

# Peut-on mieux en mangeant peu ?

**Longévité** La science s'intéresse de plus en plus à l'effet du jeûne et de la restriction calorique sur les organismes vivants. Mis à la diète, les souris, les singes vivent plus longtemps et en meilleure santé. Pour l'être humain, l'affaire est plus délicate.

**Geneviève Comby**  
genevieve.comby@lematindimanche.ch

**M**anger moins, beaucoup moins, jeûner de temps à autre: est-ce là le secret pour vivre plus longtemps? La frugalité comme élixir de jeunesse, l'idée fait son chemin. Notre patrimoine génétique nous est imposé, notre environnement l'est en grande partie aussi, tandis que revoir le contenu de nos assiettes, ça, c'est à la portée de chacun d'entre nous. Mais manger équilibré ne suffit pas, grignoter quelques années en bonne santé suppose de vivre la faim au ventre.

Parmi les chantres d'une diététique pauvre en calories, l'Italien Valter Longo. Ce gériatologue de notoriété mondiale, biochimiste et directeur du Longevity Institute de l'Université de Californie du Sud, à Los Angeles, s'appuie sur l'idée que le vieillissement des tissus crée les conditions favorables à la maladie et, *in fine*, à la mort. Ses travaux l'ont conduit à considérer la restriction alimentaire comme un moyen de ralentir ce processus inéluctable. Il signe «La dieta della longevità», un ouvrage grand public qui figure parmi les best-sellers en Italie et dont la vie devrait se prolonger au-delà des frontières de la Péninsule.

Sa diète de la longévité est saine, bien sûr, mais frugale surtout: pas de viande, un peu de poisson, un minimum de sucres, une débauche de légumes, de l'huile d'olive... Une sorte de régime méditerranéen très allégé, dans lequel s'insère une période de restriction plus drastique: de 700 à 1000 calories quotidiennes durant cinq jours par mois, sachant que les besoins d'un adulte de sexe masculin sont estimés à 2500 calories par jour. Une disette qui, selon Valter Longo, si-

mule les bienfaits du jeûne, sans avoir à s'affamer totalement.

Le jeûne est, en effet, auréolé de toutes sortes de vertus. Les expériences d'abstinence réalisées sur des souris sont épatantes. Mis à la diète, les rongeurs vivent significativement plus longtemps que leurs congénères ayant libre accès à la nourriture. Des observations similaires ont d'ailleurs été faites sur de nombreux organismes vivants, de la levure au singe rhésus.

#### Diabète, rhumatismes, cancer...

Pour l'être humain, l'affaire est plus délicate. Le jeûne produit des effets positifs sur certains malades souffrant d'affections chroniques, telles que le diabète, l'asthme, l'intestin irritable, la fibromyalgie ou la polyarthrite rhumatoïde. Médecin spécialisé en allergologie et rhumatologie, le Genevois Christophe Deluze ne le propose pas à ses patients, mais a eu l'occasion d'en observer des effets étonnants sur des malades atteints de polyarthrite rhumatoïde. «Pour certaines personnes, mises au jeûne momentanément alors qu'elles se trouvent en pleine crise, la situation s'améliore vraiment», relate-t-il. Le processus inflammatoire est interrompu, «sur le court terme», précise le médecin, car les douleurs finissent par revenir.

Le jeûne apparaît désormais également comme un outil dans la lutte contre le cancer. La combinaison de chimiothérapie et de diète de quelques jours est mise en avant, par certains, comme un moyen d'atténuer les effets secondaires des traitements, et même de booster leur efficacité. Valter Longo évoque un «effet bouclier»: affamées, les cellules saines se mettent en mode veille afin de se préserver, interrompant ainsi leur croissance, alors que les cellules malades, elles, continuent de croître anarchiquement, se rendant plus sensibles à la chimiothérapie. Mais là aussi, si des tests concluants ont pu être menés sur des souris de laboratoire et si les quel-



**Le Japon est le pays au monde qui affiche la plus longue espérance de vie à la naissance. Faut-il y voir l'effet des habitudes alimentaires?**

Boogich/iStock

ques données cliniques concernant l'être humain sont prometteuses, les preuves demeurent trop minces pour valider scientifiquement le bien-fondé du jeûne thérapeutique sur des patients en traitement.

