

SOPHIE LACOSTE

Rédactrice en chef de *Rebelle-Santé*

# LES **SURPRENANTES** **VERTUS** DU JEÛNE

VOUS AUSSI,  
VOUS POUVEZ  
Y ARRIVER  
FACILEMENT  
ET **SANS RISQUE !**



QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS

DU MÊME AUTEUR

*Ma Bible des trucs de santé*, Leduc.s Éditions, 2012.  
*Secrets de santé, les trucs qui marchent*, Michel Lafon, 2008.  
*D'ici et d'ailleurs, les plantes qui guérissent*, Repères-Santé, 2003, Leduc.s Éditions, 2006.  
*D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent*, Repères-Santé, 2005, Leduc.s Éditions, 2006.  
*Le Guide du thé vert*, Repères-Santé, 2006.  
*Secrets et vertus de l'huile d'olive* (avec la collaboration de Simone Chamoux), Ramsay, 2001.  
*Trucs et astuces de beauté*, Marabout, 2001.  
*Trucs et astuces de santé*, Marabout, 2001.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

**À bientôt sur [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : [www.quotidiemalin.com](http://www.quotidiemalin.com) et la page Facebook « Quotidien Malin ».

Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-588-5

*Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s*

SOPHIE LACOSTE

LES **SURPRENANTES**  
**VERTUS** DU  
JEÛNE

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS



*Je dédie cet ouvrage à mon ami Gisbert Bölling,  
fervent adepte du jeûne et si généreux  
dans le partage des connaissances.*



*« Un jeûne est aux organes du corps ce qu'une nuit de repos complet est au travailleur fatigué. »*

*« Avec les dépôts de toxines nettoyés, le corps purifié, le sang rajeuni, les organes renouvelés, les sens améliorés, la digestion et l'assimilation augmentées, les cellules et tissus revenus à une condition de jeunesse, les infiltrations, les affections et les excroissances absorbées, les tissus morts et mourants rejetés et remplacés par des tissus neufs, la chimie corporelle normalisée, le corps est pour ainsi dire dans les mêmes conditions que le matelas qui a été rénové et refait. »*

Dr Shelton

*Dans ce livre, je fais référence à des « jeûneurs », des médecins ou des hygiénistes, en citant leurs expériences ou leurs théories. Vous en trouverez la liste en annexe, avec un résumé de leur carrière.*

#### **AVIS IMPORTANT**

Ce livre n'est pas destiné à vous soigner ni à se substituer à l'avis de votre médecin. Il a pour unique objectif de vous donner une information complète et sincère sur le jeûne, une pratique ancestrale.

# SOMMAIRE

Préambule	11
Avant-propos	15
Jeûne : les témoignages d'efficacité et les garanties d'innocuité	21
Les bienfaits du jeûne	33
Vraies contre-indications et idées fausses	53
Vous allez jeûner ? Ce que vous allez vivre et ressentir	63
À savoir avant de jeûner	77
Combien de temps et comment ? Le jeûne, côté pratique	87
Accompagner le jeûne et répondre à chaque petit trouble	93
Les plantes du jeûne : mode d'emploi	103
Après le jeûne, retrouver une alimentation saine	115
Quelques idées pour la reprise alimentaire	139
Jeûne et randonnée	143
Les questions les plus souvent posées sur le jeûne	159
Conclusion – Les 10 commandements du jeûneur	165
Annexes	167
Les bonnes adresses	179
Bibliographie	185
Table des matières	187



# PRÉAMBULE

**D**epuis que la première version de cet ouvrage a été publiée, quelques années avant cette nouvelle édition, les idées sur le jeûne en France ont évolué.

Bien entendu, cette pratique n'est pas encore communément « passée dans les mœurs » ni aussi répandue qu'on pourrait le souhaiter à la lumière des preuves scientifiques qui attestent de ses vertus, mais on progresse...

J'ai tenu à compléter la première édition de mon livre pour deux raisons : d'abord parce que j'ai reçu de nombreux témoignages de personnes qui pratiquent le jeûne, principalement à la suite d'un questionnaire que j'avais élaboré et que plusieurs centres de jeûne ont bien voulu diffuser à leurs participants ; et puis parce que la science a désormais largement entamé le travail qui consiste à prouver, avec des protocoles très stricts, ce que le bon sens a dicté depuis fort longtemps à l'Humanité.

