

Petite histoire de la science du

JEÛNE

D'AMÉRIQUE EN ALLEMAGNE, DE TANNER À LONGO EN PASSANT PAR BUCHINGER, RENCONTRE AVEC DES AVENTURIERS QUI AVAIENT DÉJÀ COMPRIS QUE LE CORPS EST FAIT POUR S'ADAPTER À UNE PRIVATION DE NOURRITURE.

PAR **THIERRY DE LESTRADE**
DOCUMENTARISTE



Visage calme et résolu, le Dr Henry Tanner entre dans le Clarendon Hall, célèbre salle de spectacle de Manhattan, au cœur de New York. Il fait chaud et moite, en ce 28 juin 1880, et l'expérience la plus fascinante de l'année va débiter. Deux hommes en costume noir pèsent le Dr Tanner, lui prennent son pouls. En son for intérieur, Henry Tanner jubile. Il va enfin pouvoir laver son honneur, et devenir un pionnier de la science médicale. Trois ans plus tôt, dépressif, perclus de douleurs chroniques, il avait perdu le goût de vivre. Sur un coup de tête, il avait décidé alors de se priver de toute nourriture. Au-delà du raisonnable. Dix jours, quinze jours, vingt jours... Et à sa grande surprise, comme à celle de son confère le Dr Moyer, témoin de cette « ordalie », il constata qu'il allait de mieux en mieux. Au trentième jour, certes amaigri, il entreprit de longues marches, ses maux de ventre et ses rhumatismes avaient disparu. Il atteindra 42 jours. La presse fit le récit de l'aventure, mais Tanner fut accusé de mensonge par ses pairs et d'hérésie par le clergé qui clama que le Christ n'avait pu jeûner 40 jours qu'avec l'aide divine. Discredité, Tanner accepta le principe d'un pari, ici à New York : un jeûne de 40 jours sous le contrôle strict

de 60 médecins volontaires et l'autorité du United States Medical College de New York. Sur la scène, un lit de camp pour se reposer et dormir, sans matelas ni draps (pour éviter toute fraude), le lieu étant éclairé en permanence par six lampes à gaz. L'aventure fait les gros titres de la presse. Partout sur la planète, son jeûne est suivi, comme un reality-show. Au vingtième jour, Tanner est devenu si populaire qu'il reçoit 600 lettres par jour. Combien de temps va-t-il tenir ? Car la « vérité » médicale de l'époque veut qu'au-delà de 12 jours de privation de nourriture les séquelles soient irréversibles. Et pourtant, à la surprise de tous, Tanner atteint les 40 jours. Il ressort du Clarendon Hall porté en triomphe par la foule. Il a perdu 16 kg et va bien. Son triomphe est de courte durée. Car Tanner voulait non seulement prouver qu'un jeûne de longue durée n'était pas dangereux, mais qu'il possédait des vertus thérapeutiques. Lui-même s'était guéri de ses maux ! Mais l'establishment médical de l'époque recuse tout effet thérapeutique au jeûne, cette idée heurte trop leurs convictions. Pour eux, la nature ne cache que dangers à combattre et périls à vaincre. En revanche, pour les promoteurs du jeûne, la nature recèle des pouvoirs de guérison (le célèbre « *Vis medicatrix*



THIERRY DE LESTRADE
RÉALISATEUR DE DOCUMENTAIRES, IL EST L'AUTEUR D'UNE VINGTAINNE DE FILMS DONT UN SUR LA SCIENCE DU JEÛNE.

À VOIR

Le Jeûne, une nouvelle thérapie ?, documentaire de Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman, Arte Éditions. Également publié en livre par La Découverte/Arte Éditions. Une solide enquête sur l'histoire et la recherche scientifique autour de la thérapie du jeûne.



YOURI NICOLAIEV (en haut, deuxième à droite), un chercheur à la pensée originale au service de la science neurologique.

L'expérience moscovite

À partir des années cinquante, le psychiatre russe Youri Nicolaiev (1905-1998) fait jeûner des malades atteints de certaines formes de schizophrénie et de dépression. En 30 ans, plus de 2 000 patients ont suivi des cures de jeûne de 20 à 30 jours (et jusqu'à 40 jours) à l'Institut de psychiatrie de Moscou. Les résultats sont spectaculaires. Mais cette expérience unique prend fin en 1983.

