

# Le jeûne nouvelle thérapie

Chaîne Arte

URL : <https://www.youtube.com/watch?v=HOzOJMdQvz8>

## Résumé/Analyse par Qwen 2.5 Max

### - **\*\*Le Jeûne, une Pratique Ancestrale Revisitée\*\***

Le document explore le jeûne comme une pratique ancestrale qui gagne en popularité grâce à des recherches scientifiques récentes. Pendant des milliers d'années, les humains ont alterné entre périodes de famine et d'abondance, ce qui a façonné notre génétique pour fonctionner efficacement en l'absence de nourriture. Aujourd'hui, avec la surabondance alimentaire, cette capacité naturelle pourrait offrir des avantages thérapeutiques significatifs.

### - **\*\*Les Effets Thérapeutiques du Jeûne\*\***

Des études cliniques menées principalement en Allemagne montrent que le jeûne thérapeutique peut traiter diverses conditions chroniques, notamment l'hypertension, les maladies inflammatoires, et même certaines formes de diabète. Les cures de jeûne, généralement supervisées par des médecins, peuvent durer de quelques jours à plusieurs semaines, avec un apport calorique quotidien extrêmement faible (environ 250 calories). Ces protocoles ont démontré leur sécurité et leurs bienfaits potentiels sur la santé.

### - **\*\*Mécanismes Biologiques du Jeûne\*\***

Le jeûne déclenche plusieurs mécanismes biologiques importants dans le corps humain, dont l'autophagie, un processus de recyclage cellulaire essentiel. Lorsque les cellules sont privées de nutriments externes, elles commencent à recycler leurs propres composants endommagés, éliminant ainsi les déchets cellulaires responsables de l'inflammation et des maladies chroniques. Ce "nettoyage" cellulaire est crucial pour maintenir un bon fonctionnement corporel.

### - **\*\*Le Rôle des Cétones dans le Métabolisme\*\***

Lors d'un jeûne prolongé, le corps passe d'une utilisation du glucose à celle des graisses comme source d'énergie, produisant des cétones. Autrefois considérées négativement, ces molécules sont maintenant reconnues comme des "super carburants" qui améliorent la fonction cognitive et augmentent la résistance au stress oxydatif. Des recherches récentes suggèrent que les cétones pourraient jouer un rôle clé dans le ralentissement du vieillissement et la prévention des maladies neurodégénératives.

### - **\*\*Applications Cliniques Innovantes\*\***

Valter Longo, un chercheur italien basé aux États-Unis, développe des régimes mimant le jeûne (FMD) pour traiter différents types de cancers. Ces régimes, pauvres en calories mais riches en nutriments spécifiques, créent dans le corps des conditions similaires à celles du jeûne tout en évitant les inconvénients psychologiques associés à une privation totale de nourriture. Les résultats préliminaires montrent des promesses significatives dans la réduction des effets secondaires des traitements anticancéreux et potentiellement dans l'amélioration des résultats thérapeutiques.

### - **\*\*Défis et Perspectives\*\***

Malgré les preuves croissantes de ses bienfaits, le jeûne thérapeutique reste controversé, particulièrement en France où il fait face à une forte résistance de la communauté médicale traditionnelle. Cependant, les défenseurs de cette pratique soulignent l'importance de surmonter ces obstacles pour explorer pleinement son potentiel thérapeutique. La création de structures comme l'Académie médicale du jeûne vise à documenter rigoureusement cette pratique et à former les professionnels de santé à son accompagnement approprié.

## - **\*\*Résultats Concrets et Expériences Personnelles\*\***

Le document présente plusieurs témoignages personnels, dont celui de Stéphane, un consultant informatique ayant suivi une cure de jeûne de deux semaines. Après cette période, il a observé des améliorations significatives de sa stéatose hépatique, de sa glycémie, et a perdu 11 kg sans effet néfaste sur sa masse musculaire. Ces résultats concrets, combinés avec des études IRM, démontrent que le jeûne peut induire des changements bénéfiques majeurs sans causer de fonte musculaire ou d'autres dommages organiques.

