**Jeûne …**

**Comment le jeûne élimine vos toxiques**

**(et vos toxines)**

[Rodolphe Bacquet](https://alternatif-bien-etre.com/author/rbacquet/), [6 mai 2021](https://alternatif-bien-etre.com/alimentation/jeune/comment-le-jeune-elimine-vos-toxiques-et-vos-toxines/)

Le processus de détoxication et de détoxination que déclenche le jeûne est un **mécanisme incroyable**.

Les personnes qui jeûnent sont comme vous. Leur corps subit l’effrayante intoxication du corps que cause notre mode de vie industrialisé. Et qui met notre santé gravement en danger.

Vous avez un des taux d’intoxication les plus élevés au monde, sans peut-être le savoir.

Ce n’est pas moi qui l’affirme, c’est le Professeur André Picot, un des plus grands toxicologues mondiaux, qui recommande la lecture des livres suivants :

*Les effets du mercure sur notre santé ; Bernard Windham*

*Un empoisonnement universel ; comment les produits chimiques ont envahi la planète Fabrice Nicolino*

*Nano toxiques, une enquête ; Robert Lenglet*

*Toxique Planète ; André Cicolella*

*Cerveaux en danger ; protégeons les enfants ; Philippe Grandjean*

Il faudrait rajouter l’enquête du magazine *60 millions consommateurs* de septembre 2017, qui donne des chiffres effrayants sur les nanoparticules cancérigènes dans l’alimentation.

Ce que dit le Pr Picot :

* Vous vous imprégnez de toxiques malgré vous, en respirant un air de plus en plus pollué et en buvant une eau souvent très impropre (polluée par l’arsenic notamment) ;
* Vos graisses stockent chaque jour des adjuvants de médicaments ou vaccins non évacuables, des résidus de pesticides et herbicides contenus dans nos aliments de supermarchés, qui viennent perturber votre système hormonal (perturbateurs endocriniens), des nanoparticules cancérigènes, tous les métaux comme le mercure, le cadmium et le cuivre ;
* D’autres infections toxiques vous attaquent plus sournoisement : celles des phtalates du plastique des bouteilles de jus et d’eau, celle des métaux contenus dans nos amalgames dentaires, celle des dépôts de produits chimiques dans vos vêtements neufs.

Le jeûne permet d’évacuer ces toxiques du corps.

C’est comme un grand nettoyage de printemps. Très efficace. Et surtout 100% naturel.

Vous allez voir comment.

**Toxines : l’encrassement assuré**

Notre deuxième grand ennemi, ce sont les toxines.

Il s’agit de substances très néfastes produites par notre propre corps – quand nous avons un mauvais métabolisme – ou accumulées par une mauvaise alimentation : trop de glucides, de gras animal, de produits laitiers.

Avec l’accumulation de ces toxines, le corps s’encrasse.

Deux types de conséquences malheureuses :

* acidité, déminéralisation, inflammation de l’organisme (parfois les trois en même temps) ;
* détérioration de la lymphe, ces 2 litres de liquide qui éliminent nos déchets et conserve nos globules blancs.

Vos défenses s’affaiblissent, vous êtes vulnérable, c’est le début des maladies.

Vos poumons, vos intestins, votre foie et vos reins sont atteints, d’abord stérilisés puis **endommagés**.

Vous êtes plus facilement victime de petites maladies (migraines, rhumes, gastroentérite, érythèmes…).

Vous autorisez les maladies graves à s’installer : diabète, cancer, maladies du cœur, hypertension, arthrose, maladies neurodégénératives.

De plus en plus de médecins estiment que ce couple maléfique toxiques/toxines est à l’origine de la majorité des maladies contemporaines !

**« Lorsqu’il sera purifié de son flux, il comptera sept jours »**

La Bible recommande le jeûne purificateur à tous les fidèles (Lévitique, 15:3).

Savez-vous pourquoi ?

Parce que les Anciens pariaient qu’un nettoyage en profondeur du corps améliorait la santé.

6000 ans plus tard on s’aperçoit… qu’ils avaient raison !

On **sait** scientifiquement que notre corps se dépollue par le jeûne.

