

## Le jeûne, une technique "détox" pour les vieux ?



Bien vieillir est-il donné à tous ? Peut-on rester durablement en bonne santé ? Et si oui, comment bien gérer son « Capital santé » ? Christophe de Jaeger nous livre ici une vision différente, globale et résolument moderne de notre santé. "Bien vieillir sans médicaments", Christophe de Jaeger, Editions du Cherche Midi.

Avec Christophe de  
Jaeger

Le jeûne, stricto sensu, est une pratique d'une très grande brutalité pour l'organisme. Il enclenche des mécanismes physiologiques de survie qui ne peuvent être supportés à tout âge. Quand nous sommes malades, nous jeûnons naturellement. C'est un réflexe physiologique de mise au repos du système digestif pour combattre la maladie. C'est donc un mécanisme à court terme qui ne peut être viable à moyen ou long terme. Et le vrai jeûne étant une expérience très violente pour le corps, il est très dangereux si vous présentez des pathologies (diabète, maladies cardiaques...).

Ne nous attardons pas sur les jeûnes conjugués à toutes les sauces, organisés par n'importe qui, avec une prise en charge plus ou moins psychothérapeutique, et associés à des exercices de méditation, à de longues randonnées...

Les jeûnes dits « médicaux », tels qu'ils sont pratiqués dans certaines cliniques en Allemagne, sont, comme leur nom l'indique, associés à un suivi par des médecins. Ils entraînent une petite perte de poids, principalement au détriment des muscles. Cela devrait suffire pour en déduire que le jeûne aura un effet négatif sur votre santé. Les deux premiers jours sont les plus difficiles, puis ils sont suivis d'une certaine euphorie. Vous avez peut-être entendu des témoignages de personnes pratiquant le jeûne qui vous disent combien elles se sentent bien. Ce bien-être res-

senti est réel, créé par l'environnement propice, mais il n'empêche une dégradation physique tout aussi réelle. La perte de poids, modérée mais rapide, relève du principe du « starter » qui pourrait être psychologiquement bénéfique, vécu comme une sorte de motivation. Malheureusement, ce type de « cures » est généralement pratiqué seulement d'une à deux fois par an, rarement associé à de l'exercice physique. Ces jeûnes sont donc un très mauvais calcul pour votre Capital santé.

Extrait tiré de [Bien vieillir sans médicaments](#), de Christophe de Jaeger, Cherche Midi, 2018.

□