

Le drôle de rôle de nos nutritionnistes dans les médias

La méthode « Jeûne et Randonnée » a été introduite en France il y a presque vingt ans, suscitant un accueil très favorable auprès du public entre 3000 et 4000 personnes par an)... et des réactions bizarres auprès des nutritionnistes médiatisés. Gisbert Bölling, pionnier du « jeûne et randonnée » en France, nous livre son analyse.

Le problème est qu'un bon citoyen est un citoyen qui grossit : il assure ainsi la croissance de l'agriculture, de l'industrie alimentaire, de l'industrie pharmaceutique et, pour finir, il améliore la santé des caisses de retraite.

Pour la télé, c'est donc un exercice de style très difficile : attirer un public en surcharge pondérale vers une émission sur l'amaigrissement, et faire en sorte que notre bon citoyen reste le plus longtemps possible devant le téléviseur et continue à grossir. Rappelons-nous que le travail de la plupart des chaînes consiste à « vendre du cerveau humain disponible à Coca-Cola » (Patrick Lelay, TF1).

C'est là où un certain type de nutritionnistes joue un drôle de rôle. Ils ne sont pas nombreux, il faut le dire, ce sont d'ailleurs toujours les mêmes, quelle que soit la chaîne. Et, chose remarquable: il n'y a aucune femme parmi eux. **La femme reste, décidément, l'avenir de l'homme...**

Commençons avec la contribution de Jean-Michel Cohen dans

« Science – on tourne » de France 2 du 13/10/2007 ¹:

Après un joli reportage de Caroline Avon qui a participé à un stage de Jeûne et Randonnée pendant trois jours, notre nutritionniste intervient :

« Si on tapait seulement dans les graisses, ça serait bien. Mais le problème, c'est que vous tapez un tiers dans les graisses, un tiers dans les muscles, un tiers dans l'eau - ce qui justifie un amaigrissement très important. Un tiers dans les muscles, quand c'est le muscle au-dessus de la main ou sur le biceps, ce n'est pas trop grave, mais un tiers du muscle cardiaque - ça devient très, très grave. »

Entre perdre un tiers « dans les muscles » et un tiers « du muscle cardiaque », il n'y a qu'un pas que notre nutritionniste franchit aisément... Et l'objectif étant de faire peur, « un tiers du muscle cardiaque », ça fait peur. Or, après mille mesures au début et à la fin nos stages, j'ai

pu constater que la masse grasseuse baisse de 0,8 %, et la **masse musculaire AUGMENTE de 0,6 %.**

Le corps s'allège donc harmonieusement : on fait de la « sculpture sur soi »...

Dans Métro du 8 octobre 2008,

Jean-Michel Cohen fait un pas de plus, tout en jouant toujours sur la peur : « *Pratiqué de manière prolongée, il (le jeûne) affaiblit les cellules, qui ne peuvent plus se défendre. Et, à partir de trois semaines, il devient franchement dangereux...* »²

Cette-fois-ci, nous l'avons échappé belle : personne ne propose des stages de Jeûne et Randonnée de cette durée « dangereuse », bien que, dans des cliniques de jeûne (surtout dans les cliniques des pays de l'Est), on va bien plus loin que ça. Mais, que voulez-vous, les spécialistes de ces pays n'ont pas eu l'idée de demander conseil à notre nutritionniste.

TF1

lui a donné l'occasion d'attaquer justement les cliniques de jeûne en Allemagne. Dans l'enquête du 20 h du 16 mars 2009 « Quels dangers pour le jeûne thérapeutique »³, il y a eu cet échange avec Françoise Wilhelmi de Toledo, directrice de la clinique Buchinger à Überlingen (Lac de Constance) et auteure du livre « L'Art de jeûner », éditions Jouvence :

Question : « *(Le jeûne) n'est pas dangereux ?* »
Françoise Wilhelmi de Toledo : « *Bien sûr que non, ce n'est pas dangereux, il serait très dangereux de ne jamais jeûner.* »

J-M.C.: « *Le premier des dangers c'est, à court terme, passé trois, quatre jours d'un jeûne de ce genre, c'est des accidents cardio-vasculaires, notamment la mort subite et, à plus long terme, c'est la destruction de certains organes de façon très importante, notamment le foie.* »

Il est franchement drôle : c'est **après** la mort subite que l'on risque la destruction de « certains organes ».