Lisez jusqu’au bout, c’est fascinant.

Voici comment cela fonctionne :

Lorsque vous ne vous alimentez plus pendant quelques jours, c’est d’abord de sucre et de gras que vous manquez. Le corps ne trouve plus de ressources, il est en hypoglycémie. Il va puiser le sucre disponible dans le foie et les muscles : les scientifiques appellent cela la glycogenèse.

Cela dure entre 24 et 36 heures.

Mais, passé ce stade, le corps ne dispose plus de ces sucres.

Ce moment où l’organisme comprend qu’il a épuisé ses réserves immédiates est un cap délicat à passer.

Pour le corps, c’est un stress important… mais un stress positif ! **Qui va mettre en branle son incroyable pouvoir d’adaptation** !

**Pourquoi vous êtes plus fort que vous ne le croyez**

Votre corps n’a plus de sucre ? Il va les fabriquer lui-même. Les scientifiques donnent à ce processus le nom de néoglucogenèse. Concrètement le foie prend le relais et commence à transformer en sucres les graisses que le corps a en réserve.

Ce n’est que le début. Car un autre mécanisme se met en place parallèlement : la **cétogenèse**.

Le foie et les reins se mettent à fabriquer en grand nombre, toujours à partir des graisses, des **corps cétoniques**. Retenez bien ce nom : *corps cétoniques*.

Pourquoi ?

Ils jouent un rôle essentiel dans la renaissance de votre organisme. Les corps cétoniques sont un carburant, au même titre que le glucose… mais **beaucoup, beaucoup plus puissants**.

Un organe en est particulièrement friand : notre cerveau. Tous les jeûneurs vous le diront : au bout de quatre à cinq jours, leur vigilance est accrue.

Ils ressentent même une euphorie, un optimisme à toute épreuve.

Plus incroyable encore, *la sensation de faim disparaît complètement*.

Tout cela est possible grâce à eux, les corps cétoniques. Ils décuplent nos capacités cérébrales.

Ce n’est pas le seul effet bienfaiteur des corps cétoniques. Libérés dans le corps, ils l’alimentent… mais aussi le guérissent !!

**Le corps fabrique une nourriture prodigieuse**

**Action numéro 1 : la libération toxique**

Les corps cétoniques sont de puissants antioxydants.

Ils peuvent détruire les grands responsables du stockage des toxines et toxiques dans le corps : les radicaux libres.

Grâce à eux, les toxines et toxiques entreposés sont libérés ; ils peuvent enfin s’évacuer naturellement dans les urines, les selles ou la transpiration.

Votre corps s’est déchargé de ses poisons malfaisants.

Il est délivré.

Il est purifié.

**Action numéro 2 : la récupération de votre fer et de votre calcium**

Carencés en fer et en calcium, nous le sommes tous à des degrés divers. Mais 30% d’entre nous le sont sévèrement, avec des conséquences graves : anémie chronique, fragilité et maladies osseuses.

Le fer et le calcium s’assimilent très mal. Soit ils sont évacués tels quels, soit ils restent bloqués dans l’organisme, stockés… comme des substances toxiques !

Les gens qui avaient commencé leur jeûne avec des graves carences en fer et en calcium n’ont en général plus aucune carence dans leur sang au bout de 3 jours de jeûne !

Ce n’est pas de la magie, c’est tout à fait logique !

Les corps cétoniques libèrent le fer et le calcium que nous avons en grande quantité dans l’organisme.

C’est un des plus grands bienfaits du jeûne.

**Action numéro 3 : l’alimentation naturelle du corps**

Mais ce n’est pas tout.

Les corps cétoniques sont une nourriture très assimilable, beaucoup plus que les sucres et graisses de votre alimentation !

Le foie régule heure par heure leur délivrance dans le corps. Leur utilisation énergétique est ultra rapide. Le cerveau les dévore, les muscles en raffolent.

Cela fait que :

* après 2-3 jours vous n’éprouvez plus la faim car vous n’avez plus faim ! (tous le jeûneurs vous le diront)
* vous n’êtes jamais en hypoglycémie ! (les tests le prouvent)
* vous disposez d’une nourriture autoproduite par le corps, plus saine et plus adaptée !

