

Et si je mettais mes intestins au repos ?
de Thomas Uhl,
préfacé par Christophe André

A l'approche de l'hiver, les Éditions Solar vous proposent [une rencontre avec Thomas Uhl](#), **naturopathe** et auteur de *Et si je mettais mes intestins au repos ?**

Partir à la découverte de notre corps, mieux le comprendre pour mieux le protéger, ou comment intégrer les clés de la vitalité comme art du soin de soi.

Nos intestins sont comme nous, surmenés, ils demandent un peu de repos. Ralentir... pour mieux repartir et retrouver forme et vitalité.

Thomas Uhl vous proposera une série de conseils pour passer l'hiver en pleine forme grâce à une meilleure alimentation. Après une heure de conférence, il répondra à toutes vos questions.

* *Et si je mettais mes intestins au repos ?*, un livre de Thomas Uhl, préfacé par Christophe André.

A l'occasion de cet événement, dont *Happinez* est partenaire, nous avons le plaisir de partager avec vous la préface de *Et si je mettais mes intestins au repos* de Thomas Uhl, par Christophe André.

Happi•lecture :-)

Thomas Uhl

Préface de Christophe André

ET SI JE METTAIS
MES INTESTINS
AU REPOS ?

Le jeûne, la mono-diète, la détox

PRÉFACE DE
CHRISTOPHE ANDRÉ

SOLAR
EDITIONS 

Préface

Mes intestins et moi, nous revenons de loin !

Quand j'ai rencontré celle qui allait devenir mon épouse, je mangeais n'importe quoi, n'importe comment. J'étais pourtant médecin, mais la médecine de l'époque s'intéressait plus aux maladies qu'à l'art de rester en bonne santé, et, à l'université, on ne nous avait parlé de nourriture qu'en termes quantitatifs (ingesta, équilibre calorique, etc.). De ce fait, la nourriture n'était à l'époque pour moi qu'un carburant, destiné à me donner de l'énergie pour la journée, comme l'essence que je mettais dans ma moto. Je me souviens de l'effroi de ma future épouse lorsqu'elle me vit pour la première fois avaler à toute allure un petit déjeuner composé de restes de pizza froide et d'une canette de cola tiède, debout dans un coin de la pièce qui me servait de cuisine et de salle de bains. La reprise en main ne se fit pas attendre ; mois après mois, elle m'apprit à manger correctement : de bonnes choses, dans un cadre agréable, au calme, en savourant. Je m'aperçus que c'était possible, et agréable...

Quelque temps plus tard, je franchis un nouveau palier dans le discernement alimentaire grâce à mon ami, le regretté David Servan- Schreiber, qui m'apprit, ainsi qu'à un nombre impressionnant de personnes, les vertus des oméga 3, des alicaments et du soin de soi. David m'invitait souvent à déjeuner chez lui, et c'était merveilleux de le voir confectionner en quelques minutes des plats délicieux et sains, conformes aux préceptes de ses livres, et surtout aux études scientifiques sur les vertus de l'alimentation, dont il fut sans doute l'un des meilleurs connaisseurs.

Enfin, il y a quelques années, c'est un séjour de jeûne dans le centre de Thomas Uhl, autre ami, et auteur de ce livre, qui acheva de m'ouvrir les yeux. J'étais venu pour expérimenter ce que pouvait être le jeûne, un peu inquiet mais assuré de me trouver en bonnes mains. Effectivement, je suis reparti en ayant fait une expérience extraordinaire : ne pas manger pendant plusieurs jours, non seulement c'est possible, mais c'est même passionnant, et agréable par certains aspects. Mais j'avais aussi vécu beaucoup d'autres choses : non seulement j'avais jeûné, mais j'avais marché dans la montagne enneigée pendant des heures, fait du yoga, de la méditation, bénéficié de massages et autres soins du corps apaisants (bains de pieds, séances de sauna), reçu des cours de cuisine détox, des informations sur l'équilibre alimentaire au quotidien, etc. Le jeûne n'était que le sommet d'une montagne dont l'ensemble était magnifique à découvrir et à parcourir. De même, l'alimentation n'est qu'un des aspects d'une manière saine de se nourrir, qui comporte aussi l'état d'esprit dans lequel on mange, le lieu, la façon d'avalier, de mâcher, le rythme de vie avant et après les repas, etc. Et la manière de se nourrir est un des visages que peut prendre notre manière de vivre. Bref, à mon retour, j'avais appris non seulement un art du jeûne, mais aussi, plus globalement, tout un art du soin

de soi...

