



JEÛNE

## Jeûner... pour rester jeune

FlorianK mars 6, 2015 3 Comments

adrénaline , allergies , asthme , cancer , dr Frédéric saldmann , espérance de vie , glycémie , insuline , jeûne intermittent , jeûne total , le meilleur médicament c'est vous , maladies inflammatoires , noradrénaline , Pr Berigan , protéine 53 , rhumatismes



Tout le monde peut changer d'avis !

Voici ce que disait le **Dr Frédéric Saldmann** en 1997 au sujet du jeûne sur France 2 : « *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 de la pure imagination.* »

Depuis, de l'eau a coulé sous les ponts et Frédéric Saldmann a rédigé ce livre à succès en 2013 "**Le meilleur médicament c'est vous**", dans lequel il a consacré un article au jeûne.

Je vous laisse découvrir...

(*extrait reproduit avec l'aimable autorisation de l'éditeur*).

Au plus profond de nos cellules se cache une fonction étonnante, qui permet à l'organisme de rajeunir, comme s'il s'autorenouvelait. Ce pouvoir peut se réveiller par une façon de s'alimenter particulière : **le jeûne intermittent**.

## Un pouvoir très ancien.

Tout a commencé il y a des milliers d'années, quand l'homme vivait de chasse et de cueillette et qu'il devait faire face au froid, au danger et à des périodes de disette. L'organisme s'est alors adapté en sachant biologiquement faire face à la pénurie et en jeûnant naturellement de façon intermittente.

Le corps humain de nos ancêtres savait puiser dans les graisses le carburant nécessaire à une vie en bonne santé, quelles que soient les conditions extérieures.

Dans ces temps anciens, **un homme de 70 kilos et de 1,70 mètre pouvait tenir quarante jours en puisant dans ses 15 kilos de réserve de graisses.**

Certains animaux du pôle Nord, comme les manchots, ont conservé cette capacité de résistance en jeûnant plusieurs mois au froid et en vivant sur leurs réserves de graisses. Comme un signal émis du fond de la nuit des temps, de nombreuses religions perpétuent la tradition du jeûne à l'occasion de certaines périodes de l'année, rappelant à l'homme le pouvoir secret enfoui en lui.

Selon les croyances, **le jeûne** est présenté de façon différente. Dans la religion catholique ou orthodoxe, il s'inscrit dans une notion de pénitence pour se rapprocher de Dieu. **Le jeûne est une privation volontaire de nourriture.** Dans certains cas, le fidèle ne prend qu'un seul repas par jour, dans d'autres, certains aliments sont interdits comme la viande. Dans la religion islamique, **le jeûne** correspond à une période d'amélioration et de remise en question de soi. Il existe le Kippour chez les juifs et, chez les hindous, le onzième jour de chaque cycle lunaire. Dans tous ces cas, le jeûne s'inscrit dans une pratique spirituelle pour amener les fidèles à se rapprocher de Dieu. Les religions montrent à l'homme que le jeûne est possible et ne crée pas de problème particulier. Il faut noter que toutes les religions excluent de cette pratique les sujets malades, les enfants ou les femmes enceintes.

En pratique, l'organisme a donc su, au fil des siècles, s'adapter parfaitement au manque de nourriture. Notre matériel biologique est prévu pour le manque mais aujourd'hui, on ne sait plus faire face à l'excès. L'abondance est ennemie de notre santé. Pour aggraver la situation, la dépense physique, qui était l'activité principale pour se nourrir, s'est réduite à une peau de chagrin avec la sédentarité. Et pourtant, les mécanismes protecteurs sommeillent au plus profond de nos cellules, comme un trésor secret confié par nos aïeux. Des découvertes récentes viennent de mettre en évidence le fait que le jeûne intermittent pouvait justement réactiver ces processus anciens.

## Les bienfaits du jeûne

Tout d'abord, il faut faire une différence entre le jeûne total, qui peut être un jeûne politique (grève de la faim) pouvant durer plusieurs semaines, et le jeûne religieux ou intermittent. Les mécanismes biologiques qui interviennent sont radicalement différents.

Le jeûne intermittent consiste à se priver volontairement de nourriture pendant un temps précis et une période déterminée. Pendant la période de jeûne, le sujet peut boire à volonté de l'eau ou des boissons sans calories. Dans tous les cas, la personne devra consulter son médecin traitant pour vérifier son aptitude à la pratique du jeûne. **Le jeûne commence à partir de la sixième heure après le dernier repas, et c'est pendant les heures qui vont suivre que des mécanismes biologiques nouveaux vont s'activer.** Il existe différents schémas de jeûne, pouvant aller de seize à vingt-quatre heures d'abstinence, sur une période allant d'un jour sur deux à un jour par semaine ou un jour de jeûne tous les dix jours. Il est surprenant de constater que les effets positifs du jeûne intermittent ne portent pas seulement sur la perte de kilos superflus, mais aussi sur des **maladies inflammatoires** comme les **rhumatismes**, les **allergies** et **l'asthme**.

L'interruption volontaire de nourriture pendant des périodes s'étalant de seize à vingt-quatre heures réactive une mémoire biologique ancienne qui savait gérer le manque de nourriture par la mise en place de mécanismes de protection. Ce qui apparaît très surprenant, c'est la différence d'action entre la restriction calorique banale, qui consiste à diminuer quotidiennement ses apports alimentaires, et le jeûne intermittent, qui conduit à des périodes d'abstinence alimentaire.

## Le renouvellement des cellules

Notre corps est une usine en perpétuel mouvement. Parmi les 60.000 milliards de cellules qui le composent, une fraction importante se renouvelle chaque jour. Chaque cellule, globule rouge ou cellule de l'estomac, a son propre rythme de remplacement. Le point clé est le nombre d'erreurs des cellules qui, en se recopiant pour se remplacer, est progressivement plus élevé avec l'âge. Une cellule mal copiée peut devenir une cellule cancéreuse qui à son tour sera à l'origine d'autres cellules présentant les mêmes anomalies. Plus on avance en âge, plus le risque de mauvaise copie est élevé. C'est pour cette raison que les mêmes facteurs de risque n'ont pas le même impact en fonction de l'âge. Entre un jeune de 20 ans qui fume pendant un an un paquet de cigarettes par jour et un sujet de 70 ans qui fait la même chose, la zone de risque est différente. Les mécanismes de copie du sujet le plus âgé sont beaucoup plus vulnérables.

De nombreux pays se sont lancés dans la pratique de ce jeûne intermittent sous contrôle, en particulier en Allemagne. Les équipes médicales qui travaillent depuis plusieurs décennies dans ce domaine mettent en avant plusieurs phénomènes. D'une part, **le jeûne déclenche une légère augmentation d'adrénaline et de noradrénaline qui génèrent une vigilance accrue, et ceci après seulement douze heures.** Le sujet se concentre mieux et réfléchit plus vite. C'est certainement une résurgence de ce que vécut nos ancêtres qui chassaient avec efficacité malgré le jeûne. D'autre part, les médecins allemands considèrent que **ce type de jeûne augmenterait l'espérance de vie et la résistance à de nombreuses pathologies.** Ils partent de l'hypothèse que, lorsque l'organisme contient des cellules endommagées, il choisit la facilité en les détruisant puis en les remplaçant, ce qui accélère le vieillissement. **En période de jeûne intermittent, l'organisme réagirait différemment en réparant les cellules au lieu de les éliminer.** Il s'agit d'un mécanisme qui économise de l'énergie tout en réduisant les risques de faire une mauvaise copie de l'ADN, surtout chez les sujets qui avancent en âge. Ils ont aussi noté que **le jeûne intermittent induisait une glycémie plus basse et diminuait les facteurs de résistance à l'insuline.**

