

Vous avez imprimé cette page depuis L'Obs.
L'Obs, actualité du jour en direct — <http://nouvelobs.com>

Thierry de Lestrade : «Qui peut affirmer que le jeûne affaiblit l'organisme?»



Jeûner peut aider à lutter contre toutes sortes de maladies, cancer compris: c'est la thèse d'une enquête signée Thierry de Lestrade. Entretien copieux

Après le succès considérable de son documentaire sur les vertus du jeûne dans la lutte contre toutes sortes de maladies, cancer compris, Thierry de Lestrade consacre cette semaine un livre au même sujet: son enquête, qui sort aux Editions de La Découverte, s'intitule tout simplement «le Jeûne, une nouvelle thérapie ?». Entretien

BibliObs ******Vous faites connaître en France les travaux de Valter Longo, professeur de gérontologie et de biologie à l'Université de Californie, convaincu que le jeûne accroît l'effet bénéfique de la chimiothérapie sur les cellules cancéreuses et limite les effets secondaires. Quel est son raisonnement?******

Thierry de Lestrade Valter Longo est un chercheur spécialisé dans la recherche des mécanismes du vieillissement. Son but est de repousser les maladies qui nous font peur: cancer, Alzheimer, maladies chroniques invalidantes ou dégénératives. Il cherche à augmenter, non pas seulement l'espérance de vie, mais surtout l'espérance de vie... en bonne santé. C'est très important, c'est une nouvelle frontière en biologie. Comment vivre vieux et en bonne forme. A la suite d'un raisonnement scientifique original, Longo émet l'hypothèse que le jeûne protégerait les cellules du corps humain. Reste à valider cette hypothèse.

En 2007, il a l'idée de confronter l'organisme à un poison et d'observer si le jeûne a un réel effet protecteur. Mais quel poison choisir? Il choisit un poison largement utilisé en médecine: la chimiothérapie. En choisissant la chimio, son but est d'être utile: si le jeûne pouvait protéger les cellules saines de la chimiothérapie, cela serait révolutionnaire !

On le traite de fou. Dans les labos de Californie où l'on joue avec les gènes, faire jeûner paraît une idée absurde. L'équipe de Longo prend deux groupes de souris, atteintes de cancer. Le premier groupe mange sans restriction, le second est soumis à un jeûne de 48 heures. On donne des fortes doses de chimiothérapie à toutes les souris et... surprise: les 2/3 des souris nourries normalement meurent alors que les survivantes ont des atteintes neurologiques et musculaires, tandis que les souris qui avaient jeûné sont en pleine forme. Nous montrons les images de ces souris dans le documentaire diffusé par Arte, elles sont impressionnantes.

Comment expliquer ces résultats spectaculaires? Longo y répond en faisant appel à la biologie moléculaire – et c'est sa grande force: utiliser les techniques scientifiques les plus modernes. Grâce à ces techniques, il observe la modification de l'expression des gènes après 48 heures de jeûne environ. Il peut expliquer que les cellules saines se mettent en mode «protection», en économisant leur énergie, alors que les cellules cancéreuses sont incapables de se protéger. Elles détestent le jeûne, cherchent toujours du «carburant» qu'elles ne trouvent plus. Quand la chimio arrive dans l'organisme, les cellules saines s'en protègent et les cellules cancéreuses l'absorbent avec avidité.



Thierry de Lestrade, réalisateur de documentaires, est l'auteur d'une vingtaine de films dont, avec Sylvie Gilman, «Le Jeûne, une nouvelle thérapie?» (Arte, 2012, 2013). Plusieurs fois primé, il a reçu le prix Albert-Londres pour «La Justice des hommes» (2002) et le prix Europa pour «Mâles en péril» (2008). (©DR)

Dans la publication de ses premiers résultats en février 2012 dans la revue «Science Translational medicine», Valter Longo établit que la chimiothérapie marche beaucoup mieux sur les souris qui jeûnent que sur celles qui mangent. Mais comment peut-il ainsi extrapoler ces résultats à l'homme alors que la mise en route d'essais au Norris Hospital de Los Angeles, et à la Mayo Clinique de Rochester viennent de démarrer?

