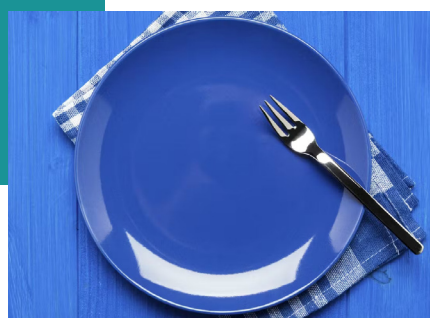


LES RECUEILS NÉOSANTÉ

TOUS NOS ARTICLES & DOSSIERS À PROPOS D'UN THÈME PARTICULIER

**LES
BIENFAITS
DU JEÛNE**
pour le corps & l'esprit



LES BIENFAITS DU JEÛNE :

De l'approche empirique à la reconnaissance scientifique (I) p 3

Les effets biopsychologiques du JEÛNE THÉRAPEUTIQUE (II) p 9

JEÛNER POUR DOPER LE CERVEAU : p 13

LE JEÛNE SEC : p 14

JEÛNER POUR RAJEUNIR : p 18

JEÛNE & AUTOPHAGIE : p 19

Comment PRÉPARER SON JEÛNE p 20

HORMÈSE ET AUTOPHAGIE p 21

ESPACE LIVRES : p 22

LES BIENFAITS DU JEÛNE

De l'approche empirique à la reconnaissance scientifique (I)

En mars 2012, un évènement a eu lieu à la télévision française : la chaîne Arte a diffusé un reportage sur le jeûne et ses effets thérapeutiques. Il s'intitule « Le jeûne, une nouvelle thérapie ? ». Il s'agit d'un évènement, car l'émission s'est attachée à présenter sans préjugés une technique de santé alternative habituellement dénigrée par l'establishment médical. Sans chercher à faire du journalisme à sensation, les reporters avaient au contraire comme ambition de comprendre objectivement et à travers le regard de scientifiques reconnus, comment le jeûne pouvait influencer sur notre santé et être à l'origine de nombreuses guérisons.

Bien sûr, on peut lire ça et là sur internet les réactions de certains adeptes du jeûne estimant que les scientifiques du reportage « n'ont fait que redécouvrir l'eau tiède », parce que cette pratique existe dans la nature depuis toujours chez les animaux et est pratiquée dans un but thérapeutique par l'homme depuis des millénaires. En tant qu'adepte du jeûne depuis plus de 10 ans, dans un premier temps, j'ai eu aussi cette réaction. Cependant, je me suis dit que si des scientifiques s'intéressent au jeûne, peut-être pourra-t-on en finir avec les préjugés et enfin redonner ses lettres de noblesse à une « méthode » prescrite par la nature. Avant de voir quelles ont été les découvertes récentes sur le jeûne faites par ces chercheurs, essayons de comprendre ce que représente le jeûne dans la nature.

Le jeûne dans la nature

Spontanément et pour des raisons diverses, les animaux qui ont gardé un instinct intact (cela exclut un bon nombre d'animaux domestiques) s'abstiennent de manger durant certaines périodes de leur vie. Bien sûr, on connaît les longues périodes d'hibernation que traversent de nombreuses espèces (ours, rongeurs, chauves-souris...) grâce à des mécanismes bien identifiés comme la mobilisation de réserves qu'ils emmagasinent en eux-mêmes et la diminution de leur métabolisme. C'est aussi le cas pour les animaux à sang froid (reptiles, grenouilles, certains poissons, escargots, araignées...) qui se cachent ou s'enfouissent pour vivre cette période isolés du monde extérieur. D'autres, plus rares, jeûnent durant la période d'accouplement. C'est le cas du jais qui perd durant cette période le quart de son poids, ou du pingouin qui va s'abstenir de nourriture durant les quatre mois durant lesquels il couve son œuf. Le phoque à fourrure d'Alaska est sans doute l'un des jeûneurs les plus actifs puisqu'il s'abstient de nourriture durant la période du rut. Pendant les trois mois entiers que durent la période d'accouplement, il ne mange ni ne boit. Il passera

son temps à se battre pour obtenir une place sur le rivage ainsi que pour constituer son harem de six femelles. A la fin de cette longue période de débauche, de lutte et d'amour, toute sa graisse a disparu. Il est exténué. Il s'isole alors dans les hautes herbes et s'étend au soleil pour dormir trois semaines sans se réveiller, s'il n'est pas dérangé. Il y a des moments où le sommeil est plus important que la nourriture ! Hormis ces périodes d'hibernation ou de reproduction, il existe un autre état particulier poussant l'animal à jeûner ; **les animaux sauvages s'abstiennent de manger s'ils sont malades, blessés ou simplement stressés.** Un chien ou un chat blessé ou confronté à une maladie aiguë, se mettra à l'écart de son clan afin de se reposer et jeûner jusqu'à ce qu'il aille mieux. Il refusera avec persistance la nourriture la plus tentante qu'on puisse lui offrir et se contentera d'un peu d'eau. C'est ce que constata le Dr Félix Oswald (cité par Herbert Shelton ⁽³⁾) lorsqu'il observa un daim blessé se retirant dans un antre écarté et s'abstenant de manger des semaines de suite. Le Dr Erwin Liek observe que « *les petits enfants et les animaux, guidés par un instinct infallible, limitent le plus possible leur nourriture s'ils sont malades ou blessés.* » ⁽³⁾

L'homme d'aujourd'hui, à la différence de ses lointains ancêtres chasseurs-cueilleurs, est sans doute le seul animal à ne jamais connaître de période de repos digestif volontaire. Face à la maladie, notre réponse est de manger à tout prix, même si nous n'avons pas d'appétit, en croyant que l'aliment va nous aider à vaincre la maladie. « *Mange, il faut reprendre des forces !* ». On a, en effet, tendance à confondre les périodes de restrictions alimentaires qui sont encore présentes dans la mémoire de nos parents et grands-parents, avec le jeûne qui doit être vécu comme une véritable retraite organique volontaire, un temps de pause nécessaire à la régénération tissulaire.

Alors, face à la maladie, en période de stress ou de fa-



tigue, faut-il absolument manger même si le corps ne réclame pas d'aliment, ou faut-il s'isoler, se reposer et s'abstenir de nourriture comme le font les animaux ?

L'homme, à la différence de l'animal, n'est plus guidé par son instinct. C'est notre mental, c'est-à-dire nos connaissances mais aussi nos préjugés, nos peurs, notre histoire... qui nous guident dans nos choix. Pour savoir ce qui est bon pour sa santé, l'homme est obligé de se référer à des théories (plus ou moins scientifiques et la plupart du temps contradictoires) ou des croyances, si bien qu'il devient impossible de savoir ce qui est réellement bon pour lui. Le débat opposant les différents régimes et nutritionnistes à la mode comme Dukan, Montignac, Cohen... en est la parfaite illustration. Heureusement, l'observation de la nature nous donne des informations merveilleuses qui sont maintenant objectivées par la science.

Les origines modernes du jeûne thérapeutique

Comme bien des découvertes scientifiques, c'est le hasard ou quelques heureuses distractions qui ont mis en lumière les effets bienfaisants du jeûne. Nicole Boudreau(1) relate l'histoire du Dr Isaac Jennings, médecin américain, qui en 1830 soigna une jeune fille atteinte du typhus ; pour cette patiente qui souffrait beaucoup, même la prise de médicaments s'avérait dangereuse. Le Dr Jennings se résigna à l'«abandonner» à son sort après avoir recommandé de lui faire boire de l'eau pure et de la laisser au repos. A sa grande surprise, la jeune fille se rétablit complètement. Le médecin comprit, par la suite, que le corps travaille avec dynamisme à son propre rétablissement et qu'il ne faut pas aller à l'encontre de ses propres intentions. «*Laisser le corps combattre la maladie*» devint l'un des préceptes de la médecine du Dr Jennings. Pour rassurer ses patients, il leur donnait des pilules de pain et de l'eau colorée (comme placebo) afin que personne ne se méfie de son «laisser faire». Il obtint des succès phénoménaux et après vingt années d'«imposition», il confessa le secret de ses réussites : l'usage illusoire des placebos et sa conviction profonde que

le corps se guérit de lui-même. Ses aveux lui firent perdre sa clientèle, car rares étaient les malades qui pouvaient croire que le corps est capable de s'autoguérir.

Toujours au 19^{ème} siècle, le Dr Tilden puis le Dr Trall firent par «distraction» les mêmes découvertes. Ce dernier ouvrit une maison de santé à New York proche d'un hôpital et y recueillit les cas désespérés qu'il décida de soigner en excluant l'usage des médicaments. L'eau pure et le repos constituaient ses seules ordonnances. Il obtint des résultats spectaculaires qui l'amènèrent à fonder en 1853 la faculté hygiéniste de New York, reconnue par l'état, où il délivra des centaines de diplômes.

Plus récemment, le reportage d'Arte a relaté les travaux exceptionnels du Dr Youri Nikolaev qui dirigeait un centre de psychiatrie en URSS dans les années 60. Ce médecin eut le courage et la curiosité de suivre une intuition étonnante. Confronté à un patient schizophrène qui refusait la nourriture et qui restait prostré dans son lit, il décida de ne pas le nourrir de force ni de lui donner les médicaments qui faisaient partie du protocole habituel (camisole chimique). A son 5^{ème} jour de jeûne, ce psychiatre constata que le patient «*sortit de son négativisme et ouvrit les yeux*» (note du médecin), le 10^{ème} jour «*il alla marcher mais gardait toujours le silence*», le 15^{ème} jour «*il but un verre de jus de pommes et revint à la vie sociale*». Le Dr Nikolaev fit jeûner (entre 10 et 40 jours) plus de 8 000 patients issus de la grande psychiatrie ; 70 % d'entre eux s'améliorèrent nettement et 40 % retrouvèrent une vie sociale normale. Il constata aussi de nettes améliorations sur le plan somatique : asthme, hypertension, rhumatisme... évoluaient positivement, si bien qu'il interpella les pouvoirs publics et reçut un écho favorable de la part de médecins militaires qui reprirent ses travaux. Depuis, dans certaines régions de la Russie, le jeûne est devenu un élément central de la politique de santé publique. Les cures de jeûne sont même remboursées lorsqu'elles sont faites dans le cadre d'un suivi médical, comme c'est le cas au Sanatorium de Gorinschinsk (Sibérie).

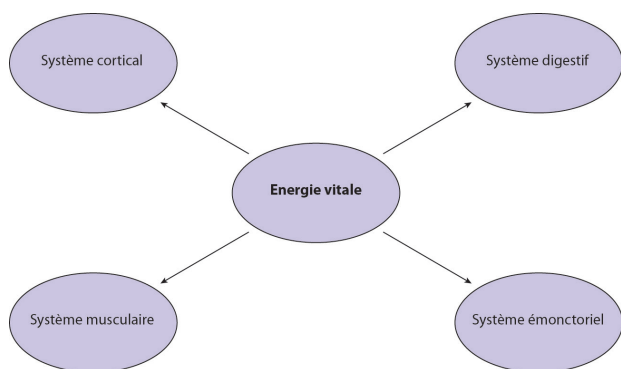
Depuis plus de cent ans, certains médecins (peu nombreux il est vrai !) ont réalisé des jeûnes expérimentaux. Le Dr Luggi Lucciani, professeur de physiologie à l'Université de Rome, étudia un jeûne de trente jours entrepris par Succi en 1889. Le Professeur A. Levanzin, de Malte, vint en Amérique en 1912 afin d'être observé pendant qu'il faisait un jeûne d'une durée de 31 jours tout en subissant une batterie d'examen médicaux (pouls, pression sanguine, taux respiratoire, analyse sanguine et urinaire, mesures anthropométriques, étude de la pousse des cheveux...).

Mais si le jeûne favorise des adaptations organiques particulières et apporte fréquemment des améliorations physiques et mentales spectaculaires, ainsi

que des guérisons «quasi inimaginables», les raisons de ces guérisons restent toujours mystérieuses pour la médecine officielle. Les dix mille dossiers conservés au Sanatorium de Gorischinsk témoignent de ces résultats extraordinaires (voir le film d'Arte).

Alors quels mécanismes physiologiques président à l'amélioration des états morbides lors du jeûne ?

Les médecins se trouvent désemparés face à un organisme qui se guérit par lui-même (sans aucune intervention médicale) alors qu'il est privé de ce qui est sensé lui apporter de l'énergie (dans la conception allopathique): l'aliment. Nous pensons que la clef de cette compréhension ne pourra advenir que dans le changement de conception de la santé et de la maladie : -« *Il faut être capable de se mettre « la tête à l'envers » pour admettre les bienfaits du jeûne* » affirmait le fils de Nicolaev dans le reportage d'Arte. Nous allons poser l'hypothèse que l'une des clefs de la compréhension des mécanismes physiologiques qui favorise la guérison durant le jeûne repose sur la capacité du corps à utiliser à bon escient la force vitale (énergie nerveuse et glandulaire). Voyons comment.



Comment le jeûne favorise la guérison

Le reportage d'Arte s'intitulait « *Le jeûne : une nouvelle thérapie ?* ». Cependant, le jeûne n'est pas une thérapie. Il n'est qu'un repos physiologique qui permet à notre corps de rattraper des éliminations en retard et qui favorise la régénération cellulaire. Il n'est en fait qu'un moyen de placer l'organisme dans des conditions qui vont favoriser les réparations tissulaires. Comment cela est-il possible ? Ce phénomène d'autorégénération dépend de la répartition de notre énergie nerveuse et glandulaire (plus communément appelée énergie vitale) dans l'organisme.

Chaque fois que nous digérons, que nous avons des soucis ou simplement un travail intellectuel, que nous faisons de l'exercice physique ou que nous réalisons un travail d'élimination (rein, intestin, peau...), nous mobilisons une partie de notre énergie vitale. Le mode de vie occidental est fait de longues et pénibles digestions, de stress psychologiques répétés alors que le sommeil n'est

plus aussi récupérateur. Il en résulte une dérivation de l'énergie nerveuse vers les organes digestifs et le cortex. Cela a pour conséquence un déficit en énergie nerveuse pour les organes de l'élimination et pour la régénération cellulaire. Ce que l'on prend d'un côté n'est plus disponible d'un autre.

Lors du jeûne, quasiment toute l'énergie vitale doit être économisée et ramenée vers la fonction émonctorielle (l'élimination). C'est pourquoi, pour jeûner, outre le fait d'arrêter de manger, il est important de vivre dans un environnement favorable au travail interne du corps : contact avec la nature, climat agréable, loin de ses préoccupations quotidiennes, entouré de personnes de confiance... On veillera à ne pas dépenser son énergie inutilement : le repos est indispensable (nous reviendrons sur ce point très controversé ultérieurement).

Mais il ne faut pas croire que durant cette période l'organisme reste inactif. Bien au contraire, un énorme chantier de régénération tissulaire et d'élimination est alors entrepris au cœur de nos cellules.

Comment est-il possible de guérir ou d'améliorer sa santé par le jeûne ? Combien de temps peut-on rester sans manger ? Ne risque-t-on pas d'être carencé ou épuisé ?...

Nombreuses sont les interrogations et surtout les craintes concernant le jeûne. Ces « peurs » et autres préjugés sans fondement, sont même parfois véhiculés dans les médias par des médecins de grande notoriété, qui n'ont pourtant aucune expérience du jeûne. C'est par exemple le cas du Dr Cohen (nutritionniste) qui affirme que « *si le corps ne reçoit plus d'aliment il va dégrader ses tissus protéiques (les muscles) et en particulier le muscle cardiaque avec pour conséquence des risques de pathologie* ». De telles affirmations n'ont aucun fondement scientifique et témoignent d'une méconnaissance totale de la physiologie du jeûne. Le reportage d'Arte a pour mérite d'expliquer, à travers de nombreux travaux scientifiques, notre parfaite capacité d'adaptation au jeûne. Les croyances et les peurs du Dr Cohen sont ainsi balayées par la thèse de doctorat du Dr Lemar qui note : « *L'épargne protéique représente le mécanisme fondamental de l'adaptation au jeûne, permettant une survie de plusieurs semaines à plusieurs mois.* »⁽²⁾

Voyons maintenant comment cette adaptation se réalise.