Les bébés et les animaux cessent de manger lorsqu'ils sont malades. Les adultes, censés être plus « réfléchis » et lucides, ont au contraire l'idée bien ancrée qu'il faut se nourrir pour garder ou pour reprendre des forces.

À votre avis, qui a raison ?

Il y a quelque temps, un ami, que l'on venait d'opérer d'un cancer du poumon et qui devait commencer une chimiothérapie, m'a demandé si je ne connaissais pas un moyen d'activer sa guérison. Je lui ai parlé du jeûne associé à la chimiothérapie et des travaux de Valter Longo, auxquels je consacre un chapitre dans cette nouvelle version. Quiconque a regardé le documentaire de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade intitulé « Le jeûne, une nouvelle thérapie » (diffusé en France pour la première fois sur Arte le 29 mars 2012) ne peut se garder de parler du jeûne à une personne qui suit un traitement de chimiothérapie.

J'ai fait part à mon ami des travaux de Valter Longo sur l'association de quelques jours de jeûne avec la chimiothérapie et il était prêt à tenter l'expérience, très convaincu par tous les arguments avancés. Cependant, deux jours plus tard, il avalait des boissons hyperprotéinées pour faire plaisir au médecin qui l'avait convaincu que c'était le moyen le plus efficace de reprendre des forces avant d'entamer son protocole le lendemain. Sans doute le malade, qui avait déjà perdu quelques kilos depuis que sa maladie avait été diagnostiquée, n'avait-il même pas osé, du coup, prononcer le mot « jeûne » à son médecin...

Inutile dans ce cas de lutter ou de chercher à convaincre. La confiance établie entre un médecin et son malade est, à mon avis, toujours plus porteuse de bienfaits que n'importe quelle thérapie, la plus efficace soit-elle. Contredire l'avis du médecin ferait sans doute plus de mal que de bien.

Mais si vous avez des amis concernés par le cancer, donnez-leur l'information. Il ne s'agit aucunement de faire du prosélytisme, simplement de divulguer les résultats des

recherches scientifiques les plus récentes. Chacun peut ensuite les interpréter et les mettre à profit à sa guise. Certains malades oseront en parler à leur médecin, certains médecins oseront s'y intéresser...

Et c'est ainsi que l'information se diffuse. Quand elle est soutenue par le bon sens et l'efficacité, elle finit toujours par gagner du terrain.



# AVANT-PROPOS

**P**our vivre, nous avons besoin de manger, c'est incontestable. Pour dépenser de l'énergie, il faut en emmagasiner, c'est vrai également. Mais l'erreur que l'on commet, c'est de penser que les bonnes calories que l'on mange le matin vont se transformer en énergie physique et intellectuelle dans les heures qui suivent. Entre les deux, il y a la digestion. Cette transformation longue et complexe est l'une des opérations les plus consommatrices d'énergie qui soit... et elle laisse derrière elle une masse de déchets qui finit par s'accumuler dans l'organisme.

De temps en temps, le corps a besoin d'une pause. De l'énergie en stock, il en a. Du temps pour faire son propre ménage, il en manque. Il est toujours occupé à digérer...

Offrez-lui cette pause avec le jeûne, petit d'abord (et si vous commencez par essayer de sauter un dîner ou un petit déjeuner ?), puis plus long, jusqu'à trouver votre rythme. Vous en êtes capable, tout le monde peut le faire, et toujours avec bénéfice !

Je ne suis ni une ascète ni une rêveuse... On me reprocherait plutôt d'être un peu trop pragmatique. Je ne jeûne pas pour purifier mon esprit ou atteindre le nirvana, mais uniquement parce que j'ai été convaincue, par mes lectures

et de nombreux témoignages, de l'intérêt de cette méthode pour être en meilleure santé. J'ai essayé et je peux dire que l'essai a été concluant. Non seulement on se sent mieux et les bienfaits physiques sont réels mais, en plus, on gagne en énergie intellectuelle. Ça, j'avais du mal à y croire, mais je dois reconnaître que le jeûne donne de la motivation et vous aide à passer au-delà de vos velléités.

Franchement, cela vaut la peine de tenter l'expérience (d'autant que, contrairement à tous les autres traitements, naturels ou non, c'est 100 % gratuit et vous faites même des économies) !

Lorsque l'on se demande « ce qui fait les centenaires », on obtient toujours la même réponse : longévité rime avec frugalité. Ils peuvent boire un verre de vin par repas, fumer trois cigarettes par jour, avoir eu beaucoup ou peu d'enfants, être agréables ou antipathiques, pingres ou généreux, ils ont tous eu, au moins sur de longues périodes, une alimentation frugale.