¹ <http://www.ffjr.com/cohen.htm>

² <http://www.readmetro.com/show/fr/Nice/20081008/1/15/>

³ <http://www.ffjr.com/tf1.htm>

⁴ <http://www.croisadepourlasante.org/sommaire-fr.html>

Sinon, il a donc une argumentation à géométrie variable : dans *Métro*, le jeûne devenait « franchement dangereux » à partir de trois semaines seulement (il commentait la « *Croisade pour la Santé* » où une cinquantaine de personnes avaient jeûné et marché pendant 15 jours⁴ sans problème. Sur TF1, le jeûne devient dangereux « *passé trois, quatre jours* ». Et l'objectif est toujours le même : faire peur.

Bernard Guy-Grand, professeur de nutrition à la retraite, et donc pleinement disponible, est un autre chevalier qui défend la noble cause du statu quo.

L'émission E=M6 du mois de mars 2005⁵ :

« *Retrouver du plaisir (à manger...), éliminer les toxines et se purifier, c'est tout le sens de ces stages* », des arguments que réfutent pourtant la plupart des nutritionnistes, comme le professeur Bernard Guy-Grand : « *L'estomac, ça se vide tout seul entre les repas, ça prend quelques heures et puis l'estomac est vide. Alors, le fait de se dire que l'on va descendre progressivement, on va être plus léger, ça ne correspond à rien !* »

Est-ce que vous voyez un rapport entre « *éliminer les toxines* » et « *L'estomac, ça se vide tout seul entre les repas* » ? Il n'y en a pas. Et pourtant, le journaliste reprend la balle : « *La purification est donc un mythe...* » Bel exemple de désinformation orchestrée.

Un deuxième argument pour le jeûne est annoncé ensuite : « *Mais la perte de poids est bien réelle...* » pour être démonté aussitôt : « *Les premiers kilos que vous perdez sont des kilos essentiellement d'eau. Un peu de graisse, mais pas beaucoup, jamais plus que 150 à 200 grammes par jour.* »

Effectivement, on perd de l'eau, déjà par la purge. Pour Bernard Guy-Grand, c'est un fait négligeable. Pour l'organisme, c'est un bienfait extraordinaire : l'alimentation moderne nous apporte trop de sel* – qui provoque une rétention d'eau, néfaste pour l'organisme puisque cette eau croupie devient une source malade.

Quant à la graisse, ce monsieur a tout simplement transformé en graisse les 1800 kcales que le français moyen dépense par jour, ce qui donnerait effectivement 150 à 200 grammes de perte. Or, l'activité physique change la donne : la moyenne de perte de graisse que j'ai constatée, après mille

*Pierre Meneton « *Le Sel – un tueur caché* » Editions Favre SA Lausanne 2009. Il a dénoncé la surconsommation du sel, fut attaqué par la Compagnie des Salins — « *Compagnie des Malins* » selon un lapsus de la juge —, et acquitté par le Tribunal de Grande Instance de Paris en mars 2008. La loi, pour obliger l'industrie alimentaire à baisser la teneur en sel de ses produits de 20 % en 5 ans, conséquence de ses recherches, n'est toujours pas appliquée.

5 <http://www.ffjr.com/EM6JEUNE.RM>



mesures, est de 340 grammes par jour, donc pratiquement le double de ce qu'annonce ce nutritionniste – qui n'a visiblement jamais jeûné ou surveillé des jeûnes. Pour terminer mon tour de manège, voici un troisième mousquetaire : Frédéric Saldmann.

Je l'ai croisé pour la première fois dans l'émission de Christophe Dechavanne « *Du fer dans les épinards* » sur France 2 le 15/11/1997. Titre :

Toxico - Bouffe.⁶

C.D. : « *Monsieur, vous êtes médecin, deux mots sur le jeûne parce qu'un jeûne d'une semaine, c'est une grève de la faim...* »

Frédéric Saldmann : « *Ces pratiques sont extrêmement dangereuses. Une semaine de jeûne, ça ne tient pas debout. Aucune théorie physiologique ne vient à l'appui de cela. C'est la pure imagination.* »

(...)