## - **\*\*Vers une Révolution Alimentaire\*\***

La recherche sur le jeûne intermittent a lancé une véritable révolution alimentaire, mettant en lumière l'importance des rythmes circadiens dans la régulation métabolique. Des études chez les souris et les humains montrent que limiter la prise alimentaire à des fenêtres temporelles spécifiques peut prévenir et inverser des maladies métaboliques, même lorsque les calories totales consommées restent identiques. Cette approche simple mais puissante pourrait transformer radicalement nos habitudes alimentaires et notre compréhension de la nutrition.

# Addendum

## Le jeûne intermittent

### Le Jeûne Intermittent : Une Révolution Alimentaire

Le jeûne intermittent représente une approche alimentaire innovante qui a gagné en popularité grâce aux recherches récentes, notamment celles menées par des scientifiques comme Marc Matson et Satchin Panda. Cette pratique consiste à alterner des périodes de jeûne avec des périodes d'alimentation normale, généralement en créant une fenêtre alimentaire quotidienne de 8 à 10 heures, suivie d'une période de jeûne de 14 à 16 heures.

### Des mécanismes sous-jacents fascinants.

Lorsque nous jeûnons pendant ces périodes prolongées, notre corps déclenche plusieurs processus bénéfiques. Tout d'abord, il se produit un "switch métabolique" où le corps passe d'une utilisation du glucose à celle des graisses comme source d'énergie, produisant des cétones. Ces molécules, autrefois considérées négativement, sont maintenant reconnues comme des "supercarburants" qui améliorent la fonction cognitive et augmentent la résistance au stress oxydatif.

### Les bienfaits du jeûne intermittent sont multiples et scientifiquement documentés.

Des études sur des souris et des humains ont montré qu'il peut prévenir et inverser des maladies métaboliques, même lorsque les calories totales consommées restent identiques. Par exemple, des expériences menées par Satchin Panda ont démontré que des souris nourries avec le même régime alimentaire mais selon des horaires différents présentaient des résultats radicalement opposés : celles ayant un accès continu à la nourriture développaient obésité et diabète, tandis que celles suivant un jeûne intermittent restaient en bonne santé.

### La recherche a également révélé l'importance des rythmes circadiens dans la régulation métabolique.

Notre organisme est programmé pour atteindre des performances optimales à certaines heures de la journée. Le jeûne intermittent respecte ces cycles naturels, ce qui améliore non seulement le métabolisme mais aussi la fonction cognitive. Les études de Marc Matson ont montré que cette pratique

stimule la production de facteurs neurotrophiques, favorisant la création de nouveaux neurones dans l'hippocampe, zone cruciale pour l'apprentissage et la mémoire.

## Le jeûne intermittent en pratique

L'application pratique du jeûne intermittent est relativement simple. Il existe plusieurs protocoles courants : le 16/8 (16 heures de jeûne, 8 heures de fenêtre alimentaire), le 18/6 ou même le 20/4. La plupart des gens trouvent relativement facile d'adopter cette habitude, souvent en sautant le petit-déjeuner et en concentrant leurs repas entre midi et 20h, par exemple. Ce qui est particulièrement intéressant, c'est que cette méthode ne nécessite pas de compter les calories ni de suivre un régime alimentaire spécifique, rendant son adoption plus durable à long terme.

## Résultats du jeûne intermittent

Les résultats observés sont significatifs. Chez les pompiers de San Diego, une étude a montré que ceux pratiquant un jeûne intermittent de 14 heures quotidiennes pendant trois mois ont vu leur tension artérielle diminuer sans diminuer la masse musculaire ; au contraire, il préserve la masse musculaire. De plus, contrairement aux idées reçues, le jeûne intermittent ne provoque pas de fonte tout en réduisant la graisse viscérale, un facteur majeur de risque cardiovasculaire.

## Une solution abordable et efficace face à l'épidémie mondiale de maladies métaboliques.

Contrairement aux médicaments coûteux, le jeûne intermittent est une stratégie accessible à presque tout le monde, avec des effets bénéfiques qui persistent dans le temps une fois l'habitude prise. Les chercheurs continuent d'explorer ses applications potentielles, notamment dans la prévention et le traitement du diabète de type 2 et d'autres maladies chroniques.

## En conclusion, le jeûne intermittent s'avère être bien plus qu'une simple tendance alimentaire.

Il représente une compréhension moderne de nos besoins biologiques ancestraux, offrant une méthode simple mais puissante pour améliorer la santé globale. Avec des preuves scientifiques croissantes soutenant ses bienfaits, il pourrait devenir un outil crucial dans la prévention des maladies chroniques et la promotion d'un vieillissement sain.

