

Jeûne : y a-t-il des contre-indications ?

Chère amie, cher ami,

Mardi soir, j'étais à Louvain-la-Neuve (Belgique).

Nous y avons organisé une conférence avec Bénédicte Van Craynest et Pierre Chapelle qui travaillent ensemble au sein d'un cabinet médical de la région.

Bénédicte est nutritionniste, Pierre médecin généraliste. Depuis quelques années, ils utilisent la méthode Donatini avec leurs patients.

Cette approche développée par un médecin gastro-entérologue vise à accompagner des patients souffrants de troubles digestifs, de fatigue, voire de dépression légère.

Son but est notamment de permettre aux différents organes digestifs de mieux fonctionner, et en particulier l'intestin.

Pour cela, il faut :

- éliminer **les virus** ou atténuer leur action ;
- aider au **développement de vos différents microbiotes digestifs** : dans la bouche, dans l'intestin grêle et dans le côlon.
- adopter un **mode de vie qui protège** votre intestin.

Ce dernier point est essentiel. Car l'intestin a un rôle central dans votre santé.

Il a notamment quatre grandes fonctions :

- **digestive** : il permet le tri, l'acheminement et l'élimination définitive des déchets ;
- **métabolique** : c'est lui qui absorbe les nutriments ;
- **immunitaire** : il est le siège de nombreuses cellules immunitaires qui nous défendent des envahisseurs tels que les virus, bactéries pathogènes, etc.
- **neurologique** : s'y trouvent des neurones qui communiquent activement avec le cerveau.

Bref, quand l'intestin va, tout va, ou presque.

Pierre Chapelle et **Bénédicte Van Craynest** nous ont expliqué comment prendre soin de l'ensemble de notre système digestif. Je vais y revenir plus en détail dans une prochaine lettre (surveillez-vos emails).

Mais aujourd'hui, je voudrais m'arrêter sur la question du **jeûne**.

Car, inévitablement, au moment de l'échange avec la salle, la question a été posée : **"Que pensez-vous du jeûne ?"**.

Or, vous savez sûrement que depuis quelques années, **les bienfaits du jeûne sont mis en avant**.

On parle par exemple des travaux :

- de la Clinique Buchinger en Allemagne, près du Lac de Constance ;
- de l'hôpital de la Charité à Berlin ;
- du Pr Walter Longo, en Californie ;
- etc.

De son côté, Joseph Mercola, qui est une référence dans la santé naturelle aux Etats-Unis, y a consacré de très nombreux articles sur son site Internet. Tous sont très bien sourcés. Selon lui les bienfaits du jeûne sont multiples (1).

Le jeûne :

- augmenterait l'autophagie et la mitophagie ;
- augmenterait considérablement des hormones de croissance (jusqu'à 1300 fois chez les femmes et 2000 fois chez les hommes) ;
- aiderait les muscles à se développer ;
- accentuerait la vitalité ;
- réveillerait les cellules souches, ce qui relance leur activité de régénérescence ;
- améliorerait le diabète de type 2 ;
- renforcerait l'activité des mitochondries ;
- améliorerait la santé cardiovasculaire, s'il est accompagné d'exercices adaptés ;
- réduirait l'inflammation ;
- réduirait la pression sanguine ;
- améliorerait le fonctionnement du pancréas ;
- améliorerait la circulation du glucose ;
- augmenterait les niveaux de lipides ;
- protégerait des maladies cardiovasculaires ;
- réduirait la pression sanguine ;
- réduirait les niveaux de graisse viscérale ;
- améliorerait le métabolisme ;
- réduirait le poids des personnes ;
- améliorerait les fonctions auto-immunes ;

- améliorerait les fonctions neurologiques, ce qui a un effet positif sur les maladies de Parkinson et d'Alzheimer.

A la lecture de cette liste extensive, n'importe qui aurait envie d'essayer !

Et pourtant !

Pierre Chapelle et Bénédicte Van Craynest ont émis une réserve que **vous devez prendre en compte.**

En substance, ils disent "qu'en pense votre estomac ?"

Car faire un jeûne n'a de sens que si votre métabolisme fonctionne suffisamment bien.

L'estomac doit vidanger convenablement. Cela veut dire que votre estomac doit se vider totalement de manière régulière.

En temps normal, cela prend deux heures. Mais chez certaines personnes, cela prend plus de temps : trois heures, quatre heures ou plus...

Si votre estomac se vidange mal et que c'est devenu un "vinaigrier" qui n'est plus capable de traiter les aliments, **il faut éviter le jeûne.**

A ce moment-là, un jeûne risque de "tout acidifier" et il vaut mieux l'éviter. Il est recommandé, dans cette situation, de se faire accompagner par un thérapeute compétent.

Mais Pierre Chapelle et Bénédicte Van Craynest parle du jeûne total ou hydrique, c'est-à-dire lorsque l'on retire tous les aliments.

Il existe d'autres formes de "jeûne".

C'est par exemple, le jeûne intermittent où l'on saute un repas.

"Si vous devez retirer un repas, sautez le dîner mais gardez le petit-déjeuner" préconise Bénédicte Van Craynest.

Votre premier repas vous donne de l'énergie pour le reste de la journée. Alors qu'avant d'aller vous coucher, vous n'avez pas les mêmes besoins énergétiques.

Sans compter que le petit déjeuner sera totalement éliminé dans la journée. Ce ne sera pas le cas d'un dîner trop lourd !

Elle préconise également la **monodiète** ou les cures de **détox légères.**

Et il existe de nombreuses manières de faire une détox. Et il y en a sûrement une qui vous convient mieux que d'autres.

Naturellement vôtre,

Augustin de Livois

Sources :

(1) <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2017/11/26/fasting-powerful-metabolic-therapy.aspx>