Les résultats cliniques n'ont été publiés qu'en Russie et ne sont donc pas connus en Occident. Seuls deux médecins occidentaux ont pu rester quelques mois à l'institut et ont publié des articles très positifs dans des revues spécialisées. À l'époque, malgré des recherches en biologie très poussées, les chercheurs russes n'ont pu expliquer les résultats de Nicolaiev dans le domaine des maladies psychiques. Aujourd'hui, nous savons que le système digestif est un véritable « deuxième cerveau ». Mettre au repos les intestins, favoriser par ce repos un rééquilibrage de la flore bactérienne, le microbiote intestinal, pourrait être une des explications aux changements psychiques qui s'opèrent lors d'un jeûne. Malheureusement, Youri Nicolaiev n'a pas trouvé d'héritier en Russie, et ces recherches sur les maladies psychiques n'ont pas été reprises en Occident. ♦

naturae », le pouvoir guérisseur de la nature, résume ainsi l'un des principes de la médecine d'Hippocrate). Le jeûne fait appel à cette sorte de « médecin intérieur », qui mobilise la capacité d'autoguérison de l'organisme. Ce point de vue opposé sur la nature a traversé l'histoire de la médecine depuis ses débuts.

Parmi les pionniers, le Dr Edward Dewey (1837-1904), un contemporain de Tanner, a été convaincu des vertus du jeûne à la suite d'un acte insensé, qu'il a commis en 1877. Alors que son fils de 3 ans est atteint de diphtérie, que quatre personnes en sont mortes dans le voisinage, il décide, contre l'avis de ses collègues, de faire jeûner l'enfant. Non seulement celui-ci survit à la privation de nourriture, mais il guérit de la diphtérie. Dès lors, Dewey

est persuadé : il faut cesser de nourrir les malades contre leur gré et restreindre l'usage des médicaments. Ses collègues le prennent au mieux pour un homme dérangé, au pire pour un praticien dangereux. Dewey est marginalisé. Jusqu'au jour où il fait une observation essentielle. Chez les personnes mortes de famine, il note que le cerveau et le système nerveux sont intacts, au contraire de tous les autres organes ! Ainsi, le cerveau de quelqu'un qui est mort de faim n'a pas perdu un seul gramme, alors que la quasi-totalité de sa graisse a été absorbée ! Un fait scientifique irréfutable et, pour Dewey, une révélation : en l'absence de nourriture, le corps se met à fonctionner comme une réserve de nourriture ; il épuise certaines parties du corps (les graisses), mais choisit d'en préserver d'autres (le cerveau et le système nerveux). À l'inverse de Tanner, Edward Dewey écrira de nombreux livres, le plus populaire étant *The No-Breakfast Plan and the Fasting-Cure*, publié en 1900. Les cures de jeûne connaîtront aux États-Unis un succès certain au début du XX^e siècle, puis disparaîtront à la suite de l'offensive de la médecine officielle pour éradiquer toutes les pratiques qui s'éloignaient de l'allopathie.

