

# Des vertus métaboliques

## Puy-de-Dôme

De plus en plus de personnes pratiquent le jeûne, parfois juste pour « détoxifier » leur organisme. Un phénomène de société qui intéresse des équipes de recherche qui ont découvert que cette pratique ancestrale pourrait avoir des vertus sur la santé cardiometabolique, dans un cadre thérapeutique. L'avis d'un nutritionniste auvergnat.

Michèle Gardette

michele.gardette@centrefrance.com

**D**ès l'Antiquité, le jeûne était associé au traitement de certaines maladies. Il a même été longtemps utilisé comme thérapie à part entière, avant de voir son usage limité. Cette abstention volontaire, totale ou partielle de nourriture pendant une période déterminée est encore mise en œuvre dans des rituels religieux tels que le ramadan, jeûne islamique qui dure un mois et le jeûne juif de Yom Kippour.

**Nouvelle tendance.** Force est de constater qu'il correspond aussi, dans nos sociétés, à une nouvelle tendance qui permettrait d'accorder des « vacances » à son métabolisme (voir par ailleurs la rando-jeûne).

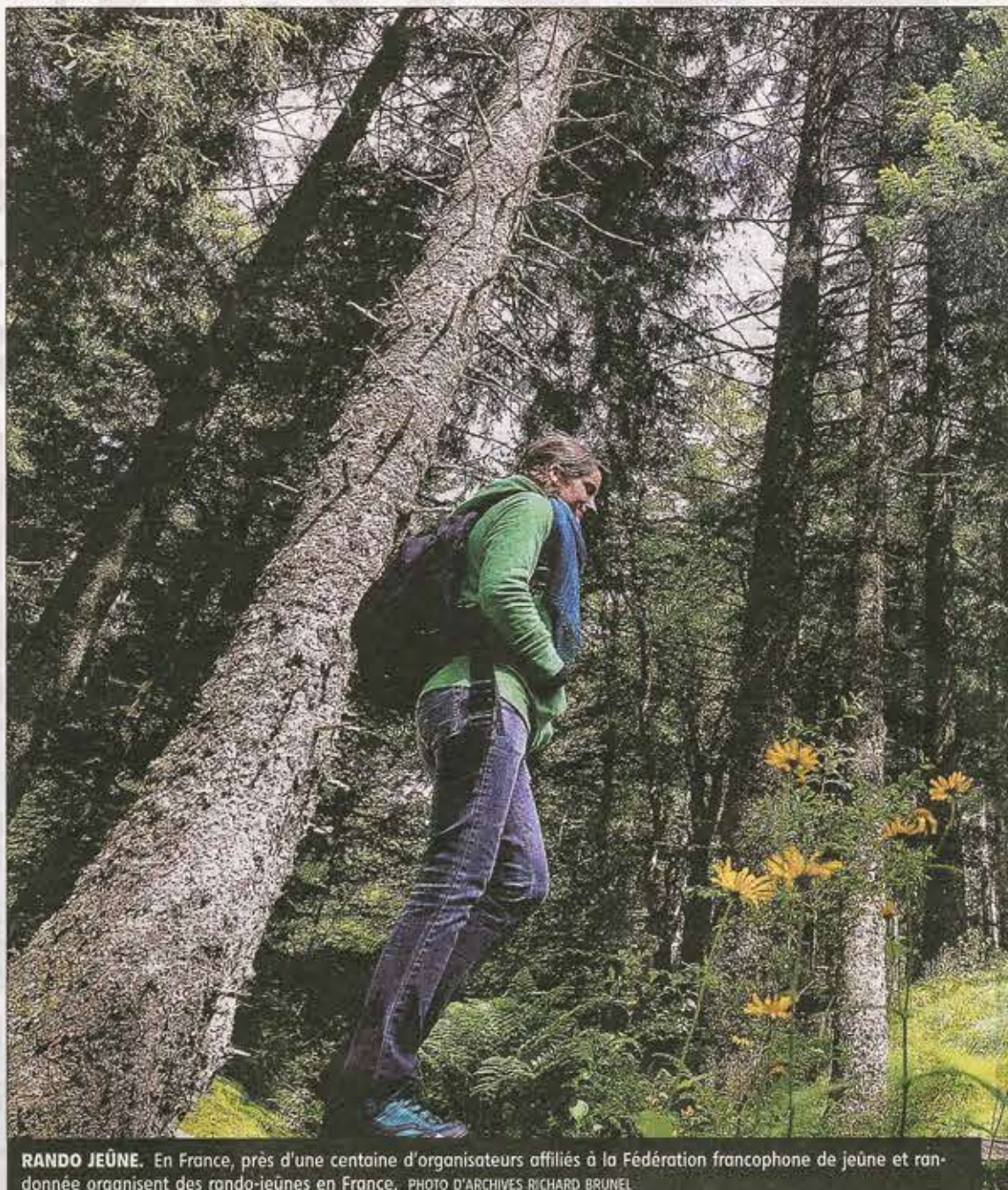
**Qu'en est-il vraiment ?** Le professeur Yves Boirie, spécialiste de nutrition humaine qui dirige le service de Nutrition du CHU de Clermont-Ferrand s'est intéressé au jeûne et à l'importance de l'horloge biologique sur le métabolisme (\*).