C'est évident, il faut rester prudent. Les essais cliniques sur le jeûne et la chimiothérapie n'en sont encore qu'à leurs débuts. Mais Longo a pu d'ores et déjà mettre en évidence les effets du jeûne sur des cellules humaines. Certes, c'est seulement dans son laboratoire, in vitro. Reste que les mécanismes de base du jeûne fonctionnent de la même manière chez l'homme et chez l'animal. On peut penser que la «protection» s'opère

également. Sera-t-elle aussi forte que chez la souris, combien de temps faudrait-il jeûner pour qu'elle soit efficace? De nombreuses questions restent en suspens.

Les études sur le jeûne menées derrière le rideau de fer depuis les années 60 vont dans le même sens. Pouvez-vous nous raconter cette

épopée scientifique?

Les Soviétiques ont beaucoup travaillé sur le jeûne pendant une quarantaine d'années: ils ont publié des centaines d'études sur le sujet, mais ces études sont restées inconnues parce qu'elles n'ont jamais été traduites. C'est en faisant l'enquête pour le film et le livre que Sylvie Gilman et moi même sommes tombés sur ces milliers de page, qui reposent dans une bibliothèque de l'Académie des Sciences de Russie, à Moscou. Nous avons rencontré des témoins de l'époque, des médecins encore vivants qui avaient dirigé une partie de ces études. Ce sont des médecins assez exceptionnels, ils nous ont raconté comment le régime soviétique s'était peu à peu lancé dans un vaste programme de recherche sur le jeûne thérapeutique.

De grands scientifiques russes comme Pavlov ou Pashutin avaient étudié les mécanismes du jeûne chez l'animal à la fin du XIXème siècle. La chose n'était donc pas inconnue en Russie. Mais celui qui va lancer les recherches modernes s'appelle Youri Nicolaev. C'est un psychiatre, un médecin original et un humaniste. Tout a commencé dans les années 50. Opposé au gavage forcé de certains patients en psychiatrie, Nicolaev va laisser quelques-uns de ses malades ne pas s'alimenter... le temps qu'ils le désirent. Et le médecin observe des rétablissements spectaculaires. Avec l'assentiment prudent des autorités, il multiplie les cas, toujours avec l'accord éclairé du patient. Et non seulement il note des améliorations de l'état psychique, mais aussi de l'état physique. Les maladies somatiques tendent à disparaître.

Avec toute une équipe de biologistes, Nicolaev mène alors des recherches sur les deux fronts: psychiques et physiques. Les résultats sont spectaculaires. Un reporter du «Los Angeles Times» écrit même un article en 1973 sur Nicolaev et sa méthode de cure originale. Le régime soviétique lance alors un programme de recherche sans précédent: c'est dans toute l'Union soviétique que l'on va étudier les effets du jeûne, à Moscou, Leningrad, Kiev, Minsk, Rostov... À chaque hôpital sa spécialité: maladies de peau, cardio-vasculaires, gastro-intestinales,

bronchiques, rhumatismales.... Ces études se poursuivent intensément jusqu'en 1988, année où l'Académie des Sciences intègre le jeûne dans la panoplie thérapeutique. Une spécialité est créée, un manuel est publié, avec indications et contre-indications.

Quelles sont les indications ?

Les indications sont nombreuses, elles concernent surtout des maladies chroniques: maladies des bronches, cardio-vasculaires, estomac, intestin, endocriniennes, digestives, articulaires ou osseuses, peau. On remarquera que ce sont des maladies que la médecine soigne très mal. C'est tout l'apport original et précieux du jeûne: s'attaquer à ce genre d'affections chroniques. A noter que parmi les contre-indications, outre les troubles alimentaires, se trouve le cancer. Les chercheurs soviétiques pensaient que le jeûne pouvait avoir un effet sur le cancer, mais ils n'avaient pas voulu, par prudence, entreprendre d'études cliniques avec les malades cancéreux. Ce qui explique le classement du cancer dans les contre-indications.

Valter Longo connaissait-il l'existence des recherches menées en URSS avant de commencer les siennes?

Valter Longo n'avait jamais entendu parler des études russes. Aucun chercheur en Occident ne les connaît. C'est pour cela que nous lui avons donné deux gros tomes d'études en cyrillique, et qu'il est en train de chercher des fonds pour en faire la traduction. Longo vient d'un monde très éloigné de celui des médecins soviétiques. Fasciné par le mystère de la mort et de la dégénérescence, il cherche à en décrypter les mécanismes. C'est ainsi qu'il a étudié la restriction calorique, dont on sait depuis les années 30 qu'elle peut augmenter la durée de vie (du moins chez les souris), et qu'il est passé à la restriction calorique extrême: le jeûne.