## **HALTE À LA GOINFRERIE !**

Ma grand-mère est décédée à l'âge de 94 ans. Les dernières années de sa vie, ou plutôt les dernières décennies, elle se nourrissait surtout de tartines beurrées et de café au lait. Un jour où je m'étonnais de sa si grande forme alors qu'elle était diabétique, très « ronde », et qu'elle se nourrissait de n'importe quoi, un médecin ami, et pour lequel j'ai une grande estime, a répondu à mon étonnement : « Ta grand-mère a traversé deux guerres et les restrictions alimentaires qu'elle a subies l'ont préservée ensuite de bien

des maladies. » La frugalité est source de santé. Jeûner, c'est un peu remettre les pendules de l'organisme à l'heure, opérer un grand nettoyage et laisser au corps le temps d'évacuer les vieilles cellules, les graisses, les déchets et les toxines qui l'encombrent. En lui octroyant, de temps à autre, ces moments de répit, vous ne lui faites que du bien.

## **UN JEÛNEUR N'EST PAS FORCÉMENT UN « FÊLÉ » !**

Si vous osez parler de jeûne à votre entourage, on vous regardera sans doute comme une ou un illuminé(e), même si les médias se font de plus en plus souvent l'écho des bienfaits de cette pratique. Peu importe, tant qu'on ne vous suspecte pas de faire partie d'une secte. Toucher à la sacro-sainte nourriture peut sembler à certains un crime de lèse-majesté... S'ils savaient à quel point on savoure encore mieux les aliments après une petite diète ! Et puis, si on vous maintient que vous êtes un ou une hurluberlu(e), envoyez vos interlocuteurs se renseigner un peu plus avant d'asséner des inepties plutôt que de se barder d'a priori sans fondement. Si l'usage empirique ancestral de ce style de diète ne suffit pas à les convaincre de leur erreur, les preuves d'efficacité et d'innocuité du jeûne se multiplient ces derniers temps.

## **COMME LES ANIMAUX**

Il n'est pas dans mes habitudes de faire des parallèles entre l'Homme et l'animal, ni même entre le chat et la souris et il me semble souvent absurde d'extrapoler à l'Homme les résultats d'études réalisées sur des animaux. Mais, en ce qui concerne le jeûne, il apparaît intéressant de constater que

de nombreux animaux, dont des mammifères, peuvent se passer des semaines durant de nourriture sans pour autant s'en porter plus mal... Et, quand un animal, n'importe quel animal, est malade ou blessé, quelle est sa première réaction ? Il jeûne pour laisser son organisme utiliser toutes ses forces dans la bataille pour la guérison. Nous sommes, à ce titre, des animaux ! La maladie nous coupe l'appétit, écoutons notre organisme ! Passons-nous de nourriture le temps du rétablissement. Il n'en sera que plus rapide. Mais gare aux amis, à la famille et au médecin (dans la plupart des cas) : pour eux, il faut manger pour guérir (et cette idée fausse perdure !). Ils vont vous encourager à « reprendre des forces » en ingérant des calories. Erreur : si votre organisme refuse la nourriture, c'est qu'il a besoin de ce repos digestif pour retrouver équilibre et santé.

### **RELEVEZ LE DÉFI !**

Si vous décidez de faire un jeûne, même de courte durée, vous serez forcément pris entre deux feux, l'un plus intense que l'autre... Le feu de certains « convertis » au jeûne, de ceux qui n'hésitent pas à mettre du « mystique » dans cet effort passager de se passer de nourriture (et dont l'analyse parfois irrationnelle peut déranger), et le feu plus nourri des affolés : « Mais tu vas mourir de faim ! Tu vas tomber dans les pommes, t'es devenue complètement folle (valable aussi au masculin)... »

