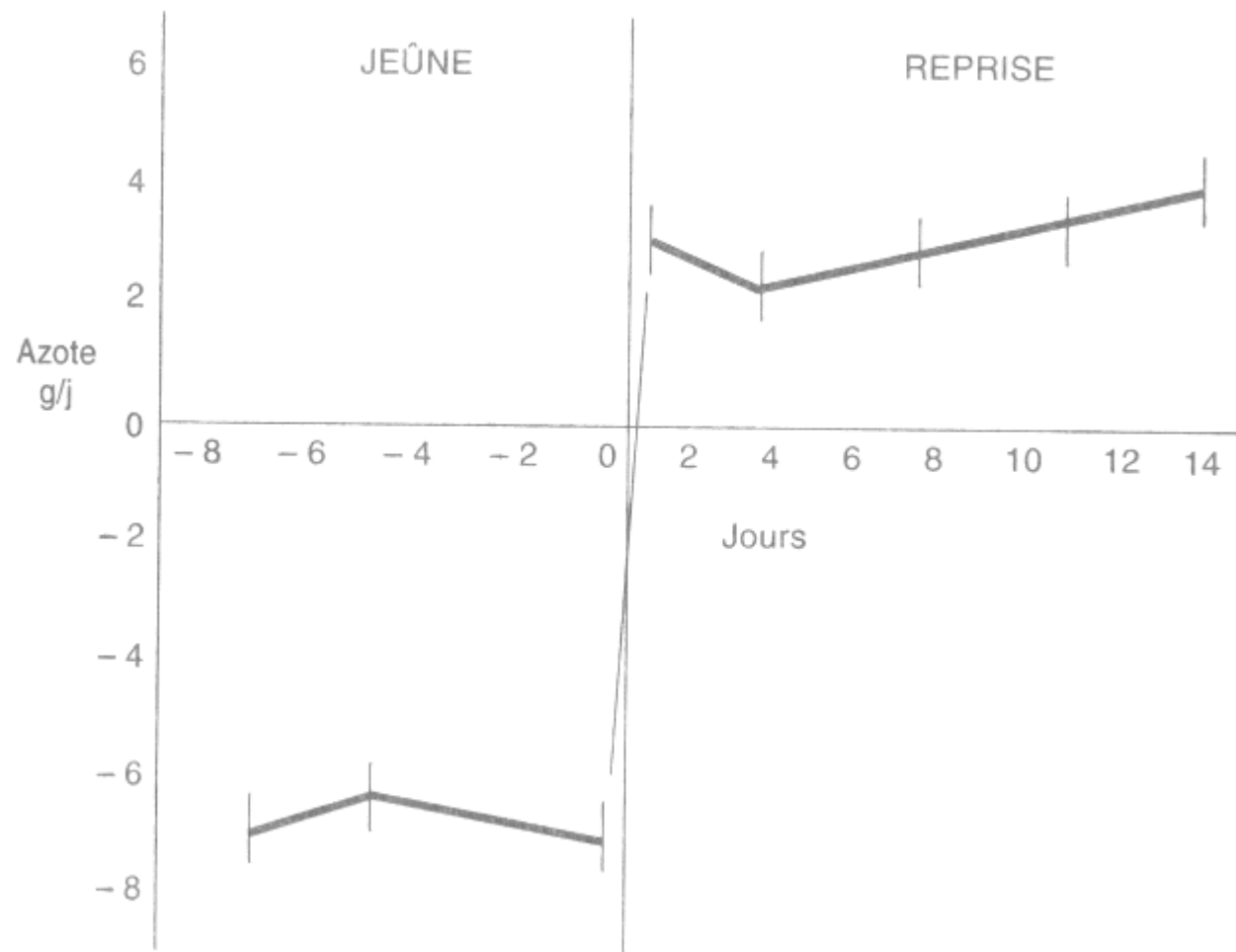


FIGURE 13 — Balance azotée pour 7 jours de jeûne

Le mécanisme est semblable dans le cas des régimes hypocaloriques trop sévères.

Les dangers et contre-indications du jeûne seront vus en détails page 253.

