
Laura AZENARD

Préface du Dr Lionel COUDRON

Le Jeûne, ça marche !

UNE **ENQUÊTE UNIQUE** MENÉE
AUPRÈS DE **+** DE **600 JEÛNEURS**
ET DÉCRYPTÉE PAR **15 EXPERTS**

Dangles
EDITIONS 

Préface

du D^r Lionel COUDRON

Nous vivons dans un monde de profusion et de consommation. Aujourd'hui, lorsque vous vous promenez dans les rayonnages de nos magasins, ce n'est pas qu'une seule sorte d'aliment que vous trouvez, mais des dizaines, des centaines d'articles pour répondre à notre soif de diversité. Nous sommes noyés sous le choix, et la consommation tous azimuts devient la règle. Forts de cette avalanche de biens allant de la culture à l'alimentation en passant par les biens de consommation courante, nous avons une véritable indigestion. Les grignotages se multiplient tout au long de la journée, faisant le lit de nombreuses maladies tant psychiques que physiques, car les deux aspects sont indissociables. Dans ce tumulte d'une débauche de richesse, une petite voix résonne, celle qui nous conseille de faire un retour vers soi, celle du choix de la simplicité, celle qui nous guide vers l'essentiel.

Le jeûne s'inscrit dans cette démarche et en est probablement le meilleur exemple. Pratiquer le jeûne devient aujourd'hui un besoin fondamental qui répond à notre physiologie la plus profonde pour nous ramener vers un centre perdu. Et ce qui est enthousiasmant, c'est qu'il s'inscrit dans une telle simplicité qu'il concerne tous les domaines. Il a un impact bénéfique sur toutes les composantes de notre individu. Il s'ancre dans le quotidien en touchant à notre façon de manger mais a également des répercussions sur notre mental, sans oublier une dimension spirituelle. Dimension spirituelle qu'il faut entendre comme un travail sur soi pour nous ouvrir aux autres. Pratiquer le jeûne, c'est s'impliquer dans une démarche de santé et de réflexion. C'est aller à l'essentiel pour retrouver notre équilibre.

En France, le jeûne s'est développé depuis des dizaines d'années à travers cette dimension globale d'un jeûne dit « de bien-être », mais avec en corollaire un retard frappant dans sa dimension plus thérapeutique, encadrée par des médecins. Pour autant, grâce au travail patient de quelques acteurs sur notre territoire depuis une dizaine d'années, cet aspect commence à émerger avec plus d'impact. Une demande de plus en plus forte et pressante se fait sentir. Il faut y répondre, et c'est toute la contribution du livre de Laura Azenard. Mais ce retard a entraîné un manque cruel d'études, ce que l'auteure comble aussi en partie par cet ouvrage.

En s'appuyant sur son expérience, Laura Azenard illustre parfaitement l'adage disant qu'il vaut mieux une once de pratique qu'une tonne de théorie. Chacun de ses propos est illustré par son étude menée auprès de plus de 600 personnes. Ainsi, nous pouvons non seulement un peu mieux comprendre les données sociologiques, mais aussi le vécu, les inquiétudes, les motivations, les manières dont chaque moment est vécu tout au long d'un jeûne.

De plus, cette très large observation – que nous saluons – s'appuie à la fois sur sa très ample expérience du jeûne tant personnelle qu'en tant qu'accompagnatrice, et sur la participation de dizaines d'experts ayant l'habitude de guider des jeûneurs.

Malgré un discours qui connaît des divergences et qui demande à être reconsidéré, cet ouvrage démontre aussi la possibilité d'un travail commun entre naturopathes – largement les plus nombreux à travailler dans ce domaine en France depuis des dizaines d'années – et médecins – lesquels ne sont encore qu'une poignée.

C'est cet état d'esprit curieux qui permet à Laura Azenard d'aborder le jeûne dans sa dimension expérimentale, dans tous les sens du terme.

