

Abstract - Groupe n°13

Manger ou ne pas manger, telle est la question ! *Les motivations à jeûner*

Florine André, Antoine Bagnoud, Maud Moser, Corentin Van Ruymbeke, Aline Vuong

Introduction

De nos jours, de plus en plus de gens ont recours au jeûne. Cette pratique se retrouve de manière croissante dans l'actualité, par exemple dans les publications (1) (2) et les émissions télévisées (3). En Europe de l'ouest, le docteur Otto Buchinger fut le pionnier du jeûne à but médical. Il a introduit le jeûne dit "Buchinger", qui consiste à prendre une tisane le matin, un jus de fruit dilué à l'eau la journée et un bouillon clair le soir, pour un maximum de 250 kcal par jour (2).

La littérature scientifique reste très controversée sur cette thématique. Les principales études ont été faites en URSS et en Allemagne depuis le début du 20^{eme} siècle (3).

La majorité des études sur le jeûne et ses potentiels effets thérapeutiques retrouvées actuellement ont été réalisées sur des sujets animaux. Par exemple, l'étude du professeur Valter Longo effectuée en 2008 a montré des effets bénéfiques sur le cancer chez les souris (4). Celles effectuées chez l'homme sont, pour la plupart, des études de cas. La médecine actuelle ne peut pas s'appuyer sur des recherches solides pour se faire une idée objective sur la question.

A l'heure actuelle, il n'existe pas de définition unique du jeûne. Pour notre travail, nous avons considéré le jeûne comme étant une restriction calorique de moins de 250 kcal et d'une durée d'au moins 72 heures.

Le jeûne étant devenu une pratique relativement courante, ceci nous amène à nous poser la question suivante : quelles sont les raisons de pratiquer un jeûne ?

Méthode

L'objectif primaire de notre étude est d'identifier les raisons pour lesquelles le jeûne est pratiqué par certaines personnes, a priori en bonne santé.

Les objectifs secondaires sont de nous intéresser aux diverses façons de pratiquer le jeûne, de comprendre comment il est vécu par les personnes concernées, de décrire quelles sont les effets observés par les pratiquants du jeûne et de connaître l'avis des professionnels de la santé.

Nous avons conduit des entretiens semi-structurés avec seize personnes ayant pratiqué un jeûne, ainsi qu'avec des professionnels de la santé tels que deux endocrinologues, une diététicienne, deux naturopathes (pratiquants et organisateurs de jeûne) et un gastro-entérologue.

Nous avons repris chaque entretien en relevant les éléments nous permettant de répondre à nos objectifs et avons synthétisé les résultats.

Résultats

Raisons: Notre recherche nous a montré que les raisons de jeûner ne sont pas uniformes. Les motivations à jeûner qui reviennent le plus fréquemment sont la curiosité, la perte de poids, la détoxicification et la découverte de soi. En outre, certains ont mentionné les limites de la médecine conventionnelle dans le traitement des maladies chroniques, le renforcement du système immunitaire, le rééquilibrage des apports nutritionnels, ainsi que des aspects psychologiques. Les organisateurs de jeûne et les naturopathes que nous avons interrogés ont ajouté des raisons religieuses, spirituelles, ainsi que pour traiter des maladies fonctionnelles et inflammatoires (asthme, polyarthrite rhumatoïde, migraine, etc).

Pratiques: Pour la manière dont le jeûne a été pratiqué, nous remarquons que les deux façons qui dominent en Suisse romande sont le type Buchinger et le jeûne hydrique pur. La majorité des

personnes interrogées l'ont effectué en groupe et beaucoup allient le jeûne à une activité physique modérée en plein air.

Vécus: Le jeûne est en général une expérience vécue positivement par les participants, sauf les trois premiers jours, qui peuvent être difficiles pour certains à cause de symptômes désagréables tels que les maux de tête. Beaucoup relèvent une augmentation de leur énergie vitale en fin de jeûne et une diminution, voire une disparition de la faim. Il existe cependant des situations inverses, où le jeûne est vécu avec difficulté durant toute sa durée. Néanmoins, les mauvaises expériences sont surtout rapportées lors du premier jeûne.

