

# Jeûne, j'ai testé la clinique Büchinger !

Un des journalistes d'*Alternatif Bien-Être* s'est rendu dans la clinique allemande la plus réputée pour accompagner le jeûne. Une expérience qui a changé sa vie.

En Allemagne, le jeûne fait l'objet de quantités d'études scientifiques de grande ampleur et il est pratiqué très couramment, y compris dans l'arsenal thérapeutique. Les données actuelles permettent donc un recul important sur ses effets à long terme. Et, sans surprise, ils sont excellents.

Pourquoi jeûner ? Au début des années 1900, un médecin militaire souffrant de rhumatisme aigu, et condamné par ses confrères à la chaise roulante, s'est entièrement guéri grâce à deux jeûnes successifs. Ce médecin, c'est Otto Büchinger, et c'est ainsi qu'il créa sa clinique. Grâce au jeûne, le corps retrouve sa capacité à se guérir. Quant à moi, je souffrais depuis longtemps de fatigue chronique que de nombreuses thérapies n'ont pas soulagée. Au cours de mes lectures, je me suis intéressé au jeûne, en particulier le jeûne préventif, et sur les bénéfices qu'apporte la mise des intestins aux repos. Je pensais également que cela pourrait éventuellement m'aider à cibler l'origine de mes problèmes. C'est ainsi que je me suis lancé dans l'expérience d'un jeûne de 11 jours à la clinique Büchinger, au bord du lac de Constance.

## UN SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE IMMÉDIAT

À la clinique Büchinger, le jeûne est très encadré, et par conséquent sans danger. Deux rendez-vous par semaine sont prévus avec un médecin pour adapter les soins. Une infirmière vient chaque matin faire un bilan et prendre la tension. Des analyses biologiques par prise de sang sont effectuées à l'arrivée. On y vérifie les habituels taux de glycémie, cholestérol, triglycérides, mais aussi et systématiquement le taux de vitamine D.

La clinique propose un nombre important de thérapies : de la réflexologie aux massages, en passant par la kinésiologie respiratoire ou encore la thérapie cranio-centrale... Les activités de loisirs y sont nombreuses : randonnées, piscine, gymnastique collective, yoga, méditation, etc. Mais la grande particularité de la clinique réside en sa méthode spécifique élaborée par Otto Büchinger. Elle consiste à maintenir un apport de 250 calo-

## 4 MOIS DE JEÛNE ET UN POIDS... DIVISÉ PAR DEUX !

**C**'est en observant le manchot empereur, capable de jeûner 4 mois et de diviser son poids par deux, que les scientifiques ont mieux compris le jeûne. De prime abord, le jeûne pourrait paraître dangereux : si l'organisme puise dans ses protéines, donc dans ses muscles, la mort est l'issue la plus probable ; le cœur lui-même étant un muscle, les limites du jeûne semblent s'imposer rapidement. Mais que se passe-t-il réellement dans le corps ? Il s'agit d'un processus en trois étapes.

En premier lieu, l'organisme puise dans ses réserves de glucose. En 24 heures elles sont épuisées. Alors le métabolisme opère une transformation : les lipides sont réquisitionnés, puis transformés pour produire des corps cétoniques, venant remplacer les glucides nécessaires au fonctionnement du cerveau. À ce stade, les protéines des muscles ne sont utilisées qu'en petite quantité, pour maintenir un taux de sucre sanguin normal. Cette phase peut durer très longtemps selon les réserves de graisse disponibles.

Mais dès que l'organisme a consommé 80% de ses réserves de lipides, s'amorce alors la dernière phase. Les protéines ne sont plus préservées, il faut alors se réalimenter rapidement.

Cette adaptation du corps face au jeûne est identique pour la majorité des animaux, y compris pour l'Homme. Plus surprenant encore, le corps est semble-t-il programmé pour cela. Le jeûne serait un mécanisme d'adaptation modelé par l'histoire de l'évolution. Il serait apparu dès les premiers temps de la vie sur terre, dont les cellules gardent encore la mémoire, pour faire face aux périodes d'absence de nourriture.

ries journalières, permettant d'adoucir les risques d'acidose et de faciliter les premiers jours. Ainsi, petite entorse à la rigueur du jeûne, soupe et jus de fruits sont servis deux fois par jour.

## DES HORMONES POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

**L**ors du jeûne, sérotonine, adrénaline, leptine (entre autres) sont particulièrement stimulées. Elles ont la particularité de réguler fortement le métabolisme, mais aussi, d'influencer l'humeur. Dans de nombreuses études, on constate que, lors d'un jeûne, le taux de sérotonine augmente nettement, entraînant des effets positifs sur l'humeur mais aussi sur les capacités de guérison. Cette hormone, appelée « hormone du bonheur », permet alors une réduction de la douleur et une meilleure sensibilité des récepteurs à l'insuline. Surtout, cette euphorie hormonale persiste après le jeûne, assurant un maintien du changement et donc, à terme, une amélioration de l'état de santé.