**Différents jeûnes.** Il existe différentes sortes de jeûne : « le jeûne alterné consistant à jeûner un jour sur deux, en maintenant les apports en eau ou bouillon à volonté. Le jeûne intermittent qui réside en un arrêt temporaire de l'alimentation, par exemple, à 14 heures jusqu'au lendemain, soit entre 12 et 21 heures sans alimentation, juste de l'eau ou bouillon ».

**Que se passe-t-il lorsqu'on jeûne ?** « On perd à la fois du gras et du muscle. Car le cerveau ayant besoin au quotidien d'une quantité de glucose très importante, soit 110 g par jour (NDLR : soit l'équivalent de douze morceaux de sucres !), le foie va puiser ces besoins dans les muscles et la graisse pour le produire », explique le médecin. À jeun, le foie continue à travailler en permanence en puisant l'énergie de l'intérieur pour assurer les apports au cerveau. Le fait de réduire l'alimentation ne le met donc pas au repos, mais le détourne du stockage excessif vers un travail intense de transformation pour produire le glucose.

**Recherche.** Plusieurs équipes scientifiques s'intéressent actuellement au jeûne, et sur ses effets supposés sur le métabolisme. À travers des études animales. Celles chez l'homme sont encore rares. Une équipe américaine a effectué le premier essai clinique afin de tester le jeûne intermittent chez l'homme (publiée dans Cell Metabolism).

**Santé cardiometabolique.** C'est le jeûne intermittent qui a été mis en œuvre durant cinq semaines sur des hommes atteints de prédiabète (une population à haut risque de développer un diabète). En conclusion, cette période de jeûne intermittent aurait amélioré les niveaux d'insuline, la tension artérielle et les niveaux de stress oxydatif. Et ce, indépendamment de l'apport alimentaire et de la perte de poids. L'essai indique que ce jeûne serait une stratégie efficace pour traiter à la fois le prédiabète et probablement une pré-hypertension. « Ces résultats



RANDO JEÛNE. En France, près d'une centaine d'organismes affiliés à la Fédération francophone de jeûne et randonnée organisent des rando-jeûnes en France. PHOTO D'ARCHIVES RICHARD BRUNEL

prometteurs, concluent les scientifiques, cependant des recherches futures seront nécessaires pour mieux comprendre les mécanismes de l'alternance jeûne intermittent et repas afin de les traduire en interventions efficaces pour la population générale ».

## Une rando-jeûne pour remettre les compteurs à zéro

Chaque année, près d'une centaine d'organismes affiliés à la Fédération francophone de jeûne et randonnée organisent des rando-jeûnes en France. Christine Seimandi, diététicienne et naturopathe en fait partie.

Elle encadre une quinzaine de rando-jeûnes par an en Bretagne où elle vit et en Auvergne, région où elle a travaillé durant vingt ans.

**Le principe.** Durant six jours, le groupe d'une dizaine de personnes pratique le jeûne (jus de fruits naturels le matin, eau à volonté, bouillon le soir) tout en effectuant une randonnée d'environ 12 km par jour. L'idée est aussi de découvrir la région :

Orcival, Saint-Nectaire, la chaîne des Puy, les lacs d'Auvergne... La semaine est précédée d'une descente alimentaire pendant laquelle on diminue progressivement les quantités d'apports en sucre, en alcool, en produits laitiers, carnés... et le séjour se poursuit par une remontée alimentaire durant une semaine. Cela consiste à réintroduire progressivement tous les aliments composant une alimentation équilibrée. En tenant compte des conseils personnalisés de la diététicienne lors des échanges, proposés chaque soir, autour d'une thématique (équilibre alimentaire, hygiène de vie, gluten...).

**Objectifs.** « On n'entreprend pas un jeûne pour perdre du poids, souligne Christine Seimandi en préambule, le jeûne est un état d'esprit ». Cela relève davantage du préventif.

