

PAR ANNE DEBROISE

Contrairement aux idées reçues, se priver de nourriture quelques jours pourrait faire du bien à la santé. À pratiquer toutefois avec modération...

Hérésie ou outil thérapeutique ? Pratique ancienne, préconisée dans de nombreuses traditions, le jeûne rencontre actuellement un regain d'intérêt dans des contextes nouveaux. En 2014, une équipe américaine de médecins et de biologistes a suivi des patients atteints d'un cancer. Ils supportaient beaucoup mieux la chimiothérapie s'ils se privaient de nourriture 2 jours avant.

À L'HÔPITAL ?

La tradition aurait-elle raison ? Les catholiques respectent souvent des périodes de carême, les musulmans le ramadan, les hindous diverses formes de jeûne plus ou moins strictes. Mais il y a autant de jeûnes que de pratiquants. Si les musulmans ne boivent pas dans la journée au cours du ramadan, la plupart des jeûnes ne restreignent pas la boisson. Quant à la nourriture, elle peut être complètement supprimée, interdite uniquement dans la journée,

ou simplement réduite. Pour les pratiquants, le jeûne éloigne le corps des contraintes terrestres et élève l'âme. Et la santé du pénitent ? La médecine classique voit le jeûne d'un mauvais œil. Il peut provoquer des chutes de tension, déséquilibrer le régime alimentaire et le rythme de sommeil, provoquer des malaises, conduire l'organisme prévoyant à stocker plus d'énergie et donc favoriser l'obésité, etc. Mais bien utilisé, il pourrait aussi s'avérer bon pour la santé. Certains hôpitaux japonais et russes l'utilisent pour améliorer la santé mentale de leurs patients, la dépression, les maladies neurodégénératives, ou même des troubles de la digestion et du système cardiovasculaire.

ÉTAT DE STRESS

Comment l'organisme réagit-il à la privation de nourriture solide ? Pendant les 4 à 6 premières heures, il puise dans les réserves de glucose et les aliments ingérés. Quand il a épuisé cette source d'énergie, il utilise les réserves

de glycogène stockées dans le foie et les transforme en glucose. Au bout de 16 heures de jeûne, il se tourne vers les réserves de graisses. Il les transforme en corps cétoniques, que le cerveau utilise pour fonctionner. L'acétone stimule le cerveau, ce qui est à l'origine d'une sensation d'hypervigilance et d'acuité intellectuelle. C'est ensuite que les choses se gâtent. Au bout de quelques jours de jeûne, l'organisme n'a plus assez de graisses à brûler et mobilise des protéines : il "brûle les muscles". Il s'affaiblit énormément. Après 40 à 80 jours, l'organisme est tellement dégradé que le cœur lâche. C'est la mort. *"Le jeûne constitue un stress pour l'organisme, affirme Patrick Lemoine, docteur en neurosciences et psychiatre. Mais tous les effets du stress ne sont pas forcément négatifs. On peut penser que le stress provoqué par un jeûne modéré stimule l'organisme, obligeant certaines cellules à se régénérer."* Hélas, comme le constate Jérôme Lemar, auteur d'une thèse sur

...