C.D. : « *Non au jeûne. Merci Docteur.* »

Cette année, le 4 mars, dans l'émission *Télématin de France 2* sur la « *Détox* »⁷, il a fait un commentaire sur le jeûne qui n'a pas changé depuis 1997, mais il ajoute un conseil hilarant :

« *On peut faire la détox tous les jours très simplement. Exemple : éplucher une pomme, on enlève les pesticides qui sont sur la peau. On en a moins absorbé et on n'a pas besoin de les éliminer...* »

En tant que nutritionniste, il est vraiment imbattable : éplucher une pomme pour éviter les pesticides sur la peau... Sous la peau, bien entendu, il n'y a rien, et le bio – connaît pas. Tout va donc bien dans le meilleur des mondes.

Il est presque vexant d'avoir des adversaires si médiocres.

Halte à la surconsommation !

Dans les émissions sur les régimes alimentaires, le schéma est toujours le même : le programme présente une méthode pour maigrir, les spécialistes la dénoncent, le spectateur est déstabilisé et dans l'état idéal pour recevoir la prochaine douche de publicité dix minutes après.

La majorité des publicités y vantent des produits de la « *malbouffe* », garnies depuis un certain temps par les banderoles obligatoires du genre « *Ne mangez pas trop*

Suite p. 20

6 <http://pagesperso-orange.fr/jeune-et-randonnee/epinards.htm>

7 <http://www.ffjr.com/telematin.htm>

salé, sucré et gras » en noir et blanc en bas de l'écran, pendant qu'en haut et en couleur passe une alléchante publicité pour des chips à l'ancienne.

Nous vivons dans une société de consommation schizo-phrène, et ce n'est pas la première fois: il y a cinquante ans, l'industrie du tabac a réussi à corrompre des scientifiques, des gouvernements, des médias pour faire progresser la consommation du tabac malgré des expertises alarmantes. Le résultat : cinq millions de morts par an dans le monde aujourd'hui (voir le film « Tabac, la conspiration » de Nadia Collot. <http://www.kuiv.com/pages/tabac.htm>).

Cinquante ans après, et cela veut dire cinquante ans trop tard, la publicité pour la cigarette est interdite dans la plupart des pays occidentaux – pour continuer d'ailleurs de plus belle dans le reste du monde.

Ce qui était vrai pour la cigarette, est vrai aujourd'hui pour la malbouffe. Plutôt que de faire défiler une bande insignifiante en bas des publicités, il devient urgent de

prendre les mêmes mesures que contre la cigarette. La progression de l'obésité – qui touche même les enfants – ne nous permet pas d'attendre encore une fois cinquante ans. Il sera trop tard.

Voilà une initiative qui va dans ce sens :

22 ASSOCIATIONS POUR LA REGULATION DE LA PUBLICITE A LA TELEVISION

22 associations et fédérations réunies au sein d'une « plateforme contre l'obésité » ont envoyé une lettre dénonçant « les manœuvres du Ministère de la culture » qui consistent à « entraver » la suppression des publicités télévisées vantant les mérites de produits contraires aux principes qui régissent l'équilibre alimentaire, et qui sont diffusées aux heures d'écoute des enfants.

Permettez-moi de terminer par une critique de taille, se basant sur mes études d'éducation physique :

Les nutritionnistes ne traitent que la moitié du problème !

Les articles et émissions dans nos médias limitent le traitement de l'obésité à une seule question : « Que faut-il manger pour maigrir ? » parce qu'il est essentiel pour le système en place que le consommateur continue à consommer.

Or, notre poids est le résultat du rapport entre nos consommations ET NOS DEPENSES.

Nos éminents nutritionnistes ne parlent pas souvent de l'activité physique, ce n'est pas leur gagne-pain...

Jeûne et Randonnée associe une cure de détoxination à une expérience de marche active en plein air. Et nous donnons à nos stagiaires ce conseil pour la vie après le jeûne :

Il est beaucoup plus important de rompre la sédentarité de la vie quotidienne, que de changer les habitudes alimentaires.