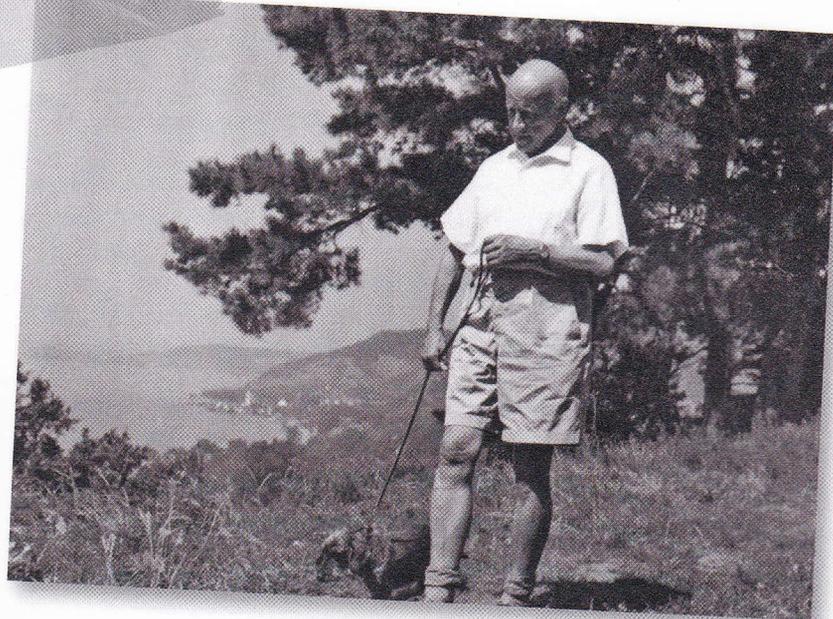
19 jours qui ont changé ma vie

C'est en Europe que le jeûne va trouver un nouvel essor. Le pionnier en fut le médecin allemand Siegfried Möller, qui lança la pratique à l'aube du XX^e siècle. Impressionné par la lecture du livre d'Edward Dewey, frappé par l'efficacité de la méthode, Möller ouvre un petit centre à Dresde en 1905. Dès lors, l'Allemagne s'établit en pionnière dans la pratique du jeûne, mise en œuvre par des médecins qui créent des centres de soins et des écoles. Cette position ne sera jamais démentie. Elle s'inscrit dans un vaste mouvement de réformes (« *die Reformbewegung* ») qui traverse le pays au tournant des années 1920. Il prône l'alimentation saine, souvent végétarienne, les thérapies par l'eau, l'air, le soleil, ainsi que l'exercice physique et les médecines naturelles. De grands médecins s'engagent, ouvrent des centres qui font le plein. C'est dans ce contexte que prend place l'histoire du docteur Otto Buchinger (1878-1966). Comme tant d'autres pionniers, Buchinger fait la découverte du jeûne au travers d'une expérience personnelle fondatrice. Alors médecin dans la marine allemande pendant la Première Guerre mondiale, Buchinger est atteint en 1917 d'une angine à streptocoque qui dégénère en inflammation des articulations. Cette maladie, appelée rhumatisme articulaire aigu, le laisse invalide à 100 %. Otto Buchinger est mis à la retraite d'office et, privé de revenus, ne peut plus subvenir aux besoins de sa femme et de ses quatre enfants. Cloué sur un fauteuil à la suite d'attaques successives, désespéré, il consent en 1919 à suivre les

conseils d'un ami médecin qui le pousse à jeûner. Il jeûnera pendant 19 jours – très difficiles mais « *qui ont changé ma vie* », dira-t-il. En effet, les résultats sont assez spectaculaires : ses articulations fonctionnent de nouveau, il peut se mouvoir, marcher, exercer son métier. À 42 ans, il a trouvé une nouvelle orientation à sa pratique et se consacre à la médecine naturelle avec le jeûne pour pilier.

Une pratique allemande

Buchinger jeûnera de nouveau en 1926 chez le Dr Möller à Dresde, cette fois 29 jours. Il crée une clinique à Bad Pyrmont en 1935, puis s'installe à Überlingen, sur les rives du lac de Constance, en 1953. Soucieux de perfectionner sa pratique, Otto Buchinger élabore une « méthode » qui améliore le bien-être de ses patients pendant le jeûne : il ajoute au jeûne hydrique un jus de fruits et un bouillon léger, jusqu'à 250 calories (la « méthode » combine également exercices physiques et lectures méditatives). Celle-ci est devenue un standard, repris un peu partout en Europe. La clinique Buchinger, dirigée par les descendants directs d'Otto Buchinger, s'est aujourd'hui modernisée et agrandie. Mais l'héritage d'Otto Buchinger, en contribuant à populariser et à démythifier la pratique du jeûne, est plus large : 17 % des Allemands déclarent avoir déjà jeûné. Reste que la démarche du Dr Buchinger n'a guère été soutenue par la science académique. Il faut aller plus à l'est, là où on ne l'attendait pas, pour trouver une contribution unique à la science du jeûne. Unique par son ampleur et son ambition. À partir des années 1950, en Union soviétique, dans un département de l'Institut de psychiatrie de Moscou, le docteur Youri Nicolaïev (1905-1998) mène des expériences révolutionnaires. Youri est le fils de Sergueï Nicolaïev,



