

Dr Jean-Pierre
Willem

LE JEÛNE

UNE MÉTHODE NATURELLE
DE SANTÉ ET DE LONGÉVITÉ

Guy**Trédaniel**
éditeur

Dr Jean-Pierre
Willem

LE JEÛNE

Une méthode naturelle
de santé et de longévité

Troisième édition

Guy **Trédaniel** éditeur
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

Avec la collaboration de Ronald Mary

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

© Guy Trédaniel éditeur, 2014, 2018

ISBN : 978-2-8132-1792-9

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

SOMMAIRE

Couverture

Page de titre

Page de copyright

INTRODUCTION

HISTOIRE DU JEÛNE

Le jeûne thérapeutique

De hardis pionniers

Quelques précurseurs...

Un salutaire retour aux sources

Point de vue

Raisonnement

JEÛNE ET RELIGIONS

Dans la Bible

Chez les chrétiens

Chez les orthodoxes chrétiens orientaux

Chez les protestants

Chez les Juifs

Chez les musulmans

Chez les bouddhistes

Chez les hindouistes

LE JEÛNE CHEZ LES ANIMAUX

JEÛNE ET MÉDECINE

L'acidification : source de nombreuses affections

Les recherches scientifiques confirment

Un exemple d'aveuglement bien français !

C'était pourtant bien parti...

...mais vite étouffé...

...puis exporté !

Aujourd'hui, la situation reste figée

JEÛNE ET PRÉVENTION DES MALADIES DÉGÉNÉRATIVES

Cinquante mille facteurs de risque

La prévention passive : un marché médical colossal

La prévention est-elle totalement fiable ?

D'autres causes à la dégénérescence artérielle

Quelques points dont il faut se souvenir avant d'aller plus loin

Physiologie pour les nuls

JEÛNE ET CANCER... OU PLUTÔT : RESTRICTION ALIMENTAIRE ET MALADIES GRAVES !

Énigme

Homéostasie

La bioélectronique

Comment ça marche ?

Des peuples sans cancer

Les Hunzas

Okinawa : secret ou philosophie de vie ?

JEÛNE ET NATUROPATHIE

La naturopathie

Le jeûne dans la naturopathie

La diète dans la naturopathie

En cas de maladie déclarée

JEÛNE ET SPORT

ENTRER EN ACIDOSE

Entrer en acidose

Éviter les sources de stress

Quelques solutions naturelles pour déstresser...

Pourquoi des compléments alimentaires ?

Des compléments alimentaires ciblés

Quiet-full antistress®

Afalg® (remède polyvalent)

Bropaine®

Enzy 20® (pour soutenir le système digestif)

Immunorégul® (pour soutenir le système immunitaire)

Orthoflore® (rétablir l'équilibre de la flore intestinale)

Pipercumine® (lutter contre une inflammation)

Sylidium® (foie fatigué)

Quelques règles d'utilisation

MISE EN ACIDOSE : LE TRAITEMENT PRÉVENTIF ACTIF

Des techniques de mise en acidose

Les compléments de mise en acidose

Les séjours en altitude

Plantes médicinales

Boire

ALIMENTATION

Quelques précisions pratiques

Pesticides à tous les étages

Des fruits et légumes ? Oui, mais bio !

Le régime hypotoxique du Dr Seignalet

Le régime crétois : le bon détox anticholestérol

Huit recommandations majeures du régime crétois

Fruits et légumes : bio (*bis repetita !*) et frais !

Les algues

Des champignons

CONCLUSION

L'AUTEUR

BIBLIOGRAPHIE PARTIELLE DE L'AUTEUR

INTRODUCTION

J'ai longtemps hésité à proposer un livre sur le jeûne... puis je me suis laissé convaincre par mon éditeur. Il lui paraissait qu'un tel ouvrage était utile au public, du point de vue de la santé publique. J'ai donc accepté. Toutefois, le lecteur constatera au cours de mon propos que je suis bien plus tourné vers la restriction alimentaire et la mise en acidose de l'organisme que vers le jeûne *stricto sensu*.

Le mot jeûne – du latin *jejunium*, de *jejunus*, vide – s'applique à toute abstinence d'aliment ; que celle-ci soit consentie lors d'une pratique religieuse ou décidée par mesure d'hygiène et dans un dessein d'équilibre physique. Du point de vue de la santé, toutes les cultures témoignent que la restriction alimentaire et/ou le jeûne sont (quasiment partout) imposés dans certains cas de maladie ; seule la médecine occidentale résiste encore. Elle ne veut pas comprendre que jeûner est l'occasion de faire un break avec la nourriture et de *nettoyer* son corps et son esprit.

On peut jeûner de différentes façons.

Jeûner peut consister à ne pas se nourrir pendant deux ou trois jours ou, pour les plus volontaires, une semaine, mais jamais plus. Et comme voilà une pratique très efficace – donc potentiellement dangereuse ! –, chaque période de jeûne complet doit être impérativement accompagnée par un professionnel de santé naturelle ou un médecin ; sauf, évidemment, pour les jeûneurs habituels qui se connaissent bien et savent jusqu'où ne pas aller trop loin.

Il existe essentiellement deux types de jeûne :

- le jeûne complet : on n'ingère que de l'eau et seulement de l'eau ;

- le jeûne partiel : on n'ingère que du bouillon de légumes et des jus de fruits. Cette *diète hydrique* peut se pratiquer durant une journée entière par semaine, sans problème.

Reste quand même que, lorsqu'une personne poursuit l'une ou l'autre de ces pratiques d'allègement de l'organisme pendant plus de deux à trois jours, un contrôle médical s'avère plus que conseillé pour éviter les risques de troubles divers (nausées, étourdissements, déprime...) ou de carences qui pourraient se montrer particulièrement préjudiciables.

Il est un fait que la restriction alimentaire et le jeûne sont bons pour l'organisme. Certains médecins et naturopathes conseillent cette pratique à chaque changement de saison, pendant deux ou trois jours, le temps d'un week-end par exemple. Se laver est un geste d'hygiène quotidien auquel rares sont ceux qui se dérobent ; pourquoi ne pas prendre l'habitude de purifier aussi l'intérieur de son corps régulièrement ? C'est aussi une façon de différencier la faim de la gourmandise, ou de certaines envies compulsives, un peu comme on prend de la distance pour enfin réapprendre à écouter son corps.

C'est ce que je me propose de détailler ici.

Nous verrons ensemble que le jeûne représente certainement l'une des solutions possibles, parfaitement naturelle, sans coût pour l'individu ni la collectivité (et notamment la Sécurité sociale lourdement déficitaire), pour éviter que les maladies ne s'installent ou pour les soigner en accompagnement d'un traitement médical.

Car nous vivons aujourd'hui une époque – vraiment pas ! – formidable : surpoids et obésité, diabète et allergies, hypertension et dépressions, pathologies inflammatoires et cancer... à chacune sa pilule. Nous vivons de plus en plus vieux, mais pieds et poings liés aux béquilles chimiques fournies par l'industrie du médicament.

Notre *système de santé* est devenu le *système de la maladie*.

Ce constat est connu de tous aujourd'hui. Et que proposent nos dirigeants ? Que faisons-nous ? Nous poursuivons dans la même direction. Qui s'en soucie ?

Les médecins suivent les protocoles, les comptables chiffrent, la dette de la santé publique enfle.

La restriction alimentaire pour mettre l'organisme en acidose, et plus encore le jeûne, sont vieux comme le monde. S'ils incitent parfois, et trop souvent encore, à l'ironie, c'est qu'ils renvoient à une angoisse ancestrale : la peur du manque.

Mais nous verrons dans ce livre que les découvertes sur la restriction alimentaire et le jeûne sont tout à fait étonnantes. Les Soviétiques d'abord, puis les Russes, et les Américains ou les Anglais ont ainsi soigné des dizaines de milliers de patients. La pratique est également présente en Allemagne où de 15 à 20 % de la population se déclarent *pratiquants*. Ce n'est donc pas un hasard – d'ailleurs je ne crois pas au hasard – si ce pays consomme beaucoup moins de médicaments que nous.

Bien évidemment, cette méthode n'est pas une panacée, la solution enfin trouvée pour régler tous nos problèmes de santé. En revanche, restriction alimentaire, mise en acidose de l'organisme et jeûne doivent accompagner nos comportements vis-à-vis de la nourriture et de la maladie. Car il est enfin temps de penser autrement... même s'il est assez paradoxal au pays de Descartes d'imaginer que lorsque l'on supprime de la nourriture à un organisme, il devient plus fort.

Car en l'occurrence, *donner du moins* revient à *obtenir du plus*.

« Impensable, impossible, on marche sur la tête... », s'écrient nombre de mes confrères. Pourtant, leurs cris d'orfraie n'empêchent rien : ce livre montre, démontre et explique par le menu que restrictions alimentaires, jeûnes et surtout mises en acidose de l'organisme restent à ce jour les meilleurs *médicaments naturels* pour éviter la maladie ou accompagner vers la guérison. Et que cela

dérange le système de pensée ambiant ou bouscule les habitudes établies n'y change rien : en l'occurrence, le moins permet effectivement de faire venir le plus !

HISTOIRE DU JEÛNE

La pratique du jeûne et/ou de l'abstinence alimentaire remonte à la nuit des temps. On la connaît d'aussi loin que viennent les êtres vivants, puisque c'est une pratique naturelle chez les animaux¹. Jusqu'à nos jours, le jeûne ou la restriction à des fins spirituelles fut de beaucoup le plus important², loi religieuse chez quasiment tous les peuples de l'Antiquité. Que ce soit par l'observation de certaines restrictions alimentaires, d'habitudes de tempérances ou de jeûne complet, la pratique exprimait une vertu sacrée.

Les prêtres de l'antique Égypte s'abstenaient de manger de la viande, des œufs, du lait et de boire du vin pour se prémunir contre le danger de l'outrance et des vices ; ils ne mangeaient que du riz et des légumes préparés avec de l'huile. Ceux qui voulaient être initiés aux mystères d'Isis – la grande déesse, symbole de la féminité, par qui s'accomplit le mystère de la vie – se privaient de chair et de vin durant les dix jours précédant la cérémonie.

Les Phéniciens et les Assyriens pratiquaient aussi le jeûne sacré.

Chez les Perses, les prêtres et thaumaturges des classes sociales les plus élevées ne mangeaient que des légumes et de la farine.

En Inde, les gymnosophistes³ d'antan ne se nourrissaient qu'avec les fruits des arbres qui croissaient sur les bords du Gange ou avec du riz et de la farine. Certains *sâdhus* d'aujourd'hui, saints hommes de l'hindouisme, tels des moines voyageurs, continuent cette ascèse, même si la plupart ne se nourrissent que des dons des dévots.

En Crète, les prêtres de Jupiter s'abstenaient de se nourrir de la chair d'animaux, de boire du lait et d'ingérer tout ce qui était

préparé au feu.

Chez les Grecs anciens, les prêtres de Déméter – la Terre Mère, déesse de l'agriculture et des moissons – s'abstenaient d'absorber chair et fruits.

Chez les Romains, Numa Pompilius⁴ pratiquait – nous dit-on ! – des jeûnes périodiques, en plus de ceux observés en l'honneur de Jupiter. Quant aux païens idolâtres, ils jeûnaient aussi avant de consulter les idoles. La veille du sacrifice que l'on offrait à Cérès – déesse de l'agriculture, des moissons et de la fécondité –, personne ne mangeait après le coucher du soleil.

Même les différentes dynasties de la Chine impériale ont observé diverses formes de restrictions alimentaires et jeûnes pour demander à la Bureaucratie céleste⁵ de préserver le pays des stérilités, des inondations, des tremblements de terre et autres malheurs. Ainsi, les prêtres n'offraient de sacrifices qu'après s'y être préparés par la continence et par le jeûne.

LE JEÛNE THÉRAPEUTIQUE

À la base de chacune de ces abstinences rituelles, on trouve aussi un souci de prévention de la vitalité, de la clarté de l'esprit et la préoccupation de préserver un état de santé parfois compromis. Car de tout temps, la propension à la gourmandise et aux excès a habité l'esprit de l'homme. Si l'on y ajoute l'inobservance des règles d'hygiène dont nous connaissons aujourd'hui l'importance sanitaire, voilà qui réduisait dans de notables proportions la résistance physiologique aux maladies. Il est donc logique de penser qu'aux époques reculées où s'ébauchèrent ces grands principes d'hygiène, ils étaient le résultat d'observations exactes de la part de ceux qui, prêtres ou docteurs, avaient pour mission de veiller sur la santé publique.

D'ailleurs, les comportements alimentaires excessifs faisaient déjà dire au médecin grec Hippocrate (vers 460-375 av. J.-C.) à

propos du jeûne : « Il faut être mesuré en tout, respirer de l'air pur, faire tous les jours des soins de la peau et de l'exercice physique et soigner ses petits maux par le jeûne plutôt qu'en recourant aux médicaments. »

Six cents ans après, le médecin romain Claude Galien (131-201), fondateur de la Théorie des humeurs⁶, prescrivait le jeûne comme thérapie afin de maintenir l'équilibre entre les humeurs et le corps.

Par la suite, c'est le philosophe, écrivain, médecin et scientifique médiéval persan Ibn Sī nā Avicenne (980-1038) qui exposa les conséquences les plus importantes du jeûne sur la santé. Il avait une méthode particulière, qui consistait à prescrire, dans de nombreux cas de maladies, trois semaines de jeûne.

L'Occident ne fut pas en reste avec Hildegarde Von Bingen (1098-1179). Cette religieuse bénédictine connaissait si bien les plantes médicinales qu'elle savait les conseiller telle une naturopathe avant l'heure. Dans son système de santé au naturel, elle recommandait comme une panacée de renoncer à la nourriture afin de traiter quarante maladies différentes.

Au xvi^e siècle, l'alchimiste et médecin suisse Philippus Theophrastus Aureolus Bombastus von Hohenheim, dit Paracelse (1493-1541), mit l'accent sur le terme d'« Archaeus » ou « médecin intérieur », qui dirige l'autorégulation du corps qui est activée par le jeûne.

Friedrich Hoffmann (1660-1742), médecin de famille du premier roi de Prusse, écrivit un livre sur le jeûne, *Wie man schwere Krankheit durch Mässigung und Fasten kurieren kann* (*Comment soigner des maladies graves par la modération et le jeûne*) et utilisa les cures de sérum de lait.

À partir du xix^e siècle, de plus en plus de médecins et de chercheurs se consacrèrent à l'étude des effets du jeûne. L'étude approfondie de la physiologie du jeûne et son développement comme pratique de santé naturelle permirent la reconnaissance de

cette forme de traitement complémentaire. De ce moment, le jeûne fut redécouvert et utilisé comme thérapie pour les maladies chroniques et la prévention de pathologies. On doit cette renaissance à plusieurs médecins et réformateurs sanitaires d'Europe et des États-Unis.

Le Dr Isaac Jennings (1788-1874) fut l'un des premiers médecins américains à le préconiser. C'est en 1822 qu'il renonce à l'usage de la médication et qu'il opte pour une nouvelle science de la santé basée sur des principes naturels, dont le jeûne, que l'on appela ensuite « hygiène naturelle » ou « système hygiénique ». D'autres praticiens l'ont imité, mais on doit principalement à Herbert M. Shelton⁷ (1895-1985), chiropraticien et naturopathe, reconnu comme le père de l'école hygiéniste, d'avoir élaboré un protocole basé sur un jeûne strict à l'eau, sans exercice physique. Il s'agissait d'un repos physiologique complet – tel que le recommandait Socrate il y a 2 500 ans ! – qui permettrait d'aiguiser l'esprit.

DE HARDIS PIONNIERS

Le premier jeûne expérimental de longue durée – que l'histoire a retenu ! –, surveillé et rigoureusement contrôlé par des commissions médicales, fut entrepris par un médecin anglais, le Dr Henri Tanner, à New York, en 1880. À l'époque, l'enseignement officiel dans les facultés de médecine affirmait qu'il était impossible pour l'homme de s'abstenir de nourriture. En peu de jours, la mort devait fatalement arriver. Le Dr Tanner se soumit à un jeûne de quarante-deux jours au Medical College de New York. Les convictions jusqu'alors bien établies au sujet du jeûne en furent ébranlées et on se mit à étudier la question de plus près. Le docteur Tanner entreprit par la suite de nombreux jeûnes jusqu'à sa mort en 1919, à l'âge de 91 ans.

En Allemagne, Sebastian Kneipp (1821-1897) recommandait tout spécialement le jeûne dans le cas de maladies infectieuses aiguës.

Herbert Shelton, disciple du docteur américain Edward Hooker Dewey (voir plus bas dans ce chapitre), fonda le mouvement hygiéniste *Natural Hygiene*, qui prône l'autoguérison par la naturopathie et le jeûne.

À la fin du XIX^e siècle, le médecin autrichien Franz Xaver Mayr (1875-1965) devint célèbre pour avoir développé une méthode de dépuración intestinale pour laquelle il prescrivait autant le jeûne à base d'infusion que le principe de la diète et de la modération alimentaire.

En Europe, c'est surtout en Allemagne, dès le début du XX^e siècle, que le jeûne s'imposa. Après les docteurs Siegfried Möller et Gustav Riedlin, le Dr Otto Buchinger se fit une place dans l'histoire du jeûne médical avec le développement de la méthode du jeûne thérapeutique. Aujourd'hui, cette méthode fait partie de la médecine intégrative⁸. Ses disciples Heinz Fahrner et Helmut Lützner, de même que les médecins des cliniques Buchinger⁹, ont poursuivi son œuvre. En 1986, la *Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung* (ÄGHE, Association médicale Jeûne et Nutrition) est fondée. Elle se consacre à la recherche et à la divulgation du jeûne thérapeutique. L'*Europäische Gesellschaft für Naturheilverfahren* (ESCNM : Association européenne pour la Médecine Naturelle), créée en 1996, poursuit elle aussi le même objectif.

QUELQUES PRÉCURSEURS...

Le docteur américain Edward Hooker Dewey (1837-1904) fut l'un des premiers à défendre et à conseiller le jeûne thérapeutique. Comme tous ses collègues d'alors, il croyait fermement que tout malade devait s'alimenter pendant la période de traitement. Il pensait que l'abstinence totale provoquait l'affaiblissement progressif de l'organisme. Il rapporte qu'il était même franc partisan d'une suralimentation, bénéfique (pensait-il) pour l'organisme qui recevait ainsi un surcroît de carburant et d'éléments nutritifs pour lutter encore mieux contre le mal.

Or, il advint qu'il eut à donner ses soins à une personne alitée de longue date à cause d'une maladie grave. La gravité de l'affection devint telle que, malgré l'insistance du médecin, le malade se retrouva dans l'impossibilité d'absorber la moindre nourriture ni même ses médicaments, juste un peu d'eau. Durant plusieurs jours (presque deux semaines, nous dit-on), le médecin anxieux redoutait une issue fatale... jusqu'à ce que, la maladie ayant évolué vers la guérison, l'appétit revienne enfin.

Le Dr Dewey comprit instinctivement qu'à la faveur de l'incapacité provisoire de son organisme, le malade s'était retrouvé dispensé d'une alimentation qui se serait révélée inopportune pour lui. Ce fut pour le médecin comme une révélation. De nombreuses expériences identiques le conduisirent progressivement à poser une théorie et une pratique du jeûne thérapeutique : la seule observation d'un allègement du volume alimentaire et de la réduction à deux repas quotidiens (voire à un seul) suffit à réduire, dans bien des cas, des affections qui, jusqu'alors, étaient demeurées rebelles à tout autre traitement.

Dans un de ses livres¹⁰, il écrit : « Le cœur tire un grand profit du jeûne. Car, pendant le jeûne, il ne dépense que cinquante pour cent de son énergie. La raison en est que les cellules faibles disparaissent et leur nombre diminue : seules restent les cellules saines et fortes. Ainsi, le débit sanguin diminue progressivement, soulageant l'activité du cœur. Le passage du sang dépourvu de nutriments dans le cœur est d'un grand repos pour ce dernier [...] Nul n'ignore que, pendant le jeûne, la circulation sanguine est purifiée des gaz, des acides et d'autres toxines, dont l'élimination revitalise le cœur et renouvelle son énergie, ce qui lui permet de pomper le sang d'une manière plus pure et plus saine. »

Dans un autre de ses livres¹¹, le Dr Dewey cite maints autres rétablissements et guérisons obtenus par ce traitement. Affections chroniques ou aiguës, bénignes ou graves, peuvent trouver une solution simple et naturelle (avec ou sans traitement médical adjoint) par le jeûne et la restriction alimentaire. Si les unes sont réductibles par la suppression d'un ou de plusieurs repas quotidiens, d'autres exigent une application du jeûne hydrique absolu qui

atteignit, dans certains cas opiniâtres que cite cet innovateur, une durée de deux mois.

En France, le Dr Guillaume Guelpa (1850-1930) parvint, lui aussi, à des résultats saisissants par l'adoption du jeûne médical, simple ou combiné¹². Il réussit à vaincre une anémie pernicieuse arrivée à son ultime degré. Pourtant, cette carence de globules rouges ou d'hémoglobine dans le sang, provoquée par différentes pathologies plus ou moins graves, s'était montrée réfractaire à toutes les médications et méthodes courantes d'alors ; l'une d'entre elles reposait évidemment sur le principe de la suralimentation.

De nombreux médecins avaient mis en œuvre toute leur science sans autre résultat qu'une aggravation répétée de la maladie. Or, malgré le degré d'affaiblissement du malade, alité de longue date et incapable de tout effort, le Dr Guelpa rapporte¹³ qu'il prescrivit une diète absolue. Pendant trois semaines consécutives, la personne n'ingéra aucun aliment solide. Ceci provoqua une auto-désintoxication qui permit de constater l'apaisement puis la disparition des divers symptômes pathologiques, jusqu'à la guérison. L'accroissement puis le retour à la normale des globules rouges furent attestés par plusieurs analyses du sang.

Un autre cas encore plus intéressant fut évoqué par le Dr Guelpa lui-même¹⁴ ; même si la formulation est un peu désuète parfois, le fond du propos est particulièrement clair :

« Homme de 65 ans, fils de père et de mère morts du diabète, lui-même diabétique depuis plusieurs années. Il faisait journallement 5 à 6 litres d'urine avec 500 grammes de sucre et 4 ½ d'albumine. L'amaigrissement était extrême et par surcroît il avait une énorme inflammation ankylosante du pied et surtout du genou droit dont le volume avait plus que doublé.

L'impotence fonctionnelle de ce membre était absolue, les moindres mouvements étaient très douloureux. On aurait pu croire à la présence d'une tumeur blanche¹⁵ très avancée. Mais, en réalité, il était impossible de faire un diagnostic précis. Le malade ayant été syphilitique, on l'avait soumis sans résultat au traitement spécifique.

Des ponctions exploratrices en différents endroits avaient donné du pus aseptique.

Par ailleurs, l'examen radiographique avait fait supposer qu'il s'agissait d'un carcinome¹⁶ des genoux. Ce malade était à l'hôpital depuis plusieurs mois, on avait tenté toutes sortes de traitement sans jamais parvenir à abaisser la glycosurie (présence de sucre dans les urines) au-dessous de 200 grammes et son état empirait de plus en plus.

Comme vous le voyez, la situation était on ne peut plus grave.

C'était risquer de compromettre la cure de désintoxication en l'appliquant dans des conditions si désespérées. Mais, encouragé par les résultats constants de mon expérience déjà longue, je n'ai pas craint de me charger d'une tâche si lourde et de prédire que très probablement dans une quinzaine, je débarrasserais le malade de son diabète et plus tard peut-être même de la tumeur, dans le cas encore possible où elle ne fût pas vraiment de nature cancéreuse.

Je lui prescrivis d'abord de prendre tous les jours pendant quatre jours une purge de 50 grammes de sulfate de soude et de s'abstenir pendant la même période de tout aliment solide ou liquide. Il ne pourrait qu'ingérer à volonté des boissons aqueuses. Le premier résultat fut si satisfaisant – le sucre avait disparu des urines – que la cure fut prolongée d'un jour. Fait remarquable, qu'on voit se vérifier à peu près toujours, le malade se sentait moins abattu après ces cinq jours de privation totale d'aliments qu'avant le commencement du traitement.

À ce moment, M. le Dr Coyon m'objecta avec juste raison que le sucre était disparu parce qu'il doit en être naturellement ainsi lorsqu'on prive l'organisme pendant longtemps de nourriture, et qu'il reviendrait certes dès la reprise de l'alimentation.

D'accord sur ce fait que le sucre reparaîtrait dans les urines, j'ajoutai qu'il ne reviendrait que dans une proportion infiniment moindre et qu'il disparaîtrait plus rapidement d'abord, et définitivement ensuite, après plusieurs périodes de cure intercalées dans le régime végétarien restreint, qui devait constituer le pivot de l'hygiène alimentaire.

En effet, dès la reprise de l'alimentation, le sucre apparaissait dans les urines à la dose de 40 grammes environ avec 2 litres d'urine par jour. C'était déjà un résultat satisfaisant

comparativement aux 5 litres et aux 500 grammes de sucre émis antérieurement.

Le régime était ainsi établi :

- matin : un fruit et une tasse de café ;
- midi : des légumes verts, une salade abondante, 30 grammes de pain et un fruit ;
- le soir : un potage julienne (les légumes ne sont pas mixés, mais juste émincés), un légume vert, 30 grammes de pain et un fruit, boissons aqueuses à volonté.

Après quatre jours de ce régime, le malade recommençait une deuxième période de cure, aussi sévère que la précédente (purges et jeûne absolu). Cette fois le sucre, au lieu de ne disparaître que le quatrième jour, était absent dès le deuxième jour. Le malade encouragé ne fit aucune difficulté pour rester à jeun pendant quatre jours de suite, malgré l'absence de sucre. La quantité des urines était descendue à 500 grammes ; il n'y avait plus de sucre ni albumine ; l'état général allait en s'améliorant et faisait l'étonnement du médecin et des élèves du service.

La surprise fut plus grande encore lorsque, le malade s'alimentant à nouveau, le sucre ne réapparut plus. Malgré cette amélioration, je remis cinq jours après le malade à une nouvelle période de cure sévère de la même durée que la dernière, puis on reprit l'alimentation, qui, cette fois, fut plus large. Au menu précédent, j'ajoutai un potage aux pâtes à midi et le soir, et j'élevai progressivement la ration de pain jusqu'à 40 grammes matin et soir.

