

# Les atouts du jeûne

Se mettre au régime sec? On en parle de plus en plus comme une nouvelle façon de se soigner! Mais attention, se priver de nourriture n'est jamais sans danger. "France Dimanche" fait le point.

**J**eûner pour aller mieux? Hippocrate le conseillait déjà. Cela permettrait non seulement de purifier son corps des toxines, mais aussi de se soigner! En tout cas, la méthode a le vent en poupe. Au Canada et aux États-Unis, cette diète est désormais utilisée à des fins médicales. En Allemagne, les cures sont même remboursées. En France, en revanche, la prudence reste de mise et les médecins n'ont pas le droit de prescrire le jeûne.

Pourtant, plusieurs recherches en confirment les bienfaits, y compris pour des pathologies lourdes.

## Lutter contre le cancer

Des chercheurs américains affirment que la privation totale de nourriture pendant cinq jours pourrait ralentir le développement du cancer du sein, du mélanome (cancer de la peau) et du gliome (une tumeur cérébrale)... Selon eux, le jeûne améliorerait aussi l'efficacité de la chimiothérapie et en limiterait les effets secondaires. La raison? Les cellules normales s'accommodent du

manque de sucre en se rabattant sur les graisses, ce que ne sauraient pas faire les cellules tumorales. Une étude plus approfondie est actuellement en cours aux États-Unis et aux Pays-Bas. On attend les résultats pour 2014.

## Protéger le cœur

La restriction calorique, qui est une forme de jeûne, diminue les facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires. Cela a été démontré chez des Américains adultes qui mangeaient 10 à 25% de moins que la moyenne depuis deux ans et plus. Ces derniers présentaient un taux de mauvais cholestérol très bas et un taux de triglycérides (dont l'excès favorise les maladies cardio-vasculaires) particulièrement faible. En outre, l'épaisseur de leur carotide, dont l'augmentation est corrélée à des risques cardio-vasculaires importants, était diminuée de 40%. Quant à leur pression sanguine, leurs valeurs étaient comparables à celles d'un enfant de 10 ans!

## Soulager la polyarthrite rhumatoïde

Sans que l'on sache pourquoi, le jeûne a un effet anti-inflammatoire et diminue significativement les douleurs en cas de polyarthrite rhumatoïde, mais aussi de fibromyalgie et de douleurs lombaires...

L'idéal serait de jeûner durant sept à dix jours, puis d'adopter un régime «lacto-végétarien», qui autorise

## Gare aux contre-indications

**P**as question d'arrêter de s'alimenter sans indication médicale, en particulier si l'on souffre d'une maladie qui affaiblit l'organisme, comme le sida, le cancer, la tuberculose... Idem pour le diabète insulinodépendant, les troubles du comportement alimentaire (anorexie et boulimie), la grossesse et les pathologies affectant le foie et les reins.





Jeûner oui, mais dans un beau cadre, avec promenades et piscine.



les laitages mais interdit la viande et le poisson. Certaines études ont même montré que des malades pourraient se passer de médicaments après seulement trois ou quatre jours de jeûne...

Toutefois, l'effet étant transitoire, on ne peut conseiller un tel régime à long terme.

## Préserver le cerveau

Selon des études, jeûner sur de courtes périodes pourrait retarder l'apparition de pathologies du cerveau, comme les maladies d'Alzheimer et de Parkinson, voire les accidents vasculaires cérébraux. Pourquoi? Diminuer l'apport en calories permettrait d'augmenter la quantité de neurotransmetteurs qui stimulent la croissance des neurones.

## Vivre plus longtemps

Des chercheurs ont constaté, en suivant 400 hommes et 200 femmes pendant treize ans, que plus l'apport calorique était important,

plus la longueur de leurs télomères (les extrémités de chromosomes) était faible. Or de nombreuses études ont établi un lien entre la diminution de la longueur des télomères et celle de l'espérance de vie.