Là où Longo rejoint les chercheurs russes, c'est dans sa préoccupation à trouver des solutions rapidement applicables. *«Ça ne sert à rien de promettre aux malades d'aujourd'hui un traitement pour dans 20 ans»*, aime-t-il à répéter. Et le jeûne apparaît comme une solution complémentaire facile à mettre en œuvre... et pas chère.



(©Thierry Vincent de Lestrade)

Ces découvertes et hypothèses vont à l'encontre des pratiques actuelles. La plupart des oncologues estiment que jeûner est une hérésie.

Il ne s'agit pas simplement des oncologues. La communauté médicale en général considère le jeûne comme une pratique «à proscrire». Parce que «dangereuse», ou bien sans résultats démontrés. Cet avis ne repose sur rien de précis. Dangereux le jeûne? Praticué par des gens malades sans accompagnement médical, oui, le jeûne peut-être dangereux. Comme tout médicament puissant, il a besoin d'un cadre précis et d'un suivi.

Mais lorsque celui-ci est en place, le jeûne n'est pas dangereux. Il suffit d'aller voir en Allemagne, dans les hôpitaux publics ou les cliniques privés qui le pratiquent: ils ont fait jeûner des milliers de malades sans jamais d'accidents. Ce rejet de la communauté médicale repose en fait sur l'ignorance des mécanismes du jeûne. Ces mécanismes ne sont pas étudiés en faculté de médecine, où l'on apprenait jusqu'au début du XXème siècle qu'après douze jours de privation de nourriture l'organisme humain subissait des séquelles irrémédiables. Ce qui est absurde.

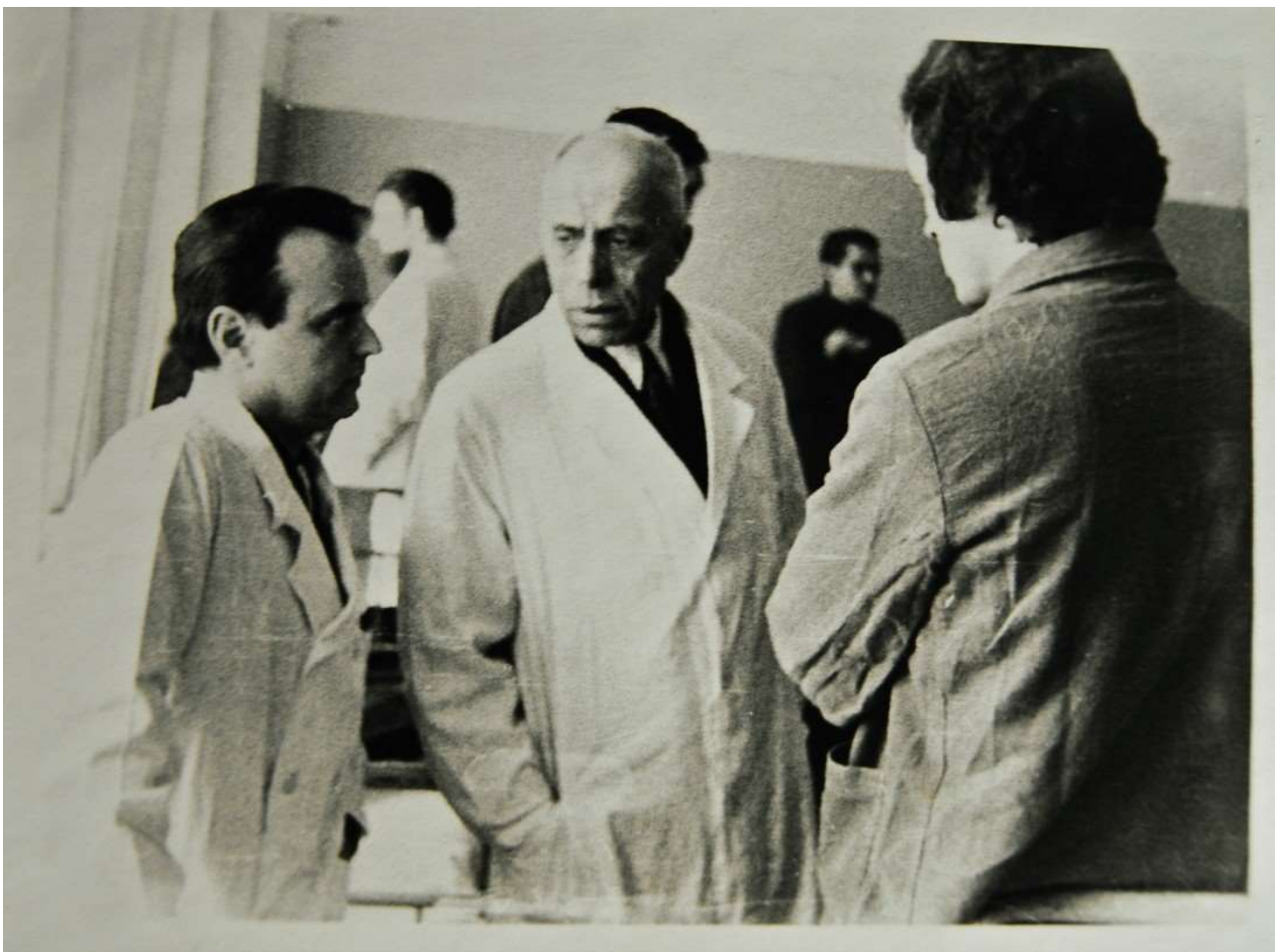
En cancérologie, l'idée même de jeûner va à l'encontre des préconisations officielles, qui demandent au malade de se «renforcer» en mangeant plus, notamment des protéines. Or les protéines d'origine animales, riches en facteurs de croissance, peuvent devenir un allié des cellules cancéreuses.