D' Lionel Coudron

Introduction

Écrire un livre sur le jeûne est pour moi une évidence. L'année de mes 40 ans, je me suis retrouvée avec une arthrose carabinée dans les genoux, diagnostiquée stade 3, le stade suivant étant celui des prothèses. Alors que j'étais habituée à courir des marathons et à grimper deux par deux les marches des escalators, je n'arrivais plus à monter sur un trottoir. Imaginez mon 4^e étage sans ascenseur et les escaliers du métro parisien¹ ! À cette époque-là, j'étais la caricature de la *working girl* parisienne. Je travaillais beaucoup, je fumais beaucoup, je m'inondais de Coca zéro et de café. Pour évacuer les pressions, je pratiquais une quinzaine d'heures de course à pied et de fitness par semaine. Bref, ou je travaillais ou je transpirais. Pour m'alimenter, il n'était pas question de perdre du temps en cuisine. Je gobais essentiellement des bâtons de surimi et des barres protéinées. Mon corps semblait satisfait de ce traitement et me le rendait bien. Je n'étais jamais malade, je me pensais invincible ! Le dimanche, j'enchaînais avec un trail², un cours de squash, sans aucune difficulté. Quand mon rhumatologue m'expliqua que je devais désormais vivre dans du coton pour enrayer la dégradation de mon cartilage, je fus sidérée. Sans ménagement, il m'annonçait la fin de la vie telle que je me l'étais fabriquée depuis des décennies.

J'ai commencé par beaucoup pleurer. Me sevrer des endorphines, auxquelles j'étais sans m'en rendre compte devenue totalement addict, fut un enfer. Plus je pleurais, plus je mangeais, plus je grossissais, plus j'avais mal aux genoux et plus je pleurais. La médecine allopathique me proposait des anti-inflammatoires, des infiltrations, des antalgiques et des antidépresseurs. Trois mois plus tard, mon stock de larmes s'était épuisé et le nombre de kilos excédentaires acceptable était dépassé. Il était temps de m'en sortir.

1. Si vous ne l'avez jamais emprunté, le métro parisien est dépourvu d'ascenseurs et d'escalators.

2. Course à pied en pleine nature, sur longue distance, en moyenne ou haute montagne et qui fait mal aux cuisses.

Je me tournai alors vers les médecines dites « non conventionnelles ». À force de recherches et de lectures, je découvris des ouvrages traitant du jeûne et de son mécanisme anti-inflammatoire. J'avais bien trop mal pour réfléchir. Je partis sur-le-champ pour mon premier stage de jeûne d'une durée de 14 jours³. Cette première expérience fut extraordinaire. Passé une remarquable crise d'acidose⁴, mes douleurs et mes raideurs diminuèrent de manière considérable. En fin de séjour, je randonnais sans aucune difficulté sur des terrains escarpés. À mon retour, alors que tous les rhumatologues m'abonnaient définitivement au yoga, voilà que je pouvais de nouveau courir. C'est à ce moment-là que s'ouvrit le champ des possibles. J'avais bien raison : il existait d'autres solutions que les anti-inflammatoires. Mais les bénéfiques de ce jeûne sont allés bien au-delà de ce que je pouvais espérer. Il a fait naître en moi le désir profond de transmettre et de prendre soin des autres. Crise de la quarantaine aidant, devenir thérapeute et organiser un jour mes propres stages devint un besoin viscéral. Six années plus tard, je partage mon temps entre mon cabinet de naturopathe, les stages de jeûne, les cures ayurvédiques en Inde que j'organise et mon travail d'écriture.

J'ai toujours aimé écrire. C'est pour moi un moyen de partager et de donner de l'amour. Mon combat contre l'arthrose m'a amenée à écrire un premier livre : *Comment j'ai vaincu l'arthrose*⁵. Ma volonté, à travers ce témoignage, était de communiquer un message d'espoir. Avant de l'écrire, je m'étais longuement interrogée sur l'intérêt de ce livre. Bon nombre d'ouvrages traitant de cette pathologie existaient déjà, rédigés par de brillants médecins. Qui étais-je pour prendre la plume ? Finalement, ce premier livre a été très apprécié. Son succès vient certainement du fait que ce n'est justement pas un médecin qui s'exprime, mais une « arthrosique ». Je connais les douleurs, les peines et les cheminements de mes lecteurs. Nous parlons le même langage. Après mes études de naturopathie, j'ai publié un deuxième ouvrage sur l'arthrose : *Vaincre votre arthrose, votre*

3. Jeûner chez moi, entre les placards pleins et les commentaires de l'entourage, est hors de ma portée. Je choisis alors un centre de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée.

4. Je vous explique ce qu'il en est exactement page 81. Je vous rassure, elle n'est pas obligatoire.

5. *Comment j'ai vaincu l'arthrose*, éditions Thierry Souccar, 2015.

*programme en 9 semaines*⁶. Je souhaitais aller plus loin dans mes conseils et proposer un plan d'action concret et pragmatique pour aider tous ceux qui avaient besoin d'un cadre.

