

## Les mille et une vertus du jeûne

10/09/2008

Cependant, quelle que soit la motivation du jeûne (sacré ou profane), l'idée de «purification» semble être le dénominateur commun. Se purifier des pollutions de la vie quotidienne et de la surabondance de nourriture en éliminant les toxines liées à la suralimentation, retrouver la ligne, rester jeune et en bonne santé, évacuer son stress... semblent être les fers de lance de cette nouvelle forme de «relaxothérapie». Au-delà des cultures et des cultes la méthode «de base» est la même: elle consiste à cesser de manger pendant une période donnée. Le vrai jeûne est un arrêt complet de l'alimentation jusqu'au retour de la faim physiologique (qui n'apparaît réellement qu'en fin de journée).

### Nettoyé des déchets et des toxines

«Plus le jeûne est court, plus il doit être fréquent. Il faut ensuite réformer ses habitudes alimentaires, notamment en mangeant plus de fruits et de légumes frais, et en faisant d'autres jeûnes de façon régulière», rapporte Sophie Lacoste, diététicienne-spécialiste, qui établit quelques règles pour cette reprise: des ingrédients de qualité, des crudités en abondance, une cuisson à la vapeur douce, ne pas trop saler ni trop sucrer, et bien choisir ses céréales. Il faudra en outre boire beaucoup, et surtout avant les repas (1/2 litre d'eau au minimum).

L'auteur part du principe que nous mangeons trop et que le jeûne permet à l'organisme de se reposer pour se purifier. Il est alors nettoyé des vieilles cellules, des graisses, des déchets et des toxines qui l'encombrent.

Le jeûne n'a rien à voir avec l'anorexie, qui est une maladie. Il n'est pas dangereux, il est accessible à tous (sauf dans quelques cas pathologiques), car nous avons des réserves pour tenir sans problème des semaines durant. Entre autres exemples de réserves naturelles, citons le cas du foie qui peut fournir de grandes quantités de glycogène, excellent combustible, sous forme de corps cétoniques ou encore le sang et la lymphe qui véhiculent de nombreuses substances nutritives, la moelle osseuse renferme des trésors nutritifs... plusieurs kilos de graisses (même chez les personnes minces) sont stockés pour faire face aux disettes. «L'organisme puise avant tout dans ses réserves de graisses».

Pour prouver l'efficacité du jeûne et son innocuité, des spécialistes de la nutrition avancent plusieurs arguments qui relèvent surtout d'observations: les centaines ont en commun d'avoir traversé de longues périodes de frugalité (guerres, disettes, restrictions alimentaires...), la première réaction d'un animal malade est de «jeûner pour laisser son organisme utiliser toutes ses forces dans la bataille pour la guérison». « La maladie nous coupe l'appétit, écoutons notre organisme! Passons-nous de nourriture le temps du rétablissement. Il n'en sera que plus rapide», comme le rapporte Sophie Lacoste. L'idée selon laquelle il faudrait «reprendre des forces» pour guérir est fausse.

En conclusion, le jeûne n'est qu'une première étape pour se «décrasser», avant de réformer ses habitudes alimentaires. Les diététiciens revendiquent une approche pragmatique et scientifique du jeûne. Elle tente ainsi de contrer les détracteurs du jeûne. Il ne faut pas non plus occulter les désagréments du jeûne: maux divers sur le moment, dérèglement du cycle digestif, menstruel, hormonal... Sylvie Lacoste insiste cependant sur le fait que ces inconvénients sont passagers et énumère les bienfaits du jeûne qui paraissent sans fin! Le jeûne rajeunirait la peau, fortifierait les dents, le cœur, lutterait contre les pathologies «métaboliques» (excès de cholestérol, triglycérides, diabète gras...), soulagerait l'estomac, cicatriserait les fractures, renforcerait les cheveux, clarifierait l'esprit, améliorerait la forme physique et intellectuelle, apaiserait, aiguiserait les sens, accroîtrait la résistance aux maladies, chasserait les infections, renforcerait l'optimisme... Marc Menant, nutritionniste-diététicien, rapporte même qu'un certain nombre de guérisons spontanées de cancers ont été liées à l'incapacité des malades de se nourrir, autrement dit, ils ont été condamnés à «un jeûne forcé.»

Des témoignages de particuliers attestent en effet de guérisons spectaculaires grâce au jeûne, notamment dans les maladies suivantes : cataracte, maladies cardiovasculaires, obésité, digestion difficile, fatigue intellectuelle, nervosité, épilepsie, maudition, syphilis, acné, arthrite, maux de tête, asthme et bronchite chronique... Rappelons toutefois qu'il y a des précautions à prendre pour jeûner dans de bonnes conditions et qu'un suivi médical est conseillé, notamment lorsqu'on est âgé, pour ne pas basculer dans la dénutrition ou la déshydratation. Une pratique millénaire

Dans la civilisation de l'Indus (-1800) puis plus tard avec l'apparition du bouddhisme (-700 av J.C ), il est déjà fait état d'un régime sans viande et exclusivement végétarien. Au Ve siècle avant J.C, les philosophes hédonistes préconisaient la tempérance et certains, tel Apollonius de Tyane, préconisaient le végétarisme, considérant la viande comme impure. Dans le culte israélite, le jeûne est observé du coucher du soleil de la veille au coucher de soleil du lendemain. Dans le rite chrétien, il est recommandé de jeûner le 1er jour des Cendres et le Vendredi saint, cependant une collation est autorisée. Dans le culte musulman, on s'abstient de toute nourriture ou boisson du lever au coucher du soleil.

Firas Adawi-Adler

Source: L'Economiste

<http://www.yabiladi.com/article.php?cat=ramadan&id=40>