**Action numéro 4 : votre corps produit du médicament !**

Le jeûne a vertus anti-inflammatoires exceptionnelles. Et scientifiquement prouvées !

C‘est pour cela, par exemple, que les jeûneurs vous diront que leurs articulations se portent toujours mieux pendant le jeûne !

Le grand bienfaiteur, c’est le cortisol. Pendant le jeûne la sécrétion de cette hormone augmente. Cela agit au niveau sanguin en favorisant le retour des globules blancs dans vos organes immunitaires (rate, ganglions lymphatiques, moelle osseuse) et en accroissant leur nombre.

Le cortisol diminue aussi la production, dans vos cellules, de tous les facteurs chimiques de l’inflammation.

Ce sont ces propriétés qui expliquent les améliorations spectaculaires obtenues chez les jeûneurs atteints de maladies articulaires inflammatoires (arthrose notamment) ou de maladies de la peau (eczéma, dartres, acné, rosacée, herpès, psoriasis, urticaire, taches brunes).

En situation de jeûne et pour s’auto-préserver, le corps met donc en place un dispositif extrêmement rigoureux ! … et *programmé*.

C’est la grande révélation que vivent les personnes qui jeûnent pour la première fois.

Mais ce « programme » déclenche aussi une **auto guérison** souvent bien plus efficace que n’importe quel médicament chimique !

Encore faut-il bien mener ce jeûne.

**Rodolphe Bacquet**

**-=-=-=-=-=-=-**

**Jeûne …**

**Thérapie alternative confirmée par la science**

**en 2020**

[Rodolphe Bacquet](https://alternatif-bien-etre.com/author/rbacquet/), [28 janvier 2021](https://alternatif-bien-etre.com/solutions-venues-d-ailleurs/jeune-hypnose-acupuncture/)

J’en suis convaincu, l’avenir de notre santé se joue dans le recours à bon escient, et sans les exclure l’une l’autre, de la médecine conventionnelle ET de la médecine dite « alternative » ou « douce ».

Avec ces principes simples :

* La prise en compte de la santé globale de chaque patient et non pas seulement de tel ou tel symptôme ;
* Employer en premier recours des **méthodes de prévention et de soin naturelles** ;
* Ne recourir aux médicaments chimiques qu’en dernier recours.

Certains pays sont bien plus avancés que d’autres dans l’exploration et la mise en pratique de cette voie. La France est une mauvaise élève. Plus exactement, une élève récalcitrante.

**Ces progrès de la médecine intégrative qui ne filtrent pas en France**

Car le très puissant Ordre des Médecins, formé à l’origine pour être un garde-fou contre les pratiques médicales frauduleuses, s’est imposé avec le temps comme une sorte de collège d’inquisiteurs protégeant leurs conflits d’intérêt (pharmaceutiques). Et pourchassant impitoyablement tout « confrère » s’éloignant du dogme de la médecine allopathique.

Heureusement de nombreux médecins et praticiens de santé, ouverts d’esprit, font de la « résistance douce », si j’ose dire, au service de leurs patients. Mais beaucoup d’entre eux vivent dans la peur de représailles abusives de ce fameux Ordre, capables de les radier à tout moment.

Et c’est scandaleux. L’État français alimente ce climat répressif et joue le jeu de l’industrie pharmaceutique en refusant obstinément, par exemple, de rétablir le très utile diplôme d’herboriste (rendu hors-la-loi par le régime de Vichy) et en décrédibilisant l’homéopathie en la déremboursant.

D’autres pays, par culture, sont plus ouverts. Ainsi, tout comme aux XVIIè et XVIIIè siècles il fallait se tourner du côté des presses d’Amsterdam ou de Genève pour pouvoir lire des opinions échappant à la censure française, c’est aujourd’hui en Allemagne et en Suisse que l’on peut mesurer les progrès stupéfiants de la médecine qu’on appelle « intégrative » (parce qu’elle intègre le conventionnel et le non-conventionnel).