Effets: Selon les pratiquants que nous avons interrogés, il existe de nombreux bienfaits autant sur le plan psychique que physique. Les effets psychiques cités sont l'euphorie, le bien-être, le regain d'énergie et de vitalité, la légèreté, l'introspection et le changement du rapport à l'alimentation. Quant aux aspects physiques, les pratiquants ont mentionné la mise au repos du corps, la perte de poids et l'amélioration du sommeil. Les méfaits rapportés sont les maux de tête, la fatigue, les troubles du sommeil, les nausées, l'isolement social, les mauvaises odeurs corporelles et l'ictère. Les participants pensent qu'il n'y a pas de risque de jeûner pour les personnes en bonne santé. Beaucoup recommandent tout de même de ne pas faire cette expérience seul et conseillent un encadrement.

Avis des professionnels de la santé: L'avis sur le jeûne est très variable entre les médecins et les naturopathes. Deux médecins sur les trois que nous avons interrogés ne relèvent pas de points positifs, hormis la perte de poids. Au contraire, ils y voient des dangers pour la santé, comme par exemple le syndrome de renutrition. Le troisième médecin a évoqué de potentiels bénéfices pour l'être humain, mais les études à plus large échelle manquent encore pour pouvoir conseiller cette pratique aux patients. Du point de vue des naturopathes, leur expérience ainsi que certaines études montrent une panoplie de bienfaits autant sur le plan préventif que thérapeutique.

Discussion

Sur la base de nos résultats, nous observons que le jeûne était davantage vu positivement par les personnes ayant pu en faire l'expérience, que ce soit des professionnels de la santé ou non, que par les médecins, qui étaient plus réticents à cette idée par manque d'études solides.

Cependant, les personnes qui ont reçu un avis négatif de leur médecin ont tout de même jeûné. La décision de jeûner devrait venir de leur propre initiative pour mener à bien cette expérience. Les risques de découragement étaient nombreux, de par le manque de soutien des médecins et de l'entourage. Certaines personnes ne savaient pas très bien ce qui les avait poussées à jeûner, et l'ont senti simplement comme une conviction très fortement ancrée en eux, alors que d'autres avaient un but très précis. Le jeûne a eu parfois un effet inattendu ; il a permis, par exemple, la découverte d'une allergie alimentaire, comme il a été relevé dans un interview.

Plusieurs participants ont mentionné l'utilisation du jeûne dans le cadre de médecines complémentaires, pour pallier aux limites de la médecine conventionnelle. Comme nous l'a dit Louis Clerc, responsable d'un centre de jeûne en Suisse romande : « Il y a aussi des gens qui, à force d'entendre des scandales médicaux, réfléchissent à d'autres méthodes plutôt que prendre ces médicaments ». Alors, face à la demande croissante du jeûne dans notre société, ne serait-ce pas tourner le dos à la population que de ne pas s'y intéresser ?

Références

1. de Lestrade T. Le jeûne, une nouvelle thérapie ? Paris : La Découverte ; 2013.
2. Wilhelmi de Toledo F. L'art de jeûner, Manuel du jeûne thérapeutique Buchinger. Stuttgart : Editions Jouvence; 2014.
3. Gilman S, de Lestrade T. Le Jeûne, une thérapie ancienne éprouvée [En ligne]. France : Via Découvertes ; 2011. Vidéo : 52 min. Disponible : <https://www.youtube.com/watch?v=Kky5-rEP7fs>
4. Raffaghello L, Lee C, Safdie F, Wei M, Madia F, Bianchi G, Longo V. Starvation-dependent differential stress resistance protects normal but not cancer cells against high-dose chemotherapy. PNAS [En ligne]. 2008 ; 105(24) : 8215-8220. Disponible : <http://www.pnas.org/content/105/24/8215.full.pdf>

Mots clés

Jeûne ; fasting ; Buchinger ; caloric restriction ; centre de jeûne

Le 27 juin 2017

Manger ou ne pas manger, telle est la question!

Les motivations à jeûner

Florine André, Antoine Bagnoud, Maud Moser, Corentin Van Ruymbeke, Aline Vuong

Question de recherche : Quelles sont les raisons de pratiquer un jeûne ?

Introduction

Notre définition du jeûne :
 restriction calorique de moins de 250 kcal/j et d'une durée d'au moins 72 heures.

