

→ Histoire de santé

Sylvie, 58 ans aujourd'hui, est atteinte d'un lymphome et d'une leucémie lymphoïde chronique à l'âge de 53 ans. Elle accompagne sa chimiothérapie par des journées de jeûne dont elle connaît déjà les bénéfices. Sylvie raconte sa démarche à l'annonce du diagnostic et son parcours.

Pascale Pisani

« Le jeûne m'a aidée à supporter la chimiothérapie »

Les médecins m'ont découvert un lymphome agressif en mars 2007. Le diagnostic était très pessimiste et ils voulaient commencer la chimiothérapie très rapidement. Moi, j'avais besoin d'un temps pour digérer cette annonce et prendre des avis. J'ai donc demandé un délai de quinze jours avant de débiter le traitement.

Je me suis toujours intéressée au corps, notamment dans le domaine du mouvement, et j'ai exploré les médecines alternatives. Je suis née au Maroc et, enfant, j'avais la sensation que le vent, les arbres, la mer, les vagues étaient bénéfiques pour moi. Le lien entre la santé et un corps heureux me paraissait évident. C'est dans la nature que je le ressentais le plus. Après avoir entamé des études de médecine, je me suis finalement orientée vers le Capes d'éducation physique. J'ai enseigné dans le secondaire et à l'université, tout en continuant à me former aux méthodes de soins

qui associent le corps et le mouvement, comme le yoga et la naturopathie. Puis j'en ai fait mon métier.

Quand j'ai appris ma maladie, j'ai consulté des médecins en qui j'avais confiance. À la vue de mon dossier, tous m'ont dit la même chose : « Tu commences ta chimiothérapie tout de suite et on verra après. » Cette réponse unanime m'a confortée dans la décision d'accueillir complètement le traitement, de faire de mon mieux pour laisser les produits agir, sans résistance, alors que cela faisait vingt ans que je n'avais pas pris de médicaments chimiques.

Le jeûne s'est imposé de lui-même

Je m'étais dit qu'une fois le traitement terminé, je ferais une semaine de jeûne pour nettoyer mon foie. Je connaissais les bénéfices du jeûne pour avoir donné des cours de yoga dans une clinique de jeûne

Appel à témoignages

→ Vous avez un jour pris une décision importante pour votre santé (changement d'hygiène de vie, recours à de nouvelles thérapies, arrêt de médicaments...) et cela vous a été bénéfique. Votre expérience nous intéresse.

→ Écrivez-nous : Que Choisir Santé 233, boulevard Voltaire • 75011 Paris sante@quechoisir.org

Jeûne et médicaments : comment procéder

Dr Françoise Wilhelmi de Toledo, directrice des cliniques de jeûne Buchinger à Uberlingen (Allemagne) et Marbella (Espagne)

« Les traitements prescrits pour les maladies chroniques inflammatoires (comme l'arthrite) ou métaboliques (comme le diabète de type 2) ne sont pas aussi toxiques que la chimiothérapie. Ils ne cherchent pas à détruire des cellules mais à bloquer certaines réactions, comme celles de l'inflammation. L'interaction entre traitement et jeûne est donc

différente. Pendant le jeûne, le fonctionnement de l'organisme va être modifié de façon importante. Il est donc impératif que les personnes qui ont un traitement médicamenteux pour une maladie chronique consultent avant d'entreprendre un jeûne et qu'elles soient suivies par un médecin pendant la cure. Le jeûne a des effets théra-

peutiques qui s'additionnent à celui des médicaments : effet anticoagulant, abaissement du niveau des graisses dans le sang, normalisation de la tension artérielle. L'arrêt des apports en glucose va réduire les besoins en insuline. Les personnes qui souffrent de diabète, d'hypertension, d'hypercholestérolémie doivent donc faire redoser régulièrement leur traitement

au cours du jeûne, car les médicaments peuvent devenir superflus, voire dangereux. Il est souvent possible de diminuer aussi les traitements de la douleur parce que celle-ci diminue sous l'effet du jeûne. Si l'on améliore son alimentation, son activité physique et son équilibre émotionnel après la cure, il est possible de maintenir ces effets positifs. »

Recherches en cours en Californie

Pour éviter les effets secondaires provoqués par la chimiothérapie et pouvoir ainsi augmenter les doses utilisées, de nombreuses équipes médicales cherchent comment limiter l'action destructive du traitement aux cellules cancéreuses. L'équipe du Pr Valter Longo, à l'université de Californie du Sud (USC Davis School of Gerontology), propose d'inverser la démarche et de trouver une façon de protéger les cellules saines de l'action toxique de la chimiothérapie. C'est en menant des travaux sur le vieillissement des cellules que le Pr Longo, gériatologue et biologiste, a

constaté la différence de comportement des cellules saines et des cellules cancéreuses à la suite d'un jeûne. Une expérience menée sur des souris a montré qu'un jeûne à l'eau de 72 heures les protégeait de trois des quatre produits testés utilisés en chimiothérapie. Une autre étude sur des souris porteuses d'un mélanome et traitées à la doxorubicine (un des principes actifs de la chimiothérapie) montre que 60% de celles qui ont jeûné ont survécu à long terme alors que toutes les souris témoins sont mortes de métastases ou de la toxicité de la chimiothérapie⁽¹⁾. À ce jour, les résultats des

recherches menées par l'équipe californienne ne permettent néanmoins pas de conclure sur les modalités d'un jeûne qui donnerait à l'être humain la possibilité de mieux réagir à la chimiothérapie. Les conditions d'un essai clinique pour en tester l'efficacité sont en cours d'élaboration. À terme, l'objectif est d'ailleurs moins d'associer jeûne et chimiothérapie que de trouver des traitements qui pourraient avoir le même effet protecteur sur les cellules saines.

(1) «Reduce d levels of IGF-I mediate differential protection of normal and cancer cells in response to fasting and improve chemotherapeutic index», *Cancer Research*, 15/02/10.

à Metz quand j'avais 25 ans. Depuis, sans avoir de pratique régulière, il m'arrive de jeûner en buvant de la tisane, une journée ou deux, quand je me sens lourde ou fatiguée. Et j'aime beaucoup faire une cure de raisin de quelques jours à l'automne. On m'a prescrit une chimiothérapie à forte dose, des séances de deux jours tous les quinze jours, qui nécessitaient une hospitalisation de trois nuits. Je n'avais pas pensé à jeûner avant de commencer le traitement mais, une fois arrivée à l'hôpital, il m'était impossible de manger quoi que ce soit. Il y a une odeur particulièrement désagréable dans ces services où les fenêtres ne sont pas ouvertes pour éviter les contaminations. Il faut partager sa chambre avec des personnes qui vont parfois très mal, le système de perfusion est une gêne pour dormir, c'est crevant. J'ai fait un petit effort pour manger pendant le premier séjour. Ensuite, le jeûne s'est imposé de lui-même, sans doute aussi parce que j'en comprenais les effets bénéfiques. J'ai simplement respecté les signaux que mon corps m'envoyait. L'écoeurement et la fatigue disent qu'il ne faut pas se forcer à manger et beaucoup se reposer.

Je restais allongée, à l'écoute de mon organisme

De retour chez moi, j'avais des nausées terribles et je restais allongée, à l'écoute de mon organisme. La plupart des personnes dont j'ai partagé la chambre à l'hôpital choisissaient de regarder la télévision, de penser à autre chose pour ne pas céder à la peur, pas moi. Le jeûne favorise la concentration, apaise, et je n'ai jamais paniqué. À partir de la deuxième séance, je me suis limitée aux boissons

depuis le soir précédant mon entrée à l'hôpital. Je ne mangeais rien pendant l'hospitalisation, ni les deux ou trois jours suivant mon retour. En revanche, je buvais beaucoup : de l'eau et du jus de mangue qui me faisait très envie. Quand je me sentais mieux, je mangeais de la soupe, des bananes, des mangues, de la salade et des brocolis. C'est tout ce qui passait. J'ai essayé de limiter le plus possible l'arsenal de médicaments proposés pour lutter contre les effets secondaires de la chimiothérapie : nausées, aphtes, hémorroïdes, dépression, etc. Le jeûne m'y a aidée, m'a permis d'éviter le stress, de mieux dormir. Ce temps continu, qui n'est pas rythmé par les repas, rend plus à l'écoute de ses besoins. Cela m'a donné aussi le sentiment d'être active dans mon traitement,

de prendre ma santé en main, tout en acceptant le protocole de l'hôpital. Dès que j'ai pu, je me suis inscrite pour un stage d'une semaine de jeûne et randonnée dans la Drôme. Je suis partie en février 2008, huit mois après la fin du traitement. Je sentais le besoin de nettoyer mon organisme parce que la chimiothérapie atteint tout le corps, pas seulement les cellules malades. Cela s'est extrêmement bien passé. J'avais une énergie extraordinaire et n'ai absolument pas souffert de l'absence de nourriture. La beauté de la nature compense. Depuis, je fais un jeûne d'une semaine tous les ans, avec randonnée, car l'activité aide aussi l'organisme. Je me sens toujours tellement bien après ! Surtout quand j'arrive à faire une reprise alimentaire dans les règles. ■

POUR EN SAVOIR PLUS

En anglais uniquement

- > «Fasting and cancer treatment in humans: A case series report», *Aging*, 12/09, disponible sur www.impactaging.com
- > «Starvation-dependent differential stress resistance protects normal but not cancer cells against high-dose chemotherapy», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 06/08.

LES EXPERTS

interrogés pour le n°56 sont :

> **Dr Danièle Bentué-Ferrer**,
pharmacologue, maître
de conférence à l'université
de Rennes 1.

> **Pr Valter Longo**,
biologiste et gérontologue à la
Davis School of Gerontology de
l'université de Californie du Sud,
Los Angeles.

> **Pr Hervé Reyhler**,
chef du service stomatologie et
chirurgie maxillo-faciale, cliniques
universitaires Saint-Luc, Bruxelles.

> **Pr Patrick Tounian**, nutrition et
gastroentérologie pédiatriques,
hôpital Armand-Trousseau, Paris.

> **Dr Françoise Wilhelmi
de Toledo**, directrice médicale
des cliniques de jeûne Buchinger
à Uberlingen (Allemagne)
et Marbella (Espagne).

Le Dr Bentué-Ferrer et le Pr Reyhler
déclarent leur absence de liens d'intérêts
avec des firmes commercialisant
des produits de santé.