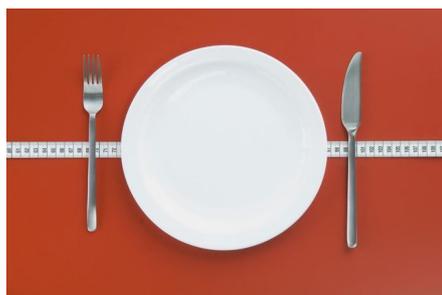


# Les vertus du jeûne restent encore à prouver

MÉDECINE

**Vivre plus longtemps et en meilleure santé grâce à la diète? Pas sûr.**

Par Pascaline Minet. En collaboration avec [www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch). Mis à jour



**Lien**

**Planète Santé**

**De quoi on parle**

**Les faits**

Dans la foi chrétienne, Pâques marque la fin du Carême, quarante jours durant lesquels les croyants se privent de nourriture en signe de pénitence et de solidarité avec les pauvres. La pratique du jeûne existe sous des formes variées dans de nombreuses autres religions, de l'Islam à l'Hindouisme. Elle connaît actuellement un regain d'intérêt dans les pays occidentaux, en raison de ses

Doit-on se priver de nourriture si l'on souhaite vivre longtemps et en bonne santé? Praticué depuis des millénaires à des fins spirituelles, le jeûne est aujourd'hui prôné par divers courants thérapeutiques en Europe et aux États-Unis, qui y voient un moyen de soigner certaines pathologies et de prévenir le vieillissement. Des études scientifiques ont en effet montré des bénéfices spectaculaires sur l'espérance de vie chez des animaux. Mais l'efficacité de cette approche chez l'être humain reste à prouver.

Privez des souris d'un tiers de leur ration alimentaire habituelle, et elles vivront jusqu'à 50% plus longtemps que leurs congénères, tout en développant moins de cancers et de maladies cardiovasculaires. Ce phénomène étonnant a été observé en laboratoire dès les années 1980. Plus récemment, des chercheurs ont soumis des macaques rhésus à un régime analogue. Leur durée de vie ne s'est pas allongée, mais ils ont vieilli en bien meilleure santé que leurs comparses qui se nourrissaient à volonté! Le mécanisme à l'origine de ces effets spectaculaires est mystérieux. «Une des hypothèses est que le stress induit par la privation de nourriture déclenche des mécanismes naturels de résistance de l'organisme», explique Eric Ravussin, chercheur suisse qui étudie les effets de la restriction alimentaire à l'Université de Louisiane, aux États-Unis.

bienfaits supposés sur la santé.

### **Jeûne court: durant 3 ou 4 jours**

L'épuisement progressif des réserves de glycogène (chaîne de glucose) provoque une baisse du taux de sucre dans le sang (glycémie). Le corps puise dans ses réserves de protéines, qui fondent rapidement. Pour une survie prolongée, une adaptation physiologique est nécessaire.

### **Jeûne prolongé: jusqu'à 100**

**jours**  
L'organisme utilise plus lentement ses réserves protéiques et produit des corps cétoniques (substances issues du processus de dégradation des graisses et éliminées dans l'urine). Une trop grande accumulation de corps cétoniques peut conduire au coma.

### **Jeûne dangereux: plus de 100**

**jours**  
Des jeûnes d'une telle durée n'ont été étudiés que chez les manchots. Ils se caractérisent par un effondrement des taux d'acides gras et des corps cétoniques. Il ne reste au corps que 20% de ses réserves de lipides. La baisse excessive des réserves de protéines est responsable d'une forte mortalité.

## **Un corps adapté**

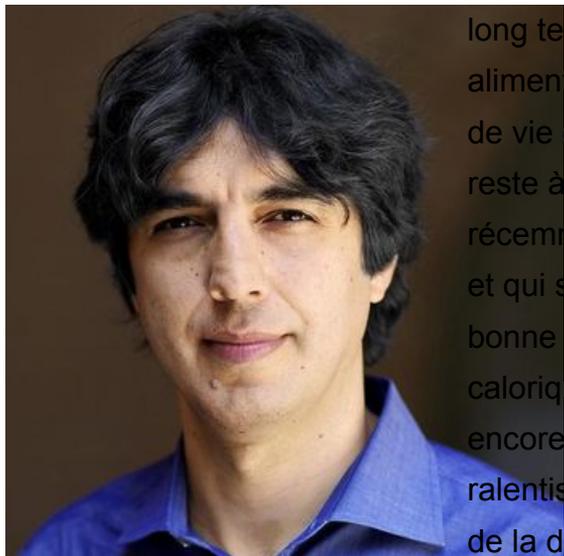
Qu'en est-il chez l'être humain? Une chose est sûre: il est lui aussi, dans une certaine mesure, adapté au jeûne. «Le fait de manger chaque jour à sa faim est nouveau dans l'histoire de l'humanité. Notre corps est équipé pour supporter les privations que nos ancêtres devaient régulièrement endurer», affirme le Dr Dimitrios Samaras, spécialiste de la nutrition à la Clinique Générale Beaulieu. Ainsi l'être humain peut-il se passer totalement de manger pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois selon sa condition physique de base et ses réserves en graisse.

