



LE JEÛNE, UNE NOUVELLE THÉRAPIE ?

29.03.2012

JEUDI 29 MARS À 22.35 **+7** **VOD**

UN DOCUMENTAIRE DE SYLVIE GILMAN ET THIERRY DE LESTRADE (2011 - 56MN)

**LA NOUVELLE ENQUÊTE SCIENTIFIQUE D'ARTE
(PAR LES AUTEURS DE *MÂLES EN PÉRIL*)
OU COMMENT LE JEÛNE OUVRE D'ÉTONNANTES PERSPECTIVES
DANS LE TRAITEMENT DE NOMBREUSES MALADIES.**

ENTRETIEN AVEC LES RÉALISATEURS

COMMENT AVEZ-VOUS DÉCOUVERT LES BIENFAITS DU JEÛNE ?

Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade :

Mâles en péril, notre précédent documentaire, se terminait par un constat alarmant : le corps est trompé par des produits qui imitent des hormones et bouleversent son fonctionnement. Nous nous sommes alors posé des questions sur les mécanismes de défense du corps : n'existe-t-il pas une méthode pour les mettre en œuvre, les stimuler ? Dans quelle mesure cette méthode est-elle efficace ? L'a-t-on étudiée scientifiquement ?

Ce film sur le jeûne est en quelque sorte une réponse à ces questions. Une réponse assez longue à se dessiner...

C'est Yvon Le Maho, ce chercheur qui étudie le comportement du manchot, qui nous a mis sur la voie : trois mois par an, le manchot se prive de nourriture et... s'en porte très bien. Yvon Le Maho avait lui-même expérimenté le jeûne. Il nous a parlé de l'exemple allemand, où 15 à 20% de la population déclare avoir jeûné.

Nous avons également appris que Valter Longo, dans le laboratoire d'une grande université américaine, travaillait sur le jeûne et le cancer avec des résultats potentiellement révolutionnaires. Enfin il y a eu la Russie : là bas, nous sommes tombés miraculeusement sur quarante années d'études cliniques dont personne n'avait entendu parler.

POURQUOI CES TRAVAUX N'ONT-ILS PAS ÉMERGÉ AVANT ?

Du temps de l'Union soviétique, les chercheurs travaillaient dans une grande opacité. Ils ne parlaient que russe et leurs travaux n'étaient pas traduits. Puis le rideau de fer est tombé. Les Russes sont passés de la «culture du rien» à celle de la consommation de masse. Ces médecins se posent aujourd'hui des questions sur l'évolution de la

société : faire connaître leurs travaux en Occident les enthousiasme, car, chez eux, la relève est loin d'être assurée. Valter Longo ira bientôt leur rendre visite. C'est un des effets positifs du film : avoir mis en relation des chercheurs qui creusaient le même sillon sans le savoir.

QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE VIS-À-VIS DU JEÛNE ?

La plupart des gens font une cure de jeûne pour soigner une maladie : diabète, hypertension, allergies, rhumatismes... Et dans ce cas, le jeûne doit absolument être conduit sous surveillance médicale. On peut ainsi vérifier l'état de santé des patients et ajuster leur dose de médicaments. La privation de nourriture permet de la diminuer, voire de la supprimer, mais cela exige une attention constante. On peut regretter que les détracteurs du jeûne soient

Moins peut-il être plus ? Dans une société où s'affrontent les thèses de la croissance et de la décroissance, cette question nous paraît essentielle.

des nutritionnistes qui bien souvent vendent leurs régimes mais ne connaissent apparemment pas les mécanismes du jeûne. Nous espérons que ce film pose les enjeux d'un vrai débat.

L'AVEZ-VOUS EXPÉRIMENTÉ ?

Pendant la préparation du documentaire, nous avons jeûné 30 heures par semaine, comme certains médecins russes. Pour nous, une des découvertes majeures de ce film, c'est de comprendre que l'être humain résiste peut-être mieux au manque qu'à l'abondance; et que c'est cette capacité à vivre de ses réserves qui a probablement permis à l'espèce humaine de survivre. Cela pose clairement la question : moins peut-il être plus ? Dans une société où s'affrontent les thèses de la croissance et de la décroissance, cette question nous paraît essentielle.

PROPOS RECUEILLIS PAR NOËMI CONSTANS



LE JEÛNE, UNE NOUVELLE THÉRAPIE ?

UN DOCUMENTAIRE DE SYLVIE GILMAN ET THIERRY DE LESTRADE (2011 - 56MN)

UNE COPRODUCTION : ARTE FRANCE, VIA DECOUVERTES PRODUCTION

JEUDI 29 MARS À 22.35 **+7** **VOD**

Diabète, hypertension, obésité, cancers... ces pathologies se multiplient dans les pays occidentaux. Si l'espérance de vie s'accroît, la consommation de médicaments explose. Sommes-nous condamnés à avaler toujours plus de pilules pour vivre vieux ? Et s'il existait une autre voie thérapeutique ? Depuis une dizaine d'années, Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade concentrent leurs investigations sur la science, l'environnement et la santé. Après *Mâles en péril*, ils reviennent avec une surprenante enquête qui révèle l'action positive du jeûne sur notre santé.

Une étude du professeur Valter Longo, publiée en février dernier dans la revue américaine « Science Translational Medicine » montre que dans certains cas, de courtes périodes de jeûne sont aussi efficaces que la chimiothérapie pour lutter contre des cancers spécifiques chez les souris. S'il est encore prématuré d'en tirer des conclusions pour le traitement du cancer chez les humains, cette étude suscite de nombreux espoirs : le Norris Hospital de Los Angeles, la clinique Mayo et l'université de Leiden ont déjà lancé des essais thérapeutiques avec des patients.

Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade ont enquêté en Californie mais aussi en Russie et en Allemagne, où d'autres recherches ont été conduites auprès de malades depuis les années 1950/60. Ces études ont apporté des preuves cliniques de l'efficacité du jeûne dans le traitement de maladies chroniques comme l'asthme, l'hypertension, l'eczéma, la polyarthrite...



FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO

MEDECIN, DIRECTRICE DE LA CLINIQUE BUCHINGER (ALLEMAGNE)

« Il faudrait faire du jeûne un pilier du marché de la santé. Aujourd'hui on a un marché extraordinairement juteux de la maladie : quand un diabétique devient chronique, pendant des dizaines d'années, c'est la possibilité de vendre des médicaments, de l'opérer... donc c'est un marché plutôt productif. »

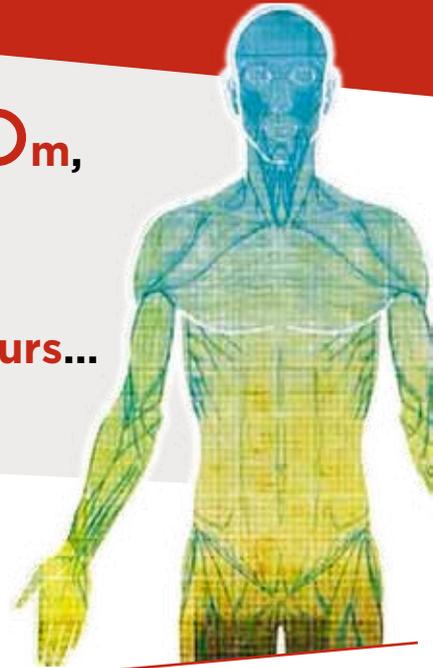


ANDREAS MICHALSEN

CHEF DE SERVICE, HÔPITAL DE LA CHARITÉ, BERLIN

« Du point de vue de l'évolution, il est probable que la survie s'accompagnait de périodes de jeûne. La situation que nous avons aujourd'hui, repas réguliers, frigo rempli, est historiquement anormale... Ainsi il n'est pas étonnant que le corps rencontre des difficultés lorsqu'il ne jeûne pas, quand il mange sans cesse. Notre patrimoine génétique semble être moins adapté à cette situation qu'au jeûne. »

Des études ont montré
qu'un adulte d' **1,70m**,
pesant **70 kilos** possède environ
15 kilos de réserves de graisse.
De quoi jeûner, s'il est en bonne santé, **40 jours...**



