

## FÉVRIER 2014

Extrait du livre de : **Dr Frédéric Saldman**, *«Le meilleur médicament, c'est vous»*, éditions Albin Michel, 2013.

### LES BIENFAITS DU JEÛNE

«Tout d'abord, il faut faire une différence entre le jeûne total qui peut être un jeûne politique (grève de la faim) pouvant durer plusieurs semaines, et le jeûne religieux ou intermittent. Les mécanismes biologiques qui interviennent sont radicalement différents.

Le **jeûne intermittent** consiste à se priver volontairement de nourriture pendant un temps précis et une période déterminée. Pendant la période de jeûne, le sujet peut boire à volonté de l'eau ou des boissons sans calories. *Dans tous les cas, la personne devra consulter son médecin traitant pour vérifier son aptitude à la pratique du jeûne.* Le jeûne commence à partir de la sixième heure après le dernier repas, et c'est pendant les heures qui vont suivre que des mécanismes biologiques nouveaux vont s'activer.

Il existe différents schémas de jeûne, pouvant aller de 16 à 24 heures d'abstinence, sur une période allant d'un jour sur deux, à un jour / semaine ou un jour de jeûne tous les 10 jours. Il est surprenant de constater que les effets positifs du jeûne intermittent ne portent pas seulement sur la perte de kilos superflus, mais aussi sur des maladies inflammatoires comme les rhumatismes, les allergies et l'asthme. L'interruption volontaire de nourriture pendant des périodes s'étalant de 16 à 24 heures réactive une mémoire biologique ancienne qui savait gérer le manque de nourriture par la mise en place de mécanismes de protection. Ce qui apparaît très surprenant, c'est la différence d'action entre la restriction calorique banale, qui consiste à diminuer quotidiennement ses apports alimentaires, et le jeûne intermittent, qui conduit à des périodes d'abstinence alimentaire.» (page42)

«De nombreux pays se sont lancés dans la **pratique de ce jeûne intermittent sous contrôle**, en particulier en **Allemagne**. Les équipes médicales qui travaillent depuis plusieurs décennies dans ce domaine mettent en avant plusieurs phénomènes. D'une part, le jeûne déclenche une légère augmentation d'adrénaline et de noradrénaline qui génèrent une vigilance accrue, et ceci après seulement 12 heures. Le sujet se concentre mieux et réfléchit plus vite. C'est certainement une résurgence de ce que vécut nos ancêtres qui chassaient avec efficacité malgré le jeûne. D'autre part, les médecins allemands considèrent que ce type de jeûne augmenterait l'espérance de vie et la résistance à de nombreuses pathologies. Ils partent de l'hypothèse que, lorsque l'organisme contient des cellules endommagées, il choisit la facilité en les détruisant puis en les remplaçant, ce qui accélère le vieillissement.» (page 43)

«**En période de jeûne intermittent**, l'organisme réagirait différemment en réparant les cellules au lieu de les éliminer. Il s'agit d'un mécanisme qui économise de l'énergie tout en réduisant les risques de faire une mauvaise copie de l'ADN, surtout chez les sujets qui avancent en âge. Ils ont aussi noté que le jeûne intermittent induisait une glycémie plus basse et diminuait les facteurs de résistance à l'insuline. Enfin, les chercheurs ont remarqué que ce mode d'alimentation diminuait également la production de radicaux libres (molécules d'oxygène instables qui tentent de se lier à d'autres cellules pour se compléter et favorisent ainsi l'usure de nos cellules, un peu comme de la rouille), ne serait-ce que par la diminution des apports alimentaires.

Les jeûnes intermittents de nombreuses religions nous ouvrent en tout cas une piste de réflexion nécessaire. **Les travaux du Pr. Berigan aux États-Unis** sont particulièrement intéressants concernant **l'impact du jeûne intermittent sur la fréquence des cancers**. Le chercheur a sélectionné des souris avec une durée de vie courte car elles avaient subi la suppression d'un système diminuant naturellement la fréquence des cancers (protéine 53). Il a constaté que, dans le groupe des souris soumis à un jour de jeûne/semaine, la fréquence des cancers diminuait de 20% par rapport au groupe qui avait une alimentation quotidienne. Ces résultats mettent en avant des modifications biologiques correspondant à l'activation de véritables systèmes de réparation cellulaire. Les travaux ont mis en évidence la notion d'une **fréquence hebdomadaire** pour voir apparaître des résultats significatifs.»  
(page 43)