

Total ou partiel ?

Il faut distinguer plusieurs types de jeûnes à visée préventive ou thérapeutique

- **Le jeûne total :** l'apport calorique est nul. Seule l'eau est permise.
- **Le jeûne partiel :** l'apport calorique est réduit (250 à 300 kcal/jour). La diète repose généralement sur des jus de fruits, des bouillons de légumes et une abondance de tisanes et d'eau. C'est le cas du jeûne de type "Buchinger".
- **Le jeûne peut être continu ou intermittent :** 1 jour sur 2 ou 1 jour par semaine, associé à un repos complet ou, au contraire, à une activité physique.

Source : Inserm, *Évaluation de l'efficacité de la pratique du jeûne comme pratique à visée préventive ou thérapeutique*, 2014.



...

le sujet en 2012 : *"La majeure partie du "jeûne thérapeutique" relève de la croyance non scientifiquement prouvée."* À défaut de pouvoir faire des études chez l'homme, certains scientifiques ont effectué des tests chez l'animal. On a ainsi découvert que de nombreux animaux (mouches, vers, rongeurs), mis au régime sec (diminution de 30 à 40 % des apports caloriques) voyaient leur espérance de vie prolongée de 30 %.

CONTRE LE CANCER

Aux États-Unis, le docteur Valter Longo a publié en 2012 des résultats étonnants sur des souris cancéreuses. Les unes étaient traitées par chimiothérapie, les autres par le jeûne. Et ce sont les secondes qui ont connu le taux de guérison le plus important ! En 2014,

il a reproduit l'expérience chez des humains. Avec une différence : tous ont conservé la chimiothérapie. Mais ceux qui jeûnaient 3 jours avant le traitement le supportaient beaucoup mieux. *"Les cellules cancéreuses sont des cellules qui prolifèrent sans aucun contrôle, mais pour cela elles ont besoin d'être alimentées,* explique Patrick Lemoine. *Elles pourraient donc être plus sensibles que les autres à la privation de nourriture."* En attendant les preuves scientifiques d'un éventuel bénéfice, le jeûne compte de plus en plus d'adeptes. Des organismes touristiques proposent même dans leur catalogue des séjours "jeûne et randonnée". Les participants rapportent un sentiment de légèreté et de clarté d'esprit. Une manière de tourner le dos à une société de surabondance...

Otto Buchinger, pionnier du jeûne thérapeutique

En Occident, le recours au jeûne thérapeutique sous supervision médicale a débuté avec le docteur Otto Buchinger. Ce médecin allemand, victime d'une polyarthrite, a retrouvé l'usage de ses jambes après 19 jours de jeûne. Il a ensuite créé une clinique dédiée au jeûne thérapeutique. Aujourd'hui connue dans le monde entier, la clinique Buchinger, à Überlingen, propose des programmes de jeûne contre le diabète, l'hypertension, certaines maladies cardiovasculaires, maladies chroniques inflammatoires articulaires et rhumatismales, allergies, dépression, fatigue chronique...