



Les limites du jeûne

C'est la lubie diététique du moment. Au point qu'on tente parfois l'expérience sans bien en connaître les limites. Thomas Uhl, naturopathe, et le D^r Jacques Fricker, nutritionniste, nous éclairent.

PAR CAROLE DE LANDTSHEER

Aujourd'hui, on fait un jeûne pour remettre les compteurs à zéro, compenser nos excès, s'octroyer une pause et, surtout, gagner en vitalité. Emma en témoigne. « J'ai vécu le jeûne comme une expérience à part entière et j'ai ressenti, à l'issue de mon stage, une formidable énergie. » Si, vous aussi, vous êtes prêt à tenter la privation alimentaire, il vous faudra toutefois vous montrer prudent.

Attention aux approches radicales

Le jeûne peut être proposé sous plusieurs formes : hydrique (exclusivement à l'eau ou agrémenté de jus de fruits pressés et de bouillons de légumes), sec (ni aliments ni boissons) ou « aménagé ». Dans ce dernier cas, moins drastique, il peut s'agir d'une monodiète qui repose sur la prise

d'un seul aliment. Selon Thomas Uhl*, fondateur du centre La Pensée sauvage, les jeûnes secs sont à bannir. En effet, au-delà de trois jours, ils peuvent carrément entraîner la mort. Au contraire, il faut boire beaucoup, au minimum 3 litres de liquide par jour. A exclure également, les jeûnes hygiénistes ne comprenant aucune activité physique, au risque d'en ressortir lessivé. Il est important de « garder du

mouvement, afin de maintenir de la masse musculaire et de contrer le côté hypotenseur du jeûne », explique Thomas Uhl. On profite donc de sa pause de midi pour sortir, on s'oxygène, on marche... En revanche, on évite les sports trop violents. Quel que soit le jeûne, la limite est atteinte si on ne se sent pas bien, hormis les nausées, migraines et coups de fatigue attendus les trois premiers jours.

Une démarche préventive en France

Selon un rapport* de l'Inserm, aucune étude scientifique convaincante ne démontre les bienfaits du jeûne. Il est donc banni par de nombreux médecins français. Ainsi, les centres proposant des jeûnes sont supervisés par des naturopathes. Dans l'Hexagone, le jeûne n'est admis que sous une forme préventive (une semaine en moyenne), pour favoriser un mieux-être, et non sous forme thérapeutique, comme dans certains pays européens, notamment l'Allemagne.

* « Evaluation de l'efficacité de la pratique du jeûne comme pratique à visée préventive ou thérapeutique », 2014.

Pas pour tout le monde

Côté durée, un jeûne peut être court (12, 16, 24 heures...) ou se prolonger une semaine, voire plus. Sur plusieurs jours, il est difficile à effectuer seul, surtout la première fois. D'où l'intérêt des centres qui assortissent la diète à des activités destinées à augmenter l'effet bien-être : rando, thalasso, yoga, etc. La présence d'une équipe encadrante, incluant des naturopathes, évite toute prise de risque inutile. « Il est toutefois conseillé de consulter son médecin au préalable, pour s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indication. Si un jeûne court (pas plus de deux jours) ne présente, a priori, pas de danger, une diète plus longue pourra avoir des effets sur le cœur, les défenses de l'organisme ou entraîner des calculs rénaux ou vésiculaires », prévient le D^r Fricker. Il va de soi que les enfants, les ados, les femmes enceintes et les plus de 65 ans se révèlent hors jeu, tout comme les personnes trop maigres, manquant de réserves grasses ou présentant des troubles alimentaires (boulimie, anorexie...). « Chez les sujets fragiles, il y a un risque de perte de masse musculaire, très difficile à récupérer », indique le médecin. Plus largement, le jeûne est déconseillé aux personnes ayant des problèmes de santé (tel le diabète de type 1) pouvant impliquer une médication. Dans tous les cas, une bonne condition physique est indispensable. « Cette expérience génère un stress d'adaptation », rappelle Thomas Uhl. Nul besoin d'en rajouter si vous vous sentez déjà épuisé. Jeûner nécessite de la disponibilité et de l'énergie. D'ailleurs, si vous choisissez un stage dans un centre, un formulaire vous sera remis pour évaluer votre état physique et psychique et déterminer la formule la plus adaptée. « Si rien de tel ne vous est proposé, c'est que la prise en charge est potentiellement problématique », relève Thomas Uhl.

Bien se préparer ou s'abstenir

L'erreur serait de se lancer du jour au lendemain, sans préparation. « C'est comme si on s'inscrivait au marathon de New

York sans jamais avoir fait de jogging », alerte Thomas Uhl. Un « entraînement » progressif est donc requis. On commence par une pause alimentaire de 20-21 heures jusqu'au lendemain 13 heures, puis par une journée de repos digestif, pour se préparer à une diète plus longue. Et, comme pour une course, on met le corps en situation juste avant l'« événement ». Si vous optez pour un jeûne d'une journée, il suffit de manger léger la veille. Pour une expérience plus longue, il faudra passer par une phase de descente alimentaire d'une durée égale à celle de la diète. On allège ses menus de toute protéine animale et des produits laitiers. Exit aussi les excitants (tabac, café et thé). Seront ensuite proscrites les céréales, pour ne plus consommer que des fruits et des légumes, tout en réduisant peu à

Dans tous les cas de jeûne, une bonne condition physique est indispensable.

peu les quantités. A quoi s'ajoutera, si la cure s'étale sur une semaine, un nettoyage des intestins afin de chasser les derniers résidus alimentaires. Une façon d'envoyer le message suivant au cerveau : le corps est totalement vide. Cette purge, essentielle, s'effectue par exemple grâce à un jus au psyllium ou un lave-

ment. A défaut, vous risquez d'avoir faim, de souffrir de maux de tête, de nausées et de contrecoups les jours suivants.

Une réalimentation progressive

Une fois le jeûne terminé, on ne se jette pas sur une pizza quatre fromages ! Tous les bienfaits seraient perdus et le risque encouru dépasserait une simple lourdeur digestive (occlusion intestinale, pancréatite). Une reprise alimentaire progressive et d'une durée égale à celle de la diète est donc à prévoir. En cas de jeûne de moins de 24 heures, mangez léger le lendemain. Pour une diète longue, privilégiez, au début, les légumes crus ou cuits à la vapeur, en prenant soin de bien mastiquer, puis, jour après jour, réintroduisez les céréales complètes, les protéines... Vous pourrez enfin vous sentir mieux !

* Auteur de Et si je mettais mes intestins au repos, Solar.