



LE JEÛNE, QUE FAUT-IL EN PENSER ?

**Résumé de l'intervention du Dr JM LECERF, médecin nutritionniste,
Chef du service nutrition et activités physiques de l'Institut Pasteur de Lille,
Conseiller scientifique des Thermes de Brides-les-Bains
Vendredi 20 mai 2022**

L'être humain est en quête permanente de sens dans sa vie. Chacun recherche ce qui le dépasse et ne pas manger, donc aller à l'encontre de ses besoins de base, va dans ce sens.

Le jeûne accompagne l'Homme depuis l'antiquité. Toutes les grandes religions et apparentées comme le bouddhisme ont prôné le jeûne comme une façon de se détacher de son enveloppe corporelle qui peut être pesante. Jeûner a alors comme sens d'élever l'esprit, de prendre du recul par rapport au corps et de donner une dimension plus spirituelle à sa vie.

Des théologiens et des philosophes ont remarqué que le jeûne volontaire indépendamment de problèmes de santé nous distingue des autres espèces animales. Il représente donc l'une des différences entre l'humain et les autres membres du règne animal (comme le fait d'enterrer les morts, de manger à table avec une fourchette...).

On voit actuellement se développer de plus en plus de sessions de jeûne, accompagnées de marche, de massages... avec différentes promesses. C'est une forme de déviation de la signification du jeûne. Les gens se recentrent sur eux, c'est une attitude de développement personnel, à travers la performance de ne pas manger. L'objectif est de se faire du bien mais cela en fait-il réellement ?

Il existe une autre forme de jeûne plus ou moins contemporain (développé au 20^{ème} siècle) : le jeûne comme protestation, comme un cri : c'est la grève de la faim, comme l'a fait Gandhi, grâce à qui les Anglais ont quitté l'Inde. « J'offre ma vie pour une cause qui me dépasse ».

LE JEÛNE DANS LES RELIGIONS

- L'hindouisme : le jeûne fait partie des préceptes. Il s'agit du désir d'élever l'esprit.
- Le bouddhisme : désir de maîtrise du corps. Dans les deux cas, c'est une forme de sagesse.
- Les aztèques, les mayas : civilisations amérindiennes, le jeûne était adopté avant d'immoler les victimes pour se purifier, autant du côté des bourreaux que des victimes.
- Le judaïsme : pratiqué avant la fête des temples, pratiqué en groupe : le jeûne se partage. Associé à une aumône. Il y a beaucoup d'interdits alimentaires dans cette religion.

- L'islam : le ramadan. Il ne s'agit pas vraiment d'un jeûne mais d'une inversion de la prise alimentaire la nuit au lieu du jour. Les dimensions de partage et d'aumône sont prégnantes. Il s'agit aussi d'un geste d'appartenance sociale, d'identité. Cela fait partie des 5 piliers de l'islam.
- Les chrétiens catholiques : le jeûne est demandé 2 jours par an, pour le mercredi des cendres et le vendredi saint. Pendant le carême, pas de jeûne mais certaine sobriété. Il est moins pratiqué que dans le judaïsme et l'islam mais il conserve son sens avec l'association de l'aumône et de la prière. Le jeûne permet de se détourner de soi, d'aller vers les autres et vers Dieu.
- Les chrétiens orthodoxes : jusqu'à 160 jours de jeûne par an.
- Les chrétiens protestants ont quant à eux abandonné le jeûne.
Dans ces trois religions, il s'agit d'un acte individuel. Il n'y a pas de dimension communautaire.

Le jeûne des religions est donc très différent du jeûne contemporain, qui au lieu d'aller vers les autres, entraîne un retour sur soi. Il y a aussi dans le jeûne contemporain une dimension de performance (je maîtrise mon corps), totalement absente des jeûnes religieux.