De nos jours, de plus en plus de gens ont recours au jeûne. La littérature scientifique reste cependant très controversée sur ses effets bénéfiques et néfastes. Le docteur Otto Buchinger a introduit en Europe le jeûne dit "Buchinger" à but thérapeutique, qui consiste à prendre une tisane le matin, un jus de fruit dilué à l'eau la journée et un bouillon clair le soir, pour un maximum de 250 kcal par jour (2). Les principales études sur les effets du jeûne ont été faites en URSS et en Allemagne depuis le début du 20^{ème} siècle (1). La majorité des études sur le jeûne retrouvées actuellement ont été réalisées sur des sujets animaux, comme la souris. Celles effectuées chez l'homme sont, pour la plupart, des études de cas.

Méthode

Objectif primaire :
 Identifier les raisons pour lesquelles le jeûne est pratiqué par certaines personnes, a priori en bonne santé.

Objectifs secondaires :
 S'intéresser aux diverses façons de pratiquer le jeûne
 Comprendre le vécu des jeûneurs
 Décrire les effets observés
 Connaître l'avis des professionnels de la santé

Méthodologie :
 Entretiens semi-structurés avec seize personnes ayant pratiqué un jeûne
 Entretiens semi-structurés avec six professionnels de la santé : deux endocrinologues, une diététicienne, deux naturopathes (pratiquants et organisateurs de jeûne) et un gastro-entérologue

Analyse :
 Reprise de chaque entretien en relevant les points répondant à nos objectifs et synthèse des résultats

Références

1. Gilman S, de Lestrade T. Le Jeûne, une thérapie ancienne éprouvée [En ligne]. France : Via Découvertes ; 2011.

Vidéo : 52 min. Disponible : <https://www.youtube.com/watch?v=Kky5-rEP7fs>

2. Wilhelmi de Toledo F. L'art de jeûner, Manuel du jeûne thérapeutique Buchinger. Stuttgart : Editions Jouvence; 2014.

Résultats

Vécu

Les trois premiers jours peuvent être difficiles : maux de tête, Fin du jeûne majoritairement positif : augmentation de l'énergie vitale, disparition de la faim.
 Rare mauvaise expérience, souvent rapportée lors du premier jeûne.

« Socialement, c'est pas évident de tenir un jeûne. »
 Anonyme

« Il y a aussi des gens qui, à force d'entendre des scandales médicaux, réfléchissent à d'autres méthodes plutôt que prendre ces médicaments. »
 Louis Clerc – Interlude bien-être

« Jeûner c'est une pause dans ma frénésie de vie. »
 Anonyme

Pratiques:

Type Buchinger ou jeûne hydrique pur
 Majorité en groupe
 Souvent avec activité physique modérée en plein air

Raisons

Population

Curiosité
 Perte de poids
 Détoxification
 Découverte de soi
 Limitations de la médecine conventionnelle
 Renforcement du système immunitaire
 Rééquilibrage des apports nutritionnels
 Aspects psychologiques

Autres raisons par les professionnels:

Religieuses
 Spirituelles
 Traitement des maladies fonctionnelles et inflammatoires

Risques

Nuls pour les personnes en bonne santé
 Conseils et encadrement recommandés

Effets positifs

Euphorie
 Bien-être
 Regain d'énergie et de vitalité
 Légèreté
 Introspection
 Changement du rapport à l'alimentation
 Mise au repos du corps
 Perte de poids
 Amélioration du sommeil

Effets négatifs

Maux de tête
 Fatigue
 Troubles du sommeil
 Nausées
 Isolement social
 Mauvaises odeurs corporelles
 Ictère

Avis des professionnels

Médecins

Peu ou pas de points positifs
 Dangers pour la santé
 Manque d'études pour conseiller le jeûne

Naturopathes

Bienfaits thérapeutiques et préventifs

Nous remercions toutes les personnes qui ont accepté de répondre à nos questions, ainsi que notre tutrice Valérie d'Acremont.

florine.andre@unil.ch, antoine.bagnoud@unil.ch, maud.moser@unil.ch, corentin.vanruymbeke@unil.ch, aline.vuong@unil.ch

Remerciements

Contacts: