

Manger ou ne pas manger, telle est la question!

Les motivations à jeûner

Florine André, Antoine Bagnoud, Maud Moser, Corentin Van Ruymbeke, Aline Vuong

Question de recherche : Quelles sont les raisons de pratiquer un jeûne ?

Introduction

Notre définition du jeûne : restriction calorique de moins de 250 kcal/j et d'une durée d'au moins 72 heures.

De nos jours, de plus en plus de gens ont recours au jeûne. La littérature scientifique reste cependant très controversée sur ses effets bénéfiques et néfastes. Le docteur Otto Buchinger a introduit en Europe le jeûne dit "Buchinger" à but thérapeutique, qui consiste à prendre une tisane le matin, un jus de fruit dilué à l'eau la journée et un bouillon clair le soir, pour un maximum de 250 kcal par jour (2). Les principales études sur les effets du jeûne ont été faites en URSS et en Allemagne depuis le début du 20^{ème} siècle (1). La majorité des études sur le jeûne retrouvées actuellement ont été réalisées sur des sujets animaux, comme la souris. Celles effectuées chez l'homme sont, pour la plupart, des études de cas.

Méthode

Objectif primaire : Identifier les raisons pour lesquelles le jeûne est pratiqué par certaines personnes, a priori en bonne santé.

Objectifs secondaires :
S'intéresser aux diverses façons de pratiquer le jeûne
Comprendre le vécu des jeûneurs
Décrire les effets observés
Connaître l'avis des professionnels de la santé

Méthodologie :
Entretiens semi-structurés avec seize personnes ayant pratiqué un jeûne
Entretiens semi-structurés avec six professionnels de la santé : deux endocrinologues, une diététicienne, deux naturopathes (pratiquants et organisateurs de jeûne) et un gastro-entérologue

Analyse :
Reprise de chaque entretien en relevant les points répondant à nos objectifs et synthèse des résultats

Références

- Gilman S, de Lestrade T. Le Jeûne, une thérapie ancienne éprouvée [En ligne]. France : Via Découvertes ; 2011. Vidéo : 52 min. Disponible : <https://www.youtube.com/watch?v=Kky5-rEP7fs>
- Wilhelmi de Toledo F. L'art de jeûner, Manuel du jeûne thérapeutique Buchinger. Stuttgart : Editions Jouvence; 2014.



« **Socialement, c'est pas évident de tenir un jeûne.** »
Anonyme

« **Il y a aussi des gens qui, à force d'entendre des scandales médicaux, réfléchissent à d'autres méthodes plutôt que prendre ces médicaments.** »
Louis Clerc – Interlude bien-être

« **Jeûner c'est une pause dans ma frénésie de vie.** »
Anonyme



Discussion

Le jeûne était davantage vu positivement par les personnes l'ayant pratiqué que par les médecins. L'avis négatif d'un médecin n'a pas changé la décision de jeûner. Celle-ci devrait être personnelle pour mener à bien cette expérience. Les risques de découragement étaient nombreux, de par le manque de soutien des médecins et de l'entourage. Certaines personnes ne savaient pas très bien ce qui les avait poussées à jeûner et l'ont senti simplement comme une conviction très fortement ancrée en eux, alors que d'autres avaient un but très précis. Le jeûne a eu parfois un effet inattendu ; il a permis, par exemple, la découverte d'une allergie alimentaire, comme il a été relevé dans un interview. Plusieurs participants ont mentionné l'utilisation du jeûne dans le cadre de médecines complémentaires, pour pallier aux limites de la médecine conventionnelle. Alors, face à la demande croissante du jeûne dans notre société, ne serait-ce pas tourner le dos à la population que de ne pas s'y intéresser ?

Remerciements

Nous remercions toutes les personnes qui ont accepté de répondre à nos questions, ainsi que notre tutrice Valérie d'Acremont.

Contacts:

florine.andre@unil.ch, antoine.bagnoud@unil.ch, maud.moser@unil.ch, corentin.vanruymbeke@unil.ch, aline.vuong@unil.ch