

Le jeûne est-il fait pour vous ?

Chère amie, cher ami,

Goryachinsk, au bord du Lac Baïkal.

Terre des « eaux minérales du Caucase » et de stations thermales. On en vante les sources chaudes ; les paysages aussi. Ils sont pittoresques l'été, magiques et mystérieux l'hiver...

On y vient pour se ressourcer, pour s'y promener ou même pour rencontrer les vieux chamanes et découvrir les légendes qu'ils continuent à faire vivre.

C'est le paradis des aventuriers, des rêveurs et des amoureux de la nature.

Mais c'est aussi un lieu de reconstruction et de guérison des malades. On y trouve un sanatorium, mondialement connu, où l'on soigne les maladies chroniques comme l'arthrose ou le diabète par une méthode inattendue : le jeûne.

Et nombreux sont ceux qui s'y rendent pour faire une cure d'une, deux ou même trois semaines !

Et pourtant, pour arriver au village de Goryachinsk, il faut :

1/ Aller à Irkoursk, capitale de la **Sibérie Orientale**. C'est là que le Tsar, en son temps, envoyait ses opposants politiques.

Le voyage est plus simple aujourd'hui :

- l'avion y atterrit (comptez tout de même une escale ou plusieurs escales selon votre point de départ).
- Le transsibérien s'y arrête : départ de Moscou ou Pékin !

2/ Longer la côte sud du lac en bus jusqu'à la grande ville du coin : **Ulan Udé**

3/ Prendre un autre bus, ou faire de l'auto-stop, jusqu'à Goryachinsk, sur la côte est du Lac.

A défaut des étapes 2 ou 3, il doit y avoir un moyen de traverser le lac en passant, par exemple, par l'île Olkhon où Sylvain Tesson aurait rédigé son dernier livre. Si vous vous y rendez, n'hésitez pas à nous donner vos conseils !

Quoi qu'il en soit, c'est un sacré périple !

Mais le voyage en vaut la peine à en croire les journalistes d'Arte qui ont tourné un documentaire sur le jeûne en 2013. Ils y décrivent les cures de jeûnes que propose le sanatorium de Goryachinsk.

Ce film a été réalisé par Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman. Il faut souligner la qualité du travail effectué par ces journalistes qui nous proposent une investigation passionnante. Je vous invite à aller le voir, si vous en avez le temps (1) [1].

Psychiatrie et jeûne – l'expérience du Dr Yuri Nikolaev

La thérapie par le jeûne commence timidement à faire son apparition en France. Sont proposés, par exemple, de plus en plus de stages de jeûnes et de randonnées. A l'hôpital Avicennes (93), un service dédié au jeûne a ouvert en 2014.

Ailleurs, en Occident (Suisse, Allemagne, Etats-Unis, Canada), il s'agit d'une approche thérapeutique en plein essor.

Mais c'est en Russie, où l'Etat a financé un programme de recherche il y a plus de 40 ans, que le recours au jeûne semble le plus accepté par les autorités.

C'est le seul pays où un programme national de jeûne a été testé. C'était dans les années 60. Tout est parti de l'expérience d'un psychiatre, le Dr Yuri Nikolaev. A court de solutions pour soigner un schizophrène, il le fit jeûner 25 jours. Et contre toute attente, l'état du patient s'améliora.

Intrigué par ce phénomène, le Dr Nikolaev a reproduit l'expérience sur d'autres patients jusqu'à en faire un système de soin. En tout, il a traité près de 8 000 patients, en une ou plusieurs cures de jeûne, avec des bénéfices notables pour la santé mentale de 70% d'entre eux. 6 ans plus tard, 47% avaient maintenu cette amélioration.

Plus surprenant encore, l'état des patients s'est trouvé amélioré sur les plans psychique et métabolique. Ainsi ont été soignés des cas d'eczéma, d'asthme ou de polyarthrite.

L'Académie des Sciences valide le jeûne

Devant ces résultats, le médecin de Moscou a décidé de prévenir les autorités qui, sceptiques, ont voulu vérifier.