Le malade continua à ne plus émettre de glucose dans ses urines, dont la quantité restait à environ 1 litre. Son état général devint de plus en plus satisfaisant. La peau, précédemment parcheminée et jaune terreuse, se fit progressivement souple et rosée ; on voyait la vie revenir.

Mais, au bout d'un mois, le sucre, quoiqu'en petite quantité, reparut dans les urines. Je ne doutais pas un instant que le malade devait en cachette faire des infractions à la diète formulée. En effet, après une enquête, le malade qui, entre parenthèses, a un caractère difficile, avoua que, s'étant disputé avec les infirmières, comme vengeance, il avait mangé beaucoup de pain qui lui venait de ses camarades de salle. Les purgations et le jeûne remirent aussitôt le tout en état et le traitement, malgré quelques petits accrocs, se continua dans des conditions favorables.

Tout d'abord le développement de la tumeur du genou paraissait s'être aggravé et, n'eût été la crainte que le malade ne fût en mesure de supporter l'opération, on lui aurait pratiqué l'amputation de la cuisse. Mais au bout d'un mois environ, la tuméfaction, comme je l'avais prévu, commença à diminuer. Et cette diminution continua progressivement, au point que lors de ma dernière visite la tuméfaction correspondante à la partie fémorale avait pour ainsi dire disparu. Seule la partie tibiale restait tuméfiée, mais déjà réduite de plus des deux tiers. Si ce malade ne change pas de traitement et s'il le suit rigoureusement, il pourra certes sortir de l'hôpital complètement guéri avant deux mois.

Déjà intéressante et instructive, cette observation le devient davantage encore par le détail suivant. Pendant la deuxième période du jeûne, le malade avait contracté une pneumonie infectieuse de son voisin de lit, mort l'avantveille, précisément de cette maladie. La température était montée jusqu'à 40 °C. Malgré cette complication si grave, qui dans les circonstances habituelles l'aurait probablement emporté, il en guérissait en moins d'une semaine et les effets favorables se continuaient dans l'évolution de la maladie principale. Cette observation me permet de vous prouver d'une façon évidente que, contrairement à ce qui est écrit et à ce qu'on croit, la cure de privations, loin de nous affaiblir, de nous désarmer contre les causes des maladies, nous aguerrit et nous fortifie [...].

[...] C'est depuis ces expériences, pour moi mémorables, que je ne me suis plus inquiété de la faiblesse de mes malades ; leur fausse sensation de faiblesse n'étant en réalité que l'expression d'un encombrement de produits toxiques et de déchets cellulaires, dont il faut au plus tôt, dans la mesure du possible, débarrasser l'organisme [...]. Chez l'homme, l'excès d'alimentation, surtout d'alimentation carnée et alcoolisée, a produit une exagération fonctionnelle des organes de la nutrition, avec une apparence de santé plus vigoureuse. Puis, petit à petit, comme le cheval trop fouetté, ces organes surmenés deviennent de moins en moins aptes à remplir leurs fonctions et s'acheminent vers l'impuissance totale [...]. »

UN SALUTAIRE RETOUR AUX SOURCES

Ces quelques références significatives montrent que la (re)découverte du jeûne et de la restriction alimentaire thérapeutiques comme agents curatifs est relativement récente. C'est en fait l'impuissance de la médecine face à certains phénomènes pathologiques qui orienta vers d'autres voies les recherches de quelques hygiénistes, à la fois avisés et mécontents des piètres résultats obtenus par les procédés employés jusqu'alors. La science médicale s'était contentée de combattre la maladie dans ses manifestations multiples sans en rechercher les causes véritables. C'est ainsi qu'une savante pharmacopée, coûteuse et bien souvent médiocrement active, s'est lentement constituée sans pour cela résoudre ce problème de premier plan.

POINT DE VUE

S'il est un truisme en médecine, c'est bien de constater que nous ne vivons pas de ce que nous mangeons, mais de ce que nous digérons. Quand nous introduisons dans notre estomac des aliments de composition déplorable, indigestes au surplus et souvent en quantité exagérée, la métabolisation en devient laborieuse. Toute une série de phénomènes anormaux en résultent qui se traduisent par une perturbation dans la nutrition. L'assimilation et la désassimilation se trouvent faussées, donnent naissance à des déchets toxiques redoutables. À la longue, ceux-ci finissent par encombrer l'organisme qui devient impuissant à les éliminer. Cet empoisonnement aux récurrences régulières altère la composition cellulaire et l'ensemble des fonctions de l'organisme. Et il ne tarde pas, chez les sujets prédisposés, à provoquer une rupture d'équilibre. Ainsi naissent les maladies.

Si la médecine sait agir sur différentes pathologies particulièrement graves, elle ne sait pas vraiment gérer ce quotidien qui ne devrait pas nous amener à la maladie. Les médicaments qu'elle administre aggravent bien souvent l'état général de l'organisme qui s'épuise dans la lutte qu'il soutient contre les toxiques conjugués.

Alors, le principal remède, lorsqu'il en est encore temps, le plus simple en tout cas, le moins onéreux et à la portée de toutes les bonnes volontés : c'est de mettre l'organisme en acidose par la restriction alimentaire et le jeûne que nos anciens pratiquaient annuellement. De ces redoutables résidus toxiques dont nous nous sommes saturés pendant des années, quelques jours de diète hydrique et un réglage alimentaire revu à la baisse vont nous débarrasser.

RAISONNEMENT

Tout aliment ou fraction d'aliment qui n'est pas digéré n'est pas assimilé. Alors, les organes de la digestion, sollicités par la présence de cette masse alimentaire difficilement assimilable, voire inassimilable, s'épuisent en pure perte. L'énergie qui aurait contribué au maintien ou au rétablissement de la santé vient à manquer. Les réactions défensives du corps sont moins performantes.

Pourtant, combien de professionnels de santé préconisent encore une forme de suralimentation dans certains cas de maladies aiguës ou chroniques ? Ce qui n'empêche pas l'amaigrissement (souvent morbide) de s'imposer malgré tout, sans qu'aucun traitement ne puisse l'enrayer. En revanche, le résultat inverse est maintes fois obtenu par l'allègement et/ou la suppression d'un ou plusieurs repas quotidiens. L'alimentation restante est alors suffisante pour rétablir la santé compromise et accroître en même temps le poids et la vigueur.

On pourra compléter ces quelques informations en contactant l'association Jeûne et randonnée¹⁷, particulièrement bien documentée sur tous les aspects de la pratique du jeûne...

JEÛNE ET RELIGIONS

Les traditions religieuses associent généralement le jeûne à la prière et au partage, à la purification et à la soumission du désir, au recentrage sur soi et à la pénitence. Et (quasiment) toutes évoquent aussi les bénéfices sur la santé de cette pratique. Même si on ne sait pas vraiment, comme déjà indiqué, de quand datent les premiers jeûnes, la pratique s'inscrit la plupart du temps dans une perspective spirituelle et un appel à la solidarité, avec bien souvent un rôle sociologique en marquant l'appartenance au groupe.

DANS LA BIBLE

De nombreux passages y font référence. À commencer par ce que vit Moïse sur le mont Sinaï : quarante jours de jeûne et de prière pour recevoir de Dieu les Tables de la Loi (*Le Pentateuque : Ex 34,28 ; Dt 9, 9-18*). La seconde fois, lorsque le prophète Élie rencontre Dieu avant l'onction de Elisha (*Les Rois 19 :8*). Puis, divers passages indiquent comment les individus ou l'ensemble du peuple d'Israël expient leurs fautes en jeûnant pour prévenir la colère de Dieu, sollicitant ainsi sa compassion et son pardon.

Certains exégètes ont même rassemblé ce que l'on pourrait nommer les « dix bonnes raisons du jeûne biblique » :

- pour encore mieux servir le Seigneur (*Actes 13/1*) ;
- pour raffermir la foi car la pratique du jeûne permet à certains d'accéder à des visions du ciel, de la gloire et des anges (*Esaïe 58/14*) ;
- pour se consacrer à la prière durant tout le temps du jeûne (*1 Cor. 7/5*) ;
- pour encore mieux lutter contre nos désirs naturels, entre la chair et l'esprit, et rester tournés vers l'Esprit du Seigneur (« Faites

donc mourir les membres qui sont sur la Terre, l'impudicité, l'impureté, les passions, les mauvais désirs, et la cupidité qui est une idolâtrie » *Colossiens 3/5*) ;

- pour ouvrir son cœur aux paroles et promesses de Jésus : « ... S'il ne doute point dans son cœur, mais croit que ce qu'il dit arrive, il le verra s'accomplir » (*Marc 11/23, 24*) ; « La Parole est près de toi, dans ta bouche et dans ton cœur. Or, c'est la Parole de la foi... » (*Romains 10/8*) ;
- pour acquérir la foi *qui déplace les montagnes* : « Rien ne vous serait impossible » (*Matthieu 17/20*) ;
- pour encore mieux lutter contre le Malin, car il est impossible de piller la maison de l'homme fort (le diable) sans l'avoir auparavant ligoté avec le jeûne et la prière (*Matthieu 12/29*). Il est dit que la prière avec le jeûne est l'arme la plus puissante que Dieu a donnée à chaque membre de son Corps. Après un jeûne continu de vingt et un jours, le jeûneur peut se rendre compte pour la première fois de l'autorité biblique qu'il a sur les maladies, les démons, les princes et les puissances de l'air dont le Christ a triomphé par la Croix (*Colossiens 2/15*) ;
- pour que l'Esprit Saint apporte la foi dans la vie du pénitent, afin qu'il puisse vivre sa vie en lui et à travers lui (*1 Corinthiens chapitre 12*). Car ce n'est pas celui qui utilise Dieu qui sera approuvé, mais celui qui est utilisé par Dieu (*Matthieu 7/21-23*). Alors l'Esprit Saint édifiera spirituellement (*1 Corinthiens 14/4*) et ouvrira la voie pour que Jésus puisse s'exprimer en chaque chrétien : « En mon nom, ils chasseront les démons, ils parleront de nouvelles langues... ils imposeront les mains aux malades, et les malades seront guéris » (*Marc 16/15-18*) ;
- pour que, par le jeûne et la prière insistante dans le Saint-Esprit, le feu de l'âme soit ravivé et attisé et qu'il soit maintenu ardent (*Jude 20*) ;
- pour que le chrétien constamment sobre et vigilant dans l'esprit, qui prie et jeûne, s'évite des chutes : « C'est pourquoi, frères, appliquez-vous d'autant plus à affermir votre vocation et votre élection ; car en faisant cela, vous ne broncherez jamais » (*2 Pierre 1/10*)...

CHEZ LES CHRÉTIENS

Le célèbre jeûne de quarante jours dans le désert de Jésus est évidemment un des faits majeurs rapportés par la Bible (*Matthieu 4,1-3 ; Luc 4,2*), lequel est en référence directe avec les jeûnes de Moïse. Dans le sermon sur la montagne, Jésus dit : « Lorsque vous jeûnez, ne prenez pas un air triste, comme les hypocrites qui se rendent le visage tout défait, pour montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Je vous le dis, en vérité, ils reçoivent leur récompense. Pour toi, quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage pour que ton jeûne soit connu, non des Hommes, mais de ton Père qui est là, dans le secret ; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. » (*Matthieu 6 :16*). C'est, à quelques mots près, ce qu'Il rappelle aussi dans la parabole du pharisien et du publicain (*Luc 18, 10-14*). Mais ce n'est que lorsqu'Il annonce qu'Il va mourir que Jésus indique que, en sa présence, il n'est pas temps de jeûner, mais de partager la joie de l'Alliance. Ce qui implique donc que le jeûne signifie aussi l'attente – dans la foi – de son retour.

Les premiers chrétiens jeûnaient le mercredi et le vendredi. Ces deux jours marquaient le souvenir de la Passion du Christ : un mercredi Judas dénonça Jésus, un vendredi celui-ci fut crucifié. Au cours du temps, la pratique connut différentes modalités. Ce n'est qu'en 1966 que le pape Paul VI fixa les règles actuelles de la discipline catholique en matière de jeûne et d'abstinence, en imposant la constitution apostolique *Paenitemini*¹. *Cette règle commande à tout bon fidèle de faire pénitence chaque vendredi, en s'abstenant de manger de la viande les vendredis de Carême (durant les quarante jours précédant Pâques), ainsi que de jeûner le mercredi des Cendres et le vendredi saint. Elle invite par ailleurs au renoncement et au partage, incitant chacun à discerner le type de jeûne qui lui est profitable pour se convertir, retrouver une liberté intérieure, s'ouvrir au message de l'Évangile, se rendre disponible à la rencontre de Dieu et des autres.*

Aujourd'hui, les chrétiens qui suivent les directives de l'Église pratiquent généralement une forme de jeûne *light* : certains se contentent de se priver de viande un certain nombre de jours ou ne mangent qu'un repas par jour, sans restriction de boisson. De fait, le Nouveau Testament ne donne aucune directive sur la façon de jeûner. En revanche, le Carême (d'un mot latin qui signifie

« quarante ») observé par les catholiques romains, les anglicans et les fidèles de certaines autres Églises est toujours un acte de sacrifice. Celui-ci permet de se rappeler à Dieu en renonçant au confort de son corps pour permettre à l'esprit de se fortifier.

CHEZ LES ORTHODOXES CHRÉTIENS ORIENTAUX

Chaque mercredi et vendredi de l'année, et lors du Carême pascal (« grand Carême » ou « sainte quarantaine »), il est demandé une abstinence totale sur divers aliments (viande, poisson, œufs, laitages...), ainsi que sur les graisses et l'alcool. Les orthodoxes jeûnent également pendant le carême des saints Apôtres (du deuxième lundi après la Pentecôte à la Saint-Pierre et Saint-Paul, le 29 juin), celui de la *Dormition* (du 1^{er} au 14 août) et de l'Avent (du 15 novembre au 24 décembre). Le jeûne de l'Église orthodoxe implique aussi l'abstention des relations maritales et une limitation des divertissements.

Ces interdits signent surtout une ascèse² extérieure et, nous dit-on, ne sont qu'instruments pour la purification intérieure ; un peu comme une aide pour permettre aux fidèles de se concentrer plus sur la vie spirituelle, sur l'abstention du péché et l'orientation de la vie de plus en plus vers Dieu³.

CHEZ LES PROTESTANTS

Autant pour Martin Luther (1483-1546) que pour Jean Calvin (1509-1564), tous deux pasteurs et théologiens majeurs de la Réforme protestante, il faut insister sur la portée du jeûne comme une pratique – pas une *ascèse* ! – pour la maîtrise des passions et sa fonction d'auxiliaire de la prière : « Si, par ascèse, on évoque l'idée d'une évasion en direction du divin et qui détourne des réalités du monde, alors les Réformateurs, attentifs aussi bien à tenir compte de la distance incommensurable entre Dieu et l'homme qu'à limiter le sacrifice à la mort du Christ qui ne peut être réitérée, n'ont favorisé aucune dérive ascétique⁴. »

D'une manière générale le protestantisme est un peu moins directif que les autres confessions. Il part du principe que chacun est libre de vivre le jeûne spirituel – le temps de préparation de Pâques en particulier –, selon ses convictions, car aucune consigne particulière n'a été laissée par les Apôtres. Actuellement, les Églises de la Réforme ont malgré tout la volonté de marquer ce temps de Carême par l'organisation de nombreuses actions incitant le croyant à aller vers les autres (sous forme de don ou d'action humanitaire par exemple)⁵.

CHEZ LES JUIFS

Dans le judaïsme, la période de jeûne majeur d'expiation des péchés se nomme « Kippour » ou « Yom Kippour »⁶ (également appelé « Jour du Grand Pardon »). Du coucher du soleil au coucher du soleil suivant, il est interdit de boire et de manger, mais aussi de prendre un bain, de s'enduire de parfum, de porter du cuir, d'avoir des relations sexuelles... C'est la fête juive considérée comme la plus sainte de l'année. Célébrée le dixième jour du mois de *tishri*⁷, elle est le point culminant d'une période de pénitence, chaque année entre septembre et octobre.

Quatre autres jeûnes importants commémorent des événements de l'histoire juive : siège de Jérusalem, destruction du Temple, victoire des juifs exilés sur Aman, ministre du roi des Perses, et le jeûne des Premiers-nés ou des Aînés, en commémoration de la dernière des dix plaies d'Égypte (*Exode 12, 29*). Ce dernier, dit « de *Ticha be Av* », est considéré comme le jeûne majeur. Les autres, dits mineurs, ne demandent que de s'abstenir de boire et de manger de l'aube à la tombée de la nuit. On ne jeûne pas un autre jour si l'on n'a pas pu ou voulu jeûner à la date conforme.

Le judaïsme n'a pas instauré le jeûne dans l'idée de souffrir, de se faire mal ni de se flageller pour parvenir à un accomplissement spirituel. Le but est d'intensifier l'expérience religieuse (et non de s'y substituer), que ce soit pour l'expiation des péchés, la

commémoration de tragédies, l'accompagnement d'une requête ou le souvenir du père ou de la mère.

Outre les jeûnes collectifs obligatoires, une coutume assez répandue demande de jeûner le jour anniversaire de la mort de son père et de sa mère. Les couples pratiquants jeûnent le matin de leur mariage, jusqu'à la cérémonie. On peut également jeûner à titre purement individuel, pour renforcer une prière, une supplication, demander une guérison...

En revanche, sont exemptés de jeûne les enfants (jusqu'à 12 ans pour les filles, et 13 ans pour les garçons), les personnes malades ou physiquement affaiblies et les femmes enceintes ou allaitantes.

CHEZ LES MUSULMANS

L'islam indique que le jeûne, hérité des temps préislamiques, était une pratique commune à tous les prophètes. Moussa (Moïse) et Aïssa (Jésus) (que la paix soit sur eux) avaient pour habitude de jeûner quarante jours. Daoud⁸ (David – Que la paix soit sur lui) jeûnait un jour sur deux, d'après le prophète Mouhammad (Que la Paix et le Salut soient sur lui). Lui-même, avant la révélation, avait pour habitude de jeûner trois jours par mois.

Le jeûne a été prescrit pour la communauté musulmane comme il l'a été aux peuples précédents, quand Dieu a dit dans le Coran : « Croyants ! Le jeûne vous est prescrit, comme il l'avait été aux confessions antérieures. Ainsi atteindrez-vous à la piété. » Il fut institué un lundi du mois de Chaabane⁹ de la deuxième année de l'hégire (624 apr. J.-C.). Puis, le Coran rappelle et précise : « On vous a prescrit le jeûne comme on l'a prescrit à ceux d'avant vous, ainsi atteindrez-vous la piété. Quiconque d'entre vous est malade ou en voyage, devra jeûner un nombre égal d'autres jours. Mais pour ceux qui ne pourraient le supporter (qu'avec grande difficulté), il y a une compensation : nourrir un pauvre. Et si quelqu'un fait plus de son propre gré, c'est pour lui ; mais il est mieux pour vous de jeûner ; si vous saviez ! » (Sourate 2, versets 183-184).

Pour l'islam aussi, le jeûne est un dépassement de soi et de ses pulsions. Sur le plan sociétal, jeûner signifie réduire sa consommation, donc réduire la demande de nourriture, et logiquement, réduire son prix et permettre aux plus pauvres de mieux se nourrir. Il appelle la communauté des fidèles à l'organisation et à l'union pour plus de justice et d'égalité. Et du point de vue de la santé, le jeûne assainit les intestins, régénère l'estomac, débarrasse le corps des produits résiduels... La retraite spirituelle est préconisée pendant cette période pour que le cerveau travaille et mémorise mieux lors de cette mise au repos du système digestif.

CHEZ LES BOUDDHISTES

Le bouddhisme se défie des comportements extrêmes. Voilà pourquoi il enseigne la modération et le non-attachement, en l'occurrence à la nourriture. Donc, point de jeûne tel qu'observé dans les autres religions. On parlera ici plutôt de s'habituer à la pondération, surtout chez les moines qui mendient leur nourriture avec plus ou moins de chance, puis en partageant l'abondance relative en fonction de la générosité des fidèles.

Le bouddhisme conseille de vivre des périodes d'abstinence lors de moments de retraites spirituelles et pour des raisons de santé de l'organisme. En revanche, pour atteindre quotidiennement l'équilibre parfait du corps et de l'esprit, il convient de pratiquer le végétarisme strict et la sobriété alimentaire afin de ne pas surcharger l'organisme et de permettre au corps d'éliminer efficacement les toxines. Un régime alimentaire qui, s'il n'est pas habituel, est à observer régulièrement pour apaiser et apporter une sérénité psychique. Ainsi, l'énergie et l'enthousiasme restent intacts. La bonne santé physique et mentale est alors préservée. Cette approche diététique est utilisée depuis la nuit des temps.

Quand le bouddhisme prône le jeûne strict, c'est dans un but uniquement spirituel. Ces journées doivent être dédiées à la méditation et à la prière. Ce type de jeûne n'est pas pratiqué par les

bouddhistes laïques : il est considéré comme un écart par rapport à la modération de la Voie du Milieu. Ceci car avant d'atteindre l'illumination, ou l'état d'éveil, le Bouddha a pratiqué six années d'austérité stricte au cours desquelles il n'a consommé que très peu de nourriture. Par la suite, il a pratiqué l'ascèse avec plus de modération. Aujourd'hui, seuls certains moines ou retraitants observent une période de jeûne plus ou moins longue et stricte, souvent considérée comme favorable à la méditation.

CHEZ LES HINDOUISTES

Dans l'hindouisme, le jeûne est pratiqué à l'occasion de pèlerinages ou de grandes fêtes religieuses. Il est une marque majeure de dévotion à une divinité, et une forme d'ascèse et de purification personnelles. Les modalités et la durée en sont très diverses. Il est très courant dans l'hindouisme de se nourrir le moins possible et de pratiquer en plus des jeûnes réguliers pour vivre l'ascèse religieuse.

Pour les hindous laïques, le jeûne est réservé pour les événements religieux à la gloire d'une divinité afin de montrer son dévouement. En revanche, pour les ascètes, c'est un mode de vie. La privation favorise le contrôle du corps afin de combattre (voire de nier !) sa nature physique et ses sensations, et ainsi, d'élever son esprit. Un comportement bien différent de celui du bouddhisme et de sa voie du milieu basée sur la modération.

Selon les Védas¹⁰, en établissant une relation harmonieuse entre le corps et l'âme, le jeûne favorise la communication avec l'Absolu. Il est alors considéré comme le meilleur chemin pour gagner en clarté d'esprit et se libérer de l'obsession des biens matériels qui éloigne de la vie spirituelle. Il doit être observé (sans boire d'eau) au moins deux fois par mois, tous les jours *Ekadashi*¹¹ ou onzième jour d'un quartier lunaire.

Les mêmes textes sacrés védiques recommandent le jeûne à tous, de huit à quatre-vingts ans, et sans distinction de caste, de sexe, ou

de condition matérielle. Ceux qui ne veulent ou ne désirent pas vivre ce jour de jeûne complet peuvent quand même respecter l'*Ekadashi* en ne prenant qu'un seul repas au cours de la journée, le midi ou le soir. Toutefois, personne ne doit manger de céréales sous quelque forme que ce soit ce jour-là.

LE JEÛNE CHEZ LES ANIMAUX

Les animaux jeûnent. Et autant que nous pouvons le savoir, en considérant – croyons-nous ! – qu'ils ne disposent pas de « conscience », c'est là un simple réflexe instinctif. Ils se mettent en abstinence alimentaire à différentes périodes de leur vie, pour diverses raisons. Nous connaissons tous le comportement des animaux malades ou stressés qui refusent toute nourriture parfois durant plusieurs jours, jusqu'à ce qu'ils se soient rétablis. Et ceci arrive, que ce soit à nos habituels chiens et chats ou aux animaux sauvages... À l'instar du petit enfant, la détente physique, le repos physiologique et l'eau sont leurs meilleurs remèdes. C'est leur manière naturelle de protéger leur corps malade.

Mais il y a aussi d'autres périodes...

Nous savons bien que, pour nombre d'animaux, le jeûne s'impose lors de l'hibernation : un processus naturel qui se met en place à l'arrivée de la saison froide (ou, pour certaines espèces, de la saison sèche) et qui leur permet d'y faire face en dépit de la rareté de l'eau et/ou des aliments. L'organisme de l'animal se modifie physiologiquement : engourdissement, ralentissement du métabolisme et des fonctions essentielles jusqu'à des niveaux très bas, mise en place graduelle d'une hypothermie et utilisation nutritive des réserves de graisse du corps qui ont été stockées pendant les mois actifs.

Contrairement à ce que l'on croit, certains animaux n'hibernent pas, mais hivernent seulement. L'ours, par exemple, conserve sa température corporelle et peut facilement se réveiller. En revanche, dans la famille des hibernants, nous pouvons citer : les marmottes, les loirs, les hérissons, les grenouilles, les lézards, les tortues, les chauves-souris... ou même certains hamsters, souris, poissons...

Pendant l'hibernation, l'animal ne mange pas, ou si peu...

Il dépend entièrement des réserves de graisse emmagasinées dans son organisme ; le corps peut alors perdre jusqu'à la moitié de son poids. Certaines espèces conservent la nourriture dans leur habitat d'hiver et l'animal se réveille de temps en temps pour manger. Reste que tous observent des périodes de jeûne plus ou moins longues : par exemple, écureuils et souris dorment souvent pendant plusieurs jours de suite sans manger, puis se réveillent un court temps pour se tourner vers leurs provisions, et se rendorment.

Ce que nous savons moins bien c'est que, au-delà de l'hibernation, d'autres périodes de jeûne s'imposent naturellement aux animaux. Celles-ci accompagnent une fonction physiologique liée à un événement vital pour l'animal. Ainsi la période sexuelle de reproduction.

Il est facile d'observer les matous (mâles) qui n'hésitent pas à disparaître durant plusieurs jours pour courir la gueuse. Quand ils reviennent, épuisés mais satisfaits d'avoir fait des folies de leur corps, s'ils paraissent quelque peu affaiblis, c'est que durant toute cette période, ils n'ont rien mangé. On observe à peu près le même comportement chez le chien, voire le phoque : chacun se consomme de l'intérieur pour agir à l'extérieur et se consacrer exclusivement à la reproduction.

