

«Nettoyages de printemps» Faut-il aussi détoxifier son organisme?

C'est un renoncement volontaire momentané, auquel on s'astreint volontiers au printemps: le jeûne. À côté du jeûne religieux, les cures entreprises pour des raisons de santé, souvent pour perdre du poids, sont de plus en plus en vogue. Mais détoxifier son organisme est aussi une raison fréquente de renoncer pour un temps à ses habitudes alimentaires.

Le jeûne se décline de multiples manières, mais il s'agit toujours d'un renoncement volontaire et temporaire, que l'on renonce à son téléphone portable, à sa voiture, aux emballages plas-



Le jeûne est particulièrement apprécié au printemps.

tiques, à la cigarette, aux sucreries, à l'alcool ou à la nourriture en général. Durant le mois du Ramadan, les musulmans ne prennent aucun aliment, solide ou liquide, pendant la journée. Beaucoup choisissent à dessein de prendre un temps de repos, dont ils espèrent un retour au calme, à la terre et à la pureté, corporellement, spirituellement ou psychologiquement. Ce débrayage doit en outre permettre d'accéder à une vie plus saine et plus consciente.

La méthode de jeûne thérapeutique de Buchinger, qui est actuellement la plus établie et se réalise sur deux à quatre semaines exclusivement dans des cliniques spécialisées ou sous la direction de médecins et de thérapeutes qualifiés, englobe explicitement les niveaux physiques, psychiques et spirituels de l'être humain. C'est peut-être pour cette raison que cette méthode est parfois regardée d'un œil critique par la médecine traditionnelle ou par la presse grand public. La question se pose donc: qu'apporte le jeûne? Quelles méthodes représentent un gain pour la santé? Et évidemment: qu'en est-il des cures de détoxification dont on parle tant?

Alors que les bien-portants recherchent avant tout l'expérience du jeûne, l'amaigrissement et le recul par rapport au quotidien, le jeûne thérapeutique dirigé médicalement s'est révélé profitable dans toute une série de pathologies (1). L'association allemande des médecins pour le jeûne thérapeutique et la nutrition (Ärztegesellschaft für Fastentherapie und Ernährung, ÄGHE) considère entre autre les indications suivantes comme étayées empiriquement: le syndrome métabolique, le diabète de type 2 et les troubles du métabolisme des graisses, l'hypertension artérielle, les maladies coronariennes, l'arthrite rhumatoïde et les autres maladies



musculaires et osseuses, les migraines et les céphalées de tension, les tendances dépressives, le burnout, les affections du tractus gastro-intestinal comme la stéatose hépatique ou la constipation, la bronchite chronique, l'asthme, la rhinite allergique, les troubles prémenstruels ou ménopausiques, les problèmes de fécondité, de même que la névrodermite, le psoriasis et l'acné. En cas de surpoids important, le jeûne doit faire partie d'une thérapie et il ne faudrait pas l'entreprendre de sa propre initiative.

Effets du jeûne sur l'organisme

Lors d'un jeûne, il n'y a pas que la manière dont le corps s'approvisionne en énergie qui change. On sait aujourd'hui qu'il provoque des modifications spécifiques dans l'activité de nombreux gènes (2-4). Cela fait augmenter jusqu'au niveau des cellules la résistance au stress, ainsi que la dégradation et le recyclage des composants défectueux ou devenus inutiles, ce qu'on appelle l'autophagie (5, 6). D'un point de vue biochimique, l'organisme change de stratégie et passe d'un apport en nutriments externe à un approvisionnement interne. Contrairement au métabolisme de la faim imposée, lors d'un jeûne volontaire, les réactions de stress du corps, comme l'augmentation du taux de cortisol, diminuent nettement plus rapidement grâce à la disposition mentale ainsi qu'aux exercices de méditation et aux usages de la médecine naturelle qui l'accompagnent (1).

Le taux d'hormone du stress baisse, pendant que celui de l'hormone de croissance augmente et ralentit le catabolisme protéique initialement élevé. Si nécessaire, par exemple chez les personnes très maigres, convalescentes, stressées ou qui jeûnent depuis longtemps (plus de 5-7 jours), on peut introduire du babeurre ou du petit-lait dans la cure, afin de limiter la perte de protéines (1, 4).

En cas de carence alimentaire, le taux d'insuline chute, les réserves de glycogène s'épuisent et la lipolyse augmente. Déjà à la fin du premier jour, la plus grande partie de l'énergie utilisée par le corps provient de la combustion des graisses (1). À partir du deuxième jour de jeûne environ, le foie transforme une plus grande partie de la production d'acides gras en corps cétoniques – acétoacétate et bêta-hydroxybutyrate – qu'il envoie par voie sanguine au cerveau. Celui-ci peut absorber ces dérivés lipidiques en fonction de leur concentration et les utiliser comme sources d'énergie.

