

Jeûner - mythes brisés et découvertes grâce à la première étude suisse sur le jeûne

Publié 16.03.2021

Extrait en Français de EMétaJe : Observational Study of Lipid Profile and C-Reactive Protein after a Seven-Day Fast, Février 2021

Une nouvelle étude scientifique indépendante vient d'être publiée sur le jeûne. C'est la première étude suisse sur le jeûne. C'est la première étude au monde sur le jeûne qui mesure le même échantillon de participants au 1er jour de jeûne, au 7ème (dernier jour de jeûne) et 60 jours plus tard.

L'étude a été réalisée en collaboration entre le centre de jeûne Suisse romand 'Interlude Bien-Etre' et un petit groupe de médecins et scientifiques Dr. V. Galetti, Dr. M. Brnic, B. Lotin et Dr. M. Frigeri.

Grâce aux résultats de cette étude, certains mythes persistants sur le jeûne volent en éclat. Cela ne signifie pas qu'il n'y avait pas de preuves au préalable, venant d'autres études, cependant tant que ces mythes perdurent, il est important de corriger ces fausses informations et de rétablir la vérité à chaque opportunité. Cela aide à démystifier la pratique du jeûne.

1er MYTHE : Le jeûne est dangereux et risqué et va me faire perdre toute ma masse musculaire

Un autre classique des mythes qui circulent sur le jeûne - jeûner c'est prendre des risques et c'est dangereux. Il y a la croyance que jeûner revient à voir sa masse musculaire fondre comme neige au soleil. Il est bien connu que lors du processus du jeûne un petit pourcentage de protéine est consommé le 2ème ou 3ème jour avant que le corps change de source d'énergie et se nourrisse en grande priorité de masse grasseuse. Les résultats de l'étude prouvent à présent un autre phénomène puissant. En effet, à 60 jours d'une semaine de jeûne, notre échantillon n'a non seulement pas perdu sa masse musculaire, mais en plus se retrouve avec un pourcentage de masse musculaire supérieur à celui d'avant leur jeûne. Ceci est positif et vient consolider l'hypothèse que le processus du jeûne crée un stress positif sur le corps, lequel améliore son métabolisme. De plus, il a été observé que la fréquence cardiaque de notre échantillon a baissé 60 jours après leur séjour de jeûne - un autre élément qui prouve que le jeûne n'est pas dangereux – et au contraire plutôt bénéfique sur la santé humaine.

2ème MYTHE : Les kilos perdus pendant le jeûne sont vite repris voire dépassés

Un mythe que l'on entend depuis longtemps sur le jeûne c'est qu'après une période de jeûne, le corps stocke tout ce qu'il peut et les kilos perdus reviennent immédiatement et plus encore. Non, ça n'est pas le cas : les résultats de l'étude démentent catégoriquement ce mythe. En effet, le poids moyen 60 jours après la fin de la semaine de jeûne était toujours inférieur au poids initial.

Ce résultat correspond à notre expérience du terrain ou lors de la fin d'un séjour, les participants ne se 'ruent pas' sur la nourriture. Il n'est pas rare de constater qu'un quart du groupe - voir la moitié - refuse de prendre le repas de reprise alimentaire le dernier jour afin de continuer à jeûner quelques jours supplémentaires chez eux.

Le jeûne et le cholestérol élevé ? un début de piste prometteur

Un sous-groupe de notre échantillon de participants à l'étude avait un haut niveau de cholestérol (LDL) de plus de 4.9 mmol/L. Dans les pratiques médicales, ce chiffre de 4.9 est le niveau à partir duquel, l'on prescrit une posologie de statines à un patient. Les résultats observés à 60 jours après la semaine de jeûne démontrent que ces participants ont subi une baisse de 17% de leur niveau de cholestérol (LDL) de 5.27 à 4.37. Il ne s'agit ici que de résultats basés sur 3 participants - donc évidemment ces résultats ont besoin d'être confirmés sur un échantillon plus large - mais ils indiquent qu'une alternative potentielle aux statines par le jeûne est possible.

Objectifs

Résultat de 3 ans de travail, l'étude amène des preuves supplémentaires sur les bienfaits du jeûne pour favoriser une meilleure santé et longévité humaine et, au passage, briser quelques mythes. L'étude avait pour objectif d'explorer et valider les bienfaits santé d'une période de jeûne d'une semaine, avec toute une série de mesures collectées au 1er jour et 7ème jour de jeûne, ainsi que 2 mois après la période de jeûne.