Mais quand les précédents savent revenir vers une alimentation salvatrice, l'exemple du saumon est bien plus extrême. Car, dès lors qu'il commence sa migration de la mer vers son fleuve de naissance où son instinct le guide pour venir s'y reproduire, il ne mange plus du tout, tendu qu'il est à retrouver sa route et à vaincre les obstacles. Arrivé en amont des rivières, il a consommé toute sa graisse musculaire, mais a gardé des forces pour le frai. En revanche, à l'instant où il libère sa semence, il est pratiquement condamné, car il est alors très affaibli et ses organes digestifs ne sont plus fonctionnels...

Ces exemples montrent que, certes, le jeûne imposé par l'instinct de reproduction met en danger la vie des animaux, mais c'est au bénéfice de la reproduction de l'espèce.

Puis il y a les insectes à métamorphose.

On peut globalement dire que, durant plusieurs semaines, la larve se nourrit et emmagasine des réserves. Puis, à un certain point de la croissance, vient le temps de se détourner de la nourriture, de s'isoler et de s'entourer d'une coque de protection : c'est le stade dit de la pupa, intermédiaire entre l'état de larve et celui d'imago, au cours de la métamorphose. On assiste alors à la transformation de tous les tissus du corps et des substances de réserve et à un remodelage complet de tout l'organisme qui permettent l'éclosion d'un nouvel individu. C'est là un résumé du destin, par exemple, de la chenille qui devient papillon ou du têtard évoluant vers la grenouille : le jeûne total et l'inactivité ont été mis à profit pour créer un nouvel organisme.

Puis il y a les jeûnes pour se lancer dans un effort intense.

C'est ce que nous montrent les animaux migrateurs. Nous parlions plus haut des saumons ; on peut aussi penser aux rennes du Grand Nord ou aux bisons d'Amérique, voire aux gnous africains. En la matière, les oiseaux migrateurs en sont un exemple manifeste et admirable. Leur grande facilité à accumuler des graisses énergétiques dans le foie, dont ils se nourrissent lors de leur périple, les a transformés en des mets succulents pour les humains : c'est ainsi que l'ancienne Égypte découvrit le foie gras !

Pour finir, on peut aussi évoquer certains records : de douze à treize mois de jeûne pour un python en captivité, seize mois pour des grenouilles, dix-sept mois pour des araignées... Étant entendu que ce sont là des périodes d'abstinence qui se terminent par le retour vers une alimentation et des activités physiques naturelles ; et non pas l'inanition de l'animal avec son décès à la fin de l'histoire.

Ce court passage est important dans un tel livre. Les animaux nous montrent que le jeûne est une attitude correspondant à un besoin physiologique. Une attitude qu'ils adoptent par instinct, car ils sont programmés dans ce sens, dans certaines circonstances, et notamment lorsqu'ils sont malades et qu'ils refusent toute nourriture. C'est seulement lorsqu'ils se sont rétablis, et pas avant, qu'ils se remettent à manger.

Or nous ne sommes que des animaux évolués !

Il est donc tout aussi naturel pour l'homme de refuser la nourriture à certaines périodes. Notre hésitation, voire notre répulsion naturelle pour la nourriture, est un guide sûr qui indique quand il ne faut pas manger. Et cette aversion ou ce dégoût peut tout aussi bien se manifester sans que nous soyons malades. Un peu comme on désire fuir pour un temps le bruit, le mouvement, la lumière, l'air pollué, le stress ambiant... C'est juste que notre instinct nous souffle à la conscience qu'à ce moment-là, il est temps d'alléger le dossier, de prendre des mesures pour protéger le corps et l'organisme. Rien de grave. Juste une information importante à accueillir et à respecter pour une meilleure santé et un meilleur bien-être.

JEÛNE ET MÉDECINE

La médecine moderne ne s'intéresse pas vraiment au jeûne ni à la restriction alimentaire comme un moyen d'améliorer la santé ou d'accompagner un traitement médical ; en France, particulièrement. Une thèse¹ soutenue en faculté de médecine en est un exemple frappant, qui indique que « dans la médecine non conventionnelle, plusieurs jeûnes prolongés dits thérapeutiques, aux sensibilités différentes, ont en commun de s'adresser à de nombreuses maladies chroniques. Leurs contre-indications sont rares et leurs mécanismes d'action restent hypothétiques. Seules quelques indications ont fait l'objet d'une évaluation ciblée et publiée. Insuffisante en termes de niveau de preuve, cette évaluation nécessiterait d'être plus rigoureuse pour juger de l'utilité réelle de ces pratiques et en déterminer le bien-fondé ».

Certes, certains scientifiques se sont penchés sur la question dès le début du xx^e siècle, en parallèle des découvertes progressives sur la physiologie de l'organisme humain. Mais leurs travaux n'ont jamais vraiment percé dans la communauté médicale. Peut-être est-ce parce que ce procédé est bien trop simple et à la portée de chaque malade ? Inimaginable pour un médecin qui se respecte qu'une méthode aussi simple et efficace puisse écarter les magnifiques et nombreux médicaments que l'industrie pharmaceutique met généreusement à sa disposition.

Pourtant...

L'ACIDIFICATION : SOURCE DE NOMBREUSES AFFECTIONS

...pourtant, le maintien du pH sanguin dans une fourchette réduite de valeurs (acidose au-dessous 7,36 et alcalose au-dessus de

7,42) repose sur le principe classique de l'homéostasie, ce processus de régulation naturel par lequel l'organisme maintient les différentes constantes du milieu intérieur (ensemble des liquides de l'organisme) entre les limites des valeurs normales.

Pour y parvenir, l'organisme met en jeu des systèmes tampons très performants et d'autant plus efficaces qu'ils doivent faire front à de nombreux éléments perturbateurs, dont l'alimentation. Car les phénomènes digestifs (fermentation et putréfaction) et leurs compléments métaboliques entraînent la formation de nombreux sous-produits dont plusieurs acides ; ceux-ci, réabsorbés et réintroduits dans la circulation sanguine, font chuter son pH d'une valeur qui doit être immédiatement compensée.

Il existe un moyen simple de contrôler son état d'acidité/alcalinité et d'en surveiller l'évolution. Il suffit de tester quotidiennement le pH des urines (trois fois par jour, notamment avant les repas du midi et du soir), avec une bandelette de papier pH (en pharmacie).

En situation normale, les urines sont plutôt neutres, basiques, avec un pH se situant en 7 et 7,5.

LES RECHERCHES SCIENTIFIQUES CONFIRMENT

La question de la validité du jeûne et de la mise en acidose de l'organisme a pris un tour nouveau en 2008, quand une publication du bulletin de l'Académie nationale des sciences américaine (PNAS) a fait le tour du monde² : *Starvation depending differential stress resistance* (Variation de la résistance contre le stress en corrélation avec le jeûne). Valter Longo, gérontologue de l'USC (University of Southern California de Los Angeles), principal acteur de cette recherche, avait commencé ses travaux sur les effets du jeûne avec des cellules de levure : après deux jours de jeûne, elles supportaient beaucoup mieux le stress, celui d'une forte chaleur, par exemple. Continuant, toujours après deux jours de jeûne, le même Valter Longo montra que des animaux de laboratoire supportent trois à cinq fois la dose normale de chimiothérapie utilisée contre le cancer sans subir d'effets secondaires ; sans le jeûne, cette dose

serait a priori mortelle : « Après deux jours de jeûne, les cellules saines sont dans un mode “haute protection” que les cellules cancéreuses ne peuvent pas enclencher. »

Puis, en février 2012, une nouvelle étude scientifique américaine³ a démontré que la combinaison de cycles courts de jeûne avec une chimiothérapie pouvait nettement favoriser la guérison du cancer. Dans le cas de cancers peu étendus, 40 % des souris atteintes ont guéri grâce à cette méthode, alors qu’aucune n’a survécu à la chimiothérapie seule. Même sans chimiothérapie, elle retardait le développement d’un cancer du sein, d’un mélanome et d’une tumeur du cerveau.

Enfin, la reconnaissance ?

La joie prend très vite fin quand, même avec de telles conclusions ou avec celles du Français, le Dr André Gernez (voir la dernière partie de ce chapitre), on nous dit que : « Les résultats produits sur des souris de laboratoire ne peuvent pas encore être extrapolés à l’homme. » Quand c’est pour des médicaments de l’industrie pharmaceutique, les résultats peuvent être extrapolés à l’homme, mais là... non !

Pourtant, les exemples cités dans ce livre (et ceux encore plus nombreux que je n’ai pas la place d’évoquer !) montrent clairement que la restriction alimentaire est physiquement utile, sans altération de la santé, et que, au contraire, elle apporte aux tissus un regain de vigueur et de jeunesse. Si les pertes pondérales totales peuvent atteindre 40 % du poids du jeûneur, elles se répartissent en 60 % de pertes en graisse, de 20 à 30 % de pertes en muscle, 8 % pour la peau, 5 % pour le sang, mais seulement 2 % pour le cœur, le cerveau ou les testicules (estimations par échographies).

Ceci, par un processus assez simple à résumer : dès la fin de la digestion d’un repas, l’organisme répartit les nutriments selon plusieurs systèmes de stockage. Commence alors un processus de déstockage et de consommation des réserves : d’abord le glucose (le sucre, notre carburant principal) à partir du glycogène du foie et des muscles. Des réserves énergétiques qui s’épuisent après deux jours, généralement. Le relais est alors assuré par d’autres voies de production du glucose dans l’organisme, notamment à partir des

acides aminés (issus du catabolisme des protéines) et des acides gras (issus de la lipolyse = destruction des graisses) : c'est un peu un principe de digestion interne qui se met en marche. Cette lyse (dégradation) – ou plutôt autolyse – des graisses s'accompagne d'une montée des cétones (composés carbonylés) dans le sang et les urines, corrélative à une légère acidose sanguine (augmentation de l'acidité du sang) ; ce qui peut provoquer quelques troubles circulatoires ou digestifs, mais sans grande conséquence.

Durant le jeûne, l'organisme devient très conservateur et il retient au maximum toutes les substances rares (oligoéléments, enzymes, hormones...). Alors, tissus et métabolisme de base réduits au minimum s'enrichissent en substances biotiques pour arriver à des doses physiologiquement actives.

Au cours de cette période, les cellules diminuent de taille, et certaines disparaissent. Elles vivent par l'autolyse, un phénomène qui n'est connu que depuis quelques années : l'apoptose ou mort cellulaire programmée ; c'est le processus par lequel des cellules s'autodétruisent sous l'impulsion d'un signal. C'est l'inverse de la mort cellulaire par nécrose, un phénomène très bien étudié : il est lié à une maladie ou à un accident, quand la cellule meurt par des causes extérieures, elle souffre et déverse son contenu qui va aggraver les cellules voisines (souffrance, inflammation, mise en route d'une réaction immunitaire).

Ainsi, on peut dire que la mort cellulaire par apoptose est un choix individuel de la cellule, pris en fonction des informations reçues de l'écosystème proche : les tissus voisins, le taux d'hormones thyroïdiennes (thyroxines) ; ou des conditions plus éloignées comme la température (de l'organisme ou celle extérieure dans lequel le corps évolue).

Ces informations viennent bousculer certains gènes de l'ADN nucléaire. Ce mouvement provoque une fragmentation de la cellule en des dizaines de petites vésicules qui contiennent toutes un peu de cytoplasme, un peu de fragments chromosomiques, un peu d'organites internes... Toutefois, tous ces éléments gardent une membrane intègre : pas un microgramme du contenu de la cellule

en apoptose ne se déverse dans le tissu conjonctif, rien ne vient agresser les cellules voisines (au contraire de la mort cellulaire par nécrose).

Pour prendre un exemple parlant : une tumeur cancéreuse est le fait de cellules qui ont un défaut d'apoptose, qui ne réagissent pas aux informations inductrices de suicide cellulaire qui devraient les condamner. Et devant l'efficacité parfois très relative, et surtout les dégâts causés par les chimiothérapies agressives, une voie prometteuse aujourd'hui est plutôt l'apoptose (thérapies anti-angiogénèse) des cellules qui entourent la tumeur et qui la nourrissent. C'est sans doute ce qui se produit, lors de jeûnes prolongés (et médicalement accompagnés : très important !), quand on constate que les tumeurs palpables (seins, utérus) voient leur masse décroître jusqu'à parfois des guérisons définitives. Le processus d'autodigestion est alors parfaitement contrôlé et il se limite strictement aux tissus non essentiels (adipocytes) et aux moins essentiels (conjonctif, muscle...).

UN EXEMPLE D'AVEUGLEMENT BIEN FRANÇAIS !

Souvenons-nous du Dr André Gernez⁴, pour qui le régime à observer au cours de la cure préventive a autant d'importance dans la prévention de la dégénérescence cancéreuse et artérielle qu'il en a dans sa survenue où il intervient pour 40 % chez l'homme et 60 % chez la femme.

Ce régime comporte essentiellement une légère restriction alimentaire avec réduction des matières grasses, du sucre et du sel (un repas par jour) qui met le terrain en acidocétose (augmentation de l'acidité du sang). Déjà efficace par elle seule, cette restriction temporaire amplifie l'effet d'une médication en cas de maladie. Elle implique de réduire d'un tiers la ration habituelle pour obtenir en trente jours une diminution du poids corporel de l'ordre de 3 %. Chez les personnes âgées de plus de 65 ans, il faut limiter la perte de poids à 1 % en deux semaines et renouveler le traitement après six mois.

Cette réduction alimentaire temporaire participe à la mise en *quiescence*⁵ des colonies cellulaires. De ce fait, le nombre de cellules qui se divisent se réduit et la réserve quiescente des colonies augmentent : les accus se rechargent !

La réduction de poids entraîne une mise au repos de l'organisme dont les colonies cellulaires peuvent ainsi reconstituer des réserves en cellules saines, inactives et disponibles, de sorte que le recours à des cellules viciées devient moins impérieux. Cette stratégie se renouvelle culturellement chaque année pendant un mois lors, par exemple, des temps de Carême ou de Ramadan...

C'ÉTAIT POURTANT BIEN PARTI...

Le Dr André Gernez fit la synthèse de tous ses travaux sur le mécanisme de la cancérisation⁶. Certains universitaires furent interpellés par cette approche très démonstrative. En 1969, les présidents de l'Académie de médecine et des sciences applaudirent à la découverte. En 1972, une brochure d'information réalisée par *La Vie claire*⁷ fut distribuée à plusieurs millions d'exemplaires dans le cadre d'une croisade anticancer.

Le gouvernement se sentit dans l'obligation de réagir. On proposa à Gernez de faire une vaste expérimentation sur un cancer inopérable : le cancer du foie. Cette étude se déroula à l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), à l'institut de toxicologie, dirigé alors par le professeur René Truhaut. On procéda à l'expérimentation qui consistait à provoquer un cancer du foie à des rats.

Ceux-ci étaient répartis en trois lots avec trois protocoles différents :

- mise en acidose simple obtenue par une réduction alimentaire ;
- acidose plus apports de nutriments pour renforcer le terrain ;
- acidose plus, durant dix jours, administration de deux antimétabolites⁸ légers (colchicine, hydrate de chloral).

Les résultats furent surprenants !

Dans le premier lot, 50 % d'hépatomes (cancer du foie) disparurent.

Dans le deuxième lot (acidose, nutriment), 72 %.

Dans le dernier lot (on ajoute deux antimitotiques), 94 % de réussite totale.

En 1974, devant des résultats aussi indiscutables, à savoir les 94 % de réussite sur des animaux de laboratoire, une réunion est organisée, à l'initiative du ministère de la Santé, avec les professeurs de faculté convaincus du bien-fondé de cette stratégie inédite. Devant une telle évidence, il restait à appliquer ces protocoles.

Tous les participants acceptèrent le défi.

Seul le président de l'Assistance publique s'y opposa, pour deux raisons économiques : la prolongation de vie de sept ans des Français ayant adopté ce protocole et l'absence de structure d'accueil des personnes du troisième âge !

L'incroyable se produisait : la solution au problème du cancer, stupéfiante par son caractère total et inattendu, était reconnue par les autorités scientifiques les plus élevées.

L'invraisemblable suivit l'incroyable.

Le sens commun veut que tout progrès susceptible d'être utilisé contre un fléau qui tue un Français toutes les quatre minutes eût dû être diffusé et exploité dans l'urgence la plus extrême. Il n'en fut rien !

...MAIS VITE ÉTOUFFÉ...

Après des années, pas un mot sur la très grande découverte (sic !), reconnue dès 1968 par le président de l'Académie des sciences et aboutissant à une proposition de prévention admise par le président de l'Académie de médecine. Mutisme total dans la

presse scientifique. Comment était-ce possible ? Un clan, aussi réduit que puissant, décida de conserver le silence !

Qu'advint-il ?

Une formidable pression, à tous les niveaux de l'information, pour maintenir ce silence dénoncé par le président de l'Ordre des médecins, dont l'appel fut étouffé, comme si une consigne avait été transmise pour que soit cachée une révolution scientifique. Pourtant, les travaux du Dr Gernez représentaient un immense espoir pour l'humanité, une chance inespérée qu'il n'était pas permis de laisser passer...

Dans les mois qui suivirent, le silence fut maintenu, mais bien des choses changèrent, qui restèrent inconnues du public : des reconversions étaient pratiquées, des objectifs de recherche étaient modifiés, des positions scientifiques étaient discrètement quittées sur la pointe des pieds, des contrôles expérimentaux étaient pratiqués dont les résultats restèrent sans diffusion.

...PUIS EXPORTÉ !

Quelques mois plus tard, un communiqué américain annonçait que, grâce à de nouvelles méthodes, la mortalité due au cancer allait régresser pour la première fois depuis plus d'un siècle⁹... En fait, si les méthodes du Dr Gernez ont été étouffées en France, elles ont visiblement inspiré le National Cancer Program Plan. Les Américains se lancèrent donc dans cette offensive formidable contre le cancer et leur stratégie fut entièrement nouvelle : plus question de recherches biologiques sur la nature intime de la transformation maligne. Cet objectif essentiel avait disparu du plan. Tout se passait comme si l'on considérait connu le mécanisme de la transformation maligne...

Et en avant pour faire avorter la cancérisation à ses débuts !

Il est stupéfiant de constater qu'une telle information émanant du professeur Lee Clarck, responsable de la cancérologie américaine,

annonçant que, à court terme, dès 1973, des méthodes nouvelles aboutiraient à amputer la courbe de mortalité cancéreuse à 25 % (alors que celle-ci croissait inexorablement) resta ignorée des services d'information.

On en comprend le caractère quand on songe aux responsabilités inconcevables accumulées par certains depuis des années. Il était temps de dire clairement et tout haut ce que bien des gens pensaient mais ne disaient que tout bas. On prit conscience du même coup de l'incroyable servilité de certains professionnels de l'information. Comment considérer que le responsable de la cancérologie américaine puisse être censuré !

AUJOURD'HUI, LA SITUATION RESTE FIGÉE

Les universitaires restent censurés. Ils se libèrent quand ils ont atteint la retraite. La régression se généralise, nos meilleurs médecins sont radiés de l'Ordre des médecins. Ils sont condamnés à quitter la France. Des organismes officiels (dont la Miviludes¹⁰) s'attaquent aux médecines complémentaires et/ou alternatives, aux programmes de diète et de jeûne proposés par certains naturopathes et aux... compléments alimentaires ! Car, bien évidemment, chacun sait que vitamines, minéraux, oligoéléments et autres nutriments ne sont que de dangereux poisons...

*

Pour poursuivre ou découvrir les recherches médicales sur le jeûne et la restriction alimentaire, voyez quelques récents exemples ci-dessous :

- *La restriction calorique, un moyen de retarder le vieillissement et d'augmenter la longévité ?*, Eric Le Bourg, CNRS, Centre de recherche sur la cognition animale, UMR CNRS 5169, Université Paul-Sabatier, Toulouse, France, dans *La Presse Médicale*, ISSN 0755-4982/Code PRMEEM /2005, vol. 34, n° 2,

p. 121-127 Localisation : INIST-CNRS, Cote INIST : 242, 35400012584091.0130 N° notice reldoc (ud4) : 16422392.

- *The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers : a randomised trial in young overweight women*, *International Journal of Obesity* 35, 714-727, mai 2011, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3017674/>.
- *Energy restriction and the prevention of breast cancer*, Michelle Harvie et Anthony Howell, *Symposium 3 : Obesity-related cancers : The Summer Meeting of the Nutrition Society*, University of Reading (U.K), 4-6 juillet 2011, dans *Cambridge Journal*, volume 71/Issue 02, mai 2012, p. 263-275.
- *Improvement in coronary heart disease risk factors during an intermittent fasting/calorie restriction regimen : Relationship to adipokine modulations*, Cynthia M. Kroeger, Monica C. Klempel, Surabhi Bhutani, John F. Trepanowski, Christine C. Tangney et Krista A. Varady, Department of Kinesiology and Nutrition, University of Illinois at Chicago, Chicago, dans *Nutrition & Metabolism*, 2012, 9 :98, <http://www.nutritionandmetabolism.com>.
- *Fasting diet study tests more than just weight loss*, University of Adelaid, Australie, 2013, <http://www.adelaide.edu.au/news/news61581.html>.

JEÛNE ET PRÉVENTION DES MALADIES DÉGÉNÉRATIVES

Environ 550000 Français meurent chaque année ; sur ce nombre, 200000, des suites de maladies cardiovasculaires, soit 37 %, 135 000 du cancer, soit 25 %... Ce dernier, en progression constante depuis le début du siècle, représente donc le quart des décès. Les États-Unis enregistrent le même pourcentage inquiétant, ce qui ne doit pas nous surprendre, puisque les facteurs cancérigènes deviennent sans cesse plus nombreux et plus destructeurs.

CINQUANTE MILLE FACTEURS DE RISQUE

Au cours des quarante dernières années, tous les espoirs de vaincre le cancer reposaient, outre sur un hypothétique progrès des thérapeutiques, sur une prévention passive qui présente deux aspects : l'élimination des facteurs de risque et la détection précoce. L'élimination des facteurs de risque est le cheval de bataille de la cancérologie classique : ces facteurs dépassent le nombre de 50000 !

Une trentaine de facteurs prédominent, dont certains sont particulièrement ravageurs, ainsi que le démontrent les statistiques : le régime alimentaire vient en tête avec 35 %, puis le tabac avec 30 %, l'alcool 10 %, l'infection 10 %, les cancers professionnels 4 %, la pollution 3 %, les médicaments 1 %, les additifs alimentaires et produits industriels un peu moins de 1 % chacun.

Le tabac est l'exemple type ; il tue 50 000 personnes en France et est responsable de 90 % des cancers du poumon, sans compter les autres, pour lesquels il joue un rôle certain : cavité buccale, larynx, pancréas, vessie... Pendant ce temps, malgré l'hécatombe et les campagnes antitabac, la courbe de vente des cigarettes ne décroît pas à la mesure des dégâts.

Quant à l'alcool, deuxième facteur de cancérisation dans les pays industrialisés, il joue un rôle déterminant dans la formation des cancers de la cavité buccale et des voies digestives supérieures, notamment de l'œsophage.

Globalement, ces deux facteurs sont à l'origine de la moitié des cancers de l'homme. Ce rapport de cause à effet est indiscutable. En Occident, et désormais dans de nombreux pays en voie de développement, la mentalité de (sur)consommation ne fait que s'accroître.

LA PRÉVENTION PASSIVE : UN MARCHÉ MÉDICAL COLOSSAL

L'homme se replie sur le plaisir immédiat, le succès économique et le prestige social. Il en résulte un sentiment de solitude, de frustration et d'angoisse. Dans ces conditions, un message préconisant l'abandon de certains « petits défauts » tels que la cigarette, l'alcool et les surcharges alimentaires restera sans écho. Supprimer le tabac, les graisses, l'alcool, c'est se priver d'autant de plaisirs. Par quelle autre satisfaction à court terme peut-on remplacer des petits bonheurs qui font le lit des maladies cardiovasculaires ? Cette question que se posent les médecins généralistes est essentielle et explique, au moins en partie, le relatif échec de la prévention passive des maladies cardiovasculaires et des cancers.

D'autre part, la prévention passive est devenue un marché médical colossal. Face à la croissance illimitée des dépenses de santé, la prévention que l'on nous propose aujourd'hui ne cache-t-

elle pas une hypermédicalisation de notre vie, s'inscrivant dans la logique d'une société d'assistés ?

LA PRÉVENTION EST-ELLE TOTALEMENT FIABLE ?

L'échec de la prévention passive et la recrudescence des cancers qui en résultent amènent à se poser la question de leur détection.

Dépister, c'est déjà établir un diagnostic. Quand le cancer est-il décelable ? Le cancer moyen (type cancer du sein) atteint, à la huitième année de son évolution, une masse d'un milliard de cellules, ce qui représente un gramme, ou un centimètre de diamètre. En dessous de cette taille, le cancer ne peut être ni décelé ni diagnostiqué. Durant toutes les années où il évolue, le cancer reste ignoré, muet et ne se traduit par aucun trouble ni signe clinique. Le porteur n'en est pas conscient et le médecin ne peut donc le déceler.

Quand il est repéré, le cancer a déjà évolué pendant une très longue période : huit ans pour un cancer du sein, onze ans pour un cancer du poumon, quinze ans pour les sarcomes¹, vingt-cinq ans pour l'athéromatose (maladies cardiovasculaires), sans que l'on n'ait rien fait pour le détruire. Que de temps perdu quand on considère que plus le cancer est attaqué précocement, plus grandes sont les chances de le détruire, et plus cette destruction sera facile.

On pose la question de savoir si les méthodes de diagnostic actuelles (échographie, scanner, thermographie, résonance magnétique nucléaire, diagnostic biochimique ou même frottis...) sont capables de dépister le cancer au stade précoce où le traitement serait vraiment efficace.

Or, toutes les campagnes engendrent deux effets pervers : non seulement elles génèrent et entretiennent l'angoisse, mais elles donnent aussi une fausse impression de sécurité aux personnes qui se soumettent régulièrement aux examens. Dans les deux cas, cette attitude malsaine vis-à-vis du cancer empêche trop souvent toute

démarche rationnelle qui conduirait à une prévention individuelle ou globale.

Par ailleurs, le coût de ce dépistage systématique ne ferait que couler davantage la Sécurité sociale. Le dépistage est donc, aujourd'hui encore, une expression relevant de la science-fiction.

D'AUTRES CAUSES À LA DÉGÉNÉRESCENCE ARTÉRIELLE

L'athéromatose², cette maladie dégénérative, est la cause principale de la mortalité humaine (infarctus du myocarde, ictus cérébral, artérite...) et le plus grand pourvoyeur de handicaps majeurs (paralysie, hémiplégie, aphasie...).

