

# Manger moins pour vivre mieux

Le jeûne, pratiqué dans de bonnes conditions, entraîne des effets positifs sur le fonctionnement cérébral ainsi que sur la santé.

Christophe André

« Jésus jeûna quarante jours et quarante nuits, après quoi il eut faim » nous raconte Saint Mathieu dans son évangile. Mais cette fois, ce n'est pas un miracle : la plupart des êtres humains peuvent survivre à 40 jours de jeûne (à l'express condition, toutefois, de boire suffisamment). Toutes les traditions religieuses ont abordé la question du jeûne, tout comme les médecines traditionnelles. Et après avoir été négligée, voire combattue par la médecine moderne, sa pratique est de nouveau l'objet de travaux scientifiques prometteurs. Un ouvrage récent en témoigne, interpellant par son titre médecins et malades : *Le Jeûne, une nouvelle thérapie ?*

Le jeûne n'est pas un simple régime, une modification qualitative ou quantitative de nos apports alimentaires, pour maigrir ou améliorer sa santé. Il représente une démarche plus radicale : la privation de nourriture, pendant un temps plus ou moins long, et à intervalles plus ou moins réguliers, pour provoquer un ensemble de réactions spécifiques et adaptatives. En l'absence d'apports extérieurs en glucose, indispensable source d'énergie,

notre organisme commence d'abord par en synthétiser à partir des protéines du corps (présentes notamment dans les muscles), puis, très vite, en utilisant les lipides. En effet, nos réserves de graisse représentent une ressource de stockage, facilement convertible en glucose, le carburant de l'organisme. Le foie se met alors à dégrader les lipides pour les transformer en corps cétoniques, qui remplacent sans inconvénient le glucose. L'étude des jeûnes prolongés sous contrôle médical montre que la fonte musculaire reste alors très limitée, car le stock de graisses joue parfaitement son rôle, et alimente correctement tous les organes vitaux, dont le cerveau, très gros consommateur de glucose, qui n'est ni lésé ni ralenti.

Au contraire, et c'est là que les choses deviennent très intéressantes, les données disponibles montrent des effets bénéfiques du jeûne sur l'humeur et la vigilance, chez l'être humain, et un accroissement des capacités d'apprentissage et de mémorisation, chez l'animal. Les mécanismes probables sont, entre autres, un accroissement de la biodisponibilité cérébrale de la sérotonine et des endorphines.

Comment expliquer la mise en place de telles modifications ? Très probablement par des raisons évolutionnistes : la plupart des espèces animales ont dû s'adapter à de longues périodes de jeûne, car la nourriture, dans les environnements naturels, est plus souvent manquante que pléthorique. De fait, ne pas manger pendant quelque temps devait non seulement être possible, mais également préserver les capacités motrices et cérébrales des animaux, ces deux conditions étant indispensables pour continuer à chercher de la nourriture.

## Le cerveau à jeun

De très nombreux exemples existent ainsi dans le monde animal à propos de capacités de jeûne, du banal à l'exceptionnel. Les oiseaux migrateurs peuvent parcourir des milliers de kilomètres sans manger ; en Antarctique, les manchots empereurs peuvent jeûner quatre mois (notamment les mâles, lorsqu'ils couvent l'œuf unique pondue par leur femelle). Dans le cas de cet oiseau, le jeûne consomme environ 90 pour cent de son stock de graisses corporelles pour seulement 5 pour cent de ses protéines. Il semble très probable que ces capacités adaptatives à la privation de nourriture soient également présentes dans l'espèce

« Le jeûne s'est trouvé un nouvel allié : la science. »

Thierry de Lestrade, *Le jeûne, une nouvelle thérapie ?*

humaine, qui a connu elle aussi durant son évolution de nombreuses périodes de disette, la période contemporaine, où la nourriture est pléthorique pour certaines populations humaines, étant une exception.

