

Chez soi, comment pratiquer le jeûne intermittent ?

Nutrition. Le jeûne raisonné est un mode de vie plus qu'un régime alimentaire. Il fait de plus en plus d'adeptes. Explications avec la spécialiste allemande Françoise Wilhelmi.

Françoise Wilhelmi a dirigé les cliniques Buchinger-Wilhelmi, près du lac de Constance (Allemagne). Depuis soixante ans, ces dernières ont fait jeûner 300 000 personnes, pendant une ou plusieurs semaines, avec encadrement médical.

Cette spécialiste explique qu'on peut aussi, beaucoup plus simplement, bénéficier des bienfaits du jeûne, chez soi, en répartissant différemment les horaires de ses repas. Les Anglo-Saxons ont même un sigle pour cette pratique : TRE, pour *Time restricted eating*.

« Le principe est de faire, chaque jour, une pause de douze à seize heures sans nourriture. On peut, par exemple, prendre un repas du soir, pauvre en hydrates de carbone, qui sera terminé à 18 h. Et le repas suivant arrivera entre 8 h et 10 h du matin », explique-t-elle.

Ce n'est pas facilement compatible avec les horaires de travail de ceux qui sont dans la vie active. Mais on peut très bien dîner à un horaire plus tardif, et le lendemain sauter le petit-déjeuner. On arrive ainsi facilement aux seize heures sans nourriture. Tous les jours, ça semble trop contraignant ? On commence par une fois par semaine...

Retrouver la « belle faim »

« Cette pratique est sans aucun danger et ne nécessite pas de suivi médical particulier, assure le médecin. Ce qui n'est pas le cas d'un jeûne de plusieurs jours où il faut, par exemple, adapter la posologie pour les personnes qui suivent un traitement médicamenteux. »

« Un autre avantage, fait remarquer Françoise Wilhelmi, est qu'il permet de retrouver la sensation de faim, ce qu'on appelle la « belle faim ». Si la belle faim arrive avant l'échéance, on y va, on mange. L'essentiel est de pratiquer une pause d'au moins douze heures, pendant laquelle on ne



Françoise Wilhelmi a dirigé la clinique Buchinger-Wilhelmi, sur les bords du lac de Constance.

boit que de l'eau. Pas de caféine ni de théine. »

Pourquoi s'infliger cette contrainte ? « Lors d'un jeûne, répond-elle, un phénomène de nettoyage cellulaire se met en route. Une enzyme de

détoxication cellulaire s'active, et élimine les cellules vieilles, mutées ou endommagées. »

Au CNRS de Strasbourg, la chercheuse Caroline Hibold avait démontré ce phénomène de régé-

Le jeûne pour prévenir ou traiter ?

Une méta-analyse réalisée par l'Inserm, en 2014, regrettait le manque d'études scientifiquement rigoureuses sur l'utilisation du jeûne dans la prévention ou en complément de traitements thérapeutiques : « Jeûner induit des modifications métaboliques qui pourraient être utilisées à bon escient dans diverses situations pathologiques. Cependant, aucune donnée clinique reposant sur des essais méthodo-

logiques rigoureux ne peut étayer aujourd'hui le bien-fondé de cette piste, qui reste donc pour l'instant essentiellement théorique. »

Reste que la physiologie humaine s'est construite, au cours de centaines de milliers d'années, sur l'alternance de périodes de restriction et d'abondance ; et n'est pas bien adaptée à la surabondance alimentaire de nos sociétés occidentales.

Philippe RICHARD.

nération cellulaire sur l'intestin des rats. Chez Buchinger-Wilhelmi, une expérience clinique (1) a été menée pendant une année, portant sur 1 422 personnes, venues jeûner pendant des périodes allant de quatre à vingt et un jours. Elle a montré que de nombreux paramètres, notamment les marqueurs de l'inflammation, sont améliorés grâce au jeûne.

« Ces mécanismes, qui existent lors d'un jeûne de plusieurs jours, se déclenchent également si l'on pratique le jeûne intermittent », explique Françoise Wilhelmi.

Anne KIESEL.

(1) Publiée en janvier dans la revue scientifique *Plos One*.