L'athéromatose était considérée unanimement comme le résultat de l'encrassement de la paroi interne de l'artère. Comme je l'ai déjà indiqué, le Dr André Gernez³ a démontré en son temps que la lésion initiale n'est nullement située dans cette tunique interne, mais bien dans la tunique moyenne de l'artère, et que, de surcroît, cette lésion n'est pas de nature métabolique mais tumorale (leiomyosarcome, un type de sarcome des tissus mous qui prend naissance dans un muscle lisse).

Il faudra attendre 1986 pour que la nature tumorale de l'athéromatose par dégénérescence de la tunique moyenne de l'artère soit reconnue, ouvrant la voie à une procédure de prévention active car, dès lors que le caractère tumoral de maladie vasculaire entre dans le cadre de la cancérose générale (ou cancer généralisé), elle devient justiciable de la même procédure préventive (mise en acidose).

QUELQUES POINTS DONT IL FAUT SE SOUVENIR AVANT D'ALLER PLUS LOIN

Je rappelle que⁴ :

- l’acidose constitue un état défavorable au développement de la cellule cancéreuse ;
- l’alcalose contribue à son éclosion ;
- les statistiques mondiales montrent que les taux de non-cancérisation les plus élevés se rencontrent dans les groupements d’individus présentant une forte acidose de l’organisme, quelle qu’en soit l’origine : conditions de vie restrictives (camps de concentration), habitudes alimentaires (monastères), maladies chroniques acidifiantes (urémie, artériosclérose, diabète), habitudes socioculturelles (pratique rituelle du jeûne)... ;
- le diagramme de la bioélectronique de Vincent situe l’incidence du cancer dans l’espace réservé à l’alcalose ;
- la cellule cancéreuse ne peut vivre et proliférer en milieu acide, et cette mise en acidose de l’organisme constitue un des moyens essentiels de la lutte contre la carcinogenèse (développement des cellules mutantes) et la cancérisation (cancer fixé) ;
- dès 1913, Otto Warburg⁵, prix Nobel de médecine en 1931, fut le premier à faire cette observation et à l’expliquer. Il a démontré que la différence essentielle entre la cellule saine et la cellule cancéreuse tient au métabolisme. La cellule mutée ou cancéreuse est de type fermentatif et ne peut pas se développer dans un milieu acidotique. C’est le principal facteur d’extinction d’une telle cellule. On y parvient en obligeant l’organisme à consommer ses réserves ;
- à partir d’un certain degré d’acidification, le cancer ne peut pas utiliser le sucre qui lui est nécessaire. Les tissus vides en acide lactique, comme le muscle (il n’y a pas de cancer du muscle ou du cœur !), ou les personnes acidotiques, comme les diabétiques graves non traités et les urémiques, développent moins de cancer que les autres ;
- lors du jeûne (partiel ou total) et durant les périodes de restrictions alimentaires, l’état d’acidose est d’abord neutralisé par la réserve alcaline du sang, mais celle-ci finit par s’épuiser et le jeûne suffisamment prolongé permet d’acidifier l’organisme d’une manière stable ;
- l’utilisation, depuis trente ans, des médicaments antifiébriles chimiques (antibiotiques, anti-infectieux) a éliminé les épisodes acidotiques qui surviennent au détour des infections qui sont violemment combattues dès leur apparition ; la disparition de ces

périodes acidosiques contribue à l'accroissement de la cancérisation...

PHYSIOLOGIE POUR LES NULS

Dans l'organisme de chaque individu apparaissent chaque jour plusieurs millions de cellules mutantes ; ce phénomène naturel que l'on appelle carcinogenèse n'a rien à voir avec la cancérisation, mécanisme qui, lorsqu'il se maintient, ne se manifeste qu'au bout de plusieurs années. Ces cellules mutantes, qui n'apparaissent que dans environ 3 % des divisions cellulaires, seront normalement détruites par les défenses naturelles de l'organisme et ne se reproduiront pas.

Ces cellules peuvent connaître un trouble du développement et ainsi devenir dysplasiques ou mutantes (et pas encore cancéreuses) par les rayonnements ionisants, les virus, les toxines microbiennes ou parasites et des milliers de corps chimiques. Si ces facteurs de risque se maintiennent, ces cellules mutantes ne pourront plus être éliminées par le contact des autres cellules normales. La naissance du cancer, ou fixation, intervient quand il y a environ mille cellules dysplasiques.

À ce stade-là, la microtumeur peut encore être évacuée par l'organisme.

En revanche, si le terrain continue à être favorable au cancer et que la masse dysplasique poursuit son développement jusqu'à atteindre un million de cellules, le cancer ne peut plus être balayé naturellement. Il évolue désormais de façon inexorable.

Mais avant d'atteindre ce stade de non-retour, les cellules mutantes ou dysplasiques étant très fragiles, l'idéal serait d'intervenir pour assurer la réversibilité de la carcinogenèse. Du reste, la destinée naturelle de ces mutantes réside dans leur disparition.

De sérieuses solutions préventives existent, mais cela suppose que certains acceptent de renoncer à ce qu'ils considèrent comme leur chasse gardée. Car quand viendra le jour de la reconnaissance officielle et de l'application de la procédure complète, que de vies supplémentaires seront sauvées !

La marche à suivre pour une mise en acidose est indiquée dans le chapitre Entrer en acidose, p. 123.

JEÛNE ET CANCER... OU PLUTÔT : RESTRICTION ALIMENTAIRE ET MALADIES GRAVES !

Le problème est le suivant¹ : comment peut-on savoir si le pH² d'une cellule est alcalin ou acide, dès lors qu'il est impossible de pénétrer une cellule et de le vérifier ? Le rôle fondamental du pH, du degré d'acidité ou d'alcalinité du terrain et du sang, a été mis en évidence depuis près d'un siècle comme un facteur déterminant pour la santé. Les méfaits de l'acidification ont été dénoncés comme responsables d'une foule de maux, et les moyens d'alcaliniser l'organisme pour rétablir un pH normal ont été largement diffusés.

Or, malgré le rôle néfaste évident de l'acidification, on a pu régulièrement lire l'opposé ces dernières décennies, à savoir que l'acidification de l'organisme devait être recherchée, qu'elle était un moyen curatif et préventif excellent contre le cancer, les virus et différentes maladies dégénératives tel l'infarctus...

ÉNIGME

En apparence, nous nous trouvons donc devant une énigme !

En effet, les deux approches semblent radicalement contradictoires et opposées. En réalité, il n'en est rien. Elles se rejoignent même et sont parfaitement conciliables, car les tenants des deux positions ne parlent pas de la même chose.

Les adeptes de l'équilibre acido-basique parlent des tissus organiques (le terrain), alors que les tenants de la bioélectronique parlent des relevés effectués dans la salive, le sang et l'urine. Or, selon les premiers, tissus et sang n'auraient pas le même pH : le pH de l'un serait le reflet inverse de l'autre.

HOMÉOSTASIE

Le sang est le liquide précieux de l'organisme. Son pH ne peut varier que dans une infime mesure, sinon des troubles organiques apparaissent rapidement, ainsi que des modifications de la conscience, puis la mort.

Lorsque le pH se modifie et devient acide, les enzymes sont entravées dans leur activité. Il s'ensuit un ralentissement des diverses fonctions organiques touchées et, par-là, l'apparition de maladies. L'organisme recherche donc toujours à maintenir un pH idéal pour garantir sa survie et se conserver en bonne santé.

Pour corriger un pH qui devient trop acide, il puise des minéraux basiques dans les tissus pour neutraliser les acides excédentaires, selon le principe qu'une base combinée à un acide donne un sel neutre (système tampon). Il reste à protéger le corps du caractère agressif des acides qui imprègnent les tissus sur une légère période. En effet, les acides irritent, enflamment, blessent et lèsent les tissus lorsque leur présence devient trop importante dans l'organisme, ce qui est justement souvent le cas de nos jours à cause de nos modes d'alimentation et de vie modernes.

Les méfaits de l'acidification prolongée sont donc triples : elle perturbe l'activité des enzymes, elle agresse les tissus et les déminéralise en les obligeant à céder des bases. Je parle là d'une mise en acidose du terrain qui ne s'étale que sur un mois par an, sous forme de réduction alimentaire lors d'une diète, voire d'un jeûne, couplée à l'exercice musculaire et à une nutrition appropriée.

Par ailleurs, pour ceux qui considèrent qu'une majorité des pathologies ont un terrain acide, il serait logique de prescrire chaque jour du bicarbonate. L'état sanitaire de nos contemporains s'en trouverait amélioré, ainsi que celui de la Sécurité sociale.

Depuis plus d'un siècle, de nombreux universitaires ont consacré leurs travaux au terrain des individus, que ce soit au niveau du sang ou des tissus. J'ai déjà évoqué par ailleurs¹ les nombreuses recherches sur les caractères physico-chimiques du milieu humoral et des caractères physico-chimiques du milieu tissulaire. Ces travaux ont montré les raisons qui font préconiser la mise en acidose de l'organisme pour lutter contre le cancer et d'autres maladies dégénératives : on sait aujourd'hui que, par exemple, la différence essentielle entre la cellule cancéreuse et la cellule saine tient au métabolisme. L'acidose, ou augmentation de l'acidité du sang, constitue un état défavorable au développement de la cellule cancéreuse, l'alcalose, ou acidité trop faible du sang, contribue à son éclosion.

C'est Otto Warburg³ qui trouva l'explication : à partir d'un certain degré d'acidification, le cancer ne peut plus utiliser le sucre dont il est friand. Les statistiques montrent en effet que les taux les plus élevés de non-cancérisation se trouvent dans les groupements d'individus présentant une forte acidose sanguine dont les origines sont multiples : conditions de vie difficiles avec une alimentation restreinte, habitudes alimentaires frugales, maladies chroniques acidifiantes (urémie, artériosclérose, diabète...), habitudes socioculturelles de la pratique du jeûne...

Il en est de même pour les groupements cellulaires qui constituent l'organisme et pour la même raison. Le taux le plus bas de cancérisation est détenu par le muscle, tissu le plus bas en acidose (acidotique), dont le pH est inférieur à 7 et qui ne cancérise pratiquement jamais, car il est si peu favorable à la cancérisation que les métastases des cancers des autres organes sont incapables de s'y greffer, alors que tous les autres tissus (ceux des os, poumons, foie...) les hébergent.

Les rares cancers dont la guérison est spontanée (1 sur environ 90000) guérissent toujours à la suite d'une fièvre intense et

prolongée dont la traduction dans le milieu cellulaire de l'organisme est une acidose. Restait à démontrer scientifiquement le bien-fondé de cette approche empirique.

LA BIOÉLECTRONIQUE

La bioélectronique est une découverte du Français Louis-Claude Vincent⁴. Son principe repose sur l'idée que le terrain biologique peut être mesuré sur la base de trois paramètres fondamentaux : les états magnétique, électrique et diélectrique (qui ne peut pas conduire le courant électrique) de l'organisme. En 1948, il mit au point un appareil permettant d'analyser la salive, le sang et l'urine selon trois paramètres : le pH, le pouvoir d'oxydoréduction et la résistivité. Le croisement des résultats de ces données a permis à Louis-Claude Vincent d'établir les quatre terrains bioélectroniques que l'on peut considérer comme autant de diathèses (predisposition du terrain, de l'organisme).

La bioélectronique de Vincent⁵ est reconnue aujourd'hui comme particulièrement efficace pour déterminer l'**état de santé** (ou de maladie) des êtres vivants (humains ou animaux), pour apprécier la nature des **produits utilisables** en vue d'assurer la **restauration de la santé**, pour connaître la **qualité biologique** des aliments, des boissons, des produits d'hygiène, des techniques agricoles (production, élevage).

COMMENT ÇA MARCHE ?

Un terrain alcalin-oxydé est générateur de cancers, de pathologies virales et cardiovasculaires, de thromboses, de phlébites, d'artérites, de leucémies, de diabète, de psychoses...

Un terrain acido-oxydé est favorable au développement des bactéries, des mycoses (*candida albicans*) et autres agents agresseurs se traduisant par des maladies telles que polio, tuberculose, psoriasis, infections infantiles...

Nous savons que le pH est le taux d'acidité ou d'alcalinité. Il s'échelonne de 1 à 14. Selon Louis-Claude Vincent, le pH sanguin normal doit s'élever à 7,10, alors que la médecine allopathique le situe à 7,4. Louis-Claude Vincent considère qu'un pH à 7,4 représente un début d'alcalose qui, par sa déficience en proton H⁺, entraîne une diminution du champ biomagnétique favorisant l'évolution du cancer.

Le pH urinaire donne des indications inverses : une urine trop acide correspond à une alcalose sanguine.

C'est donc essentiellement avec ces dosages des pH sanguin et urinaire, éventuellement enrichis du pH salivaire, que la bioélectronique définit l'état d'acidité ou d'alcalinité du terrain, de l'organisme. Ce qui permet d'obtenir une première indication de diagnostic d'un état précancéreux. La lecture du taux du pH permet d'individualiser une diététique afin de ramener l'organisme à son taux normal.

La bioélectronique de Vincent donne une explication scientifique à des faits indiscutables et confirmés par des statistiques incontournables. De nombreux chercheurs contemporains continuent de constater ce phénomène. Ainsi le nutritionniste Roy Walford⁶ observa-t-il que lorsqu'on réduit d'un tiers la ration alimentaire des animaux d'expérience (en maintenant une ration complète de vitamines et de nutriments essentiels), ils contractent de 10 à 60 % de cancer en moins.

Walford insiste par ailleurs sur l'importance du jeûne intermittent : « Les expériences sur les animaux ont permis de constater que la formation du cancer entre les sujets normalement alimentés et ceux soumis à un régime de restriction régressait de 50 à 13 %. L'homme ne diffère pas des autres mammifères⁷. »

DES PEUPLES SANS CANCER ⁸

Pour illustrer ce qui vient d'être indiqué, intéressons-nous à deux exemples concrets : ceux que j'ai déjà nommés « les peuples sans

cancer », qui doivent leur santé exceptionnelle à un certain nombre de conditions liées à la fois à l'environnement, à la façon de se nourrir et au mode de vie.

LES HUNZAS

Les Hunzas réunissent à leur insu plusieurs caractéristiques favorables. Ce peuple des montagnes, au nord du Pakistan, est encore réputé ne pas connaître la maladie, la fatigue ou les maux de tête. La suite nous montrera que ce n'est plus forcément vrai aujourd'hui...

Pour être précis, le pays Hunza est peuplé d'environ 30 000 personnes. C'est une vallée de l'Himalaya, située à 3000 mètres d'altitude, à la pointe nord de l'Inde, quand elle rencontre les frontières du Cachemire, de la Chine et de l'Afghanistan.

Les Hunzas vivent (vivaient ?) couramment jusqu'à plus de cent ans, en maintenant leurs capacités physiques, mentales et sexuelles pratiquement intactes. À tout âge, ils travaillent (travaillaient ?), agissent et pensent comme lorsqu'ils avaient trente ans. Même si aujourd'hui ce peuple n'est plus vraiment ce qu'il était, il est quand même intéressant de s'arrêter un instant sur son destin.

Voici au moins dix points majeurs qui expliquent la santé exceptionnelle des Hunzas² :

1. De l'oxygène et de l'air pur : ils vivent dans les montagnes, loin de toute pollution, avec un air exceptionnellement pur.
2. De l'eau pure et fraîche : ils puisent leur eau parfaitement pure des sources qui arrivent des sommets enneigés. Cette eau est filtrée naturellement par la végétation, les pierres et le sol et se charge donc de minéraux. De plus, elle sert à arroser les cultures, ce qui ajoute à la qualité des aliments cultivés.
3. Une nourriture saine et naturelle : comme la montagne n'offre aux Hunzas que peu de pâturages, ils mangent très rarement de la

viande. Les grains constituent une bonne part de leur alimentation. Et comme la saison chaude est courte, ils ne peuvent pas se permettre de donner du grain à la volaille ; poulets et œufs sont par conséquent assez rares également. Donc, une alimentation principalement végétarienne, composée d'aliments crus, variés, de grains entiers, noix et légumineuses (évidemment bio, puisque sans traitement chimique !) semble assurer le maintien de la santé des Hunzas.

4. Une vie d'exercice : dans leurs montagnes, il faut d'abord parcourir des kilomètres de sentiers accidentés pour arriver aux champs en plateaux, car la topologie des lieux ne permet pas de cultiver de grands champs plats. Puis il faut travailler dur, à mains nues ou avec des outils relativement primitifs ; et ce, que l'on soit jeune ou vieux, homme ou femme...

5. Un sommeil de qualité : depuis toujours, les Hunzas se couchent à la tombée de la nuit et se lèvent tôt, au lever du soleil. Leur esprit est libre et clair, et ils dorment profondément une moyenne de six heures par nuit. S'il arrive qu'ils ressentent de la fatigue dans la journée, ils font une courte sieste, tout simplement.

6. Du soleil au quotidien : ils vivent majoritairement à l'extérieur et bénéficient donc d'une lumière naturelle abondante.

7. Un jeûne occasionnel : le climat, l'écosystème, l'environnement montagneux rendent difficile l'agriculture et il arrive que la nourriture vienne à manquer pour de courtes périodes, fréquemment au printemps avant la première récolte. Plutôt que de lutter, les Hunzas ont établi un jeûne annuel à cette période : leur corps puise alors dans les réserves de tissus gras et l'organisme se déleste des déchets accumulés.

8. Une sensation d'être aimé et utile : les études auprès de ce peuple ont révélé que la grande majorité des adultes âgés de 80 ans et plus étaient mariés et l'avaient été toute leur vie. Dans l'idéal, chaque individu bénéficie alors de l'amour, du support et de l'affection de son conjoint. Chez les Hunzas, les adultes les plus âgés vivent avec leur famille. Il est courant de voir trois ou quatre générations sous un même toit. L'adulte le plus âgé y occupe une place de choix : il est considéré comme source de sagesse, d'expérience et de bon conseil. Il n'y a pas non plus de notion de retraite chez les Hunzas :

tout le monde est actif au sein de la communauté et est donc utile toute sa vie.

9. Un stress limité : si l'on reprend les informations précédentes, il est évident que les sources de stress sont particulièrement limitées chez les Hunzas.

10. Une absence d'envie. Chaque individu de ce peuple possède très peu matériellement, car il n'y a que très peu à posséder : pas de téléphone, de voiture ou de vêtements branchés... L'influence des médias et de la publicité ne les a pas atteints car aucun moyen moderne de communication n'était disponible jusqu'à récemment. Possédant tous à peu près la même chose – c'est-à-dire pas grand-chose – leur désir de possession est singulièrement réduit.

Pour actualiser ces informations, le peuple Hunza vient de rencontrer la modernité – et donc de tomber en dégénérescence ? –, depuis une seule génération à peine.

Leur santé ancestrale n'était pas un mythe. Elle fut régulièrement vérifiée au xx^e siècle par plusieurs équipes scientifiques, anglaises et russes notamment. Mais voilà quelques années fut introduite la modernité dans ce territoire si protégé : sont aujourd'hui arrivés le sucre, l'alcool et autres produits raffinés et industriels qui n'existaient pas auparavant. En vingt ans, ce peuple a dégénéré plus vite que les Occidentaux, car leur corps sain n'a pas supporté l'agression violente du sucre et de l'alcool, et surtout celle des agents de conservation et des pesticides chimiques des produits alimentaires industriels. Leurs organismes tout à fait démunis face à ces prédatons sont tombés très rapidement malades et d'une manière très grave, avec beaucoup de maladies de dégénérescence. Malgré cela, leurs secrets de jeunesse et de santé restent vrais, confirmés, étudiés et certifiés depuis plus de cent ans, bien avant leur corruption.

OKINAWA : SECRET OU PHILOSOPHIE DE VIE ?

Dans ces principes de vie, la réduction alimentaire est encore plus révélatrice chez les habitants de l'île d'Okinawa. Cette île japonaise

fait partie d'un archipel de 160 îles s'étendant entre le Japon proprement dit et Taïwan (archipel de Ryukyu). Elle est habitée par une proportion de centenaires plus importante que dans tout le reste du Japon.

La référence Okinawa a donné lieu à l'étude du même nom : *Okinawa Centenarian Study*¹⁰, laquelle nous apprend, par exemple, que les accidents cardio ou cérébrovasculaires et les cancers hormono-dépendants y sont très faibles : près de moitié moins que dans le reste du Japon, 80 % de moins que dans les pays occidentaux. On a aussi constaté que la densité osseuse est très élevée et en rapport avec l'incidence faible des fractures du col du fémur.

Cette inscription très ancienne gravée sur un rocher près de la plage d'Okinawa situe bien le contexte et l'état d'esprit des natifs : « À 70 ans, vous n'êtes qu'un enfant ; à 80, vous êtes à peine un adolescent ; et à 90, si les ancêtres vous invitent à les rejoindre au paradis, demandez-leur d'attendre jusqu'à 100 ans, âge auquel vous reconsidérerez la question. »

Le secret du régime alimentaire d'Okinawa (qui n'en est plus un !) réside dans une habitude culturelle nommée : *hara hachi bu*¹¹, consistant à ne s'alimenter qu'à 80 %. Cette réduction alimentaire met l'organisme en acidose et permet aux habitants de cette île d'être les champions de la plus longue espérance de vie, en bonne santé : 86 ans pour les femmes et 78 ans pour les hommes ; ce n'est qu'une moyenne. Il faut ajouter à cela que l'on y rencontre aussi (et surtout !) le plus grand nombre de centenaires de la planète : 400 personnes pour une population de 1,3 million d'habitants, soit 34 centenaires pour 100 000 habitants, qui vieillissent en bonne santé et plus longtemps en pleine possession de leurs moyens : trois fois plus qu'en France ; 15 % des personnes de plus de 110 ans connues sur la planète vivent sur ce territoire représentant 0,002 % de la population mondiale.

Les études montrent clairement que ces bons scores ne sont pas dus à la présence d'un patrimoine génétique particulièrement généreux, ni à un secret extraordinaire ou à un aliment spécial, et

encore moins à une pilule miracle ! Il s'agit tout simplement du résultat d'un style de vie sain où toutes les influences, en particulier nutritionnelles, sont respectées.

Ce régime alimentaire propose de consommer des céréales sans gluten, pas de produits laitiers, beaucoup de produits de la mer, des épices, du thé vert... Ce régime semi-végétarien, faible en matières grasses (moins de 25 % des calories totales), privilégie surtout le riz, le poisson, les algues, le soja, les légumes et les fruits. On mange lors de courts repas complets, sans stress, sans se surcharger, et que l'on termine avant d'être complètement rassasié... Et toujours dans une ambiance quotidienne où l'on vit dans l'optimisme, en se soutenant les uns les autres.

Dernière observation intéressante et qui n'est en rien surprenante : cette performance sanitaire exceptionnelle tend à disparaître chez les jeunes Okinawaïens (comme pour les Hunzas) qui ont adopté un régime alimentaire *moderne*.

JEÛNE ET NATUROPATHIE

La naturopathie ou « naturothérapie » n'est pas une spécialité médicale enseignée en faculté de médecine. Elle est une des médecines complémentaires (comme l'acupuncture, l'aromathérapie ou l'homéopathie...) reconnues et encouragées par l'OMS (Organisation mondiale de la Santé¹). Dans les faits, la naturopathie est principalement une forme d'hygiène physiologique.

LA NATUROPATHIE

Ce système de santé complet et cohérent mise avant tout sur la stimulation des mécanismes naturels d'auto-guérison du corps. La naturopathie choisit donc d'activer, de nourrir et de renforcer ces mécanismes plutôt que d'éliminer des symptômes ou d'attaquer directement des agents pathogènes. Parmi ses outils privilégiés, on retrouve, entre autres, la phytothérapie (plantes médicinales et huiles essentielles), la nutrition, l'homéopathie, les manipulations physiques, les techniques de gestion du stress, les exercices physiques...

Elle fait partie des approches non conventionnelles de santé naturelle que l'on dit « holistiques » : du grec *holos* (« le tout »), ce mot désigne toutes les approches de santé et/ou toutes les techniques thérapeutiques qui prennent en compte la globalité de l'individu. Ainsi, une vision holistique de l'être humain associe ses dimensions physique, mentale, émotionnelle, familiale, sociale, culturelle et spirituelle.

On peut même dire que la naturopathie est eubiotique en proposant et en mettant en place un programme et des principes qui permettent de bien vivre, ou qui favorisent la vie. Plus

généralement, ce qui est **eubiotique** va dans le sens de l'amélioration de **la qualité de notre vie et de notre bien-être**.

LE JEÛNE DANS LA NATUROPATHIE

Le jeûne, dans son acception littérale et dans toute sa rigueur, est assez rare en naturopathie. Ici, on préfère parler de diète. Pour le médecin naturopathe ou le praticien de santé naturelle², le jeûne en tant qu'arrêt complet d'ingestion d'aliments solides, et pour une durée plus ou moins longue, ne doit pas se pratiquer sans le consentement ni l'accompagnement d'un professionnel de santé ! Car, en fonction des principes clairs de la naturopathie, un jeûne doit être adapté à la personne, selon son mode de vie, son environnement, ses réserves de graisses, sa résistance physique, son contexte psychique et émotionnel... bref, personnalisé et adapté à chacun.

La naturopathie préfère donc utiliser la diète³ pour le maintien du bien-être qui donne à l'organisme la possibilité d'éliminer les toxines, les dépôts de graisse, d'acide urique... Cette désintoxication progressive permet de désengorger certaines fonctions vitales du corps, lequel peut alors se rééquilibrer pour retrouver l'élan et le meilleur de ses possibilités ; il en résulte : un tonus reboosté, plus d'enthousiasme, une perte de poids...

Il est alors tout à fait conseillé de pratiquer régulièrement de très courtes périodes de diète : que ce soient des journées de monodiète hebdomadaire et/ou des cures saisonnières ; on consommera un aliment unique, en quantité libre mais raisonnable.

Par exemple :

- Au printemps et en été, un soir par semaine au minimum, voire 24 heures dans la semaine : des jus de légumes crus et frais ou des fruits (bio !) tels que cerise, figue fraîche, mangue, papaye, pêche, pomme...
- En automne et en hiver : soupes de légumes divers (et d'hiver !), banane, millet, patate douce, pomme cuite, potimarron, quinoa,

raisin, riz mi-complet...

LA DIÈTE DANS LA NATUROPATHIE

La naturopathie propose la diète comme un moyen rapide de nettoyer l'organisme de ses toxines pour économiser de l'énergie (digestive notamment), pour brûler les surcharges (c'est le principe de l'autolyse⁴) ou même pour lutter contre les maladies à condition de suivre certaines règles.

– Le matin du premier jour de diète, on peut envisager de se purger de l'intérieur en prenant un laxatif léger : par exemple, du jus de pruneau durant une bonne demi-journée, ou de la tisane de centauree... Puis, durant toute la journée, aux heures habituelles des repas, prenez quelques gorgées de jus de légumes ; et le reste du temps, buvez des boissons douces telles que le thé vert, des tisanes de thym, de romarin ou de sauge, éventuellement légèrement sucrées avec du miel de thym ou de romarin... et surtout aucune boisson sucrée ou excitante comme le café.

– Les deuxième et troisième jours, tournez-vous vers les jus de légumes et les boissons douces (tisanes) qui permettent de maintenir la régulation hydrique de l'organisme.

– À partir du quatrième jour, une reprise progressive de l'alimentation est possible, en commençant par exemple avec un potage de légumes frais (bio et de saison) et des pommes et poires en compotes. N'incorporez pain, fromage ou (un peu de) viande qu'à partir du cinquième, voire du sixième jour, et encore, en petites quantités et très progressivement.

Dans l'idéal, cette cure peut se répéter environ tous les trois mois, en week-end ou en période de vacances.

On peut aussi pratiquer la diète un jour par mois : n'ingérez que des aliments très digestifs – tous les légumes frais en potage, à l'exclusion des pommes de terre et des potirons – en quantité

suffisante, mais en s'arrêtant de manger bien avant de se sentir repus ; il convient alors de sortir de table avec une très légère impression d'« encore faim ». Cette pratique dite « hypotoxique » permet de reposer les fonctions digestives ; idéale pour les personnes en état de surcharge pondérale ou qui subissent des difficultés digestives...

Dès le lendemain, on peut reprendre une alimentation plus usuelle.

EN CAS DE MALADIE DÉCLARÉE

Tout d'abord et bien évidemment, il faut consulter le médecin. Puis, avec son accord, et en respectant ses conseils et indications, on peut envisager d'accompagner le traitement médical avec pour seule alimentation une diète hydrique qui se limite à un apport important d'eau pure, de bouillon de légumes ou encore de tisanes faiblement sucrées.

On peut aussi préférer une monodiète détoxifiante et détoxiquante de fruits et légumes de saison et bio, pour ne pas surcharger l'organisme.

Par exemple :

- de pomme douce et/ou de compote : très nutritive, elle convient parfaitement aux personnes frileuses, anxieuses et minces. Sécurisante et réchauffante, elle est idéale pour une première expérience ;
- de raisin : tonifie et réchauffe, désacidifie très activement (très bon pour apaiser rhumatisme et arthrite), elle est idéale à l'automne, la saison du raisin ;
- de carotte : agréable et nutritive, la monodiète de carottes est très polyvalente, car elle régule l'intestin, reminéralise l'organisme, est immunostimulante, dépurative (pour assainir le sang), diurétique et grande amie du foie et de la vésicule biliaire (cholérétique)...

Et on peut ajouter :

- ail : antiseptique énergique, à inclure dans les jus de légumes ;

- betterave rouge : favorable au système nerveux et lutte contre l'anémie ;
- chou : minéralisant, riche en sels minéraux et vitamines ;
- navet : très minéralisant, tonique et désinfectant ;
- oignon : minéralisant aux diverses vertus, notamment antiseptiques ;
- persil : à associer à tous les autres, car ce n'est pas une simple herbe d'accompagnement ou pour faire joli sur les plats, c'est aussi un aliment qui a une action particulièrement positive sur le fonctionnement du foie, de la rate, des intestins et du système digestif, aidant par son action à l'élimination des toxines ;
- radis noir : très bon dépuratif pour le foie...

Puis, laissez parler votre imagination, sans jamais oublier que seuls les végétaux produits par l'agriculture bio, et consommés le plus souvent crus (aliments vivants), fournissent vitamines, minéraux, oligoéléments, hormones végétales et autres éléments nutritifs sous une forme complètement bio-assimilable.

On peut par exemple préférer la méthode qui consiste à privilégier les organes d'éliminations (les émonctoires) et donc consommer les aliments qui vont soutenir leur travail pour favoriser la détoxification de l'organisme.

Pour mémoire, les cinq émonctoires principaux sont :

- le foie – la vésicule biliaire ;
- les intestins ;
- les reins ;
- la peau ;
- les voies respiratoires.

Les aliments qui soutiennent et ouvrent spécifiquement les émonctoires :

- pour le foie et la vésicule biliaire : artichaut, asperge, aubergine, avocat, carotte, cassis, cerise, chou, cresson, fraise, groseille,

haricot vert, laitue, myrtille, olive, orange, orge, pamplemousse, pissenlit, pomme, pomme de terre, prune, radis noir, raifort, raisin... ;

- pour les intestins : abricot, amande, aubergine, bette (ou blette), carotte, cerise, chou, citrouille, épinard, figue, fraise, framboise, groseille, laitue, mâche, melon, myrtille, olive, orange, pêche, pissenlit, pomme de terre, prune, raisin, seigle, tomate, topinambour, pollen... ;
- pour les reins : artichaut, asperge, aubergine, cerise, chou, citrouille, cresson, haricot, melon, pamplemousse, pissenlit, poireau, pois chiche, pomme, prune... ;
- pour la peau et les poumons : boire de l'eau pure (*voir chapitre sur l'eau, p. 150*) et faire de l'exercice physique.

JEÛNE ET SPORT

Le jeûne et, mieux encore, la restriction alimentaire pour mettre le corps en acidose présentent un intérêt majeur. Ce paradoxe est assez simple à comprendre et commence à se faire connaître de mieux en mieux auprès des sportifs et surtout des professionnels de santé qui les accompagnent.

Une étude¹, aujourd'hui célèbre, indique que la matière grasse de l'organisme s'oxyde plus rapidement et en plus grande quantité quand l'exercice physique est mené à jeun le matin, par comparaison avec l'effort physique mené dans l'après-midi. En mesurant les échanges gazeux de la respiration, la dépense calorique et la métabolisation des graisses, les chercheurs ont montré que, pour une même activité, la graisse est brûlée plus rapidement en s'exerçant le matin à jeun qu'après un repas, même si l'on dépense la même quantité d'énergie dans les deux cas.

Le pourcentage de graisses brûlées est en effet plus important à jeun, atteignant 67 % contre 50 % seulement après avoir mangé. L'explication repose sur le fait que, au matin, dès le réveil et avant le petit-déjeuner, les réserves du foie, utilisées pour maintenir un taux de glycémie constant et assurer l'alimentation énergétique de nos organes, dont le cerveau, sont affaiblies. La pratique d'une activité physique dans ces conditions amène l'organisme à puiser davantage dans les graisses, notamment pour maintenir le taux de glycémie. On consommera autant d'énergie au final, mais la quantité de graisses brûlées sera plus grande en proportion.

L'entraînement à jeun présente a priori deux intérêts majeurs :

- un surplus de dégradation des graisses (lipolyse), qui permet de perdre plus facilement du poids : un atout à la fois pour la santé

et le gain en performance ;

- l'organisme s'entraîne et s'habitue à être plus efficace dans la mobilisation des graisses pour les transformer en énergie disponible pour les muscles. Un point particulièrement intéressant dans les sports d'endurance de longue durée comme le cyclisme ou le marathon qui épuisent en quelques heures les réserves de glycogène² (voir comment éviter le fameux mur des 30 kilomètres au marathon).

Toutefois, il est un point majeur à ne jamais négliger : l'entraînement à jeun est fortement déconseillé aux personnes qui ne pratiquent pas régulièrement un sport d'endurance ou qui reprennent une activité après un arrêt prolongé, ainsi qu'aux personnes à la santé physique affaiblie : malades, femmes enceintes, personnes d'un certain âge... Il est important de bien comprendre les mécanismes mis en jeu et de respecter certaines règles pour profiter pleinement et sans danger de cette pratique.

Dans tous les cas, vous devez demander l'avis de votre médecin !

Pour aller plus loin dans cette réflexion, je vous suggère de consulter un médecin du sport, tel que (ce n'est qu'un exemple) le Dr Jean Jacques Menuet :
<http://www.medecinedusportconseils.com/2013/09/15/faire-du-sport-a-jeun-fait-maigrir-conseils-protocole-mise-en-garde/>.

ENTRER EN ACIDOSE

J'ai déjà indiqué dans ce livre¹ que, depuis plus d'un siècle, de nombreux universitaires ont consacré leurs travaux au terrain physiologique des individus, que ce soit au niveau du sang ou des tissus. J'ai aussi rappelé² les nombreuses recherches sur les caractères physico-chimiques du milieu humoral et des caractères physico-chimiques du milieu tissulaire. Je n'y reviendrai pas, sauf pour dire l'importance qu'il y a de préconiser la mise en acidose de l'organisme – peut-être plus efficace, à mon sens, qu'un jeûne passager –, à la fois en termes de prévention et/ou pour lutter contre les maladies. Car, j'insiste sur ce point, l'acidose ou « augmentation de l'acidité du sang » constitue un état défavorable, pour ne rappeler qu'un seul exemple, au développement de la cellule cancéreuse, quand l'alcalose ou « acidité trop faible du sang » contribue à son éclosion.

Et si ce processus est valable pour une maladie aussi grave, il l'est bien évidemment pour les autres...

ENTRER EN ACIDOSE

Dans un premier temps, je suggère de garder (ou de retrouver !) son calme, tant il est vrai qu'une bonne santé s'installe plus facilement dans un organisme détendu et serein.

Apprenez à vous détendre !

J'ai déjà évoqué les troubles de santé que peuvent provoquer le stress³ et le manque de sommeil⁴... pour conclure par une évidence : vivre plus calmement et mieux dormir permet de raviver

l'immunité, les défenses de l'organisme et de se maintenir au mieux de sa forme physique et psychique.

Je pourrais ajouter que :

- pour celles et ceux engagés dans une course à la performance : plus vous négligez ces deux points, moins vous pouvez donner de votre énergie, de votre créativité, de votre force... et moins vous obtenez les résultats pour lesquels vous vous investissez avec tant d'ardeur. Car c'est ainsi que naissent et perdurent les risques pour la santé, les troubles de la concentration, de la mémoire ou de l'humeur... ;
- un esprit serein et un organisme allégé permettent de brûler bien mieux les calories et les graisses superflues ! Voilà un argument dont je sais que nombre de dames et certaines personnes prises par l'embonpoint sauront l'accueillir. Des chercheurs de l'université Georgetown (Washington, États-Unis), ont ainsi confirmé le lien étroit entre le stress et le surpoids. Quand le cerveau est stressé, il secrète une hormone qui active un gène dans les cellules adipeuses. Ces dernières grandissent et se multiplient sous l'impulsion de cette hormone du stress. D'autres travaux scientifiques confirment ces résultats⁵, en soulignant de plus le vieillissement cellulaire et l'affaiblissement général de l'organisme. On sait même que limiter l'apport calorique – par une restriction alimentaire pour mettre l'organisme en acidose par exemple – risque de déclencher, chez des personnes stressées, une réaction de l'organisme qui augmente le niveau de stress et pousse la personne à manger encore plus⁶.

Autant d'indications qui montrent à quel point tout ce qui touche à la nutrition, et à plus forte raison à la restriction de l'alimentation, peut être à la fois sensible et déstabilisant. Voilà pourquoi j'insiste sur ce point : il est important de se sentir bien dans sa tête, convaincu du bien-fondé de ce que l'on met en place et désireux de faire ce travail sur soi avant de démarrer un programme de mise en acidose, et à plus forte raison de jeûne.

ÉVITER LES SOURCES DE STRESS

Je pense pouvoir affirmer que la qualité de notre sommeil reflète bien souvent ce que sont nos journées et la manière dont nous vivons nos soucis et nos contrariétés, nos joies et nos peines, nos comportements alimentaires et sociaux... Car si nous sommes menés par notre propre horloge biologique pour nos rythmes circadiens⁷, nous pouvons bien plus aisément agir sur les autres perturbateurs de sommeil : le bruit, le stress, l'alimentation, la pollution...

On évitera donc...

- le bruit, souvent cité dans les sondages comme une source de nuisance primordiale. Celles et ceux qui vivent en ville ou plus simplement dans un environnement bruyant ont pourtant l'impression de s'y être habitué le temps passant. Grave erreur ! Car le cerveau perçoit quand même les agressions sonores, même pendant la nuit ;
- l'alcool, un neurotoxique. Est-il vraiment utile d'aller plus loin dans les dégâts qu'il provoque ? Je ne crois pas ;
- le tabac ? *No comment...* tant il y a ici aussi une évidence !
- le café, le thé, les sodas à base de cola, les boissons énergisantes... activent certes les mécanismes de l'éveil et d'une certaine tonicité, mais pour un temps seulement. Ils proposent aussi quelques effets secondaires bien stressants, essentiellement psycho-comportementaux, neurologiques et cardiovasculaires : sensations d'oppression ou de douleurs thoraciques, tachycardie, hypertension, trouble du rythme cardiaque...

Puis, quand ce grand ménage est fait, je suggère de se tourner vers ce que la nature nous offre comme accompagnement...

QUELQUES SOLUTIONS NATURELLES POUR DÉSTRESSER...

Dans ce chapitre, je propose de présenter et de détailler les solutions naturelles les plus courantes et les plus faciles à utiliser. Je

m'efforce ici de rester le plus simple, mais aussi le plus précis possible.

Je suggère d'ores et déjà de rencontrer et de découvrir quelques compléments alimentaires, produits extrêmement intéressants pour l'ensemble des manifestations de déséquilibres et de pathologies du psychisme, du cerveau et de certaines fonctions de l'organisme impliquées dans le stress⁸. Des compléments qui vont accompagner les nouvelles habitudes alimentaires...

POURQUOI DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

On trouve aujourd'hui sur le marché une vaste gamme de produits estampillés « compléments alimentaires », destinés à stimuler l'organisme, à soutenir l'activité, à améliorer le sommeil, à lutter contre le stress... Mais tous ne sont pas équivalents. Il faut faire la différence entre les produits qui dopent artificiellement l'organisme à coup de molécules chimiques et ceux qui soutiennent les fonctions physiologiques grâce à des substances 100 % naturelles, sans danger ni effets néfastes à long terme. C'est toute la différence entre les produits dopants et les produits stimulants. Elle réside dans le type d'énergie qu'ils dispensent.

Doper l'organisme en lui fournissant des substances chimiques artificiellement excitantes, c'est l'obliger à brûler une énergie dont il ne dispose plus en allant puiser dans ses réserves les plus profondes. Résultat : un coup de tonus ponctuel, suivi d'un surcroît de fatigue et de déprime. Dans les faits, ces molécules biologiquement incorrectes proposent à l'organisme une simple ressemblance chimique avec des substances légitimes ; ce leurre permet d'interagir avec les molécules du corps, mais comme elles ne sont pas identiques aux molécules qu'elles imitent, elles provoquent des dysfonctionnements (les effets secondaires) et leurs portées recherchées relèvent plus de la tricherie chimique que de la suppression des causes de la maladie ou de l'apport de principes actifs vivants.

À l'inverse, stimuler avec les produits naturels (vitamines, minéraux, nutriments essentiels, plantes...), c'est apporter au corps et à l'esprit les éléments vitaux dont ils ont besoin pour fonctionner à plein rendement. Du point de vue de la médecine orthomoléculaire², ce sont des molécules correctes, au sens « qui ne sont pas étrangères au corps humain, qui sont biologiquement correctes, vivantes ».

À très court terme, les excitants sont évidemment plus spectaculaires, mais à moyen et long termes, les stimulants gagnent sur toute la ligne.

DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES CIBLÉS

En tout premier lieu :

QUIET-FULL ANTISTRESS®

Concentré de nutriments, il est utile à l'organisme pour participer au bon maintien de son équilibre physiologique et assurer l'adaptation rapide et harmonieuse de la personne face à toute situation de stress (tension, conflits, bruit, sport intense, choc, préparation à un événement important...) ; même lorsqu'il s'agit de pathologies plus sévères de la sphère psychique (autisme, anorexie ou boulimie, fatigue chronique ou hyperactivité...). Ce produit en amoindrit les conséquences nuisibles, telles que la fatigue, l'état de tension, l'insomnie et le mal-être. Même les tendances colériques des enfants et/ou adolescents sont réduites. Troubles du sommeil, hyperréactivité nerveuse et difficultés digestives, contractures et crampes, timidité et trac... Bref, tous les troubles générés par des stress plus ou moins intenses sont apaisés, calmés, régulés. Il m'apparaît donc comme le complément alimentaire idéal pour aider les personnes stressées, surmenées ou même atteintes d'une pathologie sévère. Il agit rapidement sur les symptômes du stress, régule les troubles de l'humeur, du comportement et stimule le tonus physique et psychique.

Sa composition parle pour lui :

Glycérophosphate de magnésium 200 mg	
Magnésium marin	40 mg
L. Arginine	80 mg
Taurine	80 mg
Vitamine B1	0,8 mg
Vitamine B2	1,6 mg
Vitamine B3	4,4 mg
Vitamine B6	1,6 mg
Vitamine B9	160 µg (microgrammes)
Vitamine E	12 mg
<i>Griffonia simplicifolia</i> (extrait sec)	20 mg
Vitamine PP	10 mg
Gluconate de lithium	8 mg
Gluconate de zinc	500 µg (microgrammes)

De nombreuses études ont souligné l'intérêt du magnésium, de la taurine et des vitamines du groupe B pour aider l'organisme à mieux faire face au stress. La taurine, dérivée d'un acide aminé soufré, la cystéine, et le magnésium assurent la préservation de l'homéostasie des cellules soumises à des stress de tous ordres : excès de calcium, manque d'oxygène, excès de molécules oxydantes, polluants divers, irradiation... L'arginine est un acide aminé qui régule la sécrétion du cortisol, médiateur du stress. Les vitamines du groupe B occupent une place importante dans la physiologie du cerveau : elles favorisent l'absorption du magnésium. Elles sont directement impliquées dans la synthèse des neurotransmetteurs intervenant dans le fonctionnement cérébral. L'extrait de graines de *Griffonia simplicifolia* est riche en 5-Hydroxy-Tryptophane (5 HTP), un précurseur direct de la

sérotonine. Le lithium présente une action régulatrice sur les sites d'action des neurotransmetteurs. Le zinc entre dans la composition de près de deux cents enzymes ; il intervient dans les plus vitales des réactions biochimiques de notre organisme... C'est dire si Quiet-full est un concentré de nutriments utile à l'organisme pour participer au bon maintien de son équilibre physiologique et psychologique.

Prendre deux fois deux gélules par jour au cours des repas.

En cas de crise d'anxiété ou d'angoisse, prendre deux gélules supplémentaires.

On peut le potentialiser en prenant du lithium en microsol ou en granions : deux ampoules par jour.

Puis, d'autres compléments alimentaires :

AFALG®

(REMÈDE POLYVALENT)

Une algue sauvage émerge parmi l'ensemble des végétaux : l'aphanizomenon. Elle contient plus de 115 micronutriments : acides aminés, nucléoprotéides, peptides, bêtacarotène, chlorophylle, polysaccharides, vitamines A, B, C, F, J, K, sels minéraux, oligoéléments... Tous les nutriments indispensables à la vie sont présents. À ce titre, elle peut combler les carences dont tous les humains souffrent. La liste des ennuis qu'elle peut enrayer est infinie.

Débuter progressivement :

1^{re} semaine : 1 gélule par jour, le matin à jeun.

2^e semaine : 2 gélules, une le matin et une avant midi.

3^e semaine : 3 gélules, deux le matin et une avant midi

4^e semaine : 4 gélules, deux le matin et deux avant midi.

5^e semaine : 5 gélules, trois le matin et deux avant midi, puis continuer ainsi à cinq gélules (2 gr) par jour.

Cas spéciaux : jusqu'à 12 gélules par jour.

On peut en prendre en milieu d'après-midi ; éviter d'en prendre le soir. Enfants : demi-dose.

BROPAÏNE®

L'association des enzymes contenus dans l'ananas et la papaye contribue à neutraliser toutes les inflammations correspondant aux affections qui finissent en « ite »¹⁰, à commencer par la colite (inflammation du côlon). Ainsi, leur association se potentialise et renforce l'action antidouleur et anti-inflammatoire. In vitro, la bromélaïne (enzyme issue de l'ananas) inhibe la croissance des tumeurs cancéreuses. Cette inhibition ne peut être cependant reliée ni à l'activité protéolytique ni à l'activité peroxydasique. Elle induit l'apoptose des cellules. Les premiers rapports concernant les effets bénéfiques de l'administration orale de bromélaïne à des patients cancéreux datent de 1972. Des traitements avec des doses relativement élevées pendant plusieurs mois ont fait apparaître des rémissions de tumeur maligne avec des effets secondaires négligeables. La bromélaïne est considérée comme non toxique et sans effets secondaires, à l'exception de réactions allergiques très rares. Elle peut être utilisée à des doses allant de 200 à 2 000 milligrammes pendant de longues périodes.

Deux fois deux gélules par jour ou plus si nécessaire, trente minutes avant les repas ou sur estomac vide.

ENZY20®

(POUR SOUTENIR LE SYSTÈME DIGESTIF)

Les enzymes sont des catalyseurs des réactions biochimiques, c'est-à-dire des réactions chimiques survenant chez les êtres vivants. Elles sont incontournables, dès lors qu'elles sont indispensables au déroulement de la quasitotalité des réactions chimiques dans l'organisme humain. Une application fort logique pour prévenir ou guérir de nombreuses maladies est donc de mettre nos enzymes dans les meilleures conditions possibles de

fonctionnement. Elles accélèrent fortement la vitesse des réactions. Une réaction qui, spontanément, demanderait des mois ou des années se déroule en quelques secondes ou fractions de seconde. Elles agissent en très petites quantités. Une molécule d'enzyme transforme quelques centaines à quelques millions de molécules de substrat par minute. Elles demeurent intactes à la fin des réactions. Les enzymes sont spécifiques. Elles ne catalysent qu'un seul type de réaction (spécificité d'action). Les enzymes sont produites par les cellules. Dans leur grande majorité, ce sont des protéines. Les enzymes sont nombreuses. Plus de 2500 ont déjà été identifiées, mais il en reste sans doute bien d'autres à découvrir. Environ 16 % de ces enzymes franchissent la barrière digestive et sont chargées d'exercer des actions que ne peuvent réaliser les enzymes du patient. L'ensemble des composants contribue ainsi à un confort digestif, combat la paresse intestinale et renforce les défenses de l'organisme. Enzy 20 régule tous les métabolismes et relance les mécanismes d'autoguérison.

Trois fois deux ou trois gélules par jour au moins une demi-heure avant les repas.

IMMUNORÉGUL®

(POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE)

La progression des atteintes auto-immunes est importante. Ce type de dérèglement immunitaire peut se déclencher à tout âge (les enfants y sont de plus en plus fréquemment exposés), davantage avec l'avancée en âge. Généralement, aucun signe annonciateur ne peut être détecté. On peut estimer aujourd'hui qu'un Français sur dix (6 millions environ !) est atteint d'une affection auto-immune. Peut-être est-ce beaucoup plus, car, si on recense officiellement sous ce terme une cinquantaine d'affections immunitaires, il y en a vraisemblablement plus. Pour rétablir l'harmonie du système immunitaire et le relancer, ce produit est apte à restaurer le dysfonctionnement immunitaire. Il propose plusieurs micronutriments essentiels du système immunitaire : stérolé et stérolines (extraits de pin sylvestre). Huiles essentielles : héliochryse, ciste ladanifère, laurier noble. Vitamines B3, B6 et E. Extrait de

gingko biloba. Carbonate de calcium. Huile et lécithine de tournesol...

Prendre 3 gélules par jour (loin des repas) pendant trois semaines, puis deux fois 1 gélule durant de longs mois.

ORTHOFLORE® (RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE DE LA FLORE INTESTINALE)

Pour être en bonne santé, notre système immunitaire doit être efficace, et pour cela, notre flore intestinale doit être en parfait état, en parfait équilibre. La vie actuelle la dérègle souvent : pollution, erreurs d'alimentation, stress, antibiotiques, excès d'alcool, de nicotine ou de café et tout déséquilibre pouvant conduire à un terrain fragilisé.

Orthoflore, ce sont huit souches différentes, dont certaines sont rares, mais très utiles et efficaces, qui vont chacune jouer leur rôle et ainsi rétablir une digestion correcte, rendre le milieu impropre aux mauvaises bactéries, s'attaquer aux *Candida albicans*, lutter contre les microbes, neutraliser les produits toxiques, contenir ou détruire les germes indésirables, éliminer les déchets, synthétiser certaines vitamines, produire des enzymes, faciliter la digestion des protéines, protéger et entretenir une muqueuse intestinale en bon état, renforcer nos défenses naturelles, donc notre système immunitaire. Orthoflore contient plus de 11 milliards 400 millions de bactéries amies par gélule.

1 gélule par jour le matin à jeun suffit.

PIPERCUMINE® (LUTTER CONTRE UNE INFLAMMATION)

Combattre l'inflammation est la première démarche pour éteindre toute évolution critique. Les trois composants de Pipercumine se potentialisent dans leurs actions anti-inflammatoires et la prévention de la dégénérescence des cellules.

La curcumine est le principal agent anti-inflammatoire du curcuma ; elle fait partie des antioxydants très puissants. Cependant,

nous savons que la curcumine seule est très difficilement assimilable. La pipérine extraite du poivre noir potentialise considérablement les propriétés de la curcumine en multipliant au moins par vingt et jusqu'à mille fois son activité. Du gingembre on extrait les gingérols, puissants antioxydants, hépato-protecteurs, cholagogues, antirhumatismaux, potentialisant eux aussi les effets de la curcumine, tout en bloquant la cascade inflammatoire. Le gingembre améliore également l'absorption de la pipérine. Il se produit donc des synergies croisées extrêmement importantes. Curcumine, gingérols et pipérine sont actuellement étudiés activement pour leur action sur la prévention des troubles inflammatoires et de la dégénérescence cellulaire.