Il y a un minimum vital pour la nourriture, et en général, nous nous situons largement au-dessus de ce minimum. Il y a aussi un minimum vital pour l'activité physique quotidienne, et en général, nous nous situons largement en-dessous de ce minimum vital.

En matière d'exercice physique, nous vivons donc en permanence sous le seuil de la pauvreté.

Je vous ai démontré la pauvreté de l'argumentation de nos nutritionnistes médiatisés. Or, ils n'ont même pas besoin de meilleurs arguments puisque, de toute façon, ils ont l'appui du pouvoir.

Et les hommes politiques sont soumis à la nécessité de la croissance – qui se traduit invariablement par une croissance du tour de taille.

Le pouvoir de (dé)conviction

Un argument est répété par tous les nutritionnistes à longueur d'année contre tous les régimes : ce que l'on perd pendant un régime, on le reprend aussitôt après, et même plus qu'avant :

► Frédéric Saldmann dans **Du fer dans les épinards** : « *Celui qui subit des jeûnes à répétition, lorsque l'alimentation revient, il va profiter d'avantage - par exemple des graisses. C'est connu.* »

► Jean-Michel Cohen dans **Science – on tourne** : « *... la perte de poids ne sera jamais consolidée, donc de toute façon elle sera fugace, parce qu'on prend de l'eau par la suite.* »

► Bernard Guy-Grand dans **E=M6** : « *Le poids que vous avez perdu en jeûnant, vous avez vraiment toutes les chances de le reprendre derrière. Et notre organisme est ainsi fait que, après une période de jeûne, se rappelant de cette espèce de famine, va s'arranger pour stocker des graisses. Donc, au bout du compte, quand on a repris du poids, on a des chances d'être un plus gras qu'avant.* »
Et le speaker reprend la balle : « *Attention donc à cette famine volontaire, parce que notre corps va chercher à se venger...* »

Répéter cet argument inlassablement et contre tout régime n'est plus une information scientifique, mais plutôt une programmation intentionnelle, une « self-fulfilling prophecy » comme disent les anglais :

À force d'entendre dire que les régimes ne fonctionnent pas, les gens qui essaient de perdre du poids, de changer leur mode de vie, se découragent plus facilement, et l'obésité continue à progresser.



Cette croissance est purement quantitative, et les limites de la planète nous obligent à changer de cap.

Il nous reste une bonne alternative : **la croissance qualitative : vivre mieux avec moins. Ceux qui ont réussi à perdre du poids savent parfaitement que nous vivons bien mieux avec des kilos en moins.**

Ceci est vrai pour le reste, pour tout le reste.

Mais il faut que cela reste strictement entre nous : Imaginez la catastrophe si tout le monde se mettait à consommer moins !

Sérieusement : on devrait créer un label :

« **Mode de vie exemplaire pour l'humanité** »,
décerné par l'UNESCO à certaines populations de ce

monde, qui deviendraient ainsi un modèle pour les autres – plutôt que de continuer à croire que le modèle à suivre est toujours et encore le nôtre.

« Diata » en grec veut dire « Style de vie ». Et changer de style de vie est une question de poids – surtout pour nous. La diététique, la politique, l'écologie, la solidarité – tout est lié à tout.

Il est quand même incroyable qu'il y ait en même temps un milliard de personnes qui souffrent d'obésité pendant que huit cents millions ne mangent pas à leur faim.⁸

Nos enfants nous accuseront.⁹

Gisbert Bölling

*Auteur du livre «Le Jeûne» aux Editions La Plage
http://www.laplage.fr/ecologie/Sante/Le-Jeune-par-Gisbert-Bolling_0006_26_.html,*

*Voir aussi le DVD de François Hoog:
«Jeûner en Randonnant»*

*<http://www.terrealter.org/voir.php?id=2>
et, bien sûr, le site de la Fédération Française de Jeûne et*

Randonnée :

<http://www.ffjr.com>

⁸ <http://kilorama.blog.lemonde.fr/2009/01/21/quand-1%E2%80%99obesite-cotoie-la-faim/>

⁹ <http://www.nosenfantsnousaccuseront-lefilm.com/>