>• *Peut-on aujourd'hui proposer le jeûne comme moyen d'augmenter la longévité ?*

Nous ne disposons d'aucune preuve pour prescrire le jeûne en tant que moyen d'augmenter sa longévité. Il n'est pas nécessaire de jeûner pour atteindre une longévité importante, mais il est tout de même intéressant de connaître les théories et expérimentations le concernant. *A priori*, l'avantage du jeûne par rapport à la restriction calorique est qu'il permettrait plus facilement une vie sociale, qu'il soit hebdomadaire ou annuel. Nous décrirons plus loin le mode opératoire, sachant qu'il est hors de question de jeûner sans surveillance médicale ou de façon trop prolongée, au-delà de deux semaines.

Conclusion : la qualité de la nourriture mais pas la quantité

Ce ne sont pas les excès de nourriture qui favorisent la longévité mais plutôt la restriction, à condition d'assurer (page 97) l'apport en éléments vitaux indispensables que nous allons aborder dans les chapitres qui suivent. Votre vie moderne vous amène à diminuer la quantité de nourriture que vous consommez, d'où la nécessité de faire un plus grand effort de réflexion et de recherche dans vos choix alimentaires, pour assurer la qualité de ce que vous mangez et garantir l'apport en éléments nobles. La lecture de ce livre vous rendra capable de faire vous-mêmes ces choix en connaissance de cause.

L'objectif principal du jeûne n'est certainement pas de perdre du poids puisque la reprise de poids est inéluctable, mais plutôt de provoquer un entraînement métabolique de mécanismes prévus dans notre physiologie, et qui peuvent servir dans certains cas pathologiques. Nous avons vu dans les expériences chez l'animal que la restriction calorique induit une augmentation de l'apoptose cellulaire, c'est-à-dire la mort cellulaire programmée de cellules anormales comme par exemple les cellules cancéreuses. Tout se passe comme si l'organisme se débarrassait de ses déchets. Si le jeûne présente un intérêt pour la santé, c'est là qu'il se situerait, mais ceci nécessite de faire encore de nombreux travaux de recherche. Nous avons vu les avantages potentiels et les in-

convénients du jeûne. Après, c'est une affaire de jugement personnel, puisque des considérations spirituelles ou religieuses peuvent aussi entrer en jeu. ,

L'importance du jeûne sous surveillance médicale

(pages 252-262)

Pratiquant le jeûne et l'expérimentation sur moi-même depuis vingt-cinq ans, je me dois de vous expliquer en quoi il consiste. En même temps, il n'est pas question de faire un jeûne sans surveillance médicale. Mal compris ou non surveillé médicalement, il peut être dangereux. Cependant, on voit de plus en plus apparaître des articles dans les magazines qui pourraient donner lieu à des pratiques sauvages et à des accidents. J'ai hésité avant de me décider à décrire le mode d'emploi d'un jeûne bien conduit. Je pense que cela pourrait occasionner des dégâts si des personnes ayant un équilibre psychologique fragile ou des troubles graves de la conduite alimentaire tels que l'anorexie mentale, se mettaient à jeûner sans surveillance, ou si les contre-indications n'étaient pas respectées. Finalement, si des personnes décident de se lancer dans cette expérience, autant qu'elles connaissent les précautions à prendre, afin justement de minimiser les complications possibles.

> Dangers du jeûne

Le premier danger réside dans le risque de troubles du rythme cardiaque dans les quarante-huit premières heures. Ceci peut survenir pour au moins deux raisons : la diurèse stimulée par l'arrêt de la consommation de sel provoque une diminution brutale de la volémie plasmatique (volume de sang circulant dans les vaisseaux), ce qui risque de provoquer des chutes de tension. D'autre part, la diminution du taux de potassium dans le sang favorise ces troubles du rythme. C'est pour cela qu'il est obligatoire de prendre du potassium en supplément. Afin d'éviter tout risque, il faut respecter les contre-indications. Malgré toutes les précautions que je vais vous indiquer, il est hors de question d'entreprendre un jeûne sans être surveillé par un médecin parce que des réactions inattendues peuvent survenir. Le jeûne est une pratique peu banale a ne pas mettre à la portée de n'importe qui.

Contre-indications absolues du jeûne

Âge supérieur à 65 ans pour une première fois.

Âge inférieur à 21 ans. Croissance non achevée.

Maladies cardio-vasculaires : insuffisances coronaire, cardiaque, valvulaire, troubles du rythme, antécédents d'accident vasculaire cérébral.

Maladies métaboliques. Diabète, goutte.

Maladies hépatiques.

Cancers à un stade avancé.

Maladies musculaires, myopathies, myasthénies (fatigue II musculaire).

Maladies infectieuses au long cours (sida, tuberculose).

Dépression grave et autres troubles psychiatriques,

Troubles du comportement alimentaire.

Période de fécondité avec risque de démarrage d'une grossesse.

Allaitement, cela va sans dire.

Ostéoporose. Anémie.

(page 254) Le tableau ci-dessus indique les contre-indications, à partir de références scientifiques que j'ai complétées²⁶. J'ai mis le diabète parmi les contre-indications absolues du jeûne réalisé à titre individuel, même si Marliss a fait plusieurs études chez le diabétique. Il est bien évident que cela se passait en milieu hospitalier avec traitement par insuline et sous surveillance constante.

Les personnes de 70 à 75 ans supportent moins bien le jeûne que les adultes jeunes. Cela se traduit par une baisse des défenses immunitaires qui se restaure moins bien à la renutrition. Ceci contre-indique la pratique du jeûne au-delà de 70 ans²⁷.

Page 255

Contre-indications relatives du jeûne

Âge inférieur à 25 ans.

Instabilité psychique.

Femme en âge de procréer.

Hypotension orthostatique (chute de tension lors des changements de position, en particulier en se levant).

> *Mode d'emploi*

Matériel et produits nécessaires

Un sachet de 30 g de chlorure ou de sulfate de magnésium.

Une poire à lavement d'au moins 250 ml. Deux boîtes de comprimés de polyvitamines.

Deux boîtes de comprimés de potassium.

Deux boîtes de sachets de carbonate de calcium.

Thé.

Tisanes.

Citrons.

Assortiment de légumes et plantes aromatiques.

À quelle période effectuer ce jeûne ? Considérant les prescriptions religieuses et les conditions naturelles de l'évolution, la saison la plus propice pour faire un jeûne semble être est la période hivernale, d'octobre à avril. Elle est plus physiologique puisqu'elle correspond à la période d'amaigrissement saisonnier des populations primitives, de même qu'aux prescriptions religieuses. Pour la femme, il vaut probablement mieux commencer le jeûne au milieu d'un cycle hormonal, juste après l'ovulation, le cycle se déroulera alors normalement, avec apparition des règles une quinzaine de jours plus tard, alors qu'il peut être perturbé en commençant juste après les règles. Il est recommandé de cesser de consommer de la viande dans les quarante-huit heures précédant le début du jeûne. Si vous avez l'intention de travailler pendant votre jeûne, ce qui est tout à fait possible pour un tra-

vail de bureau ou ne nécessitant pas de force physique, je vous conseille de commencer un vendredi soir ou un samedi matin. En effet, les désagréments du jeûne se concentrent dans les quarante-huit premières heures ; à partir du troisième jour, on se sent bien. Donc en commençant un jeûne au début du week-end, vous êtes à pied d'œuvre le lundi matin pour aller travailler. On peut commencer un jeûne à n'importe quelle heure de la journée mais il faut avoir mangé très légèrement à midi si on veut le commencer en fin de journée.

Journée type

Matin :

Un thé léger avec du citron,

Environ 500 mg de potassium (voir votre médecin).

Environ 1 500 mg de carbonate de calcium.

1 cocktail vitaminique sous forme de comprimé.

Midi :

Environ 500 mg de potassium.

1 cocktail vitaminique sous forme de comprimé.

(page 257) Le jeûne commence obligatoirement par une purge²⁸. Sinon, le protagoniste s'expose à des désagréments sous la forme d'un inconfort abdominal prononcé. Si l'intestin n'est pas vidé, cela provoque des sensations de brûlures gastriques, des tiraillements de l'abdomen, comme quand on a très faim et qu'on attend longtemps, mais de façon accentuée. La purge fait disparaître ces symptômes. Pour les adeptes des pratiques traditionnelles hindoues, il existe une technique naturelle que j'ai expérimentée avec succès et qui s'appelle *shank prakshalana*. Elle consiste à boire uniquement du bouillon de légumes chaud et salé à 5-6 g de sel par litre, verre après verre, et effectuer des exercices de gymnastique qui favorisent le transit de l'eau salée en douceur pour obtenir un résultat similaire, mais qui occupe pendant plusieurs heures. La méthode rapide est de prendre un sachet de 30 g de chlorure ou de sulfate de magnésium et le diluer dans 200 ml d'eau. Le boire en une ou deux fois, puis continuer à boire et attendre les effets.

Ces effets secondaires ne sont pas obligatoirement présents. Je dirais même d'expérience qu'aucun jeûne ne se

Un bol de bouillon de légumes filtré.

Après-midi :

Un thé léger avec citron.

Soir :

Environ 500 mg de potassium.

1 cocktail vitaminique sous forme de comprimé.

Un bol de bouillon de légumes filtré.

L'organisme peut fabriquer le reste par reconversion de matériaux. Donc, pendant le jeûne, l'organisme reçoit les vitamines et minéraux *per os* sous (page 258) forme de comprimés), il prend les acides aminés indispensables dans ses réserves protéiques, et ses acides gras indispensables dans ses réserves de graisse.

Effets secondaires possibles sans gravité²⁹

Les 48 premières heures :

- - nausées,
- vomissements bilieux,
- maux de tête,
- hypotension orthostatique,

ressemble. Le début de l'un peut passer presque inaperçu, alors que l'autre sera très bruyant. Certains moments peuvent être franchement désagréables, cumulant la plupart des effets secondaires. Généralement, les vomissements bilieux mettent rapidement fin aux autres signes. Mon interprétation est que cela dépend de l'état de remplissage de la vésicule biliaire et des excès au cours des périodes précédant le jeûne.

Les éléments dont l'organisme ne peut pas se passer à moyen terme sont les 10 acides aminés indispensables qui composent les protéines, les acides gras indispensables et les vitamines et minéraux.

Si j'ai énoncé toutes ces consignes précises, c'est par expérience. Je jeûne une fois par an en février une quinzaine de jours depuis l'âge de 25 ans. J'ai essayé pratiquement toutes les sortes de jeûnes, y compris l'eau exclusivement. Il s'avère qu'en jeûnant avec exclusivement de l'eau, le teint devient gris et terreux vers le 6^e jour. Ceci est totalement évité par la prise d'un cocktail de vitamines équilibré tel que Supradyne®. Si j'ai introduit le potassium, c'est que, par des prises de sang, j'ai observé que mon taux de potassium sanguin diminuait dangereusement. Si j'ai introduit le calcium, c'est parce que j'ai observé une sorte de

- vertiges,
- faiblesse,
- fatigue,
- mauvaise haleine,
- bouche pâteuse,

A partir du 3^e jour :

- - faiblesse
- - fatigue,
- insomnie

faim de calcium, une attirance pour le fromage à la rupture du jeûne qui a disparu maintenant que je jeûne avec du calcium. Il se (page 259) trouve que j'ai travaillé durant la plupart de mes jeûnes. J'ai donc adopté des méthodes assez simples et expéditives. J'ai aussi pratiqué des jeûnes plus doux et relaxants en vacances, ou des demi-jeûnes à base de yaourt. Un yaourt apporte environ 200 mg de potassium et 150 mg de calcium. Donc pas besoin de prendre des suppléments de calcium et de potassium. Pour maintenir l'état de jeûne, c'est-à-dire le repos du tube digestif, il faut un régime sans résidu et de très petites quantités. Un ou deux yaourts maigres par jour peuvent convenir.

Si la littérature scientifique sur la question n'est pas très abondante, un des classiques du genre, devenu pratiquement introuvable, est le livre du docteur Bertholet *Le Retour à la santé par le jeûne*. Ce livre a été écrit par un hygiéniste né à la fin du XIX^e siècle qui cite de nombreux autres hygiénistes, ses aînés. Bien que peu scientifique, il contient une foule de renseignements et de réflexions très intéressants.

>• *Activité pendant le jeûne*

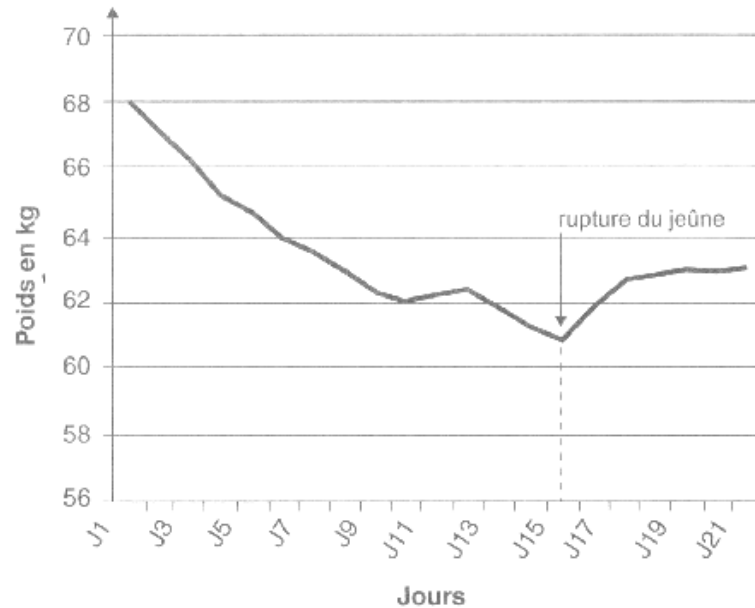


FIGURE 31 — Évolution classique de la courbe de poids au cours d'un jeûne de 15 jours.

Il est conseillé de faire une heure de marche à pied par jour, sans se presser, et de faire quelques exercices d'assouplissement. D'ailleurs, vous serez surpris de ne ressentir aucun essoufflement lors d'exercices d'endurance d'intensité modérée. Par exemple, si vous vous mettez à courir lentement, en petite foulée, vous n'éprouvez pas l'essoufflement classique des démarrages d'exercice car vous fonctionnez déjà sur les acides gras, vous êtes déjà dans un système d'approvisionnement d'énergie par les acides gras auquel on accède normalement après quinze à vingt minutes d'exercice. La perte de poids est très rapide les premiers jours (figure 31), entre 500 g et 1 kg par jour la première semaine. Il s'agit surtout d'eau et de muscles. Rassurez-vous, si vous marchez et reprenez une activité physique suffisante après le jeûne, vous récupérerez entièrement votre masse musculaire. Si vous êtes en vacances, adonnez-vous à toutes les activités que vous aimez. Vous pouvez tout faire sauf un sprint ou des efforts violents. Si vous devez travailler, vous n'aurez aucun problème. Je dirais même que le jeûne est particulièrement favorable à un travail intellectuel. Vous serez surpris de pouvoir vous concentrer une douzaine d'heures d'affilée sur n'importe quel sujet sans ressentir la moindre lassitude. L'esprit est clair. Cela est dû aux corps cétoniques, dérivés des graisses, qui remplacent le sucre comme carburant du cerveau.

Faire un lavement un jour sur deux à l'aide de la poire à lavement.

>• Rupture du jeûne

(page 261) Je vous conseille une durée de quatre à cinq jours pas plus pour votre premier jeûne. Si l'expérience vous plaît, vous augmenterez progressivement. Vous pouvez aller jusqu'à deux semaines. Gandhi jeûnait trois fois trois semaines par an, avec cependant un yaourt de chèvre par jour. La reprise de l'alimentation est un élément clé du succès de cette expérience. Elle doit être extrêmement progressive. Le mieux est de rompre le jeûne avec un fruit, bien mûr, par exemple une pomme, à midi. Choisissez une très bonne pomme. Installez-vous confortablement et dégustez-la. Vous n'aurez jamais mangé une pomme aussi délicieuse. Prenez votre temps, appréciez, mangez très lentement, mâchez bien. Après cela, buvez un thé léger et reposez-vous. Ne mangez rien avant de ressentir à nouveau la faim. Vous pourrez vous préparer du riz blanc ou une autre céréale (pas plus que 100 g cuits), avec une très petite quantité d'huile de colza (une cuillerée à café) plus un yaourt nature maigre. Au repas suivant, vous ajoutez des légumes cuits. Il n'y a pas de règles précises en matière de ré-alimentation, la seule étant d'éviter absolument la consommation de viande ou charcuterie pendant un laps de temps équivalent à la moitié de la durée du jeûne ; le but étant de reconstituer une bonne flore intestinale. L'essentiel est de manger très peu dans les jours qui suivent. Si vous mangez trop d'un coup, vous vous sentirez très mal. Profitez de ce moment pour manger des aliments d'excellente qualité et les savourer lentement car le goût est très aiguïté durant cette période. La rupture du jeûne est favorable à un changement d'habitudes alimentaires. L'appétit est modéré au début. Mais méfiez-vous des fringales, au bout de quelques jours. Commencez par du poisson maigre et d'autres sources de protéines (œufs, poulet, légumes secs, yaourts maigres) pour vous rassasier.

[RETOUR VERS LA PAGE "TEXTES"](#)