Enfin, les chercheurs ont remarqué que ce mode d'alimentation **diminuait également la production de radicaux libres** (molécules d'oxygène instables qui tentent de se lier à d'autres cellules pour se compléter et favorisent ainsi l'usure de nos cellules, un peu comme de la rouille), ne serait-ce que par la diminution des apports alimentaires. Les jeûnes intermittents de nombreuses religions nous ouvrent en tout cas une piste de réflexion nécessaire. Les travaux du **Pr Berigan** aux États-Unis sont particulièrement intéressants concernant **l'impact du jeûne intermittent sur la fréquence des cancers.** Le chercheur a sélectionné des souris avec une durée de vie courte car elles avaient subi la suppression d'un système diminuant naturellement la fréquence des cancers (**protéine 53**). Il a constaté que, dans le groupe des souris soumis à un jour de jeûne par semaine, la fréquence des cancers diminuait de 20 % par rapport au groupe qui avait une alimentation quotidienne. Ces résultats mettent en avant des modifications biologiques correspondant à **l'activation de véritables systèmes de réparation cellulaire.**

Les travaux ont mis en évidence la notion d'une fréquence hebdomadaire pour voir apparaître des résultats significatifs.

\*

\* \*

Vous pouvez commander le livre du Dr Saldmann chez votre libraire ou ici :

← Soupe trio de légumes (potiron, carottes, pois chiches)

L'épidémie de fièvre Ebola vue par le Dr Jean-Pierre WILLEM →

### 3 réflexions sur "Jeûner... pour rester jeune"



**Florence Béliard**

📅 avril 20, 2015 à 12:47 🔗 Permalien

Merci, suite à la lecture de ce texte sur le jeûne, j'accepte de passer par l'expérience alors qu'avant lorsque l'on m'en parlait, je ne pouvais le concevoir...

[Répondre](#)



**Florian**

📅 avril 20, 2015 à 7:22 🔗 Permalien

Merci pour votre honnêteté Florence. Le jeûne a souvent été pratiqué suspecté pour illuminés, adeptes de sectes. Faites l'expérience par vous-même, ne soyez pas dure envers vous si vous n'y parvenez pas d'emblée. Vous allez tout simplement apprendre à apprivoiser votre corps.

[Répondre](#)



**Florian**

📅 avril 20, 2015 à 7:23 🔗 Permalien

Merci pour votre honnêteté Florence. Le jeûne a souvent été une pratique jugée suspecte destinée à des illuminés ou adeptes de sectes. Faites l'expérience par vous-même, ne soyez pas trop dure envers vous si vous n'y parvenez pas d'emblée. Vous allez tout simplement apprendre à apprivoiser votre corps, restez à l'écoute de ce qu'il vous dit.

[Répondre](#)

### Laisser un commentaire

Votre adresse e-mail ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec \*

Commentaire \*

Nom \*

E-mail \*

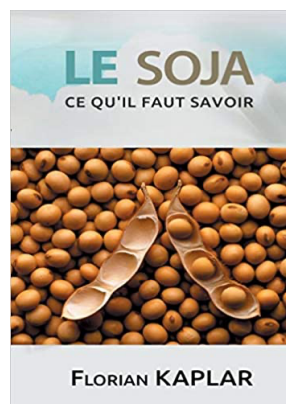
Site web

Enregistrer mon nom, mon e-mail et mon site dans le navigateur pour mon prochain commentaire.

Laisser un commentaire

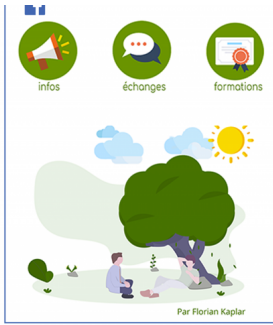
Mes livres

---



Disponible en librairie et sur Amazon.fr





anastore.com  
the best choice

**cérola**  
Biologique

Titré en vitamine C

anastore 60 compléments alimentaires naturels

**Leader européen**  
*des compléments alimentaires naturels*

The advertisement shows a white plastic bottle of 'cérola Biologique' with a green label. The bottle is surrounded by fresh vegetables like tomatoes and leafy greens. The text is centered and uses a clean, modern font.

Newsletter

**Je m'abonne !**



Copyright © 2023 [Naturo-Passion.com](http://naturo-passion.com). Tous droits réservés.  
Theme [ColorMag](#) par ThemeGrill. Propulsé par [WordPress](#).

Gestion des cookies