L'autolyse : le recyclage du corps

Notre organisme, pour fonctionner, a besoin (en plus des micronutriments tels que vitamines, oligoéléments...) de glucose, d'acide gras et d'acides aminés. Ces éléments sont aussi nos constituants et ils nous servent de réserves énergétiques pour assurer nos fonctions vitales. Pour vivre, notre organisme s'évertue à maintenir un taux de glucose san-

guin compris entre 0.7 et 1.1 g/l de sang. Ce taux doit rester constant afin d'alimenter entre autres, notre cerveau et éviter un coma. Le carburant de base de notre organisme est donc le glucose. Lorsque nos réserves en glucose (stockées dans le foie et les muscles) s'épuisent, le corps est capable d'en fabriquer à partir des réserves protéiques. Mais le glucose peut aussi être remplacé par un carburant issu de la dégradation des lipides : les corps cétoniques. La question qui se posait alors au chercheur Yvan Le Maho (CNRS Strasbourg) était de savoir si, sans apport nutritif, le corps utilisait en priorité les réserves de graisse ou les réserves protéiques. En observant le métabolisme des manchots puis celui d'autres animaux (souris) lors du jeûne, Yvan Le Maho observa qu'après plus de 24h de jeûne, les réserves en glucose étaient quasiment épuisées. A ce moment-là, l'organisme met en place un mécanisme d'adaptation universel pour toutes les espèces. Il va transformer les graisses en corps cétoniques qui constitueront le carburant de substitution aux molécules de glucose. Le chercheur constate que les cellules cérébrales sont particulièrement bien adaptées à ces corps cétoniques. Durant toute la période (quatre mois) que dure le jeûne des manchots, leur corps n'utilise quasiment pas les réserves protéiques, préservant ainsi l'intégrité physique de l'animal qui peut continuer à vivre normalement. Ce n'est que lorsque les réserves de graisse sont pratiquement épuisées (après plus de trois mois de jeûne pour le manchot) qu'un signal est envoyé à l'hypothalamus (centre de régulation des fonctions vitales) et pousse l'animal à partir chasser pour se réalimenter.

Ces mécanismes de préservation viennent compléter ceux déjà bien identifiés par certains hygiénistes et scientifiques, il y a déjà quelques décennies. C'est le cas de H.M Shelton qui cite les travaux du Professeur Yeo et de Chossat pour expliquer en détail les deux phases du jeûne.⁽³⁾

Les deux phases du jeûne

Phase 1 : phase constructive du jeûne

La première phase du jeûne dure entre 20 et 70 jours chez l'homme suivant ses réserves et sa capacité à les mobiliser. Elle représente la période du-



rant laquelle l'organisme va vivre sur ses réserves de graisses en s'adaptant aisément. Les scientifiques parlent d'une moyenne de quarante jours pour rester dans des normes de viabilité (cela nous renvoie en passant aux quarante jours de jeûne de Jésus dans le désert ou ceux de Moïse avant de recevoir les tables de la loi). Durant cette phase, l'organisme va chercher, dans ses tissus, le carburant et les matériaux nécessaires pour survivre. **Un jeûneur continue donc d'être nourri** mais uniquement à partir de ses propres réserves. Heureusement, cette aut nutrition ne se fait pas de façon anarchique, bien au contraire. Il existe en nous une forme d'intelligence archaïque orientée vers la survie, si bien que notre corps va recenser et désintégrer prioritairement ses tissus usés ou excédentaires pour les recycler en matériaux réutilisables et en éliminer les déchets. On appelle « autolyse » ce processus de désintégration tissulaire. Les tissus malades les plus inutiles sont remplacés par des tissus neufs que l'organisme synthétise lui-même. Donc, qui dit « autolyse » dit « rajeunissement ». Le corps « se mange lui-même » pour se régénérer. Il ne pourrait construire des tissus neufs sans éliminer au préalable ses tissus croulants : on ne bâtit pas du neuf sur du vieux.

Ce qu'il y a de formidable dans ce processus d'autolyse, c'est que le corps ne consomme jamais ses tissus de façon indiscriminée. Fidèle à sa règle de toujours préserver au maximum son intégrité (programme de survie), il utilise en priorité les tissus les moins vitaux. « *L'économie la plus sévère est exercée dans l'appropriation des réserves nutritives pour entretenir le cœur, les poumons, le cerveau, les nerfs et autres organes vitaux* » nous dit H. Shelton. Le physiologiste Yeo et le professeur Chossat ont autopsié des personnes mortes d'inanition c'est-à-dire qui ne se sont plus alimentées durant des périodes dépassant le cadre du jeûne thérapeutique (c'est-à-dire bien au-delà de ce que leurs réserves leur permettaient d'aller). Les pertes suivantes ont été observées :

- graisse 97%
- muscle 30%
- foie 56%
- rate 63%
- sang 17%
- cœur 0.2%
- centres nerveux 0.1%

La nature favorise donc bien les organes les plus vitaux. La graisse disparaît d'abord, et ensuite les autres tissus dans l'ordre inverse de leur utilité vitale. Les tissus essentiels (cœur et système nerveux...) obtiennent leur nutrition des moins essentiels, par action enzymatique.

Dans cette première phase, de nombreuses autres adaptations témoignent encore de cette intelli-

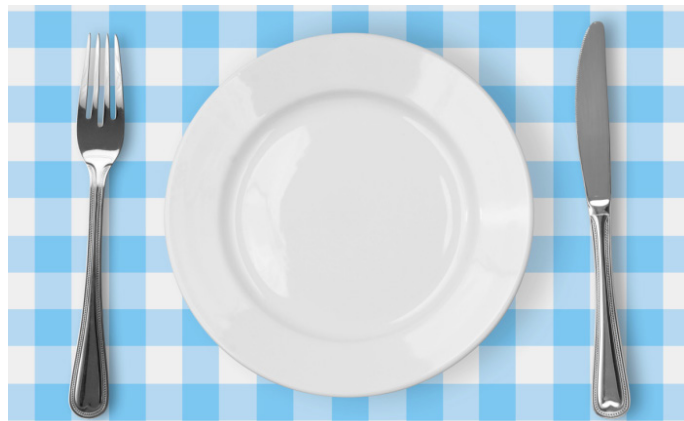
gence biologique qui nous anime : le corps passe en mode économique. Le Professeur Levanzin constate une diminution significative de la consommation d'oxygène qui, après trois semaines de jeûne, passe de 352,6 l/jour à 272l/jour. Ceci s'accompagne d'une légère baisse de la température interne du corps.

La tension artérielle est aussi légèrement abaissée car la concentration en sel, dans le sang et les liquides extracellulaires diminuent. Ainsi, le volume sanguin diminue tout comme les phénomènes de rétention d'eau. Nombreuses sont les personnes souffrant d'hypertension, surprises de voir leur tension ramenée vers la « norme » durant le jeûne et ce, bien sûr, sans médication.

La pratique du jeûne déclenche l'élévation du zinc au dessus des normales sanguines⁽⁴⁾. Or, le zinc est un élément actif dans la croissance et la multiplication des cellules. Cette élévation du zinc augmente l'affinité des globules rouges pour l'oxygène, facilitant ainsi le transport d'oxygène et favorisant aussi la cicatrisation des tissus, puisque la synthèse du collagène est reliée au meilleur fonctionnement de la peau. Mosséri écrit « *Le jeûne permet le rajeunissement de dix ans au moins ... une langue propre, des yeux brillants, une peau claire et les rides autour des yeux disparues, tous ces changements ne sont pas uniquement superficiels, mais bien le miroir de changements profonds...* »⁽⁵⁾.

Le corps montre des signes de son adaptation au jeûne. Le premier, c'est **la disparition de la faim**. En moins d'une journée de jeûne, la sensation de faim disparaît. Ce phénomène est accompagné d'une diminution importante des sécrétions enzymatiques (la bouche devient sèche, l'estomac se rétracte...). Contrairement à ce que l'on peut croire, l'appétit s'estompe et on se trouve même parfois écoeuré à l'idée de manger. Bien sûr, on peut avoir quelques envies de grignotage, surtout dans les premiers jours du jeûne, quand le mental prend le dessus ou pour sortir de l'état de lassitude caractéristique du jeûne. Mais il ne s'agit pas d'une vraie faim. D'ailleurs, il suffit d'attendre un peu ou de boire pour que cette envie s'estompe rapidement. En Occident, nous ne connaissons pas la vraie faim. Celle-ci vient d'une demande cellulaire, du plus profond de nos tissus et ne doit pas se confondre avec l'appétit que nous avons parce que vient l'heure de manger ou lorsque nous faisons une hypoglycémie. Il est d'ailleurs remarquable de constater que l'hypoglycémie n'existe pas durant le jeûne puisque nos cellules sont parfaitement (auto)nourries et que notre taux de sucre sanguin s'autorégule parfaitement. Après plus de dix ans de pratique du jeûne sur plus de 150 jeûneurs suivis, je n'en ai jamais vu un seul souffrir d'hypoglycémie. Pourtant, certains d'entre eux étaient sujets à ce genre de crise lorsqu'ils se nourrissaient normalement !

Le deuxième signe de l'adaptation du corps au



jeûne, c'est **la désassimilation**. Lorsque l'intestin est vide (arrêt de l'assimilation), la langue, comme toute la muqueuse du système digestif, se tapisse d'un mucus blanchâtre, signe que le corps entre dans une phase de désassimilation. Le corps modifie son activité dans le système digestif. Cela se manifeste parfois par des gargouillis, petites aigreurs, nausées... signes d'un travail d'élimination et de régénération tissulaire (phase de réparation). L'haleine devient alors plus forte à cause de la formation des corps cétoniques et la peau peut devenir aussi plus odorante. Durant cette phase, il est normal d'éprouver parfois une sensation de lassitude et le besoin de se reposer. Cela est dû à la dérivation de l'énergie vitale vers les fonctions d'élimination et de régénération ainsi qu'à l'accroissement du travail des émonctoires (en particulier des reins qui vont filtrer davantage de déchets acides et du foie qui travaille différemment).

Phase 2 : l'inanition

Certains médecins ignorants pensent que si l'on prive le corps de nourriture, il rentre immédiatement dans cette phase (à ne pas confondre avec le jeûne thérapeutique) et dépérit en quelques jours. Bien sûr, nous avons vu qu'il n'en n'est rien. Cette phase ne doit pas être considérée comme faisant partie du jeûne puisqu'à la différence de la phase 1 de l'autolyse, qui est une phase de (re)construction, l'inanition est une phase destructive qu'aucun animal dans la nature ne vivra (sauf s'il ne trouve plus de nourriture). En effet, lorsque les réserves en graisses et autres éléments comme les vitamines, minéraux et oligoéléments ne sont plus disponibles en quantité suffisante, la nature ne nous laisse pas sans signal. Ce n'est qu'entre le 25^{ème} et le 70^{ème} jour de jeûne pour l'homme (suivant les réserves de chacun) que le corps entre dans cette seconde phase. A ce moment précis, notre corps nous indique, par des signaux particuliers, que le nettoyage interne est terminé et que les réserves sont épuisées. Les indications habituelles pour rompre un jeûne et qui aident à déterminer la limite entre le jeûne et l'inanition sont les suivantes (*) :

- la langue redevient propre et la salive redevient abondante dans la bouche.
- l'haleine devient douce et légère
- les excréments perdent leur odeur : l'urine devient claire
- la température retourne à la normale
- les yeux deviennent brillants et la vue s'améliore

Mais le principal signe indiquant que le jeûne doit être rompu est **le retour de la faim** (toutes les autres indications sont secondaires). C'est cette faim qui pousse instinctivement l'animal à aller chercher sa nourriture. Ce besoin irrésistible de se nourrir survient alors qu'il lui reste encore quelques jours de réserves, comme si la nature se réservait une marge de survie. A ce moment précis, il est alors primordial de rompre le jeûne sous peine de voir l'organisme commencer à chercher des nutriments en désintégrant des tissus vitaux comme les muscles. Suite à cette fonte musculaire, l'affaiblissement serait alors très rapide et préjudiciable. Mais n'oublions pas que cette phase d'inanition ne survient qu'au bout de quarante jours de jeûne complet en moyenne pour les hommes.

Malheureusement, rares sont les centres de jeûne dans lesquels on peut jeûner jusqu'au retour de la faim. En effet, pour des raisons d'organisation, de moyens financiers ou de méconnaissance des processus du jeûne, que ce soit en Russie, Allemagne, en Suisse ou même en France, les séjours durent entre 5 et 21 jours. On est alors obligé d'interrompre le jeûne alors que le travail de régénération ne s'est pas complètement accompli. Néanmoins, les bénéfices d'un jeûne court (moins de 7 jours) sont tout de même conséquents, même si bien sûr, il n'égalise pas complètement ceux d'un jeûne long (plus de 20 jours). Outre les améliorations physiologiques que nous analyserons le mois prochain, Carrington décrit les sentiments du malade arrivé à ce stade : « *Un rajeunissement soudain et complet ; une sensation de légèreté, de vivacité et de bonne santé submerge le malade ; apportant un contentement et une sensation générale de bien-être, et l'impression d'une surabondance de gaieté animale* »⁽⁵⁾ ■

(*) N'ayant jamais personnellement jeûné au-delà de 11 jours je n'ai pas connu ces signes. C'est pourquoi je me réfère au vécu du Dr Shelton et aux découvertes de Yvan Le Maho.

Bibliographie

- ⁽¹⁾ « *Jeûner pour sa santé, le secret du rajeunissement biologique* », Nicole Boudreau, le jour éditeur.
- ⁽²⁾ Thèse de doctorat en médecine « *L'appellation jeûne thérapeutique est-elle fondée ou usurpée ?* » Faculté de médecine de Grenoble - année 2011
- ⁽³⁾ « *Le jeûne* » H.M Shelton, Ed le courrier du livre.
- ⁽⁴⁾ Phénomène spécifique au jeûne selon Michel Duvernay-Guichard « *Le jeûne, approche médicale et scientifique* », faculté de médecine de Grenoble, 1985
- ⁽⁵⁾ « *Jeûner pour revivre* », Albert Mosséri, Le courrier du livre.
- ⁽⁶⁾ « *Fasting and cancer treatment in humans: a case series report* » longo and co, 2009
- ⁽⁷⁾ « *Cancer : les ravages du dépistage* », Pryska Ducoeurjoly, revue Néosanté Mars 2012
- ⁽⁸⁾ Nous pensons que l'alimentation spécifique de l'homme est proche de celle de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs avant l'ère glaciaire (alimentation à dominante crudivore et à 80 % végétarienne)

LES BIENFAITS DU JEÛNE

Les effets biopsychologiques du JEÛNE THÉRAPEUTIQUE (II)

Dans l'article précédent, Jean-Brice Thivent nous a vanté les vertus de cette technique de santé millénaire, en s'appuyant notamment sur l'excellent reportage d'Arte (*) montrant que l'approche empirique jouit désormais d'une solide légitimité scientifique. Aujourd'hui, la thérapie par le jeûne est une pratique médicale officiellement reconnue dans plusieurs pays !

Notre collaborateur nous a également raconté les origines modernes du jeûne thérapeutique et nous en a dévoilé les mécanismes d'action. Dans ce dossier, Jean-Brice Thivent envisage d'abord deux questions importantes : peut-on aider le corps à éliminer davantage et, si oui, quelle est la meilleure méthode d'accompagnement ? Ensuite, il met en évidence les effets de l'abstinence alimentaire sur le psychisme et il avance plusieurs hypothèses qui font du jeûne un puissant adjuvant du décodage biologique. Poursuivant la réflexion, il examine enfin l'opinion du Dr Hamer qui déconseille formellement la privation de nourriture durant la seconde phase des maladies. En désaccord sur ce point avec le médecin allemand, le naturopathe français défend l'idée que la diète est plutôt un vecteur de guérison « postconfluctuelle ».

