

Beaucoup de personnes ont vu une ou plusieurs émissions audiovisuelles tendant à démontrer que le jeûne pourrait être utile et même nécessaire pour réduire nombre de maladies de civilisation et même mieux encore en cancérologie, pour supporter les méfaits des chimiothérapies. Tout n'est pas faux dans ce qui est proposé.

Nous même avons pu visionner les 56'11" de l'excellente émission sur le thème « Le jeûne, une nouvelle thérapie ? » proposée par Arte France – Via Découvertes Production 2012 présentée par Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade. Nous la recommandons au plus sceptique d'entre nos collègues.

Résumons les faits.

Le jeûne est utile pour réduire nombre de maladies de civilisations : obésité, diabète de type II, hypertension artérielle (HTA), maladies rhumatismales, maladies de peau telle qu'eczéma, psoriasis, mais aussi les maladies respiratoires (asthme, broncho-pneumopathies chroniques) et allergies de toute nature, addictions quelles qu'elles soient, tabac ou drogues, telles que marijuana, mais aussi stress de toute origine... Cela signifie a contrario que les mauvaises habitudes alimentaires telles que les publicités nous les proposent sont responsables de ces maladies selon les susceptibilités des personnes. C'est ce qu'on appelle l'influence de l'épigénétique.

Distinguons bien la génétique de l'épigénétique. Pour bien nous faire comprendre, sachez que nous sommes pratiquement tous porteurs du ou des gènes qui peuvent induire un cancer du poumon, mais ce ou ces gènes ne s'expriment que chez le gros fumeur ou la personne

soumise à un tabagisme passif. Idem pour la plupart des localisations cancéreuses. Les recherches les plus modernes en cancérologie démontrent l'importance des habitudes alimentaires, bonnes ou mauvaises pour empêcher ou aider au développement d'un cancer, dans tel ou tel tissu ou organe de notre corps.

Comme l'indiquent nos collègues russes et allemands dans le film cité plus haut, le jeûne peut aussi être très utile pour réduire les troubles récurrents de certaines maladies psychiatriques. Il devrait être systématiquement proposé aux patients, sous surveillance médicale, mais pour cela, il faudrait former les psychiatres aux bienfaits des changements des habitudes alimentaires. Cela est aussi vrai pour la plupart des spécialités médicales, de la pédiatrie à la gériatrie, en passant par la cardiologie, la pneumologie, la rhumatologie, la gynécologie, la chirurgie, la neurologie... bref toutes les spécialités médicales gagneraient à s'ouvrir à la thérapie par le jeûne.

Nous en sommes loin, mais il ne faut pas se décourager. Ce sont les patients eux-mêmes qui l'apprennent à leur médecin ou du moins qui le sensibilisent.

Il est certain que le jeûne proposé tant dans les centres de soin en Russie qu'en Allemagne à l'Institut Büchinger ou à l'hôpital de la Charité à Berlin, est certainement utile sur une à 3 semaines, pour retrouver la santé. C'est ce que certains appellent la Sanogenèse.

Un jeûne total Evidemment, il s'agit d'un jeûne total, à l'eau pure, qui consiste donc seulement à boire et à ne pas s'alimenter pendant tout le temps du jeûne, tout en étant surveillé médicalement.

Le corps puise alors sur ses réserves en sucres, présentes surtout dans le foie et un peu dans les muscles. Elles sont épuisées en deux à quatre jours. Ensuite, le corps prend sur ses réserves en graisses, lesquelles doivent être

transformées en corps cétoniques pour parvenir au système nerveux central (encéphale, cervelet et moelle épinière) - qui a besoin d'énergie pour fonctionner.

Ainsi le 4ème jour peut être difficile à passer du fait du « cétonisme », ou « crise d'acidose » responsable de faiblesse, de nausées et de migraines. Il faut connaître ce cap délicat pour avoir le courage et la persévérance de continuer.

Trois mois de réserve dans nos tissus adipeux Nos réserves en graisse qui constituent le tissu adipeux ou graisseux sont sous la peau, mais surtout dans l'abdomen, dites graisses viscérales. Elles peuvent nous permettre de tenir près de 3 mois, évidemment en maigrissant alors de façon très importante.

Si le jeûneur persévère au delà de 3 ou 4 jours, il entre alors dans une phase légèrement euphorique, sédative, car il a passé le cap et une sorte d'appétit intellectuel et même spirituel apparaît quelle que soit la croyance. C'est l'effet mental très positif du jeûne. Il faut associer toujours à cette restriction alimentaire totale, une activité physique quotidienne au grand air si possible, donc la réaliser en dehors de son milieu de vie habituel, sans éviter la surveillance médicale pour les plus fragiles.

Ce type de jeûne exige donc d'être suivi médicalement par un coach, nutritionniste ou médecin spécialiste. C'est pour cette raison qu'il doit avoir lieu en centre spécialisé.

Il est certain qu'il est le moyen le plus naturel pour réduire son surpoids, son hypertension artérielle, ses besoins en médicaments hypoglycémiants quand on est diabétique de type II et les antalgiques ou anti-inflammatoires dont sont gavés la plupart de personnes souffrant de rhumatismes, d'allergies, d'asthme...

Le jeûne pour mieux supporter les chimiothérapies ?

Les études présentées par nos collègues de Los Angeles du

Norris Cancer Hospital, réalisées sur de petits animaux par le Pr Valter Longo sont particulièrement intéressantes. Plusieurs fois renouvelées, elles démontrent et confirment que la restriction calorique majeure chez les animaux soumis à une chimiothérapie leur permet de mieux supporter les traitements, tandis que le groupe qui est nourri normalement va beaucoup plus mal. Ces travaux ont besoin d'être analysés d'une manière plus scientifique avant d'être proposés en oncologie au quotidien des nombreux patients que nous rencontrons.

En effet, la cellule cancéreuse et plus largement le tissu ou la tumeur cancéreuse doivent être considérés comme des voleurs des meilleurs nutriments. Par exemple, si vous consommez de la vitamine C à fortes doses, achetée chez votre pharmacien, et si vous en consommez aussi dans les fruits et les légumes frais, la tumeur prendra en priorité la « bonne vitamine C », celle des fruits et des légumes, et vous laissera celle du pharmacien qui n'est biodisponible qu'à 50%, car vous en éliminez la moitié dans les urines.

Voilà pourquoi nous sommes très prudents avec le jeûne thérapeutique pour mieux supporter les chimiothérapies.

En oncologie, le « jeûne partiel » s'impose et ne peut qu'être bénéfique.

Il est d'abord rendu obligatoire car les drogues de la chimiothérapie ou des thérapies ciblées ont toutes des effets sur le tube digestif et l'organisme en général. Les nausées sont tellement classiques que des traitements spécifiques sont ajoutés à la perfusion médicamenteuse ou aux médicaments pris par voie orale. Ils évitent plus les vomissements que les nausées.

De plus, nombre de drogues de chimiothérapies tuent les cellules intestinales dont la durée de vie n'excède pas 5 jours. D'où une abrasion du tapis de la couche des cellules de l'intestin, les entérocytes, à l'origine de malabsorption

intestinale avec sa triade diarrhée, amaigrissement et fatigue généralisée.

Il s'agit donc de jeûner de tous les aliments qui peuvent réduire nos défenses immunitaires. Il s'agit des boissons contenant des faux sucres de type aspartame, le pain blanc (souvent blanchi) qui se comporte comme un excès de sucre et qui augmente la porosité intestinale - par le gluten raffiné et rajouté à l'excès, et les levures chimiques. Cette porosité laisse passer des molécules plus ou moins toxiques, à l'origine d'inflammations qui vont se développer sur les zones fragiles (cancéreuses de l'organisme).

Il faut aussi jeûner de produits laitiers de vache, lait UHT, yaourts, fromages à pâte non cuite, crèmes, glaces... Ils apportent trop de graisses et de sucres (lactose) mais aussi du calcium en excès (4 fois trop) et des facteurs de croissance surtout destinés naturellement à un animal, le veau. N'oublions pas que le veau prend en une année 365 kg après sa naissance, tandis que le petit humain ne prend que 5 kg dans la même année qui suit sa naissance.

Voilà donc ce que l'on peut conseiller aux patients atteints de cancer en ajoutant des boissons abondantes (au moins 2 litres par jour d'eau sans soda, coca ou autres boissons dites « énergisantes »), afin d'éliminer les métabolites des drogues inutiles à notre santé et même toxiques pour les cellules normales.

Nous verrons dans une autre lettre, qu'il faut bien distinguer et comprendre les modes d'action des chimiothérapies classiques. Elles apportent à l'organisme des drogues antimitotiques destinées à « tuer » toutes les cellules en cours de division, les cellules cancéreuses et les cellules normales.

On comprend mieux ainsi l'intérêt de la mise au point et de l'utilisation des thérapies « ciblées » qui ciblent le tissu cancéreux en lui apportant au plus près des drogues anti-

facteurs de croissance, anti-angiogéniques (contre le développement des vaisseaux sanguins qui nourrissent la tumeur) ou des anticorps spécifiques, donc qui empêchent le tissu tumoral de se développer.

Bien à vous, Professeur Henri Joyeux