LA DIMENSION MÉDICALE DU JEÛNE

- Dans l'antiquité puis sous l'ancien régime en France, le jeûne était recommandé comme moyen thérapeutique, que ce soient les théories d'Hippocrate, de Galien.... Il était censé soigner beaucoup de choses.
Différents types de jeûnes existent : ainsi, on peut jeûner à l'eau, au pain et à l'eau, en restriction modérée...
- Le jeûne Büchinger (clinique en Allemagne) : il est présenté comme le moyen de se soigner, de guérir...mais de quoi ?
Il s'agit d'un jeûne de 10 jours : on enlève progressivement les aliments, jusqu'à arriver à de l'eau puis reprise progressive.
- Effets du jeûne sur l'organisme
On n'est pas fait pour jeûner. Mais sauter un repas, ne pas manger une journée ne pose pas de problème. Certains disent qu'il faut jeûner pour mettre au repos le tube digestif. C'est étrange : essaie-t-on de mettre au repos le cœur, les poumons... ?
Cela n'a pas de sens. Pour autant, le tube digestif n'est pas fait non plus pour être surchargé et sursollicité. Ce qu'il ne faut pas, c'est se surnourrir.
- Que se passe-t-il lorsque l'on jeûne ?
Il faut absolument fournir du glucose en permanence au cerveau. Le corps commence donc par utiliser les 75g de sucre stocké dans le foie, et les 150g dans les muscles. Cela ne représente que 1000 Cal, de quoi tenir une -demi-journée.
Puis il puise dans ses autres ressources : les protéines musculaires sont envoyées au foie, qui va les dégrader et les transformer en sucre pour le cerveau.
Au bout de quelques jours, se sentant en danger, le corps épargnera les protéines et utilisera les graisses pour fournir de l'énergie au corps mais il ne peut pas les transformer en sucre.

Leur transformation crée des corps cétoniques que le cerveau utilise (cela rend euphorique et coupe l'appétit). Mais le mal est fait, il y a eu fonte musculaire.

Le risque est prépondérant pour les personnes au-delà de 65 ans car on perd du muscle naturellement avec l'âge et on a beaucoup de mal à le récupérer. Jeûner au-delà de 48 heures expose à la fonte musculaire. Bien sûr les jeunes en pleine croissance et les femmes enceintes ne doivent pas jeûner non plus.

Quand on jeûne, on maigrit mais mal car on perd du muscle, ce qui réduit les dépenses énergétiques. Quand on arrête de jeûner, on reprend plus de masse grasse.

Est-il pour autant dangereux de jeûner ? 24 h, ce n'est pas dangereux, mais ce n'est pas utile non plus et cela n'aide pas à maigrir.

LE RÉGIME CÉTOGÈNE

Ce n'est pas un vrai jeûne mais il supprime tous les sucres. Le corps produit donc des corps cétoniques. Cela entraîne une anorexie car l'appétit est coupé. C'est la même chose en cas de jeûne total.

Le régime céto-gène est utile dans les cas d'épilepsie de l'enfant résistantes aux traitements car il modifie l'activité des neurones. Au bout d'un certain temps, ces enfants guérissent et peuvent arrêter le régime.

Mais pour maigrir, il est totalement déconseillé car c'est un régime très déséquilibré et très difficile à suivre.

LE JEÛNE EST-IL BON POUR LA SANTÉ ?

- On se sent mieux, c'est vrai. Les corps cétoniques rendent euphoriques, coupent l'appétit, et on se sent plus léger. Les gens qui ont un syndrome de l'intestin irritable n'ont plus de douleurs mais quand ils arrêtent de jeûner, tout revient.

Au niveau biologique : si on a un excès de triglycérides, une hyperglycémie... les taux s'effondrent mais là encore tout revient quand on recommence à manger.

- Le côté positif : la prise de conscience.

On vit dans l'abondance et on est parfois dans la surconsommation. La prise de conscience des excès, du gaspillage... est très bien. On peut aussi mieux ressentir son corps, ses sensations.

