La Lettre Santé Nature Innovation par Jean-Marc Dupuis
est un service d'information gratuit sur la santé, la nutrition et le bien-être.

L'incroyable force du jeûne

Chère lectrice, cher lecteur,

En mars 2012, la chaîne ARTE diffusa un reportage intitulé « **Le jeûne, une nouvelle thérapie** » qui connut un tel record d'audience qu'il fut rediffusé en septembre 2013. Le réalisateur, Thierry de Lestrade, publia de plus chez ARTE éditions un livre, du même nom, avec des témoignages supplémentaires et de nouvelles perspectives.

Pourquoi un tel succès ? Alors que le jeûne est habituellement associé à des pratiques religieuses (carême des chrétiens, ramadan des musulmans...), il n'était pas du tout question de Jésus, d'évangiles, ni même de spiritualités. Ce reportage était en effet consacré aux vertus du jeûne dans le traitement des maladies graves, notamment le cancer, et c'est évidemment cela qui explique les succès de ce jeûne nouvelle formule.

Jeûne contre médecine conventionnelle

Jeûner pour guérir. Avant tout, précisons que cette méthode thérapeutique est combattue désespérément par le système médical, coincé dans sa bulle « une maladie, un médicament », et qui ne saisit toujours pas les capacités naturelles de l'organisme à se rétablir.

Il est vrai que de nombreux jeûneurs se lancent dans cette pratique en quête de spiritualité et d'absolu. Ils contournent la science et se réfugient dans les néo-religions où les gourous de tout poil sont à la manœuvre.

Toutefois, le sujet intéresse aujourd'hui des scientifiques de haut vol, et même si les financements (il n'y a rien à vendre…) sont inexistants, les résultats sont tangibles, facilement reproductibles, et à la portée de chaque malade.

Le jeûne est en effet adapté à l'ensemble des pathologies du « trop » qui délabrent nos organismes : allergies, rhumatismes, maladies auto-immunes, hypertension, diabète, cancers, dégénérescence cérébrale… Toutes ces maladies ont un lien direct avec l'alimentation ou l'exposition à des produits chimiques.

Il faut avoir conscience de cette intoxication délétère pour accepter de se soigner par le vide, sans écouter les sirènes médicales qui se réfèrent encore à l'obligation vitale d'une alimentation pluriquotidienne, riche en céréales et en produits laitiers.

Comment les Etats-Unis ont séparé l'Eglise et le jeûne

C'est au XIXe siècle que des médecins, aux Etats-Unis, se sont penchés pour la première fois sur les vertus thérapeutiques du jeûne, hors de tout contexte religieux.

Il faut dire que le cadre était propice aux médecines douces. Les médecins « cowboys » américains faisaient encore plus fort que leurs confrères européens dans l'utilisation de méthodes fortes pour combattre les maladies. En plus de la saignée, des lavements et des vomitifs bien connus en Europe, la pharmacie du médecin américain était principalement composée de produits extrêmement toxiques : alcaloïdes (opium, apomorphine, digitaline) et sels de métaux tels que le mercure, le plomb, l'arsenic et l'antimoine.

Il ne faut pas s'étonner si c'est là-bas que le public a réagi avec le plus de vivacité aux excès de la médecine dure. Comme nous l'avons expliqué dans une précédente lettre, c'est aux Etats-Unis que l'homéopathie connaît le plus grand succès, avec 12 % des médecins qui la pratiquent au XIXe siècle.

En parallèle, plusieurs médecins s'efforcent de faire connaître les bienfaits du jeûne avec les méthodes de

l'époque. Ainsi le Dr Henry Tanner se met en scène pour un jeûne de 40 jours, dans un théâtre de Manhattan, sous la surveillance étroite d'une cohorte de médecins suspicieux qui l'entourent jour et nuit. Son jeûne commence le 28 juin 1880. C'est l'événement de l'année : de nombreux badauds viennent en permanence encourager le jeûneur, tandis que les deux journaux leaders*New York Times* et *New York Herald* en font une rubrique quotidienne. Du coup, les journaux de tout le pays embrayent sur cette affaire.

La mesure de poids, de pouls, le rythme de respiration, sont annoncés régulièrement.

Les lettres d'encouragement affluent de toute la terre, et le jeûne se poursuit sans incident jusqu'au 7 août, comme convenu. Tanner a perdu 16 kilos, il est vif et bien vivant, et les mises en garde du corps médical contre les prétendus dangers du jeûne n'effraient plus personne.

Dès lors, et aujourd'hui nous nous retrouvons peut-être dans des circonstances équivalentes, la voie est libre pour aménager des jeûnes au profit d'une population plus importante. De nombreux centres de jeûne voient le jour. L'éditeur MacFadden met en place à Chicago un « Healthatorium », centre de fitness où le jeûne se pratique avec des exercices de sport, des massages et des saunas. En parallèle s'organisent des réseaux de « drugless physicians », des médecins qui ne prescrivent aucun médicament et soignent en appliquant homéopathie, jeûne et manipulations (rappelons que l'ostéopathie fut elle aussi fondée aux Etats-Unis, en 1874, par A.T. Still).