Aux États-Unis, le projet de recherche CALERIE étudie les effets sur l'homme d'une restriction calorique à long terme. Il a notamment permis de suivre, deux années durant, plus de deux cents volontaires, non obèses, dont une partie s'est contentée d'un apport calorique amputé de 12%. Au bout des vingt-quatre mois, ils avaient perdu du poids, mais pas seulement. Biologiquement parlant, ces «cobayes» avaient vieilli moins vite que les autres participants, comme le montre une analyse de données publiée en mai dernier. Leur «âge biologique» a été mesuré en se fondant sur «dix biomarqueurs cliniques», précise Daniel Belsky, de la Duke University School of Medicine, coauteur de l'étude. Parmi ces indicateurs, l'albumine (la protéine principale du plasma sanguin), la phosphatase alcaline (une enzyme présente dans le sang souvent mesurée pour diagnostiquer des maladies du foie et des os), l'urée du sang et la créatinine (qui renseignent sur l'activité des reins), le taux de cholestérol ou encore le nombre de globules blancs (les petits soldats du système immunitaire). «Nous avons cherché à voir si les participants soumis à une restriction calorique présentaient

une modification plus lente de ces indicateurs du vieillissement durant le suivi. Et ce fut le cas», note le chercheur.

Le fait de se rationner induit certaines modifications métaboliques, dont la mise en place de mécanismes cellulaires de protection qui, en théorie, peuvent s'avérer efficaces contre le stress oxydatif, responsable du vieillissement cellulaire. Si la biologie a permis de mettre en lumière une partie de ce processus, l'idée qu'une alimentation chiche joue un rôle sur la longévité n'est pas nouvelle, comme le rappelle Dimitrios Samaras, médecin nutritionniste à Genève. «On sait qu'il existe des «blue zones», ces régions du monde où l'espérance de vie dépasse la norme, comme l'île d'Okinawa, au Japon, ou la péninsule de Nicoya, au Costa Rica. On sait aussi que les populations qui y résident se distinguent par une alimentation relativement frugale.»

Mais la démonstration du lien de cause à effet reste à faire. Elle suppose de mener des études cliniques respectant les standards méthodologiques, ce qui s'avère particulièrement compliqué dans ce cas précis. Il est impossible, d'abord, de se conformer au principe du double aveugle, qui veut que les participants à une étude, ainsi que les investigateurs, ne sachent pas quels volontaires appartiennent à quel groupe (avec ou sans placebo). Et puis, faut-il encore s'entendre

## Dis-moi combien tu manges et je te dirai ton âge

► En 2009, une équipe de l'Université du Wisconsin, aux États-Unis, publiait dans la revue *Science* les résultats de vingt ans de suivi d'une cohorte de septante-six singes macaques, des animaux dont l'espérance de vie en captivité est de 27 ans en moyenne. À gauche sur la photo, on peut voir «Canto», 27 ans. Soumis à une restriction calorique, ce singe apparaît en bien meilleure forme qu'«Owen» (à droite), âgé de 29 ans et ayant eu, lui, de la nourri-



Jeff Miller

ture en accès libre. L'étude arrivait, en effet, à la conclusion que les singes qui avaient vu leur apport ca-

lorique réduit de 30% étaient moins concernés par les maladies liées à l'âge.

**«Sur le plan scientifique, le niveau de preuve est trop faible»**

**Dimitrios Samaras,** médecin nutritionniste

# vieillir



sur la définition de la restriction calorique. «Pour quel protocole opéra-t-on, s'interroge le Dr Samaras. Un régime acalorique? Un régime à 500 calories par jour ou équivalent à un pourcentage du métabolisme des participants? Durant combien de jours, à quelle fréquence, etc.?»

Il faut, en outre, recruter un grand nombre de personnes disposées à réduire drastiquement leur alimentation sur le long terme. Les animaux suivis en laboratoires, eux, ont une espérance de vie nettement plus courte, et surtout, ils n'ont rien d'autre à manger que ce qu'on leur donne. Une amélioration significative de leur espérance de vie suppose une ration amputée de 25, 30, voire 50%...

Dans le cadre du projet CALERIE, les participants mis à la diète devaient, au départ, se contenter de 25% de leur apport calorique habituel. Dans les faits, sur les deux ans de diète, ils ont réduit leur alimentation de 12%, en moyenne. Dur, dur, d'affamer l'être humain. Valter Longo, lui-même, l'admet. «J'ai étudié un groupe de chercheurs qui s'étaient isolés pendant deux ans dans une biosphère en réduisant radicalement de 30% leurs rations caloriques. Ils ont terminé leur expérience maigres à faire peur et psychologiquement très affaiblis. Ils en voulaient à la terre entière», raconte le chercheur italien à l'hebdomadaire *Le Point*, qui lui a récemment consacré un portrait. Longo, lui, prône une restric-

tion par intermittence, censée simuler l'effet du jeûne sans sacrifier entièrement le plaisir de la nourriture, durant cinq jours par mois. Sa diète basse en calories repose sur un savant équilibre de protéines, hydrates de carbone, graisse et micronutriments que le chercheur a mis au point. Et qu'il commercialise à travers une gamme de substituts de repas.

Notre alimentation est trop riche, c'est indéniable. Son rôle sur la prise de poids et sur les risques pour la santé qui en découlent est irréfutable. L'inverse, en revanche, est moins évident. «La question de savoir si une restriction alimentaire ralentit le vieillissement est légitime, mais il est, pour l'instant, très difficile d'y apporter une réponse claire, car sur le plan scientifique, le niveau de preuve est trop faible», résume Dimitrios Samaras.

Le médecin invite à une certaine prudence. «D'autant plus que les gens qui sont tentés par des attitudes extrêmes ne sont pas forcément les plus robustes, mais souvent ceux qui ont une santé fragile», ajoute-t-il. Quant aux seniors, sans doute devraient-ils réfléchir à deux fois avant de se mettre à la diète. En 2010, des chercheurs australiens affirmaient qu'au-delà de 70 ans, les personnes affichant un indice de masse corporelle, le fameux IMC, entre 25 et 30 - autrement dit en légère surcharge pondérale - avaient une espérance de vie plus longue que celles plus maigres. ●

Poursuivons notre série d'été sur la magie des contes. Après avoir abordé l'espoir, c'est au lâcher-prise que nous nous intéressons aujourd'hui.

## Des contes pour apprendre à lâcher prise

**A**fin de lâcher prise du désir de posséder et de prendre conscience du fait qu'à l'heure de notre grand rendez-vous nous n'emporterons rien, je vous propose cette semaine un conte qui, comme bien d'autres légendes et récits, est porteur de messages très utiles dans le monde contemporain.

Il y avait, dans le nord de la Russie, un ermite célèbre qui avait su garder la foi durant la période communiste et les persécutions. Un jeune Français, étudiant en théologie orthodoxe, vint le trouver pour profiter de son savoir. Arrivé dans ce village au bout du monde, il frappa à la porte et fut accueilli par le moine. Il entra dans une petite pièce pourvue seulement d'un lit, d'une chaise et d'une table.

- Mais mon père, où sont vos meubles? demanda-t-il.  
- Et où sont les vôtres? questionna l'ermite.  
- Moi, je ne suis que de passage! dit l'étudiant.  
- Moi aussi, répliqua le vieux sage.

### Lâcher prise des soucis, de l'anxiété, du désir de tout contrôler

Le récit qui m'a le plus touchée à ce propos est un épisode de vie raconté par le théologien et philosophe Anthony de Mello. C'est l'histoire de Ramchandra, un tireur de pousse-pousse indien.

Dans l'Inde d'aujourd'hui, les pousse-pousse ne sont plus que rarement plus utilisés, ils ont été remplacés par des sortes de scooters à trois roues où deux ou trois personnes peuvent prendre place. Mais il y a vingt ou trente ans, en particulier à Calcutta, on en trouvait toujours, tirés par des hommes qui marchaient ou couraient en tirant leur chargement. À partir du moment où ils commençaient cette tâche, ces travailleurs ne vivaient pas plus de dix à douze ans. Respirant sans cesse les gaz d'échappement, mal nourris, exténués par les efforts consentis, ils attrapaient la tuberculose et mouraient rapidement.