Deux fondations européennes ont donné des crédits pour lancer une vaste étude sur «Jeûne et cancer». Douze centres hospitaliers sont partants, dont dix en Europe. La France en est-elle?

L'Hôpital Avicenne, à Bobigny, s'est porté candidat à un essai clinique, sous l'impulsion du Pr Laurent Zellek. Celui-ci ne s'est pas tout à coup converti au jeûne. Mais ce cancérologue a lu les études de Longo et trouve leur socle biologique intéressant. Et comme il sait que «*les patients font plein de choses en-dehors de nous*», il préfère tester la validité de l'hypothèse et accompagner les patients plutôt que de les laisser seuls dans la nature. Malheureusement les crédits n'ont pas encore été débloqués, il n'y donc pas de dates précises pour le lancement de cet essai clinique.

Jeûner fait baisser temporairement le taux d'hormones de croissance ou IGF-1. En quoi cela intéresse-t-il un malade atteint de cancer?

Les IGF-1, ou facteurs de croissance, sont des hormones qui commandent aux cellules de croître et de se dupliquer. C'est tout ce qui intéresse la cellule cancéreuse: se multiplier sans cesse. Elle a donc un besoin crucial de facteurs de croissance. Or en jeûnant quelques jours, notre taux de facteur de croissance chute. Et comme il n'y a plus de glucose non plus, les cellules cancéreuse se retrouvent tout à coup sans carburant. Ce qui ne veut surtout pas dire que jeûner suffirait à éradiquer le cancer. Aucune étude n'a prouvé cela. Longo montre que c'est l'association entre jeûne et chimiothérapie qui est la plus efficace, plus efficace que la chimio seule ou bien le jeûne seul.



Le psychiatre russe Youri Nicolaev (©Thierry Vincent de Lestrade)

De nombreux cancéreux, par milliers dites-vous, aux Etats-Unis comme en Europe, ont entendu parler des travaux de Valter Longo et se sont mis à jeûner spontanément, deux ou trois jours avant la

chimiothérapie puis deux jours après. Une telle improvisation sans encadrement médical n'est elle pas dangereuse?

Bien sûr, c'est une situation qui peut se révéler dangereuse. Relativisons tout de même: jeûner deux à quatre jours ne représente pas un risque majeur. Le danger concerne principalement les patients dénutris. Ce peut être le cas de malades atteints de cancers des voies digestives ou du pancréas par exemple. Valter Longo, sollicité par des patients qui désirent jeûner, les met en garde: surtout ne pas jeûner si on a perdu 10% de son poids. Les risques pourraient être évités par un simple accompagnement médical. Je précise que Valter Longo, n'étant pas médecin, n'accompagne pas de patients).