## Des bienfaits pour le corps

De nombreux travaux se sont donc penchés sur les conséquences du jeûne pour notre santé : les résultats sont passionnants. Les bienfaits connus du jeûne portent à ce jour sur des maladies comme le diabète ou l'arthrose, mais il semble aussi à même de représenter un facteur protecteur contre la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer, l'arthrose et certaines maladies cardio-vasculaires. Les mécanismes sont encore loin d'être élucidés, mais récemment, des données étonnantes, plusieurs fois répliquées, ont été obtenues dans le domaine du cancer : la pratique de jeûnes brefs avant et après chimiothérapie anticancéreuse semble de nature à en amplifier les effets de manière très significative.

Le premier promoteur de ces recherches est Valter Longo, biologiste spécialiste du vieillissement cellulaire, et professeur à l'Université de Sud-Californie. Après avoir montré comment le jeûne augmente la durée de vie des organismes monocellulaires, il a étendu ses recherches aux souris et à d'autres espèces : la restriction régulière des apports caloriques augmente la longévité de la plupart des organismes. Mais il semble être beaucoup moins bien toléré par les cellules « anormales », telles les cellules cancéreuses qui ont de gros besoins en énergie pour croître et se multiplier, et qu'il rendrait plus vulnérables (d'où l'efficacité accrue de la chimiothérapie).

La place manque ici pour aborder la multitude de travaux et d'hypo-

thèses autour du jeûne. En tant que médecin, ces données m'ont impressionné, et j'ai décidé de faire moi-même l'expérience d'un jeûne intégral (uniquement eau, tisanes

*Après quelques jours de jeûne, une clarté intellectuelle s'installe, qui n'exclut pas la pratique d'une activité physique soutenue.*

et bouillons de légumes filtrés) de huit jours. Quatre points m'ont marqué : la facilité à contrôler la faim, si l'on n'est pas exposé à un environnement incitatif, d'où l'intérêt d'apprendre à jeûner à l'écart du monde (centre spécialisé ou lieu de retraite) ; la capacité de continuer une activité physique notable – dans mon cas, trois à quatre heures de ski nordique tous les matins, sans difficulté ni hypoglycémie ; le sentiment de clarté intellectuelle et l'absence de somnolence diurne, même après ces efforts physiques ; le plaisir de recommencer à manger ensuite ! Il faut préciser que ce type de jeûne, librement choisi, dans un environnement adapté, et dont on peut sortir à tout moment, n'a rien à voir avec la privation de nourriture lors de famines subies, où le stress perturbe profondément le tableau.

Le jeûne est donc dans l'air du temps en médecine, comme en écho à la vogue qu'y connaît aussi la méditation. Restriction de nourriture dans un cas ; restriction de sollicitations, d'informations et de distractions dans l'autre. Nos sociétés de surabondance semblent avoir atteint leurs limites et déclenché dans l'espèce humaine une sorte de signal intuitif et vital : pour protéger notre santé et nos capacités, nous devons modifier nos conditions de vie, et tourner le dos au « toujours plus » pour aller vers le « beaucoup moins ». Ce que certains appellent la décroissance, d'autres la « sobriété heureuse »...

Christophe ANDRÉ  
est médecin psychiatre  
à l'Hôpital  
Sainte-Anne, à Paris.



### Bibliographie

**T. de Lestrade**, *Le jeûne : une nouvelle thérapie*, La Découverte, 2013.

**G. Fond et al.**, *Fasting in mood disorders : neurobiology and effectiveness. A review of the literature*, in *Psychiatry Research*, vol. 209(3), pp. 253-238, 2013.

**C. Lee et al.**, *Fasting cycles retard growth of tumors and sensitize a range of cancer cell types to chemotherapy*, in *Science Translational Medicine*, vol. 4, 124ra27, 2012.

**V. Longo et al.**, *Evolutionary medicine : from dwarf model systems to healthy centenarians ?*, in *Science*, vol. 299, pp. 1342-1345, 2003.

**J.-P. Robin et al.**, *Protein and lipid utilization during long-term fasting in emperors penguins*, in *American Journal of Physiology*, vol. 254, R61-68, 1988.