Donner la parole aux jeûneurs à travers ce livre était primordial. Comme je le suis pour parler d'arthrose, qui est mieux placé qu'un jeûneur pour parler du jeûne ? Beaucoup de livres ont été écrits par des professionnels sur la restriction calorique et ses vertus. Mais rien ne vaut le partage de l'expérience pour se faire son opinion. J'ai recueilli les témoignages de 627 jeûneurs⁷ : des hommes, des femmes, des jeunes, des moins jeunes, des primo-jeûneurs, des jeûneurs confirmés⁸. Ils ont jeûné seuls ou accompagnés, à l'eau, sans eau, avec jus, avec bouillon... À travers leurs témoignages, toutes les étapes du jeûne sont abordées : la prise de décision, la préparation, le déroulement du jeûne, la rupture et le bilan d'après-jeûne à 1 mois et à 6 mois. Le but de ce livre est de répondre clairement à la seule question qui vous intéresse : le jeûne, est-ce que ça marche ?

Parmi les jeûneurs interrogés, certains souffrent de pathologies : hypertension, diabète, dépression, cholestérol, surpoids, addictions, eczéma, allergie, arthrose, psoriasis, hypothyroïdie, etc. D'autres veulent simplement se reposer, se retrouver pour mieux repartir.

J'ai également souhaité que chaque résultat soit décrypté par des experts du jeûne. Je voulais, d'une part, vous faire bénéficier de leurs regards et, d'autre part, leur rendre hommage. Défendre les vertus du jeûne au quotidien reste encore un exercice délicat dans un pays dont les emblèmes restent la baguette de pain et le saucisson. Les préjugés défavorables et les idées erronées concernant le jeûne perdurent. Mais le nombre croissant de jeûneurs chaque année et l'accueil réservé au projet de ce livre me confirment que nous vivons une petite révolution quant à la façon d'optimiser notre santé.

« L'expérience est le meilleur guide », Henri-Frédéric Amiel.

6. *Vaincre votre arthrose, votre programme en 9 semaines*, éditions Dangles, 2017.

7. Il ne s'agit en rien d'une étude scientifique.

8. J'ai envoyé mon enquête aux jeûneurs que j'ai eu le plaisir d'accompagner à travers mes stages, ceux qui ont fréquenté les différents centres de jeûne agréés par la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée, ainsi qu'à mes lecteurs et ceux qui me suivent sur les réseaux sociaux.

Chapitre 1

Histoire du jeûne, les rendez-vous manqués avec la médecine

En France, le jeûne est encore associé à un phénomène de mode pour bobos parisiens ou seniors illuminés, alors qu’ailleurs, il est considéré comme l’une des approches les plus anciennes d’autoguérison. Pour vous en convaincre, il suffit de comparer le titre du fameux documentaire de Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman, *Le Jeûne, une nouvelle thérapie*⁹ rebaptisé *Le Jeûne, les dernières découvertes scientifiques* en Allemagne, où le jeûne est utilisé depuis plus de trente ans¹⁰. Il serait bien évidemment trop facile de résumer la frilosité de la médecine française à des considérations uniquement financières. Bon nombre de médecins s’entendent sur les bienfaits du jeûne intermittent de 16 heures, mais leur demander d’envisager le jeûne dans une approche préventive ou curative est une autre affaire. D’autant que l’unique étude commandée à l’Inserm par le Ministère de la Santé en 2014 conclut que « d’autres études sont nécessaires, ainsi qu’une réflexion sur la méthodologie la plus adéquate

9. *Le Jeûne, une nouvelle thérapie ?*, Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman, Arte France-Via Découvertes Production 2012. Ce documentaire est capital, à voir absolument, disponible en DVD : https://boutique.arte.tv/detail/jeune_nouvelle_therapie. Thierry de Lestrade est un documentariste plusieurs fois récompensé. Il reçoit le prix Albert Londres pour la *Justice des hommes* (2002) et le prix Europa pour *Mâles en péril* (2008). Il est également l’auteur de deux livres dont la version écrite du reportage : *Le Jeûne, une nouvelle thérapie ?*, Éditions Arte éditions-La Découverte, 2013. Sylvie Gilman, la compagne de Thierry, est réalisatrice.