Au-delà de ce débat, il conclut que le jeûne est surtout un merveilleux moyen de prévention. (YR)

Nombreux sont les instituts qui proposent en accompagnement du jeûne des soins (massages, hydrothérapie, gymnastique...) sensés accélérer l'élimination des toxines. Cette vision est aussi partagée par de nombreux naturopathes ou médecins spécialistes du jeûne. Mais peut-on réellement forcer le corps à accélérer son nettoyage ? Avant de répondre à cette question, définissons au préalable ce que l'on entend par « élimination ». Bien souvent on confond « excrétion » et « élimination ». Lorsqu'on prend un diurétique (sous forme de complexe de plantes ou autres) pour uriner davantage ou que l'on utilise une technique laxative (hydrothérapie du colon, lavements ou plantes drainantes...) pour favoriser la vidange des intestins, on ne fait qu'accélérer l'excrétion de déchets qui auraient tout de même fini par être évacués hors du corps. Ce qui est contenu dans les reins, vessie ou intestins n'est en fait que des déchets déjà en voie d'être éliminés et déjà en dehors du milieu cellulaire. Or, c'est au plus profond de nos tissus que l'élimination doit se faire pour améliorer les échanges cellulaires et libérer le corps de ses toxines profondes. L'élimination se confond donc avec l'autolyse. Éliminer, c'est désintégrer ses vieilles structures profondes et les transformer afin de les utiliser pour régénérer nos organes. Shelton écrit : « La texture, la tonicité, l'aspect et l'utilité de nos organes et de nos fonctions seront aussi beaux, après avoir été purifiés et nettoyés par le jeûne, que sont les soieries et les dentelles salies, après l'opération de nettoyage. »⁽³⁾

Ainsi, on comprend que les stimulations périphériques favorisant diverses excrétions telles que les lavements, des respirations profondes, des exercices, des bains, l'ingestion de grandes quantités d'eau ou de tisanes, le sauna, le hammam... n'auront pas d'effets sur l'activité autolytique mais ne feront que stimuler la fin du processus d'élimination. Certes, il est important que toutes les voies de l'excrétion fonctionnent correctement durant un jeûne, car les reins, la peau ou les intestins vont recevoir une quantité non négligeable de déchets à filtrer et extraire du corps, mais en aucun cas les soins décrits ci-dessus n'accéléreront l'élimination au niveau cellulaire. C'est même le contraire qui risque de se produire. Certains jeûneurs pensent par exemple qu'en faisant plus d'exercices pendant le jeûne, ils élimineront plus rapidement toutes les impuretés contenues dans leur corps. En réalité, toutes ces techniques sont, pour de nombreux hygiénistes, inutiles et provoquent même des pertes d'énergie nerveuse. En effet, faire une marche de deux heures, prendre des bains ou faire du

sauna ne font que détourner notre énergie nerveuse du processus d'autolyse. Shelton précise : « Toute nouvelle source d'énervation devient un nouvel obstacle à l'élimination. Tous nos efforts devraient tendre à conserver par tous les moyens, les forces et les réserves du malade, et non à la dissiper aussi rapidement que possible. Le repos, le calme, la tranquillité, la chaleur sont plus importants que n'importe quelle méthode de traitement jamais conçue ». Il rajoute « Rien d'autre ne peut mieux augmenter l'élimination par toutes les voies d'excrétion que le jeûne. Rien d'autre ne fournit aux organes d'élimination une occasion semblable de combler leur retard et de mettre leur travail à jour »⁽³⁾.

L'allié du jeûne, c'est le repos

On ne peut donc pas stimuler ou augmenter l'élimination par une quelconque technique tout simplement parce qu'on ne peut intervenir dans un processus entièrement autogéré par l'organisme sans l'entraver. C'est toujours le corps qui va orienter son travail d'élimination en fonction de ses besoins et de l'énergie vitale dont il dispose. Est-il pertinent de stimuler les reins alors que le corps est en train de mobiliser l'essentiel de son



énergie nerveuse vers les profondeurs tissulaires ?

La médecine allopathique aura du mal à admettre les bienfaits du jeûne, car elle ne peut admettre qu'il puisse exister une intelligence biologique (la nature guérissante, «*Natura medicatrix*» dont parlait Hippocrate). Cette approche vitaliste consiste à reconnaître l'idée que notre corps possède en lui des capacités auto-guérissuses et autorégénératives. La médecine officielle est une médecine interventionniste qui ne peut donc concevoir de laisser le corps agir de lui-même. Pourtant, la meilleure chose à faire pour favoriser l'élimination est de placer l'organisme dans les conditions idéales pour économiser ses réserves d'énergie vitale. Comment réaliser cela ?

Tout simplement en se reposant : limiter les déplacements et les exercices physiques, éviter de se confronter à des agressions sensorielles (froid, bruits, pollutions...), ne pas chercher à faire de soins (hydrothérapie, drainages...), s'éloigner de ses soucis quotidiens, éviter toutes sortes de stimulations coûteuses sur le plan nerveux qui nuiraient au travail de régénération organique. L'une des principales consignes à respecter pour le jeûneur est de garder le lit tant que cela reste agréable pour lui. **C'est pendant le sommeil que le travail d'élimination et de restauration tissulaire est le plus intense !**

Une autre idée préconçue, souvent répandue, est qu'il faut beaucoup boire d'eau pour éliminer davantage. Pourtant, l'eau bue en grande quantité ne fera que diluer les urines. Au final, je ne fais qu'éliminer l'eau ingurgitée en faisant travailler davantage mes reins, mais la quantité de déchets rejetée est la même. Les reins travailleront plus, mais ils ne filtreront pas plus de déchets. De plus, lors du jeûne, la soif ne se fait pas trop sentir. Il y a même des jours où l'eau écoûre le jeûneur. Les expériences de jeûne sec (sans boire) montrent que le corps s'accommode très bien d'une absence de boisson durant près d'une semaine sans que le rein n'éprouve de difficulté dans son travail de filtration. Les jeûneurs que j'ai pu accompagner sont effectivement rapidement dégoûtés par la tisane ou même par l'eau. Ils s'aperçoivent bien vite que les petits désagréments digestifs des premiers jours (nausée, reflux gastrique...) sont bien mieux supportés lorsqu'on ne boit qu'avec parcimonie. Cependant, il est préférable de laisser le jeûneur gérer librement sa consommation d'eau en fonction de ses besoins.

Pour résumer, je reprendrais ce que dit Nicole Boudreau «*Le corps en jeûne se livre donc à une vaste opération de rénovation afin d'extraire de ses structures usées des substrats qu'il recyclera pour s'en nourrir. Outre la stimulation de l'autolyse des tissus, le jeûne accélère le nettoyage des vaisseaux, des cellules et du milieu dans lequel elles baignent (milieu interstitiel). [...] En somme, le jeûne est une séance intensive de réparation et de décrassage de l'organisme. Dans notre vie de tous les jours, nous mangeons et assimilons des aliments régulièrement. En jeûne, le corps n'assimile plus : il désassimile et élimine à temps plein ses réserves, ses déchets, ses tissus endommagés. Il investit ses énergies dans la mise à jour de toutes ses fonctions biologiques et se répare*»⁽¹⁾.

De l'hygiénisme à l'approche psychobiologique

Lors d'un jeûne, il est fréquent de voir apparaître certains symptômes : mal de tête, points devant les yeux, nausées, vomissement, brûlure et sensation de vide dans l'estomac sont les principaux éléments parfois ressentis dès les premiers jours du jeûne. Ces symptômes sont principalement dus au sevrage en aliments stimulants comme ceux contenant des molécules alcaloïdes telles que café, thé, tabac, cacao, coca... et à la crise d'acidose de la première semaine. Mais l'on constate aussi que ces symptômes sont souvent ceux que le patient a tendance à voir apparaître



par moment au cours de sa vie ou qu'il a pu avoir dans le passé. Ces manifestations symptomatiques sont d'ailleurs considérées par les hygiénistes comme l'expression de «*crises curatives*», recherchées par le jeûneur averti puisqu'elles sont la manifestation de la force vitale qui travaille à la détoxination et à la régénération du corps.

Ainsi, dès les premiers moments du jeûne, un migraineux aura tendance à faire plus facilement des migraines, un hépatique aura des nausées, un bronchiteux pourra voir une toux aiguë apparaître... En avançant dans le jeûne, on peut voir aussi ressurgir des symptômes que l'on croyait oubliés. Des maladies du passé ressurgissent mais de façon très furtive. Certains des jeûneurs que j'ai pu accompagner ont ressenti des douleurs articulaires, vestiges d'anciennes blessures, d'autres voient réapparaître brièvement des éruptions cutanées de leur enfance ou leur adolescence... **Le jeûne s'apparente donc aussi à une remontée dans le temps de notre mémoire symptomatique, comme si l'organisme pouvait enfin finir les réparations qu'il avait laissées en suspens.**

Un autre regard sur les symptômes

L'éclairage de la psychobiologie nous apporte un autre regard sur ces symptômes. Si j'ai un symptôme, c'est qu'il existe encore en moi un conflit actif. Se peut-il que ce que l'on croyait appartenir au passé refasse surface (à cause) ou grâce au jeûne ? Le jeûne ne serait-il alors qu'un révélateur de notre histoire conflictuelle ? Le jeûne pourrait-il s'apparenter à un moyen de ré-accéder à ce qui a été refoulé en nous et qui structure notre inconscient ? En tous cas, nous avons pu constater que le jeûneur semble plus réceptif pour démarrer un travail psychologique. Le jeûne serait-il la deuxième voie royale qui mène à l'inconscient ? En tous cas, nous pouvons nous autoriser à penser que libéré de son travail digestif, délesté de nombreuses toxines et éloigné de ses stress et de sa routine quotidienne, le jeûneur semble accéder plus facilement aux parties refoulées de son inconscient tout en prenant le recul nécessaire à une analyse plus lucide de sa vie et des difficultés rencontrées. L'association du jeûne et du travail en décodage psycho-bio-généalogique, semble offrir une plus grande facilité dans l'accession aux conflits familiaux et dans le lâcher-prise émotionnel. Et ce, tout particulièrement lorsque le thérapeute est aussi jeûneur ! Peut-être est-ce une question de confiance ? (Ces constatations n'engagent que moi !). A ce sujet, Shelton écrivait : «*une des choses les plus remarquables à propos du jeûne, qui impressionne les malades encore plus que les gains physiques... est le bienfait mental. La clarté d'esprit, l'aisance avec laquelle les problèmes préalablement trouvés difficiles peuvent être traités, l'amélioration de la mémoire... tout cela étonne et fait plaisir au malade*». Le témoignage presque général des jeûneurs est que «*leur esprit devient plus clair... et semble être ouvert à de nouvelles perspectives*»⁽³⁾. Bien sûr,

il faudra attendre de passer le cap des cinq jours de jeûne (phase d'adaptation organique) pour ressentir cette ouverture psychologique.

Le jeûne et les deux phases de la maladie

Selon les thèses du Dr R.G Hamer (déjà évoquées dans les précédents Néosanté) la maladie, qui est associée à un conflit psychologique, se déroule en deux phases. La première phase qui correspond à la phase active du conflit (phase cancer) peut voir apparaître la croissance de masse (tumeurs, polype, kyste, fibromes) ou la perte de matière (ulcère, ostéoporose, nécroses...). Cette phase active est associée à un état de sympathicotonie (stress) caractérisé par un état de tension permanent, insomnie, perte d'appétit, perte de poids, souffrance morale.... Lorsque le patient trouve une solution à son conflit, il lâche cet état de tension. L'organisme bascule alors dans une phase de réparation qui se manifeste par la reconstruction ou l'élimination des tissus excédentaires (ceux produits lors de la phase conflictuelle). Le patient se sent alors soulagé et retrouve de l'appétit. Cependant, ces réparations sont souvent accompagnées par la formation d'œdèmes et d'inflammations (nécessaires à la reconstruction tissulaire) et amplifiant souvent les symptômes habituels du patient. Migraines, douleurs, chaleurs (parfois fièvre) sont souvent les témoins de cette phase de reconstruction (qu'il faut contrôler médicalement).

La question que l'on est tenté de se poser (et que de nombreux défenseurs du jeûne se sont posée) est: *le jeûne serait-il susceptible d'aider à guérir du cancer ou d'autres maladies? Si oui, à quelle phase de la maladie est-il pertinent de jeûner?*

Nombreux sont les témoignages de personnes atteintes de maladies qui ont guéri à la suite de jeûne (les statistiques des dix mille cas suivis au centre de Gorinschinsk en témoignent).

Mais pour les cancers, qu'en est-il? Les guérisons de cancer bien connues, comme J.Brandt et sa cure de raisin ou R.Breuss et sa cure de jus, nous invitent à nous enthousiasmer mais aussi à faire preuve d'une certaine réserve. Ces auteurs attribuent leur guérison aux vertus du fruit ou des jus qu'ils consommèrent sans tenir compte du fait que se nourrir exclusivement de ces aliments (monodiète) a provoqué une autolyse et sans doute des bouleversements psychologiques importants dans leur vie. N'importe quel fruit ou légume aurait fait l'affaire du moment qu'il n'apporte pas trop de nutriments et de toxiques (pesticides). De plus, ont-ils tenu compte dans leur analyse de tous les changements produits par la cure et de la multidimensionnalité de notre être?

On sait que les tumeurs, comme tous les autres tissus, ont besoin de glucose pour se développer. Jeûner serait a priori un moyen efficace de retarder la croissance des tumeurs voir de les désagréger complètement grâce à l'autolyse. Les exemples de tumeurs autolysées sont nombreux dans la littérature du jeûne. Shelton cite l'exemple d'une jeune femme de 21 ans qui avait une enflure au sein droit. Elle se vit diagnostiquer, par trois médecins différents, un cancer qu'on lui conseilla vivement d'opérer. Au lieu d'avoir recours à la chirurgie, elle eut recours au jeûne; au bout de trois jours exactement sans nourriture, le «cancer» et les douleurs disparurent sans aucune rechute. Shelton concluait cet exemple par cette phrase qui fait écho à une certaine actualité évoquée dans Néosanté n° 10 sur les ravages du dépistage⁽⁷⁾: *«Des boules dures au sein, semblables à des tumeurs, dont la grosseur peut varier de celle d'un petit pois à celle d'un œuf, disparaissent dans un espace de temps allant de trois jours à trois semaines. Des centaines de cas semblables, résultant du jeûne, m'ont convaincu que beaucoup de «tumeurs» et «cancers» qui sont enlevés par les chirurgiens ne sont pas du tout des tumeurs ou des cancers. (cf. les statistiques de surdiagnostics pour les cancers dans le Néosanté n°10). Ces cas me rendent très sceptiques*



quant aux statistiques établies dans le but de prouver que lorsque l'opération est faite au début, cela prévient ou guérit le cancer». On comprend à travers le regard de la médecine nouvelle de R.G Hamer que l'enflure décrite dans cet exemple n'est sans doute que la manifestation d'une phase de vagotonie (douleur, rougeur, inflammation...) d'une pathologie du sein. Celle-ci aurait sans doute fini par disparaître même sans le jeûne, mais l'expérience montre que ces phases inflammatoires sont nettement mieux vécues lorsqu'elles sont associées au jeûne. R.G Hamer conseillait au contraire à ses patients qui entraient dans cette phase réparatrice (et inflammatoire) de se placer dans des conditions favorables à la guérison. Il préconisait le repos et la prise de cortisone à faible dose pour «pomper» les œdèmes mais encourageait le patient à manger pour apporter au corps les nutriments nécessaires à sa reconstruction.

De son côté, l'animal, moins sujet que l'homme aux conflits psychologiques, (soit il trouve rapidement une solution, soit il meurt), jeûne lorsqu'il sait que ses blessures ou sa maladie (au stade de la vagotonie) sont guérissables et nécessitent d'orienter toute l'énergie vitale vers la réparation tissulaire.

Alors, face à une phase inflammatoire, est-il indispensable de nourrir l'organisme ou est-il préférable de jeûner?

Hygiénistes et «Hameriens» s'opposent donc sur ce point. Pourtant, ces deux philosophies sont basées sur des connaissances issues de l'observation et du respect des lois biologiques naturelles. Etant convaincu de la justesse des deux approches, je pense que l'on peut trouver un terrain d'entente. Voici mon point de vue qui ne vaut que par mon expérience. Avec tout le respect que j'ai pour ses découvertes géniales, je pense que le Dr Hamer n'avait pas d'expertise du jeûne (du moins, il n'en fait mention nulle part, à ma connaissance). Il est alors normal qu'il ait peur de l'état de carence, en particulier au moment où le corps a besoin de nutriments pour se reconstruire.

Pourtant, le jeûne ne crée pas de carences susceptibles d'empêcher la reconstruction tissulaire. Le Professeur Forser (Munich) a comparé des animaux en état de jeûne et des animaux soumis à des régimes déminéralisés. Les animaux nourris d'aliments déminéralisés mouraient plus rapidement que les animaux qui n'étaient pas nourris du tout. Shelton explique que ces premiers sont obligés de dépenser leurs réserves dans deux directions, dans les processus réguliers de la vie et en essayant d'équilibrer les aliments pauvres en sels minéraux qu'ils consomment, tandis que les animaux qui jeûnent ne dépensent leurs réserves qu'en continuant les processus ordinaires de la vie. Les réserves de l'animal en état de jeûne durent beaucoup plus longtemps, et l'équilibre chimique du corps est ainsi maintenu. Lors du jeûne, toutes les forces de l'organisme seront mobilisées pour la réparation et l'organisme mobilisera ses

réserves minérales, vitaminiques... avec plus d'efficacité que s'il était nourri. Cependant, ses réserves ne sont pas inépuisables. C'est pourquoi, nous pensons qu'en phase de vagotonie, au moment où les œdèmes et les douleurs inflammatoires sont les plus fortes et que les demandes cellulaires pour les réparations sont importantes, le jeûne apportera à la fois un grand soulagement et une aide à la reconstruction tissulaire grâce à la mobilisation des forces vitales et des réserves minérales vers un but unique: la régénération. La vagotonie est, selon moi, une phase favorable à la mise en place du jeûne à condition qu'il ne soit pas trop long (moins de sept jours). Après ce jeûne court, on s'orientera vers une alimentation riche en micronutriments facilement digestes et pauvres en déchets car ce n'est sûrement pas le moment d'épuiser l'organisme dans des digestions interminables coûteuses en énergie vitale ou par la prise irraisonnée d'aliments déminéralisés, chimiques et pourvoyeurs de déchets. Mieux vaut donc jeûner que de s'alimenter de façon anti-spécifique(8)). On est en droit de se poser des questions lorsqu'on voit la qualité des repas (industriels) proposés en milieu hospitalier!

Peut-on jeûner en phase active de conflit ?

Jeûner pour éliminer une tumeur en voie de développement, c'est nier l'utilité de la maladie et le processus d'adaptation qu'elle représente. Une patiente m'a raconté qu'elle avait jeûné 21 jours pour faire disparaître un fibrome de la taille d'une orange. Celui-ci a bien été totalement désagrégé, mais il est rapidement revenu dans les semaines qui ont suivi son séjour de jeûne. Elle jeûna une deuxième fois, le fibrome fut autolysé à nouveau puis se reconstruisit une nouvelle fois à la reprise alimentaire. Ceci nous montre que, tant que nous avons un conflit actif, nous avons besoin de la maladie qui l'accompagne. Nous pensons qu'entreprendre un jeûne pour guérir d'une maladie peut s'avérer inutile ou même incohérent lorsqu'on ne connaît et ne respecte pas les processus qui gouvernent notre biologie. Est-il judicieux de jeûner en pleine phase de stress, alors que le patient vit un énorme conflit qui le consume à un point tel qu'il perd, en peu de temps, de nombreux kilos pouvant le conduire à la cachexie? Certes, son corps ne sera pas dans des conditions idéales pour digérer (l'énergie étant détournée au profit du mental qui cherche des solutions au conflit psychologique) mais dans cette phase, il me semble souhaitable d'avoir un apport suffisant de nutriments essentiels afin de ne pas maigrir trop vite. Face à un conflit important, on préférera donc commencer par tenter de limiter l'état de stress du malade et de l'aider à trouver des solutions à son conflit avant d'entreprendre un jeûne. Par contre, si la chimiothérapie est utilisée lors de cette phase, des jeûnes courts répétés à bon escient pourront peut-être aider le patient à mieux supporter ses effets secondaires.

Conclusion

Le jeûne peut donc s'avérer être un vecteur de guérison très intéressant quand il est utilisé dans le respect des lois qui régissent notre physiologie et nos particularités individuelles. Cependant, il ne saurait, à lui seul, constituer une panacée, même s'il participe à une remise en cause profonde de tout notre être. Parfois, certains malades voient dans le jeûne le moyen de vivre une retraite, de se couper de leurs habitudes stressantes et par là-même, de changer leur regard sur leurs histoires conflictuelles. Indirectement, en plaçant le malade dans un état de réceptivité et d'ouverture, le jeûne pourra favoriser l'expérience du lâcher-prise. C'est peut-être aussi l'une des raisons expliquant certaines guérisons lors de séjour de jeûne.

Cependant, c'est dans la prévention que le jeûne trouve tout son sens. Contrepoids au rythme effréné de la vie moderne, le repos qu'il procure assure le rééquilibrage de notre métabolisme excédé par le surmenage, la

surconsommation et la «chimification» de l'environnement.

Le jeûne est avant tout une aventure intérieure profonde. Moment de pause que l'on s'accorde dans un monde toujours plus agité, il peut s'avérer bénéfique chaque fois que nous vivons des états de stress passagers (qui détournent notre énergie nerveuse), chaque fois que nous sommes dans une période de fatigue ou dans une phase aiguë de la maladie (poussée inflammatoire, fièvre, douleur...) et chaque fois que l'on voudra recontacter en nous l'essence de notre «*natura medicatrix*» (nature guérissante) en vue d'une régénération profonde. ■

Jean-Brice Thivent

NOTES

- (1) «*Jeûner pour sa santé, le secret du rajeunissement biologique*», Nicole Boudreau, le jour éditeur.
- (2) Thèse de doctorat en médecine «*L'appellation jeûne thérapeutique est-elle fondée ou usurpée?*» Faculté de médecine de Grenoble – année 2011
- (3) «*Le jeûne*» H.M Shelton, Ed Le courrier du livre.
- (4) Phénomène spécifique au jeûne selon Michel Duvernay-Guichard, «*Le jeûne, approche médicale et scientifique*», faculté de médecine de Grenoble, 1985
- (5) «*Jeûner pour revivre*», Albert Mosseri, Le courrier du livre.
- (6) «*Fasting and cancer treatment in humans: a case series report*» Longo and co, 2009
- (7) «*Cancer: les ravages du dépitage*», Pryska Ducoeurjoly, revue Néosanté Mars 2012
- (8) Nous pensons que l'alimentation spécifique de l'homme est proche de celle de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs avant l'ère glaciaire (alimentation à dominante crudivore et à 80% végétarienne)

Avertissement! En aucun cas le jeûne ne saurait se substituer à un traitement médical.

Cet article pose certaines hypothèses qui n'engagent que son auteur.

Le Jeûne, une nouvelle arme anticancer ?

Ce titre du journal «Le Monde» du 09/03/2012 fait suite aux travaux de Valter Longo, professeur de gérontologie et de biologie à l'université de Californie du Sud, qui, à la suite de travaux en laboratoire, affirme que «*la combinaison de cycles courts de jeûne avec la chimiothérapie est soit plus efficace, soit nettement plus efficace que la chimiothérapie seule*». Le reportage d'Arte montre des souris saines ayant jeûné une journée avant de recevoir une chimiothérapie. Celles-ci se portent à merveille, à la différence de celles du groupe n'ayant pas jeûné et qui étaient prostrées ou mortes. Ces résultats furent attribués à une modification de la structure génétique des cellules saines qui, sous l'influence du jeûne, devenaient capables de s'autoprotéger des agents toxiques. Une patiente qui était traitée en chimiothérapie pour un cancer du sein confirma ces conclusions. Après deux traitements en chimiothérapie très difficiles à supporter (vomissements, nausée, grande fatigue, pertes de cheveux...) et ayant entendu parler des travaux du Dr Longo, elle décida de jeûner (un peu plus d'un jour) avant d'entamer son troisième traitement. Pratiquement aucun effet secondaire ne se fit alors sentir et elle put finir son traitement sans désagrément. Ces résultats furent les mêmes pour dix autres patients (6).

À quand le jeûne intégré dans les protocoles de chimiothérapie ?

JEÛNER pour doper le cerveau

Yves Patte

A priori, la privation de nourriture ne va pas de pair avec les performances cérébrales puisque le cerveau est grand consommateur de glucose. Pourtant, les habitués savent que le jeûne rend plus alerte et éclaircit l'esprit. Ce mystère s'explique probablement par les méthodes de chasse de nos lointains ancêtres.

Que ce soit dans un but de performance physique, ou pour la santé en général, nous sommes assez nombreux à pratiquer le « jeûne intermittent ». Si c'est votre cas, ou si vous avez déjà discuté avec une personne qui pratiquait ces périodes de jeûne, vous savez qu'en plus des bienfaits physiques, il y a souvent cette sensation de bien-être « mental ». À jeun, on se sent plus « alerte », c'est souvent le mot qui revient. Certains diront qu'ils ont les idées plus claires ; d'autres qu'ils se sentent plus réactifs...

Le « persistent hunting »

Le jeûne aurait-il un effet sur le fonctionnement de notre cerveau, qui est pourtant un gros consommateur de calories ? Pour répondre à cette question, je propose de revenir sur un ensemble d'études, qui ne portaient pas sur le jeûne et les performances mentales, mais qui apportent des éléments de réponse. Il s'agit des études sur la méthode de chasse « par persistance » (« *Persistent Hunting* »), qui fut probablement celle de nos ancêtres, à partir du moment où ils ont progressivement cessé de dépouiller des bêtes tuées par d'autres animaux (« charognards opportunistes »), pour développer leurs propres techniques de chasse.

La célèbre étude de Lieberman & Bramble, « Endurance running and the Evolution of Homo », publiée en 2004 dans *Nature*, nous apprend que nos capacités

à jeun savent), mais permet également d'affûter nos capacités mentales. Parce que le « persistent hunting » demande un niveau élevé d'attention et de mémorisation. Nous devons être capables de retenir sur des dizaines de km² où se trouvaient les points d'ombre, afin de savoir où la proie allait se réfugier, et l'en empêcher. Nous devons mémoriser les traces de la proie que nous suivions, sans la confondre avec les traces des autres individus de son espèce, distinguer les anciennes et nouvelles traces, détecter quand les pauses de l'animal se rapprochaient, etc. Bref, tout un ensemble de capacités mentales étaient requises, et tout comme il y a dû avoir une pression sélective en faveur des capacités physiques permettant cette chasse, il y a dû avoir une pression sélective en faveur de ces capacités de mémorisation, de représentation spatiale et d'attention.

La faim améliore la mémoire

Une étude parue en 2002, dans *Behavioral and Brain Sciences*, montre d'ailleurs que l'archéologie peut nous aider à comprendre notre cerveau, et que la cognition spatiale a connu deux évolutions : il y a 2,5 millions d'années, et il y a 400.000 ans, la première correspondant aux changements climatiques nous amenant à vivre dans un environnement ouvert ; la deuxième correspondant à l'apparition de la chasse systématique aux grands mammifères.

Et la médecine vient confirmer tout cela : la faim (jusqu'à une certaine limite) aide à la concentration et à la mémorisation. Dans une étude, trois groupes ont réalisé des tests de mémoire. L'un après 3 mois de restriction calorique (-30% de l'apport journalier), l'autre avec un apport d'acides gras essentiels accru de 20%, le dernier étant le groupe de contrôle. Résultat après trois mois : seul le groupe ayant réduit son apport en calories s'est amélioré. Aucun changement dans les autres groupes (*Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 2009).

À quoi cela est-il dû ? Premièrement au rôle du glucose : si le taux de celui-ci est trop élevé, de manière chronique, dans le sang, les performances cognitives, dont la mémoire, sont réduites (*Diabetes*, 2009). Quand les niveaux de glucose sont stables, le cerveau est davantage capable de former de nouvelles interconnexions.

Le rôle de la ghréline

Deuxièmement, la fameuse « hormone de la faim », la ghréline, appelée comme ça parce qu'elle stimule l'appétit, joue un rôle important au niveau de l'hippocampe et est essentielle au niveau des processus d'adaptation cognitive aux changements d'environnement, ainsi qu'aux processus d'apprentissage, en particulier l'apprentissage spatial et la mémoire (*Nature Neuroscience*, 2006). Les recherches ont principalement porté sur des souris, mais le mode de fonctionnement de la ghréline est assez similaire à travers les espèces. Quand on a faim, on apprend mieux, on est plus réactif à ce qui nous arrive. Et on est plus à même de se représenter son espace, ce qui est utile lorsqu'on poursuit un animal, durant 5 heures, dans la savane.

Mais les perspectives vont plus loin : la ghréline protège également les neurones produisant la dopamine. Ce qui est important lorsqu'on sait que c'est, entre autres, la dégénérescence de ces neurones qui cause l'apparition de la maladie de Parkinson. D'autres recherches vont dans le même sens à propos de la maladie d'Alzheimer. La pratique du jeûne se justifie donc tout autant au niveau des performances mentales que physiques. Et dans tous les cas, l'approche paléontologique nous apporte un éclairage intéressant. ■



d'endurance sont dues à nos méthodes ancestrales de chasse, au Paléolithique. À bien des égards, notre corps est adapté pour courir de longues distances : notre morphologie, nos filières énergétiques, notre thermorégulation, etc. Nous devons effectivement être capables de poursuivre des proies, sur de très longues distances, jusqu'à ce que celles-ci, moins capables que nous de courir de longues heures sous le soleil, soient tellement épuisées qu'elles ne puissent plus se défendre.

En 2006, Liebenberg, biologiste évolutionniste comme Lieberman et Bramble, mais dont les recherches sont plus proches de l'anthropologie sociale, confirme ces méthodes de chasse, qu'il a lui-même expérimentées avec les tribus Kalahari du Botswana. Il a ainsi pu observer des chasseurs courir sur plus de 35 km derrière une proie, souvent durant 3 à 5 heures, et confirme que cette méthode était pratiquée également chez les Indiens Tarahumara au Mexique, les Indiens Navajo en Amérique, et les Aborigènes en Australie (*Current Anthropology*, 2006).

Mais quel est lien avec l'alimentation et les capacités mentales ? C'est que le jeûne nous permet pas seulement de faire des efforts (ce que les sportifs qui s'entraînent

LE JEÛNE SEC

Encore plus puissant !

Par Pauline Contat, naturopathe-énergéticienne

Conçu en Russie et de plus en plus populaire aux États-Unis, le jeûne sec consiste à s'abstenir simultanément de toute nourriture et de liquide. Il procure les mêmes effets que le jeûne hydrique (lequel autorise l'eau ou les tisanes) mais il en accélère l'action détoxifiante et en décuple la puissance thérapeutique. C'est en tout cas ce que soutiennent ceux qui l'expérimentent et en vérifient les bienfaits. Remontant aux sources russes et décrivant cette forme de jeûne comme une « véritable méthode de réhabilitation de l'organisme », voici un article permettant de la découvrir et de la pratiquer sans risques.

Le jeûne sec consiste à s'abstenir de nourriture et de liquide sur une période déterminée, afin de permettre à notre organisme de se régénérer. Si nous entendons beaucoup parler de monodiète aux fruits, de jeûne à l'eau et de jeûne intermittent, le sujet du jeûne sec reste plutôt dans l'ombre. Or ses différents intérêts thérapeutiques et l'expérimentation de son efficacité nous invitent à nous intéresser de plus près à cette pratique spécifique.

Les pionniers russes

Pour aborder le sujet du jeûne sec, il s'avère important de présenter quelques figures illustres qui ont participé à la diffusion des connaissances sur celui-ci, mais surtout à son expérimentation pratique auprès de patients malades. À la fin du XIXe siècle en Russie, le professeur **Viktor Vasilevic Pašutin** et son équipe ont réalisé de nombreuses études scientifiques sur le jeûne sec en expérimentant sur des animaux. Un ensemble de mécanismes physiologiques bénéfiques ont été démontrés. En premier lieu, ce sont les tissus pathologiques et altérés qui sont consommés durant le jeûne. Ce sont d'abord les anciennes cellules malades, les tissus abîmés, qui vont s'autolyser, c'est-à-dire se détruire par leurs propres enzymes et sans agent extérieur. Ensuite, il est important de comprendre que les organes et tissus perdent du poids en fonction de leur importance vitale. Ainsi, les tissus s'autolyseront dans l'ordre croissant de leur utilité. Au cours de ce processus, les tissus sains, non seulement n'en souffrent pas, mais en bénéficient, car ils se renouvellent. En somme, la force de vie oriente l'autolyse des tissus en fonction de leur état de santé et de leur importance vitale.

Au-delà de la compréhension des mécanismes physiologiques du jeûne sec, ce sont des études théoriques et des expérimentations qui ont permis de mettre en exergue son efficacité sur les **maladies mentales**. Dans les années 60-90, le docteur **Jurij Nikolaev**, médecin militaire, joua un rôle décisif dans la diffusion du jeûne thérapeutique, à la fois humide et sec. Sa thèse de doctorat porta sur l'application du jeûne dans le traitement de la schizophrénie. Puis il introduisit le jeûne thérapeutique dans la pratique psychiatrique, tout en travaillant au ministère de l'Institut de la santé de l'URSS. Il diffusa également cette pratique depuis la chaire de psychiatrie de l'institut médical de Rostov puis de Moscou. Il créa ainsi une véritable école de psychiatres et de thérapeutes qualifiés qui ont réussi à ouvrir des départements de jeûne spécialisés dans de nombreux hôpitaux urbains et régionaux.

Son travail démontra les propriétés thérapeutiques du jeûne dans les maladies psychiatriques. Au-delà, sa méthode permit la guérison de près de 7000 malades en 20 ans, car si ses patients étaient atteints de maladies psychiatriques en majorité, il accom-

pagna également des personnes ayant d'autres troubles tels que les dermatites, l'obésité, les néphrites, l'hypertension ou encore les accidents vasculaires cérébraux. Enfin, c'est **Pr L.A.Ščennikov**, biologiste et expert en médecine non traditionnelle, naturopathe et guérisseur, qui a offert la plus grande contribution au développement de la méthode de jeûne sec thérapeutique pendant ces trente dernières années. Bien connu en Russie et au-delà de ses frontières, il a mis au point une "Méthode de réhabilitation de l'organisme" qui consiste notamment en l'abstention thérapeutique des liquides et des aliments.

Le jeûne sec est la méthode de détoxification la plus puissante de toutes les thérapies existant actuellement, à la lumière des travaux et de la longue expérience du **Dr Sergey Ivanovich Filonov**. Ce médecin russe a supervisé des milliers de jeûnes secs (parfois jusqu'à 14 jours) durant ses 35 années de pratique, dans les montagnes de l'Altai, et plus largement en Russie, où les cures de jeûne sont très pratiquées.

Jeûne sec ou jeûne humide ?

Voici les mécanismes du jeûne sec tels que les décrit le Dr Filonov :

« La déshydratation engendre une concurrence entre les cellules saines et les organismes pathogènes pour l'eau. C'est un véritable scénario de loi du plus fort. L'inflammation ne peut subsister sans eau. Un environnement humide est idéal pour la prolifération des bactéries pathogènes, virus et vers – la pénurie d'eau est aussi dévastatrice que le feu pour eux. Tous les tissus morts ou en état de décomposition vont être expulsés du corps. Un jeûne à l'eau fait la même chose, mais cela prend beaucoup plus de temps pour accomplir cet objectif.

En quoi consiste l'inflammation ? Les tissus se gonflent d'eau là où l'infection a lieu. Les microbes et bactéries pathogènes adorent les milieux humides. Le jeûne sec élimine l'inflammation de la même manière qu'un marais se débarrasse des moustiques et autres insectes lorsqu'il s'assèche. Les microbes sont immédiatement détruits. Le manque d'eau est un nettoyage à sec qui est désastreux pour les ennemis du corps, pernicieux pour les bactéries pathogènes. »

Quels sont donc les avantages d'un jeûne sec par rapport à un jeûne hydrique, ce dernier paraissant plus facile à faire ? Lors des premiers jeûnes hydriques, nous pouvons avoir tendance à boire beaucoup pour s'occuper, se remplir, compenser l'absence de nourriture et calmer la sensation de faim. Or, si nous buvons trop durant le jeûne hydrique, nous forçons les reins à travailler. Si nous avons très vite les urines claires, cela prouve que les reins fonctionnent trop. En effet, dans les périodes où nous nous alimentons et nous buvons quotidiennement, au réveil, les urines sont foncées



car justement nous n'avons pas bu pendant la nuit et le travail d'élimination a pu se faire.

Contrairement à ce que nous pouvons croire, jeûner sans eau n'est pas plus difficile que jeûner à l'eau sur une courte période, c'est-à-dire sur 1 ou 2 jours. En supprimant la charge de la gestion de l'eau externe, notre organisme aura plus d'énergie pour déclencher plus rapidement toutes les réactions de détoxination et détoxication.

Ce qui est intéressant dans le jeûne sec, c'est le gain de temps dans les processus d'élimination et d'auto-guérison. 1 jour de jeûne sec équivaut à 3 jours de jeûne à l'eau. Et au-delà de cinq jours de jeûne sec, 1 jour de jeûne sec correspond à 5 jours de jeûne à l'eau.

Ainsi, il permet à des personnes ayant moins de temps à consacrer à une longue cure de jeûne, de bénéficier des avantages d'un jeûne humide long et ce, sur une plus courte période. **Le jeûne sec est donc un jeûne hydrique accéléré.**

Dans le jeûne sec, la crise d'acidose se produit plus rapidement, nous pouvons avoir une haleine cétonique en un jour seulement, au lieu de plusieurs jours durant un jeûne humide. La cétose et la restauration interne sont atteints en 24h, au lieu de 3 jours pour un jeûne humide. Les corps cétoniques sont produits plus vite, et en tant que carburants du cerveau, ils sont intéressants car ils ont des effets neuro-protecteurs. On constate également une augmentation du facteur neurotrophique ou Brain-Derived Neurotrophic Factor, aussi connu sous le nom de BDNF. En d'autres termes, la création de nouveaux réseaux neuronaux est accélérée, en parallèle d'une autophagie des réseaux neuronaux en déliquescence et ce, en quelques heures. L'action anti-inflammatoire, via l'augmentation de la sécrétion de cortisol est également indéniable. De plus, on observe un effet immunomodulateur qui perdure après le jeûne, une normalisation du taux de glycémie et de cholestérol, une baisse du diabète et une reminéralisation.

Nous aurons également une plus grande sensation de chaleur en jeûne sec car le métabolisme est plus élevé. En attestent les états de frilosité et de fatigue qui sont amoindris. En l'expérimentant, la plupart des personnes se sentent mieux. Il y a comme un four thermonucléaire dans les cellules, et avec le jeûne sec, les toxines sont alors brûlées dans leurs propres chambres de combustion. L'avantage principal du jeûne sec sur le jeûne humide est en matière d'infectiologie. Il permet au corps de guérir plus vite et plus facilement des maladies infectieuses, car les bactéries, parasites et virus ne peuvent pas survivre dans des milieux cellulaires asséchés. De plus, le jeûne sec stimule nos cellules souches car le corps détruit

sa propre graisse qui contient des cellules souches et ce, jusqu'à un âge avancé de la vie. Ces cellules aident les organes, les tissus et les os à l'auto-guérison. Il s'agit donc d'un moyen naturel et efficace pour stimuler nos cellules souches.

Quel pourrait être le principal frein à l'expérimentation du jeûne sec ?

Avant de l'expérimenter, nous croyons tous qu'au-delà de trois jours sans eau, nous nous dirigeons vers la mort. Nous avons été conditionnés par les croyances sociétales en ce sens, sans avoir l'idée de remettre en cause ce principe. Or, une multiplicité de personnes ayant fait plusieurs fois l'expérience de jeûne sec au-delà de trois jours, prouvent que non seulement elles ne meurent pas, mais qu'elles continuent d'uriner et ce plusieurs jours après. Pour expliquer ce phénomène, il suffit de comprendre à quel point le corps humain est capable d'utiliser différents systèmes d'adaptation et de survie. Hormis quelques cas spécifiques contre-indiqués évoqués ci-après, le seul ennemi du jeûne sec semble être la peur, les doutes et toutes les croyances limitantes qui nous habitent.

Les mécanismes vertueux

Nettoyage lymphatique et rénal

En l'absence d'eau extérieure, notre organisme va se tourner vers ses réserves internes d'eau, notamment le liquide lymphatique qui concentre une grande part des déchets qui nous encombrant.

Autrement dit, lorsque vous jeûnez à sec, vous déclenchez un nettoyage accéléré de votre système lymphatique. On peut le constater après 24 heures de jeûne sec, en voyant notre urine plus opaque et chargée de sédiments. Une étude allemande a d'ailleurs montré qu'un jeûne sec de 5 jours avait conduit à une amélioration notable des fonctions rénales des participants. Pour plus d'informations, l'étude se trouve dans les sources, en dernière section de l'article.

Brûlage des graisses accéléré

D'une manière générale, le corps va chercher l'eau dans la décomposition de tous les tissus superflus, notamment les graisses corporelles. En jeûne sec, la fonte des graisses est privilégiée et la destruction des muscles retardée, car l'organisme réduit l'utilisation des protéines au strict minimum.

Plus généralement, l'abstinence d'eau et de nourriture durant 5 à 10 jours permet :

- de stimuler les processus de guérison en augmentant la résistance du corps grâce à une stimulation de l'immunité ;
- de supprimer les douleurs (rôle anti-inflammatoire) et les maladies chroniques ;
- de détoxiner et détoxifier l'organisme (métaux lourds, polluants), indispensable à un soulagement physique et psychique ;
- d'améliorer et de restaurer les processus de régénération et de réparation des organes et des tissus, avec un rajeunissement de la peau après 2 mois et un rajeunissement de l'organisme en général ;
- une prévention générale et une prévention spécifique d'éventuels désordres métaboliques ;
- de réguler le métabolisme cellulaire et donc le poids (excès de

poids ou maigre) ;

- de lutter contre les dépendances à la nourriture, l'alcool, le tabac ;
- de retrouver un potentiel vital et mental ;
- d'accélérer la réparation des tissus après des blessures graves ;
- d'améliorer le fonctionnement du système musculo-squelettique (ostéoporose, arthrite...);
- d'agir en prévention ou en curatif contre toutes infections (virale, parasitaire ou bactérienne). C'est idéal en cas de maladie de Lyme chronique, bien que l'expérience de M. Deladoey montre que dans des cas lourds, 2 à 3 cures sont nécessaires pour avoir un très bon résultat pérenne ;
- un nettoyage psycho-émotionnel (clarification des pensées, aide à prendre conscience de soi, apprendre à mieux se connaître, dépassement des peurs).

Oui au jeûne sec. Mais pour qui ?

Le jeûne sec est vivement conseillé pour sortir de différentes maladies dont la chronicité paraît bien ancrée, malgré les tentatives de traitements naturels. Mais pour quelles maladies le jeûne sec est-il conseillé ? Selon le Dr Filonov, le jeûne sec est vivement indiqué dans les cas de maladies :

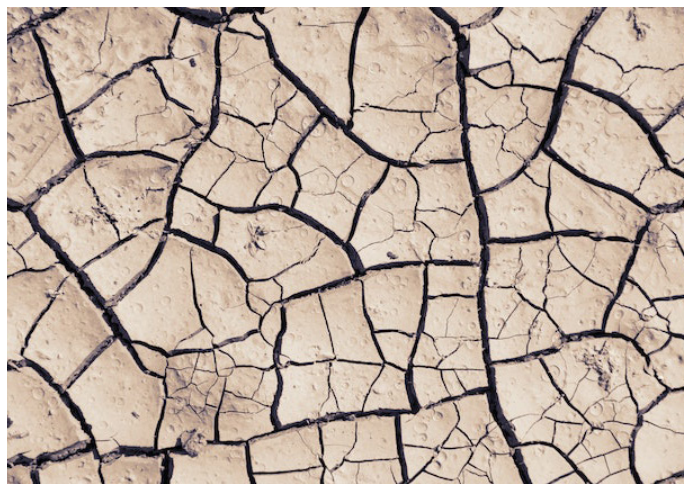
- broncho-pulmonaires : asthme, amygdalite, sinusite, rhumes, apnée du sommeil, acouphènes...
- du tractus gastro-intestinal : dysbiose, gastrites, diarrhée-constipation, ulcère, hémorroïdes...
- gynécologiques : kyste, fibrome, endométriose, menstruations douloureuses, mastopathie
- du système musculo-squelettique : polyarthrite, ostéoporose, tendinite, goutte, rhumatisme • neurologiques : névralgie, migraine, conséquences de lésions cérébrales traumatiques
- urologiques : pyélonéphrite, cystite, adénome prostatique
- auto-immunes : maladie de Crohn, arthrite, fibromyalgie
- de la peau : urticaire, eczéma
- du système cardiovasculaire : hypertension, angine de poitrine, varices
- du système lymphatique : parodontose, herpès, candidose, verrous, mycoses, perte de cheveux...

Et encore, la liste n'est pas exhaustive.

Comment se pratique-t-il ?

Déroulement type d'un jeûne sec de 3 jours

1. Pour commencer, le jeûne sec peut s'étendre jusqu'à 36 h, afin de permettre un nettoyage partiel des toxines.
2. De 36 heures à 3 jours, le système immunitaire est stimulé. Au niveau psychologique, peurs et angoisses sont dépassées, notamment par la compréhension des mécanismes de votre organisme.
3. C'est après le 3e jour que le corps commence à se nettoyer et à s'autolyser. Le processus d'auto-régénération et d'auto-guérison commence. Le corps élimine les cellules inutiles et pathologiques et laisse les plus saines et les plus fortes se diviser



et se multiplier. Il existe une mise à jour, un rajeunissement du corps, de manière naturelle, sans stimulation artificielle. La purification du sang et de la lymphe se fait également de manière tout à fait naturelle.

Durée idéale

Une période de 5 à 10 jours de jeûne à sec est idéale. Les périodes de jeûne sec doivent être effectuées uniquement dans un lieu propre et avec un encadrement formé au jeûne sec, mais surtout avec des accompagnateurs de jeûne ayant eux-mêmes jeûné plusieurs fois sur de longues périodes, pour comprendre la nette différence avec le jeûne humide. En effet, l'encadrement est d'autant plus nécessaire que surviennent entre le 3e et 4e jour des crises d'élimination et de grosses douleurs, entre le 7e et le 9e jour une deuxième crise d'élimination et enfin, après le 12e jour, une troisième crise.

Cure de jeûne en groupe

Le **Dr Sergey Ivanovich Filonov** affirme qu'une personne peut tout supporter à partir du moment où elle sait pourquoi elle le fait et comment cela fonctionne, d'où l'importance de bien comprendre les mécanismes du jeûne sec et de son intérêt, afin d'y parvenir et d'en tirer tous les bénéfices. Dès lors, tenter une expérience de cure de jeûne sec en étant accompagné par un professionnel peut être très intéressant, car il vous donnera accès à la compréhension des mécanismes et donc à une meilleure acceptation des symptômes et des crises d'élimination. La réalisation d'un jeûne sec en groupe est également un très bon levier de motivation et de détermination. Le groupe, par le soutien qu'il apporte, permet de « tenir bon » et de s'entraider. **Michel Deladoey**, naturopathe et énergéticien suisse depuis 2007, documenté sur les travaux scientifiques et expériences pratiques en jeûne sec, a réalisé des essais sur différents patients atteints de diverses pathologies dans le cadre de groupes qu'il encadre, et il a obtenu des résultats très intéressants. Ayant suivi de près les travaux du spécialiste russe du jeûne sec, à savoir le Dr Filonov, dans sa clinique de l'Altai russe et lors de retraites en Europe, il collabore actuellement avec lui lors de retraites de jeûne sec en Suisse. Tous deux proposent un encadrement sérieux afin de vous guider et vous soutenir dans le processus. Pour en savoir plus sur les encadrants et les prochaines dates de cures de jeûne sec : <https://www.jeunesec.com/>

Précautions et contre-indications

L'accompagnement est d'autant plus nécessaire que le jeûneur peut rencontrer quelques difficultés durant une cure de jeûne

sec effectuée pour la première fois, en solitaire et mal conduite. Les problèmes peuvent survenir lorsque le jeûne sec est effectué sans préparation, sans reprise alimentaire correcte, sans réelle compréhension de ce qui se passe durant le jeûne. Il est par exemple dangereux de jeûner à sec dans une ville, car l'absorption de l'air est à son maximum et nous risquons alors un empoisonnement. Il est également nécessaire d'effectuer une préparation psychologique et physique avant le début du jeûne sec d'une semaine, notamment avec des purges. Dans le jeûne sec, la montée en température est rapide, les cellules agissent comme un mini-four et l'autophagie est multipliée par 15 par rapport à un jeûne humide. De plus, il y a un phénomène d'hémoglycose en jeûne sec, c'est-à-dire un épaississement du sang qui peut entraîner des troubles de la circulation sanguine. L'accompagnement psychosomatique paraît indispensable car beaucoup de tensions et de nœuds se libèrent et au-delà, un nettoyage des différents corps énergétiques est réalisé, ce qui peut être déstabilisant. La période de reprise alimentaire appelle également à la vigilance car en temps normal, nous avons 8 litres de sucs digestifs. Avec le jeûne sec, ces sucs s'assèchent. Ainsi, à la reprise après 7 jours de jeûne sec, il est important de boire 2 à 3 litres d'eau selon une méthodologie spécifique du jeûne sec. L'expérience du personnel encadrant est ainsi très précieuse pour réussir le processus, tant en amont de la cure que pendant le jeûne sec et au-delà.

Quelqu'un de trop affaibli peut-il tout de même le faire ?

Il sera nécessaire de le remonter en énergie et de le préparer à l'aide de jeûnes secs courts et de purges.

Quelles sont les contre-indications existantes ?

- tumeurs malignes et hémoblastose (stades III à IV, en particulier après l'utilisation de la chimiothérapie)
- tuberculose pulmonaire active et d'autres organes
- thyroïdite et autres maladies endocriniennes
- l'hépatite aiguë et chronique active, ainsi que la cirrhose du foie
- maladies inflammatoires purulentes de la cavité respiratoire et abdominale
- insuffisance de circulation sanguine de II et III degré
- violations persistantes du rythme cardiaque et de la conduction
- carence sévère de poids corporel
- thrombophlébite et thrombose
- maladies du système cardiovasculaire : hypertension artérielle de stade I et II / dystonie neurocirculatoire de type hypertonique / athérosclérose des vaisseaux sanguins
- période de grossesse et d'allaitement
- l'âge de petite enfance (jusqu'à sept ans) et sénile (plus de 80 ans)
- l'incapacité du patient à se soigner indépendamment
- la peur du jeûne.

Au-delà, chaque cas est particulier et seul le praticien de santé formé au jeûne sera à même d'identifier les possibilités de pouvoir effectuer un jeûne sec de longue durée.

Le jeûne sec semble être une approche thérapeutique très effi-

cace, notamment dans le cas des maladies inflammatoires et auto-immunes, si fréquentes à notre époque. Au-delà, son efficacité paraît indéniable pour améliorer la fertilité, les performances sportives et renforcer l'immunité générale. L'idéal, pour entretenir une santé optimale, serait un jour de jeûne sec par semaine et de temps à autre, faire une cure de trois jours. Les peurs et l'appréhension de ce type de pratique peuvent être mieux gérées en étant accompagné, notamment par des spécialistes ayant l'habitude de pratiquer le jeûne sec. ■

EN SAVOIR PLUS

Sites web des spécialistes en jeûne sec

• **Docteur FILONOV:** <http://filonov.net/>

• **Michel Deladoey – Naturopathe et énergéticien:** <https://www.jeunesec.com/> - www.naturopathie-deladoey.ch

Entretiens – Témoignages

• Témoignage de Michel Deladoey, Naturopathe, qui se soigne de la maladie de Lyme avec le jeûne sec et les bains d'eau de mer glacée - 2019 -

<https://www.youtube.com/watch?v=xsSEme3F8Dc>

• **Le Jeûne Sec Thérapeutique** – Entretien du Dr Sergei Filonov & et de Michel Deladoey, naturopathe – 2 avril 2020 - https://www.youtube.com/watch?time_continue=468&v=9SlazewLBCI&feature=emb_logo

• **Les précautions en jeûne sec** - Entretien du Dr Sergei Filonov & et de Michel Deladoey, naturopathe – 10 avril 2020 - <https://www.youtube.com/watch?v=xfTK69Ji4f4>

Articles scientifiques et article de synthèse

• **Sélection d'études scientifiques sur le jeûne sec :** <https://www.jeunesec.com/etudes-scientifiques.html>

• **Étude allemande sur le jeûne sec, en anglais :** <https://www.karger.com/Article/Pdf/357718>

• **Le tissu adipeux abrite des cellules-souches** (2001) : <https://www.rtf.fr/tissu-graisseux-serait-source-importante-cel-lules-souches/article>

Preuves supplémentaires issues des recherches de STRANSKY et all (2012) et BANYARD et all (2015)

JEÛNER ET RAJEUNIR

Retrouver votre poids naturel, une silhouette juvénile, des cheveux et une peau de qualité. Bref, fonctionner à votre état optimal chaque jour : telle est la promesse du Dr Yoshinori Nagumo dans *L'art japonais du jeûne*⁽¹⁾. Avec trois règles : prendre un seul repas par jour, consommer les aliments en totalité et dormir suffisamment. À la clé, une énergie insoupçonnée.

Perte de poids, vitalité, renforcement du système immunitaire, rajeunissement... Le jeûne dévoile tout l'éclat de notre énergie. « Lorsque nous sommes en bonne santé, les organes fonctionnent activement, le sang circule bien, la peau resplendit et le tour de taille s'affine », explique le docteur Nagumo, spécialisé dans le traitement du cancer. Son ouvrage, outre l'intérêt de présenter sa méthode « un repas par jour »⁽²⁾, offre un large tour d'horizon : historique, scientifique, épigénétique...

Une soupe et un plat

Après avoir connu des soucis de santé (prise de poids, constipation, arythmie), dans la foulée d'un stress chronique et d'une alimentation déséquilibrée, Yoshinori Nagumo se lasse des régimes qui ne marchent pas. Il commence alors à prendre de simples repas, constitués d'une soupe et d'un plat, en réduisant ses portions. La clé ? Manger dans un bol ou une assiette de plus petite dimension, et ce même si l'on mange la même chose que les autres. Selon l'ancienne sagesse populaire japonaise, le secret d'une bonne santé est d'arrêter de manger quand l'estomac est plein à huit dixièmes. Études à l'appui, nous savons maintenant que cela favorise l'expression des gènes qui prolongent la vie. De son côté, le Dr Nagumo constate une baisse de poids et une nette amélioration de sa santé physique. « Cela m'a appris que même avec un régime très frugal, la totalité des nutriments consommés à chaque repas active le métabolisme », témoigne-t-il. Si son mode de vie, comme il l'explique dans le livre, est maintenant basé sur un seul repas par jour, sa méthode fonctionne aussi avec deux repas quotidiens, pour peu que l'on respecte le principe sobre d'une soupe/un plat. Il veille aussi à prendre soin de son sommeil, en se couchant et en se levant tôt. Dix ans plus tard, le Dr Nagumo jouit d'une excellente santé, tandis que son poids s'est stabilisé à soixante-deux kilos (quinze de moins qu'avant). « Physiquement, j'ai rajeuni de plusieurs années. Ma peau semble beaucoup plus jeune et mes bilans de santé montrent que mes vaisseaux sanguins sont ceux d'un jeune homme de vingt-six ans en pleine forme », s'enthousiasme-t-il. L'apparence de jeunesse, au-delà des considérations esthétiques, est le reflet de la santé intérieure.

La « faim » d'un mythe

Après les restrictions de la Seconde Guerre mondiale, et la rapide croissance économique qui s'ensuivit, l'alimentation a considérablement évolué, jusqu'à la surabondance actuelle dans notre civilisation et les maladies qui en découlent (diabète, problèmes cardio-vasculaires, etc.). « Il se pourrait qu'avoir ainsi connu une faim omniprésente ait mené au mythe disant que manger suffisamment est le secret de la santé. Car si les êtres humains sont apparus sur la planète il y a près de 170 000 ans, cela ne fait même pas un siècle qu'il est possible de satisfaire notre faim trois fois par jour », précise le Dr Nagumo, soulignant que c'est loin d'être le cas partout. Le changement a été trop brutal pour l'organisme, en regard du tempo normal de l'évolution. Lorsqu'il

constate les bienfaits d'un seul repas par jour sur lui-même, notre docteur s'interroge : est-ce vraiment bon pour la santé ?... La découverte du gène « sirtuine », joliment surnommé « la fontaine de Jouvence », dissipe ses doutes. Remontons le temps : nos ancêtres ont survécu à nombre de crises qui ont menacé l'espèce humaine d'extinction. Celle-ci, au cours de ce processus, a acquis les gènes de survie, qui s'activent en cas de famine, de froid extrême ou d'épidémie. « Notre corps est équipé d'innombrables gènes programmés pour nous garder en vie, dont les gènes d'épargne – ou économes – qui nous préparent aux périodes de famine, les fameux gènes « fontaine de Jouvence » qui nous permettent d'y survivre, mais aussi les gènes de fertilité qui favorisent la reproduction en cas de famine, ceux de l'immunité qui nous protègent des maladies, les gènes anti-cancer, et les gènes de réparation qui permettent de guérir d'une maladie et de freiner le vieillissement. » Problème : quand la nourriture ne manque pas, ces gènes de survie ont l'effet inverse, nous faisant vieillir physiquement, diminuant notre fertilité et incitant notre système immunitaire à se retourner contre nous. Ainsi, diverses expériences menées sur des animaux ont montré qu'une réduction de quarante pour cent des aliments consommés augmente d'une fois et demie leur durée de vie, tout en améliorant leur vitalité et l'état de leur fourrure. À table... mais pas trop. C'est bon pour nous et pour la planète ! ■

⁽²⁾ Sa méthode de jeûne « un repas par jour » n'est pas adaptée aux femmes enceintes, aux enfants en pleine croissance, aux personnes minces et aux malades ayant une constitution affaiblie.

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ ***L'art japonais du jeûne. La méthode pour être en forme, rajeunir et prévenir les maladies***, Yoshinori NAGUMO (Médicis, 2022).

PRATIQUER « ICHIBUTSU ZENTAI »



Pour une nutrition complète, le Dr Nagumo conseille de manger l'aliment en totalité : les légumes avec la peau, les racines et feuilles, les (petits) poissons entiers et des céréales complètes. Au Japon, cette approche s'appelle *ichibutsu zentai*, signifiant littéralement « le tout ». « Cet enseignement, dérivé du bouddhisme, comprend notamment l'idée que la meilleure façon de consommer du poisson, des céréales, des légumes et autres aliments, c'est dans leur intégralité, afin de recevoir dans son ensemble la vie du monde de la nature. Selon cette croyance, cela permet de garder l'équilibre en tant qu'êtres vivants », précise Yoshinori Nagumo. *Ichibutsu zentai* était complété par le concept d'*ishoku dogen*, qui a prévalu au Japon jusqu'à la Seconde Guerre mondiale. Cette expression signifie « médicament et aliment, même source ». Hippocrate acquiesce. Autre atout, « écolonomique », si vous pratiquez *ichibutsu zentai* : rien n'est gaspillé !

JEÛNE ET AUTOPHAGIE

Jean-Brice Thivent

Peut-on aider le corps à mieux éliminer? Cette question mérite d'abord une définition de l'élimination et elle va voir s'opposer les défenseurs de la naturopathie avec leurs techniques de santé (hydrothérapie, exercice, plantes, soins manuels...) et les hygiénistes qui laissent le corps agir naturellement sans rien lui imposer.

« **N**e rien faire intelligemment » telle est la devise hygiéniste qui préconise de placer l'individu dans les conditions idéales (nutrition, mouvement, climat, repos...) sans interventionnisme, afin de laisser la force guérissante (énergie vitale) faire le travail sans entrave (cicatrisation, régénération, élimination...). Un naturopathe vous proposera généralement une cure de désintoxication durant laquelle on veillera à diminuer les apports alimentaires (en sucre, en graisse ou en aliments dits toxiques) tout en stimulant l'élimination (jeûne, diètes, exercices physiques adaptés, cure de plantes, sauna, hammam...). Puis après cette phase d'élimination, suivra une cure de revitalisation visant à restaurer les réserves nutritionnelles et énergétiques. La nutrition spécifique, les compléments alimentaires, le contact avec la nature, la respiration, la recherche de densification musculaire... prennent alors une place importante.

L'erreur courante

Dans les deux cures et plus particulièrement pour la désintoxication, rien ne peut se faire si nous ne disposons pas d'assez d'énergie vitale. Je rappelle que cette EV correspond à notre quantité d'énergie nerveuse et glandulaire nous permettant d'assurer nos fonctions (digestions, élimination, mouvement, activité mentale, libido...). La question que se sont posée les naturopathes hygiénistes est donc : doit-on stimuler l'organisme en stimulant nos émonctoires (les organes de l'élimination que sont la peau, les reins, les poumons, le foie et l'intestin, et donc en même temps stimuler nos réserves d'énergie nerveuse et glandulaire pour mieux éliminer, ou au contraire doit-on économiser cette énergie nerveuse par du repos en laissant le corps agir à sa guise ? Voici la réponse de Hubert Shelton⁽¹⁾, l'homme qui a suivi le plus de jeûneurs au monde : « Il n'existe pas de méthode plus efficace d'accroissement de l'élimination que celle du repos ». C'est pour cela que l'on ne fera pas d'exercice (ou très peu) durant un jeûne car « une activité accrue dépense de l'énergie, tandis que le repos et le sommeil conservent l'énergie ».

C'est à ce niveau que réside les plus grandes erreurs que l'on peut faire durant un jeûne. Les naturopathes ou certains centres de jeûne joignent un grand nombre de mesures censées aider votre corps à éliminer davantage durant un jeûne : des tisanes, des lavements, des exercices

ou de la randonnée, de l'hydrothérapie, des massages... Ils prétendent que ces mesures aident l'élimination et écourtent la période de jeûne. Il s'agit là d'une erreur pour moi et pour les hygiénistes qui ont conduit des milliers de jeûnes.

L'avis de Mosseri

Voilà ce que dit Albert Mosseri, l'un des plus grands d'entre eux. « Pour aider l'élimination, il faudrait savoir au moins comment elle se déroule. Éliminer ne veut pas dire aller à la selle ou uriner car le contenu des intestins et de la vessie est déjà hors de l'organisme et sortira tôt ou tard ; l'élimination se passe surtout au niveau des cellules. La cellule produit des déchets, en recycle certains et en rejette d'autres qui seront pris en charge par nos émonctoires (peau, rein, poumon, intestin, foie). Quand on urine, qu'on va à la selle ou qu'on transpire, on rejette des déchets déjà éliminés au niveau des cellules. Comment peut-on aider l'élimination ? L'élimination et le recyclage au niveau des cellules se fait à l'aide de l'énergie nerveuse. Nous pouvons aider cette élimination si nous assurons un débit abondant d'énergie nerveuse. L'énergie nerveuse, nous ne pouvons pas la fournir ou nous la procurer. Tout ce que nous pouvons faire, c'est économiser sa dépense pour recharger nos batteries. Et le seul moyen de recharger nos batteries, c'est par le repos et sommeil. Donc nous avons à notre disposition un moyen passif et non actif pour augmenter l'énergie nerveuse. Par contre, quand on fait des massages, de l'hydrothérapie, des bains, de la marche, du travail ou toute autre activité durant le jeûne, on dépense son énergie nerveuse et il n'en restera plus beaucoup pour l'élimination. Voilà pourquoi toutes ces mesures dévient l'énergie vers les muscles et les organes au lieu de la garder concentrée dans l'élimination »⁽²⁾

La véritable élimination

Il ne peut y avoir d'élimination sans recyclage dans l'organisme. Or ce recyclage ne peut se faire sans ce que les hygiénistes appelaient l'autolyse autrefois et ce qui aujourd'hui nommé par les scientifiques « autophagie ». Ce processus biologique qui se déroule au niveau cellulaire consiste en un recyclage des tissus vieillissants et de déchets. Ceux-ci deviendront, après quelques opérations au niveau intracellulaire, de nouveaux tissus compétents. C'est cela la véritable élimination. Il y a donc deux niveaux d'élimination. Le recyclage au niveau cellulaire qui est suivi d'une remontée des « toxines » vers les émonctoires pour être éliminées du corps (urines, selles, transpiration, respiration). Une troisième voie de l'« élimination » consiste en une neutralisation des « molécules toxiques » par le foie (la détoxification). On retiendra déjà que l'autophagie sera d'autant plus efficace que l'on respectera un maximum de temps de repos. C'est pour cela que le jeûne et le sommeil sont les plus grands alliés de l'élimination cellulaire. Cependant il existe d'autres techniques plus « actives » susceptibles de favoriser l'autophagie. C'est ce que nous découvrirons dans le prochain article (page 20). ■

⁽¹⁾ H.M. SHELTON, *Le jeûne*, Le courrier du livre, 1988

⁽²⁾ Albert MOSSERI, *Jeûner pour revivre*, Le courrier du livre, 1991



Comment PRÉPARER SON JEÛNE

Jean-Brice Thivent

Comme nous l'avons vu dans le précédent article, le meilleur moyen d'améliorer le processus d'autophagie est de jeûner. Commencer un jeûne sans préparation expose cependant à des difficultés et des inconvénients. Pour les éviter, il sera opportun de faire preuve de flexibilité... métabolique.

Nous avons déjà évoqué le concept d'autophagie dans cette rubrique. Vous savez donc qu'il s'agit d'un processus intra-cellulaire, témoin de notre capacité à nous auto-régénérer, qui consiste à recycler les protéines usagées en nouvelles protéines constitutives de nouveaux tissus. L'autophagie est un mécanisme de défense ancestral essentiel contre les infections et contre le manque de nutriments, qui constitue la première menace pour un organisme. Il permet le recyclage de tout ce qui peut l'être pour rester en vie plus longtemps.

Déclencher l'autophagie par le jeûne

Le meilleur moyen d'améliorer le processus d'autophagie est donc bien de jeûner (pas de digestion ni d'apport nutritionnel) et plus particulièrement de diminuer les protéines pour amorcer la chute de l'IGF-1. En effet, cette hormone est le signal de la création de matière ou de sa destruction. L'IGF-1 est une hormone anabolique (construction cellulaire) tout comme l'insuline. Ces deux hormones vont dans le même sens, l'insuline étant stimulée par les glucides et un excès de protéines, l'IGF-1 principalement par l'ingestion de protéines. Seulement, la diminution de l'IGF-1 est beaucoup plus lente à obtenir que celle de l'insuline. Tandis que cette dernière diminue quasi totalement en 48 heures de jeûne hydrique, après 5 jours de ce même jeûne, l'IGF-1 n'aura elle diminué que de 50%. Or ce n'est que lorsqu'elle diminue de manière significative, qu'elle potentialise le processus d'autophagie. Si vous souhaitez gagner du temps pour entrer plus vite en « autophagie » lors d'un jeûne, il est donc conseillé de diminuer les apports protéiques au moins 3 jours avant le début du jeûne alors que la suppression des glucides peut se faire 24h avant, cela suffira pour faire chuter l'insuline et amorcer l'autophagie. Les aliments les plus stimulants de l'IGF-1 sont les produits laitiers riches en lactosérum (Whey) et caséine, les viandes, poissons et les œufs riches en protéines assimilables. Les derniers repas avant un jeûne seront donc essentiellement constitués de fibres et de graisses et très peu de glucides (légumes) ou de protéines. Vous allez ainsi basculer rapidement dans un mode métabolique régénérateur...

Trois problèmes et une solution

Cependant si vous avez l'habitude de consommer régulièrement des aliments glucidiques (pains, céréales, légumineuses, desserts...) tout au long de l'année et que vous décidez de jeûner pour la première fois, une préparation basée sur un régime hypocalorique et pauvre en protéines risquerait de vous confronter à 3 problématiques :

- Supprimer glucides et protéines 5 jours avant un jeûne, c'est ne manger que des fibres (légumes verts) et un peu de graisses. Le risque est que vous exagériez sur les quantités de légumes et que cela agresse votre muqueuse intestinale à cause de l'apport trop important de fibres (fermentescibles) et de lectines (les poisons des végétaux).
- Ensuite vous allez vous heurter à l'« irrésistible envie de manger » car vous vous privez de protéines (d'origine animale), le nutriment le plus satiétogène.
- La troisième difficulté est la phase de transition qui risque d'être pénible entre le 2e et le 6e jour de jeûne. Cette phase correspond à un changement radical de métabolisme. Les glucides qui étaient le carburant principal de nos cellules laissent progressivement la place aux graisses qui seront transformées en corps cétoniques. C'est l'état de cétose qui suppose un peu d'adaptation pour notre organisme, surtout si vous n'avez jamais habitué votre corps à utiliser les graisses comme carburant prin-



cipal ! Cette transition des premiers jours du jeûne se traduira par un état de fatigue parfois sévère appelé grippe cétogène.

Heureusement, il existe une solution pour éviter ces trois inconvénients : **l'alimentation cétogène**.

L'idée est d'habituer notre organisme à passer régulièrement d'une alimentation dominée par les glucides à l'état de cétose qui imite les effets du jeûne mais sans baisse calorique. Pour cela, on s'appuiera sur une alimentation pour laquelle plus de 70% des apports caloriques proviendront des graisses, 20% des protéines, et moins de 10% des glucides. L'avantage d'un tel régime est qu'il apporte une bonne satiété tout en « switchant » de carburant. **L'état de cétose** s'installe lorsque nos cellules n'ont plus de glucose à brûler mais suffisamment de graisses pour faire de l'énergie : les corps cétoniques. Cet état est déjà favorable à l'autophagie.

Une des erreurs souvent commises dans ce « régime » est d'exagérer les quantités de protéines. Au-delà d'un certain seuil par repas et par jour (seuil situé autour de 1g/kg de poids/jour), ces protéines risquent de se transformer en glucose. C'est la néoglucogénèse. Des graisses en quantité oui, mais pas trop de protéines ! L'alimentation cétogène est certes l'un des meilleurs alliés pour entrer en cétose et préparer un jeûne mais elle est pleine de subtilités et nécessite des adaptations personnelles sur les quantités de sucres, de protéines et de graisses. Depuis quelques années, je préfère une préparation au jeûne basée sur l'alimentation cétogène plutôt que sur une alimentation hypocalorique pauvre en protéines comme le préconisait à l'époque de nombreux hygiénistes ou comme c'est encore le cas dans certains centres de jeûne.

Construire la flexibilité

Se préparer à un jeûne long ne se résume plus à une simple descente alimentaire hypocalorique très contraignante. Une façon de rendre notre corps plus adaptable est d'habituer notre organisme à des transitions énergétiques qui facilitent la mise en place rapide de l'autophagie. On appelle cela la **flexibilité métabolique** : le jeûne intermittent, des périodes d'alimentation cétogène ou « Law Carb » (pauvre en glucides) seront nos meilleurs alliés pour construire cette flexibilité. Mais si jeûner (de façon intermittente ou prolongée) ou baisser les apports protéiques et caloriques sont parmi les **activateurs les plus puissants** de l'autophagie (parce qu'ils privent momentanément la cellule de nutriments), d'autres situations de « stress cellulaire » peuvent aussi avoir cet effet stimulant. Nous les découvrirons le prochain article. ■

HORMÈSE ET AUTOPHAGIE

Jean-Brice Thivent

Depuis quelques mois, je vous présente le fabuleux outil de régénération dont nous disposons : l'autophagie. Sans ce mécanisme de recyclage des déchets cellulaires, les fonctionnalités du corps seraient rapidement perturbées et le vieillissement accéléré.

Pour maximiser le processus autophagique, rien de tel que l'exercice physique et les autres pratiques hormétiques.

Nos cellules sont programmées pour activer des processus régénérateurs lorsqu'elles sont stressées. Tout le monde parle de jeûne intermittent pour maximiser l'autophagie et limiter les effets du vieillissement, mais nous avons vu le mois dernier qu'il existe trois formes d'activateurs de l'autophagie basées sur l'alimentation :

- Le jeûne (intermittent ou « long »)
- Le régime hypocalorique pauvre en protéines
- Le régime cétogène.

Mais saviez-vous que l'exercice physique pourrait maximiser encore plus l'autophagie ?

La cellule ne gaspille pas

Une étude (*) a montré que faire 8 semaines de tapis roulant chez la souris augmente considérablement la protéine Beclin 1 qui est liée aux niveaux d'autophagie. (Andreotti et al., 2020). De quoi la cellule a-t-elle besoin pour stimuler l'autophagie ? La cellule commence à « recycler » les éléments cellulaires défectueux lorsqu'elle a besoin d'énergie, ou lorsque notre cerveau enregistre que nous pourrions bientôt être dans une situation de forte demande énergétique. C'est pour cela qu'il est essentiel de comprendre l'intérêt de ce « recyclage cellulaire ». La cellule ne gaspille pas de déchets, elle les réutilise pour donner naissance à d'autres structures fonctionnelles. Les acides aminés, par exemple, provenant d'une protéine défectueuse peuvent être utilisés pour en créer une pleinement fonctionnelle. Mais comment nos cellules savent-elles que nous sommes en situation de déficit énergétique ? Lorsque nous nous mettons en action et au-delà d'une certaine intensité et temps de pratique physique, nous créons une demande énergétique à l'intérieur de nos cellules. Sous l'action de la protéine kinase (AMPK), nous activons un programme qui cherche à tout prix à générer de l'énergie. Les mitochondries, qui sont les centrales énergétiques de nos cellules, vont alors « s'allumer » pour produire cette énergie (métabolisme oxydatif). Cette situation augmente les protéines liées à l'autophagie (ce qui se produit également pendant le jeûne). Nous avons donc avec l'exercice physique un autre moyen que le jeûne pour créer un déficit énergétique et stimuler l'autophagie. Mais quel serait le type d'exercices idéal pour stimuler une plus grande autophagie ?

Des stress bien dosés

Le type d'exercices choisis détermine une activation plus ou moins grande de l'autophagie. Les déductions issues de l'étude précitée supposent que l'exercice cardiovasculaire, qui génère une plus grande dépense énergétique, active plus de processus d'autophagie que l'exercice de la force. Mais cela ne veut pas dire que ce dernier n'a aucun impact sur l'autophagie. Les exercices de haute intensité (types HIIT) seraient les plus performants, et demandent seulement 30 minutes pour commencer à être efficaces. Il s'agira de répéter des efforts assez intenses sur des séquences courtes (2 à 4 minutes) et répétés plusieurs fois pour répondre à cette demande. Si le déficit énergétique est source de stimulation de l'autophagie alors il suffirait de soumettre l'organisme à des contraintes qui l'obligent à mobiliser ses ressources énergétiques. C'est ce que l'on peut obtenir à partir des pratiques comme :

L'exposition à la chaleur forte (comme le sauna).

L'exposition au froid intense.

La privation momentanée d'oxygène pour la cellule (ou hypoxie) favorise également l'autophagie, comme pour certains exercices respiratoires tels que l'hyperventilation associée à des rétentions d'air (type respiration WIM HOF).

Nous pourrions être alors tenté de combiner ces expositions « stressantes » pour décupler l'autophagie. Par exemple, il m'arrive de réaliser une séance de sport en fin de matinée au bout de 16 heures de jeûne intermittent. Je suis même parfois tenté d'ajouter un bain froid après cette séance et même une séance de sauna en plus. Certains, comme Wim Hof, incitent même à la pratique physique dans des conditions extrêmes de froid ou de chaleur ou même en limitant momentanément sa respiration.

Nous retrouvons dans ces techniques le fameux principe de l'« hormèse » qui dit qu'un organisme vivant soumis à un stress optimal va réagir en se renforçant et en augmentant ses fonctions d'adaptation. L'autophagie fait partie de ces dernières. Mais tout est question de dosage ! Dans quelle mesure doit-on exposer notre organisme à ces stimulations ? Doit-on faire du jeûne intermittent ou de l'exercice à haute intensité tous les jours ? Doit-on expérimenter des bains froids ou/et du sauna quotidiennement ? Si vous vous confrontez à ces « stress » plusieurs fois par jour ou sur une durée trop longue, le risque serait d'épuiser vos capacités réactionnelles. Le dosage de ces techniques est essentiel et doit respecter notre niveau d'énergie nerveuse. Et sur ce point, nous ne sommes pas tous égaux.

Observer ses réactions

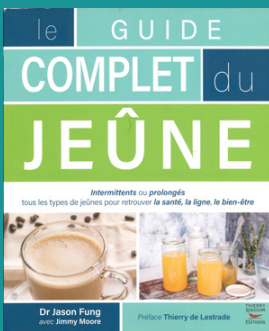
Il me semble que c'est à chacun d'explorer ses limites face à ces « stimulations combinées » en adaptant le temps et l'intensité de l'exposition. Si nos réactions adaptatives sont bonnes, alors une sensation de bien-être et de détente suivra la pratique alors qu'un épuisement important ou des signes de malaise seront les indicateurs d'un dépassement de nos ressources. Là encore, le bon sens et l'écoute de ses réactions sont essentiels. À quoi bon stimuler l'autophagie si c'est pour s'épuiser davantage ? Nous sommes dans un monde marqué par la sédentarité, le confort extrême et l'alimentation continue, auquel se rajoute le manque de sommeil. Dans ce contexte de plus en plus éloigné de notre mode de vie ancestral, nous ne favorisons plus un recyclage des déchets suffisant. Heureusement, nous avons à notre disposition des outils simples et peu coûteux (l'exercice physique, la respiration, l'exposition au froid et au chaud) qui génèrent les mêmes adaptations que le jeûne à de nombreux niveaux. Une partie des bienfaits « anti-âge » qu'ils procurent sont liés à des processus cellulaires tels que l'autophagie. ■

(*) Andreotti, D. Z., Silva, J. do N., Matumoto, A. M., Orellana, A. M., de Mello, P. S., & Kawamoto, E. M. (2020). Effects of Physical Exercise on Autophagy and Apoptosis in Aged Brain: Human and Animal Studies *Frontiers in Nutrition*, 7, 94





Bible du jeûne



Non, jeûner ce n'est pas mourir de faim. Non, ce n'est pas dangereux. Non, vous n'allez pas être fatigué et non, vos muscles ne vont pas fondre. Bien au contraire, en suivant les conseils de ce livre, vous ressentirez de tels bienfaits que vous n'hésitez pas à intégrer le jeûne à votre mode de vie. Jeûner deviendra une pratique étonnamment simple et souple car il existe une multitude de manières de reposer le système digestif. Le Dr Jason Fung, néphrologue canadien, a prescrit avec succès un jeûne à plusieurs milliers de patients souffrant de surpoids, de diabète, de maladies cardio-vasculaires et de cancer. Dans ce guide, il explique pourquoi et comment pratiquer un jeûne, y compris si on est en parfaite santé. Dans sa préface, le réalisateur Thierry Lestrade, auteur du documentaire « *Le jeûne, une nouvelle thérapie* », estime que cet ouvrage magistral dépoussière la vision du jeûne en le plaçant sur le terrain médical. Bien menée, cette pratique de santé fait perdre la graisse en excès, abaisse glycémie et cholestérol et ralentit le vieillissement.

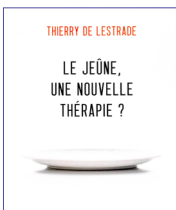
Le guide complet du jeûne

DR JASON FUNG

Éditions Thierry Souccar

Sur Rakuten: [version papier](#) - [version numérique](#)

Puissance du jeûne



C'était un remarquable documentaire diffusé en 2012 par la chaîne Arte. C'est à présent un livre remarquablement documenté sur une méthode de santé à la fois simple et efficace. Fruit de la longue enquête télévisuelle, cet ouvrage consacré au jeûne apporte des réponses affirmatives à l'interrogation du titre, oui: cette pratique ancienne est une nouvelle et puissante thérapie indiquée pour traiter de nombreuses maladies!

Le jeûne, une nouvelle thérapie?

THIERRY DE LESTRADE

Arte Editions

Sur Rakuten: [version papier](#)

Manuel du jeûne



L'aromathérapie olfactive – c'est-à-dire le fait de respirer les huiles essentielles – est un mode d'utilisation à la fois simple et efficace. Respirées à proximité du nez, les H.E. permettent de prévenir et traiter certaines pathologies de la sphère respiratoire (rhume, toux, sinusite...). En diffusion, elles sont un excellent moyen d'assainir l'atmosphère, notamment en cas d'épidémie, ou de repousser certains insectes. Enfin, grâce à leurs propriétés psycho-émotionnelles, elles agissent sur le système nerveux, pour soulager le stress, stimuler la concentration ou préparer au sommeil. Ce guide pratique contient notamment un abécédaire des émotions indiquant les huiles appropriées pour mieux les gérer.

L'art de jeûner

DR FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO

Éditions Jouvence

Sur Rakuten: [version papier](#)

Ce vieux jeûne



Bizarre que le Dr Willem n'ait pas encore consacré d'ouvrage à l'abstinence alimentaire et à ses bienfaits. C'est désormais chose faite avec ce manuel pratique où le fondateur des Médecins aux pieds nus souligne que ce merveilleux médicament naturel pour nettoyer l'organisme, éviter la maladie ou accompagner la guérison est un « principe vieux comme le monde »

L'art de jeûner

DR FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO

Éditions Jouvence

Sur Rakuten: [version papier](#) - [version numérique](#)

Bien jeûner



Outil principal de la naturopathie authentique, le jeûne est le moyen le plus naturel et le plus simple pour maintenir ou retrouver la santé car il a le merveilleux pouvoir de régénérer l'organisme en éliminant ses toxines et en lui permettant de retrouver son énergie. Dans ce livre, le naturopathe français répond à toutes les questions que tout candidat jeûneur est en droit de se poser.

Le jeûne, santé et longévité grâce à la détoxification cellulaire

Désiré Mérien

Éditions Grancher

Sur Rakuten: [version papier](#) - [version numérique](#)

Jeûner pour mincir



Maigrir sans restriction, mais simplement en sautant le petit-déjeuner et en se privant de manger 16 heures sur 24 ? Des études récentes montrent que c'est possible. Le Fasting est une forme de jeûne intermittent qui réveille le métabolisme grâce à l'espacement et la concentration des repas. Sans y penser, on incite le corps à utiliser ses réserves de graisse comme source d'énergie. Résultat : la plupart de celles et ceux qui essaient perdent 3 à 5 kilos par mois et ne les reprennent pas. Ce petit livre pratique vous guidera pas à pas vers ce nouveau mode alimentaire de type « paléo ». Des milliers de personnes ont déjà réussi à mincir de cette façon aux états-Unis.

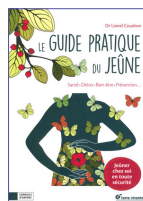
Le Fasting

JB RIVES

Éditions Thierry Souccar

Sur Rakuten: [version papier](#) - [version numérique](#)

Jeûner en sécurité



Pratiquer le jeûne est facile, sans danger, à la portée de tous et parfaitement compatible avec une vie active, à condition de comprendre comment cela fonctionne et de connaître les (rares) contre-indications. Le Dr Coudron décrit ici les mécanismes physiologiques activés lorsque le corps est privé de nourriture, et explique pourquoi ces mécanismes peuvent améliorer la santé. À la clé, davantage d'énergie, un meilleur mental, un corps plus jeune mais aussi un impact sur de nombreuses pathologies (maladies auto-immunes, cholestérol, hypertension, rhumatismes...). D'une durée de 24 heures à plusieurs semaines, le jeûne peut être synonyme de plaisir et de détox en douceur.

Le guide pratique du jeûne

DR LIONEL COUDRON

Éditions Terre Vivante

Sur Rakuten: [version papier](#)

Parole au jeûne



Dans ce livre unique en son genre, ce sont les jeûneurs qui parlent du jeûne. Afin de dépasser le débat théorique et la controverse stérile, la naturopathe Laura Azenard a préféré donner la parole à ceux qui ont pratiqué l'abstinence alimentaire. Pas moins de 627 jeûneurs jeunes ou moins jeunes, malades ou bien portants, lui ont apporté leur témoignage. Ce qui est un peu dommage, c'est que l'auteure n'ouvre jamais les guillemets et qu'elle a seulement utilisé les données de ce grand sondage pour réaliser des graphiques. Mais c'est quand même très intéressant de faire parler les chiffres : de la prise de décision au bilan, du choix du style de jeûne à sa durée, de sa préparation à la réalimentation, les « fromages » et leurs pourcentages sont éloquentes. Par exemple, 85% des jeûneurs déclarent jeûner tout en travaillant et 69 % se disent « en pleine forme » après avoir jeûné. Cet ouvrage est aussi un manuel pratique du jeûne et un condensé de ses fondements scientifiques. Pour le rédiger, Laura Azenard s'est entourée de 15 experts de tous horizons.

Le jeûne, ça marche!

LAURA AZENARD

Éditions Dangles

Sur Rakuten: [version papier](#)

Rajeunir par le jeûne



Valter Longo est ce scientifique italo-américain qui s'est fait connaître par ses travaux sur le jeûne, en montrant ses effets bénéfiques dans le traitement du cancer. Près de trente années de recherche sur les liens entre la nutrition, les gènes et le vieillissement lui ont également permis d'élaborer une stratégie unique pour avancer dans l'âge en bonne santé. Comment ? En adoptant au quotidien son régime de longévité et en pratiquant trois ou quatre fois par an pendant cinq jours une Fasting-Mimicking Diet (FMD), une diète qui imite les effets du jeûne sans entraîner d'inconvénients. De nombreuses études expérimentales ont montré que la FMD active la production de cellules souches, régénère les cellules et rajeunit les organes. Elle limite ainsi l'apparition de nombreuses maladies, réduit le risque de diabète et de cancer, ou concourt à les enrayer, voire à les faire régresser. Bref, la stratégie combinée que dévoile ce livre réveille la capacité qu'a l'organisme de s'auto-soigner et déclenche un « rajeunissement de l'intérieur ».

Le régime de longévité

Pr VALTER LONGO

Éditions Actes Sud

Sur Rakuten: [version papier](#) - [version numérique](#)

Le jeûne pousse



Le jeûne est une pratique ancestrale mais qui connaît aujourd'hui un véritable engouement. Et c'est tant mieux, car ses bienfaits sur la santé sont aujourd'hui attestés par de nombreuses publications scientifiques. Le jeûne opère un rajeunissement cellulaire, aide à se protéger contre les maladies cardiovasculaires et certains cancers, et va même plus loin en délivrant de blocages émotionnels et en ouvrant à des expériences spirituelles. Quel que soit l'objectif – améliorer sa santé, perdre du poids, arrêter de fumer ou tout simplement s'extraire du quotidien et prendre du recul sur sa vie – ce livre très abordable aidera à se lancer dans l'aventure en pleine confiance.

Je jeûne !

ROMAIN VICENTE

Éditions Eyrolles

Sur Rakuten: [version papier](#) - [version numérique](#)

Les autres effets du jeûne



Encore un livre sur le jeûne ! Mais on ne va pas s'en plaindre, tant cette pratique de santé plurimillénaire et pluriculturelle mérite d'être redécouverte. Dans une société où tout s'accélère, le jeûne est une occasion exceptionnelle pour ralentir le rythme et laisser agir l'autoréparation du vivant. Vous trouverez dans cet ouvrage une multitude de conseils pratiques et d'indications thérapeutiques. Mais son principal atout est de ne pas se limiter aux bienfaits physiques du jeûne et d'en décrire les autres bénéfices insoupçonnés sur le plan psychique, spirituel et social. L'abstinence alimentaire se fait ainsi tremplin vers une vie plus harmonieuse et voie royale vers la santé globale.

Le jeûne, une voie royale pour la santé du corps et de l'esprit

ALAIN HUOT

Éditions Dangles

Sur Rakuten: [version papier](#)

Jeûner par intermittence



Ces dernières années, le jeûne intermittent – le fait de jeûner sur de courtes durées à des intervalles de temps définis – est devenu de plus en plus populaire. Les recherches scientifiques récentes en ont démontré les nombreux bienfaits. Cette méthode demeure cependant intimidante et source de nombreuses questions : à quelle fréquence puis-je manger ? Pourrai-je me concentrer au travail ? Aurai-je assez d'énergie pour faire du sport ? Et surtout, n'aurai-je pas toujours faim ? Dans ce guide pratique, le Dr Jason Fung, expert mondial du jeûne, et deux collègues expliquent comment faire du jeûne intermittent un véritable mode de vie pour améliorer sa santé et affiner sa silhouette.

La vie dans le jeûne !

DR JASON FUNG, EVE MAYER & MEGAN RAMOS

Éditions Eyrolles

Sur Rakuten: [version papier](#) - [version numérique](#)

Jeûne holistique



Alors que les dysfonctionnements de notre système médical sont criants et s'amplifient, il devient urgent de reprendre sa santé en main et d'acquiescer des clés d'autonomie. La pratique du jeûne est un des moyens les plus efficaces pour activer les voies de la détox et de l'autoguérison. Animateurs de cures de jeûne depuis de nombreuses années, Alain et Sylvie Huot proposent un jeûne « corps-esprit » où l'abstinence alimentaire est associée à différentes pratiques corporelles et énergétiques comme l'automassage et la gymnastique douce, les exercices respiratoires et la relaxation. Bien conduite, cette approche holistique agit aux niveaux physique, énergétique, mental et spirituel.

Votre jeûne holistique en pratique

ALAIN & SYLVIE HUOT

Éditions Chariot d'Or

Sur Rakuten: [version papier](#)

Jeûner rend heureux



Raimund Wilhelmi est le petit-fils du Dr Otto Buchinger, pionnier allemand du jeûne thérapeutique et créateur de la clinique portant son nom. C'est lui qui en assume aujourd'hui la direction et qui poursuit l'œuvre de son grand-père. Dans ce livre, l'auteur certifie que jeûner est une aide merveilleuse pour repousser le développement de maladies graves telles que le diabète, les AVC, la maladie de Parkinson ou les cancers. Mais il va plus loin en soutenant que le jeûne est une grande remise à zéro sur les plans physiologique, neurobiologique, mental et émotionnel. Ce n'est donc pas une voie de renoncement, de privations et de mortification, mais une source de joie et de bonheur retrouvés.

Le bonheur du jeûne

RAYMUND WILHELMI

Éditions Jouvence

Sur Rakuten: [version papier](#) - [version numérique](#)

Renaissance par le jeûne



Claire Sibille est une psychothérapeute et écothérapeute spécialisée dans l'accompagnement des traumatismes et des troubles de l'attachement. Mais elle est aussi une jeûneuse avertie qui pratique l'abstinence alimentaire plusieurs fois par an. Dans ce livre, elle témoigne du bouleversement qu'a été pour elle la découverte du jeûne. Ce fut le début d'une renaissance corporelle, mais aussi émotionnelle ! Elle raconte qu'elle a « redécouvert le monde comme le fait un bébé, pour la première fois ». Forte de son expérience personnelle et de sa pratique thérapeutique, elle se dit aujourd'hui convaincue que le jeûne représente aussi une voie de guérison des « émotions blessées ».

Le jeûne : une thérapie des émotions

CLAIRE SIBILLE

Éditions Exuvie

Sur Rakuten: [version papier](#)



Fasting facile



Le jeûne intermittent, ou fasting, consiste à ne pas s'alimenter durant environ 16 heures consécutives. Mettre ainsi l'organisme au repos modifie le fonctionnement du métabolisme et a notamment des effets sur la perte de poids et la santé cardio-vasculaire. Mais ses vertus sont bien plus nombreuses ! L'auteure de ce livre pratique les passe en revue et éclaire les mécanismes physiologiques à l'origine des bienfaits constatés. Des témoignages et des conseils complètent

l'ouvrage.

Je me mets au jeûne intermittent !

ISABELLE DOUMENC
Éditions Larousse

Sur Rakuten: [version papier](#) - [version numérique](#)

Jeûne en toute sécurité



Médecin et nutritionniste, le Dr Sandra Stallaert a travaillé dans l'industrie pharmaceutique avant de s'orienter vers une approche globale de la santé axée notamment sur la pratique du jeûne. Comme elle l'a confié à *Néosanté* (n° 109 de mars 2022), le jeûne est, à ses yeux, une véritable « médecine interne » dont les bienfaits vont bien au-delà de la sphère digestive et de la détoxification du corps. C'est également une démarche holistique qui rééquilibre l'âme et nourrit l'esprit. Dans ce petit livre pratique, l'auteure accompagne pas à pas les néophytes à travers un programme « sécurisé » comprenant 3 jours de préparation, 3 jours de jeûne et 3 jours de reprise alimentaire progressive. Plus d'excuse pour ne pas se lancer !

3 jours de jeûne, c'est parti !

DR SANDRA STALLAERT
Éditions Jouvence

Sur Rakuten: [version papier](#) - [version numérique](#)

Jeûner joyeusement



Quel que soit sa durée, le jeûne peut apporter un bien-être profond et durable, physiquement, émotionnellement et spirituellement. C'est une expérience complète qui permet d'initier un changement de rythme centré sur l'intériorité. En faisant ressentir le manque, l'abstinence alimentaire aide à faire de la place dans le corps et dans le cœur et à devenir plus conscient de ses véritables besoins. Cet ouvrage propose de vivre le jeûne dans toute son essence, comme un chemin de transformation profonde et de libération de tout ce qui entrave le bien-être. Il en aborde tous les aspects théoriques et pratiques tout en replaçant cette tradition de santé dans sa dimension spirituelle.

Vivre pleinement le jeûne

ROMAIN VICENTE
Éditions Eyrolles

Sur Rakuten: [version papier](#) - [version numérique](#)

Jeûne d'aujourd'hui



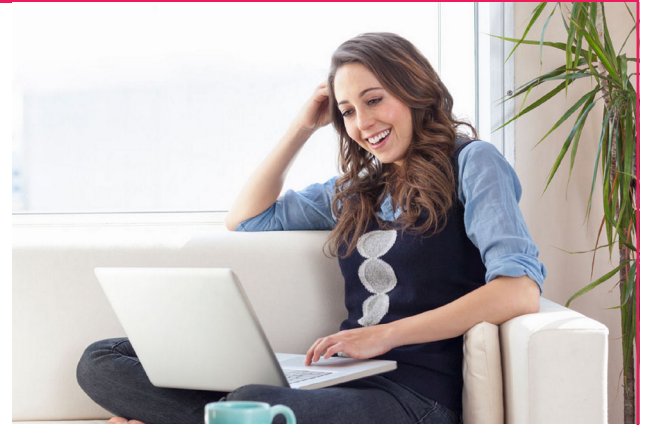
Technique ancestrale de santé et de reconnexion à soi, le jeûne intermittent convient parfaitement à notre mode de vie actuel, notamment parce qu'il est facile à mettre en place et qu'on peut l'adapter aisément à ses contraintes familiales et professionnelles. Ses bénéfices sont également rapides : plus grande sérénité, baisse de la fatigue due à la digestion, meilleure relation à la nourriture, système immunitaire renforcé... Riche en témoignages, cet ouvrage très accessible encourage à se lancer dans l'aventure en expliquant les spécificités de ce jeûne pratiqué sur de très courtes durées mais source d'un bien-être durable. Il accompagne pas à pas l'intégration progressive de cette manière de vivre.

Le jeûne intermittent

EMMANUEL ROUX & ISABELLE RABINEAU
Éditions Eyrolles

Sur Rakuten: [version papier](#)

Recevez-vous Néosanté Hebdo ?



- Une **analyse inédite** avec notre éditorial ou un article en avant-première
- Des liens pour **voir l'info par vous-même**
- Des **offres promotionnelles** pour faire de bonnes affaires sur notre site



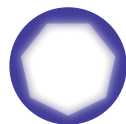
Pour vous abonner **gratuitement** et la recevoir chaque **mercredi** dans votre boîte mail, suivez ce lien ci-dessous:

www.neosante.eu/newsletter-neohebdo
et **inscrivez-vous**

OUI, la maladie a un sens !

« Il est folie de vouloir guérir le corps sans vouloir guérir l'esprit »

Platon



néosanté
éditions

Néosanté publie également des livres sur la nouvelle médecine psychosomatique et le sens psychobiologique des maladies



Où trouver ces livres ?

Dans toutes les bonnes librairies

NOS DIFFUSEURS :

- Belgique: Soddil (Tél: 069 68 64 30)
- France: Soddil (Tél: 01 60 34 37 50)
- Suisse: Transat Diffusion (Tél: 022 960 95 23)
- Canada: La Canopée Diffusion (Tél: 14502489084)

et sur notre boutique webshop.neosante.eu