## UNE ÉPREUVE LIBÉRATRICE

Le premier jour : repos digestif, avec moins de calories absorbées pour préparer le corps au jeûne. Mais première surprise : on me propose un repas à base de... pommes de terre ! Je comprendrai plus tard que cette clinique est à la pointe de la science du jeûne, mais pas à celle de la nutrition.

Par ailleurs, on nous offre des jus de fruits chaque midi, que je ne souhaite pas prendre car je sais quel effet cela va faire pendant le jeûne (augmenter rapidement mon taux de sucre dans le sang, puis produire une mini-hypoglycémie). L'une des infirmières me conseille même de couper les jus avec de l'eau pour éviter cela...

Très vite, Je découvre les rituels du jeûneur à Büchinger : thé à 8 h dans la chambre avec son petit pot de miel (que j'évite soigneusement d'avalier), jus de fruit/soupe à 12h, suivi du « *liver packing* », qui consiste à placer une bouillotte sur le foie afin de détoxifier. Rien de tel pour s'endormir paisiblement. Enfin, un mélange de minéraux, du magnésium notamment, est administré pour éviter l'acidification de l'organisme. Moins drôle, il nous faudra aussi avaler des sels de Glauber pour nettoyer les intestins... Mais maintenant, place au jeûne !

## LE JOURNAL D'UN JEÛNEUR

**Lundi, 1<sup>er</sup> jour de jeûne.** Je me réveille en forme et me rends directement à la randonnée. Je choisis le groupe le plus rapide. J'enchaîne sur l'introduction à la méditation en pleine conscience.

**Mardi, 2<sup>e</sup> jour.** Ce matin, je suis dans un piètre état de mal-être et de nausée. À 8h, premier cours de physio respiratoire. Puis gym du dos (très bien), rapide bain dans la piscine et yoga. Toujours un peu KO l'après-midi mais je me force à sortir faire une courte balade à pied. À 18h45, je descends prendre ma soupe. C'est une excellente sensation, accentuée par des saveurs de fenouil !

**Mercredi, 3<sup>e</sup> jour.** Ouf, je me sens bien ! Je commençais à avoir peur des effets du jeûne, mais je me réveille en forme, prêt à participer à la randonnée dans le groupe rapide. Natation, 1 km. Premier lavement ! Tous les deux jours, ce « soin » est programmé pour purger le côlon des résidus qui peuvent causer maux de tête et autres douleurs liées au jeûne. Tout est fini en une demi-heure, le temps d'évacuer l'eau qui a été injectée dans le côlon. Je me sens bien physiquement, mais aussi intellectuellement ; l'après-midi, un peu plus fatigué, je ne quitte guère ma chambre.

**Jeudi, 4<sup>e</sup> jour.** Je me lève un peu affaibli, ce qui ne m'empêche pas de faire la randonnée dans le groupe A, mais avec un peu plus de difficultés. L'infirmière, inquiète par cet état et ma perte de poids (58,6 kg contre 60 en arrivant), se demande si je ne devrais pas prendre un peu plus de calories (une soupe de carottes le matin et un avocat avec de l'huile le midi). Pour moi, pas question ! Cela ne deviendrait une option que si mon état se dégradait vraiment.

## LE JEÛNE, CAUCHEMAR DES CELLULES CANCÉREUSES

**L**e jeûne a des effets très positifs sur certaines pathologies telles que l'asthme, le diabète de type 2, l'arthrose, les maladies du cœur. Mais il permettrait aussi de diminuer les effets secondaires de la chimiothérapie. De façon spectaculaire, le jeûne modifie l'expression des gènes qui influencent le fonctionnement des cellules qui se mettent en mode de protection, pour ne pas mourir. Mais si le jeûne protège les cellules saines, qu'en est-il des cellules cancéreuses ? Au bout de deux jours de jeûne, les gènes des cellules cancéreuses s'expriment de façon opposée à ceux des cellules saines : les premières perdent la mémoire de l'évolution et ne peuvent plus croître, tandis que les secondes sont protégées des agressions extérieures. Les cellules cancéreuses deviennent donc naturellement fragilisées, et plus sensibles aux traitements de chimiothérapie.

