

★ RGNR

SORTIR DE LA PENSÉE DOGMATIQUE · ÉPISODE 5

Le jeûne pour tout le monde

Sortir du dogme et retrouver la physiologie derrière la pratique du jeûne

Sommaire

Introduction

- 1** Le jeûne ne guérit rien
 - 2** Une pratique en deux temps
 - 3** Intensité contre durée
 - 4** AMPK et mTOR, la respiration du vivant
 - 5** Le piège de l'inhibition permanente
 - 6** Les bénéfices du jeûne, en particulier pour le cerveau
 - 7** Pour qui, quand, combien
 - 8** Répondre à ceux qui rejettent le jeûne
-

Écouter le vivant

INTRODUCTION

Cette vidéo poursuit la série consacrée à la sortie du dogme et de l'idéologie. Après avoir abordé l'alimentation comme prétendue solution unique, puis la douche froide et sa réalité physiologique, Thierry propose d'examiner le jeûne. Est-il vraiment pour tout le monde, ou pas ?

Avant d'entrer dans le sujet, une mise au point s'impose. Certains, dans le milieu de la santé naturelle, se sont mis à conspuer le jeûne, à en pointer tous les dangers. Or, si l'on prend un peu de recul, le vrai danger à l'échelle de la planète n'est pas le jeûne. C'est l'excès permanent de nourriture, l'obésité, l'hypertension, le diabète. Se focaliser sur quelques cas rares de pratiquants qui se sont fait mal, c'est perdre le sens des proportions.

Cela dit, il faut de la physiologie. Le jeûne mérite d'être compris avec précision, pour saisir ce qu'il est réellement, ce qu'il fait dans le corps, et à quelles conditions il peut apporter ses bénéfices. C'est le rôle de cette vidéo.

Thierry annonce également la sortie de la version 2 du questionnaire des profils Régénère, un outil gratuit de 49 questions qui détermine votre profil naturopathique parmi 15 profils types et propose désormais trois indices de vitalité. L'outil s'inscrit dans la même logique que le jeûne : autonomisation, individualisation, retour à soi.

PREMIER CHAPITRE

Le jeûne ne guérit rien

On lit parfois des titres évoquant la guérison par le jeûne. C'est une erreur de vocabulaire, et une confusion importante à corriger. Le jeûne ne guérit rien. Et c'est justement pour cela qu'il est aussi puissant.

L'idée de guérison renvoie à la notion de remède, comme si le jeûne était un médicament. Or le jeûne n'est pas un remède à une vie en dehors des normes physiologiques. Il ne corrige pas magiquement nos erreurs de mode de vie. Il consiste à activer une capacité innée du corps, une capacité qui reste en dormance parce que nos pratiques quotidiennes ne l'activent jamais.

Le vivant recherche spontanément la santé. Tous ses mécanismes travaillent dans ce sens, avec ce qu'il trouve, avec ses réserves, avec l'environnement disponible. C'est comme un bouchon de liège au fond de l'eau : il remonte spontanément à la surface, sauf si on l'en empêche. Le jeûne consiste précisément à retirer la main qui empêche le corps de remonter vers la santé.

La phrase d'Ambroise Paré résume tout : moi je soigne et Dieu guérit. Le soin met le corps dans une disposition, la guérison, elle, appartient à la vie. Parler de guérison par le jeûne entretient l'illusion qu'une pratique ponctuelle peut réparer un mode de vie incohérent. La santé n'est pas un état final, c'est un processus dynamique, fait d'ajustements permanents. Le jeûne est un levier important, mais il ne nous sauvera pas de nous mêmes.

DEUXIÈME CHAPITRE

Une pratique en deux temps

Quand on parle du jeûne, on pense presque toujours à la privation de nourriture. C'est une erreur. Le jeûne est un processus hormétique, et comme toute hormèse, il comporte deux phases inséparables. Une phase de contrainte, puis une phase de reconstruction.

La première phase, celle de la privation d'aliments, est bien un stress pour l'organisme. Ce n'est pas du repos. C'est une contrainte, encore plus marquée dans le cas du jeûne sec. On parle alors de catabolisme : le corps déconstruit, recycle, utilise ses vieilles cellules et ses vieilles mitochondries.

Mais cette phase n'a de sens que si elle est suivie d'une seconde, la phase anabolique, celle de la reconstruction. C'est là que le corps rebâtit du neuf, en meilleur état. Et c'est de la qualité de cette phase que dépendent la plupart des bénéfices ressentis.