grand lettré, ami de Tolstoï, végétarien comme lui. Sergueï Nicolaïev traduisait des auteurs américains et correspondait avec Upton Sinclair (1878-1968), écrivain engagé qui dénonçait le pouvoir de l'argent, le monopole des grands groupes, les collusions et les corruptions. Auteur du best-seller *The Jungle* (1905), où il raconte le quotidien des ouvriers d'un abattoir de Chicago, Sinclair, après s'être guéri de nombreux maux grâce à des cures, était devenu un fervent avocat du jeûne. Sergueï Nicolaïev a donc fait jeûner toute sa famille, y compris son fils Youri. Une fois devenu médecin psychiatre, Youri Nicolaïev se souviendra des leçons de son enfance : face à des patients qui repoussent leurs plats de nourriture, il refuse qu'on les nourrisse de force. C'est le point de départ d'une aventure unique, qui débouchera sur les plus grandes études cliniques conduites sur le jeûne. Ces études seront

OTTO
BUCHINGER.
Sa méthode
est reconnue
et adoptée
un peu partout
en Europe.

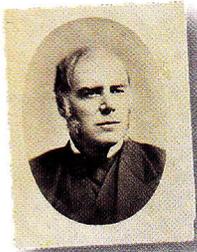
À LIRE

Le Jeûne. Maigrir, éliminer, se désintoxiquer, de Hellmut Lützner, éditions Terre vivante.
The No-Breakfast Plan and the Fasting-Cure, Edward H. Dewey, Meadville, 1900.

« Un extraordinaire sentiment de paix et de calme », par Upton Sinclair

L'écrivain américain Upton Sinclair a beaucoup d'ennemis et de sérieux ennuis de santé. Il dépense des milliers de dollars en consultations et en médicaments, mais rien n'y fait. Jusqu'à ce qu'il se lance dans une cure de jeûne de 12 jours dans un sanatorium spécialisé. Il raconte son expérience dans un petit livre, *The Fasting Cure (La Cure par le jeûne)*, en 1911 : « Le premier jour j'eus très faim – la sorte de faim malsaine et vorace que tous les dyspeptiques connaissent. J'eus une petite faim le deuxième matin, après quoi, à mon très grand étonnement, plus rien – pas plus d'intérêt pour la nourriture que si je n'en avais jamais connu le goût. Avant le jeûne, j'avais eu mal à la tête tous les jours pendant deux ou trois semaines. Ce mal de crâne continua toute la première journée puis disparut – pour ne jamais

revenir. Le deuxième jour, je me sentis très faible, et un petit peu étourdi au réveil. Je suis sorti dehors et me suis étendu au soleil toute la journée, à lire ; de même les troisième et quatrième jours – une intense lassitude physique, mais accompagnée d'une grande clarté d'esprit. Après le cinquième jour, je me sentis plus fort, et je me mis à faire de bonnes marches ainsi que je commençai à écrire. Aucune phase de l'expérience ne me surprit plus que celle de l'activité de mon esprit ; je lisais et écrivais plus que je ne l'avais osé depuis des années auparavant. » Plus étonnant encore, l'effet de la cure au moment de la réalimentation. Il évoque « un extraordinaire sentiment de paix et de calme, comme si chaque nerf fatigué du corps ronronnait tel un chat sous un poêle ». ♦



HENRY TANNER
lors de son jeûne,
au premier jour,
au 14^e et après
40 jours.

effectuées pendant près de 40 ans, entre 1950 et 1988. Les plus grands centres hospitaliers des grandes villes de l'empire soviétique – Moscou, Saint-Petersbourg (Leningrad à l'époque), Kiev, Minsk, Rostov... seront impliqués dans ces études cliniques. Elles portent sur de nombreuses maladies chroniques comme les allergies (l'asthme en particulier), les maladies de peau, les maladies intestinales, le diabète de type 2, l'hypertension, les rhumatismes... Des milliers de patients, suivis sur des années, participent à ces études. Avec des résultats étonnants. Plus de 70 % des malades ont vu leur état physique s'améliorer nettement, au point, pour certains, d'arrêter tout traitement médicamenteux. Mais ces études ont été balayées dans les années 1990 par la perestroïka et l'ouverture de la société russe à la société de consommation. J'ai pu moi-même voir ces milliers de pages qui dorment dans les sous-sols de l'Académie des sciences à Moscou. Et comme ces résultats n'ont été publiés que dans les revues russes, en pleine guerre froide, ils n'ont jamais franchi le rideau de fer ni été traduits. Comme s'ils n'existaient pas. Ce refus de voir est avant tout idéologique. Car le jeûne se heurte toujours à cette vision de la médecine héritée de la fin du XIX^e siècle et de Pasteur, qui veut que la maladie vienne du microbe. Depuis lors, la médecine