Après la phase d'adaptation, qui peut être marquée par des maux de tête, des étourdissements et de légers malaises, l'effet inhibiteur de l'appétit et légèrement euphorisant des cétones, ainsi que l'augmentation du taux de sérotonine dans le cerveau favorisent la bonne humeur et font disparaître la sensation de faim du début (7).

Stimulation des organes d'élimination

Aussi bien le jeûne que les mesures accompagnatrices, comme les compresses sur le foie, le sauna, l'hydrothérapie, l'exercice physique et l'ingestion de beaucoup de liquide, favorisent l'activité de tous les organes d'élimination (intestins, poumons, peau, reins, foie). Les vidanges intestinales obligatoires au début et au cours du jeûne aident à passer au métabolisme du

jeûne et favorisent l'excrétion de substances excédentaires (sécrétions digestives, bile) ou potentiellement toxiques (bactéries intestinales mortes).

Si l'intestin est vide et qu'à part une grande quantité d'eau – comme dans le cas des jeûnes thérapeutiques ou à base de jus – la personne ne consomme que de faibles quantités de jus, de bouillons de légumes et de miel (500 kcal/jour au maximum), il n'y a pour ainsi dire pas de nutriments à résorber. Cela soulage le système immunitaire associé à l'intestin, raison pour laquelle les complexes antigènes-anticorps inutiles peuvent être dégradés et les acides aminés recyclés.

Il existe un grand nombre d'autres substances qui s'accumulent dans l'organisme et peuvent causer des problèmes. On peut citer comme exemple les dépôts graisseux ectopiques (p. ex. dans le foie), les plaques d'athérome, les hormones fixées dans les tissus graisseux, les marqueurs d'inflammation (p. ex. interleukines, TNF alpha), les médiateurs (PAI-1) et les toxines (p. ex. les poisons environnementaux liposolubles), les protéines glycosylées non fonctionnelles (AGEs, Advanced Glycation Endproducts) ou encore les dépôts typiques de la maladie d'Alzheimer (plaques β -amyloïdes) qui se forment dans le cerveau. Tout cela permet de mieux comprendre ce qui se passe lorsqu'on jeûne: des éléments problématiques ou excédentaires sont en partie dégradés, excrétés ou recyclés, ce qui peut s'exprimer par une amélioration des marqueurs de risque (p. ex. pression artérielle, métabolisme des sucres et des graisses, inflammations, tendance aux allergies) (3, 4, 7 - 10).

Au niveau cellulaire également a lieu une sorte de détoxification ou d'élimination des «déchets», car le jeûne – tout comme le sport, le sommeil et un faible taux d'insuline – active l'autophagie (4, 6). C'est pour avoir découvert ce mécanisme que le Japonais Yoshinori Ohsumi a reçu le prix Nobel de médecine en 2016. L'autophagie consiste à dégrader et décomposer des composants cellulaires endommagés et devenus in fonctionnels – comme par exemple des mitochondries défectueuses ou des protéines enzymatiques mal pliées – puis à les réutiliser ou à les «brûler» pour produire de l'énergie (9). Ce processus sert donc d'aide d'urgence dans les phases où la nourriture se fait rare et de moyen de réparation et d'entretien pour assurer l'intégrité et le fonctionnement des cellules, de même que pour prévenir les maladies liées à l'âge et dégénératives (9).

Pour faire plus simple: le jeûne intermittent

Il a maintenant été démontré qu'il n'est pas nécessaire de renoncer pendant des semaines aux aliments solides pour atteindre les effets favorables du jeûne (y compris la formation de corps cétoniques). Différentes formes de jeûne intermittent ont été développées à cet effet, qui peuvent facilement être intégrées au quotidien. On peut par exemple jeûner de manière alternée, en mangeant à volonté pendant une journée et en s'abstenant complètement le jour suivant. On peut aussi jeûner deux jours par semaine (500 kcal/jour au maximum) et manger normalement les 5 autres jours. Actuellement, le jeûne quotidien pendant au moins 12 à 18 heures est très en vogue: on ne se nourrit que pendant une période de 8 à 12 heures (p. ex. entre 10 et 18 heures) et on jeûne durant la nuit.

Bien que la plupart des données relatives au jeûne intermittent proviennent d'études sur des animaux, les premières observations sur les humains se sont révélées prometteuses (meilleures valeurs lipidiques, perte de poids, moins de graisses viscérales, d'insuline à jeun et de marqueurs d'inflammation, plus de facteurs de croissance du tissu nerveux BDNF) (2, 4). Les grandes études d'intervention sur des paramètres durs (pathologies manifestes au lieu de paramètres de risque) font toutefois encore défaut.

Comment les personnes en bonne santé peuvent-elles jeûner?