## Les résistances au jeûne intermittent

Le jeûne intermittent, bien que étayé par une quantité croissante de recherches scientifiques montrant ses nombreux bienfaits pour la santé, reste un sujet de controverse dans certains milieux médicaux et pharmaceutiques. Une des raisons sous-jacentes à cette résistance pourrait être économique : le jeûne intermittent ne coûte rien à pratiquer et ne génère aucun profit pour l'industrie pharmaceutique ou les entreprises de soins de santé. Contrairement aux médicaments coûteux ou aux interventions médicales complexes, le jeûne intermittent est une stratégie simple, accessible et gratuite qui peut prévenir ou même inverser certaines maladies chroniques comme le diabète de type 2, l'hypertension et les maladies cardiaques.

De plus, comme le souligne Valter Longo, un chercheur éminent dans le domaine du jeûne, beaucoup de médecins restent sceptiques parce qu'ils n'ont pas eux-mêmes expérimenté cette pratique. Ils s'appuient souvent sur des idées reçues ou des croyances non fondées, comme la peur d'une perte musculaire irréversible, bien que des études récentes aient démontré que le jeûne préserve en réalité la masse musculaire tout en réduisant la graisse corporelle. Cette méfiance peut également être renforcée par des intérêts économiques : promouvoir le jeûne comme outil thérapeutique pourrait menacer les modèles commerciaux basés sur la vente continue de médicaments et de traitements coûteux.

## En France, les critiques perdurent

En France, cas unique à ce jour dans le monde, le Conseil national de l'ordre des médecins a critiqué le jeûne en affirmant qu'il manque de preuves scientifiques solides, malgré des centaines d'études cliniques randomisées menées dans le monde entier qui montrent ses effets bénéfiques. Cela contraste fortement avec des pays comme l'Allemagne, où le jeûne thérapeutique est largement accepté et même remboursé par les assurances santé dans certains cas. Les critiques du système actuel soutiennent que ce genre de résistance ne fait que maintenir un statu quo favorable aux industries pharmaceutiques, tout en ignorant un outil puissant de prévention et de guérison. **N.D.L.R** : En France, il y a beaucoup de médecins au Parlement (Assemblée nationale et Sénat. Et, rarement des perdreaux de l'année.

## Polynésie française : le jeûne intégré à la politique de santé publique

L'intégration du jeûne dans une politique de santé publique en Polynésie française représente une initiative unique au monde, comme mentionné dans le document. En août 2023, l'assemblée territoriale de Polynésie a voté à l'unanimité une loi inscrivant le jeûne dans la politique de santé publique, une première mondiale.

Cette décision politique intervient face à une situation sanitaire alarmante : 75% de la population polynésienne est en surpoids, 48% est obèse (un record mondial) et 22% souffre de diabète. Ces chiffres représentent un véritable "tsunami sanitaire" qui menace l'avenir du territoire.

L'approche polynésienne se distingue par plusieurs aspects innovants :

1. Elle s'inscrit dans une logique de prévention plutôt que de traitement médical conventionnel
2. Elle utilise l'autonomie territoriale en matière de santé pour expérimenter une nouvelle approche
3. Elle considère le jeûne non pas comme une solution miracle mais comme "un outil extraordinaire" dans une politique plus large de rééducation alimentaire

Cette initiative fait partie d'une prise de conscience plus globale qui vise à responsabiliser les individus sur leur propre santé, avec le message que "le meilleur médecin, c'est toi-même". L'exemple de Tunui, conseiller du ministre de la Santé polynésien, qui a guéri son diabète de type 2 grâce au jeûne intermittent et à un changement d'alimentation, illustre cette approche.

La loi polynésienne pourrait inspirer d'autres territoires confrontés à des défis similaires en matière de santé publique, notamment dans le contexte de la montée des maladies chroniques liées à l'alimentation dans le monde entier.

En conclusion, bien que le jeûne intermittent représente une opportunité unique pour améliorer la santé publique sans coût supplémentaire, il continue de faire face à des obstacles liés à des intérêts économiques et à des résistances culturelles. Cependant, avec une prise de conscience croissante et des initiatives politiques audacieuses, il pourrait devenir un pilier de la médecine préventive moderne, libérant ainsi son potentiel pour le bien-être individuel et collectif.