Comment réagissent les médecins quand un patient annonce son intention de jeûner?

Beaucoup de patients que j'ai rencontrés et qui ont décidé de jeûner avant leur chimio n'ont pas osé le dire à leur médecin. On pourra s'en étonner, mais comment ne pas leur donner raison? Ceux qui l'ont fait ont ou bien reçu une réponse évasive, du type «je ne veux même pas le savoir», ou bien ont été découragés non sans ironie. En France, je ne connais qu'un seul oncologue qui accompagne les patients désirant jeûner avant leur chimiothérapie, il s'agit du Dr Michel Lallement, à Antibes. Ce manque d'accompagnement est tout à fait regrettable. C'est une des raisons qui m'a poussé à écrire le livre.

Je ne veux plus que l'ignorance des médecins puisse servir d'excuse (ils pourront trouver toutes les références scientifiques dans le livre). Du côté des patients, le livre peut également servir de base de discussion avec leur praticien. Car aujourd'hui le rapport patient/médecin a largement évolué. Le rapport infantile qu'entretenait le docteur en blouse blanche avec son malade est tout à fait dépassé. Le patient aujourd'hui devient quelquefois un «expert», qui apporte de l'information à son médecin. La révolution viendra des patients.

Le jeûne remboursé par la Sécu en Allemagne

En Allemagne, la pratique est courante semble-t-il.

En Allemagne, la pratique du jeûne est effectivement mieux acceptée et mieux comprise. Le jeûne thérapeutique y a été expérimenté dès le début du XXème siècle. À cette époque, le mouvement de «Réforme» («*die Reform Bewegung*») était très populaire et de grands établissements avec des centaines de lits ne désemplissaient pas. C'est dans ce contexte qu'Otto Buchinger, en créant la clinique qui porte son nom, a donné un ancrage fort au jeûne thérapeutique en Allemagne.

Aujourd'hui, une dizaine d'hôpitaux publics proposent des cures de jeûne, notamment l'hôpital de la Charité à Berlin, et ces cures sont remboursées par le système de sécurité sociale allemand. Ils traitent principalement les syndromes métaboliques (poids, diabète de type 2 et hypertension), les allergies, les maladies rhumatismales. J'aimerais rapprocher deux données: 15 à 20% des Allemands déclarent avoir jeûné au moins une fois dans leur vie, et la consommation de médicament dans ce pays est inférieure de 40% environ à ce qu'elle est en France, chiffre obtenu à partir de la liste des médicaments les plus prescrits.

Vous-même dans le cadre de votre enquête êtes allé jeûner en Allemagne sur les bords du lac de Constance à la clinique Buchinger. Pouvez-vous nous raconter cette expérience?

Je raconte en détail dans le livre cette expérience unique, qui reste une des plus intéressantes de ma vie. J'ai jeûné neuf jours, en plein mois de février. Les températures étaient négatives dans ce coin d'Allemagne et j'avais peur d'avoir froid, car pendant le jeûne le métabolisme du corps ralentit. J'avais un peu peur de pas mal de choses en fait.

C'est toujours difficile de passer la frontière d'un pays inconnu. En l'occurrence le pays du manque. Ou du vide. Ne rien manger. Ne pas rythmer sa journée par ce réconfort de la nourriture. Qui n'a pas un peu peur de ce vide? Or ce vide-là n'est jamais vide.

J'étais venu avec du travail, en l'occurrence l'écriture du livre. Après le troisième jour, je me réveillais naturellement peu avant 6h00, frais et dispos, et j'étais au travail à mon ordinateur à 6h30. L'esprit clair. J'ai beaucoup écrit, des dizaines de milliers de signes, travaillant à mon clavier huit heures par jour. Sans jamais éprouver la sensation de faim. En dépit d'horaires spartiates, je n'étais pas confiné dans ma chambre: j'ai utilisé pour la première fois de ma vie une salle de fitness (un peu), j'ai profité du talent de quelques masseurs, et j'ai marché chaque jour.

Chaque randonnée, dans le paysage d'hiver de la campagne autour d'Uberlingen, fut un concentré de sensations visuelles, auditives, olfactives. Je me sentais léger, euphorique: j'avais basculé sur le mode «avion», à l'image de mon téléphone portable à qui j'avais interdit de sonner. J'écoutais mes compagnons d'exercice. Était-ce le jeûne ou la marche? La parole était fluide, chaleureuse, l'écoute attentive.