On peut jeûner pour se faire du bien, simplement, sans pour autant donner au jeûne des pouvoirs illimités, dont celui de vous conduire tout droit dans les hautes sphères de la spiritualité. Considérons cette méthode pour ce qu'elle est :

un moyen pour l'organisme de faire un peu le ménage, physiquement, mais aussi psychologiquement. Ne la rangeons pas du côté des exploits qui font des miracles... Le jeûne vous redonne un coup de punch au physique comme au reste, c'est-à-dire, pour moi, au moral et à l'intellect. Dès mon premier jeûne, dès que j'ai eu enfin fait l'effort de me passer de nourriture pendant plusieurs jours, j'ai compris à quel point on se faisait un monde de bien petites choses. Non seulement c'est bien moins difficile qu'on l'imagine, mais le résultat vaut vraiment la peine d'essayer. En réalité, il me semble bien moins frustrant de jeûner, même durant plusieurs jours (à condition de ne pas être confrontée à mes gourmandises préférées), que de suivre un régime alimentaire restrictif. Le dicton qui veut que « l'appétit vient en mangeant » prend ici tout son sens. On a plus de mal à manger moins (ce que l'on aime) que pas du tout. Le corps, lorsqu'on lui donne moins de nourriture qu'habituellement, attend toujours le complément... Mais quand on ne lui donne rien, après deux ou trois jours, il oublie de réclamer ! Et c'est vrai qu'on a rarement faim en jeûnant, surtout une fois passé les deux ou trois premiers jours, aussi étrange que cela puisse paraître.

## **NOUS AVONS DES RÉSERVES !**

Le chameau est bien connu pour faire d'énormes réserves d'eau et survivre durant les traversées du désert... L'organisme humain, lui, met aussi de côté de quoi subvenir à ses besoins au cas où les temps deviendraient plus durs. La « machine » est bien orchestrée ! Non seulement chaque cellule et chaque organe disposent de réserves de nourriture, mais des réserves sont disséminées un peu partout et mises à disposition en cas de « pénurie ».

- Le foie peut fournir de grandes quantités de glycogène, excellent combustible !
- Le sang et la lymphe véhiculent bien des substances nutritives.
- Des réserves considérables de vitamines sont stockées dans différentes glandes.
- La moelle osseuse renferme des trésors nutritifs.
- Et plusieurs kilos de graisse (même chez les personnes minces) sont stockés pour faire face aux disettes !

Dans l'organisme, vous disposez de suffisamment de réserves pour « tenir » sans problème des semaines durant. Et ce que vous devez savoir, et qui vous fera sans doute plaisir, c'est que l'organisme puise avant tout dans ses réserves de graisses. Ceux qui vous diront que jeûner fait fondre les muscles n'ont jamais essayé : avant que les muscles ne fondent, bien des réserves de graisses sont utilisées par l'organisme pour subvenir à ses besoins fondamentaux. Et le corps ne va pas aller puiser dans les cellules saines de vos organes pour compenser le « manque », n'ayez crainte !

Le Dr Shelton, praticien du jeûne durant de longues années, explique que « si tous les tissus adipeux et autres réserves sont disponibles en abondance, on peut jeûner de trente à quatre-vingt-dix jours ou plus sans entamer une seule cellule des tissus essentiels du corps ». Aujourd'hui, les spécialistes du jeûne utilisent des balances à impédancemétrie : un système qui permet de peser la personne mais aussi de connaître ses taux de graisse, d'eau, de minéraux, de protéines... Et ce n'est pas du bon muscle qu'on perd en jeûnant mais de la graisse rance et de l'eau croupie, avec quelques cellules folles qu'on a tout intérêt à chasser avant qu'elles ne s'organisent et se multiplient !

# JEÛNE : LES TÉMOIGNAGES D'EFFICACITÉ ET LES GARANTIES D'INNOCUITÉ

**S**i vous rencontrez des « jeûneurs » réguliers, ils vous diront à quel point ces périodes d'abstinence de nourriture leur font du bien, à tous les points de vue. Nombreux sont les témoignages qui prouvent à la fois l'intérêt thérapeutique des jeûnes et la parfaite innocuité de ce genre de pratique. À moins de faire une grève de la faim (qui n'a pas de durée définie, donc) ou bien d'être anorexique (ce qui est un cas bien à part), vous ne risquez franchement rien à vous passer de nourriture pour quelques jours !

Très intéressée par le jeûne depuis longtemps, j'ai demandé aux lectrices et lecteurs de mes articles dans la presse de me faire part de leur expérience dans ce domaine. Je vous livre ici deux témoignages qui m'ont paru particulièrement intéressants :

---

## Une retraite qui débute bien pour Mme L. d'Auch

---

Le jeûne est une thérapeutique formidable, je l'utilise plus ou moins régulièrement. J'ai commencé par des demi-jeûnes (jus de fruits et bouillon de légumes) puis des jeûnes de 3 à 8 jours à l'eau avec repos complet.

Le 1<sup>er</sup> jour de ma retraite, je m'étais promis de jeûner pour évacuer tous les avatars et avaries de mon métier et commencer cette nouvelle vie du bon pied.

J'ai jeûné chez un hygiéniste pendant 23 jours avec des réactions (beaucoup de fatigue). Au bout de ce laps de temps, j'ai eu faim et, munie du « programme retour à l'alimentation », je suis rentrée chez moi un vendredi. Le lendemain, je suis allée me faire coiffer, je n'avais pas lavé mes cheveux pendant tout le temps du jeûne. Au lavabo, la jeune fille a mis la main dans mes cheveux et m'a demandé

- Il y a longtemps que vous n'avez pas fait de shampoing ?
- Ils sont si sales que cela !
- Oh non, ils sont doux et soyeux.

Et elle n'en finissait pas de les toucher. J'ai avoué mon exploit de 23 jours de jeûne. Imaginez son étonnement, elle m'a prise pour une débile totale. Mais j'en ai conclu que même les cheveux profitent du jeûne.

Le lendemain, samedi, mes yeux ont commencé à me piquer d'une façon désagréable, voire douloureuse. J'ai téléphoné à mon hygiéniste pour lui demander le pourquoi d'une telle réaction. Il a trouvé immédiatement une explication et a dit : "Cela va passer, vous évacuez de vieux médicaments pris pendant votre prime enfance."

Bien sûr, je pourrais vous raconter d'autres réactions, mais celles-ci sont plus anecdotiques. J'ai converti mon mari aux joies du jeûne, il n'apprécie pas tellement, mais reconnaît qu'il

Jeûne : les témoignages d'efficacité et les garanties d'innocuité

*est beaucoup mieux ensuite. Sa tension a baissé et ses bronchites ont guéri.*

*La sécurité sociale n'aurait plus de déficit si l'on reconnaissait les bienfaits du jeûne.*

---

### **Remettre les pendules à l'heure deux fois par an pour Roger C. de l'Hérault**

---

*Il faut savoir que je suis un amateur de bonne chère et de toutes ces bonnes choses que les diététiciens, toutes écoles confondues, déconseillent fortement. Ce qui se traduit par une surcharge pondérale dont je m'accommode.*

*Pourtant, interpellé par le jeûne, je me suis mis au défi d'essayer... et ce fut un grand succès, cela va faire maintenant plus de 10 ans que je pratique cette méthode régulièrement.*

*Au début, je ne concevais de réaliser cet exploit que dans un cadre privilégié. J'ai beaucoup apprécié la compétence et les conseils de Gertrud et Gisbert Bölling à Léoux. Ils m'ont beaucoup apporté. Maintenant, je jeûne chez moi, deux fois par an, durant une semaine au printemps et en automne. À cette dernière saison, je prolonge avec une cure de raisin.*

*Certes, je perds du poids durant le jeûne, mais, comme les vieux démons (si agréables) reprennent le dessus, mes bonnes résolutions de sagesse alimentaire s'envolent et l'aiguille de la balance remonte. Si je jeûne, ce n'est donc pas pour perdre du poids.*

*Pour moi, jeûner, c'est faire un grand nettoyage et avoir une forme exceptionnelle. Je ne change rien à mes occupations sinon d'avoir besoin d'heures de marche supplémentaires pour calmer mon surplus d'énergie. C'est la superforme avec en prime une peau qui s'embellit de jour en jour. Spectaculaire.*

*Je ressens parfois le besoin, en fin de cure de jeûne, d'une hydrothérapie du côlon (voir encadré ci-dessous).*

*Si je suis un adepte du jeûne, je ne peux le réaliser dans de bonnes conditions qu'avec une préparation psychologique, consistant surtout à fixer les dates longtemps à l'avance, à bloquer mon agenda pour refuser toute invitation (non pas parce que les plats présentés me tenteraient, mais parce que je ne peux pas supporter le mal-être des autres convives de me voir ne pas manger). Humer des mets, lécher des vitrines de traiteurs ou de pâtisseries ne me dérange pas quand je jeûne, si ma préparation a été bien faite.*

*J'ai essayé de jeûner une fois par semaine mais, pour moi, ce n'est pas au point. Durant les périodes de jeûne, je ne prends que de l'eau, des tisanes et des bouillons de légumes.*

### **L'HYDROTHÉRAPIE DU CÔLON**

Cette méthode consiste à faire circuler de l'eau dans le gros intestin grâce à une canule à double courant introduite dans le rectum. L'eau peut ainsi entrer et sortir, emportant avec elle de nombreux déchets, des dépôts parfois installés de longue date dans le côlon. La méthode est indolore. Pendant que l'eau circule, l'hydrothérapeute masse l'abdomen pour « décoller » les matières. La séance dure environ une demi-heure. L'hydrothérapie du côlon est souvent proposée durant les stages de jeûne.

Jeûne : les témoignages d'efficacité et les garanties d'innocuité

## **UN MIEUX-ÊTRE INDISCUTABLE**

Après ces témoignages spontanés de lecteurs conquis, voici encore quelques anecdotes qui montrent que le jeûne est décidément un « traitement » efficace pour garder sa bonne santé, mais aussi pour la retrouver !

## **LES JEÛNES MENÉS PAR HERBERT M. SHELTON**

Le Dr Shelton, au siècle dernier, a eu le courage de rassembler tous les travaux effectués sur le jeûne pour en faire une synthèse. Ce médecin américain dirigea plus de 25 000 jeûnes en trente ans de pratique de cette méthode. Les périodes d'abstinence qu'il conseillait à ses patients duraient, selon les cas, entre 3 jours et 2 mois. Plusieurs centaines de jeûnes conduits par le Dr Shelton ont duré entre 40 et 50 jours. Il a pu, fort de cette expérience, montrer que le jeûne ne présentait que des avantages pour la santé, à la simple condition d'être conduit avec raison.

## **CÉCITÉ ET TROUBLES CARDIO-VASCULAIRES**

Dans les années 1930, un homme d'affaires anglais de 53 ans, qui était aveugle (cataracte des deux yeux), avait perdu le sens de l'odorat et souffrait d'importants troubles cardio-vasculaires. Il entreprit un jeûne sous la direction d'un spécialiste de l'époque, John W. Armstrong. Il avait auparavant essayé toutes sortes de médicaments et de traitements pour guérir, en vain, et tentait le jeûne comme une dernière chance. L'homme, qui pesait alors 86,5 kg, cessa de s'alimenter le 31 octobre 1932 et ne but plus que de l'eau

jusqu'au 8 février 1933 en fin de journée. Il but alors le jus d'une orange puis attendit le lendemain midi pour recommencer à s'alimenter progressivement. Il fallut presque deux mois de jeûne pour que la cataracte cesse et que l'homme retrouve, petit à petit, la vue. Il vit aussi revenir son odorat, l'état de ses artères et de son cœur s'améliora... L'homme, à la sortie de son jeûne, raconta cette expérience à un journaliste : « J'étais à bout. Rien ne me faisait du bien et j'ai essayé le jeûne en dernier ressort. J'aurais essayé n'importe quoi dans l'espoir de me remettre. J'ai commencé le jeûne comme une expérience de dix jours, puis, constatant une légère amélioration, j'ai continué jour après jour. » Lorsque cet homme a cessé son jeûne, après 101 jours d'abstinence, il était tout à fait capable de répondre aux reporters venus l'interviewer et faisait preuve d'une grande clarté d'esprit, ce qui a dû les surprendre. Il avait perdu près de la moitié de son poids (40,3 kg) et se portait pourtant très bien, se promenait même tous les jours. Pour lui, les 15 premiers jours de jeûne furent les plus difficiles car il avait dû réellement faire un effort de volonté pour résister à la nourriture. Ensuite, l'envie lui était passée.

## **OBÉSITÉ**

De nombreux cas d'obésité semblent avoir été résolus par le jeûne. Le Dr Shelton rapporte un témoignage divulgué par la presse au début des années 1930. Une chanteuse rhodésienne, qui pesait 105 kg, avait décidé de jeûner pour perdre ses rondeurs superflues. Elle cessa de s'alimenter pendant 101 jours, se contentant de boire un litre à un litre et demi d'eau froide et chaude chaque jour. À la fin de son jeûne,

Jeûne : les témoignages d'efficacité et les garanties d'innocuité

elle avait perdu 28,5 kg, se sentait en parfaite santé, avait repris une intense vie mondaine et continuait à donner des concerts.

## **DIGESTION DIFFICILE**

Certes, quand on n'a plus rien à digérer, on digère mieux... Et lorsque chaque repas provoque des douleurs insupportables, le jeûne finit par s'imposer... C'est ce qui est arrivé au Dr Tanner. Ce médecin souffrait de digestion difficile et douloureuse depuis le plus jeune âge et ses « après-repas » étaient si douloureux qu'il décida un beau jour de cesser de manger. Le jeûne fut pour lui une révélation. À la fin de son expérience, cet homme digérait si bien qu'il mangea suffisamment dans les 24 heures qui ont suivi son jeûne pour reprendre 4 kg et en 8 jours tout ce qu'il avait perdu, soit 16 kg. Bien entendu, cette reprise alimentaire anarchique et démesurée est totalement déconseillée après un jeûne. Le Dr Tanner a eu de la chance : non seulement il n'a pas été malade de ses excès, mais il n'a plus jamais eu, ensuite, de troubles de la digestion.

## **EFFICACITÉ INTELLECTUELLE**

Les adeptes du jeûne évoquent souvent les effets « d'élévation spirituelle » de cette abstinence. Sans doute est-ce lié aux capacités aiguisées de la matière grise apparemment libérée elle aussi des toxines, sortes de barrières invisibles. Au milieu du xx<sup>e</sup> siècle, un groupe d'étudiants de l'Université de Chicago a entrepris de tester les effets du jeûne sur une semaine. Ils ne changèrent rien à leurs habitudes durant

cette semaine : ils allaient en cours comme d'habitude et pratiquaient le même exercice physique qu'à l'accoutumée. Durant cette courte période, les professeurs remarquèrent chez les jeûneurs d'énormes progrès dans les matières scolaires. Cette expérience fut plusieurs fois renouvelée et il fut ainsi démontré que ce n'était pas le fait du hasard. Le jeûne améliore réellement les capacités intellectuelles.

## **UN BON CALMANT**

Le Dr Shelton cite un exemple éloquent de l'effet apaisant du jeûne chez les grands nerveux. Une de ses patientes venue le consulter était si nerveuse qu'il suffisait que son mari la pointe du doigt en faisant « hou » pour qu'elle devienne hystérique, riant et pleurant alternativement pendant un bon moment avant de réussir enfin à retrouver son calme. Le moindre bruit, dans la maison ou à l'extérieur, pendant la nuit, l'effrayait. Un jeûne d'une semaine suffit à faire disparaître sa nervosité malade.

## **CONTRE LES CRISES D'ÉPILEPSIE**

Plusieurs fois, le Dr Shelton a fait tester le jeûne par des malades atteints d'épilepsie avec grand succès. Les crises ne recommencèrent après le jeûne que chez deux de ses patients. Dans tous les cas, l'abstinence alimentaire fut salvatrice. Le Dr Weger, spécialiste de la question, explique qu'« il est reconnu par les médecins que la plupart des crises d'épilepsie sont précipitées par des dérangements gastro-intestinaux, par l'hyperacidité gastrique et la fermentation intestinale (...). La plus fréquente source d'irritation est

Jeûne : les témoignages d'efficacité et les garanties d'innocuité

le côlon. » Shelton parle, comme exemple, d'un de ses patients qui avait des douleurs dans la région pelvienne gauche et une contraction du côlon avant chaque « crise ». Bien entendu, si, après le jeûne, le patient reprend le même régime alimentaire que précédemment, l'échec sur la durée est vraisemblable.

## **POUR MIEUX ENTENDRE**

Le Dr Shelton décrit le cas d'un de ses malades complètement sourd d'une oreille depuis 25 ans. Il retrouva son ouïe après 30 jours de jeûne et « fut capable d'entendre le tic-tac de sa montre avec sa "mauvaise" oreille ». De nombreux cas de malaudition ont été améliorés, parfois même totalement résolus, avec le jeûne (sans pour autant que l'on puisse le considérer comme la solution à la surdité !).

## **AUGMENTER SES PERFORMANCES PHYSIQUES**

Il ne s'agit pas de dire qu'il faut forcément jeûner avant une compétition (même si c'est ce que faisait Yannick Noah avant les compétitions quand il était à son plus haut niveau !), mais de citer des exemples qui montrent que le jeûne, contrairement aux idées reçues, procure de la force plus qu'il ne fatigue. Le Dr Tanner, devenu praticien et thérapeute spécialiste du jeûne, fut confronté à un journaliste qui ne voulait pas croire que l'on puisse conserver ses forces sans manger. Le Dr Tanner venait de jeûner pendant deux semaines et prit le journaliste au mot : « Voyez, j'ai été à moitié invalide pendant plusieurs années durant lesquelles j'ai souffert de toutes sortes de maladies et je

viens de jeûner pendant deux semaines. Vous êtes jeune, vous êtes en bonne santé, vous êtes fort et vigoureux. Je vais simplement prendre une tasse d'eau et ensuite nous allons faire une course autour de cette salle et nous verrons qui résistera le plus longtemps. » Le journaliste accepta le défi et eut vite fait de se ridiculiser, sous les yeux de témoins amusés, devant le jeûneur dont la force et la résistance semblaient décuplées.

De nombreux athlètes pratiquent le jeûne lorsqu'ils débutent une préparation physique en vue d'une compétition et les témoignages de l'efficacité du jeûne dans ce domaine ne manquent pas. En 1903, huit athlètes se sont soumis à un jeûne de 7 jours et ont fait des tests de force et d'endurance à la sortie de cette cure, battant des records à la surprise générale. Mr Low, athlète rompu à la pratique du jeûne, défia deux médecins qui affirmaient qu'en se passant de nourriture pendant une semaine, on serait si faible qu'on pourrait à peine marcher et qu'avec quelques jours d'abstinence de plus, on mettrait sa vie en danger. Mr Low leur proposa de les combattre à la manière de leur choix après qu'il eut jeûné 15 jours ! Il était sans conteste en bien meilleure forme qu'eux...

## **REMÈDE À LA SYPHILIS**

Bien avant l'ère des antibiotiques, la syphilis sonnait la condamnation à mort de ceux qu'elle contaminait. Pourtant, en Égypte, les hôpitaux lui opposaient une solution parfaitement efficace : le jeûne ! Durant les grandes épidémies qui ont décimé de tout temps des milliers d'hommes, ceux qui

Jeûne : les témoignages d'efficacité et les garanties d'innocuité

s'en sont sortis, à chaque fois, n'étaient pas les bien-nourris mais les affamés !

## **CONTRE L'ACNÉ**

Les éruptions cutanées disparaissent assez rapidement lors d'un jeûne. Le Dr Shelton cite le cas d'un jeune homme couvert de boutons depuis 10 ans qui avait essayé tous les traitements médicaux possibles et imaginables avant d'entreprendre un jeûne : « Au bout de 9 jours, sa peau était aussi vierge d'éruptions que celle d'un bébé. »

## **CONTRE L'ARTHRITE**

Voici le cas du Dr Louis-Marie Blanc d'Aix-en-Provence, rapporté par le Dr Bertholet, qui lui fit suivre une cure de jeûne (l'observation du médecin qui a suivi la cure a été publiée dans *Les Livres Thérapeutiques* en mars 1960).

Arthritique, le Dr Blanc est allé faire une cure de 21 jours auprès du Dr Bertholet. Il perdit du poids (10 kg) et pesait 69 kg pour 1,71 mètre, ce qui reste raisonnable. Ce dont il a le plus souffert : insomnie, pesanteur douloureuse au niveau du foie et mauvais état de sa langue et de ses gencives qui « donne une impression de mauvaise bouche qu'aucun lavage n'atténue ». Mais il n'a eu aucune sensation de faim. Plus jamais ensuite il n'a souffert des troubles digestifs et des douleurs qui le poursuivaient depuis son enfance.

## **CONTRE LES MAUX DE TÊTE**

Un conseiller d'État russe, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, le Dr Von Seeland, s'adonna à un jeûne de 36 heures chaque semaine pendant 6 mois. Ses terribles maux de tête, dont il souffrait depuis l'enfance, furent guéris. Il déclara ensuite : « Ce qui me fit un plaisir tout particulier et me confirma dans mon dessein de continuer mes jeûnes, ce fut une sensation merveilleuse de bien-être et de bonne humeur : après chaque période de cure, je me sentais aussi vif et aussi optimiste qu'un enfant de 15 ans. »

## **ASTHME ET BRONCHITE CHRONIQUE**

Le Dr Bertholet cite le cas d'un homme de 40 ans environ qui souffrait d'insuffisance cardiaque et pulmonaire, d'asthme et de bronchite chronique. Incapable de travailler depuis plus d'un an, cet homme ne pouvait plus faire le moindre effort, avait des douleurs constantes dans la poitrine, de violentes palpitations et avait tenté tous les traitements médicamenteux qui lui avaient été prescrits jusque-là, sans succès. Ce cas déclaré incurable guérit totalement en 28 jours de jeûne.



## **Les surprenantes vertus du jeûne**

Sophie Lacoste

Plus d'infos sur ce livre paru  
aux éditions Leduc.s