10. En Allemagne, d’après le magazine *Kosmische* n° 49 – mars 2016, 4 millions de personnes jeûnent chaque année dans des centres dédiés au bien-être ou dans des cliniques lors de jeûnes thérapeutiques, contre environ 10 000 en France, uniquement dans des centres de bien-être, puisqu’il n’existe pas pour l’instant de structures permettant des jeûnes médicaux – bien qu’à ce chiffre, il convienne d’ajouter ceux qui jeûnent chez eux, nous sommes loin du million.

et la plus pertinente pour réaliser de telles études ». Elle confirme tout de même sa « non-dangerosité¹¹ ».

Le jeûne, d'abord une histoire de religion

À ses origines, le jeûne, associé à la purification de l'âme, appartenait au domaine des religions.

Chez les juifs

Jeûner permet de reconnaître ses péchés, de les confesser, puis de faire expiation devant Dieu et de « s'humilier ». Plusieurs jeûnes sont répartis tout le long de l'année, dont Yom Kippour, le plus important, le jour du Grand Pardon et Tisha Beav, mentionnés dans la Torah.

Chez les musulmans

Le jeûne est l'un des cinq piliers de l'islam, au même titre que la charité. Il correspond à une remise en question de soi en vue de devenir meilleur. Le Coran s'est révélé à Mahomet alors qu'il jeûnait. Aujourd'hui, le mois de jeûne du Ramadan est une commémoration de cet événement. Mahomet pensait que « si les croyants avaient véritablement conscience de la bénédiction qu'il y a dans le fait de jeûner durant le mois du Ramadan, ils souhaiteraient que ce mois dure toute l'année ». Le prophète encourageait également le jeûne les lundis et les jeudis.

Chez les hindous

Le jeûne permet de se libérer des péchés nés de dix millions de naissances antérieures et par là même du cycle des réincarnations. Il permet également de maîtriser sa sexualité. Selon le Mahatma Gandhi, nous ne pouvons contrôler notre sexualité si nous ne sommes pas capables de contrôler notre faim. Les croyants font différents jeûnes selon leurs divinités, leurs croyances personnelles et leurs coutumes.

11. L'Inserm, à travers son étude *Évaluation de l'efficacité de la pratique du jeûne comme pratique à visée préventive ou thérapeutique*, affirme du bout des lèvres que « si la pratique du jeûne encadré semble globalement peu dangereuse, des risques réels existent dans des contextes différents et la plus grande prudence est alors de mise ».

Chez les catholiques et les orthodoxes

Le jeûne est une pénitence qui permet de prendre conscience de ses manquements, de faire preuve d'humilité devant Dieu. Il permet aussi d'entendre sa voix et de communiquer avec lui. Il constitue une pratique courante : Moïse a jeûné pendant 40 jours sur le mont Sinaï et Jésus a jeûné et prié 40 jours dans le désert. Cette durée symbolique de 40 jours est également la durée du Déluge pendant lequel l'Arche de Noé a vogué sur les flots. Les chrétiens orthodoxes grecs peuvent suivre différents jeûnes couvrant 180 à 200 jours dans l'année¹².

Chez les bouddhistes

Les moines bouddhistes, qui prônent la modération et l'austérité, cessent de s'alimenter à midi et jeûnent jusqu'au lendemain matin. Ils pratiquent le jeûne hydrique sur plusieurs jours, voire plusieurs semaines, ce qui leur permet de s'élever, de surmonter les désirs.

Le jeûne et ses loupés

La médecine conventionnelle s'appuie sur des preuves scientifiques. Pour s'assurer de la pertinence d'un traitement médical, celui-ci doit être testé suivant un lourd protocole (groupe témoin, placebo, en double aveugle, études sur le long terme, etc.), qui nécessite un financement conséquent. Malgré bon nombre de tentatives, les vertus thérapeutiques du jeûne restent « non scientifiquement prouvées ».

Les cachoteries du D^r Isaac Jennings

En 1830, le D^r Isaac Jennings soigne dans l'Ohio une jeune fille atteinte du typhus. Elle est si souffrante que même la prise de médicaments devient dangereuse. Le médecin se résigne à l'abandonner à son sort, avec pour seules recommandations du repos et de l'eau. À sa grande surprise, elle se rétablit. Le médecin, convaincu par les forces d'autoguérison du corps,

12. Il s'agit plutôt d'une alimentation frugale, sans viande, œufs, laitages, graisses végétales et sans alcool.

décide de faire jeûner ses patients. Sauf que, pour les rassurer et pour ne pas être accusé de pratique illégale de la médecine, il leur donne des placebos, des pilules de pain et de l'eau colorée. Il obtient ainsi des succès phénoménaux. Après vingt années d'imposture, il confesse le secret de ses réussites, à la stupéfaction générale. La médecine, abasourdie d'une telle supercherie, invoque le manque de preuve formelle de ces guérisons par le jeûne.