Prendre soin de soi

Pendant longtemps, en médecine, tout ce qui relevait de l'alimentation, et plus largement du style de vie, était considéré comme folklorique ou anecdotique, ne faisant pas le poids par rapport aux médicaments et, surtout, non validé par la recherche scientifique car reposant « seulement » sur les intuitions et convictions de certains soignants ou de leurs patients, ou sur la seule tradition (même s'il s'agissait par exemple du génial Hippocrate : « Que ton alimentation soit ta première médecine. »). Bref, imaginer que l'alimentation puisse être un outil médical assez puissant pour obtenir des effets tangibles n'apparaissait pas bien sérieux. Tout cela a changé, pour plusieurs raisons.

D'abord, la prise de conscience de l'importance de la prévention. La médecine préventive a longtemps été le parent pauvre de la médecine occidentale, qui s'est toujours identifiée à une médecine curative, valorisant les exploits de la chirurgie ou de la médecine d'urgence, qui sauve de façon spectaculaire, parfois pour quelques mois ou quelques années seulement, des personnes condamnées. La médecine préventive fait moins de bruit, est moins télégénique et moins impressionnante, mais se révèle sur la durée plus efficace et économique. Face à l'explosion des coûts de santé, notamment pour les maladies chroniques, on commence à le comprendre.

La prévention, c'est une modification du style de vie, or changer ses habitudes et ses repères, ça prend du temps : et pour un médecin, l'expliquer au patient, le motiver, le suivre et l'encourager dans ses efforts, tout cela est plus compliqué que de prescrire un comprimé...

Ensuite, une vision plus écologique et juste de notre corps s'est imposée : comme toute entité vivante, ce dernier est dépositaire de capacités innées d'autodéfense et d'auto-réparation. La condition pour cela est qu'il soit bien traité, c'est-à-dire bien écouté dans ses besoins fondamentaux : bien nourri, bien mobilisé, bien doté en plaisirs divers, etc. On sait aujourd'hui, en matière d'agriculture, que l'usage abusif des insecticides et des pesticides détruit les capacités de la nature à se défendre correctement, que celui des engrais épuise les sols et les rend stériles. De même, le recours systématique aux médicaments face à des oscillations de santé peut poser les mêmes problèmes de fragilisation des organismes. La prise en charge d'un certain nombre de maladies dépressives et anxieuses, de cas d'hypertension ou de diabète de type II (par surcharge pondérale) devrait commencer par des modifications de style de vie : exercice physique, alimentation anti-inflammatoire, gestion du stress, etc. De même, le reflux gastro-oesophagien peut être amélioré, sur la durée, par le choix judicieux des aliments,

le fait de dormir sur le côté gauche, de faire des repas moins consistants, surtout le soir, etc., ce qui éviterait de nombreuses prescriptions chroniques d'inhibiteurs de la pompe à protons (IPP), lesquelles semblent comporter des risques. Hélas, nombre de patients ne reçoivent pas ces conseils de style de vie.

Enfin, l'arrivée de travaux de validations scientifiques des approches thérapeutiques basées sur le style de vie est en train de profondément modifier le paysage. On ne compte plus par exemple les recherches mettant en évidence l'importance des liens corps-esprit. Tous nos états émotionnels jouent un rôle — le stress, bien sûr, comme « grand aggravateur » d'à peu près tous les troubles, mais aussi les émotions positives comme « grands améliorateurs » —, d'où les effets documentés de techniques comme la méditation de pleine conscience, qui agit sur les deux versants, augmentant les émotions positives et limitant les négatives. Ces travaux préparent la grande mutation de la médecine de demain : à côté des percées spectaculaires, comme celles du génie génétique, nous allons assister à l'émergence, plus discrète mais tout aussi utile, d'une véritable médecine du style de vie, qui sera amenée à réhabiliter parfois des techniques autrefois négligées ou discréditées par la médecine officielle, comme le jeûne...

Jeûner

Toutes les traditions religieuses ont abordé la question du jeûne, tout comme les médecines traditionnelles. Dans les Évangiles, « Jésus jeûna quarante jours et quarante nuits, après quoi il eut faim » nous raconte saint Matthieu. Mais ce n'est pas un miracle : la plupart des êtres humains peuvent survivre à quarante jours de jeûne (à l'expresse condition, en revanche, de boire suffisamment). Après avoir été négligée, voire combattue par la médecine moderne, la pratique du jeûne est de nouveau l'objet de travaux et de débats scientifiques.