Ainsi, en Suisse, pays qui donne une place croissante aux médecines naturelles et alternatives, à tel point que la plupart sont remboursées par les assurances santé, la très respectée *Revue Médicale Suisse* a publié dans son numéro du 20 janvier 2021 un état des lieux des « nouveautés utiles » en termes de médecine intégrative [1].

Par « nouveauté » il faut entendre : des solutions connues de longue date… mais « confirmées », désormais, par des recherches scientifiques.

Je vous livre ses conclusions, dont vous n’entendrez guère parler via les médias traditionnels… et encore moins de la part des autorités de santé.

 **Prévention des maladies de civilisation : le jeûne entre dans la cour des grands**

Le progrès le plus spectaculaire concerne le jeûne, et notamment le jeûne intermittent.

Lorsque, en 2017, j’ai conçu avec le naturopathe Thomas Uhl un programme vidéo pour guider celles et ceux qui le souhaitaient à tirer profit des bienfaits thérapeutiques du jeûne, beaucoup de gens m’ont dit, en substance : « tu es fou, c’est beaucoup trop sensible comme sujet ».

On accusait non seulement le jeûne de ne pas avoir prouvé ses bienfaits, mais en plus d’être dangereux ! L’opinion des scientifiques a complètement changé depuis.

Vous pouvez, assez facilement, profiter des bienfaits du jeûne intermittent. En octobre 2020 a été publiée une méta-analyse [2] de 8 essais randomisés et contrôlés démontrant que le jeûne intermittent a des effets cardiométaboliques positifs, car il permet de diminuer :

* L’IMC (indice de masse corporelle)
* La masse grasse corporelle
* Le taux de cholestérol total

Une autre étude, publiée en décembre 2019[3], développe tous les bienfaits observés cliniquement de la réduction des repas sur une plage de 6 heures (ce qui consiste à jeûner chaque jour 18 heures) :

* Réduit le stress
* Prolonge la durée de la vie
* Réduit l’incidence de nombreuses maladies, parmi lesquelles le cancer et le diabète.

**Rodolphe Bacquet**

[1] Tahar, A., Schmid, T, Durieux, S. et al. (2021). Médecine complémentaire intégrative : nouveautés utiles en médecine de premier recours. Revue Médicale Suisse : 17, 114-118. https://www.revmed.ch/RMS/2021/RMS-N-722/Medecine-complementaire-integrative-nouveautes-utiles-en-medecine-de-premier-recours

[2] Park J., Seo Y.-G., Paek Y.-J., etal. (2020). Effect of alternate-day fasting on obesity and cardiometabolic risk: A systematic review and meta-analysis. Metabolism 111: 154336. DOI: 10.1016/j.metabol.2020.154336. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32777443/

[3] De Cavo, R., & Mattson, M.-P. (2019). Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. N Engl J Med 2019; 381:2541-2551. DOI: 10.1056/NEJMra1905136 https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmra1905136

**-=-=-=-=-=-=-**

**Ce que vous pouvez gagner en sautant un repas**

[Rodolphe Bacquet](https://alternatif-bien-etre.com/author/rbacquet/), [23 octobre 2019](https://alternatif-bien-etre.com/alimentation/ce-que-vous-pouvez-gagner-en-sautant-un-repas/)

Si sauter un repas est une chose naturelle pour vous, tant mieux : cette lettre va vous renseigner sur le bien que vous faites à votre corps.

Si en revanche manquer le dîner ou le petit déjeuner ne paraît pas envisageable pour vous, cette lettre pourrait vous convaincre d’essayer.

**Pas besoin de s’affamer pour jeûner**

Il n’y a guère plus que quelques médecins peu au fait des récentes recherches scientifiques pour asséner que jeûner est inutile, voire dangereux pour la santé.

Les preuves des bienfaits du jeûne s’accumulent depuis plusieurs années, notamment grâce aux remarquables travaux du Pr Valter Longo, directeur de l’Institut de la longévité de l’université de Californie du Sud.