Le show du Dr Henry Tanner

En 1877, le Dr Henry Tanner de Minneapolis jeûne 42 jours pour tenter de combattre sa dépression¹³. Il rompt son jeûne ragaillardi et souhaite partager son expérience. Sa parole est remise immédiatement en cause : seul Jésus peut miraculeusement jeûner autant de jours. Alors il décide de jeûner à nouveau, mais sous surveillance. Le premier jeûne expérimental de longue durée, surveillé et rigoureusement contrôlé par des commissions médicales, est entrepris à New York, au Clarendon Hall, le 28 juin 1880. Le Dr Tanner jeûne 40 jours sous l'œil attentif de 60 professeurs et médecins. Les médias du monde entier s'emparent du phénomène et font de lui une star. Après son 20^e jour de jeûne, il est si populaire qu'il reçoit quotidiennement plus de 600 lettres. Le célèbre théâtre se transforme en cirque et la foule s'entasse chaque jour¹⁴. À la fin de son jeûne, la disparition de ses douleurs gastriques et de ses rhumatismes est constatée. Dans ce moment de gloire, il pense avoir confondu ses détracteurs et convaincu la communauté scientifique. Sauf que peu de temps après, de l'autre côté du globe, le professeur français Louis Pasteur vaccine ses moutons et lui vole la vedette¹⁵. Tanner devient un détenteur de record au même titre que la femme la plus grosse ou l'homme le plus fort du monde.

13. Le Dr Henry Tanner a du mal à se remettre de son divorce.

14. Le show Tanner est peut-être le premier cas de *reality show*. À quand une émission filmant des jeûneurs enfermés dans un appartement ?

15. Des moutons et de nombreux animaux d'élevage meurent d'une maladie étrange, la « maladie du charbon », ainsi appelée car leur sang devient noir comme du charbon. Le 5 mai 1881, le P^r Louis Pasteur et ses assistants « vaccinent » 25 moutons avec un microbe du charbon atténué. Le 31 mai, les 25 moutons vaccinés et 25 autres moutons reçoivent une injection de microbe en pleine force. Deux jours plus tard, les 25 moutons non vaccinés meurent tandis que les autres broutent tranquillement, preuves vivantes de la réussite de Pasteur. Des millions de moutons seront ensuite vaccinés.

Table des matières

Préface du Dr Lionel Coudron	5
Remerciements	7
Introduction	9
Chapitre 1 – Histoire du jeûne, les rendez-vous manqués avec la médecine	13
Le jeûne, d’abord une histoire de religion.....	14
Le jeûne et ses loupés	15
Chapitre 2 – Ils se sont lancés	25
Qui jeûne ?.....	25
Quel style de jeûne ?.....	34
Quelle durée ?.....	41
Quelles appréhensions ?.....	44
Quelle préparation alimentaire ?	56
Quelle préparation intestinale ?.....	60
Quels compléments alimentaires ?.....	68
Chapitre 3 – Le jeûne, au jour le jour	77
Premier jour de jeûne	77
Deuxième jour de jeûne	78
Troisième jour de jeûne	81
Quatrième jour de jeûne.....	83
Cinquième jour de jeûne.....	84
Sixième jour de jeûne et plus.....	86
Chapitre 4 – Quels bénéfices ?	89
Les attentes	89
Les maladies cutanées : acné, taches de vieillesse, rides	90

Les allergies : asthme, eczéma, psoriasis, allergies saisonnières	95
Les diabètes	98
L'hypertension	101
L'hypothyroïdie	104
La fibromyalgie	108
La perméabilité intestinale	112
L'arthrose	115
Le cancer	119
La vitalité	125
Le surpoids et l'obésité	128
Les troubles du comportement alimentaire	135
Le stress, le burn-out, la dépression	137
La clarté de l'esprit	144
Chapitre 5 – C'est la quille !	149
Quand rompre le jeûne ?	149
La reprise alimentaire	151
Son intérêt	152
Le retour des selles	155
Chapitre 6 – Le bilan	157
Approuvé, renouvelé ?	157
Les changements, dans votre assiette	158
Les changements, dans votre corps	167
Les changements, dans votre cœur	172
Conclusion	177
Bibliographie	189
Annexes	191
L'enquête	191
Les résultats de l'enquête	202
Les contacts de vos experts	219