Le jeûne n'est pas un simple régime, une modification qualitative ou quantitative de nos apports alimentaires pour maigrir ou améliorer sa santé. Il est une démarche plus radicale : la privation de nourriture, pendant un temps plus ou moins long et à intervalles plus ou moins réguliers, dans le but de provoquer un ensemble de réactions spécifiques et adaptatives. En l'absence d'apports extérieurs en glucose, indispensable source d'énergie, notre organisme commence par en synthétiser à partir des protéines du corps (présentes notamment dans nos muscles), puis, très vite, va plutôt se mettre à utiliser les lipides. En effet, nos réserves de graisse sont là pour ça : elles représentent une ressource de stockage facilement convertible en glucose, le carburant de notre organisme. Le foie se met alors à dégrader les lipides pour les transformer en corps cétoniques, qui vont remplacer sans inconvénient le glucose. L'étude des jeûnes prolongés sous contrôle médical montre que la fonte musculaire reste alors très limitée, car le stock de graisses joue parfaitement son rôle et alimente correctement tous les

organes vitaux, dont le cerveau, très gros consommateur de glucose, qui n'est ni lésé ni ralenti.

Au contraire, et c'est là que les choses deviennent très intéressantes, les données disponibles montrent à ce jour chez l'humain des effets bénéfiques du jeûne sur l'humeur et la vigilance, et chez les animaux un accroissement des capacités d'apprentissage et de mémorisation. Globalement, il semble exister aussi un effet protecteur contre le vieillissement cérébral. Les mécanismes probables sont, entre autres, un accroissement de la biodisponibilité cérébrale de la sérotonine et des endorphines. Comment expliquer cela ?

Très probablement par des raisons évolutionnistes : la plupart des espèces animales ont dû s'adapter à de longues périodes de jeûne, car la nourriture, dans les environnements naturels, est plus souvent manquante que pléthorique. De fait, ne pas manger pendant quelque temps devait non seulement être possible, mais aussi se faire sans nuire aux capacités motrices et cérébrales des animaux, ces deux conditions étant indispensables pour qu'ils puissent continuer de chercher de la nourriture. Le monde animal regorge d'exemples où la capacité de jeûne des individus va du banal à l'exceptionnel.

Ainsi, les oiseaux migrateurs peuvent parcourir des milliers de kilomètres sans manger. En Antarctique, le manchot empereur peut jeûner quatre mois (notamment le mâle, lorsqu'il couve l'oeuf unique pondu par sa femelle) ; le jeûne consomme environ 90 % du stock de graisses corporelles de cet oiseau pour seulement 5 % de ses protéines. Il semble très probable que ces capacités d'adaptation à la privation de nourriture soient aussi présentes chez les humains, qui ont connu eux aussi de nombreuses périodes de rareté alimentaire au cours de l'évolution, la période contemporaine, où la nourriture est pléthorique pour certaines populations humaines, étant une exception.

De nombreux travaux se sont donc penchés sur les conséquences du jeûne sur notre santé : les résultats sont passionnants. Les bienfaits connus du jeûne portent à ce jour sur des maladies comme le diabète ou l'arthrose, mais il semble aussi à même d'être un facteur protecteur contre l'arthrose, les maladies de Parkinson ou d'Alzheimer, et certaines affections cardio-vasculaires. Les mécanismes sont encore loin d'être connus, mais des données étonnantes, plusieurs fois répliquées, ont récemment été obtenues dans le domaine du cancer : la pratique de jeûnes brefs avant et après les séances de chimiothérapie anticancéreuse semble de nature à en amplifier l'effet de manière très significative. Le premier promoteur de ces recherches est Valter Longo, biologiste spécialiste du vieillissement cellulaire et professeur à l'université de Sud-Californie.

Après avoir montré comment le jeûne augmentait la durée de vie des organismes unicellulaires, il a étendu ses recherches aux souris et à d'autres espèces : la restriction régulière des apports caloriques augmente la longévité de la plupart des organismes, mais le

jeûne semble beaucoup moins bien toléré par les cellules « anormales », comme les cellules cancéreuses, qui ont de très gros besoins en énergie pour croître et se multiplier, et qu'il vulnérabiliserait donc (d'où l'efficacité accrue de la chimiothérapie).

En tant que médecin, ces données m'ont impressionné, et j'ai donc décidé de faire moi-même l'expérience d'un jeûne intégral de huit jours, c'est-à-dire en ne consommant plus que de l'eau, des tisanes et des bouillons de légumes filtrés.