« Il permet un nettoyage et une remise à zéro du métabolisme, et donne l'occasion au foie de faire un ménage en profondeur des cellules et des tissus ». Et d'évoquer : l'élimination des toxines, la diminution des phénomènes inflammatoires, le renouvellement ou la régénération cellulaire. « Il se produit une autorégulation des systèmes nerveux, digestifs, hormonaux et immunitaires ».

**Les bénéfices.** Il y aurait, dès le troisième jour, des effets visibles sur la qualité de la peau.

Un effet detox par la réinitialisation des systèmes précédemment cités. « La plupart des paramètres sanguins se normalisent : triglycérides, cholestérol, glucose, insuline... et un effet est constaté sur les douleurs par l'action sur les inflammations ». Un regain de vitalité est aussi constaté. « Dans le jeûne, il existe également une dimension psychologique : on rompt avec le quotidien, avec nos repères, ce qui donne l'occasion de faire une parenthèse, de lâcher prise. Il peut y avoir une réflexion spirituelle. Tout

dépend de ce que l'on y met. En général, on repart serein et apaisé », observe-t-elle. ■

**Pratique.** Un stage rando-jeûne coûte entre 580 et 620 € selon l'hébergement. Infos : <https://diethique-seimandi.fr>

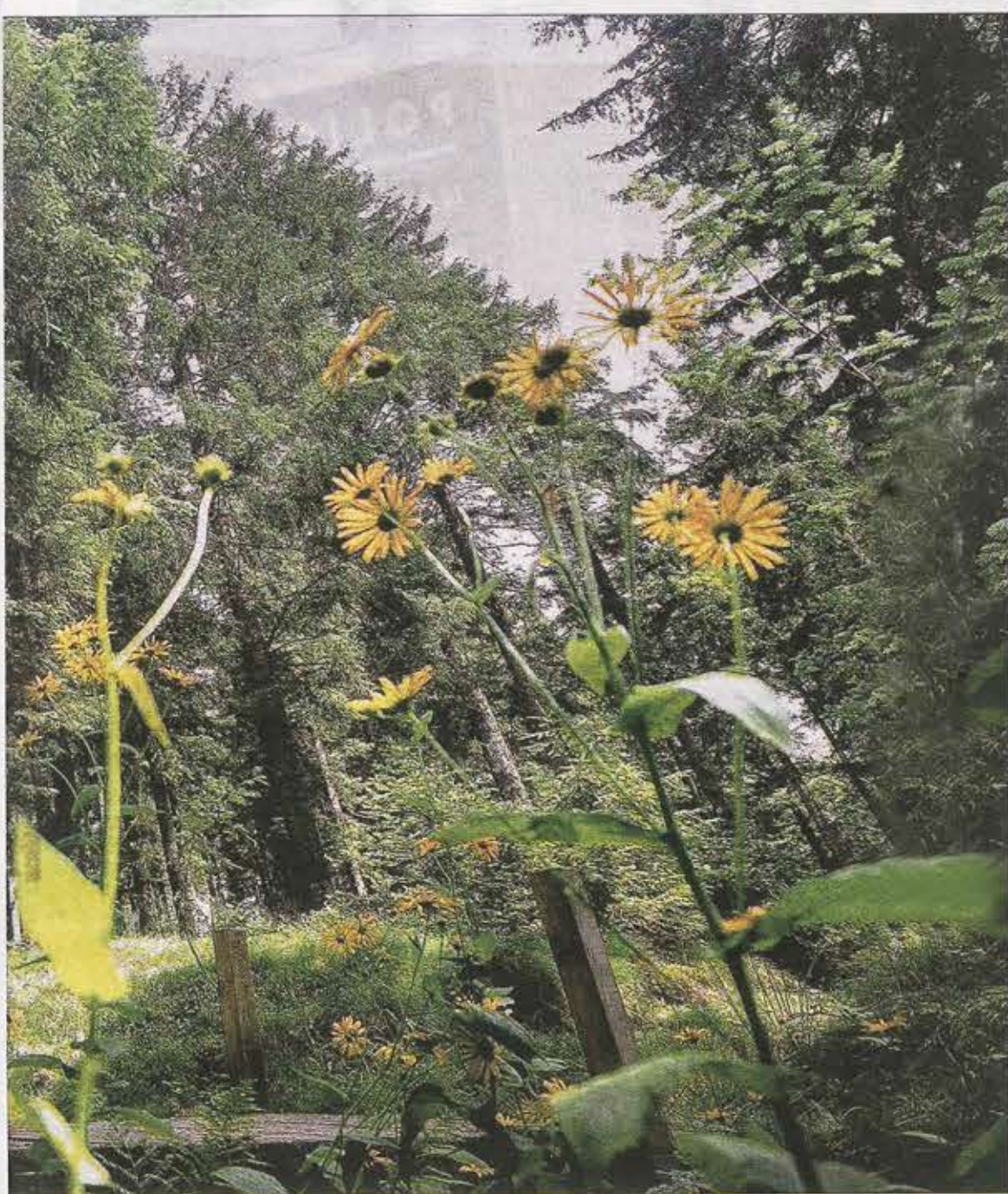
### INFO PLUS

**Contre-indications.** La rando-jeûne est contre-indiquée aux personnes anorexiques, dont l'IMC est inférieure à 18, ayant des problèmes cardiaques, des TOC, des psychoses, des affections coronaires avancées, insuffisances hépatiques ou rénales, durant la grossesse et l'allaitement...

Pdd

## tendance et des stages en Auvergne

# pour le jeûne ?



### INFOS PLUS

**Des études internationales** Plusieurs équipes internationales s'intéressent au jeûne thérapeutique et sur ses effets supposés sur le métabolisme. Citons :

- Harvie MN et al, International Journal of Obesity 2011 (Manchester, Cambridge, Londres, UK)
- Trepanowski JF, JAMA Intern Med 2017 (Chicago, Stanford, Baton rouge, USA)
- Gabel K, Obesity 2019 (Chicago, USA)
- Sutton EF, Cell Metab 2018 (Baton rouge, USA)
- Wilkinson MJ, Cell Metab 2020 (San Diego, USA)

### Un label Jeûne et randonnée

La Fédération francophone de jeûne et randonnée a créé le label « Agréé FFJR Jeûne et Randonnée ». La FFJR est le premier organisme national de certification des organisateurs de stages Jeûne et randonnée® depuis 1990. Sa vocation est de rassembler tous les professionnels respectant des critères de formation stricts et une charte qualité rigoureuse vis-à-vis de l'accompagnement et de l'éthique. Ce label qualité est l'assurance de faire appel à des professionnels qualifiés, et bienveillants. <https://www.ffjr.com/>