Ce document fait la synthèse des résultats de l'étude dans un langage facilement compréhensible du grand public. Les résultats et publication originale EMétaJe Observational Study of Lipid Profile and C-Reactive Protein after a Seven-Day Fast sont disponibles ici en Anglais : <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/1/255>

L'étude a été publiée dans la revue scientifique reconnue Nutrients (ImpactFactor 4.546), une revue open source, ce qui signifie que tout le monde peut y accéder et bénéficier de ces nouvelles connaissances.

Le jeûne - pourquoi ?

Le jeûne ou l'idée de se priver volontairement de nourriture pendant plusieurs jours est aujourd'hui une pratique qui semble complètement contre-culture dans nos pays développés. C'est vrai de dire que le jeûne intrigue beaucoup. Alors qu'à certaines époques ou dans certains endroits de la planète, les populations n'ont pas assez à manger, voilà que dans nos pays développés, des personnes décident de se priver de nourriture – et même payer pour ne pas manger.

Le jeûne est de plus en plus reconnu par la communauté scientifique en tant que pratique pour prévenir les maladies qui causent la plupart de la morbidité et de la mortalité dans les populations occidentales (c'est-à-dire le syndrome métabolique, le diabète, les maladies cardiovasculaires, le cancer et la démence). Des changements métaboliques, qui permettent une adaptation physiologique à l'absence de prise alimentaire, se produisent pendant le jeûne : activation du catabolisme lipidique avec cétose résultante, réduction du facteur de croissance insulino-mimétique 1 (IGF-1), activation de l'autophagie et l'augmentation de la production de cellules souches sont tous des exemples de changements physiologiques et de processus qui ont été documentés en association avec le jeûne. Combinées ensemble, ces observations suggèrent que le jeûne peut favoriser la longévité en bonne santé.

Pourquoi étudier le jeûne scientifiquement ?

Louis Clerc, directeur d'Interlude Bien-Etre explique : Je pense que nos sociétés modernes mettent la preuve scientifique et statistique comme élément de validation et de crédibilité - et à juste titre ! Notre approche de prise de décision par rapport à notre santé devrait être basée sur des preuves et justifications rationnelles autant que possible. Je pense que personne ne devrait être convaincu d'une réponse de type : 'ça fonctionne, l'on ne sait pas comment, mais ça fonctionne. C'est pourquoi il est important que les médecines naturelles, comme le jeûne, arrivent à démontrer leur valeur et leurs bienfaits sur la base de preuves scientifiques. C'est l'approche que nous suivons dans la pratique de nos séjours de jeûne en Valais.

Mais, alors que la plupart des médecines naturelles n'ont généralement que peu de bases scientifiques, le jeûne fait exception avec une littérature scientifique grandissante. L'un des précurseurs de publications scientifiques sur le jeûne est le professeur Valter Longo. Ses travaux ont gagné une visibilité internationale lorsqu'ils ont été décrits dans le célèbre documentaire d'Arte "le jeûne, une nouvelle thérapie" (2011). Longo était le premier à valider le lien entre jeûner trois jours et le renouvellement total du système immunitaire. D'ailleurs, le Dr. Longo a été consulté lors de la rédaction et de l'interprétation des résultats de cette l'étude.

Et maintenant quoi ?

La publication de cette première étude marque un moment fort pour notre petite organisation. Nous sommes très fiers des résultats obtenus mais nous n'allons pas nous arrêter là. Il existe encore de nombreux aspects sur le jeûne que nous souhaitons mieux comprendre, explique Louis Clerc

Remerciements

Cette étude est le fruit du travail collectif de nombreuses personnes. Nous tenons ici à les remercier :

Estelle Grisval-Clerc, Christine Ecoeur et le Centre médical de Val d'Illeiez sous la supervision du Dr. Pierrisnard, pour les prélèvements de sang;

Le laboratoire Dianalabs Valais SA, Sion, pour l'analyse des échantillons de sang;

Les collaborateurs du Centre Interlude Bien-Être pour la collecte de données;

Tomaso RR Bontognali pour la consultation scientifique et littéraire ; et Valter D Longo pour la consultation scientifique.