Deux fois 2 gélules par jour pendant trois semaines, puis deux fois 1 gélule par jour.

SYLIDIUM®

(FOIE FATIGUÉ)

Le foie est un des organes les plus indispensables à la vie. Il est gorgé de sang, avec lequel il contracte des rapports très étroits, dont l'importance n'a d'égale que la complexité. Aussi, il s'agit de le maintenir dans la meilleure forme possible. Le foie représente l'usine de l'organisme : il est sollicité en permanence. C'est lui qui est en première ligne quand l'organisme est confronté à un afflux d'alcool ou de molécules chimiques, à un empoisonnement... Il est chargé de filtrer les substances toxiques ! Il est essentiel de le protéger pour assurer le bon déroulement des métabolismes et maintenir l'individu en bonne santé. Lors d'atteintes hépatiques, plusieurs plantes médicinales ont montré leur efficacité au fil des siècles : le chardon Marie, le *Desmodium adscendens*, le *Chrysanthellum americanum* et l'huile essentielle de carotte cultivée, qui ont une action régénératrice hépatocellulaire. Ce complément alimentaire rassemble les quatre plantes essentielles qui interfèrent au niveau du carrefour hépatovésiculaire.

1 gélule avant les deux repas.

QUELQUES RÈGLES D'UTILISATION

Lorsque l'on prescrit deux, voire plusieurs produits actifs, leur addition n'est pas toujours synonyme de valeur ajoutée. Les synergies se révèlent parfois toxiques pour l'organisme. Une personne déjà sous traitement médical doit donc tenir son médecin informé du ou des complément(s) alimentaire(s) qu'elle désire adjoindre à sa thérapeutique.

La position la plus sage est peut-être de s'en tenir à ces quelques suggestions :

- On ne mélange pas des produits de prescription médicale (allopathiques) avec des suppléments de produits naturels sans demander l'avis d'un professionnel compétent : par exemple, mieux vaut ne pas combiner des médicaments avec des compléments alimentaires ou des plantes médicinales qui ont la même indication, comme un tranquillisant avec une plante apaisante.
- Dans le cas des interactions médicaments/produits naturels, le pharmacien herboriste peut être une très bonne source d'information.
- Un médicament à prendre à jeun doit être pris *seul*. Il ne faut rien ingérer, même un produit naturel, dans un délai de deux heures avant ou après la prise du médicament.
- Certains compléments alimentaires et produits naturels de santé présentent parfois un index thérapeutique étroit : la différence entre la dose thérapeutique utile et la dose potentiellement toxique peut être assez proche. Il ne faut donc jamais dépasser les doses conseillées.
- Enfin, c'est sous un contrôle médical strict que l'on pourra ingérer des produits naturels de santé lorsque l'on suit un traitement thérapeutique lourd, notamment des médicaments antirejets (après une greffe), des anticoagulants¹¹, des anti-HIV (sida) ou une chimiothérapie anticancer.

Pour éviter tout risque, la solution est simple : il suffit de s'en tenir à un ou deux compléments alimentaires par période de supplémentation, de respecter les doses indiquées et de s'informer auprès de son médecin ou de son pharmacien lorsque l'on suit un traitement médicamenteux régulier.

Puis, d'autres solutions naturelles peuvent être intéressantes, au cas par cas. Certaines personnes se connaissent bien et sauront trouver ce qui leur convient dans ce qui suit ; pour les autres, peut-être plus hésitantes, je suggère de rendre une petite visite à un professionnel de santé qui saura les conseiller.

MISE EN ACIDOSE : LE TRAITEMENT PRÉVENTIF ACTIF

Pour aider l'organisme à se débarrasser de ce qui l'intoxique, il suffit de lui donner un ensemble de chiquenaudes. Ce traitement prophylactique se fait une fois par an, au printemps, correspondant à une sollicitation intensive des mitoses¹ et du renouvellement cellulaire. Il est destiné à nettoyer les premières cellules cancéreuses par une mise en acidose de l'organisme. En pratique, c'est essentiellement un jeûne partiel qui oblige l'organisme à consommer ses réserves et à se mettre en acidocétose.

Ce régime consiste en un simple changement des habitudes alimentaires, auquel on peut ajouter une médication initiale composée de vitamines, d'oligoéléments et d'autres facteurs destinés à favoriser les cellules normales au détriment des cellules anormales. On peut commencer à prendre l'habitude d'observer une (plus ou moins) légère restriction alimentaire avec réduction draconienne des matières grasses, du sel et du sucre.

DES TECHNIQUES DE MISE EN ACIDOSE

Elles abondent dans la vie courante, mais pour qu'elles soient valables, il faut une imprégnation de l'organisme, que les cellules baignent dans un milieu acide. La plupart de ces méthodes de mise en acidose reposent sur la restriction alimentaire... en se souvenant de ce que je disais dans les chapitres précédents quand j'écrivais que ce n'est en rien un hasard si :

- le jeûne sacré était connu des Phéniciens, des Assyriens, des Romains, des Macédoniens... qui l'étendaient même aux

animaux domestiques ;

- la plupart des grandes religions monothéistes le préconisent : c'est le Carême chez les catholiques, le Ramadan chez les musulmans, le Yom Kippour chez les juifs ;
- les peuples sans cancer (Hunza, Okinawa...) le pratiquent, vivent la frugalité alimentaire ou se soumettent par tradition, et aussi par nécessité économique, à une cure annuelle post-hivernale de réduction alimentaire.

On n'oubliera pas non plus ce qui fut sans doute le seul enseignement utile qu'aient donné les camps de concentration nazis : très peu de cas de cancer ont été enregistrés dans ces camps de l'horreur au quotidien, alors que la population internée était variable et disparate. On a même constaté la guérison spontanée de cancers déjà suffisamment évolués pour avoir été diagnostiqués.

Enfin, je rappelle que les études scientifiques nous montrent que, dès lors que l'on réduit d'un tiers la ration alimentaire des animaux d'expériences scientifiques, tout en maintenant le quota de vitamines et d'aliments essentiels, ils contractent de 10 à 60 % de cancers en moins. L'homme ne diffère pas des autres mammifères. Cette réduction temporaire amplifie l'effet de la médication quand il y a un traitement médical en cours, ce qui implique de réduire d'un tiers la ration alimentaire habituelle pour obtenir en trente jours une diminution de poids corporel de l'ordre de 3 %. Cela suffit à maintenir le biotope en acidose (acidocétose résultant de la consommation de ses propres protéines).

La mise en acidose implique, bien entendu, de commencer par éviter de donner des alcalins, sous forme de poudres digestives par exemple. Aux États Unis, le cancer de l'estomac était bien plus répandu qu'aujourd'hui à l'époque où la mode était à la large absorption de poudres alcalines dans le but d'éviter les brûlures d'estomac et de le soumettre à des conditions antiacides répétées, tout en renforçant la réserve alcaline de l'organisme.

LES COMPLÉMENTS DE MISE EN ACIDOSE

– L'acide lactique

L'exercice musculaire acidifie les tissus de l'organisme par l'acide lactique qu'il libère. L'ablation chirurgicale d'une tumeur arrête net la production d'acide lactique, dont une partie au moins se combine avec les produits alcalins du sang et entraîne une augmentation de l'alcalose qui, ajoutée à l'affaiblissement des défenses immunitaires dû au choc de l'intervention, favorise le développement ultérieur d'une nouvelle tumeur ou le développement foudroyant des cellules non détruites.

– L'aspirine

L'aspirine est un médicament naturel vieux de vingt-quatre siècles. En 400 av. J.-C, Hippocrate préconisait déjà l'écorce de saule, riche en acide salicylique pour soulager les douleurs rhumatismales. Deux enquêtes, menées aux États-Unis et en Europe, ont démontré que l'aspirine jouait un rôle efficace dans la prévention des affections cardiovasculaires dues à l'athéromatose. Une enquête publiée par le prestigieux *New England Journal of Medicine* a fait l'effet d'une bombe. Cette étude, débutée en 1982, montre, pour la première fois sur une large population, que la prise régulière d'aspirine tous les deux jours réduit de moitié le risque d'accident cardiaque. L'enquête a été menée auprès de 22701 médecins âgés de 40 à 84 ans, dont la moitié a pris 350 milligrammes d'aspirine par jour et l'autre moitié, un placebo, produit dénué de toute activité. Les résultats montrent que, au bout de cinq ans, le nombre des attaques chez ceux qui ont absorbé de l'aspirine, est de 47 % inférieur au nombre constaté chez ceux qui n'ont pris que le placebo. L'aspirine ou « acide salicylique » a mis l'organisme en acidose.

Une vingtaine d'années plus tard (en 2010), d'autres travaux scientifiques ont montré un effet préventif quasi universel vis-à-vis des cancers, lorsque l'aspirine est prise à petite dose pendant des années.

Une équipe britannique² a ainsi évalué qu'une consommation de 75 milligrammes par jour, au long cours, agit favorablement sur les tumeurs malignes. Elle peut, par exemple, réduire de 24 % le risque de cancer colorectal et d'un tiers sa mortalité chez les personnes déjà atteintes. Par la suite, cette même équipe a continué de publier

(notamment dans la prestigieuse revue scientifique *The Lancet*). Sept essais³ sur 25 570 patients ont montré que, parmi eux, 674 sont décédés de cancer. Globalement, chez les malades sous aspirine, la mortalité par tumeur maligne s'est avérée réduite de 21 % pendant la durée des études. Les bénéfices étaient encore plus marqués au-delà de cinq ans, avec une diminution de 34 % tous cancers confondus, et même de 54 % s'agissant des tumeurs gastro-intestinales. Dans les essais où le suivi a été très long, les bénéfices se sont maintenus pendant plus de vingt ans.

LES SÉJOURS EN ALTITUDE

La raréfaction relative de l'oxygène et l'air pur de la montagne : voilà une des prophylaxies toutes simples dans la prévention des maladies dégénératives. Car cet environnement provoque simultanément un abaissement du métabolisme de base et une action acidifiante, qui agissent en synergie pour lutter contre le développement des cellules mutantes.

PLANTES MÉDICINALES

Les travaux américains ont révélé que des plantes d'Amazonie recelaient ces principes en quantité largement suffisante et s'intégraient dans la procédure de prévention active.

- Le gomphréna (un genre de plante sauvage de la famille des *Amaranthaceae* originaire d'Amazonie) est un excellent désintoxiquant ; il propose des oligoéléments essentiels, plus particulièrement le magnésium, le germanium et le sélénium (destiné à éliminer les radicaux libres et à lutter contre le vieillissement).
- L'acérola (*Malpighia puniceifolia* L. ou *glabra* L.) est une source richissime de vitamines naturelles (un verre de jus d'acérola contient de 40 à 100 fois plus de vitamine C qu'un verre de jus de citron).

- Le baccharis (*Baccharis trimera*) est une plante amazonienne dépurative qui assure le drainage des émonctoires.
- La graine de bixa (*Bixa orrelana* ou *roucou*) est un remarquable cocktail naturel de vitamine A et de sélénium organique.
- La « griffe de chat » ou « liane du Pérou » (*Uncaria tomentosa*) est utilisée traditionnellement pour combattre les infections et traiter le cancer, car son écorce interne offre des alcaloïdes (nommés « oxyndoles ») dotés de propriétés – démontrées par les recherches scientifiques –, qui sont à la fois antivirales, capables de stimuler le système immunitaire et d'exercer un effet anticancéreux en inhibant la prolifération des cellules cancéreuses ou en déclenchant la mort des cellules anormales (apoptose).
- Le « lapacho » ou « ipe roxo » (*Tabebuia impetiginosa*) : le bois (et non l'écorce) de cet arbre brésilien contient des substances (sels minéraux, flavonoïdes...) actives sur certains types de cancer.

Et enfin...

BOIRE

Oui : boire ! Arrêter les éventuels excès d'alcool et boire sain : de l'eau.

Et si vous ne savez pas vers laquelle vous tourner, demandez à votre médecin, en fonction de ce qu'il sait de votre état de santé personnel : eau minérale, eau de source, eau thermale ?

Toutefois, avant de se décider, mieux vaut savoir que nous ne pouvons assimiler au plus que 1 % des minéraux contenus dans l'eau ; de plus, les minéraux inassimilables encrassent notre organisme : par exemple, nous savons aujourd'hui que le calcium de l'eau ne peut pas être absorbé par l'intestin. Une constatation que chacun peut faire, notamment dans les régions où l'eau est très calcaire (on le voit bien sur les robinets et la tuyauterie de la maison) : cela n'empêche pas un grand nombre de personnes qui

consomment cette eau de souffrir de déminéralisation et de décalcification osseuse.

Il est trop fréquent de penser que tous les minéraux, quelle que soit leur origine, sont bons pour la santé. C'est faux !

En biologie, il existe deux grandes classifications des êtres vivants :

- les autotrophes⁴ (plantes, micro-organismes), qui ont seuls la possibilité d'assimiler directement le minéral. Leur organisme est outillé pour cela ;
- les hétérotrophes⁵ (humains, animaux), qui sont incapables d'assimiler directement les minéraux s'ils ne sont pas transformés au préalable par les plantes et les végétaux (fruits, céréales et légumes). Leur organisme n'est pas outillé pour cela.

L'être humain ne peut donc assimiler que des minéraux organiques, apportés par les végétaux de l'alimentation. Il ne peut pas assimiler ceux présents dans les eaux minérales.

1. L'EAU OFFICIELLEMENT (!) POTABLE

D'après le décret de janvier 1989⁶, une eau est déclarée potable quand elle répond à près de... 150 critères !

Elle doit présenter un pH compris entre 6,5 et 9, ne doit pas contenir d'organismes pathogènes (coliformes, salmonelles, staphylocoques, streptocoques...), les substances présentes ne doivent pas dépasser des concentrations maximales...

Ces normes qui paraissent strictes sont en fait très permissives, car dans les faits, elles acceptent comme potables des eaux riches en de nombreux toxiques pour autant que leur concentration ne dépasse pas un seuil maximum. Ainsi, nos responsables de santé publique acceptent que l'eau véhicule des traces de métaux lourds ou de pesticides (« offerts » par l'agriculture intensive !), mais dans

des proportions difficilement dosables et dont on ignore les dangers pour la santé humaine à moyen et à long terme.

Quand je dis « permissive », c'est que tout change et tout évolue : le maximum de résidu sec imposé par la loi avant 1961 était de 500 milligrammes par litre ; il est aujourd'hui de... 1 500 milligrammes par litre ! Ceci permet de mieux comprendre la dégradation de la qualité de l'eau dans notre pays en à peine un demi-siècle...

2. QUELLE EAU BOIRE ?

L'eau du robinet présente un pH égal ou supérieur à 8 à cause du chlore, du calcaire et des (plus ou moins) nombreux éléments indésirables ; elle est beaucoup trop alcaline. Et celui de beaucoup d'eaux minérales est supérieur à 7. Donc, si vous désirez la consommer régulièrement, testez ou faites vérifier l'eau de votre robinet avant de la boire.

Les eaux de boissons favorables à la vie et que je suggère doivent présenter un pH entre 6 et 7 (rarement indiqué sur l'étiquette d'une bouteille) et un volume de résidus à sec de moins de 120 milligrammes par litre (toujours indiqué sur l'étiquette). Il en existe peu en France, mais ce sont les seules valables car, comme le disait Louis-Claude Vincent, il ne faut jamais oublier ce principe premier : l'eau agit plus par ce qu'elle emporte que par ce qu'elle apporte !

Je ne citerais ici que quelques marques commerciales, il y en a beaucoup et je ne les connais pas toutes, notamment les locales et régionales. Ces eaux de source (et non pas eaux minérales !) sont intéressantes pour leur faible taux de résidu sec par litre :

Rosée de la Reine	18 mg/l
Mont-Roucous	19 mg/l
Montcalm	28 mg/l
Vosgia	30 mg/l

Montagne d'Arrée	36 mg/l
Mont-Doré	52 mg/l
Volvic	109 mg/l...

...à comparer avec :

Cristalline (plusieurs sources, donc selon...)	187-677 mg/l
Evian	309 mg/l
Vittel	841 mg/l
Contrex	2125 mg/l
Hépar	2580 mg/l...

En revanche, je peux indiquer que les bonnes eaux sont issues de terrains granitiques ou volcaniques (Ariège, Bretagne, Vosges d'Alsace, massif de Vire et massif Central), et présentent moins de 120 milligrammes par litre de résidus à sec. Ces eaux pures (bien vérifier l'étiquette !) conditionnent la santé puisqu'elles favorisent l'élimination des toxines et qu'elles participent activement à la protection de l'organisme.

ALIMENTATION

QUELQUES PRÉCISIONS PRATIQUES¹

Mesure et frugalité doivent nous guider pour alléger en quantité nos repas quotidiens, mettre l'organisme en acidose, jusqu'à rétablir (ou découvrir !) notre réel poids de forme. Je suggère une diminution globale d'environ un tiers pour les personnes en surpoids ou souffrant d'une pathologie de surcharge.

Ensuite, recherchons l'individualisation de l'apport alimentaire en fonction de notre terrain : vitalité personnelle, âge, constitution, état de santé, environnement psychoaffectif, tempérament..., mais aussi en fonction de notre environnement et de notre écologie de vie : climat, activité professionnelle, sportif féru de compétitions ou sédentaire casanier... autant d'éléments spécifiques à chaque personne qui devront orienter particulièrement, affiner, moduler la nutrition. Bien évidemment, l'accompagnement par un professionnel de santé est alors vivement recommandé !

De plus, plaisir, calme et joie à table, seul ou en convivialité, sont des gages essentiels de bonne digestion et de bonne assimilation. Trop de stress, pas de confort (manger debout, sur un coin de comptoir, à la va-vite...) et aucun plaisir altèrent gravement le processus de digestion et d'assimilation des aliments.

« Que ton aliment soit ton médicament », disait Hippocrate (460 av. J.-C.).

« Le manger, c'est beaucoup plus que du manger, c'est de l'amour », répond, tel un écho, la sagesse populaire, comme pour conforter l'alimentation saine qui devient alors une authentique ordonnance dans l'assiette, préventive comme autocurative. Le manger, c'est de l'amour que dame Nature nous donne à accueillir

par les différents éléments nutritifs que nous en recevons. Mais point trop n'en faut...

Idéalement, essayons de nous approcher de ces quelques suggestions pour nos apports quotidiens.

- Légumes crus variés : au moins en entrée d'un des repas.
- Légumes cuits (selon appétit et climat), tels que haricots verts, fenouil, céleri, poireaux, potimarron, courges diverses, patates douces...
- Fruits : au moins deux prises par jour (11 heures et 18 heures).
- Oléagineux (en en-cas, dans les salades, les desserts...) tels que noix, amandes, pignons, cajou, tournesol, courge...
- Protéines : poisson gras ou coquillages (huîtres de bonne origine) ou viande blanche issue d'élevage biologique.
- Céréales (complètes ou mi-complètes), selon le climat et les besoins caloriques, et en évitant les sources de gluten, surtout si une intolérance est suspectée ; préférons alors riz, millet, sarrasin, quinoa, maïs, amarante, teff (une céréale sans gluten originaire des hauts plateaux d'Éthiopie)...
- Légumineuses² : soit germées et en salade, soit pour remplacer une protéine animale, mais dans ce cas-là, toujours en association avec une céréale (trois quarts de céréale + un quart de légumineuse).
- Fruits séchés (notamment l'hiver, ou pour les sportifs) : dattes, pruneaux, figues, bananes...
- Aromates (frais si possible).
- Eau très pure : un litre et demi par jour (voire un peu moins selon les apports de fruits) ; des tisanes, du thé vert...
- Les huiles : utilisez toujours de l'huile vierge première pression à froid.

Un conseil : associez sur une base d'olive + colza ou noix, une portion de courge, chanvre, œillette (huile extraite d'une variété de pavot (*Papaver somniferum*))... pour trois cuillères à soupe par jour ; à utiliser crue.

Cinq fruits et légumes par jour : la chimère à la mode³ !

Depuis une dizaine d'années, c'est devenu un leitmotiv : si vous voulez vous maintenir en bonne santé, mangez chaque jour cinq fruits et légumes. Mais que cache cette recommandation ?

Certes, on peut trouver dans les fruits et légumes tous les nutriments essentiels pour une bonne alimentation (vitamines, polyphénols, flavonoïdes et autres antioxydants). Mais il faut aussi y ajouter des ingrédients qui ne sont pas invités : la trentaine de pesticides qui perturbent lourdement nos hormones.

PESTICIDES À TOUS LES ÉTAGES

Avec l'arrivée de l'été, on a tendance à se jeter sur les tomates, à faire des orgies de crudités et à craquer pour les fruits de saison. Pauvres en calories, gorgés de fibres et de vitamines, ils sont parés de toutes les vertus. Mais une enquête publiée par l'association Pesticide action Europe⁴ s'appuyant sur des données de l'Autorité européenne de la sécurité sanitaire, montre que non seulement fruits et légumes contiennent des pesticides, mais que bon nombre de ces pesticides sont des perturbateurs endocriniens. C'est-à-dire qu'ils sont néfastes pour le système hormonal. Cette association a classé les végétaux contenant les doses les plus élevées de ces polluants. En tête, les salades, les tomates et les concombres, qui font partie de nos légumes préférés et sont les plus consommés !

Bon nombre d'études ont mis en avant le lien entre l'exposition aux perturbateurs endocriniens et des maladies chroniques comme la baisse de la fertilité, certains cancers, des lésions cérébrales, le diabète, les déséquilibres du taux de cholestérol... Il faut convaincre les pouvoirs publics d'exclure le maximum de perturbateurs endocriniens de notre alimentation. La plupart sont autorisés. Or, même à faible dose, ils peuvent être nuisibles.

L'étude vise aussi à interpeller les professionnels. Les agriculteurs ont à leur disposition trois cents pesticides autorisés, autant dire que les alternatives néfastes sont nombreuses. Ce n'est pas en en supprimant quarante que l'on va les disculper !

Pensons plus particulièrement aux enfants à propos desquels on recense une litanie d'effets délétères à la suite de l'ingestion des végétaux offerts par la nature.

DES FRUITS ET LÉGUMES ? OUI, MAIS BIO !

Il est aujourd'hui devenu impératif, du point de vue de la santé publique, de consommer des aliments produits par l'agriculture biologique, la seule méthode de production qui garantit le zéro pesticide et sans OGM. Nombre d'études démontrent que ce type de production est bien plus favorable à la santé que les produits de l'agriculture intensive.

Un exemple parmi bien d'autres : les tomates sont meilleures pour la santé quand elles sont bio. L'étude scientifique⁵ qui démontre cette affirmation indique qu'elles sont plus riches en vitamine C et en microéléments qui combattent les maladies chroniques. La principale raison de cette différence vient des conditions de croissance plus difficiles imposée aux tomates bio : quand les tomates conventionnelles sont boostées à grand renfort d'engrais, les tomates bio doivent développer leurs propres ressources pour se défendre contre les conditions extérieures. Et cette forme de stress se transforme au fil de leur croissance en nutriments dont nous bénéficions ensuite. Cette étude a donc relevé une concentration en vitamine C en hausse de 57 % et en phénols, deux fois supérieure. Or, les phénols, comme les flavonoïdes antioxydants, sont en grande partie garants des qualités nutritionnelles des fruits et légumes.

Et ce qui est juste pour les tomates l'est aussi pour tous les fruits et légumes !

Mieux vaut certainement se tourner alors vers une alimentation plus intelligente, donc bio. Et par exemple, en s'inspirant des deux régimes alimentaires qui suivent...

LE RÉGIME HYPOTOXIQUE DU DR SEIGNALET ⁶

La nutrition de type ancestral que propose Seignalet propose de se rapprocher le plus possible du mode nutritionnel ancestral, sans imposer de restrictions trop draconiennes qui rebutteraient la personne. Le régime propose de réduire le volume de nourriture ingéré durant les repas et comporte sept directives essentielles :

- supprimer toutes les céréales, à l'exception du riz et du sarrasin ;
- supprimer tous les laits animaux et leurs dérivés ;
- manger un maximum d'aliments crus ou cuits à une température inférieure à 110° C ;
- choisir autant qu'il est possible des aliments produits par l'agriculture biologique ou de conception bio, proches des produits originels ;
- consommer des huiles produites par première pression à froid⁷ ;
- prendre des sels magnésiens, des oligoéléments, des vitamines à dose physiologique, des ferments lactiques (orthoflore⁸) et une algue exceptionnelle : l'aphanizoménon (Klamath Afa⁹) ;
- procéder à un décrassage et à une ouverture des émonctoires¹⁰ : propolis (appareil digestif) et silydium¹¹ (appareil hépatovésiculaire).

LE RÉGIME CRÉTOIS : LE BON DÉTOX ANTICHOLESTÉROL ¹²

Les chercheurs ont trouvé voilà plusieurs années que le régime alimentaire méditerranéen, et plus singulièrement crétois, semblait protéger des soucis cardiovasculaires. Il repose sur des bases simples, qu'il ne tient qu'à chacun d'adopter aujourd'hui même ou, a minima, de s'en rapprocher.

Les conditions de vie étaient-elles importantes ?

Les chercheurs ont décidé de nourrir des cobayes français avec une alimentation crétoise, sans rien changer à leur environnement ni à leurs habitudes de vie. Les résultats furent spectaculaires. Dans le

groupe crétois, on notait une amélioration extraordinaire de la santé en général – et du système cardiovasculaire en particulier –, puisqu’il y eut de 70 à 76 % de décès en moins par rapport au groupe témoin. Dès lors, les études se sont multipliées, et l’on peut maintenant proposer un régime crétois simple et efficace à l’ensemble de la population. À noter que l’on parle parfois de « régime crétois », parfois de « régime méditerranéen ». Les deux sont très proches, mais le premier est plus bénéfique encore, bien que plus draconien : il supprime totalement le lait et les produits laitiers, et intègre du pourpier (une salade typique) et des noix.

HUIT RECOMMANDATIONS MAJEURES DU RÉGIME CRÉTOIS

1. HUILE D’OLIVE ET COLZA

Consommez surtout de ces très bonnes graisses qui protègent le cœur. J’ai une préférence pour l’huile d’olive. Une évidence, plusieurs fois répétée dans ce livre : l’huile d’olive de première pression à froid et bio, sur les salades, les légumes, le pain, le fromage... L’huile d’olive est l’assaisonnement et le support de cuisson à privilégier, car elle est très riche en acides gras mono-insaturés. Elle participe activement à la diminution du cholestérol total, à l’augmentation du bon cholestérol HDL et favorise la prévention des accidents cardiovasculaires. Elle contient aussi des antioxydants protecteurs (vitamine E, polyphénols).

2. FRUITS ET LÉGUMES EN ABONDANCE

À déguster sans limite (autre que la satiété) et évidemment bio : ils sont riches en vitamines, minéraux et fibres.

3. POURPIER *PORTULACA OLERACEA*

Petite plante sauvage aux feuilles épaisses et charnues, le pourpier est cultivé pour être consommé en salade ou comme

accompagnement. Il est riche en acide linoléique (oméga3), en vitamines C, E et en bêta-carotène. Il est donc très bon pour prévenir les maladies cardiovasculaires et lutter contre l'attaque des radicaux libres.

4. LÉGUMES SECS ET PÂTES, COUSCOUS, SEMOULE, RIZ, PAIN... COMPLETS

La base de l'alimentation méditerranéenne, qui apporte glucides lents et fibres.

5. VIN ROUGE

Avec modération, selon la formule consacrée et tout à fait opportune, la consommation de vin est conseillée. Les bienfaits attribués aux tanins et polyphénols du vin (de puissants antioxydants) concernent davantage le vin rouge, puisque c'est celui qui en contient le plus. Pas plus d'un ou deux verres par jour.

6. VOLAILLE, VIANDE ET ŒUF

Ce conseil doit être nuancé : certaines viandes rouges sont plus riches que d'autres en lipides et en cholestérol. Je suggère d'éviter les viandes qui contiennent plus de 10 % de matières grasses. Ainsi, en faible quantité, ne choisissez que les volailles et leurs œufs dont vous avez l'assurance qu'elles ont vécu au plus proche de la nature, comme en Crête, et qu'elles ont été nourries sainement, picorant ça et là des grains de blé ou de maïs, plus riches en oméga3 qu'en OGM. Reste que, pour ma part, je propose de miser plutôt sur les protéines végétales ou sur les poissons que sur les viandes.

7. PERDEZ LES MAUVAISES HABITUDES

Pratiquez un peu d'exercice physique, pas de tabac et de l'optimisme...

8. LIMITEZ AU MAXIMUM LES GRAISSES SATURÉES

Éliminez les produits alimentaires de l'industrie, bien trop néfastes pour la santé générale : viande grasse, sauces, charcuteries, pâtisseries industrielles, produits laitiers... Et surtout, bannissez les matières grasses hydrogénées présentes dans d'innombrables biscuits et plats préparés industriels : il suffit de lire les étiquettes.

Les recommandations que nous suggère le régime crétois peuvent s'enrichir de nos produits moins méditerranéens, mais tout aussi favorables à la santé...

FRUITS ET LÉGUMES : BIO (*BIS REPETITA* !) ET FRAIS !

Les fruits et légumes frais et bio sont riches en précieux phytostérols¹³ ou stérols végétaux¹⁴ qui freinent l'absorption intestinale des graisses. Ils sont même bien plus que cela : sources inépuisables de vitamines et de minéraux, ils permettent de manger à sa faim et de varier les saveurs sans risque ; crus ou cuits à la vapeur, ils sont très riches en fibres alimentaires, qui jouent un rôle très important et favorable sur le transit intestinal ou la réabsorption des sels biliaires ; ces mêmes fibres piègent les graisses encore présentes dans le bol alimentaire intestinal et les accompagnent vers la sortie, limitant ainsi leur taux sanguin...

Fruits et légumes sont colorés par leurs vitamines, sels minéraux, antioxydants... Le bêta-carotène, par exemple, leur confère une teinte orangée. Les fruits et légumes orange (melon, abricot, carotte...) sont donc riches en bêta-carotène. Pour être sûr de manger régulièrement tous les minéraux et vitamines indispensables, il suffit donc de varier les couleurs des végétaux que l'on consomme : rouge, jaune, vert, violet, car de cette manière, on varie l'apport en nutriment sans avoir à faire ses courses avec un tableau détaillé à la main.

LES ALGUES

Les algues peuplent les mers et les océans depuis trois milliards d'années, peut-être plus. Elles ne sont pas moins de 25000 espèces environ : brunes, rouges, vertes ou bleues, parfois microscopiques quand d'autres mesurent plusieurs mètres. Toutes enferment la richesse organique et nutritionnelle de l'eau de mer, concentrée jusqu'à cinq mille fois. De nombreuses algues offrent une action santé très favorable à l'organisme en général, avec un bénéfice particulier sur les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension... et ce grâce, entre autres, aux antioxydants, aux fibres et aux phytostérols (cholestérol naturel des plantes) qu'elles contiennent. Qu'elles se nomment *Agar-agar*, *Chondrus*, *Corallina*, *Cystoseria*, *Klamath* ou *Aphanizomenon*, *Laminaria* ou *Laminaire*, *Nori*, *Spiruline*, *Wakamé*, elles sont toutes intéressantes et à inclure dans la cuisine et l'alimentation quotidienne ou à prendre conditionnées sous forme de gélules ou d'extrait liquide en ampoule. Pour ma part, je ne taris pas d'éloges pour l'*Aphanizomenon* ou *Klamath* (voir p. 133).

DES CHAMPIGNONS ¹⁵

J'ai déjà évoqué les vertus des champignons dans un livre précédent¹⁶. J'y reviens ici car ils sont aussi très intéressants dans le cadre d'une alimentation-santé pour mettre l'organisme en acidose. Jadis utilisés en médecine, puis oubliés au profit de molécules et de médicaments synthétiques, les champignons proposent des vertus santé naturelles à redécouvrir aujourd'hui, dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. Riches en eau, peu caloriques en raison de leur faible teneur en glucides et en lipides, ils sont une excellente source de potassium et de riboflavine¹⁷, sans compter leur richesse en fibres. Au même titre que les légumes, les champignons regorgent de nutriments, minéraux et vitamines, dont le cuivre, les vitamines du complexe B, le phosphore, le potassium, le fer, le zinc...

Les champignons sont particulièrement intéressants dans deux domaines thérapeutiques :

- sur le plan de l'immunité, leurs polysaccharides (ou bêta 1,3 et 1,6 glucane) n'attaquent pas directement les cellules cancéreuses, mais produisent leurs effets anti-tumeur en activant les réponses immunitaires de l'hôte, en particulier en augmentant l'activité des macrophages tueurs de cellules cancéreuses ;
- inclus dans le cadre d'une alimentation prévention/ protection cardiovasculaire.

J'ai surtout retenu quatre champignons, à consommer, comme toujours, exclusivement bio :

1. MAÏTAKÉ *GRIFOLA FRONDOSA*

Les études et recherches montrent que ce champignon propose des vertus thérapeutiques contre la fatigue, l'hypertension, l'obésité, le diabète, l'excès de cholestérol et les états de cancers. Il est très riche en bêta 1-6 glucane, un composé polysaccharidique spécifique que les chercheurs considèrent comme l'un des plus puissants immunostimulants. Car le bêta 1,6 glucane du maïtaké active différentes cellules du système immunitaire : lymphocytes T, macrophages et cellules tueuses ; ces dernières attaquant directement les cellules cancéreuses qui forment la tumeur.

2. PLEUROTES *PLEUROTUS OSTREATUS* , DITS « PLEUROTÉS EN HUÎTRE »

Il existe plus d'une trentaine de variétés de pleurotes. La plupart d'entre elles sont comestibles et plusieurs sont cultivées commercialement. Le pleurote représente environ 25 % de la production mondiale de champignons. Le pleurote en coquille (ou en forme d'huître) est le plus connu. Cet excellent champignon propose une grande richesse en fibres, en stérols végétaux (phytostérols), en protéines, en oligoéléments et une faible valeur calorique. Les pleurotes contiennent aussi jusqu'à cinq fois plus de protéines végétales que la plupart des légumes.

3. REISHI *GANODERMA LUCIDUM*

Le reishi est assez proche du shiitaké. Il contient des vitamines B ainsi que les vitamines C et D, du calcium, du fer et du phosphore. Il a été démontré scientifiquement que plusieurs polysaccharides du reishi ont exercé chez l'animal une activité antitumeur et immunostimulante¹⁸ ou se sont révélés capables de stimuler les cellules macrophages (globules blancs).

4. SHIITAKÉ *LENTINUS EDODES* OU *LENTINULA EDODES*, DIT « LENTIN DES CHÊNES »

Le shiitaké est un champignon comestible poussant naturellement sur le tronc d'un arbre spécifique, le shii, un feuillu de la famille des Fagacées, voisin du chêne et du hêtre. Nommé aussi « champignon noir » ou « lentin », le shiitake est réputé pour ses qualités gastronomiques, mais surtout pour ses vertus médicinales. Il est riche en lentinan, un polysaccharide antiviral et immunostimulant de haut poids moléculaire. De très nombreuses études attestent qu'il sait activer et soutenir le travail des cellules macrophages (globules blancs) chez les patients HIV positifs ou chez ceux atteints de cancer colique ou gastrique. Les Asiatiques l'utilisent depuis fort longtemps pour faire baisser la tension artérielle¹⁹, lutter contre les infections (effet antibiotique et immunostimulant)... Plus généralement, le shiitaké montre de réelles propriétés hépatoprotectrices et se révèle un remarquable antioxydant du fait de ses composés phénoliques qui permettent de protéger les cellules du corps contre les redoutables radicaux libres.

CONCLUSION

En forme de conclusion, imaginons...

Imaginons un monde sans surpoids, sans problèmes cardiovasculaires, sans cancers... Imaginons un monde dont tous les maux qui frappent notre société moderne auraient été pratiquement éliminés. Pour y parvenir, souvenons-nous des exemples que j'ai rappelés dans ce livre en évoquant le quotidien et le régime alimentaire des peuples sans cancer : les Hunzas ou les habitants de l'île d'Okinawa. Ces populations vivent essentiellement de produits naturels et mangent modérément : ils tiennent donc leur organisme en acidose et pratiquent le jeûne raisonnablement et régulièrement. Ces contrées, à l'abri des fléaux de la vie moderne ne connaissent pas (ou si peu !) la maladie.

Puis souvenons-nous du docteur Pierre Jacques Antoine Béchamp (1816-1908) qui s'insurgeait, déclarant : « Le "microbisme" est une doctrine fataliste monstrueuse qui suppose qu'à l'origine des choses, Dieu aurait créé les germes des microbes destinés à nous rendre malades. »

Puis souvenons-nous de Louis Pasteur (1822-1895) qui, durant les derniers jours de sa vie, aurait dit : « Béchamp avait raison, le microbe n'est rien, le terrain est tout. C'est Claude qui a raison », en parlant du professeur Claude Bernard (1813-1878).

À la suite de ces grands anciens, j'affirme de mon côté : privilégions le terrain, renforçons-le, modifions-le dans le sens où la maladie n'aura plus prise. Des faits, des tests, des arguments pathogéniques et pharmacologiques matérialisent le bon chemin de la prévention active consistant en la mise en acidose de notre organisme et au renforcement des cellules saines. C'est ce que je me suis efforcé de montrer dans ce livre.

Et enfin, je ne résiste pas au plaisir de vous faire partager ma revue de presse personnelle. Car, si le corps médical officiel reste réticent sur les effets bénéfiques de la restriction alimentaire qui amène à la mise en acidose de l'organisme, et encore plus envers le jeûne, le monde médiatique y est beaucoup plus ouvert. On verra à la lecture de cette courte sélection d'articles que les journalistes ne se contentent pas de lancer de doctes invectives, ils s'en vont (eux !) enquêter et rencontrer les bons interlocuteurs...

JEÛNER DE TEMPS, BON POUR LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE
ET LA LIGNE

Lanutrition.fr (13 juin 2013)

<http://www.lanutrition.fr/les-news/jeuner-de-temps-en-temps-bon-pour-la-sante-cardiovasculaire-et-la-ligne.html>

« Le jeûne intermittent diminue les risques cardiovasculaires et de diabète. Il augmente le niveau d'hormones de croissance et aide à perdre la graisse corporelle en excès. Jeûner de temps en temps serait un moyen très efficace non seulement de réduire le risque de maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires et le diabète, mais aussi de garder la ligne.

Les études

Des chercheurs de *l'Intermountain Medical Center* (Murray – Utah/USA) viennent de présenter les résultats de deux études sur plus de 200 personnes en bonne santé, auxquelles il a été demandé pendant 24 heures de ne consommer, selon le cas, aucun aliment et aucune boisson, ou aucun aliment seulement – l'eau étant dans ce dernier cas autorisée. Leurs paramètres biologiques ont été comparés à une journée au cours de laquelle ils s'alimentaient normalement.

Les résultats

Par rapport à la journée d'alimentation normale, le jeûne augmente le taux de cholestérol (augmentation de 14 % du LDL, le soi-disant mauvais, et de 6 % du HDL, le soi-disant bon). Cette augmentation n'est pas inquiétante dans la mesure où le rôle néfaste du cholestérol sanguin est largement remis en question. Au contraire, explique le Dr Benjamin Horne, principal auteur de l'étude : *“Le jeûne provoque faim ou stress. En réponse, le corps libère plus de cholestérol, ce qui lui permet d'utiliser la graisse comme source de combustible, au lieu du glucose. Cela diminue le nombre de cellules graisseuses dans le corps. Or, moins il y a de cellules graisseuses, moins on risque d'être résistant à l'insuline et de développer un diabète.”*

Par ailleurs, le jeûne se traduit par une augmentation spectaculaire du niveau d'hormones de croissance (GH). Un seul jeûne de 24 heures entraîne une élévation de la GH de 2000 % chez l'homme et 1300 % chez la femme ! La GH est une hormone “brûle graisses” ; elle est sécrétée suite à un jeûne car le corps l'utilise pour préserver la masse musculaire et réguler le taux de glucose sanguin ainsi que le niveau de plusieurs hormones. Enfin, le jeûne réduit les triglycérides, un autre facteur de risque cardiovasculaire.

L'analyse de Lanutrition.fr

Cette étude fait suite à une première étude de 2008, conduite par la même équipe de chercheurs, qui montrait que les Mormons, qui jeûnent régulièrement, ont un risque cardiovasculaire et de diabète divisé par deux. Ils sont aussi plus minces. Le jeûne intermittent apparaît non seulement comme un moyen de réduire le risque cardiovasculaire et de diabète chez les personnes en bonne santé, mais selon les déclarations des auteurs de l'étude, il pourrait empêcher l'apparition de la maladie chez les personnes ayant un taux de sucre sanguin un peu élevé, voire améliorer sensiblement la santé des diabétiques. Le jeûne intermittent reproduit le mode de vie de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, qui ne connaissaient pas la famine, mais des périodes brèves sans nourriture ou avec peu de nourriture. Selon les auteurs de cette étude, il suffirait de sauter deux repas dans la même journée, une à deux fois par mois pour commencer à bénéficier des effets observés dans la population des Mormons. »

Chuck Laurie

LE JEÛNE, EN VOGUE MAIS CONTROVERSÉ, EST-IL SI BON POUR
LA SANTÉ ?

Le Monde (15 août 2013)

« Les nombreux séjours *Jeûne et randonnée*, en vogue depuis quelques années en France, le prouvent : il est possible de ne rien manger pendant une semaine sans déperir, tout en marchant plusieurs heures par jour. Non sans quelques désagréments, certes : nausées, maux de tête et de ventre, crampes, essoufflements, palpitations et... faim accompagnent ce petit accomplissement, avant de s'évanouir au bout de deux à trois jours, en général. Ces symptômes sont compensés par un sentiment de légèreté et de clarté d'esprit qui monte, lui, au fil de cette parenthèse qu'on s'accorde, hors du cours ordinaire de sa vie, de ses besoins corporels, du rythme quotidien des courses et des repas.

1 001 façons de ne rien manger

Évoluant dans un nuage de mots aux vagues promesses – bien-être, vitalité, détox, régénération... –, les stages de la fédération Jeûne et rando séduisent chaque année quelque 5 000 stagiaires dans une trentaine d'organismes, d'après Gilbert Bölling. Cet ancien professeur de gym est le premier à avoir importé le concept en France, en 1990. Pour lui, le jeûne représente "*un moment pour libérer son corps des tâches digestives, pour qu'il puise dans ses réserves et se nettoie*".

Ce type de jeûne, qu'on pourrait qualifier de diététique, vient rejoindre les mille et une manières de ne rien manger, éprouvées par diverses sociétés depuis la nuit des temps : jeûne religieux (pratiqué dans toutes les grandes traditions, du Ramadan au Carême) ; jeûne mystique (avec des cas extrêmes comme la chrétienne Marthe Robin) ; jeûne politique (les multiples grèves de la faim de Gandhi par exemple) ; sans compter les jeûnes imposés par les aléas des disponibilités alimentaires, ou le jeûne nocturne, chaque matin cassé par le petit-dé-jéûner.

Promesses thérapeutiques

Le jeûne thérapeutique, aussi, connaît un certain succès dans certains pays – mais moins en France. La thèse de médecine publiée en 2012 par Jérôme Lemar évoque son usage dans le cadre de psychothérapies dans des hôpitaux du Japon. En Russie, l'institut de psychiatrie de Moscou y a recours dans la prise en charge de diverses maladies, de la dépression aux troubles obsessionnels compulsifs, en passant par les troubles digestifs ou cardiovasculaires. En Allemagne, où il est pratiqué dans quelques cliniques, il peut même faire l'objet d'un remboursement par des assurances.

Si les jeûnes diététiques proposés en France revendiquent moins directement une portée médicale, ils s'inspirent néanmoins de la méthode Büchinger, pratiquée dans une clinique ouverte en 1953 en Allemagne. Son fondateur, qui affirme s'être guéri d'un rhumatisme articulaire aigu grâce au jeûne, a mis au point une recette à base de 250 kcal par jour de jus de fruits et de bouillons de légumes, assortie de divers ingrédients : repos et activité physique, massages et bains, médecine naturelle, etc. La méthode est censée convenir à une liste pléthorique d'indications, en particulier les maladies des articulations, mais aussi les cas d'inflammation chronique et d'allergie, les maladies cardiovasculaires, les troubles du foie et du tube digestif, la fatigue...

Non scientifiquement prouvé

Que dit la médecine conventionnelle occidentale devant cette kyrielle de promesses ? La question a pris un nouveau tour en février 2012, lorsqu'une étude scientifique américaine du professeur Valer Longo¹ a montré que la combinaison de cycles courts de jeûne avec une chimiothérapie pouvait nettement favoriser la guérison du cancer. Dans le cas de cancers peu étendus, 40 % des souris atteintes ont guéri grâce à cette méthode, alors qu'aucune ne survécut à la chimiothérapie seule. Même sans chimiothérapie, elle retardait le développement d'un cancer du sein, d'un mélanome et d'une tumeur du cerveau. Sa faiblesse pourtant : les résultats, produits sur des souris de laboratoire, ne peuvent encore être extrapolés à l'homme.

C'est aussi la faiblesse des preuves qui est pointée dans la thèse de Jérôme Lemar, qui passe au crible la bibliographie médicale sur le jeûne. Et conclut que : *“La majeure partie [des bénéfices supposés] du ‘jeûne thérapeutique’ relèvent de la croyance non scientifiquement prouvée.”* Il recense pourtant de nombreuses études montrant son effet sur diverses pathologies : la polyarthrite rhumatoïde, le syndrome de l'intestin irritable, le syndrome douloureux chronique, la qualité du sommeil, la détoxification de certains pesticides et dioxines, le cancer, et même l'amélioration de l'humeur. Mais de nombreux biais et des protocoles scientifiques peu conformes interdisent, selon le docteur, de prendre ces résultats trop au sérieux.

Une hérésie

En France, globalement, le corps médical ne croit guère aux vertus du jeûne. *“C'est une hérésie, assène le Dr Laurence Plumey, médecin nutritionniste. Il faut privilégier le bon sens alimentaire, la constance, l'équilibre. Le corps humain est conçu pour recevoir de la nourriture toutes les quatre heures. Sinon, on est dans une logique de survie, on crée du stress pour l'organisme.”*

Daniel Tomé, nutritionniste à l'INRA, s'oppose lui aussi à un jeûne radical. Il y a trop de risques, estime-t-il, à renoncer aux apports journaliers en nutriments fondamentaux, comme les protéines, les vitamines, les minéraux, les acides gras essentiels... Outre les carences, le jeûne a aussi la fâcheuse tendance à provoquer l'“effet yo-yo”, à savoir l'alternance de pénurie et d'excès, de restriction et de compensation alimentaire. Et c'est alors pire : car *“quand on mobilise un tissu adipeux, il suractive tous les mécanismes de réserves pour revenir à son état initial”*, souligne le nutritionniste.

On mange trop

Néanmoins, si un jeûne total n'est pas recommandé, de courtes cures, durant lesquelles on met de côté le sucre et les graisses saturées, par exemple, ne peuvent pas faire de mal, nuance Daniel Tomé : *“En fait, c'est une manière de compenser le fait qu'on en*

mange trop. Mais une personne qui a un bon comportement alimentaire n'a pas besoin de se restreindre."

Dans le contexte du mode de vie occidental marqué par l'abondance alimentaire et la sédentarisation, les bienfaits du jeûne peuvent en effet tout simplement s'expliquer par la perte de poids occasionnée – bienfaits de courte durée, donc. De manière générale, *"le bénéfice du jeûne repose à l'origine sur des arguments scientifiques sérieux : des expériences sur des souris ont montré qu'une restriction énergétique de 30 % augmentait leur longévité"*, note Daniel Tomé.

Hygie et Panacée

Quant à la dimension psychique – notamment la sensation d'euphorie ou de légèreté décrite par les jeûneurs –, elle s'explique aussi par le processus que le corps traverse automatiquement quand on le prive de nourriture. Bernard Schmitt, directeur du Centre d'enseignement et de recherche en nutrition humaine (Cern), explique ainsi qu'il produit des corps cétoniques qui servent d'apport énergétique de secours. Mais l'acétone est par ailleurs un puissant stimulant du cerveau, aiguissant sa vigilance et ses capacités cognitives : c'est aussi cette fonction qui est recherchée dans les jeûnes "mystiques", entrepris comme voie possible d'accès à la transcendance.

Dans un contexte plus prosaïque, il est difficile d'écarter, dans les effets supposés du jeûne, une dimension psychologique, à savoir la volonté de prendre soin de soi, le sentiment d'accomplir un défi personnel, ou encore de s'offrir une pause dédiée à la santé et à l'introspection. Le jeûne a ainsi valeur de point de départ pour réformer son hygiène de vie et ses habitudes alimentaires. L'intérêt devient en ce sens plus préventif, à plus long terme, que curatif.

Un impact qui fait écho aux origines de la médecine occidentale moderne, rappelle Bernard Schmitt : *"Asclépios, le dieu grec de la médecine, avait deux filles : Panacée – qui représente le remède, le traitement de la maladie par le médicament –, et Hygie – qui symbolise l'hygiène et la médecine préventive. Du combat entre les deux, c'est Panacée qui est ressortie victorieuse, et le corps médical occidental en est l'héritier. Mais Hygie trouve de plus en plus*

d'écho dans le public... et le jeûne fait peut-être partie de cette démarche.” »

Angela Bolis

JEÛNER POUR GUÉRIR

Agence Science presse (28 octobre 2013)

<http://www.sciencepresse.qc.ca/blogue/2013/10/28/jeuner-pour-guerir>

« Arrêter de manger nous permettrait d'être plus en forme. C'est l'hypothèse que soutiennent quelques scientifiques. Des illuminés ? Pas forcément... Depuis plus d'un siècle, des études menées aux quatre coins de la planète semblent leur donner raison.

Prouvé scientifiquement

Ce sont des médecins russes qui, les premiers, ont étudié pendant plus de quarante ans les mécanismes du jeûne sur des humains. Leurs travaux n'ont jamais été traduits et c'est Otto Buchinger, médecin allemand, qui a popularisé la notion de jeûne thérapeutique au début du XX^e siècle.

Plus récemment, Valter Longo, un biologiste américain, a publié de nombreuses études faites sur le rat². Il démontre notamment qu'un jeûne court, de 24 heures ou de 48 heures, a un effet significatif sur le traitement du cancer. Bien entendu, il ne s'agit pas de se contenter de limiter sa nourriture pour guérir, mais il a remarqué qu'au cours d'un jeûne, les cellules saines se protègent, c'est-à-dire qu'elles diminuent leur besoin en énergie. Au contraire, les cellules cancéreuses n'ont pas ce réflexe et continuent de dépenser autant d'énergie qu'en temps normal, tout en cherchant un apport énergétique. Durant cette phase, un tiers des cellules malades meurent. Puis, lorsque le patient subit une chimiothérapie, ce sont les cellules cancéreuses qui absorbent le traitement les premières ! Le jeûne pourrait donc être un allié de choix pour améliorer l'impact de la chimiothérapie. Il ne reste plus qu'à prouver que cela fonctionne aussi chez l'humain...

Une question d'argent

En 2011, un documentaire, *Le jeûne, une nouvelle thérapie ?*, avait levé le voile sur ces études méconnues. Son réalisateur, Thierry de Lestrade, publie cette année un livre du même nom. Interrogé dans l'émission scientifique française *La tête au carré*, il avoue avoir écrit son livre pour susciter le débat car si le documentaire avait été plébiscité par le public, il n'avait en revanche déclenché aucune réaction de la part des scientifiques.

D'après Thierry de Lestrade, si aussi peu d'études sont menées sur le sujet, c'est qu'elles n'attirent pas le financement. En effet, ce sont le plus souvent les industries pharmaceutiques qui subventionnent les recherches en santé. Elles espèrent en échange pouvoir déposer un brevet dont les revenus les dédommagent de la somme engagée. Dans le cas du jeûne, prouver ses bienfaits ne rapporterait aucun brevet, donc pas de retour sur investissement.

En attendant

En Allemagne, les cliniques privées proposant un accompagnement au jeûne se multiplient. Elles se vantent en particulier de pouvoir guérir des maladies chroniques telles que l'asthme, le diabète et les allergies ou bien juste d'améliorer notre bien-être. Contre toute attente, alors que dans l'imaginaire collectif, l'absence de nourriture se doit de nous rendre amorphe et irritable, c'est le contraire qui est observé. Après quelques jours sans nourriture, les patients seraient en plus grande forme, plus dynamiques et plus joyeux. Toutefois, les cures proposées par les établissements privés sont particulièrement onéreuses... Pas sûr que tout le monde ait envie de déboursier une fortune pour recevoir en contrepartie un bouillon de légume le soir !

