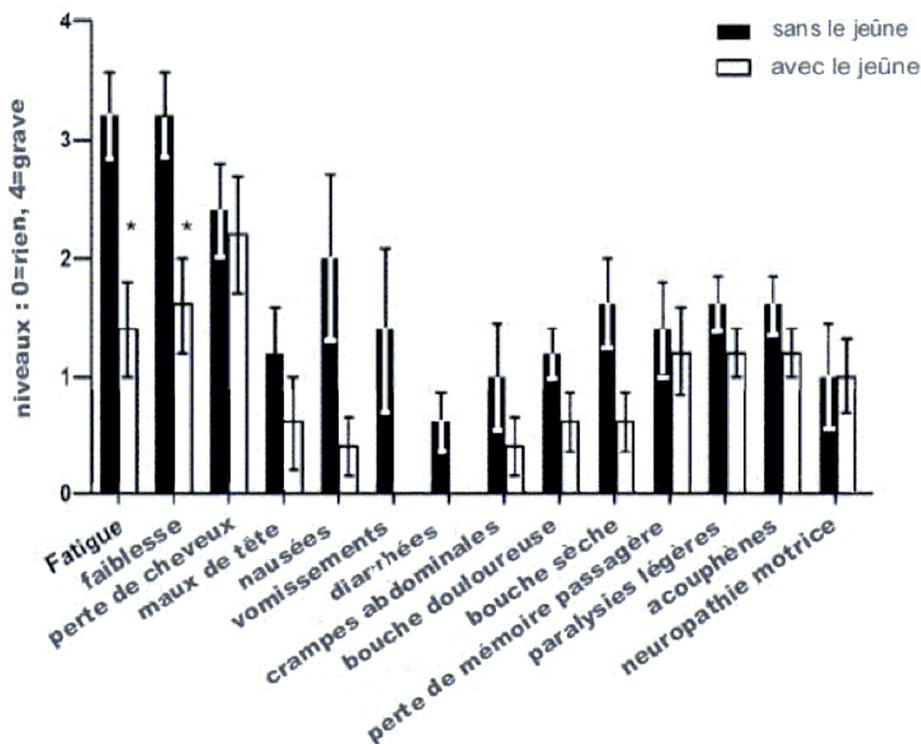


# Les preuves des bienfaits du jeûne en cas de cancer s'accumulent

Le 31 mars 2008, l'équipe du chercheur Valter Longo, professeur de gérontologie à l'Université de la Californie du Sud (USC), avait publié le rapport de son étude de laboratoire concernant les effets du jeûne avant la chimiothérapie. Les médias du monde entier ont répercuté cette information, tellement les résultats furent prometteurs. Jeûner trois jours avant la séance de chimio permettait d'en limiter les effets secondaires tout en augmentant l'efficacité du traitement.

La publication des travaux de Valter Longo contenait l'avertissement suivant : « Ne le faites pas vous-même, parce que nous ne connaissons pas la réaction de l'organisme humain à la chimiothérapie après un jeûne. » Malgré cela, Valter Longo reçut 25 témoignages spontanés de patients courageux qui avaient tenté l'expérience. Le journal *AGING* (*AGING, December 2009 Vol.1 No 12*) a publié le résumé de ces témoignages au mois de décembre 2009, avec un avertissement légèrement modifié : « Ne le faites pas vous-même sans en avertir l'équipe soignante ». J'en avais fait moi-même l'écho dans un précédent numéro de ce magazine, au mois d'octobre 2010. Voici le tableau qui résume les résultats, que le grand public français a pu découvrir dans l'excellent documentaire de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade *Le jeûne, une nouvelle thérapie ?* – en mars 2012 :



Ne pas manger avant la chimiothérapie – les cancérologues conseillent le contraire depuis 50 ans. Ils n'en savent rien puisque, bien évidemment, ils n'ont jamais essayé de faire essayer le jeûne avant la chimiothérapie à leurs patients... Regardez un peu le tableau ci-dessus : la diarrhée et les

vomissements provoqués par la chimiothérapie fatiguent l'organisme et empêchent le patient de manger pendant plusieurs jours – d'où un amaigrissement constant. Le conseil des cancérologues qui consiste à « Mangez plus pour maigrir moins » aggrave la situation : la diarrhée et les vomissements sont encore plus fréquents. Valter Longo émet une

seule réserve : il déconseille le jeûne avant la chimiothérapie si le patient a déjà perdu 10 % de son poids normal.

Les témoignages reçus par Valter Longo ont servi de base à un véritable essai clinique. La première phase s'est achevée en mai 2013 : elle a permis de montrer que le jeûne avant la chimiothérapie

Suite p. 12

EST POSSIBLE (c'était la phase « innocuité »). La deuxième phase (randomisée), pour l'évaluation précise des résultats, est en cours, mais Valter Longo m'a confié en juin 2013 qu'il a déjà reçu 1500 emails contenant des témoignages positifs.

### LE JEÛNE AMÉLIORE AUSSI LA RADIOTHÉRAPIE

Une autre étude menée en laboratoire par l'équipe de Valter Longo montre que le jeûne améliore aussi les résultats de la radiothérapie, en augmentant l'espérance de vie des souris dans le cas de tumeur du cerveau agressif. Là aussi, les cellules saines sont protégées et pas les cellules cancéreuses. Deux fois plus de souris survivent avec le jeûne. Les gliomes ne laissent en général qu'une chance de survie de deux ans. Il faudrait maintenant lancer des recherches cliniques avec des patients humains.