Ramchandra, qui était atteint de tuberculose, avait été contacté par une mafia locale qui achetait les corps des gens très pauvres et malades, de leur vivant, afin de, après leur mort, en extraire les squelettes pour les envoyer dans les universités occidentales. Donner ainsi son corps rapportait environ dix euros. Ramchandra vendit donc sa future dépouille pour subvenir aux besoins de sa femme et de ses enfants.

Lorsqu'Anthony de Mello entra en contact avec Ramchandra, il fut surpris de sa sérénité, pas une seule fois il le vit de mauvaise humeur, il était toujours souriant, affable et joyeux. Un jour, De Mello lui demanda s'il n'était pas inquiet:

- À quel sujet? demanda Ramchandra  
- Vous savez, l'avenir, l'avenir de vos enfants?  
- Ma foi, je fais de mon mieux, le reste est entre les mains de Dieu.  
- Et votre maladie, elle vous fait souffrir?  
- Un peu, mais il faut prendre la vie comme elle vient!

Prendre la vie comme elle vient, dire oui à ce qui est, d'abord! Ensuite voir s'il est possible de changer quelque chose, c'est-à-dire accepter que la vie soit un mystère, mais aussi un extraordinaire privilège et, comme Ramchandra, simplement faire de notre mieux et lâcher prise de l'inquiétude et du désir de tout contrôler.

### Lâcher prise de la peur des autres, de la peur du «qu'en-dira-t-on»

Je vous relate une autre histoire tirée d'un conte rapporté par Malek Boukerchi, ultramarathonien et conteur hors pair.

Dans la campagne japonaise vivait un grand samouraï qui enseignait le bouddhisme zen aux jeunes gens. Malgré son grand âge, on disait qu'il pouvait encore terrasser n'importe quel adversaire.

Un jour, un jeune homme impétueux et très orgueilleux qui se croyait un vrai guerrier pensait avoir découvert une nouvelle stratégie de combat: il attendait que ses adversaires fassent le premier mouvement et contre-attaquait avec fougue. Ce jeune homme n'avait jamais perdu un seul combat. Aussi, ayant entendu parler du samouraï, il était sûr de le vaincre en un seul combat et, ainsi, d'accroître sa gloire personnelle.

À la surprise de ses jeunes étudiants, le vieux sage accepta la joute. Tous se réunirent sur la place du village et le jeune guerrier commença à insulter le vieillard. Il lui crachait au visage, lui lançait toutes les insultes qu'il pouvait imaginer. Le vieux samouraï ne bronchait pas. Cela dura des heures, mais le vieil homme demeurait impassible. À la fin de la journée, humilié, déçu, le jeune guerrier se retira. Les disciples étaient consternés et un peu fâchés d'avoir vu leur maître subir tant d'humiliations et d'injures inacceptables.

### Prendre la vie comme elle vient, dire oui à ce qui est, d'abord! Ensuite voir s'il est possible de changer quelque chose

- Pourquoi, Maître, avez-vous donc accepté tout cela?

- Je vais vous poser une question, a répondu le vieillard: si quelqu'un vous tend un cadeau et que vous ne l'acceptez pas, à qui appartient le cadeau?

- À celui qui a essayé de le donner, répondit un étudiant.

- Tout à fait, et il en est de même pour l'envie, les insultes, les coups bas. Lorsque tous ces actes moralement dégradants ne sont pas acceptés, ils appartiennent toujours à celui qui les porte dans son cœur.

Lâcher prise de la peur de l'autre, de ce qu'il peut dire ou penser à notre égard, c'est le chemin de la liberté, développer assez de bienveillance envers soi-même et envers les autres pour vivre dans le lâcher-prise et dans la paix. Voilà ce que je souhaite à chacun de vous, amis lecteurs, ainsi qu'une très belle semaine d'été. ●

