

JEÛNE THÉRAPEUTIQUE

A boire et à manger

Le jeûne a-t-il des vertus curatives ? Le corps médical est partagé : il dénonce le manque de preuves, mais ne peut ignorer de nombreuses guérisons. P.6





Des chercheurs ont commencé à étudier les effets du jeûne sur certaines maladies.

SANTÉ Un documentaire sur ce thème est diffusé ce jeudi sur Arte

Les vertus thérapeutiques du jeûne font débat

Vincent Colas

Cancers, maladies articulaires, dépression... Les exemples de rétablissements déconcertants ne manquent ni dans le documentaire de Thierry de Lestrade* ni dans son livre, *Le jeûne, une nouvelle thérapie ?* qui sort ce jeudi. Surtout, depuis peu, le corps scientifique se met à vanter les bienfaits du jeûne thérapeutique. Les dernières publications de l'équipe américaine du Pr Valter Longo dans *Science Transnational Medicine*, en 2012, ont accéléré le mouvement. Selon ce gérontologue spécialiste en génétique, de courtes périodes de jeûne sont aussi efficaces que la chimiothérapie pour lutter contre cer-

tains cancers chez la souris. « On a de bonnes bases pour penser que le jeûne agit de la même manière chez l'humain », explique le chercheur à Thierry de Lestrade. D'autres études seraient en cours en Europe, en Australie...

Ces bienfaits relèvent de « la croyance non scientifiquement prouvée ».

Jérôme Lemar, docteur en médecine

En France, le corps médical dénonce le manque de preuves. Dans sa thèse de médecine publiée en 2012, Jérôme Lemar souligne que les bienfaits du

jeûne thérapeutique relèvent de « la croyance non scientifiquement prouvée » et que « seules quelques indications ont fait l'objet d'une évaluation ciblée et publiée ». L'hôpital Avicenne (Seine-Saint-Denis) préparerait pour début 2014 un essai sur l'effet du jeûne au cours de certaines chimiothérapies. Les institutions, elles, mettent en garde contre les dérives sectaires.

Malgré le peu de preuves scientifiques, 3 000 à 5 000 personnes réalisent un jeûne diététique chaque année, selon la Commission française et francophone jeûne et randonnée (www.ffjr.com). Sans aucun accident grave à déplorer. ■

* *Le jeûne, une nouvelle thérapie ?*, coréalisé avec Sylvie Gilman. Ce jeudi à 22 h 40 sur Arte.

« Beaucoup d'eau, quatre heures de marche... »

Priver son corps pour le rendre plus fort. Philippe Mari, la soixantaine, a tenté l'expérience en 2008, alors que le jeûne n'était pas encore une mode. Pour arrêter de fumer, il est parti sept jours dans la Drôme avec une vingtaine de personnes âgées de 30 à 55 ans. Leur quotidien : « Beaucoup d'eau, quelques bouillons, quatre heures de marche et des groupes de parole. » Avant de partir,

pour se préparer, il mange davantage de légumes comme le lui a conseillé l'organisateur de son séjour, Gisbert Bölling, créateur de la Commission française et francophone jeûne et randonnée, qui anime des stages depuis 1990.

Sur place, il souffre moins que ce qu'il pensait. Ses jambes flageolent un peu le matin, mais il ne ressent ni crampes ni maux de tête. Au bout de deux jours et

deux, c'est « la première purge ». Il avale une solution à base de sels de sodium. « Après l'effet Destop, raconte-t-il, l'état de jeûne commence. » Les quatre jours suivants, il se sent lucide et en forme. A tel point que le dernier jour, il ne « ressent pas le besoin de manger ». Alors, il se réalimente, bouchée par bouchée. Cinq ans après, il est toujours non-fumeur. ■

V. C.