- Certains pays admettent le jeûne comme thérapeutique (Russie, Italie, Allemagne, Suisse). Pourquoi pas en France ? Ce n'est pas pour faire des économies que la sécurité sociale ne le reconnaît pas, c'est parce qu'il n'y a aucune étude qui prouve son intérêt.

Une revue de la littérature scientifique montre que sur les 400 études analysées, seuls 4 articles sont corrects et seulement 1 étude sur les 4 a montré des résultats interprétables et négatifs.

JEÛNE ET CANCER

Le réseau NACRE a passé en revue plus de 500 études. Chez l'animal, jeûner ne donne aucun résultat sur le cancer.

Chez l'homme : le résultat constant sur la perte de poids (ce qui n'est pas favorable lorsque l'on a un cancer) mais pas sur la progression des cancers.

L'équipe de Walter Longo en Italie s'intéresse quant à elle à la chronobiologie de la prise alimentaire par rapport aux effets secondaires de la chimiothérapie et sur l'optimisation de la chimiothérapie.

Il faut rester à l'écoute mais pour l'instant, aucun intérêt n'a pu être démontré.

LE JEÛNE INTERMITTENT

C'est un principe différent, destiné à favoriser l'amaigrissement.

Comment est né ce concept ? Se priver un peu en permanence, c'est pénible d'où l'idée de faire simplement des pauses, car c'est moins contraignant.

Le type classique : alternance de 5 jours libres ou en restriction modérée et de 2 jours très restrictifs (400-500 Cal).

Dans d'autres méthodes, c'est 1 jour sur 2, 5 jours de restriction par mois...

Autre type, très à la mode : on mange sur une durée de 8 heures (à midi et 20h par exemple), et on ne mange pas pendant 16 heures. Donc on mange un peu moins, un déficit se crée.

Beaucoup d'études sont faites sur le sujet mais beaucoup sont mal faites. Avant/après, jeûne contre rien du tout, mélange d'études...

Les bonnes études : on compare la restriction chronique (tous les jours à 1500 Cal/jour) au jeûne intermittent (en 5 jours/2 jours).

Résultats : Il n'y a pas de réelle différence sur le poids et sur la masse maigre (elle est même moins bonne pour le jeûne intermittent). Du côté de l'équilibre alimentaire, c'est moins bon dans le jeûne intermittent. C'est pareil sur le comportement alimentaire (compensation par compulsions dans les journées trop restrictives). De plus, les participants bougent moins les jours de restriction. Sur le fonctionnement hépatique, les améliorations étaient semblables dans les deux cas.

CHRONOBIOLOGIE

Chez l'animal comme chez l'Homme, le respect des rythmes circadiens impacte la santé. Si on décale les horloges biologiques, des problèmes apparaissent. C'est le problème que rencontrent les travailleurs de nuit, qui prennent souvent du poids. Eviter de manger et de travailler la nuit, c'est important.

De plus, il est possible qu'un meilleur réglage des horloges biologiques améliore l'immunité. Mais extrapoler en disant que cela améliorera le poids et les anomalies métaboliques, c'est abusif. Pour l'instant, il n'y a pas de supériorité démontrée d'un régime intermittent par rapport à une alimentation normale.

En conclusion, le jeûne intermittent ne donne pas de moins bons ni de meilleurs résultats qu'un rééquilibrage de l'alimentation classique mais le risque d'obsession, de contrôle mental est grand : on peut facilement tomber dans la restriction cognitive : « je peux ou je ne dois pas manger », on risque de dériver vers une vision comptable de l'alimentation, on n'écoute plus ses sensations...cela aura donc autant d'inconvénients que les autres régimes restrictifs comptables. Ce n'est pas donc pas la panacée, loin de là.

Cela doit continuer à être étudié pour trouver d'éventuelles indications précises.

Et surtout, le plus important, ce n'est pas de jeûner mais d'apprendre à manger.

Il y a une dimension spirituelle tout à fait respectable dans le jeûne mais ce n'est pas une pratique recommandable pour gérer son poids.