

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES SA

DOSSIER DU MOIS

DÉPRIME

LES SOLUTIONS QUI AIDENT VRAIMENT

Bonne mine belle peau

Les soins antifatigue les plus efficaces

ON SE RÉCHAUFFE

Les bons grogs antigrippe

ACTU

LE JEÛNE, UNE ARME ANTICANCER ?

LES BONS PETITS PLATS SANS LES KILOS!

+ des astuces toutes simples pour garder la ligne cet hiver

VITAMINE C

Ce qu'il faut savoir pour en profiter au mieux

Numéro à ne pas manquer!

SPECIAL HIVER

MORAL • TONUS • IMMUNITÉ • NUTRITION

ENFANTS

Comment leur éviter otites et bronchiolites

LES MEILLEURS REMÈDES NATURELS

pour soigner mal de gorge, rhume, toux, angine...

L 15912 - 279 - F: 2,60 € - RD



www.topsante.com

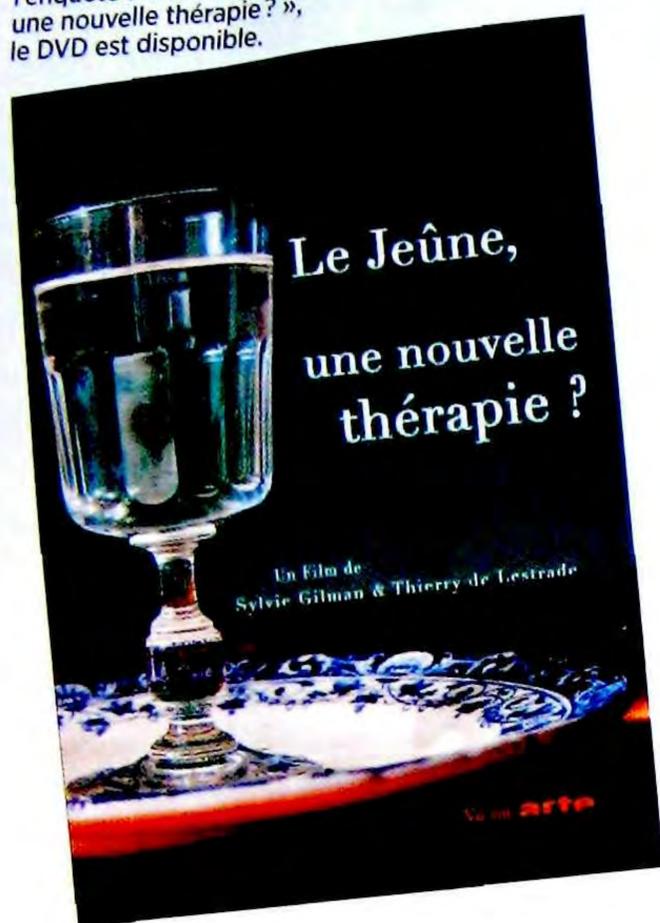
*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2011-2012

DOM: 4,30 € - CH: 4,90 FS - CAN: 4,20 \$CAN - ESP: 3,20 €

GB: 2,95 £ - GR: 3,20 € - ITA: 3,20 € - MAR: 30 DH - TOM S: 600 CFP

TOM A: 1150 CFP - PORT.CONT: 3,20 € - TUN: 5,5 DTU

Pour ceux qui n'ont pas vu l'enquête sur Arte « Le jeûne, une nouvelle thérapie? », le DVD est disponible.



Et si le jeûne pouvait traiter des maladies? Depuis la diffusion d'une enquête sur Arte, la question fait débat. **Les médecins restent prudents... mais certains résultats sont troublants.**

JEÛNER

une aide contre le cancer?

NOTRE EXPERT



DR LAURENT ZELEK
directeur du département oncologie à l'hôpital Avicenne de Bobigny (Seine-Saint-Denis)

• Que sait-on de l'effet du jeûne sur le cancer?

Si cette thérapie millénaire refait surface, c'est principalement sous l'impulsion des travaux de Valter Longo, gériatologue et professeur de biologie à l'université de Californie du Sud. En février 2012, ce scientifique a publié une étude* évaluant l'action du jeûne sur des tumeurs cancéreuses inoculées à des souris. Ses résultats sont plutôt impressionnants: deux cycles de jeûne de 48 à 60 heures ont retardé la croissance de certaines cellules cancéreuses (mélanome, cancer du sein et gliome, une tumeur au cerveau) aussi efficacement que la chimiothérapie. Mieux, dans tous les cas, le fait d'associer la diète aux médicaments accroît nettement l'efficacité de chaque traitement, augmentant la survie globale des souris et leur survie sans progression de la maladie. Cerise sur

le gâteau: dans une autre étude**, dix patients ayant associé jeûne et chimiothérapie ont déclaré qu'ils se sentaient moins fatigués et ressentait moins d'effets secondaires.

• Qu'en pensent les oncologues?