Il est désormais solidement établi[[1]](https://backoffice2.snieditions.com/teacup/update/30306#_ftn1) que jeûner régulièrement :

* peut réduire le risque de cancer ;
* peut augmenter les chances de survie en cas de cancer déclaré ;
* augmente nettement la tolérance aux traitements anticancer, notamment la chimiothérapie ;
* améliore la circulation sanguine et améliore la santé cardiaque ;
* protège du surpoids et du diabète de type 2 ;
* renforce le système immunitaire ;
* rétablit un équilibre hormonal ;
* rétablit un bon microbiote intestinal ;
* favorise la perte d’addictions (tabagisme, boulimie…).

Ces bienfaits ne sont évidemment pas le fruit du hasard, mais **le résultat du passage au mode « auto-réparateur » de l’organisme que permet la privation de nourriture**.

Néanmoins, tout le monde peut ne pas avoir envie, ni surtout se « sentir d’attaque » de jeûner plusieurs jours d’affilée, et je le comprends parfaitement.

D’abord, cela ne s’improvise pas : ça demande une préparation raisonnée et un aménagement soigné, comme le célèbre naturopathe Thomas Uhl les détaille dans *La Méthode Uhl*.

La bonne nouvelle, c’est qu’on peut jeûner « modérément » tout en profitant de réels bienfaits.

Comment ? En sautant un repas ! Mais *pas n’importe lequel.*

**Le jeûne intermittent, mais pas n’importe comment**

Le « petit jeûne » aux bienfaits bien concrets (je vais vous dire lesquels) est appelé jeûne intermittent.

Comme vous le savez, la définition du jeûne est large : on se prive de nourriture pendant six heures[[2]](https://backoffice2.snieditions.com/teacup/update/30306#_ftn2), à… plusieurs dizaines de jours !!!

La plupart des études notent des bienfaits solides pour la santé à partir de treize heures de jeûne.

Le jeûne intermittent le plus simple consiste à **cesser de manger durant treize à dix-huit heures**.

Si vous sautez le déjeuner, il y a peu de chance que vous parveniez à cette pause de treize heures minimum – à moins de petit-déjeuner vraiment très tôt, et de dîner très tard.

Mais dîner très tard… c’est une mauvaise idée. Non seulement parce que vous dormirez mal mais parce que des dîners pris tard le soir sont associés à un risque accru de cancers du sein et de la prostate[[3]](https://backoffice2.snieditions.com/teacup/update/30306#_ftn3).

Sauter le dîner est le choix le plus intéressant :

* vous allez faire coïncider cette petite période de jeûne avec la nuit et optimiser les capacités d’auto-réparation du corps durant le sommeil ;
* vous ne vous priverez pas d’un solide petit déjeuner le lendemain matin, condition essentielle de l’énergie de vos journées.

Si vous trouvez cela trop long vous pouvez même prendre un snack consistant, ou un goûter, entre 17 et 18 h, puis votre petit déjeuner le lendemain, dès 7 h.

Si toutefois le dîner est un moment important pour vous, et que vous n’avez habituellement pas très faim le matin, vous pouvez optez pour un dernier repas se terminant vers 20, 21 h, puis reprendre une alimentation normale le lendemain dès 13 h. Ce n’est pas ce que je recommande en priorité, mais certaines personnes sont plus à l’aise avec cette formule.

En tous cas la règle est la suivante : plus vous laissez de temps passer entre deux repas, mieux c’est : une moyenne de seize heures est optimale. En dehors de ces seize heures, vous vous alimentez normalement. Le principe est de concentrer les apports caloriques de la journée sur une période limitée.

Et si à la fin de cette période vous n’avez pas vraiment faim, surtout continuez sur votre lancée, et jeûnez 24 h, vous en recueillerez encore plus de bienfaits.

**Pourquoi faire confiance au « petit jeûne » ?**

Le jeûne de treize à dix-huit heures apporte de nombreux bienfaits, pour peu que vous le pratiquiez régulièrement.

Chez des femmes atteintes d’un cancer du sein précoce, un jeûne nocturne de treize heures augmenterait de 36 % les chances de survie[[4]](https://backoffice2.snieditions.com/teacup/update/30306#_ftn4).

Ce type de jeûne commence même à être intégré dans des protocoles de chimiothérapie. C’est d’ailleurs le résultat des études menées par le Pr Valter Longo sur le jeûne et le traitement du cancer, démontrant que des périodes de jeûne permettaient d’améliorer l’efficacité des chimiothérapies et le taux de survie[[5]](https://backoffice2.snieditions.com/teacup/update/30306#_ftn5).

Mais sans être atteint d’un cancer, une autre étude de grande ampleur confirme que le jeûne intermittent permet de[[6]](https://backoffice2.snieditions.com/teacup/update/30306#_ftn6) :

* réduire le taux d’insuline ;
* réduire la masse graisseuse ;
* augmenter le niveau des corps cétoniques (cette « nourriture » notamment très appréciée de notre cerveau) ;
* réduire la pression artérielle ;
* réduire l’inflammation ;
* augmenter la résistance du cœur et du cerveau au stress ;
* mieux résister au diabète ;ralentir l’apparition et le développement des maladies d’Alzheimer, de Parkinson et de Huntington.

Évidemment, pour que ces effets s’installent dans le temps, il ne suffit pas de sauter un repas une fois de temps en temps.

Il faut parvenir à en faire une habitude.

Thomas Uhl, qui conseille lui aussi ce type de jeûne, remarque « *une réduction de la fatigue, un gain de tonus dans la journée, et ça se voit sur notre visage : le teint est plus clair. On pourra voir dans le temps une diminution de la fréquence des allergies, de l’asthme et des rhumatismes*[***[7]***](https://backoffice2.snieditions.com/teacup/update/30306#_ftn7). »

Je vous propose d’essayer, 1 semaine ou 2, ce jeûne intermittent et de m’envoyer vos réactions, surtout si vous constatez ces améliorations sur votre santé !

**Rodolphe Bacquet**

[[1]](https://backoffice2.snieditions.com/teacup/update/30306#_ftnref1) Dr  Wilhelmi de Toledo (F.), *L’art de jeûner*, Éditions Jouvence, 2014, pp. 47-65.

[[2]](https://backoffice2.snieditions.com/teacup/update/30306#_ftnref2) Définition du jeûne, Vulgaris Médical, disponible sur <https://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie-medicale/jeune>

[[3]](https://backoffice2.snieditions.com/teacup/update/30306#_ftnref3) Kogevinas (M.) et al, « Effect of mistimed eating pat- terns on breast and prostate cancer risk (MCC-Spain Study) », *International Journal of Cancer*, 17 juillet 2018, consulté en octobre 2019, disponible sur https://doi.org/10.1002/ijc.31649

[[4]](https://backoffice2.snieditions.com/teacup/update/30306#_ftnref4) Marinac (C. R.) et al., « Prolonged Nightly Fasting and Breast Cancer Prognosis », *JAMA Oncology*, 1er août 2016, vol. 2, no 8, pp. 1049-1055, consulté en octobre 2019, disponible sur https://dx.doi.org/10.1001%2Fjamaoncol.2016.0164

[[5]](https://backoffice2.snieditions.com/teacup/update/30306#_ftnref5) Lee (C.) et al., « Fasting cycles retard growth of tumors and sensitize a range of cancer cell types to chemotherapy », *Science Translational Medicine*, 7 mars 2012, vol. 4, no 124, consulté en octobre 2019, disponible sur https://doi.org/10.1126/scitranslmed.3003293

[[6]](https://backoffice2.snieditions.com/teacup/update/30306#_ftnref6) Mattson (M. P.), Longo (V. D.) et Harvie (M.), « Impact of intermittent fasting on health and disease processes », octobre 2017, vol. 39, pp 46-58, consulté en octobre 2019, disponible sur https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.arr.2016.10.005

[[7]](https://backoffice2.snieditions.com/teacup/update/30306#_ftnref7) Uhl (T.), *Et si je mettais mes intestins au repos ?*, Solar, 2016, p. 198

**-=-=-=-=-=-=-**

**Nous vivons l’âge d’or des découvertes sur le jeûne**





[Rodolphe Bacquet](https://alternatif-bien-etre.com/author/rbacquet/), [11 avril 2019](https://alternatif-bien-etre.com/alimentation/50-daugmentation-dans-le-cerveau/)

Nous vivons actuellement l’âge d’or des découvertes scientifiques sur le jeûne.