Mais en quelques dizaines d'années, le corps médical est repris en main. Le savoir est verrouillé par le système universitaire avec un monopole de fait sur les « bonnes pratiques », celles que le « bon » médecin doit appliquer, sans quoi il se met en dehors de la profession, au civil comme au pénal…

Le jeûne est petit à petit délaissé pour devenir une pratique douteuse exercée par des illuminés ou des charlatans.

Mais les recherches sur le jeûne se poursuivent, par le plus grand des hasards, de l'autre côté du Rideau de Fer.

Le communisme : terrain d'expérimentation exceptionnel

Les régimes totalitaires sont propices aux expériences scientifiques novatrices à grande échelle, car ils instaurent à la fois :

- une pénurie de moyens et de compétences, qui fait qu'on est obligé de chercher des solutions plus efficaces et moins chères ;
- un système hiérarchique implacable, qui fait qu'une initiative « dans la ligne du parti » sera appliquée sans discussion et parfois sur des populations importantes et de longues durées. De quoi acquérir des résultats tangibles.

Des expériences en Union soviétique ont ainsi montré que le jeûne agit vraiment « à la base » de l'organisme pour rééquilibrer de nombreuses fonctions essentielles.

Le médecin Youri Nikolaiev est désigné en 1955 pour soigner l'alcoolisme forcené du fils d'un dignitaire du Parti, Nicolai Boulganine. C'est un sujet difficile qui a mis en échec de nombreuses équipes médicales ayant eu recours à la pharmacologie existante. Grâce au jeûne, il est débarrassé en trois semaines de son addiction, à la grande satisfaction de son père, qui ouvre la porte de plusieurs services à cette nouvelle thérapie.

Nikolaiev peut alors expérimenter le jeûne auprès d'autres catégories de malades. Il observe des résultats étonnants chez les dépressifs suicidaires, qui se sentent rejetés et dévalorisés au sein de leur groupe ou de leur famille. Au bout de deux semaines de jeûne, les voici généralement moins inquiets et plus intéressés par leur environnement et leur assiette.

Il en est de même des angoissés et des personnes atteintes de TOC (troubles obsessionnels compulsifs) ou d'enfermement psychique. Gavés de neuroleptiques et vivants dans une bulle, quelques semaines de jeûne leur permettent de revenir à des rapports sociaux normaux. Les taux de neuromédiateurs (adrénaline, acétylcholine) se normalisent, ainsi que les rythmes cérébraux.

Il met toutefois en évidence un critère fondamental de succès : le consentement des patients. Souvent,

pour faciliter la démarche, Nikolaiev exige que les médecins jeûnent eux aussi au côté des patients.

Asthme et hypersensibilité

Ces maladies « modernes » étaient déjà bien répandues en URSS dans les années 50. Les malades, comme en Occident, avaient leur dose de ventoline (bronchodilatateur) et de corticoïdes. Des médicaments qui soulagent un temps avant de devenir inefficaces, voire délétères. Or, il y avait de nombreux asthmatiques parmi les patients en psychiatrie et on s'aperçoit que leur respiration s'améliore encore mieux que leur faiblesse psychique.

Le jeûne se transporte dans des services de pneumologie et un médecin comme Serguei Osinine peut se prévaloir de plus de 10 000 patients soignés par le jeûne, avec plus de 50 % de succès tangibles (reprise du travail) pour des malades qualifiés d'invalides. Il observe qu'au bout de 12 jours, les mastocytes, ces cellules immunitaires bourrées de médiateurs de l'inflammation (histamine, prostaglandines, leucotriènes et enzymes protéolytiques) se transforment et digèrent littéralement leur contenu. C'est un individu nouveau, en meilleure santé, qui semble renaître.

Avec la Perestroïka, c'est la fin du système de soins gratuits. Les cures deviennent payantes, les hôpitaux se doivent d'être rentables, il faut vendre des médicaments – une belle page de la médecine est tournée.

Le jeûne mal vu en Occident

En Occident, la pression médiatique et médicale a réduit le jeûne à un quasi exercice physique dévolu aux hurluberlus du*new age*. Et la menace des accusations de sectarisme refroidit bien des initiatives.

En Allemagne, cependant, ainsi qu'en Suisse, plusieurs lieux de jeûne en milieu médicalisé fonctionnent en permanence. C'est le cas de la clinique Buchinger à Überlingen qui a développé sa propre méthode, à base d'eau, tisanes, jus de fruits, bouillons de légumes, tandis que d'autres pratiquent le jeûne hydrique (eau uniquement) [2].