Dès douze heures de jeûne total, l'organisme, en manque de sucre, se met à en fabriquer en dégradant les protéines qui forment nos muscles. Mais ce phénomène, utile pour la survie immédiate, ne peut pas être maintenu sur le long terme. Au bout de quelques jours, le foie utilise la graisse pour fabriquer des molécules appelées «corps cétoniques», dont l'avantage est de fournir de l'énergie à l'organisme en lui évitant de trop puiser dans ses protéines. On reconnaît facilement quelqu'un qui est à ce stade du jeûne: à cause des corps cétoniques, son haleine à une odeur caractéristique d'acétone.

Certains thérapeutes alternatifs proposent à leurs patients de s'essayer au jeûne afin de soulager, prétendent-ils, diverses pathologies allant du diabète aux rhumatismes, en passant par des problèmes cardiaques. La durée des cures, pendant lesquelles ne sont autorisés que quelques bouillons et tisanes, varie entre une et plusieurs semaines. Cette méthode n'est pas validée scientifiquement même si des personnes ont attesté s'être senties mieux après un épisode de jeûne total ou «acalorique». «A ma connaissance, les seules études sur le jeûne acalorique ont été menées chez des obèses. Elles ont montré une perte de poids et une baisse du cholestérol, mais également des effets secondaires comme des crises de goutte», relate Dimitrios Samaras.

## **Ralentissement du métabolisme**

Un autre courant, prôné surtout aux États-Unis, promeut l'adoption à



long terme d'un jeûne hypocalorique, c'est-à-dire d'un régime alimentaire pauvre en calories, à l'image de celui qui accroît la durée de vie des souris en laboratoire. Là aussi, le bénéfice de la méthode reste à démontrer chez l'homme, même si la recherche s'est récemment saisie du sujet. Dans une étude dirigée par Eric Ravussin, et qui s'est terminée récemment, plus de deux cents personnes en bonne santé ont accepté de réduire d'un quart leurs apports caloriques pendant deux ans. Les résultats définitifs ne sont pas encore connus, mais le chercheur a d'ores et déjà observé un ralentissement du métabolisme, qui pourrait favoriser un allongement de la durée de vie.

### Jeûner aide-t-il à combattre le cancer?

Certaines recherches suggèrent que le jeûne pourrait être efficace dans la lutte contre le cancer, en complément de thérapies reconnues. Les travaux du biologiste américain Valter Longo, de l'Université de Californie du Sud, ont ainsi montré que de courts épisodes de jeûne complet, avec seulement de l'eau à volonté, permettaient de protéger les souris des effets secondaires de la chimiothérapie, mais aussi d'augmenter l'effet de ce traitement sur certaines tumeurs.

«Les cellules cancéreuses ont plus de mal que les cellules normales à s'adapter aux conditions extrêmes du jeûne. Une restriction de l'apport nutritif aurait donc tendance à affaiblir les premières et à protéger les secondes de la toxicité des chimiothérapies», explique Mauro Frigeri, oncologue au CHUV à Lausanne.

Ces observations chez l'animal n'ont cependant pas encore été confirmées chez l'être humain. Seule une petite étude a recensé

Les éléments en faveur du jeûne, qu'il soit acalorique ou hypocalorique, sont encore trop faibles pour convaincre Dimitrios Samaras de recommander cette pratique. Car elle comporte des risques, dont celui «de perdre des muscles pendant le jeûne, et de reprendre du poids sous forme de graisse dès la reprise d'un régime normal», détaille-t-il. Plutôt qu'une réduction drastique de l'apport calorique, le médecin recommande d'adopter une alimentation variée et sans excès calorique ainsi qu'une activité physique régulière. (Le Matin)

Créé: 31.03.2013, 09h32

[Voir tous les commentaires](#)

l'expérience d'une dizaine de patients qui ont jeûné volontairement et ont déclaré avoir mieux supporté leur chimiothérapie. «Des essais cliniques de plus grande ampleur sont en cours dans une douzaine de centres aux Etats-Unis et en Europe, relate Mauro Frigeri. Ils devront déterminer si cette pratique est effectivement bénéfique chez l'homme et si elle ne présente pas de dangers.» Les médecins craignent notamment que le jeûne, à l'inverse de ce qui est attendu, favorise certains types particuliers de tumeurs.

La privation de nourriture pourrait aussi entraîner un affaiblissement de l'organisme qui le rendrait plus sensible à la maladie. C'est pourquoi les médecins recommandent plutôt aux patients sous chimiothérapie de manger normalement. Mauro Frigeri n'écarter pas cependant la piste du jeûne en accompagnement des traitements contre le cancer: «Si elle finissait par s'avérer efficace, elle aurait le mérite d'améliorer les soins avec une pratique simple à mettre en œuvre.»

### **Partager & Commenter**