

LE JEÛNE

GUIDE PRATIQUE

- LES BIENFAITS DU **JEÛNE** • LES DIFFÉRENTS TYPES DE JEÛNE
- LES CONTRE-INDICATIONS • VÉCU: MA SEMAINE DE JEÛNE

DOSSIER RÉALISÉ PAR FRANÇOIS BUSSON AVEC LA COLLABORATION DU D^r COUDRON

Médecin diplômé en nutrition, nutrithérapie et acupuncture, le

D^r Lionel

Coudron accompagne depuis des années de nombreux patients dans leur démarche de jeûne, que ce soit à des fins de bien-être ou thérapeutiques. Il a publié l'an dernier un épatant petit livre, *Le guide pratique du jeûne*, où il explique que le jeûne est sans danger, à la portée de tous et parfaitement compatible avec une vie active. A la clé, un nettoyage en profondeur de l'organisme, davantage d'énergie, un meilleur mental, un corps plus jeune et un impact positif sur de nombreuses pathologies dites de civilisation.

Pourquoi jeûner?

Parce que le jeûne a des vertus physiques qui font que l'on va se sentir mieux dans son corps et une dimension psychologique, symbolique, voire spirituelle. Jeûner, c'est comme sauter dans le vide. On ne se raccroche plus à une

alimentation, à notre croyance profonde que l'on ne peut pas vivre sans manger. Ce qui est vrai à long terme, mais on peut très bien vivre sans manger quelques jours.

Quelques jours...

Dans la Bible, le Christ jeûne 40 jours dans le désert pour se préparer à sa mission. La durée du jeûne pascal au cours du carême a ensuite été fixée par l'Eglise à 40 jours. Dans le judaïsme, il est dit que Moïse reçut la Torah et les Tables de la loi à la suite de deux jeûnes de 40 jours. Or on sait aujourd'hui que les réserves de l'adulte en parfaite santé et de poids normal lui permettent théoriquement de jeûner pendant une période maximale de 40 jours sans altération de sa santé. Mais, sans suivi médical dans un centre spécialisé, je déconseille à quiconque de jeûner seul chez lui plus de deux semaines.

Pourquoi le jeûne est-il bénéfique pour l'organisme?

Premièrement, parce qu'il n'est pas mauvais. Ce n'est ni une punition



Lionel Coudron

Ce médecin, également enseignant de yoga depuis trente-cinq ans, en est convaincu: pratiquer le jeûne est facile, sans danger et à la portée de tous.

ni une pénitence, et on ne va pas se sentir mal pendant des jours. Tout simplement parce que notre corps est conçu, programmé pour jeûner. C'est un héritage précieux que nous ont légué nos ancêtres qui, depuis l'époque des chasseurs-cueilleurs, ont été confrontés à des périodes où la nourriture venait périodiquement à manquer. Et ce, jusqu'à il y a un demi-siècle en ce qui concerne les sociétés occidentales. Or, nous sommes les descendants de ces individus qui, durant les périodes de disette, réussissaient à survivre et qui nous ont transmis ce métabolisme.

Mais depuis cinquante ans, l'Occident n'a plus connu de disette...

Non, il connaît exactement le contraire: le règne de la profusion alimentaire en termes de quantité mais également de fréquence des repas avec le grignotage alimentaire. Or notre organisme est beaucoup mieux armé pour jeûner que pour supporter un excès d'alimentation répété. C'est pourquoi nous avons toutes ces «maladies de civilisation», ces



Le jeûne selon la méthode Buchinger autorise la consommation de 1/3 de litre de potage léger chaque soir:
1 carotte, 1 oignon,
1 poireau et 1 navet cuits dans un litre d'eau salée.

pathologies chroniques comme les maladies cardiovasculaires et nombre de maladies inflammatoires articulaires et intestinales ou neurodégénératives. Une alimentation trop importante ou trop fréquente est aujourd'hui clairement un facteur de risque majeur pour la santé.

Dans votre ouvrage, vous faites une distinction claire entre jeûne bien-être et jeûne thérapeutique...

40
LE NOMBRE
MAXIMAL DE
JOURS OÙ L'ON
PEUT JEÛNER
SANS RISQUES
POUR SA SANTÉ.

Le jeûne bien-être, c'est ce que tout adulte en bonne santé peut entreprendre à tout moment en continuant de vivre normalement. Ce peut être simplement un repas que l'on saute parce que l'on a un peu trop abusé des bonnes choses les jours précédents ou un jeûne d'une journée ou d'un week-end, voire d'une ou deux semaines. En dehors de quelques désagréments pouvant survenir dans les deux ou trois premiers jours, c'est un

puissant facteur de bien-être physiologique lié simplement au fait que vous nettoyez votre organisme. Cette détoxification opère à deux niveaux. Au niveau du foie, l'organe de détoxification par excellence, dont les fonctions de neutralisation des substances négatives et d'élimination sont régénérées, et au niveau des cellules, par un phénomène découvert récemment et qui excite énormément les

GUIDE JEÛNER SANS RISQUES

●●● chercheurs: l'autophagie. C'est la capacité qu'ont les cellules à s'autodétruire. Or, durant un jeûne, les cellules de l'organisme subissant un stress du fait du manque d'énergie, celles qui sont saines réduisent naturellement leur métabolisme pour s'adapter. Par contre, les cellules dysfonctionnelles, désarmées, s'autodétruisent, servant même d'aliments à l'organisme! Encore mieux, il est également prouvé que le jeûne dope le développement de cellules-souches accélérant le rajeunissement de l'organisme et, donc, sa longévité. Tout cela explique les vertus de régénération du jeûne.

Certains pratiquants du jeûne parlent même d'un effet «planant»...

En effet, au bout du cinquième jour, la sécrétion dans le sang de dopamine, d'adrénaline et de sérotonine, «l'hormone du bonheur», augmente et améliore le sentiment de vitalité, de concentration, de vigilance, de forme et de stimulation cognitive. Mais il y a également un effet psychologique, car c'est une expérience de dépassement de soi extrêmement valorisante: on ne se croit pas capable et, neuf fois sur dix, on y arrive. On apprend à la fois le lâcher-prise et le contrôle.

Le jeûne est-il un bon moyen pour maigrir?

Il entraîne une perte de poids importante, de l'ordre de 200 à 500 grammes par jour pour les femmes, un peu plus pour les hommes. Mais ce n'est pas la solution miracle pour perdre du poids. Il est clair que si vous vous contentez de jeûner lorsque vous avez pris du poids sans que cela s'accompagne d'une réforme de votre régime alimentaire, cela ne

va pas marcher. Pire, vous risquez un effet boomerang qui vous fera reprendre plus de poids que vous n'en avez perdu. Mais le jeûne, en vous mettant face à vous-même, un peu comme la méditation, vous permet de vous reconnecter à l'essentiel et d'installer un rapport différent à la nourriture. Maintenant, en ce qui concerne les fortes surcharges pondérales et l'obésité, on passe dans le domaine du jeûne thérapeutique.

Quelle différence?

Il s'agit là de s'attaquer à une pathologie sévère, en l'occurrence un syndrome de résistance à l'insuline qui entraîne une prise importante de poids. Or la surcharge pondérale peut être aujourd'hui corrélée à tout un cortège de maladies: diabète, hypertension artérielle, affections cardiovasculaires, cancer... Si vous observez une carte de l'obésité dans n'importe quel pays occidental, elle se superpose à celle de la fréquence des cancers et des maladies cardiovasculaires.

Un jeûne thérapeutique, c'est-à-dire l'arrêt pendant une période donnée de toute prise alimentaire pour diminuer les symptômes et ralentir l'évolution d'une maladie, doit-il obligatoirement être prescrit et suivi par un médecin?

Oui, afin d'écartier toute contre-indication, de surveiller les paramètres du patient pendant le jeûne et d'adapter les traitements existants. Le jeûne thérapeutique est intéressant pour deux types d'affections. D'une part, on vient de le voir, les troubles liés au système métabolique (cholestérol, diabète, hypertension, excès d'acide urique...), d'autre part, toutes les maladies liées à un phénomène



Le guide pratique du jeûne
L'ouvrage indispensable pour tous ceux qui désirent entreprendre un jeûne chez eux en toute sécurité.

d'oxydation ou d'inflammation résultant d'une surcharge alimentaire (maladies rhumatismales, respiratoires, digestives, dermatologiques, neurodégénératives...).

Et qu'en est-il du cancer?

Parmi les cellules qui ne résistent pas à un environnement sans glucides, les cellules cancéreuses sont particulièrement agressées et atteintes comme le suggèrent les travaux de Valter Longo. Ce chercheur italo-américain a pu constater chez des souris qui jeûnaient l'accélération de l'autodestruction des cellules cancéreuses et la réduction du volume des masses tumorales. On peut donc considérer le jeûne comme une des meilleures armes anti-cancer préventives. D'autre part, en cas de cancer déclaré, tout porte à croire que le jeûne couplé à la chimiothérapie permet d'augmenter l'efficacité de cette dernière et donc de diminuer les effets secondaires des traitements. ■

CONTRE-INDICATIONS AU JEÛNE

Le jeûne est contre-indiqué chez...

- Les enfants et les adolescents
- Les femmes enceintes ou allaitantes
- Les personnes âgées

Les pathologies suivantes entraînent une contre-indication absolue au jeûne:

- Arythmies cardiaques
- Décollement de la rétine
- Dénutrition, cachexie
- Diabète de type 1
- Hyperthyroïdie
- Hypotension artérielle sévère
- Infection en cours (tuberculose...)
- Insuffisance hépatique avérée
- Troubles du comportement alimentaire: anorexie mentale ou boulimie