## Réduire le risque de diabète

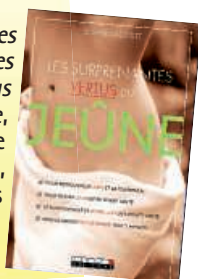
Un jour de jeûne par mois permettrait de diminuer d'environ 40% le risque de souffrir du diabète, selon des travaux américains. Explication : le corps va puiser dans ses réserves de graisse quand l'apport en sucre diminue. Or, moins on a de cellules adipeuses dans l'organisme, moins on risque de résister à l'insuline et donc de développer un diabète.



### À lire

• *Le jeûne : maigrir, éliminer, se désintoxiquer*, d'Hellmut Lützner, Terre vivante éditions, 8,10 €.

• *Les surprises vertues du jeûne*, de Sophie Lacoste, Leduc.s éditions, 10,04 €.



## Carnet pratique

• **La Fédération francophone de jeûne et randonnée**  
Depuis les années 1990, des spécialistes partout en France sont regroupés en fédération et proposent d'encadrer le jeûne associé à la marche.  
www.ffjr.com

• **La Maison du jeûne**

Membre de la FFJR, cette maison à Mouriès, en Provence, organise des séjours avec diète, marche, piscine, spa et soins de bien-être. Mas du Coussoul, chemin de l'Écureuil, 13890 Mouriès. Tél. 04 90 93 64 06, ou 06 62 36 85 74, ou www.lamaisondujeune.com

## Réguler le sommeil

Lorsque le taux de sucre dans le sang est bas, il est plus facile d'atteindre le sommeil paradoxal, et le nombre de réveils nocturnes diminue. En outre, le jeûne procurerait un regain d'énergie pendant la journée, améliorant l'équilibre émotionnel et la concentration. Mais l'endormissement est plus long et les effets positifs disparaissent au-delà de sept jours. En revanche, ne pas manger pendant douze à seize heures serait suffisant pour remettre en route notre cycle.

## Améliorer l'humeur

Jeûner augmenterait notre capacité à supporter la frustration et le stress. Ce serait dû à une augmentation de différents neurotransmetteurs, dont la sérotonine, qui influence les états émotionnels. Certains psychologues emploient le jeûne pour soulager leurs patients souffrant de maladies psychologiques, comme les dépressions, les névroses ou l'anxiété. ■

Florence HEIMBURGER

## TÉMOIGNAGE



## “J'en suis à ma sixième cure de rando-jeûne!”

Marilyn, 28 ans, Juan-les-Pins (Alpes-Maritimes)

**D**urant six à dix jours, je bois des tisanes et de l'eau la journée et du bouillon de légumes le soir. Cela permet d'éliminer les toxines. En compagnie d'autres jeûneurs, je marche 10 kilomètres tous les matins pour éviter la fonte musculaire. Le reste du temps, on se repose. Certes, les trois premiers jours sont un peu durs, ensuite cela s'arrange. Et plus on fait de jeûnes, moins c'est difficile. Il ne faut pas se

forcer pour autant si l'on n'en ressent pas une forte envie. Ensuite, on reprend progressivement une alimentation normale en réintroduisant les légumes, les fruits, puis les céréales, la viande et enfin le lait et les protéines... Je me sens en pleine forme, j'ai meilleure mine, ma peau, mes cheveux et mes ongles resplendent... Et ces effets durent chez moi six à huit mois après la cure!»

## Mal au foie

EN BREF

**R**epas copieux, desserts gourmands? Ce composé de chardon-marie, d'artichaut et de curcuma favorise le bon fonctionnement du foie et une meilleure digestion des graisses.



• Env. 23 €, Activ'Foie, de New Nordic. En pharmacies ou sur www.vitalco.com

## Stop aux ongles rongés!

**C**e nouveau vernis invisible 2 en 1 est non seulement très amer, mais en plus il est composé de vitamine E, qui régénère et renforce la structure de l'ongle.



• 9,50 €, Uрго. En pharmacies et parapharmacies.

## Spécial jambes lourdes

**U**n nouveau produit à glisser dans son sac. À base de menthol, il s'applique facilement avec son système roll-on. Même pas besoin de se laver les mains ensuite!



• 7,99 €, Roll-on jambes lourdes, des Laboratoires Mercurochrome. En GMS.