

VRAI OU FAUX

Le jeûne est-il sain ?

Non, il supprime les sources d'énergie de l'organisme. Pourtant, il revient à la mode, notamment pour « purifier » l'organisme.

Jean-Michel LECERF



L'homme moderne est souvent gavé de nourriture et de biens de consommation : il est repu ! Il n'est pas pour autant comblé.

Dès lors, doit-il réapprendre à jeûner ? Le jeûne est une privation volontaire, ou non, de nourriture. Il peut avoir une dimension spirituelle. Jeûner, c'est aussi apprendre à se détacher du corps, des sens, aller à l'essentiel, écouter l'autre... Le jeûne revient à la mode. Pourtant, il est néfaste pour la santé. Revenons sur le sens de cette pratique avant d'en présenter les conséquences.

Dans toutes les religions, il y a une recherche d'ascèse et d'effort à travers le jeûne. Dans la religion chrétienne, le jeûne se limite à celui du carême, où il est associé à la prière et à la charité, notamment le mercredi des Cendres (premier jour du carême) et le vendredi saint. Le jeûne devient partage et offrande ; il n'est ni une mortification ni une performance. Dans la religion musulmane, le ramadan est un jeûne diurne ; c'est un rite, un signe de reconnaissance entre croyants et d'appartenance à une communauté.

Proche de cette dimension spirituelle, le jeûne de la non-violence est une protestation silencieuse, mais visible, des causes humanistes. On est là dans une dimension philosophique, voire politique. Le jeûne conscient de l'anorexique est une autre forme de contestation : il se prive pour dominer et écraser son corps et ses sens. Il trouve du plaisir à supprimer certains plaisirs sensoriels. Le jeûne sanitaire moderne est aussi une protestation contre la suralimentation et l'accumulation de « toxines ». C'est ainsi qu'aujourd'hui, de nombreux groupes prônent le jeûne, en tant que thérapie. Les défen-

seurs de ce principe et leurs adeptes parlent de détoxification, de purification et de mise au repos de l'organisme. Mais ce discours ésotérique n'est ni scientifique ni médical.

Le jeûne fait partie de la physiologie normale de l'organisme. Tous les jours, en général la nuit, on cesse de se nourrir pendant 4 à 12 heures. L'organisme trouve alors son énergie, sous forme de glucose, en puisant dans le stock hépatique et musculaire de glycogène – le principal glucide de réserve –, puis dans les graisses. Si le jeûne se prolonge au-delà de quelques heures, le foie produit du glucose supplémentaire en utilisant les acides aminés dits glucoformateurs qui se trouvent dans les tissus maigres, tels les os et les muscles. Or ces acides aminés sont essentiels au renouvellement des tissus.

La nourriture, source d'énergie vitale

Le cerveau consomme 140 grammes de glucose par jour, et c'est pour assurer cet apport d'énergie que ces mécanismes de survie se mettent en place. En parallèle, la lipolyse – la libération des graisses du tissu adipeux – entraîne la production de corps dits cétoniques, ce qui engendre une anorexie rendant le jeûne « aisé » : on ne se rend pas compte que l'on a faim, alors que les réserves d'acides aminés, de glucides et de lipides s'épuisent.

En aucun cas, le jeûne ou les régimes hypocaloriques drastiques – sans graisses ni glucides – ne peuvent être une méthode d'amaigrissement. Ils entraînent un risque majeur de reprise du poids dans le tissu adi-

peux et non dans le tissu maigre, même s'ils sont associés à un régime hyperprotidique (riche en acides aminés). Chez les personnes âgées, le risque de dénutrition est important, y compris chez les obèses. Et la répétition des jeûnes augmente ces troubles, quel que soit l'âge.

Quant aux défenseurs du jeûne, ils le considèrent comme une thérapie contre les maladies inflammatoires, intestinales ou articulaires par exemple. Qu'en est-il vraiment ? Le jeûne supprime effectivement l'inflammation physiologique survenant après le repas et certains symptômes digestifs (par exemple les ballonnements), et l'amaigrissement diminue l'inflammation modérée liée à l'obésité. Et il est vrai que les choix alimentaires (l'excès de matières grasses par exemple) peuvent moduler cette inflammation « à bas bruit », source de stimulation permanente et délétère du système immunitaire. Mais aucune étude n'a montré de rémission durable ou de guérison de ces troubles avec le jeûne. En fait, on a montré que le jeûne diminue les défenses immunitaires de ces patients, ce qui les affaiblit et les rend plus susceptibles de tomber malades.