La communauté scientifique reste prudente. Le jeûne permet peut-être de favoriser la guérison chez l'animal, mais un test sur des souris est loin de garantir une application à l'homme. En outre, les médecins ont plutôt appris à considérer la perte de poids qui accompagne souvent le cancer comme une menace. On leur a enseigné qu'il fallait, à l'inverse, lutter contre la dénutrition, qui risquait d'affaiblir les patients face à la maladie et de rendre les chimiothérapies encore plus toxiques. Préconiser le jeûne va à l'encontre de cette logique et leur semble donc, jusqu'à plus amples preuves, une recommandation dangereuse. Évidemment, rares sont les médecins qui ont pris connaissance des nombreux travaux déjà effectués sur le jeûne (voir notre encadré page ci-contre). Le Dr Laurent Zelek, oncologue, est moins catégorique: « En

UN FILM ET UN LIVRE

- « Le Jeûne, une nouvelle thérapie? », enquête de Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman, diffusée sur Arte en 2012 et en 2013 (15,80 € le DVD).
- À compléter par un livre très documenté (éd. Arte & La Découverte, 19 €).

l'état actuel des connaissances, je ne m'amuserais pas à conseiller une restriction calorique à un malade déjà dénutri, mais la majorité de mes patientes commence une chimiothérapie après l'opération d'un cancer du sein et une sur deux se plaint de prise de poids après le traitement. Sans compter que, durant les deux ou trois jours entourant la chimiothérapie, peu de malades ont très envie de manger. »

• Existe-t-il une explication scientifique?

Comprendre les mécanismes biologiques en jeu pourrait aider à convaincre les médecins. On s'est donc demandé pourquoi le jeûne combiné à la chimiothérapie rendrait les cellules cancéreuses plus sensibles aux traitements. Valter Longo a une explication. « Face à la privation de nourriture, les cellules normales possèdent de remarquables mécanismes d'adaptation, une sorte de réflexe hérité des années d'évolution, afin de permettre aux animaux et aux hommes de survivre en cas de disette. L'énergie disponible étant moins importante, les cellules ralentissent leur métabolisme pour limiter leur activité à l'essentiel et se préserver.



Ce qui les protège mieux contre l'effet du médicament. La cellule cancéreuse, ayant muté, ne possède plus cette mémoire. Pour croître et se multiplier sans contrôle, elle a un besoin avide d'énergie: elle consomme dix-huit fois plus de glucose qu'une cellule normale! Aussi, la restriction calorique la place dans une situation de stress intense qui la rend plus vulnérable à la chimiothérapie. »

Autre piste évoquée par les chercheurs: la mise au repos de l'intestin, qui abrite 80 % de notre système immunitaire, pourrait augmenter nos défenses. Le jeûne modifie aussi l'expression de certains gènes qui régulent les récepteurs d'hormones, ce qui abaisse notamment le taux des facteurs de croissance IGF-1, favorisant le développement des cancers.

• D'autres études sont-elles en cours ?

Observer que les animaux, eux aussi, cessent de se nourrir lorsqu'ils sont malades ne suffit pas. Seule la validation d'essais cliniques à grande échelle pourrait convaincre les plus réticents. Quatre hôpitaux ont déjà réalisé des essais visant à vérifier la sécurité d'un jeûne court (deux jours

avant une chimiothérapie et un jour après) auprès d'un petit nombre de patients: le Norris Cancer Center de Los Angeles, la Mayo Clinic dans le Minnesota (États-Unis), l'hôpital universitaire de Leiden (Pays-Bas) et l'hôpital universitaire de Gênes (Italie). D'autres études sont en cours avec des durées de jeûne un peu plus longues ou sur plus de patients. Le service du Dr Zelek devait représenter la France dans un essai international incluant douze centres hospitaliers. « L'idée était de soumettre certains patients (un groupe atteint d'un cancer débutant, un autre plus avancé) à une grosse restriction

Pour se multiplier, les cellules cancéreuses se divisent (à gauche). Le chercheur américain Valter Longo (à droite) a montré que le jeûne ralentissait la croissance de ces cellules chez les souris.

calorique et de comparer avec des malades se nourrissant normalement. Mais, en l'absence de financement, nous avons dû abandonner. Résultat: quand des patients me disent qu'ils comptent essayer le jeûne et me demandent mon avis, je ne sais pas trop quoi leur dire, faute de base scientifique suffisante. Je leur réponds que ce n'est probablement pas nocif et moins périlleux que la prise de compléments alimentaires. » Une réponse plus précise nous parviendra peut-être bientôt de l'étranger...

MARIE-CHRISTINE COLINON

**Parue dans « Science Translational Medicine ».
**Publiée dans la revue américaine « Aging ».*

D'AUTRES MALADIES POURRAIENT EN BÉNÉFICIER

La restriction alimentaire est une thérapie reconnue en Russie, où elle est étudiée depuis près d'un demi-siècle. Même chose en Allemagne, où elle est remboursée et proposée dans de nombreux centres: à l'hôpital Immanuel, à Berlin, et dans une dizaine d'établissements publics.

Fin juin 2013, le Congrès du jeûne thérapeutique a réuni des experts du monde entier, à la Fondation Maria-Buchinger, au bord du lac de Constance. À cette occasion, le Pr Andreas Michalsen, de l'hôpital de la Charité (Berlin), a estimé que jeûner était efficace dans la polyarthrite, l'arthrose et la

fibromyalgie. Avec des résultats supérieurs aux médicaments dans l'hypertension, le diabète et l'infarctus. Et il améliore aussi l'humeur. En France, on peut trouver des séjours « jeûne et randonnée », mais ils sont réservés aux personnes en bonne santé. Infos sur www.ffjr.com