## Témoignage : une semaine pour retrouver du mieux-être

C'est en regardant un reportage à la télé, qu'elle s'est décidée : « Le jeûne, une nouvelle thérapie. Elle a franchi le pas : une semaine de rando-jeûne.

« Retrouver du mieux-être », tel était l'objectif de Frédérique qui travaille dans le domaine du handicap et vit à Lezoux. « J'avais des problèmes physiques, psychologiques. Beaucoup de douleurs, au réveil, dans les chevilles et de la fatigue chronique », explique-t-elle. Pas de diagnostic, pas de traitement concluant. « Je prenais des compléments alimentaires... mais rien de bien convenant ». Après un premier essai de jeû-

ne encadré qui s'est soldé par un échec, elle tente à nouveau l'expérience au printemps dernier à Saint-Bonnet-près-Orcival. « Je suis arrivée fatiguée mais avec l'envie de réussir », raconte Frédérique. En temps normal, elle marche régulièrement, s'alimente plutôt de manière fractionnée, en cinq repas moins conséquents. « Les trois premiers jours, j'ai eu beaucoup de mal à me lever le matin, en raison de la fatigue. En revanche, on ne ressent pas du tout la faim ! On boit de l'eau, toutes les heures, jus de fruit et un bouillon par jour. C'est plus simple qu'on ne l'imagine », assure-t-elle. En re-



SÉJOUR. Une rando-jeûne pour découvrir la région. PHOTO FRANCK BOILEAU

vanche, la rando de 12 km par jour a été plus compliquée. « J'étais à la traîne par rapport au groupe, mais j'ai pu poursuivre la semaine ».

### Se couper de tout...

Très vite, Frédérique a ressenti un mieux-être : « Le fait de se couper de tout durant une semaine, sans obligation, de laisser le portable, de se recentrer sur soi, d'être attentif à ce qui se passe dans notre corps... je me suis sentie beaucoup mieux. On se relie aux éléments qui nous entourent, à la nature, à la beauté du moment ». Des effets immédiats à noter également : « plus aucune douleur durant

plusieurs mois. Sur le plan physique, dès la fin du stage, j'ai constaté que j'avais moins de ventre, même si mon but n'était pas de maigrir », explique-t-elle. « J'ai beaucoup appris durant les soirées où la naturopathe nous proposait de petites conférences, donnait des conseils alimentaires, d'hygiène de vie... »

Puis, lorsqu'elle a progressivement repris le goût des aliments, « Môme les plus simples, comme les légumes, étaient délicieux ! ». Elle s'est aussi remise au sport. Un plaisir redécouvert, une autre saveur de la vie. ■

Pdd