officielle se pense comme une guerre : face à un ennemi extérieur (le germe), il faut employer une arme qui va le tuer. Le corps devient le lieu de cette bataille. Héritage qui se traduit par l'emploi régulier d'un vocabulaire guerrier, comme « arsenal thérapeutique » ou encore « armes intelligentes » pour les médicaments ciblés... Au contraire, faire appel au « médecin intérieur », c'est faire appel à ses propres ressources. C'est passer un pacte avec soi-même, passer d'une logique de guerre à une logique de coopération. Mais cette démarche est très lointaine de l'esprit de notre médecine occidentale.

Des modifications épigénétiques en 48 heures

Il a fallu attendre le XXI^e siècle et l'esprit original de Valter Longo, biologiste italo-américain de l'université de Californie du Sud (USC), pour dépasser les a priori et lancer l'étude des mécanismes cellulaires du jeûne. Longo a montré en 2012 que 48 heures de jeûne entraînaient déjà des modifications épigénétiques. Expérience fondamentale, car il apporte ainsi la preuve que le jeûne provoque une réponse adaptative de l'organisme, héritée de l'histoire de l'évolution. Cette pratique ne serait donc pas dangereuse en soi. Mieux, elle est nécessaire. Depuis l'aube des temps, l'être humain a été confronté à des périodes de famine. Pour survivre, l'organisme a ainsi acquis la capacité à résister au manque de nourriture. Les mécanismes du jeûne reposent sur cette réponse adaptative et s'appuient sur deux principes. D'une part, le corps est utilisé comme réserve de nourriture. Dès que l'on mange plus que nécessaire, on stocke du gras (très énergétique). En cas de manque, le corps transforme le gras (lipides) en glucose, carburant essentiel aux cellules du cerveau. D'autre part, le jeûne préserve les protéines. Les muscles (en particulier celui du cœur) doivent être protégés. Le jeûne utilise donc peu de protéines (excepté en phase d'adaptation les deux ou trois premiers jours). Une pratique sportive douce est nécessaire pendant un jeûne, afin d'entretenir cette masse musculaire.

D'autres expériences ont montré que le jeûne renforce et régénère le système immunitaire, protège (chez l'animal) les cellules saines dans le cas d'une chimiothérapie, en augmente l'efficacité, favorise enfin la néogenèse des cellules nerveuses dans le cerveau, donc lutte contre les maladies neurodégénératives. De multiples études sont en cours dans plusieurs laboratoires, aussi bien aux États-Unis qu'en Allemagne. Elles vont venir enrichir le corpus scientifique autour de la pratique du jeûne, dont on démontre, année après année, de nouvelles vertus. Ainsi, ce que Tanner n'avait pas réussi en 1880 – placer le jeûne dans le champ scientifique –, Valter Longo le réussit grâce aux outils de la biologie moléculaire. 🍌

OÙ S'INITIER AU JEÛNE ?

On ne trouve pas en France de centres médicalisés, mais des centres dits « de confort » pour personnes en bonne santé qui associent le jeûne, la marche et parfois le yoga.

Choisissez de préférence ceux qui sont affiliés à des réseaux.

📁 La sélection

Sens & santé du réseau « Jeûne et bien-être ».

Le réseau propose un accueil et un accompagnement personnalisés pour votre cure (hydrique, type Buchinger). Des prestations de qualité présentes dans chaque centre du réseau, pour jeûner dans le confort et au cœur des plus belles régions de France, avec, selon les lieux, yoga, sophrologie, sauna et massages.

Baie de Saint-Malo : La Maison neuve, 35540 Miniac-Morvan.
Tél. : 06 85 01 21 73.

Pays d'Apt : Le Hameau de Courville, 84750 Viens.
Tél. : 06 15 54 25 22.

Vosges : L'Orée du bois, 88200 Dommartin-lès-Remiremont.
Tél. : 06 03 49 33 90.