Longtemps cantonné au religieux et méprisé par la majorité des médecins occidentaux, le jeûne révèle à chaque nouvelle étude scientifique un nouveau secret. C’est ce qui vient de se produire dans un laboratoire du *National Institute of Aging*, à Bethesda (Etats-Unis). Ce laboratoire a déjà livré de nombreuses révélations sur les bienfaits du jeûne, sous la houlette du Dr. Mark Mattson.

Les précédentes découvertes du Dr Mattson ont permis de confirmer que le jeûne intermittent permettait de réduire significativement les risques de :

* Diabète
* Cancer
* Asthme
* Obésité
* Maladies neurodégénératives.

Mais la découverte qu’il vient d’effectuer avec son équipe va bien au-delà du seul domaine de la protection et de la prévention.

**Amélioration de toutes les performances cognitives**

Le Dr Mattson s’intéresse, je vous le disais, tout particulièrement au **jeûne intermittent**.

Pour des raisons qui tombent sous le sens, ces recherches d’avant-garde se font d’abord sur des souris. Cette fois-ci, le Dr Mattson s’est intéressé à l’effet du jeûne intermittent sur le cerveau de souris en bonne santé.

Il ainsi fait jeûner un jour sur deux un groupe de quarante souris tandis qu’un autre groupe était nourri normalement. Les chercheurs se sont très vite aperçus que les souris qui jeûnaient un jour sur deux se comportaient différemment des autres. Elles étaient plus alertes.

Pour en avoir le cœur net, ils ont enregistré l’activité cérébrale de ces souris. Et ils se sont aperçus que les parties de leur cerveau impliquées dans l’apprentissage et la mémoire étaient plus actives.

Ces souris apprenaient mieux, se souvenaient mieux. Elles étaient plus attentives, plus « dégourdies ».

Pour tout vous dire, je ne sais pas comment on juge qu’une souris est plus dégourdie qu’une autre – peut-être trouve-t-elle plus rapidement un bout de fromage ? Ou s’échappe-t-elle plus rapidement d’un chat lancé à ses trousses ?… Mais surtout : *pourquoi le jeûne rendait-il ces souris plus intelligentes* ?

**La protéine qui booste le cerveau**

L’équipe du Dr Mattson a en fin de compte découvert que le cerveau des souris qui jeûnaient un jour sur deux avait une production 50 % plus importante que la normale d’une protéine très spécifique : **le facteur neurotrophique issu du cerveau**.

Derrière ce nom un peu compliqué se cache un ange gardien doublé d’un magicien.

**Ange gardien**, parce qu’il protège les neurones en bonne santé et les aide à survivre.

**Magicien**, car il permet aux neurones et aux synapses – les lignes de communication entre les neurones – de se multiplier !

*Une plus grande quantité de neurones et de liaisons entre ces neurones = une plus grande réactivité et de meilleures performances intellectuelles*.

Et, d’un coup, tout s’éclaire : les souris qui jeunaient voyaient leur capital de neurones et de communications nerveuses augmenter grâce au BDNF !

La production de cette protéine mi-ange gardien, mi-magicien, est stimulée par les corps cétoniques, ce composé synthétise par notre organisme lorsque nous jeûnons, et dont je vous ai parlé plusieurs fois.

**Des souris plus intelligentes sans manger moins**

Il y a un détail intéressant que je n’ai pas encore évoqué avec vous.

Les souris qui jeûnaient un jour sur deux, et qui étaient de fait plus intelligentes que leurs congénères nourries normalement, *ne mangeaient pas moins*.

Elles ont reçu exactement le même nombre de calories !

Autrement dit, cet avantage pour leur cerveau a été permis non parce qu’elles auraient moins mangé… mais parce que leur rythme d’alimentation était différent.

Un rythme qui leur a permis d’alterner une période d’alimentation normale avec une période de jeûne.

Evidemment, cela reste une étude faite sur des souris. Mais, d’après le Dr Mattson, tout laisse à penser que des bienfaits analogues devraient être observés chez des humains pratiquant le jeûne intermittent.

**Rodolphe Bacquet**

-=-=-=-=-=-=-