C'est ce séjour initiatique que j'évoquais brièvement au début de ma préface. Je me souviens que quatre points m'ont alors fortement impressionné :

1. la facilité à contrôler la faim, du moins quand on n'est pas exposé à un environnement incitatif, d'où l'intérêt d'apprendre à jeûner à l'écart du monde (centre spécialisé ou lieu de retraite) ;
2. la capacité à continuer une activité physique notable (dans mon cas, 3 à 4 heures de ski nordique tous les matins), sans difficultés ni hypoglycémies ;
3. le sentiment de clarté intellectuelle et l'absence de somnolence diurne, même après ces efforts physiques ;
4. le plaisir de recommencer à manger ensuite !

Il faut préciser que ce type de jeûne, librement choisi, effectué dans un environnement adapté et dont on peut sortir à tout moment, n'a rien à voir avec la privation de nourriture lors de famines ou de privations subies, dans lesquelles le stress perturbe profondément le tableau.

Le jeûne est donc dans l'air du temps en médecine, comme en écho à la vogue qu'y connaît aussi la méditation. Restriction de nourriture dans un cas ; restriction de sollicitations, d'informations et de distractions dans l'autre. Nos sociétés de pléthores à tous niveaux semblent avoir atteint leurs limites et déclenché chez l'espèce humaine une sorte de signal intuitif et vital : pour protéger notre santé et nos capacités, nous devons modifier nos conditions de vie et tourner le dos au « toujours plus » pour aller vers le « beaucoup moins », ce que certains appellent la décroissance, et d'autres la sobriété heureuse. Dans tous les cas, il s'agit de modifications profondes de notre style de vie et de notre regard sur le monde, auquel notre petite personne appartient...

Tout sauf de l'ascétisme

Prendre soin de ses intestins, de son alimentation, jeûner de temps en temps ou régulièrement, ce n'est pas, ou pas forcément, un comportement hypocondriaque ou rigoriste,

une privation ou une obsession. Cela peut même parfois, au contraire, être une forme de sagesse.

Ce qu'est la sagesse ? Du recul, du discernement, de l'ouverture à ce qui sort des sentiers battus et de nos habitudes, de notre prêt-à-penser, ce qui nous arrache à nos paresse et à nos certitudes aussi. Le philosophe André Comte-Sponville définit l'idéal de la sagesse comme « le maximum de bonheur dans le maximum de lucidité ». Le sage ne renonce pas à être heureux, tout comme la personne qui se soucie de son alimentation et de sa digestion ne renonce pas à bien manger, ni à voir la nourriture comme une source de plaisir, et pas seulement de nutriments. Mais le sage reste lucide : il ne renonce pas à des écarts éventuels, à l'occasion de fêtes ou d'invitations chez des amis ; pas question de vivre coupé du monde ou d'être un rabat-joie alimentaire !

Vous retrouverez cette sagesse dans ce livre, qui vous présente une manière souriante et réaliste de prendre soin de vous et de vos proches par de nouvelles attitudes alimentaires. En psychologie, une « attitude » englobe le comportemental (ce que je mange) et le mental (dans quel état d'esprit je le mange). C'est exactement ce qui est en jeu dans toutes les pages qui suivent : cultiver envers l'alimentation une attitude adaptée, informée, mais souriante et flexible.

C'est aussi une attitude responsable qui y est encouragée : pour soi, en étant acteur de sa santé ; pour les autres, en leur montrant que d'autres voies que celles de la junk-food ou de l'alimentation en pleine inconscience sont possibles et joyeuses ; pour la planète, en refusant d'avalier, et donc d'acheter, et donc de cautionner tous les aliments toxiques pour notre corps et notre environnement.

Vous allez le vérifier bientôt, ces évolutions s'accompagnent d'une redécouverte du plaisir lié à l'alimentation, d'une redécouverte de la grâce que représentent le fait d'en disposer et le fait de se nourrir, d'une redécouverte du respect que nous devons à la nourriture. Un retour, finalement, aux fondements simples pressentis dans la Bible par l'Ecclésiaste (9,7) : « Va, mange ton pain dans la joie, et bois de bon coeur ton vin. »

Et si, après la lecture de ce livre, vous préférez remplacer le pain par des légumes lactofermentés ou du quinoa, je ne vous en voudrai pas...

Christophe André est médecin psychiatre
à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris.
Il a publié récemment, avec Alexandre Jollien

et Matthieu Ricard, *Trois Amis en quête de sagesse*,
aux Éditions de L'Iconoclaste.

*En exclusivité pour Happinez, extrait de " Et si vous mettiez vos intestins au repos ?" de
Thomas Uhl, Éditions Solar .*

© Tous droits réservés.