Dr. V. Galetti, Dr. M. Brnic, B. Lotin et Dr. M. Frigeri pour la méthodologie, analyse, interprétation et publication

Et bien évidemment les participants à l'étude, votre contribution anonyme fait avancer la connaissance du jeûne

Pour plus d'informations :

| | |
|---|---|
| Pour le Centre Interlude Bien-Etre | Pour l'équipe scientifique et médicale |
| Louis Clerc louis@interludebienetre.ch | Dr. Mauro Frigeri mf@digiuoesalute.ch |

Histoire de l'étude ou comment les médecines naturelles collaborent avec le monde médical et scientifique

En 2018 le Centre Interlude Bien-Etre a reçu une proposition de collaboration par une équipe de médecins et scientifiques suisses. Ils s'intéressaient à notre méthode de jeûne et souhaitaient explorer les effets du jeûne sur la santé à moyen terme.

'Le docteur Frigeri et moi-même avons tous deux participé à une émission de Mise au Point de la RTS à environ 1 mois d'écart en 2018' se rappelle Louis Clerc. 'Lui parlait cancer et oncologie, il était chef oncologie aux HUG à l'époque et moi je parlais de jeûne. On peut effectivement remercier Mise au Point de nous avoir présentés.

'Je suis particulièrement content de cette collaboration et de l'intérêt des milieux scientifiques et médicaux. Dès la création de centre, j'avais l'idée de rapprocher les médecines naturelles dont le jeûne fait partie avec les techniques scientifiques de validation de la médecine allopathique'.

'Je ne vous cache pas que certaines personnes semblaient dubitatives lorsque j'en parlais : Du côté des professionnels de médecines naturelles l'on a fortement cette image de corruption des milieux pharma à cause de tous les milliards en jeux. A l'inverse, certains médecins perçoivent les médecines naturelles comme du charlatanisme, bidon ou au mieux un effet placebo. Je pense qu'il y a du positif dans chacun de ces mondes – je les vois comme des silos d'expertises qui peuvent grandement bénéficier l'un de l'autre. Au final cette collaboration avec le docteur Frigeri et son équipe est le résultat de cette volonté et j'en suis très content' affirme Louis Clerc. 'La pratique du jeûne a la chance d'avoir déjà de nombreuses études scientifiques en sa faveur, mais évidemment cela n'égale pas encore le niveau de preuves d'un médicament'.

'Je pense que nos sociétés modernes mettent la preuve scientifique et statistique comme élément de validation et de crédibilité – et à juste titre : personne ne peut être totalement convaincu d'une réponse de type : ça fonctionne, l'on ne sait pas comment, mais ça fonctionne'. 'Il est important que les médecines naturelles arrivent à démontrer leur valeur et bienfaits sur la base de preuves scientifiques pour être prises plus au sérieux.' affirme Louis Clerc.

Jeûner est un sujet intrigant. L'idée de se priver volontairement de nourriture pendant plusieurs jours est pour le moins originale. Alors qu'à certaines époques ou dans certains endroits de la planète, les populations n'ont pas assez à manger, voilà que dans nos pays développés, de plus en plus de personnes décident de se priver de nourriture. De surcroît, dans notre beau pays en Suisse il y a bel et bien une culture développée et appréciée et de la gastronomie mais aussi de la bonne bouffe : restaurants étoilés, délices chocolatés, raclette, fondue et autres ne sont que quelques exemples.

Pourtant, une seule phrase du Dr. Rössner résume assez bien notre situation actuelle :

'Le début du présent millénaire marque à peu près la période où les gens meurent davantage de suralimentation que de sous-alimentation'.

En effet, en Suisse (et dans les autres pays développés) la cause de décès no. 1 sont les maladies cardiovasculaires. Bien que notre espérance de vie augmente lentement, beaucoup d'entre nous décèdent encore trop tôt.

Selon certains, c'est justement parce que nous apprécions tant de manger et que les Suisses sont épicuriens que le jeûne est très bénéfique.

'Les participant(e)s à nos séjours de jeûne viennent pour apprendre et faire l'expérience de l'art et la science du jeûne comme outil thérapeutique préventif pour leur bien-être et longévité. Ils sont entourés d'une équipe de naturopathes, professionnels des médecines naturelles expérimentés et passionnés à partager leurs connaissances. Pensez-y comme des vacances pour votre système digestif qui font du bien au corps et la tête.' commente Louis Clerc. Il continue en disant : Nous croyons absolument aux bienfaits de notre programme de jeûne que nous voyons dans notre pratique et de manière anecdotique lorsqu'un participant nous envoie un feedback quelques semaines plus tard. Comme Véra qui nous a écrit : Mon taux de cholestérol total est descendu de 6.5 à 3.85, mon médecin était ravi de ce résultat !