

Le jeûne absolu

L'histoire

A l'origine, il s'agit d'un concept philosophique et religieux. On jeûne dans le but de réconcilier corps et spiritualité.

Le jeûne trouve de nombreux partisans parmi les adeptes des médecines douces qui y voient plus un moyen de soulager des maux en épurant l'organisme qu'un moyen de perdre du poids. Utilisé comme un régime il est maintenant considéré comme un véritable suicide biologique.

Le principe

Alimentation se limitant à un simple apport hydrique (eau).

Le jeûne partiel permet d'assurer un apport calorique minimal par la consommation de bouillons de légumes et de fruits en jus ou entiers qui fournissent des glucides, des vitamines et des minéraux. Le but est de laisser l'organisme puiser son énergie dans ses réserves (à savoir le sucre, la graisse et les protéines) et entamer un processus d'autodigestion.

Points positifs

- Perte de poids très rapide : environ 5kg en 1 semaine.
- La sensation de faim disparaît au bout de 2 jours pour laisser place à un état de bien-être.
- Selon ses partisans, le jeûne soulage de façon remarquable une foule de maux: constipation, rhumatismes, troubles digestifs, allergies, asthme, insomnie, migraine, sinusite, eczéma, maladies du foie...

Points négatifs

- Incompatible avec une vie sociale et professionnelle.
- La perte de poids se fait les deux premiers jours par utilisation des sucres de réserve (glycogène) des muscles et du foie. Après environ 48 h de jeûne, l'organisme va transformer les protéines constitutives des muscles en sucre pour nourrir les organes, en particulier le cerveau qui ne peut utiliser d'autre substrat énergétique. On observe donc une fonte musculaire importante. Les travaux du Dr Annison ont démontré que 10 jours de jeûne absolu font perdre plus de 2 kilos de masse maigre.
- Reprise des kilos à l'arrêt d'autant plus importante que le jeûne aura été long car les besoins en énergie de l'organisme auront nettement diminués donc il stockera tout

apport excessif. La reprise de poids entraîne un remplacement de la masse maigre par de la masse grasse.

- Entraîne une fatigue importante donc doit se faire dans une période d'inactivité.
- Carences multiples.
- Défenses immunitaires amoindries d'où un risque accru d'infections virales ou bactériennes.
- Risques graves d'accidents cardio-vasculaires.

La cible

Personnes sans activité professionnelle, sans problème de santé, très motivées, effectuant cette démarche dans un but d'épuration du corps mais pas en tant que régime amaigrissant. Il est nécessaire d'être encadré ou guidé pendant sa cure de jeûne car elle présente des risques pour la santé et le retour à une alimentation normale doit se faire très progressivement.