Deux professeurs de médecine ont été délégués auprès de l'hôpital où travaillait le Dr Nikolaev pour vérifier ses dires : le Pr Alexey Kokosov, pneumologue, et le Pr Valéry Maximov, gastroentérologue.

Les deux hommes étaient dubitatifs. Mais l'un comme l'autre, dans leurs domaines respectifs, ont observé des améliorations chez leurs patients.

Pour en avoir le cœur net, un programme de recherche a été lancé. Des milliers de patients ont été étudiés au travers d'examens physiologiques, de tracés

d'encéphalogrammes. Les hormones ont été étudiées également.

Les médecins ont observé qu'il y avait des liens entre les évolutions physiologiques et hormonales et les améliorations des maladies. Et l'Académie des sciences (en Russie) a validé la thérapie par le jeûne.

En 2013, le Dr Valery Gurvich, psychiatre à l'Institut Psychiatrique de Moscou, conclut que le jeûne a trois effets :

- C'est un stimulant (dans les premiers jours),
- Un antidépresseur (dans la réalimentation),
- Un sédatif (autour du troisième jour au moment de la crise d'acidose (cf plus loin).

Les forces du corps !

Ayant reconnu l'efficacité du jeûne, les scientifiques russes ont dressé une liste d'indications et de contre-indications précises pour guider les médecins dans l'accompagnement de sa pratique. Les autorités russes ont en effet estimé que le jeûne était bon en cas de pathologies cardiovasculaires, respiratoires, endocriniennes, digestives, articulaires, osseuses et dermatologiques.

Les scientifiques russes soulignent également différentes contre-indications comme le cancer, la tuberculose, le diabète de type I, l'hépatite chronique, la thrombophlébite ou l'anorexie.

Les études russes, parfois citées en Occident (2), suscitent toutefois des réserves chez les sceptiques. Peu connues en dehors de Russie, elles n'ont pas été traduites et ont été menées en plein régime soviétique, il y a plus de 40 ans. Pire encore pour les chercheurs de l'Ouest : si les scientifiques russes ont observé des évolutions positives chez les patients, ils ne les ont pas expliquées.

Tout repose sur une hypothèse : le jeûne déclenche un stress chez le patient. Ce stress produit une réaction hormonale qui déclenche des mécanismes de régénérescence du corps. C'est ce que les médecins russes appellent la sanogénèse.

Ce concept reste minoritaire parmi les médecins en Europe et aux Etats-Unis. Et pourtant l'hypothèse russe a été vérifiée en Allemagne.

En Allemagne, la sécu rembourse le jeûne !

En Allemagne, la pratique du jeûne est répandue. 15 à 20% de la population aurait tenté l'expérience.

A l'Hôpital de la Charité à Berlin, les médecins suivent, au sein d'un service spécialisé, plus de 500 patients par an. Sont traités des problèmes de rhumatismes, de cœur ou du métabolisme.

Le Pr Andreas Michalsen, qui dirige cette unité, a étudié méthodiquement les données

hormonales de ses patients. Il est arrivé à des conclusions proches de celles des médecins russes (sans avoir eu connaissance de leurs travaux).

Selon lui, le chamboulement hormonal provoqué par le jeûne joue de manière favorable sur l'humeur des patients. Il insiste par ailleurs sur la prévention : les personnes ayant jeûné sont davantage susceptibles de mener une vie saine à l'issue de cette expérience.

Des dizaines d'hôpitaux proposent un suivi semblable à leurs patients. Les cures de jeûnes peuvent être remboursées par le système de sécurité sociale.

A l'Hôpital de la Charité de Berlin, les médecins sont satisfaits des résultats obtenus sur leurs patients par le jeûne, mais ils militent pour que davantage d'études soient menées sur cette thérapie, notamment dans le domaine du diabète, de l'hypertension et de l'arthrite.

Jeûner sur les bords du lac Constance

Sur les bords du lac Constance, la clinique Buchinger accueille des patients venus du monde entier. Elle propose des cures de jeûne destinées à soigner le diabète de type II ou l'obésité. De nombreuses personnes y séjournent également dans une démarche de bien-être ou de prévention.

Chaque année, plus de 2000 patients y séjournent. Certains patients viennent chaque année à la clinique pour refaire le plein d'énergie.

Le traitement proposé y est un peu moins radical qu'au sanatorium de Goryachinsk où est pratiqué le jeûne total ou hydrique (seule, de l'eau est bue en grande quantité).

A la clinique Buchinger, les résidents peuvent prendre un repas par jour de 250 calories. Il s'agit notamment de jus de légumes.

Dans les deux cas cependant, cette diète radicale, qui peut durer une, deux ou trois semaines, s'accompagne d'exercice physique régulier : le tout est d'éliminer.

Pour autant, en Allemagne, comme en Russie, les patients bénéficient d'un suivi médical rigoureux : relevés biologiques, prise de sang, suivi journalier etc. Si les bienfaits du jeûne sont reconnus, la démarche constitue tout de même un stress pour le corps. Il faut surveiller le bon déroulement de la cure.

Mais les résultats sont si satisfaisants pour de nombreux patients, que la directrice de la clinique Buchinger, le Dr Françoise Wilhelmi de Toledo, prône la mise en place du jeûne comme pilier de la santé en Allemagne.

Tout le monde peut jeûner !

Ceux qui ont pratiqué le jeûne disent souvent : « je croyais que je n'en serais pas capable ». Et, en effet, l'idée de réduire son apport en nourriture, voire de se limiter à de l'eau pendant plusieurs jours, nous fait peur.

Cela est d'autant plus vrai dans nos sociétés occidentales qui ne connaissent plus depuis longtemps, ni famine, ni disette (ce dont on peut se réjouir !).

Pour autant, comme nous ne connaissons pas le manque, nous redoutons de devoir l'affronter. Nous craignons, dans le fond, que le jeûne puisse nous faire « mal ».

Et pourtant, les « jeûneurs » disent exactement le contraire.

L'idéal pour passer le cap est de bien se renseigner et de se faire accompagner. Jeûner avec d'autres, en étant entouré d'une équipe de professionnels, est sans doute la meilleure manière de vivre cette aventure.

Et pour vous y aider, nous vous proposons de rencontrer l'homme de la situation : Thomas Uhl à l'occasion d'une conférence que nous organisons à Paris le 16 mars prochain.

Une conférence exceptionnelle sur le jeûne !

Thomas Uhl est naturopathe, écrivain, conférencier et passionné par la santé naturelle depuis de longues années, il est **le** spécialiste de référence sur le jeûne en France.

Son dernier livre, *Et si je mettais mes intestins au repos ?*, préfacé par Christophe André et publié chez Solar Editions, est une bible du jeûne et de la détox !

Il a par ailleurs créé, en 2006, le centre de la Pensée Sauvage où il accueille chaque année près de 1000 curistes avec une vingtaine de thérapeutes spécialisés. Le centre se situe dans le Vercors dans un endroit perdu et magnifique propre au jeûne, au repos et à la méditation.

Sa démarche est moderne parce qu'il travaille en équipe, de manière rigoureuse et professionnelle. Pour autant, elle s'inscrit également dans une longue tradition humaine depuis la nuit des temps.

C'est cette capacité à associer ces deux aspects qui rend son approche si rafraîchissante. A découvrir de toute urgence !

La conférence a lieu à Paris le 16 mars 2016 à 19h30 (Association Quartier Notre Dame des Champs - 92 bis, boulevard du Montparnasse, 75014). [Inscriptions ici](#).

Si vous ne pouvez pas vous rendre à la conférence, rejoignez notre programme vidéo des Rencontres de 2017. Vous pourrez recevoir l'ensemble des vidéos que nous proposons tout au long de l'année [ici](#).

Naturellement vôtre,

Augustin de Livois