Ainsi, le jeûne peut avoir un sens spirituel, philosophique ou politique, mais il n'a aucune justification pour la santé. Si le jeûne peut compenser des excès alimentaires, le bon sens consiste à les éviter. En résumé, bien manger est source de bienfaits, tandis que le jeûne peut engendrer des risques pour la santé lorsqu'il est prolongé. ■

Jean-Michel LECERF dirige le Service de nutrition à l'Institut Pasteur de Lille.

Abonnez-vous à

et misez sur la référence scientifique internationale !

POUR LA
SCIENCE

1 an ■ 56 €

ou 14 €/trimestre

Vos avantages abonné :

- chez vous tous les mois, l'actualité des sciences expliquée par les chercheurs
- l'accès gratuit à vos numéros en version numérique sur www.pourlascience.fr
- 25% d'économie par rapport au prix de vente au numéro



BULLETIN D'ABONNEMENT

à retourner accompagné de votre règlement à : Service Abonnements • Pour la Science • 8, rue Férou • 75278 Paris cedex 06

☐ **Oui, je m'abonne 1 an et reçois 12 numéros de *Pour la Science* au prix de 56 €* (au lieu de 74,78 €, prix de vente au numéro). Je bénéficie également des versions numériques sur www.pourlascience.fr.**

* Offre valable en France métropolitaine. Participation aux frais de port à ajouter au prix de l'abonnement : France d'outre-mer et Europe 12 € - autres pays 25 €.

☐ **Je préfère m'abonner à *Pour la Science* au prix de 14 € par trimestre**. Je reçois 12 numéros par an et bénéficie aussi des versions numériques sur www.pourlascience.fr.**

En cadeau, je reçois le *Dossier Pour la Science* n° 62 « De quoi est fait l'Univers ? ».

** Abonnement valable uniquement en France métropolitaine, renouvelable à échéance par tacite reconduction et dénonçable à tout moment avec un préavis de 3 mois.

POUR LA
SCIENCE

Ce numéro offert avec l'abonnement 14 €/trimestre



J'indique mes coordonnées :

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____ Pays : _____ Tél. (facultatif) : _____

☐ Je souhaite recevoir la newsletter *Pour la Science* à l'adresse e-mail suivante : _____ @ _____

Je choisis mon mode de règlement :

☐ Je règle mon abonnement en une seule fois 56 € (+ frais de port en sus pour l'étranger)

☐ par chèque à l'ordre de *Pour la Science*

☐ par carte bancaire

N° : _____

Expire fin : _____

Clé (les 3 chiffres au dos de votre CB) : _____

Signature obligatoire : _____

☐ Je préfère le règlement en douceur 14 €/trimestre + en cadeau le *Dossier Pour la Science* n° 62 « De quoi est fait l'Univers ? ».

Je remplis la grille d'autorisation de prélèvement ci-dessous en joignant impérativement un RIB.

Autorisation de prélèvement automatique (France métropolitaine uniquement). J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever le montant des avis de prélèvement trimestriels présentés par *Pour la Science*. Je vous demande de faire apparaître mes prélèvements sur mes relevés de compte habituels. Je m'adresserai directement à *Pour la Science* pour tout ce qui concerne le fonctionnement de mon abonnement.

Titulaire du compte à débiter

Nom, Prénom : _____

N° : _____ Rue : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Établissement teneur du compte à débiter

Établissement : _____

N° : _____ Rue : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Compte à débiter

Établissement _____ Code guichet _____ N° de compte _____ Clé RIB _____

Date et signature (obligatoire)

Organisme créancier
Pour la Science
8 rue Férou - 75006 Paris
N° national d'émetteur : 426900

En application de l'article 27 de la loi du 6 janvier 1978, les informations ci-contre sont indispensables au traitement de votre commande. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification auprès du groupe *Pour la Science*. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'organismes partenaires. En cas de refus de votre part, merci de cocher la case ci-contre ☐.