

# Jeûne : j'y vais, j'y vais pas ?

Passé le carnaval, rangés les masques, éteints les lampions, autrefois on entrait en carême: quarante jours maigres avec pour seule nourriture trois croûtons de pain et quelques gorgées d'eau ou de bière. Il y a longtemps, pourtant, que ces règles moyenâgeuses ont disparu. Dans le monde chrétien, l'importance religieuse du jeûne a perdu toute signification pour la plupart des gens. Mais il a resurgi sous une autre forme : depuis une centaine d'années, la privation de nourriture permet à de nombreuses personnes de purifier leur corps et leur âme. La communauté scientifique se demande aussi de plus en plus si le renoncement volontaire et momentané à toute nourriture solide épure ou fatigue le métabolisme.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

*Friedrich Bohlmann est nutritionniste diplômé et auteur. Il écrit régulièrement pour TABULA.*

La plupart des allopathes ne prêtent guère de bienfaits au jeûne. Le Dr Reinhard Imoberdorf, médecin-chef à l'Hôpital cantonal de Winterthur, résume l'opinion en cours parmi ses collègues : « Les cures de jeûne font plus de mal au corps qu'elles ne lui profitent. » Le renoncement à toute nourriture solide stresse le corps, favorise à long terme la prise de poids à cause de l'effet yoyo et augmente les risques d'avoir des calculs biliaires et des diarrhées, critiquent nombre de spécialistes. Le Professeur Joachim Mössner,

directeur de la clinique universitaire de Leipzig, va plus loin. Il voit dans le jeûne un « tour de magie moyenâgeux ».

La mauvaise réputation dont souffre le jeûne remonte à un événement qui a secoué les Etats-Unis voici trente ans. Dix-sept personnes saines mais affligées de surcharge pondérale étaient, alors, décédées en essayant de perdre du poids par une cure de jeûne spéciale : pendant huit mois, elles s'étaient nourries avant tout de boissons protéinées.

Aujourd'hui, aucun médecin sérieux acquis au jeûne ne prescrirait une telle cure. La corporation tente plutôt de prouver l'utilité d'un jeûne à coups d'études scientifiques. Mais elles ne sont pas reconnues par les allopathes en raison de l'absence d'un critère essentiel : on ne peut pas mener d'essai en double aveugle comme on le fait avec des médicaments. Dans ce dernier cas, une partie des sujets reçoit la substance à tester tandis qu'une autre partie reçoit à son insu un pseudo-médicament



IVER HANSEN/PICTURE PRESS



sans effet, donc un placebo. Quand le médicament est plus efficace, et à ce moment-là seulement, il est accepté. Or quand on jeûne, il n'y a pas de placebo. C'est pour cela que le jeûne ne peut prouver de façon irréfutable et selon toutes les règles de tests en double aveugle ses effets bénéfiques sur la santé.

### Un trend irrésistible

Qu'ils le pratiquent en marchant, en groupe, dans le silence d'un cloître, en association avec le yoga ou la méditation zen, ou encore seuls chez eux, ils sont de plus en plus légion ceux qui, pour quelques jours ou semaines, se passent de nourriture. Depuis des décennies, les ouvrages consacrés au jeûne font un tabac. Et leurs auteurs de bonnes affaires. L'un d'eux, célèbre outre-Sarine, le Docteur Hellmut Lützner, avait même ouvert une clinique du jeûne sur les bords du lac de Constance. Les médecins adeptes de ces pratiques lui ont toutefois reproché d'encourager, par ses livres, le jeûne en solo entre les murs de son logement. Or le corps réagit souvent par des maux de tête, des faiblesses, des insomnies ou des pieds froids. Seul un médecin expérimenté sait identifier ces symptômes. « Quand on jeûne pour la première fois, on ne devrait pas le faire à la maison », décrète le Docteur Stefan Drinda, médecin-chef de la clinique du jeûne Buchinger.

En cas de diabète, de cancer et de maladies cardiaques, nombre de médecins déconseillent le jeûne. Et même l'interdisent en cas de poids insuffisant, d'anorexie, d'hyperfonction thyroïdienne, de perturbations du foie et des reins ainsi qu'en période de grossesse et d'allaitement. Les

enfants ne devraient pas, non plus, jeûner. Des adversaires de tout jeûne comme le Docteur Reinhard Imoberdorf se montrent encore plus sévères : « Avoir faim sollicite énormément le corps et n'est pas sain. »

### Remettre le métabolisme à zéro

« Jeûner ne signifie pas avoir faim », réplique la Docteur Françoise Wilhelmi de Toledo, Genevoise de naissance et farouche zélatrice du jeûne déjà avant son mariage avec un petit-fils d'Otto Buchinger. Avec ses collègues de la Société des médecins pour le jeûne curatif et la nutrition (*Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung, ÄGHE*), elle s'appuie sur des études publiées dans des revues professionnelles renommées. Ils considèrent aujourd'hui le jeûne comme une méthode de soin naturelle pour abaisser la pression artérielle, le taux de graisse sanguine et d'insuline, pour soulager les douleurs stomacales et intestinales et calmer les inflammations, par exemple en cas de rhumatisme ou d'allergie. La perte de poids qui s'ensuit est alors un effet collatéral bénéfique. « Pour perdre du poids, le jeûne à lui seul est sans effet », souligne Stefan Drinda. Comme il y a peu de calories à brûler, le métabolisme tourne au ralenti, et cela bien après la fin de la cure. Dans ces conditions, on augmente le risque de prendre davantage de kilos qu'avant.

Stefan Drinda considère la brève période de jeûne comme une espèce de mise en train pour réapprendre à son corps à reconsidérer son comportement alimentaire et à se guérir de son stress. « En jeûnant, vous remettez votre corps à zéro pour en-

*Boire ou manger, il faut choisir. Lors des cures de jeûne, on n'a droit qu'à du liquide.*

suite aller plein tube avec un logiciel modifié. »

### Très controversée, la dégradation des protéines

Que ce soit une remise à zéro du métabolisme ou un décrassage, comme l'appelait le fondateur des cures de jeûne modernes, Otto Buchinger, la méthode est restée pareille au fil des ans. On commence par vider complètement l'intestin en buvant du sulfate de soude, puis on ne mange plus rien. Mais on a le droit de boire, des jus, beaucoup d'eau, du bouillon clair de légumes, des infusions sucrées de fruits ou d'herbes qui apportent au corps des vitamines, des sels minéraux et quelques rares glucides. Au besoin, on compense de trop

*\*Tous les noms ont été modifiés (aussi aux pages 6 et 7)*

*Gerd Mahler\*, patron à Berne, 66 ans*

### Le meilleur moment de l'année

J'avais de graves problèmes de foie. Alors mon médecin m'a conseillé soit d'abandonner mon métier stressant, soit de jeûner. J'étais sceptique, mais au bout de trois semaines quand mon foie a repris la moitié de ses fonctions normales, j'ai été convaincu. Depuis lors, chaque année je jeûne une fois pendant deux ou trois semaines. C'est pour moi la plus belle période de l'année. J'en profite pour jouir plus intensément de la vie et j'en fais une parenthèse créative avec des pensées claires. Une fois, j'ai même eu le temps d'écrire un livre. A long terme, je n'ai pas maigri mais sur dix-huit ans j'ai gardé le même poids. Sans le jeûne, je pèserais vraisemblablement 120 kilos. Toutefois, pendant que je jeûne, je dois éviter les mauvaises nouvelles car je deviens beaucoup plus sensible, et les problèmes ont tôt fait de me submerger.

grandes pertes de protéines par du babeurre ou du petit-lait. De toute façon, au début du jeûne le métabolisme brûle 50 grammes de protéines par jour, qu'il puise dans ses propres réserves.

Les spécialistes du jeûne y voient un avantage parce que, en l'occurrence, le corps dégrade « des structures de protéines pathologiques et accessoires ». Sans preuve. Toutefois, l'expérience montre que les jeûneurs se sentent plus affûtés, éprouvent plus de plaisir à bouger et en règle générale ne souffrent pas de faiblesses musculaires. Le métabolisme, lui, s'adapte vite à cette carence de protéines et, dans les jours qui suivent, ne brûle plus que 5 à 10 grammes de ses propres protéines musculaires.

On a de la peine à dire pourquoi, voici trente ans, les dix-sept personnes qui jeûnaient sont mortes. Des spécialistes mettent cette tragique issue sur le compte d'une carence en sels minéraux, d'un mélange de protéines insuffisant et, surtout, de la durée trop longue de ce jeûne.

Au bout d'une, deux ou même quatre semaines, rarement plus, on met traditionnellement fin au jeûne en croquant une pomme. Suivent de légères soupes aux légumes, dès le deuxième jour déjà des pommes de terre, des légumes et de la salade, mais ni viande ni poisson.

A la critique la plus pointue, celle de l'effet yoyo, Françoise Wilhelmi de Toledo oppose une étude menée sur des pratiquants. Elle a suivi l'évolution du poids de 372 patients qui avaient jeûné plus de dix fois dans leur vie. On n'a observé une prise de poids que pour un tiers d'entre eux. Un autre tiers avait maigri, le troisième tiers avait conservé le même poids. Relevons toutefois que tous ces

patients avaient jeûné dans une clinique et bénéficié d'un suivi nutritionnel permanent.

### Le jeûne tient le cœur et la circulation en éveil

Les un à deux kilos de perte moyenne de poids par semaine de jeûne ne sont qu'un indice superficiel des importants changements que vit le corps. Des examens mettent en évidence les avantages incontestables qu'en tirent le cœur et la circulation. Quand on jeûne, la pression artérielle baisse parce que le corps excrète plus d'eau et de sodium, souvent responsable d'une pression sanguine élevée. A part ça, pendant un jeûne, les hormones de stress comme l'adrénaline et la noradrénaline se retrouvent comme sur des montagnes russes. Une enquête menée à la clinique universitaire Charité à Berlin a observé d'abord une montée des hormones de stress chez les jeûneurs, puis, au plus tard après quatre jours, une chute brutale. Au bout de deux bonnes semaines, tous les déclencheurs de stress hormonaux passés au crible ont considérablement décréu. Rien d'étonnant, donc, dans les résultats d'une récente enquête menée auprès de

*Marlies Meyer\*, hôtesse de l'air de Zurich, 43 ans*

### Le plein, s.v.p.

Pour moi, il est important de vivre sainement. Je me porte bien, mais je veux prendre les devants. Ma famille et la profession me sollicitent et j'aime tout donner. C'est pourquoi je fréquente une clinique du jeûne qui propose tout, des massages à l'ostéopathie, et je me remets ainsi en forme. Depuis que je jeûne, je n'ai plus de refroidissement et je garde le même poids sans difficulté. A part ça, en jeûnant j'arrive à une lucidité que je n'obtiens jamais dans la vie de tous les jours. Je connais ma propre force quand je constate que je ne dépends pas de mon alimentation et que je ne ressens même pas la faim. Chaque fois, pourtant, je suis surprise par l'intensité de mon sommeil et par le fait que je rêve plus qu'à la maison. J'ai besoin de jeûner pour recharger mes batteries.

*Hedi Brendli\*, retraitée de Weinfelden, 68 ans*

### Jeûner renforce mon dos

Il y a vingt ans, je ne pouvais pas vivre sans anti-douleurs. En raison d'une arthrite, j'avais de fortes douleurs aux vertèbres cervicales. A cette époque-là, j'étais complètement désespérée, car les médicaments attaquaient mon foie. Je voulais enfin vivre de nouveau sans douleur. Puis on m'a conseillé d'essayer le jeûne. Au bout de quarante jours dans une clinique de jeûne, je me suis sentie beaucoup mieux. Les douleurs avaient disparu, plus quelques kilos superflus. Depuis lors, je pratique régulièrement le jeûne pour ne plus rouiller à nouveau. Le jeûne me pousse à modifier mes mauvaises habitudes. Aujourd'hui, je cuisine différemment. Il n'y a que rarement de la viande et j'y vais doucement avec la graisse. La seule chose qui me dérange, c'est que ma pression chute et que je deviens rapidement faible. Alors je bois du thé noir pour activer ma circulation.

quatre cents jeûneurs dans l'Etat de l'Utah, aux Etats-Unis : la répétition du jeûne abaisse nettement le risque de maladies cardiovasculaires. De plus, la proportion de diabétiques parmi eux était inférieure d'un tiers.

De leur côté, les rhumatisants parlent encore et toujours avec enthousiasme du jeûne. Les gens qui souffrent d'arthrite rhumatoïde remarquent au bout de quelques jours sans nourriture solide que leurs douleurs s'estompent. Les articulations enflammées dégonflent et bougent plus facilement. Le rhumatisme faiblit parce que le corps n'absorbe plus d'acide gras provoquant des inflammations comme l'acide arachidonique.

Simultanément, durant le jeûne, le métabolisme dégrade la graisse du ventre, lieu d'incubation des éléments inflammatoires hormonaux pernicieux comme l'interleukine ou le facteur de nécrose tumoral alpha.

Françoise Wilhelmi de Toledo s'est mise à la recherche de travaux scientifiquement contrôlés portant sur le jeûne, qui prouveraient ces tentatives d'explica-

tions biochimiques en se fondant sur des études de patients bétonnées. En procédant à une méta-analyse synthétisant toutes les études disponibles, elle a pu démontrer un effet à long terme du jeûne : les rhumatisants se sentent mieux encore longtemps après un jeûne dans la mesure où, ensuite, ils observent un régime végétarien. La Professeure Christine Uhlmann, de l'Université de Jena, a parlé de « résultats stupéfiants » quand elle a constaté, au terme d'une étude sur trente-six patients, que les douleurs arthritiques diminuaient et que les articulations devenaient plus souples après deux semaines de jeûne.

Le jeûne permet aussi à l'intestin de récupérer, particulièrement en cas de côlon irritable. Des médecins de l'Université de Tohoku, au nord-est du Japon, ont comparé le traitement médicamenteux usuel du syndrome du côlon irritable avec dix jours de jeûne. Résultat : avantage au jeûne. Jusqu'à cinq jours après la fin de cette période, les douleurs, gonflements, diarrhées et quatre autres symptômes ont été moins fréquents. Au-delà, on n'a rien pu prouver. On a quand même pu en améliorer trois à coups de médicaments, et leur effet s'est maintenu tant qu'on les a pris.

### Boire beaucoup

Reste à savoir pendant combien de temps les effets bénéfiques du jeûne se font ressentir. « Les problèmes reviennent dès que recommence la digestion normale », prédit le spécialiste du système digestif et virulent critique du jeûne, le Professeur Joachim Mössner. Il craint qu'en renonçant trop longtemps à toute nourriture on mette en sommeil la vésicule biliaire et qu'elle trans-

forme alors en calculs la bile qu'elle contient. « On observe souvent cela lors de diètes de protéines ou lors de réductions de l'estomac, précise Françoise Wilhelmi de Toledo. En revanche, nous n'avons pas connaissance de formation de calculs biliaires à la suite d'un jeûne. »

Pareil pour les diarrhées, dont le danger est toujours évoqué. « Lors de cures de jeûne sous surveillance médicale, c'est très rare. » En dégradant sa propre substance, le corps libère de l'acide urique qui peut provoquer un accès de goutte. En buvant beaucoup, on l'aide à excréter cet acide urique. Certains goutteux ont besoin de produits spéciaux alcalinisants.

### Un effet anti-âge ?

La privation de nourriture prévient même le vieillissement : c'est la conclusion à laquelle arrivent des enquêtes menées à l'Institut national de recherche sur la vieillesse de Bethesda (Etats-Unis). Là, des chercheurs ont soumis des souris à un programme de jeûne. Ils ont alors constaté qu'un jeûne occasionnel prolonge nettement la vie, en tout cas celle des souris. Pour la Professeure Sigrun Chruba-

*Konrad Körber\*, coach à Schaffhouse, 47 ans*

### Le jeûne me met sur le droit chemin

Je n'étais ni trop gros ni malade, mais curieux de pratiquer une fois le jeûne. Pas seul, toutefois. Alors je me suis joint à un groupe de jeûneurs qui a marché pendant dix jours. Je ne croyais pas pouvoir vivre longtemps sans manger, voire marcher tous les jours plusieurs kilomètres. J'ai donc été d'autant plus étonné de ne pas avoir faim et de ne pas perdre mes forces. Tout en marchant, j'ai aussi décidé d'échanger mon poste d'alors, sûr, mais que je n'aimais pas, contre mon indépendance actuelle. Depuis lors, je le sais : quand une chose importante s'annonce, je vais marcher en jeûnant pour faire le vide dans ma tête. Et pour mon équilibre intérieur, c'est devenu un rituel, je jeûne une fois par année.



TERRY VINE

*Quand on jeûne, un sentiment de bonheur vous envahit. L'élévation du taux de sérotonine procure une sensation de satisfaction et de bien-être.*

sik, spécialiste en naturopathie de Zurich, le jeûne est sans doute l'une des thérapies les plus complètes pour « reprendre en mains des maladies de manière générale. » Elle enseigne la naturopathie à Fribourg-en-Brisgau et à l'Université de Sidney tout en travaillant régulièrement à Gstaad ou Bad Zurzach comme responsable médicale expérimentée lors de cures de jeûne. L'important, pour elle, c'est l'effet à long terme des jeûnes courts.

### Paix intérieure

Mais pourquoi donc nos démons intérieurs qui nous rendent la vie si difficile cesseraient-ils de nous importuner au moment même où on boit de l'infusion aux herbes et de l'eau minérale plate ? Le Professeur Gerald Hüther, chercheur sur le cerveau à Göttingen, a démontré qu'après quelques jours sans nourriture solide l'hormone du bonheur, la sérotonine, avait des effets plus prolongés que d'habitude. Une fois constituée, elle est dégradée beaucoup plus lentement dans le cerveau quand on jeûne parce que le nombre de vecteurs de la sérotonine diminue. Ce qui explique pourquoi le jeûne donne naissance chez beaucoup de personnes à une sérénité intérieure. C'est souvent le moment des importantes décisions. Certains artistes font du jeûne une période d'inspiration. Nos démons intérieurs survivent difficilement à ces phases de sérénité. Ce sont alors les bonnes résolutions pour l'après-jeûne qui prennent le dessus. □