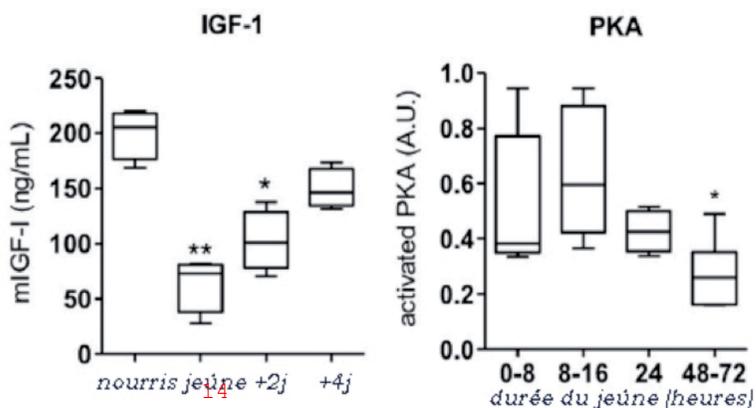
D'autres études avaient confirmé les résultats connus depuis les années vingt concernant l'action du régime cétogénique sur l'épilepsie : un régime riche en graisse et pauvre en sucre qui permet d'améliorer considérablement la qualité de vie des enfants épileptiques. Ce régime imite pour des enfants ce qui se passe dans le métabolisme de jeûneurs adultes. Cette méthode fut abandonnée lors de l'arrivée de médicaments efficaces contre l'épilepsie. Mais on l'a réemployée récemment sur des enfants qui ne réagissaient pas aux médicaments. Les études du neurologue Hasselbalch, de Copenhague, ont montré en 1997 que le cerveau préfère l'énergie fabriquée à partir des corps cétoniques à celle venant du sucre industriel. Ce type d'énergie nourrit les cellules saines et non les cellules cancéreuses du cerveau. Au cours d'un jeûne, c'est cette énergie que l'organisme utilise, en particulier le cerveau ! Des études cliniques prometteuses avec des malades du cancer du cerveau sont en cours aux États-Unis. Le regretté David Servan-Schreiber n'a pas connu cette possibilité à temps...

D'autres études suggèrent que cet effet du jeûne peut être obtenu par une simple réduction alimentaire de 20 à 40 %. Un récent article paru dans *The Oncologist* nous apprend même que la corrélation

### LE JEÛNE AUGMENTE LES DÉFENSES IMMUNITAIRES

Dans ce contexte, une nouvelle publication nous réserve une nouvelle surprise :

**La chimiothérapie détruit les défenses immunitaires, le jeûne les rétablit.\***



Cet article\* nous révèle, autant pour des animaux de laboratoire que pour de vrais patients avec de vrais cancers, que le jeûne baisse le IGF-1 et le PKA, et il fait remonter rapidement le nombre de globules blancs que la chimiothérapie baisse durablement pour les sujets qui ne jeûnent pas. Ces trois conséquences dopent et rajeunissent le système immunitaire à un point qui laisse entrevoir des possibilités d'agir en cas de maladies auto-immunes et... de SIDA.

L'essai de laboratoire dont il est question compare un groupe qui jeûne à un autre qui mange « ad libitum » (à volonté). Or, cette procédure contient une erreur de base, malheureusement commune : la nourriture « ad libitum » n'existe nulle part dans la nature. La restriction calorique est la règle dans le règne animal. Cet essai ne prouve donc pas que le jeûne améliore le système immunitaire. Il prouve plutôt que la pléthore alimentaire le détruit. Les conclusions restent cependant valables, puisqu'un seul animal a réussi à dépasser ses limites naturelles de consommation alimentaire : c'est l'humain moderne, vivant dans des sociétés surdéveloppées. Les résultats montrés dans le tableau ci-dessus sollicitent une autre réflexion : on voit que le jeûne fait baisser le IGF-1, mais celui-ci remonte au bout de 2 jours, et encore plus au bout de 4 jours d'alimentation. Pour bien faire, il faudrait alors adopter un jeûne intermittent, comme le régime 5/2 (appelé aussi le Régime « FAST\*\* ») – même en dehors des séances de chimiothérapie.



indirecte entre la restriction calorique et le risque du cancer est connue depuis... 1909 !!! En somme, Valter Longo n'a rien fait d'autre que de pousser le bouchon un peu plus loin, en passant de la restriction calorique au jeûne.

On a interdit la publicité pour la cigarette parce que la corrélation entre le tabac et le cancer du poumon est scientifiquement

établie depuis au moins 1955. Cinq millions de personnes meurent chaque année dans le monde parce que les cigarettiers ont pu faire leur business pendant 50 ans sans restriction.

Trente millions de personnes meurent prématurément chaque année à cause de la surconsommation (OMS 2011).

Tout ceci m'amène à formuler la demande suivante :

**Il faudrait interdire la publicité pour les produits alimentaires. On est foutu, on mange trop...**

Gisbert Bölling

**\*\*On mange 5 jours, on jeûne 2 jours.**