Que l'on soit convaincu ou pas, les quelques résultats obtenus à ce jour méritent que le débat soit porté sur le devant de la scène. Puisqu'au final, tant de choses nous échappent encore à propos du corps humain, autant ne négliger aucune piste !

À ne pas oublier : chez les personnes malades, le jeûne représente un risque, il nécessite un suivi médical. »

Caroline Matet

L'AUTEUR

Jean-Pierre Willem est docteur en médecine, chirurgien et anthropologue.

Il a mené dès 1959 en Algérie de nombreuses missions humanitaires auprès des victimes de catastrophes et de conflits. En 1964, il fut le dernier assistant du docteur Albert Schweitzer, à Lambaréné (Gabon). En 1966-1967, il est médecin coopérant au Rwanda, et rencontre plusieurs fois à cette occasion Ernesto Guevara dit « Le Che », dans la région des Grands-Lacs. Il fut ensuite médecin des orphelins et des réfugiés au Viêtnam et au Cambodge (1968-1975), médecin chef sur le chantier du Transgabonais (1976-1977), auprès des réfugiés laotiens dans le Triangle d'or, en Asie du Sud-Est (1977), auprès des victimes de la famine au Zaïre (1979) et à l'hôpital d'indigents de Kinshasa (1981), chirurgien au Liban (1976, 1978, 1983), sur le front Iran-Irak (1982) et en Somalie (1984). Il a participé à la création de Médecins sans frontières en 1977.

Partisan du rapprochement des médecines traditionnelles, complémentaires de la médecine conventionnelle, c'est après avoir inauguré en 1985 la première chaire de médecines naturelles à la Sorbonne qu'il fonde, en 1987, la faculté libre de médecines naturelles et d'ethnomédecine (FLMNE).

En 1987, il fonde l'ONG internationale Médecins aux pieds nus (MAPN), association humanitaire dont les actions, locales et internationales, où son appui est demandé, utilisent les ethnothérapies alternatives, le développement durable et les ressources locales en vue d'atteindre l'autonomie des populations bénéficiaires. L'originalité des Médecins aux pieds nus repose sur l'idée que, s'il est intéressant (dans les situations d'urgence) d'offrir les « solutions occidentales », il est ensuite préférable d'aider les populations en souffrance en favorisant le développement de leurs propres ressources locales.

Il est aussi journaliste et membre d'honneur de l'Union internationale de la presse scientifique.

Pour joindre l'auteur

Faculté libre de médecines naturelles et d'ethnomédecine

Dr Jean-Pierre WILLEM

9, rue du général-Beuret

75 015 PARIS

Tél. : 01 42500458

Site Internet de la faculté : www.flmne.org

Courriel : flmne@wanadoo.fr

Contact personnel :

Site Internet : www.docteurwillem.fr

Courriel : jean-pierre.willem@wanadoo.fr

BIBLIOGRAPHIE PARTIELLE DE L'AUTEUR

Cholestérol : des mensonges de l'industrie, Guy Trédaniel Éditeur, 2014.

Insomnie et troubles du sommeil : les solutions naturelles, Guy Trédaniel Éditeur, 2013.

Stress, dépression et troubles du comportement, Guy Trédaniel Éditeur, 2012.

Les Intolérances alimentaires, Guy Trédaniel Éditeur, 2012.

Les Pathologies de la thyroïde, Éd. du Dauphin, 2010.

100 ordonnances naturelles pour 100 maladies courantes, Guy Trédaniel Éditeur, 2010.

Les Huiles essentielles, médecine d'avenir (12^e édition), Éd. du Dauphin, 2010.

Le Secret des peuples sans cancer (3^e édition), Éd. du Dauphin, 2009.

Mémoires d'un médecin aux pieds nus, Éd. Albin Michel, 2009.

100 maladies du XXI^e siècle, Éd. Testez, 2008.

L'Ethnomédecine, une alliance entre science et tradition, Éd. Jouvence et Biocontact, 2006.

Collection Aroma... famille – antistress – allergies..., Éd. Albin Michel, 2005.

Prévenir et vaincre le cancer, Guy Trédaniel Éditeur, 2004.

Au diable la vieillesse ! (6^e édition), Éd. du Dauphin, 2004. (...)

-
1. Voir le chapitre *Le jeûne chez les animaux*, p. 55.
 2. Voir le chapitre *Jeûne et religions*, p. 41.
 3. Philosophes de l'Inde ancienne aussi nommés « sages nus » parce qu'ils méditaient parfois nus.
 4. Numa Pompilius, deuxième roi légendaire de Rome (de 715 à 673 av. J.-C.), naquit le jour où Romulus fonda Rome.
 5. Ce terme désigne une représentation des dieux de la religion chinoise qui les inscrit dans une sorte de hiérarchie comparable à celle des fonctionnaires et officiers de l'époque impériale.
 6. Selon cette théorie, le corps est constitué des quatre éléments fondamentaux : air, feu, eau et terre, possédant quatre qualités : chaud ou froid, sec ou humide. Ces éléments, mutuellement antagoniques (l'eau et la terre éteignent le feu, le feu fait s'évaporer l'eau...), doivent coexister en équilibre pour que la personne soit en bonne santé. Tout déséquilibre mineur entraîne des « sautes d'humeur », tout déséquilibre majeur menace la santé du sujet.
 7. *The Hygienic System, Vol. III : Fasting and Sun Bathing*, Shelton Herbert M., 1934 – Consultable en ligne : www.soilandhealth.org/02/0201hyglibcat/020127shelton.III/020127.toc.htm. – Et *Le Jeûne*, Shelton Herbert M., Le Courrier du Livre, 1994. Un classique constamment réédité.
 8. Le recours simultané à la médecine conventionnelle et aux médecines complémentaires dans le suivi d'un patient ; peu importe la méthode utilisée, ce qui compte est le résultat médical.
 9. <https://www.buchinger-wilhelmi.com>.
 10. À lire : *The No Breakfast Plan and the Fasting-Cure* (en téléchargement légal numérique sur les plateformes de libraires).
 11. *Le jeûne qui guérit*, Éd. Paul Nyssens, 1910.
 12. À lire : *Auto-intoxication et désintoxication : communications et discussions aux sociétés de médecine et de thérapeutique*, Éd. Doin, 1910, à consulter sur <http://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k58281558>.
 13. Cité dans le livre du Dr Bertholet : *Le Retour à la santé par le jeûne*, Éd. Genillard, Lausanne, 1950, voir : <http://www.jeune-et-randonnee.com/old/guelpa.htm>.
 14. Désintoxication Organique et Régime Végétarien, Conférence donnée par le Dr Guelpa à la Société Végétarienne de France le 11 avril 1911, voir : <http://jeune-et-randonnee.pagesperso-orange.fr/Guelpaocr.htm>.
 15. Une *tumeur blanche du genou* est une monoarthrite subaiguë (les symptômes sont de faible intensité mais se prolongent et ne s'atténuent que faiblement) ou chronique du genou provoquée par le bacille de Koch (tuberculose articulaire).
 16. Un cancer développé à partir d'un *tissu épithélial* (peau, muqueuse).
 17. G. et G. Bölling, Léoux, 26 510 Villeperdrix, <http://www.ffjr.com> et/ou <http://www.jeune-et-randonnee.com>.

-
1. À consulter dans son entier sur le site Internet du Vatican : www.vatican.va.
 2. Discipline volontaire du corps et de l'esprit cherchant à tendre vers une perfection, par une forme de renoncement ou d'abnégation.
 3. Plus sur : <http://fr.orthodoxwiki.org>.
 4. *Encyclopédie du protestantisme*, sous la direction de Pierre Gisel et de Lucie Kaennel, Presses Universitaires de France, 2^e édition revue et corrigée, 2006.
 5. Pour en savoir plus, portail Internet de la Fédération protestante de France : <http://www.protestants.org>.
 6. Yom Hakippourim : le jour des propitiations, des sacrifices à Dieu pour le rendre propice et apaiser sa colère.
 7. Septième mois de l'année ecclésiastique et premier de l'année civile du calendrier hébreu.
 8. Personnage biblique repris par le Coran et considéré comme roi-prophète, faisant partie des prophètes de l'islam.
 9. Le mois du Ramadan, l'un des cinq piliers (*arkān*) de l'islam, est le neuvième mois du calendrier musulman, au cours duquel les fidèles qui ont l'âge requis (dès la puberté) ne doivent pas manger, boire, fumer ni entretenir de relations sexuelles de l'aube au coucher du soleil.
 10. Les *Védas* sont les plus anciens textes religieux au monde. Ils sont à l'origine du védisme, religion mère de l'hindouisme, ainsi que de la philosophie vedanta.
 11. Ces journées d'*Ekadashi* sont dédiées à Vishnu, dieu de la permanence.

1. L'appellation « jeûne thérapeutique » est-elle fondée ou usurpée ? *Éléments de réponse d'après une revue de bibliographie chez l'animal et chez l'homme*, thèse présentée pour l'obtention du doctorat de médecine, Jérôme LEMAR, Faculté de médecine de Grenoble, 2011, cote : dumas-00651422.

2. Voir *Le Quotidien du médecin* du 1^{er} avril 2008.

3. *Fasting Cycles Retard Growth of Tumors and Sensitize a Range of Cancer Cell Types to Chemotherapy*, Changhan Lee, Lizzia Raffaghello, Sebastian Brandhorst, Fernando M. Safdie, Giovanna Bianchi, Alejandro Martin-Montalvo, Vito Pistoia, Min Wei, Saewon Hwang, Annalisa Merlino, Laura Emionite, Rafael de Cabo et Valter D. Longo, publié dans *Science Translational Medicine*, Rapid Publication, 8 février 2012.

4. Le Dr André Gernez (né en 1923) préconise plusieurs méthodes pour optimiser le rythme des divisions cellulaires afin de supprimer les cellules dégénérées. Selon lui, c'est le meilleur moyen de limiter le risque de développer des maladies dégénératives ou d'allonger la durée de vie biologique. Pour en savoir plus : voir son site Internet : www.gernez.asso.fr/, www.andre-gernez.fr/, et www.prevention-cancer.net.

5. Dans le domaine de la biologie, la quiescence est une phase de repos, le temps durant lequel la cellule arrête de se diviser et sort du cycle cellulaire.

6. À consulter sur : *Biomédecine théorique : les écrits du docteur André Gernez, le père du concept de cellule souche*, voir : <http://biomedecine-theorique.com>.

7. On peut encore la consulter et la télécharger sur Internet : <http://biomedecine-theorique.com/resources/NEOpostulats+1+opt.pdf>.

8. Médicament s'opposant à l'accomplissement des mitoses, c'est-à-dire à la division, et donc à la multiplication, de certaines cellules. On les utilise pour traiter des cancers ou des leucémies.

9. Le nombre de décès a été en forte augmentation durant les décennies 1970 et 1980. L'effectif annuel de décès est passé d'environ 5 500 au début des années 1970 à 9 000 à la fin des années 1980. Cette progression a été régulière (+25 % au cours de chacune des deux décennies). Le nombre de décès a cessé d'augmenter au début des années 1990 et s'est stabilisé jusqu'en 2004, à un peu plus de 9 000 décès chaque année. Au total, entre 1974 et 2004, le nombre de décès a progressé de plus de 50 % (source Inserm : <http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/102/?sequence=57>).

10. *Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires*, qui considère toute approche de santé naturelle comme suspecte et potentiellement condamnable.

1. Un sarcome est une tumeur maligne rare se développant au niveau du tissu conjonctif, tissu de connexion des organes, et qui évolue rapidement dans l'ensemble de l'organisme. La caractéristique de ces tumeurs est que les cellules qui s'y développent ne sont qu'incomplètement développées. Les muscles et les os peuvent également être atteints par ce type de tumeur : on parle respectivement de myosarcome et d'ostéosarcome. Selon les cellules prédominantes dans la masse tumorale, on distingue le chondrosarcome – qui génère du tissu cartilagineux – et les angiosarcomes, qui dérivent des vaisseaux sanguins.

2. L'athéromatose est une maladie artérielle diffuse et progressive caractérisée par l'altération de la paroi artérielle par des dépôts graisseux qui, d'une part, épaississent les parois et peuvent obstruer les artères, et d'autre part, les affaiblissent et peuvent provoquer leur dilatation.

3. Voir chapitre *Jeûne et médecine*, p. 61.

4. Voir les pages précédentes de mon propos...

5. Voir chapitre *Jeûne et cancer*, p. 91.

1. Je reprends ici les principaux éléments de ma réflexion déjà posée dans la revue *Vous et votre santé*, n° 14, juillet 2013. Voir : <http://www.vousetvotresante.fr/le-numero-du-mois-de-juillet-est-sorti/>.

2. Abréviation du terme « potentiel hydrogène » (H), le pH est un paramètre qui permet de définir si un milieu est acide ou basique. Le pH mesure donc l'acidité d'un liquide. Sa valeur s'exprime sur une échelle graduée de 0 à 14, dans laquelle 1 désigne une substance fortement acide, 7 une substance neutre, et 14 une substance fortement basique. Ainsi, les substances ayant un pH inférieur à 7 sont acides tandis que les substances ayant un pH supérieur à 7 sont basiques.

3. Otto Heinrich Warburg (1883-1970), médecin, physiologiste et biochimiste allemand, fut lauréat du prix Nobel de physiologie ou médecine en 1931.

4. Louis-Claude Vincent (1906-1988), ingénieur hydrologue français, diplômé de l'École supérieure des travaux publics (promotion 1925), est le fondateur de la bioélectronique en 1948. En collaboration avec le Dr Jeanne Rousseau, à partir de 1956, il fonde le centre de recherche bioélectronique à Avrillé (Maine-et-Loire) entre 1961 et 1964. Il est professeur en hygiène alimentaire dans un établissement libre d'enseignement supérieur à l'École d'anthropologie de Paris entre 1955 et 1960, où il donne notamment des cours sur les boissons. Il est le cofondateur de la Société internationale de bioélectronique Vincent (SIBEV) avec le médecin allemand Franz Morell.

5. Pour en savoir plus : ABE (Association de bioélectronique), <http://www.bevincent.com>.

6. Roy Lee Walford (1924-2004), médecin américain, pionnier dans l'étude de la longévité.

7. Plus de détails dans *La Vie la plus longue*, de Roy L. Walford, Éd. Robert Laffont, 1984.

8. Voir mon livre *Le Secret des peuples sans cancer* (Éd. du Dauphin, 2005), qui a pour objet, en étudiant la vie quotidienne de certains peuples du monde, d'expliquer au lecteur ce qu'est réellement un cancer et comment l'éviter.

9. On trouvera encore plus de détails en consultant *Les Hounza, un peuple qui ignore la maladie*, de Ralph Bircher, Éd. Attinger, 1943.

10. *Genetics determinants of exceptional human : insights from the Okinawa Centenarian Study*, D. Craig Willcox, Bradley J. Willcox, Wen-Chi Hsueh et Makoto Suzuki, Age (Dordr), décembre 2006, 28(4), 313-332. Voir : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3259160/>.

11. Un des principes philosophiques enseignés par Confucius (551-479 av. J.-C., pense-t-on !), dont l'enseignement a donné naissance au courant philosophique nommé « confucianisme ».

1. En 1983, l'Organisation mondiale de la Santé recommandait aux autorités médicales de tous les pays d'intégrer la naturopathie aux services de santé publics. En 1994, le gouvernement des États-Unis accordait, pour la recherche scientifique contre le sida, un budget à la Bastyr University, l'une des grandes écoles de naturopathie en Amérique du Nord. Voir : [//www.bastyr.edu](http://www.bastyr.edu).

2. Pour aller plus loin dans le domaine de la naturopathie et des pratiques naturelles de santé : Faculté libre de médecine naturelle et d'ethnomédecine, <http://flmne.org>.

3. Du latin *diaeta* : régime de vie, genre de vie.

4. Destruction des tissus vivants par leurs propres enzymes, sans agent extérieur. C'est ce que met en place l'organisme lors d'une diète ou d'un jeûne, quand l'apport alimentaire est limité et qu'il se tourne alors vers ses propres réserves qu'il brûle.

[1.](#) *Medicine & Science in Sports and Exercise*, Wilcox, Harford & Wedel, Kansas State University (17) 2, 1985.

[2.](#) La forme sous laquelle les glucides (sucres) sont stockés dans l'organisme.

-
1. Voir chapitre *Jeûne et cancer*, p. 91.
 2. Revue *Vous et votre santé*, n° 14, juillet 2013, *op. cit.*
 3. *Stress, dépression et troubles du comportement : une nouvelle approche sans produits chimiques*, Guy Trédaniel Éditeur, 2013.
 4. *Insomnies et troubles du sommeil : les solutions naturelles*, Guy Trédaniel Éditeur, à paraître.
 5. Par exemple : *Major depressive disorder and accelerated cellular aging : results from a large psychiatric cohort study*, Verhoeven JE, Révész D, Epel ES, Lin J, Wolkowitz OM, Penninx BW, *Mol Psychiatry*, novembre 2013.
 6. Voir *Journal of Clinical Nutrition*, 2001, université de Colombie-Britannique.
 7. Rythme biologique d'une période d'environ 24 heures, présent chez tous les êtres vivants et qui se manifeste par des variations cycliques des paramètres physiologiques (activité métabolique, sécrétion d'hormones...). On parle aussi d'« horloge interne ».
 8. Tous les produits dont je parle dans ce passage sont disponibles chez : Laboratoire Phyt'Innov. Voir leur site Internet : www.phyt-innov.lu.
 9. Spécialité médicale qui se propose de soigner les personnes par l'apport optimal de substances naturellement connues de l'organisme, par opposition à l'utilisation de molécules de synthèse à effet thérapeutique créées par l'homme.
 10. Arthrite, phlébite, sinusite, tendinite...
 11. Trois études scientifiques au moins ont montré que, dans certaines conditions, la prise de certains produits naturels (tisane de feuilles de goji, jus de mangue, de papaye...) augmenterait l'effet anticoagulant de la warfarine ou coumaphène ; cet ensemble de molécules organiques est utilisé dans des médicaments prescrits sous certaines conditions pathologiques impliquant le cœur ou la circulation sanguine pour prévenir la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins. Pour en savoir plus : site Internet médical PubMed : www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/, PMID : 18281140/PMID : 11675844/ PMID : 15676159.

-
1. La mitose est un processus de division cellulaire qui permet d'obtenir deux cellules-filles identiques à partir d'une cellule-mère.
 2. Équipe du professeur Peter Rothwell, Nuffield Department of Clinical Neurosciences, University of Oxford/UK.
 3. À consulter : *Comments from Professor Peter Rothwell on aspirin and cancer*, 21 mars 2012, university d'Oxford : www.ox.ac.uk/media/news_releases_for_journalists/120321.html.
 4. Qualifie certains organismes vivants (végétaux ou micro-organismes) capables de créer leur propre matière organique à partir d'éléments minéraux en utilisant la photosynthèse.
 5. Qualifie un être vivant qui ne peut fabriquer lui-même tous ses constituants et doit, de ce fait, utiliser des matières organiques exogènes apportées, par exemple, par l'alimentation.
 6. Décret n° 89-3 du 3 janvier 1989 relatif aux eaux destinées à la consommation humaine à l'exclusion des eaux minérales naturelles (JO du 4 janvier 1989). Texte abrogé par le décret n° 2001-1220 du 20 décembre 2001 (JO n° 297 du 22 décembre 2001) : http://www.ineris.fr/aida/consultation_document/3239.

-
1. J'emprunte ces quelques réflexions de sagesse à : *Vaincre la grippe avec ou sans vaccins*, D. Kieffer et G. Gérault, Guy Trédaniel Éditeur, 2009.
 2. Fèves et haricots secs : haricots blancs, rouges, noirs, romains, pinto, mungo, adzuki, soja... Lentilles : vertes, brunes, noires, rouges... Pois secs : cassés, entiers, chiches...
 3. Je développe cette remarque dans mon livre : *Les Intolérances alimentaires*, Guy Trédaniel Éditeur, 2012.
 4. *Pesticides Action Network Europe*, formé en 1983, est un réseau d'organisations non gouvernementales (ONG) situées en Europe et agissant pour promouvoir des alternatives durables à l'utilisation des pesticides. Voir : www.pan-europe.info. C'est le site pour le Pesticide Action Network international, pas européen.
 5. Oliveira, A. B., Moura, C. F. H., Gomes-Filho, E., Marco, C. A., Urban, L. et al., *The Impact of Organic Farming on Quality of Tomatoes Is Associated to Increased Oxidative Stress during Fruit Development*, 2013 (*PLOS ONE* 8(2) : e56354. doi :10.1371/journal.pone.0056354), www.plosone.org.
 6. Voir les sites Internet : www.seignalet.fr et www.recettes-seignalet.com.
 7. Après triage, les fruits et graines sont soumis mécaniquement à froid à la presse, donc à température ambiante. L'huile obtenue est ce premier jus naturel, renfermant tous les principes nutritifs essentiels qui sont détruits s'il est chauffé.
 8. Voir plus avant, p. 137.
 9. Voir plus avant, p. 133.
 10. Je rappelle que les émonctoires sont les principales voies d'élimination des déchets dont dispose notre organisme : foie, intestins, peau, poumons, reins.
 11. Voir chapitre *Des compléments alimentaires ciblés*, p. 130.
 12. Un régime alimentaire que j'ai développé dans mon livre : *Les Secrets du régime crétois*, Éd. du Dauphin, 1999.
 13. Les stérols possèdent une structure chimique proche de celle du cholestérol. Ainsi, cette proximité permet aux stérols de tromper l'organisme et donc de limiter le passage du cholestérol de l'intestin vers le sang.
 14. Le 11 juillet 2008, l'agence européenne l'Autorité européenne de sécurité des aliments (AESA, en anglais *European Food Safety Authority*, EFSA) a enfin justifié les vertus santé des stérols végétaux en concluant « qu'une relation de cause à effet a été établie entre la consommation de stérols végétaux et la réduction dose-dépendante du cholestérol LDL ». Le groupe scientifique considère donc que l'effet allégué de réduction du LDL-cholestérol est bénéfique pour la santé humaine.
 15. Pour l'achat de champignons, je recommande la maison Biochampi, site : www.biochampi.com.
 16. *Cholestérol : des mensonges de l'industrie*, Guy Trédaniel Éditeur, 2014.
 17. « Riboflavine » est l'autre nom de la vitamine B2 ou « lactoflavine », qui joue un rôle important dans la transformation des aliments simples (glucides, lipides et protéines) en énergie. Elle intervient dans le métabolisme de réparation des muscles.
 18. Le *bêta-D-glucan* montre une activité très intéressante sur le *Sarcome 180* des souris.
 19. Il montre des vertus anti-athéromateuses par une action directe sur la paroi artérielle, réduit la tension artérielle, baisse le taux plasmatique de cholestérol et de VLDL, en modifiant la synthèse hépatique des lipides.

[1.](#) *Fasting Cycles Retard Growth of Tumors and Sensitize a Range of Cancer Cell Types to Chemotherapy*, Science Translational Medicine Rapid Publication, 8 février 2012, Sci. Transl. Med. DOI : 10.1126/scitranslmed.3003293.

[2.](#) *Starvation depending differential stress resistance* (Variation de la résistance contre le stress en corrélation avec le jeûne), Bulletin de l'Académie nationale des sciences américaine (PNAS), 31 mars 2008.

Table des Matières

Page de titre	1
Page de copyright	2
Table des matières	3
Introduction	6
Histoire du jeûne	10
Le jeûne thérapeutique	11
De hardis pionniers	13
Quelques précurseurs...	14
Un salutaire retour aux sources	19
Point de vue	20
Raisonnement	21
Jeûne et religions	22
Dans la Bible	22
Chez les chrétiens	23
Chez les orthodoxes chrétiens orientaux	25
Chez les protestants	25
Chez les Juifs	26
Chez les musulmans	27
Chez les bouddhistes	28
Chez les hindouistes	29
Le jeûne chez les animaux	31
Jeûne et médecine	35
L'acidification : source de nombreuses affections	35
Les recherches scientifiques confirment	36
Un exemple d'aveuglement bien français !	39
C'était pourtant bien parti...	40
...mais vite étouffé...	41
...puis exporté !	42
Aujourd'hui, la situation reste figée	43
Jeûne et prévention des maladies dégénératives	45

Cinquante mille facteurs de risque	45
La prévention passive : un marché médical colossal	46
La prévention est-elle totalement fiable ?	47
D'autres causes à la dégénérescence artérielle	48
Quelques points dont il faut se souvenir avant d'aller plus loin	48
Physiologie pour les nuls	50
Jeûne et cancer... ou plutôt : restriction alimentaire et maladies graves !	52
Énigme	52
Homéostasie	53
La bioélectronique	55
Comment ça marche ?	55
Des peuples sans cancer	56
Les Hunzas	57
Okinawa : secret ou philosophie de vie ?	59
Jeûne et naturopathie	62
La naturopathie	62
Le jeûne dans la naturopathie	63
La diète dans la naturopathie	64
En cas de maladie déclarée	65
Jeûne et sport	68
Entrer en acidose	70
Entrer en acidose	70
Éviter les sources de stress	72
Quelques solutions naturelles pour déstresser...	72
Pourquoi des compléments alimentaires ?	73
Des compléments alimentaires ciblés	74
Quiet-full antistress®	74
Aalg® (remède polyvalent)	76
Bropaïne®	77
Enzy 20® (pour soutenir le système digestif)	77
Immunorégul® (pour soutenir le système immunitaire)	78
Orthoflore® (rétablir l'équilibre de la flore intestinale)	79

Pipercumine® (lutter contre une inflammation)	79
Sylidium® (foie fatigué)	80
Quelques règles d'utilisation	80
Mise en acidose : le traitement préventif actif	83
Des techniques de mise en acidose	83
Les compléments de mise en acidose	84
Les séjours en altitude	86
Plantes médicinales	86
Boire	87
Alimentation	91
Quelques précisions pratiques	91
Pesticides à tous les étages	93
Des fruits et légumes ? Oui, mais bio !	94
Le régime hypotoxique du Dr Signalet	95
Le régime crétois : le bon détox anticholestérol	95
Huit recommandations majeures du régime crétois	96
Fruits et légumes : bio (bis repetita !) et frais !	98
Les algues	98
Des champignons	99
Conclusion	102
L'auteur	111
Bibliographie partielle de l'auteur	113