Les personnes en bonne santé qui aimeraient tester le jeûne à base de jus ou la méthode Buchinger, devraient commencer par au moins une journée d'adaptation allégée. C'est-à-dire renoncer déjà aux plaisirs que sont l'alcool, le café et la cigarette, faire un jour à base de fruits ou de riz et se préparer spirituellement à ce temps de renoncement volontaire: faire «table rase» des affaires en suspens, préparer des vêtements chauds et acheter les produits frais nécessaires pour cinq à sept jours de jeûne. Le jeûne commence par une vidange intestinale complète, p. ex. au moyen de sel de Glauber (sulfate de sodium) ou d'un lavement. Les médecins spécialistes du jeûne disent que ceci constitue pour l'organisme un signal qui le fait passer à l'alimentation «interne»: il va maintenant puiser sa force et son énergie dans les réserves.

Durant le jeûne, on ne fait que boire, au moins 2 litres d'eau par jour. Il est interdit de manger, car même de faibles quantités de nourriture solide peuvent déclencher la sensation de faim et mettre en danger le projet. Les jeûnes à base de jus comprennent encore des thés qui peuvent être édulcorés d'un peu de miel (3 cc par jour au maximum) ainsi qu'un quart de litre de jus de fruits, de jus de légumes et de bouillon de légumes. Ces aliments apportent au corps quelques vitamines et minéraux (et 500 kcal au maximum), mais aussi des glucides, qui réduisent la protéolyse. Si on jeûne plus d'une semaine ou si l'on est très maigre, on peut aussi boire un peu de babeurre pour prévenir la perte de masse musculaire.

Après le jeûne vient le temps d'interrompre le jeûne qui est le moment le plus difficile. «N'importe quel imbécile peut jeûner, mais seul un sage sait le mener à terme», ainsi Bernard Shaw a-t-il exprimé ce point crucial. Il va de soi que le jeûne fait perdre du poids, la plupart du temps assez vite, au début cela peut aller jusqu'à un kilo par jour. Cependant, pour que la réduction pondérale se maintienne sur la durée, l'interruption du jeûne et un régime subséquent raisonnable sont décisifs. Si on se remet à «s'empiffrer» au sortir de la cure, il ne faut pas s'étonner de voir très rapidement réapparaître les kilos.

Qui ne peut pas jeûner ou pas de sa propre initiative?

Seules les personnes en bonne santé peuvent jeûner par elles-mêmes. Elles doivent être âgées de 14 ans au moins, disposer de suffisamment de réserves corporelles et présenter une bonne stabilité mentale. Il ne faut en aucun cas entreprendre une cure de jeûne de sa propre initiative, si on n'est pas convaincu du bien-fondé du jeûne ou si on ne se considère pas suffisamment en bonne santé, si on est déprimé ou très fragile nerveusement, si on souffre d'épuisement suite à une maladie ou à une opération, si on souffre de troubles de la nutrition

comme la boulimie, si on prend des médicaments ou si on est atteint d'une maladie chronique, et si on présente une pression artérielle trop élevée ou trop basse, ou est exposé à d'autres facteurs de risque. En cas de doute, il convient de consulter un médecin spécialiste du jeûne.

Ne doivent absolument pas jeûner les patients cancéreux sous-alimentés, les personnes souffrant d'anorexie mentale, de maladies thyroïdiennes, rénales ou hépatiques graves, les personnes atteintes de démence ou de confusion mentale, ainsi que les femmes enceintes et qui allaitent.

Bibliographie

1. Wilhelmi de Toledo, F et al.: Fasting therapy – an expert panel update of the 2002 consensus guideline. *Forschende Komplementärmedizin* 2013;20:434-443
2. Longo, VD, Mattson, MP: Fasting: molecular mechanisms and clinical applications. *Cell Metabolism* 2014;19:181-192
3. Michalsen, A, Li, C: Fasting therapy for treating and preventing disease - current state of evidence. *Forschende Komplementärmedizin* 2013;20:444-453
4. Patterson, RE et al: Intermittent fasting and human metabolic health. *J Acad Nutr Diet* 2015;115:1203-1212
5. Fontana, L, Partridge, L: Promoting health and longevity through diet: from model organisms to humans. *Cell* 2015;161:106-118
6. http://www.deutschlandfunk.de/autophagie-im-alter-aktivieren-starthilfe-fuer-die.676.de.html?dram:article_id=367513
7. Li, C et al.: Metabolic and psychological response to 7-day fasting in obese patients with and without metabolic syndrome. *Forschende Komplementärmedizin* 2013;20:413-420
8. Michalsen, A: Ernährungstherapie und therapeutisches Fasten in der Naturheilkunde. *Schweizer Zeitschrift für Ganzheitsmedizin* 2007;19:260-268
9. Goloubinoff, P: Mechanisms of protein homeostasis in health, aging and disease. *Swiss Medical Weekly* 2016;146:w14306
10. Johnstone, A: Fasting for weight loss: an effective strategy or latest dieting trend? *Int J Obesity* 2015;39:727-733

Auteurs

Ulrike Gonder, écotrophologue diplômée
Ernährung und Gesundheit kontrovers
Taubenblick 21, D-65510 Hünstetten
Téléphone 0049 6126 95 17 95, mail@ugonder.de

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, avril 2017



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch