

Avertissement : notes prises au vol... erreurs possibles... prudence !

Mardi 31 octobre 2017

Hôpital cantonal de Genève

Jeûne thérapeutique : mythe ou réalité

Prof. C. Pichard

Le jeûne est une privation volontaire ou non de nourriture et/ou de boisson énergétique quelconque.

Le 1^{er} effet du jeûne est de mobiliser les acides aminés glucoformateurs des muscles (alanine et glutamine) puis dans un 2^e temps d'utiliser le glycérol des acides gras, afin de maintenir un apport suffisant de glucose au cerveau.

La lipolyse aboutit à la formation de corps cétoniques qui, par la suite, deviennent le carburant principal du cerveau.

Il semble que c'est grâce à cette capacité d'utiliser les corps cétoniques en cas de disette qu'Homo sapiens a pu survivre dans les moments difficiles, contrairement à d'autres espèces...

La difficulté pour Homo sapiens c'est d'être passé d'un état où alternaient abondance et disette, à un état où c'est surtout la pléthore qui prédomine.

On nous dit que le « jeûne religieux » aurait eu pour effet de faciliter le détachement des biens matériels pour valoriser le spirituel (p.ex. Carême, Jours jeûnés)... en réalité il semblerait que le jeûne a été institué surtout pour faire tolérer au peuple, sans révolte le manque de nourriture...



Le jeûne religieux avec son pôle « diététique », son pôle « activité physique » et son pôle « activité mentale » (prière) a été fondamentalement très mal étudié.

Oui on sait que le profil lipidique aurait tendance à s'améliorer, que les marqueurs de l'inflammation auraient tendance à diminuer...mais à part ça...pas grand-chose...

Ce qui revient sur le devant de la scène c'est le jeûne anti-âge, le jeûne anti-obésité et le jeûne anticancer...

En ce qui concerne le vieillissement, des travaux ont montré que aussi bien la mouche drosophile que le singe macaque rhésus auraient une durée de vie prolongée en cas de restriction calorique.

Il semblerait, en tout cas en ce qui concerne les macaques rhésus, que si on sépare les mâles des femelles dans l'analyse des résultats, cette différence s'estompe, et que la durée de vie reste sensiblement la même avec ou sans restriction calorique...

Donc pas d'effet bénéfique du jeûne prouvé...

Chez l'homme, il y a des tenants du jeûne intermittent, et d'autres de la restriction calorique chronique...Là aussi pas de travaux, pas d'études...

On nous cite l'exemple (et on nous montre la photo d'Angus Barbieri) qu'on aurait fait jeûner pendant 392 jours et qui aurait perdu 133 kg...



Avant



Après

On nous signale que lorsque l'on perd 5 kg on perd 4kg de masse grasse mais aussi 1kg de masse musculaire.

Il semble qu'il n'y ait pas grande différence sur ce plan entre restriction calorique chronique et jeûne intermittent...et plus le temps passe plus on continue à perdre de la masse musculaire.

Par contre plus on bouge, moins on perd de muscle, comme si l'exercice physique avait un effet protecteur sur la perte musculaire.

Comme prévu, moins il y a de graisse, plus on perd de muscle...et comme nous encourage notre mémoire paléolithique, quand on reprend du poids on reprend surtout de la graisse (ça peut servir pour plus tard) plutôt que du muscle...

Ensuite pour ce qui est du jeûne et cancer...on sait que les cellules cancéreuses ont une survie plus médiocre en situation de jeûne, et que les chimiothérapies après un jeûne de 40-60 heures sont moins toxiques et plus efficaces.

Le Prof. Bruno Raynard en France a conduit une revue de 240 articles et de 123 revues sur Jeûne et Cancer pour confirmer qu'en effet sur certaines lignées de cellules cancéreuses le jeûne pourrait avoir un effet bénéfique (mais par exemple pas en ce qui concerne le Ca de la prostate...)

Pour conclure, pas d'effets en prévention primaire démontré, effet possible, dans certains cas avant la chimiothérapie.

On nous raconte l'histoire d'une patiente de 57 ans qui faisait de sa propre initiative un jeûne complet 3 jours avant la chimio, et qui le jour de la chimio se bourrait de complément alimentaire, et qui tout au long du traitement n'a pas perdu de poids ni de masse musculaire.

Il semblerait que dans ce cas le jeûne aurait pu avoir un effet bénéfique...

Il n'est pas impossible qu'une réduction d'apport énergétique puisse modifier la réponse cellulaire dans certains cancers, bien qu'il n'y ait aucune preuve...

En tout cas, pas de jeûne pour les patients dénutris et pas de jeûne systématique pour n'importe quel cancer...

Maintenant il y a encore le microbiote sur lequel tout le monde se penche, et il n'est pas impossible que le jeûne ou la restriction calorique ait un effet sur ce dernier.

Quant à l'effet euphorisant du jeûne, qu'il me semblait avoir rencontré chez beaucoup d'adeptes de cette pratique...les psychiatres affirmeraient que celle-ci n'est due qu'à un contrôle accru de la personne sur elle-même...

Je ne suis qu'à moitié convaincu...

...mais gardons en mémoire que tout jeûne entraîne une perte de muscle, et que cette perte musculaire est difficile à récupérer...à moins de jeûner tout en étant actif physiquement...



Compte-rendu du Dr Eric Bierens de Haan
ericbdh@bluewin.ch

transmis par le laboratoire MGD
colloque@labomgd.ch