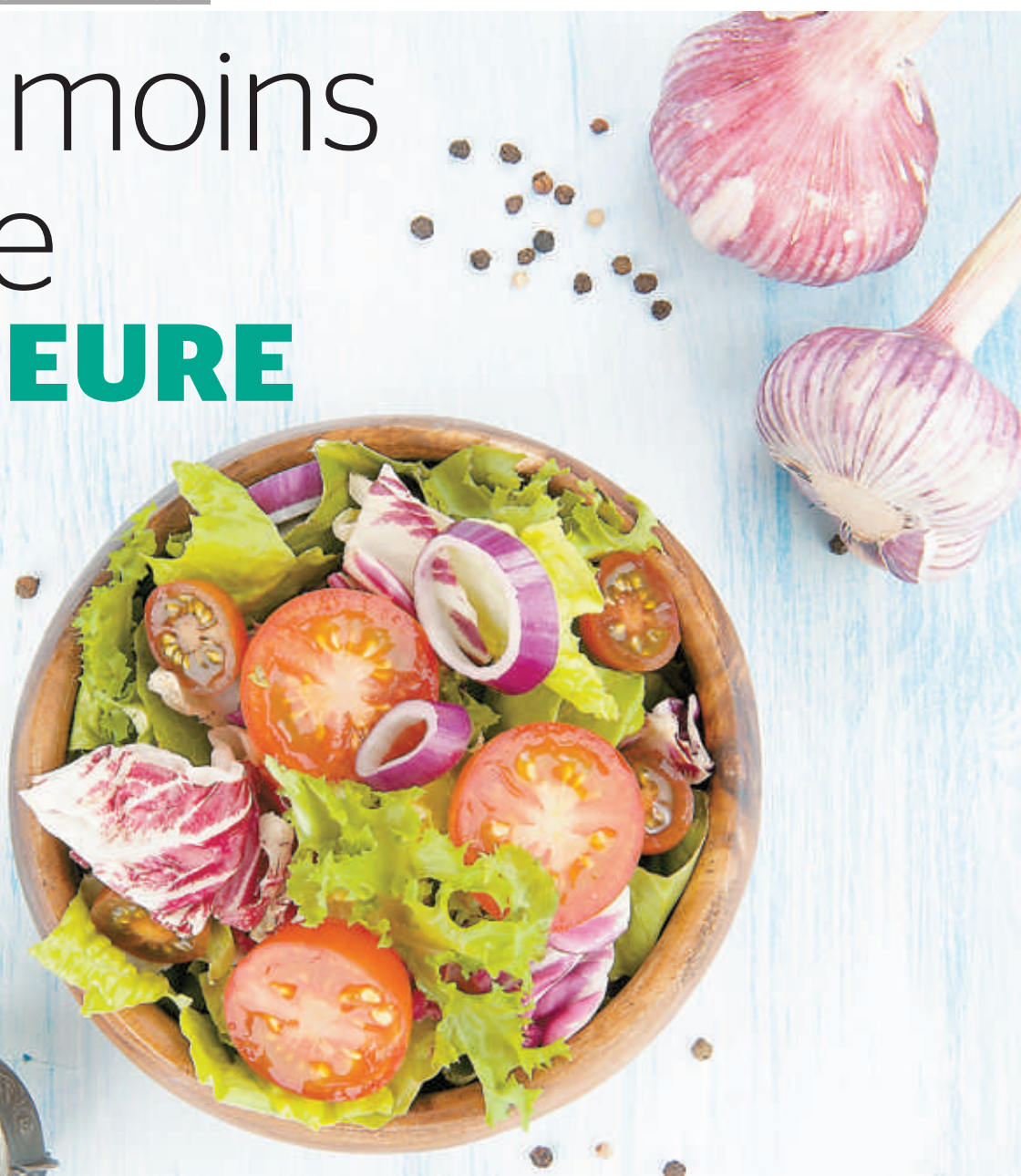


Manger moins pour être EN MEILLEURE SANTÉ

Une étude récente suggère qu'une réduction de l'apport calorique seulement cinq jours par mois améliore l'immunité et réduit plusieurs facteurs de risque de cancer, diabète et déclin cognitif.



Dans toutes les cultures du monde, le jeûne a toujours été perçu comme un moyen de purifier le corps et l'esprit. Pour les Grecs anciens comme Socrate, Platon et Pythagore, jeûner était jugé comme essentiel pour mieux percevoir la vérité, tandis que pour les adeptes des religions juive, chrétienne, musulmane ou encore dans le bouddhisme, le jeûne sert à se rapprocher de Dieu ou à obéir à ses commandements. Le jeûne conserve encore aujourd'hui une certaine dimension ésotérique, étant perçu comme une façon de «détoxifier» le corps, une sorte de purge qui le débarrasse des «toxines» qui se sont accumulées. Cette vision du jeûne est tout à fait inexacte: notre corps n'accumule pas de toxines et est au contraire tout à fait capable d'éliminer par lui-même les substances nuisibles grâce au foie et à nos reins, sans avoir à se priver de nourriture pour y arriver.

Cela dit, plusieurs études réalisées au cours des dernières années indiquent que le jeûne provoque tout de même des effets spectaculaires sur plusieurs aspects du métabolisme. Par exemple, le simple fait de restreindre l'apport calorique sur une période de huit heures suivie de 16 heures sans rien manger (jeûne intermittent) est associé à un impact bénéfique sur les taux sanguins de glucose et d'insuline ainsi qu'à une diminu-

tion de l'inflammation. Ces effets positifs sur le métabolisme sont encore plus prononcés pour des jeûnes occasionnels plus longs (2-3 jours), ceux-ci étant aussi associés à une régénération du système immunitaire ainsi qu'à une protection contre les effets toxiques de la chimiothérapie chez les patients atteints d'un cancer¹. Le jeûne n'est donc pas une méthode de détoxification, mais plutôt un «redémarrage» du métabolisme qui lui permet d'améliorer sa performance et de mieux résister aux agressions.

JEÛNER... EN MANGEANT

Malgré ces effets positifs, il est difficile d'envisager le jeûne occasionnel comme une approche réaliste pour améliorer la santé de la population. Pour la majorité des gens, il est psychologiquement très difficile, voire impossible, de se priver complètement de nourriture pendant 2-3 jours. Sans compter que l'élimination pure et simple de tout apport calorique peut entraîner des complications graves chez certaines personnes, en particulier chez les sujets âgés et frêles.

C'est dans ce contexte qu'une équipe de chercheurs américains (University of South California) a eu l'idée d'élaborer un régime alimentaire qui reproduit les effets positifs du jeûne sur le corps, sans toutefois nécessiter l'abandon total de nourriture. Essentiellement

basé sur des aliments d'origine végétale, ce régime permet de couper l'apport calorique d'environ la moitié (800-1000kcal par jour), tout en apportant des quantités adéquates de nutriments essentiels (vitamines, minéraux, acides aminés, acides gras).

BÉNÉFICES

Les résultats obtenus à la suite de l'administration de ce régime sont tout à fait spectaculaires: par exemple, des souris adultes soumises deux fois par mois à des cycles de quatre jours de ce régime hypocalorique voient leur santé grandement améliorée, avec une diminution du gras abdominal, une réduction de l'incidence de cancer, une meilleure densité osseuse et une espérance de vie augmentée. Chez les souris âgées, ce régime entraîne aussi une augmentation de la synthèse de nouveaux neurones au niveau de l'hippocampe et une amélioration significative de leurs performances cognitives².

Les résultats d'une étude pilote réalisée auprès de volontaires suggèrent que ces bénéfices sont également observés chez l'humain. Les participants (âgés en moyenne de 40 ans) ont été soumis au régime alimentaire mimant le jeûne cinq jours par mois pendant une période de trois mois, après quoi des marqueurs de leur état général de santé ont été mesurés et comparés à ceux d'un autre groupe

qui n'avait pas été soumis à cette restriction calorique. L'étude montre clairement que le simple fait de limiter l'apport calorique quelques jours chaque mois est suffisant pour entraîner une diminution importante de la glycémie, de l'inflammation ainsi que de certains facteurs de croissance impliqués dans la progression tumorale (IGF-1). Puisque cette restriction calorique a été très bien tolérée par les participants (seulement 5% d'abandon), de futurs essais cliniques devraient permettre d'étudier plus en détail ses impacts sur la santé et de confirmer son potentiel de prévention des maladies chroniques et sur l'espérance de vie.

En attendant, une chose est sûre: la plupart des maladies chroniques qui touchent actuellement la population sont une conséquence d'une surconsommation de nourriture et il n'y a que des avantages à diminuer la taille de nos portions. Comme le dit avec humour et sagesse le proverbe japonais: «Il faut maigrir, pour manger moins...»

1. Longo VD et MP Mattson. «Fasting: molecular mechanisms and clinical applications.» *Cell Metab.* 2014; 19: 181-192.
2. Brandhorst S et coll. «A periodic diet that mimics fasting promotes multi-system regeneration, enhanced cognitive performance, and healthspan.» *Cell Metab.* 2015; 22: 86-99.

Richard Beliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

