



Published on *Femina* (Source URL: <http://www.femina.ch/sante/news-sante/le-jeune-en-question>)
[Accueil](#)

Le jeûne en question

Alimentation | 25. mars 2013, 15h00 | Julien Pidoux

Autrefois geste religieux, l'abstinence se veut aujourd'hui thérapeutique, soignant diabète, hypertension et certaines maladies chroniques. Et si on faisait la part des choses?



Il n'a jamais tenté autant de monde. Mais qu'est-ce que c'est, en fait, le jeûne? C'est tout simplement se priver de nourriture solide, tout en continuant à s'hydrater. Une pratique qui a ses adeptes, et dont l'une des références européennes en la matière est la Clinique Buchinger, au bord du lac de Constance, mais qui a aussi ses détracteurs, à l'instar de Dimitrios Samaras, médecin associé à l'Unité de nutrition des Hôpitaux universitaires genevois (HUG).

POUR Effectué dans les règles de l'art, le jeûne aurait une incidence sur le cholestérol, sur l'hypertension, le diabète, le stress et la migraine. Notamment. Des vertus qui ont convaincu nombre de Romands à se rendre au bord du lac de Constance, où se trouve, depuis soixante ans, la Clinique Buchinger. «Tout le monde peut faire 7 à 10 jours de jeûne, dans de bonnes conditions», selon la doctoresse Françoise Wilhelmi de Toledo, directrice du lieu. Ce qui implique un suivi, et «une certaine distance du quotidien». Si le but du jeûne est d'ordre thérapeutique, il fait aussi maigrir: entre 250 et 400 grammes de moins par jour pour une femme, selon la spécialiste.

CONTRE Le médecin Dimitrios Samaras, aux HUG, est catégorique. «Il n'a jamais été prouvé que le jeûne est bénéfique à long terme. A contrario, il n'a jamais été démontré qu'il puisse être néfaste au point de provoquer la mort, sauf dans des cas extrêmes de plusieurs semaines sans nutrition. Mais une chose est sûre: si quelqu'un veut se lancer, il faut que cela soit sous surveillance médicale.» Le spécialiste ne le recommande pas, mais avoue que le «vrai» jeûne, sans aucun apport calorique, est le plus facile à suivre. «Déjà parce qu'après 24 à 48 heures, l'envie de manger disparaît.» La «faute» aux corps cétoniques, sécrétés lors de privation de nourriture, aussi responsables du sentiment d'«euphorie» observé par de nombreux adeptes. Et les effets positifs du jeûne, notamment sur le diabète de type 2 ou l'hypertension? Ils ont été constatés, mais ils ne seraient que de courte durée. «Si la personne qui a suivi le jeûne remange normalement, sans augmenter son activité physique, elle va se retrouver avec le même poids qu'au départ, mais avec moins de muscles et davantage de tissus adipeux.»

www.buchinger.com

A lire

«L'art de jeûner», Françoise Wilhelmi Toledo, Editions Jouvence, 33 Sfr.