- **Vendredi, 5<sup>e</sup> jour.** Pleine forme ! Et, cerise sur le gâteau, il apparaît que ma tension est remontée un peu, désormais à 100/70. Certes, j'ai encore maigri (57,7 kg) mais l'important est que je me sente bien.
- **Lundi, 8<sup>e</sup> jour.** Réveil en très bonne forme, randonnée avalée facilement. Yoga, Pilate. Je me sens vraiment au top, mentalement et physiquement. Un moral à toute épreuve, une sensation de bien-être interne et de solidité. J'avale mon kilomètre de nage aisément et m'offre le luxe d'un sprint sur les 50 derniers mètres. C'est mon 8<sup>e</sup> jour de jeûne. Un déclic peut-être ?
- **Mardi, 9<sup>e</sup> jour.** Aujourd'hui, c'est plus dur. Aucun problème pour la balade, mais je ressens le besoin de faire davantage de sieste. À y repenser, il est clair que, malgré ma forme d'hier, je suis moins capable d'activité physique depuis samedi, donc le 6<sup>e</sup> jour de jeûne. Vendredi encore, j'ai pu faire la marche, la natation ET du fitness. Cela ne m'est pas possible depuis. Le soir, vrai coup de faiblesse, j'ai failli m'évanouir au cours d'une conversation. J'ai faim, j'ai l'impression que mon corps demande de l'énergie, qu'il est en bout de course.
- **Mercredi, 10<sup>e</sup> jour.** Après un petit tour près du lac, je passe la matinée dans ma chambre (sauf pour la Röder thérapie, consistant à insérer un coton-tige aux huiles essentielles dans les sinus). Lecture. L'après-midi je me sens mieux, natation, puis descente au restaurant pour manger la soupe. C'est la fin du jeûne ! Bougie allumée, diplôme remis (10 jours !).
- **Jeudi, 11<sup>e</sup> jour et fin du jeûne.** Forme olympique, randonnée avalée facilement. Après 10 jours sans manger, une compote de riz-pomme et une soupe chaude de baies entières sont un délice absolu ! Je me sens léger et fort, je cours dans les escaliers pour les monter, j'enchaîne les activités (gym du dos, yoga). Le déjeuner commence par une simple salade d'endives, à l'issue de laquelle je suis quasiment calé ! J'avale néanmoins la totalité de mon plat, même s'il est conseillé de ne pas dépasser la satiété. Puis, après la sieste, yaourt au soja et pomme dans ma chambre. Vers 16h, direction piscine, avec la ferme intention de nager plus de 1 km, peut-être 1,5 km. Le résultat est au delà de mes espérances : non seulement je nage 2 000 m (en 1h05 au total), mais j'ai fait 5x400 mètres avec des sprints sur les 50 derniers mètres à chaque fois !

## LA VIE APRÈS LE JEÛNE

Jeûner, c'est remettre les compteurs à zéro. Mais le moment le plus extraordinaire fut la reprise de l'alimentation. Là, je me suis senti euphorique. Probablement grâce à la disponibilité du corps qui, après s'être mis longuement au repos, reçoit toute l'énergie de la nourriture.

Durant les trois semaines qui suivirent ce jeûne, je me suis senti dans une forme que je n'avais jamais connue auparavant. Hélas, cela a décliné progressivement. Mes problèmes de fatigue

sont revenus peu à peu et le jeûne ne m'aura pas permis d'en cibler la cause.

En revanche, ce qui est resté est la démarche de changement. J'ai modifié nombre de mes habitudes de vies : alimentation, sport, meilleure attention à ma santé. Le jeûne permet une remise en question en profondeur. Par exemple, j'ai enfin arrêté totalement le gluten, ce que je n'avais pas réussi jusqu'alors.

Si je peux, je reproduirai cette expérience régulièrement, en prévention, mais aussi pour le plaisir de se retrouver avec soi-même, dans un moment hors du temps. Le jeûne à la clinique Büchinger satisfait tous les participants pour son organisation formidable, mais aussi parce qu'il permet de comprendre l'intime imbrication du corps, de l'âme et de l'esprit.

Il est bien entendu possible de jeûner seul ensuite, puisque l'on sait de quoi notre corps est capable. Mais il me semble que c'est un plus d'être en immersion, entouré d'autres personnes, et de jeûner de façon encadrée. L'esprit peut alors véritablement se reposer.

## UNE EXPÉRIENCE FABULEUSE !

Jeûner à la clinique Büchinger, c'est profiter d'un suivi médical de premier plan dans un cadre extraordinaire : la plupart des chambres donnent sur le lac de Constance, les chemins de randonnées, entre lac et forêts, sont magnifiques. Tout au long du séjour, l'organisation, les services proposés frôleront la perfection. Seul bémol : la clinique n'est hélas pas accessible à toutes les bourses - et j'aurais préféré qu'on évite de nous proposer des jus de fruits (mais on n'est pas obligé de les boire !). Un parcours sans-faute durant lequel tout est savamment orchestré pour une immersion totale dans un cocon de bien-être. Si bien que l'on oublie rapidement que nous sommes dans une clinique...

Propos recueillis par **Emilie Olag**