Toutes les adresses sont sur le site du réseau : jeune-bienetre.fr

📁 Les bonnes adresses de Thierry de Lestrade :

jeune-et-randonnee.com (avec Gisbert Bölling, introducteur du concept « jeûne et randonnée » en France), lamaisondujeune.com, lapenseesauvage.com, jeuneetrande.fr, yoga-jeune.fr, jeunerdanslegers.com. ✨

« CALMER LE MENTAL DANS UN LIEU DE BEAUTÉ NATURELLE »

THIERRY DE LESTRADE EST ALLÉ À LA RENCONTRE DE FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO.

LA DIRECTRICE DES CLINIQUES BUCHINGER NOUS FAIT PARTAGER SON EXPÉRIENCE

DE PLUS DE 35 ANS DE SUPERVISION DE CURES DE JEÛNE.

Sens & santé. Tout d'abord, que conseillez-vous pour se lancer dans un jeûne ?

Françoise Wilhelmi de Toledo. Tout jeûne se fait avant tout sur la base du volontariat. Chacun de nous a un « médecin intérieur », et si nous avons une forte envie de jeûner, c'est un bon signe. Mais pour prendre une décision définitive, il faut distinguer deux cas de figure : si la personne a moins de 60 ans, si elle ne prend pas de médicaments, est en bonne santé et n'a pas de troubles alimentaires ni de troubles psychiques et si son état nutritionnel est bon, la décision de jeûner pose peu de problèmes.

En revanche, si la personne est âgée, malade, si elle prend des médicaments, seul un médecin spécialisé dans la pratique du jeûne (et j'insiste sur ce point : si le médecin connaît mal le jeûne, il aura tendance à projeter sa propre angoisse sur son patient) peut prendre la décision de l'accompagner. Dans nos cliniques, tous les jeûnes thérapeutiques ou préventifs sont accompagnés par des médecins ayant la maîtrise d'une méthode validée. C'est la condition d'un jeûne réussi et sûr, qui a des effets positifs sur bon nombre de pathologies. Le jeûne est une expérience qui touche la personne dans son ensemble : sa dimension physique, sa dimension spirituelle et sa relation aux autres. Dans ce sens, même si l'on est en bonne santé apparente, on jeûne mieux dans un groupe bien encadré et sécurisant.

Quelles sont selon vous les bonnes conditions à réunir ?

F.W.T. Il faut un environnement paisible, dans un cadre de beauté naturelle, loin de son quotidien. On s'accorde ainsi un espace-temps où l'activité mentale incessante peut se calmer et permettre un changement de niveau dans les perceptions. La personne décélère, se tourne vers l'intérieur et rentre après deux-trois



FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO

EST MÉDECIN ET DIRECTRICE SCIENTIFIQUE DES CLINIQUES BUCHINGER WILHELMI À ÜBERLINGEN (ALLEMAGNE) ET À MARBELLA (ESPAGNE).

jours de transition dans un espace de bien-être, de sérénité, même, qui compense un peu le renoncement aux plaisirs alimentaires. Je souhaite à chaque être humain de découvrir sa capacité à jeûner et de vivre la richesse de toutes ces dimensions.

L'entrée dans la cure est importante, mais qu'en est-il de la sortie ?

F.W.T. Les deux phases de transition, au début et à la fin d'un jeûne, doivent être douces pour que le jeûne soit une expérience que l'on a envie de renouveler régulièrement. Pendant un jeûne, les cellules se mettent en « mode de protection ». Elles réparent ou éliminent les structures protéiques endommagées par « autophagie », même au niveau de l'ADN, pour les régénérer à la reprise alimentaire. Là va s'opérer un boom des synthèses protéiques. On pense par analogie à la repousse des

feuilles d'un arbre au printemps. Dans un deuxième temps, des cellules souches embryonnaires s'activent, permettant la réjuvenation d'un certain pourcentage des cellules d'un tissu pour autant que la reprise alimentaire s'effectue dans la vigilance. Thérapeutiquement, cette phase est décisive. C'est pour cela que nos programmes incluent la reprise alimentaire sur trois ou quatre jours.

À LIRE

L'Art de jeûner :
manuel du jeûne
thérapeutique
Buchinger,

de Françoise Wilhelmi de
Toledo, Jouvence.

Le terme de jeûne recouvre de nos jours beaucoup de pratiques différentes.

Quelles sont-elles ?