Le réalisateur du reportage d'ARTE y a rencontré des praticiens convaincus et des « malades » en pleine santé, dans les domaines les plus divers.

Hypertension

Pour l'hypertension, les résultats sont visibles au bout de quelques jours : triglycérides et cholestérol se normalisent, et la tension se restreint à des normes correctes, ce qui permet d'arrêter les prises de bétabloquants.

Goutte

Pour les maladies d'accumulation comme la goutte, il en est de même, et les résultats sont généralement acquis, au prix d'une hygiène de vie très bien acceptée.

Diabète de type 2

Dans le cas du diabète de type 2 (baisse de l'efficacité de l'insuline), la mise en route d'un jeûne fait immédiatement baisser le taux de glucose du sang, ce qui met au repos le pancréas, et permet aux cellules de retrouver une sensibilité normale à l'insuline. Là encore, les médicaments peuvent le plus souvent être mis de côté, avec des principes alimentaires plus naturels. *(la suite ci-dessous)*

Annonce spéciale

Is n'ont plus le diabète !!!

Il existe un régime alimentaire expérimental qui a permis à ceux qui l'ont suivi de se débarrasser définitivement de leur diabète.

Suite de la lettre de ce jour :

Dépression

Concernant les « malades de l'humeur », les résultats en Allemagne confirment les études soviétiques. A condition de les débarrasser de leur carcan chimique, les malades retrouvent un esprit positif, avec les changements hormonaux correspondant : hausse du cortisol au petit matin, de la dopamine dans la journée, et de la sérotonine le soir, baisse de l'insuline et des hormones thyroïdiennes. L'efficacité à long terme dépendra en revanche des causes initiales de la dépression.

L'étrange découverte du Dr Valter Longo

Il y a bien quelque chose qu'une diète sévère fait changer dans nos organismes, mais quoi ?

C'est la question à laquelle s'est attelée un chercheur américain désormais célébrissime : Valter Longo. Il commença par imposer des jeûnes très sévères à de simples levures de raisin et s'aperçut qu'elles étaient nettement plus vigoureuses lorsque, après quelques mois, elles se retrouvaient dans un environnement de croissance favorable.

Ils réitéra son expérience en comparant des souris ayant jeûné à des souris bien nourries. Exposées à des médicaments de chimiothérapie (l'étoposide), le résultat fut sans appel : les souris ayant jeûné sont à quasi 100 % des survivantes, contre 35 % dans le groupe de contrôle [3].

Mieux, il constate que le jeûne protège les cellules saines contre les effets délétères de la chimiothérapie, mais pas les cellules cancéreuses qui, elles, restent sensibles au poison et continuent à être détruites normalement [4].

Des résultats largement ignorés par la communauté médicale

La publication des travaux de Longo fait grand bruit dans les médias mais reste sans écho dans les congrès professionnels où se préparent les traitements de demain.

Aujourd'hui, les oncologues (médecins spécialistes du cancer) restent arc-boutés sur deux idées force :

- Les malades qui subissent des radio/chimiothérapies sont en état de faiblesse, donc il faut les nourrir à tout prix ;
- Le cancer est dû à une modification structurelle des gènes des tissus tumoraux, sans retour possible à leur expression normale.

Or, on constate qu'après 48 heures de jeûne, un grand nombre de gènes modifient leur expression. Certains se mettent en veilleuse, d'autres se mettent en route. On note en particulier un ralentissement brutal de la machinerie dévolue à la division cellulaire : les cellules cancéreuses cessent de se multiplier à la même vitesse.

De plus, on note un ralentissement de la production du facteur de croissance IGF-1, qui est un puissant stimulant du développement des tissus en général… et des tumeurs en particulier.

Il est donc particulièrement regrettable que la piste du jeûne ne soit pas suivie avec plus d'intérêt par la majorité des médecins.

Pour finir, voici quelques précautions à avoir en tête avant de commencer un jeûne :

- Pendant le jeûne, l'organisme perd de la masse grasse mais aussi de la masse musculaire. Or le système immunitaire utilise les protéines des muscles pour créer des cellules tueuses naturelles qui luttent contre les tumeurs et les virus. Le jeûne est donc déconseillé aux personnes qui ont trop peu de masse musculaire car elles risquent de voir leurs capacités immunitaires se réduire.
- Les personnes qui souffrent d'une maladie hépatique ou rénale chronique devraient prendre un avis médical avant de commencer un jeûne.
- Et surtout, pour les maladies auto-immunes, le jeûne ne permet pas une guérison à long terme sans une modification en profondeur des habitudes alimentaires, et en particulier la suppression des céréales à gluten et des produits laitiers [5].

Face aux réticences de la communauté médicale, je suis convaincu que le changement viendra par la base, lorsque les patients réclameront massivement de bénéficier des plus récentes avancées de la médecine, surtout lorsque celles-ci sont… naturelles.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis, avec Effervesciences