LE CORPS DISPOSE DE 3 CARBURANTS

LE **GLUCOSE**

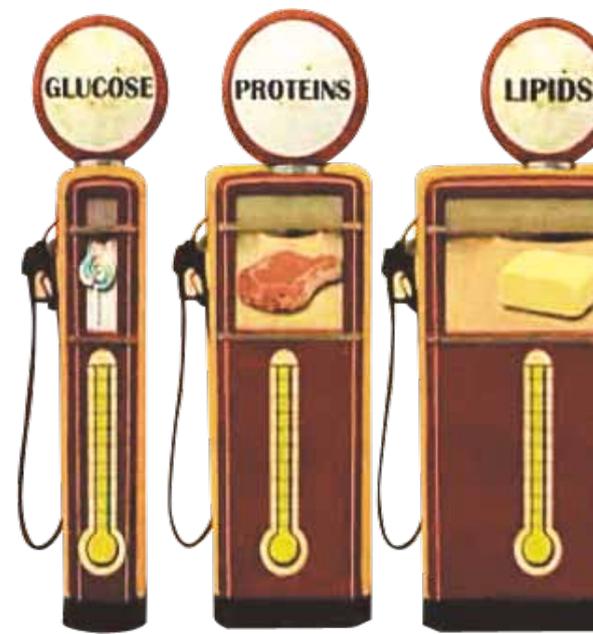
LES **PROTÉINES**

LES **LIPIDES**

(CARBURANT ESSENTIEL AU BON FONCTIONNEMENT DU CERVEAU)

LE JEÛNE SE DIVISE EN 3 ÉTAPES

- 1 LE CORPS ÉPUISE SA RÉSERVE DE **GLUCOSE** EN 1 JOURNÉE**, puis, en fabrique à partir des protéines.
- 2 UNE PARTIE DES **PROTÉINES** EST PRÉSERVÉE**, le corps utilise maintenant les lipides. La durée de cette phase varie selon la masse de graisse disponible.
- 3 QUAND 80% DU STOCK DE **LIPIDES** A DISPARU, LES PROTÉINES NE SONT PLUS ÉCONOMISÉES.**
La phase 3 commence, il est urgent de se réalimenter.





VALTER D. LONGO

PROFESSEUR DE BIOGÉRONTOLOGIE,
UNIVERSITÉ DE CALIFORNIE (USC)

« Les cellules cancéreuses détestent cet environnement où il y a peu de sucre, peu de facteurs de croissance. Donc, non seulement elles ne sont pas protégées, mais elles deviennent plus sensibles à la chimiothérapie. Grâce au jeûne, les cellules cancéreuses peuvent mourir, ou en tout cas, leur croissance est ralentie, même sans chimiothérapie... »

LES INTERVENANTS

NATALIA BATAEVA

MÉDECIN CHEF, SANATORIUM DE GORIACHINSK

VALÉRY GURVICH

PSYCHIATRE, INSTITUT PSYCHIATRIQUE DE MOSCOU

ALEXEY KOKOSOV

PNEUMOLOGUE, INSTITUT I.P. PAVLOV,
SAINT-PÉTERSBOURG

VALÉRY MAXIMOV

PROFESSEUR DE GASTROENTÉROLOGIE,
ACADÉMIE DES SCIENCES MÉDICALES

SERGEIJ OSININ

PNEUMOLOGUE RUSSE

FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO

MÉDECIN, DIRECTRICE DE LA CLINIQUE BUCHINGER

STEFAN DRINDA

MÉDECIN CHEF, RHUMATOLOGUE,
CLINIQUE BUCHINGER

ANDREAS MICHALSEN

CHEF DE SERVICE, HÔPITAL DE LA CHARITÉ, BERLIN

YVON LE MAHO

CNRS STRASBOURG,
MEMBRE DE L'ACADÉMIE DES SCIENCES

VALTER D. LONGO

PROFESSEUR DE BIOGÉRONTOLOGIE,
UNIVERSITÉ DE CALIFORNIE (USC)

NORA QUINN

PATIENTE, JUGE ADMINISTRATIVE AU COMTÉ
DE LOS ANGELES

TANYA DORFF

CANCÉROLOGUE, NORRIS CANCER HOSPITAL
UNIVERSITÉ DE CALIFORNIE (USC)

DAVID QUINN

CANCÉROLOGUE, DIRECTEUR DU PROGRAMME
D'ESSAIS THÉRAPEUTIQUES, NORRIS CANCER HOSPITAL
UNIVERSITÉ DE CALIFORNIE (USC)



FICHE TECHNIQUE

ÉCRIT ET RÉALISÉ PAR	SYLVIE GILMAN ET THIERRY DE LESTRADE
MONTAGE	GUILLAUME QUIGNARD
IMAGE	THIERRY DE LESTRADE
ANIMATIONS	SÉVERINE GUSTIN
MUSIQUE	HÉLÈNE BLAZY
NARRATION	SYLVIE GILMAN
CONSEILLÈRE SCIENTIFIQUE	DOMINIQUE LANZMANN-PETITHORY
UNE COPRODUCTION	ARTE FRANCE UNITÉ DÉCOUVERTE ET CONNAISSANCE HÉLÈNE COLDEFY CHARGÉE DE PROGRAMMES NATHALIE VERDIER

VIA DECOUVERTES PRODUCTION
PRODUCTEUR DÉLