

Jeûner, la santé au naturel

Longtemps décrié par les scientifiques, le jeûne séduit de plus en plus d'adeptes, notamment chez les personnes souffrant des maladies dites de "civilisation" (diabète, cholestérol, cancer). Le jeûne désintoxique mais agit aussi en prévention. Mettre ses intestins au repos est d'ailleurs facile et à la portée de tous.

Texte : Marie-France Farré ; illustrations : Virginia Arraga



Le mot “jeûner” peut faire peur à certaines personnes dans notre société occidentale où la surconsommation (de biens et de nourriture) est d’usage. Si l’on considère que nous faisons en moyenne trois repas par jour, sans compter les en-cas grignotés au cours de la journée, on fait vite le constat que notre système digestif n’est jamais au repos, d’autant plus que la plupart des aliments passent en moyenne vingt-quatre heures dans notre estomac et nos intestins ; ce qui est au final très énergivore. La privation de nourriture, pendant plusieurs heures ou des journées entières, est un concept qui va donc à l’encontre de notre mode de vie actuel. Quand ils sont blessés, malades ou en période d’hibernation, les animaux sont les premiers à réduire leur apport de nourriture et à se blottir dans un coin de nature. Certains, comme les homards, jeûnent même quand ils muent. Du côté des hommes, que ce soit dans le judaïsme, le christianisme ou l’islam, le jeûne est pratiqué depuis des millénaires, souvent comme un rite de purification. Mais il n’est pas réservé qu’à ceux qui ont une pratique spirituelle, comme nous le rappelle le Dr Lionel Coudron. Le jeûne

est inscrit dans nos gènes, l’homme a la faculté de vivre sur ses réserves. C’est d’ailleurs cette particularité biologique qui lui a permis de subsister aux famines et aux périodes de chasse et de cueillette infertiles ainsi qu’aux aléas climatiques.

INSCRIT DANS NOS GÈNES

Notre organisme est capable de s’adapter physiologiquement à son environnement : nous produisons l’énergie nécessaire à notre survie même lorsqu’on ne s’alimente pas, grâce aux réserves de graisses et d’eau stockées par l’organisme, présentes même chez les personnes les plus maigres. C’est pourquoi, en théorie, la plupart des gens sont capables de survivre sans nourriture (mais pas sans eau) tout en ayant une bonne vitalité pendant trente, voire quarante jours ! Jeûner, c’est connaître une restriction alimentaire, une privation de nourriture pendant une période donnée où l’on vit



sur les réserves de nourriture de l'organisme. Il existe différents jeûnes, certains étant plus restrictifs que d'autres. Le plus connu est certainement le jeûne intermittent, qui permet de mettre nos intestins au repos durant seize heures. En pratique, il suffit par exemple de prendre son dîner le soir vers 19 h, puis de ne rien manger jusqu'au lendemain 11 h. Cette forme de jeûne alterné est parfaite pour ceux qui ont une vie bien rythmée. Il est facile à mettre en place et peut s'avérer être un bon palier avant d'entamer un jeûne plus long, pour connaître ses sensations et vivre la privation de nourriture sereinement. C'est un excellent outil de prévention des maladies et cela retarderait même le vieillissement cellulaire, comme le démontrent les travaux du gérontologue italien Valter D. Longo. Sarah Juhasz, naturopathe, pratique le jeûne intermittent depuis environ deux ans : *« Cette pratique a permis d'améliorer considérablement mon confort digestif (moins de ballonnements, meilleure assimilation et transit) sans perdre de poids, précise-t-elle. Et, chose importante,*

j'ai pu redécouvrir la vraie sensation de faim et revenir à l'écoute de mes réels besoins physiologiques. »

DE NOMBREUX BIENFAITS

La méthode Buchinger, appelée aussi jeûne thérapeutique, a quant à elle été mise au point il y a plus de quatre-vingt-dix ans par le Dr Otto Buchinger pour des patients souffrant d'un trouble chronique ou dégénératif. Grâce à sa vision naturelle de la santé, il s'est lui-même soigné d'une polyarthrite rhumatoïde douloureuse et invalidante et a fondé une des premières cliniques européennes dédiées au jeûne thérapeutique. Au menu, pas plus de 250 calories par jour, qui sont proposées sous forme de tisanes de plantes médicinales, de jus de fruits coupés d'eau et d'un bouillon clair le soir. Ce trio apporte vitamines, sucre et minéraux. Précisons que le jeûne thérapeutique est très pratiqué en Allemagne, les cures sont parfois même remboursées par la Sécurité sociale. Enfin, citons le jeûne hydrique, où l'on ne boit que de l'eau (sous forme de tisanes ou eau minérale) durant six à sept jours minimum. Il est pratiqué dans de nombreux établissements (séjours bien-être) qui l'associent fréquemment avec des randonnées quotidiennes ou la pratique du yoga.

Mettre en veille son système digestif apporte de nombreux bienfaits sur l'organisme, mais aussi sur le mental. Notre corps supporte mieux le manque de nourriture que l'excès. De nombreux

travaux scientifiques ont d'ailleurs validé le fait que le jeûne a de nombreuses vertus. Jeûner stimule les forces curatives de l'organisme, permet au corps de se détoxifier en profondeur ou de perdre des kilos superflus. On observe même une amélioration des troubles de l'humeur avec une modification hormonale dans le corps qui se traduit par une augmentation dans le sang des taux d'adrénaline, de sérotonine et de dopamine.

EFFET SUR LA CHIMIOTHÉRAPIE

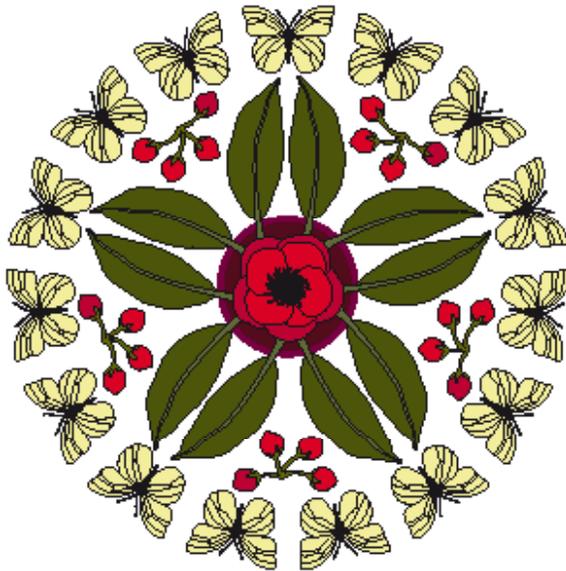
De plus en plus de chercheurs se penchent sur les effets du jeûne concernant les guérisons des cancers. On sait désormais que jeûner quelques jours avant l'administration d'une chimiothérapie rend cette dernière plus supportable (moins d'effets secondaires ressentis) et plus efficace. De même, les cellules cancéreuses détestent un environnement où il n'y a plus de sucre, leur multiplication a alors tendance à se ralentir.

Contrairement aux idées reçues, la sensation de faim disparaît au bout de quelques jours, quand les stocks de glucose (glycogène) sont épuisés et que l'organisme se nourrit des réserves disponibles, c'est-à-dire les réserves protéiques (issues des muscles), puis les réserves lipidiques. Le corps va fabriquer son propre carburant (les corps cétoniques, produits par

Comment bien choisir son séjour ?

Pas facile de faire son choix parmi les nombreux séjours de jeûne bien-être proposés en France et en Europe pour jeûner de façon encadrée, dans un centre spécialisé. Dans l'Hexagone, il existe le label Jeûne et randonnée, qui est géré par la Fédération francophone de jeûne et de randonnée (FFJR) et qui regroupe plus de 60 centres organisateurs. Le site internet de l'association permet de sélectionner des séjours en fonction de ses disponibilités et du lieu de préférence. Les organisateurs des stages doivent respecter une charte bien précise et un code de déontologie fiable ; ce qui permet de garantir un encadrement de qualité et d'éviter aussi toute dérive sectaire. www.ffjr.com





le foie) qui va remplacer le glucose et permettre de donner de l'énergie à l'organisme. Bruno Hilton, professeur agrégé d'éducation physique et sportive (EPS) à la faculté des sciences du sport de Nancy, précise d'ailleurs que lors de son premier jeûne, il a ressenti une légèreté physique et mentale, et ce, dès le troisième jour : *« Mais la pratique régulière du yoga m'a beaucoup aidé à être préparé mentalement en amont du stage (respirations profondes, postures inversées, pratiques de nettoyage). »*

EN SAVOIR +

- **Le Guide pratique du jeûne**, Dr Lionel Coudron, éd. Terre vivante, 192 p., 19 €.
 - **Le Jeûne, une nouvelle thérapie**, documentaire de Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman, disponible sur boutique.arte.tv, 2,99 €.

APPRENDRE À RALENTIR

Thomas Uhl, naturopathe et directeur de La Pensée sauvage, un centre drômois dédié au jeûne, souligne dans son livre *Et si on mettait nos intestins au repos* que jeûner est un effort, mental et physique. En effet, cela ne consiste pas qu'à arrêter de manger ; il faut aussi ralentir le rythme, mettre tout son être en pause. Cela ne signifie pas passer son temps au lit, car il faut pratiquer une

activité pour lutter contre la fonte musculaire (deux à trois heures de marche ou de yoga par jour). Mais jeûner devrait s'apparenter à une pause qu'on s'offre, une détox physique, mentale et même numérique ! C'est d'ailleurs le meilleur moyen de vivre cette expérience positivement. Ceux qui associent le jeûne à une période de frustration, d'abstinence ou de privation auront plus de mal à tenir sur du court terme.

Bien entendu, il vaut mieux se faire accompagner par des médecins compétents ou des naturopathes si vous souhaitez réaliser votre premier jeûne, notamment si vous prenez des médicaments ou souffrez d'une pathologie grave. Le jeûne peut en effet provoquer une crise d'acidose (le troisième jour) qui va entraîner chez certaines personnes des migraines, nausées, douleurs ou autres symptômes (pendant environ vingt-quatre heures) lors des jeûnes hydriques. De même, jeûner sous-entend une descente alimentaire (par paliers) avec la suppression progressive d'aliments dès J-7. La reprise alimentaire doit aussi se faire en douceur. Enfin, comme nous le conseille Bruno Hilton : *« Jeûner loin des tentations (repas de famille, sollicitations diverses) est plus facile à vivre, sans parler de la dynamique du groupe que l'on ne peut rencontrer que dans les séjours encadrés, et qui permet que chaque personne se sente soutenue et encouragée. »* ✨