Quel était le profil des autres jeûneurs et leurs motivations?

Des gens d'horizons divers viennent jeûner. Certains ont économisé pour se payer la cure, d'autres sont chefs d'entreprise, ou encore artistes. Beaucoup ont déjà lu sur le jeûne, leur présence là est le fruit d'un certain parcours. J'ai rencontré par exemple Pauline, une traductrice à qui les médecins prédisaient de lourdes infirmités à cause de ses rhumatismes. Elle est arrivée en s'appuyant sur une canne, incapable de conduire sa voiture; elle est repartie après deux semaines sans canne, au volant de son véhicule. Autre rencontre, Xavier, qui allait fêter ses 37 ans et venait pour arrêter le tabac. Trader dans une banque à Londres, victime d'un *burn out*, il avait pris dix kilos en six mois. En quinze

jours, il a perdu le superflu, et a arrêté la cigarette. Je l'ai vu se transformer, retrouver ses traits de jeunesse.

Une jeûneuse me l'avait dit dans un sanatorium en Russie : «*Si tu peux jeûner, tu peux tout faire.*» Je me suis rarement senti aussi bien que pendant mon jeûne. J'avais fait faire des analyses sanguines avant mon départ, je les ai renouvelées à mon retour. Comme attendu, mon taux d'IGF-1 avait chuté nettement. Fait plus étonnant, il n'y avait aucune perte de sels minéraux. Après neuf jours sans nourriture, mon calcium était passé à 2,39 (contre 2,30 en arrivant), le potassium était stable à 4,4 et le sodium à 140 ! Qui pourra affirmer que le jeûne affaiblit l'organisme? Cela m'a au contraire apporté beaucoup d'énergie et mieux encore, beaucoup de calme intérieur.

Cette enquête vous a-t-elle inspiré une réflexion plus large ?

Oui. Si le jeûne a été progressivement éliminé au nom de la médecine dite «scientifique» (quitte à ignorer les études faites par ailleurs), c'est au nom de cette même science, avec les travaux de Valter Longo, qu'il réintègre la médecine «officielle».

Ce retour répond en même temps à une demande des patients. Dans un monde occidental où l'on vit de plus en plus longtemps, mais où l'espérance de vie en bonne santé n'est que de 62 ans, qui ne s'interroge pas sur les moyens de rester en forme, d'échapper à ces fléaux qui surviennent avec l'âge? Allergies, rhumatismes, maladies auto-immunes, maladies dermatologiques, hypertension, diabète, cancer... Nous parle-t-on de «guérison» pour ces maladies? Non.

Les Russes et les Allemands démontrent que le jeûne peut apporter une réponse efficace contre ces maladies chroniques, dites aussi de «civilisation». Pourquoi? Parce que l'histoire de l'évolution a dessiné le corps humain pour résister au manque. Notre organisme s'adapte beaucoup mieux à la pénurie qu'à

l'abondance. Or en Occident nous vivons avec un frigo plein depuis plus d'un demi-siècle. Jeûner deviendrait donc une nécessité.

Mais cette attente n'est pas seulement le fait des malades. Car elle dépasse le cadre médical pour traduire une aspiration plus vaste, une aspiration à penser le monde différemment. Sobriété, frugalité, simplicité: ces mots qui ont retrouvé une nouvelle vigueur ces dernières années sont désormais au cœur de la critique des sociétés industrielles. Ce n'est pas une coïncidence si le retour du jeûne aujourd'hui s'annonce au terme de l'époque ouverte par les fameuses «Trente Glorieuses», qui a vu le rôle du citoyen réduit peu à peu à celui de consommateur, dans une mécanique consumériste poussée jusqu'à l'absurde.



Jeûner, c'est se réapproprier son corps, restructurer son temps, retrouver une liberté nouvelle. C'est réapprendre que le manque ne doit pas être vécu comme une défaite. Et si «moins», pouvait être «plus»?

Propos recueillis par Anne Crignon

Le Jeûne, une nouvelle thérapie ?, par Thierry de Lestrade,
La Découverte/ Arte éditions, 214 pages, 19 euros.

➔ [Coup de jeûne](#) en librairie

➔ [Revenir à la Une de BibliObs](#)