C'est pourquoi tous les problèmes observés avec le jeûne concernent des personnes qui ne laissent pas suffisamment de place à la phase de reconstruction. Elles enchaînent les périodes cataboliques, perdent du poids, se déconstruisent, recommencent. Ce déséquilibre ne peut mener qu'à l'épuisement. C'est aussi pour cela que dans les séjours proposés en 2023, les jeûnes étaient courts, parfois deux jours secs seulement, encadrés par une descente et une reprise alimentaires soignées. Sur trois semaines disponibles, une seule de jeûne et deux de réalimentation vaut infiniment mieux que trois de restriction.

TROISIÈME CHAPITRE

Intensité contre durée

Comme pour la douche froide, une loi essentielle s'applique au jeûne : on ne peut pas être à la fois intense et long. C'est soit intense et court, soit moins intense et long. Et la réponse adaptative positive, dans la phase de rebond, dépend surtout de l'intensité, pas de la durée.

Concrètement, la reprise et le regain d'énergie seront bien plus marqués après deux jours de jeûne sec bien menés qu'après trois semaines à manger simplement une fois par jour. Une restriction alimentaire de faible intensité mais prolongée expose paradoxalement à l'épuisement, parce que la réponse anabolique reste faible.

Plus votre organisme est fatigué, plus il vous faut viser une intensité forte sur une durée très courte, parfois ultra courte. Plus il est fort, plus il peut tolérer une intensité modérée sur du long terme. Dans tous les cas, mieux vaut des petits jeûnes ponctuels, courts, intenses, que des restrictions prolongées qui usent le terrain.

QUATRIÈME CHAPITRE

AMPK et mTOR, la respiration du vivant

La mécanique du jeûne repose sur deux enzymes, mTOR et AMPK. Ce sont des kinases de régulation fine du métabolisme, qui décident si le corps construit ou s'il déconstruit.

mTOR est le signal d'abondance. Elle s'active quand il y a beaucoup d'acides aminés, d'insuline, de sucre, d'énergie cellulaire. Elle enclenche la synthèse de protéines, la construction des tissus, l'anabolisme, et elle inhibe l'autophagie. C'est le mode croissance et reproduction. Sans mTOR, pas de muscle, pas de réparation, pas d'immunité efficace.

AMPK est au contraire le signal de restriction. Elle s'active quand l'insuline baisse, quand le glucose diminue, quand la mitochondrie produit moins d'ATP. Elle diminue mTOR, augmente l'oxydation des graisses, stimule fortement l'autophagie et bascule le corps en mode économie et maintenance.

Le jeûne ne fait qu'une chose : il déplace le curseur. Il fait passer d'une prédominance de mTOR à une prédominance d'AMPK, du stockage au déstockage, du bruit métabolique au nettoyage. Il ne guérit rien, il change temporairement le programme cellulaire.

CINQUIÈME CHAPITRE

Le piège de l'inhibition permanente

De cette compréhension est né un nouveau dogme : puisque inhiber mTOR stimule l'autophagie, il faudrait l'inhiber le plus possible. On voit désormais vendre des compléments alimentaires dans ce but, y compris dans le contexte du cancer.

C'est une erreur. mTOR ne sert pas seulement à la croissance des tumeurs. Elle participe au fonctionnement de tout le système hormonal, à la réparation tissulaire, à la masse musculaire, à l'immunité. Une inhibition chronique et excessive fragilise l'organisme, ralentit la réparation, perturbe l'équilibre hormonal.

Le fonctionnement normal, c'est l'alternance. Des périodes où mTOR est haute, d'autres où AMPK prend le relais. Une respiration. Effort et repos. Jeûne et alimentation. La santé n'est pas dans la suppression d'un des deux, elle est dans l'oscillation.

Vouloir court-circuiter le vivant avec des molécules pour mimer le jeûne, c'est rater l'essentiel. Le jeûne est holistique. Quand vous jeûnez, ce ne sont pas seulement votre foie ou votre AMPK qui jeûnent, c'est votre être entier, physiquement, émotionnellement, psychiquement. Une gélule ne reproduira jamais cela.

SIXIÈME CHAPITRE

Les bénéfices du jeûne, en particulier pour le cerveau

Les bénéfices observés sont nombreux : baisse de l'insuline, hausse du glucagon, augmentation de la lipolyse et de la cétogénèse, activation d'AMPK, inhibition de mTOR, autophagie accrue, amélioration de l'efficacité mitochondriale, meilleure sensibilité à l'insuline. On parle d'un stress hormétique adaptatif.

Pour le cerveau, l'intérêt est particulièrement marqué. L'autophagie neuronale élimine les protéines mal conformées et les mitochondries dysfonctionnelles. La cétogénèse produit du bêta hydroxybutyrate, substrat énergétique très apprécié des neurones et molécule signal modulant l'expression génétique. Cela explique les résultats observés dans certains contextes de sclérose en plaques ou de maladie d'Alzheimer.

Cette reconfiguration s'accompagne d'une augmentation du BDNF, le facteur neurotrophique dérivé du cerveau, clé de la neuroplasticité. Il soutient la survie neuronale, la croissance des dendrites, la synaptogénèse, l'apprentissage. Résultat attendu : meilleure clarté cognitive, vigilance accrue, soutien à la santé cérébrale à long terme.

Mais tout dépend du terrain. Un cerveau déjà stressé en permanence ne gagne rien à recevoir un stress supplémentaire. C'est là l'une des limites à connaître.

SEPTIÈME CHAPITRE

Pour qui, quand, combien

Est-ce que tout le monde active ces mécanismes ? Oui. Tout organisme vivant est physiologiquement équipé pour traverser une période sans apport alimentaire. Heureusement, sinon il faudrait manger en permanence. Entre deux repas, la nuit, vous jeûnez déjà.

Est-ce que tout le monde en bénéficie de la même façon ? Non. Parce que la phase de contrainte peut être trop lourde pour un organisme déjà en stress chronique, épuisé,

surentraîné. Et parce que la phase de rebond exige des réserves. Sans réserves suffisantes, il n'y a pas de reconstruction possible. Chez les personnes anorexiques, en sous poids massif, en stress chronique sévère, chez les personnes âgées en sarcopénie avancée, le jeûne peut aggraver la situation.

La règle est simple : adapter la contrainte à la capacité adaptative de la personne, préserver les réserves nécessaires à la reconstruction, privilégier des jeûnes courts et intenses plutôt que des restrictions longues et molles. Et surtout, porter toute votre attention sur la qualité de la phase de reconstruction, celle où le vivant exprime son miracle.

Trop de catabolisme conduit à l'épuisement. Pas assez d'anabolisme aussi. La société moderne, elle, souffre du problème inverse : trop d'anabolisme permanent. Mais dans une pratique de jeûne mal menée, le risque, c'est bien le trop plein de catabolisme.

HUITIÈME CHAPITRE

Répondre à ceux qui rejettent le jeûne

Une vidéo récente d'un micronutritionniste, Denis Riché, affirme qu'on ne peut pas, en tant que nutritionniste, valider le jeûne, et qu'il existe d'autres moyens nutritionnels d'obtenir les mêmes bénéfices. Il ajoute qu'un ami qui jeûne pendant une soirée finira par perdre ses amis.

Le sophisme final ne mérite pas qu'on s'y attarde. Si vos amis ne supportent pas que vous ne fassiez pas la fête un soir, il faut changer d'amis. Et confondre convivialité et santé revient à inverser les termes : c'est la santé qui permet le bien-être physique, psychique et émotionnel, pas l'inverse. Personne ne dit qu'il ne faut jamais faire la fête. Mais si vous ne faites que cela, gaver de produits transformés, alcool, excès permanents, la question ne se pose même pas.

Sur le fond, dire que le jeûne est une agression pour le cerveau est un demi-mensonge. Oui, la phase catabolique est une contrainte, personne ne le nie. Mais elle est suivie d'une reconstruction plus forte encore. Ne présenter que la moitié du processus revient à ne rien comprendre à ce qui se joue.

Quant à l'idée qu'on pourrait remplacer le jeûne par des compléments alimentaires, c'est la folie de notre époque. Le vivant nous offre une solution gratuite, autonomisante, disponible pour tout le monde, sans bac plus quinze. Le jeûne engage l'être entier. Aucune gélule ne fera ce travail à votre place. Thierry n'est pas venu vendre des solutions extérieures. Il est venu rappeler que le vivant peut le faire, à condition qu'on cesse de chercher à l'extérieur et qu'on lui fasse confiance.

Écouter le vivant

Alors, le jeûne pour tout le monde ? Oui, tout le monde peut jeûner. Est ce que tout le monde peut en bénéficier ? Cela dépend, et cela dépend surtout de la manière dont vous le pratiquez. Le jeûne n est pas une guérison, c est un stress métabolique adaptatif. Il doit toujours être ajusté à votre capacité et à vos réserves.

La question n est donc pas de jeûner ou de ne pas jeûner. La question est : quand, combien de temps, à quelle intensité, pour qui. Ce qui compte, c est la respiration entre catabolisme et anabolisme, entre contrainte et reconstruction. C est cette alternance, et elle seule, qui construit la santé.

Continuez à écouter le vivant, à lui faire confiance. Il vous le rendra au centuple.