F.W.T. On parle souvent de « jeûne » dès qu'il y a restriction calorique, ou que l'on restreint le choix alimentaire en éliminant les sucres rapides par exemple, ou encore les protéines animales. La notion est devenue élastique. À mon sens, on ne devrait parler de jeûne qu'en dessous de 500 cal/jour sans nourriture solide. En dessous de ce seuil, il existe des pratiques plus radicales, pas souvent indiquées pour les citadins des villes industrialisées que nous sommes, telle la suppression totale de nourriture et d'eau, le « jeûne sec ». Nous ne le pratiquons pas, de même que nous ne pratiquons pas le jeûne hydrique dit « hygiéniste », qui est un jeûne à l'eau. Le « jeûne Buchinger » permet l'ajout de liquides tels que bouillons de légumes et de jus (environ 250 cal/jour). Il a été développé par trois générations de médecins pour donner notre programme actuel, et il se caractérise par une grande connaissance de la pédagogie du jeûne. Cette pratique peut être modulée en fonction de son style de vie individuel. Il y a le jeûne hydrique hebdomadaire (un jour par semaine), comme le faisait Gandhi (en dehors de ses jeûnes longs), ou deux jours à 600 calories par semaine : le régime 5/2, très en vogue ces derniers temps. On peut également restreindre la période où l'on mange en augmentant le temps de jeûne

Et les monodiètes ?

Un jour de fruits ou de riz complet donne des vacances au système immunitaire et au foie : le système immunitaire n'est plus obligé de reconnaître et faire le tri de centaines de substances par jour ; le foie ne doit plus digérer de graisses. Et comme on mange toujours la même chose, on mange de moins en moins... ce qui est souhaitable pour une population composée à 60 % de personnes en surpoids. » ♦

nocturne jusqu'à 14-16 heures, en éliminant soit le dîner, soit le petit déjeuner (plus facile socialement). Mais ces jeûnes dits séquentiels ne remplacent pas l'expérience d'un jeûne annuel de sept à quinze jours dans un centre de jeûne, qui permet au processus du jeûne de s'approfondir et d'instaurer un vrai repos digestif.

On parle beaucoup du jeûne dans la lutte contre le cancer. Qu'en pensez-vous ?

F.W.T. J'ai bien conscience de l'espoir que suscitent les travaux sur le jeûne dans le cas de cancers, pourtant, je me dois de rester prudente. Il est certain que l'expérimentation animale (avec les travaux de Valter Longo) permet de dire que la restriction de nutriments comme les protéines animales et les sucres rapides va agir à l'encontre du processus tumoral. D'un autre côté, l'immunité, qui lutte contre le cancer, a également besoin de micro- et macronutriments, qui sont moins présents pendant un jeûne. Dans le cadre d'une chimiothérapie chez un sujet assez jeune, en bonne forme, non dénutri, dans le cas d'une tumeur primaire, le jeûne court s'imposera sans doute comme la première forme de jeûne complémentaire dans le traitement de certains cancers... Dans le cas de sujets plus âgés avec des tumeurs secondaires, des métastases, il y a encore trop peu d'informations. En revanche, le jeûne nocturne prolongé au quotidien associé à un mode de vie et à un régime alimentaire anti-cancer ont fait leurs preuves. Il s'agit de réduire les protéines animales, éliminer les sucres rapides et l'alcool, favoriser les légumes frais, les noix et graines oléagineuses ainsi que les graisses saines, faire de l'exercice physique adapté à sa condition tout en luttant contre le stress – en faisant de la méditation, par exemple.

Que vous ont appris ces années de pratique et de supervision du jeûne ?

F.W.T. La recherche de la longévité nous a révélé l'incroyable efficacité thérapeutique des « stratégies alimentaires » et du jeûne. Manger différemment, manger moins, permet de repousser l'âge d'apparition des maladies liées au vieillissement comme les maladies cardio-vasculaires, inflammatoires et même neurologiques comme le Parkinson, la démence et l'Alzheimer. Donc, toute restriction volontaire temporaire, pour autant que l'on ne mange pas voracement le double ensuite, est intéressante. Aussi pour améliorer l'humeur. En résumé, jeûner se veut un renoncement librement accepté, un état d'absence de besoins et non pas un état de manque. C'est un chemin de liberté. Il faut s'y entraîner. 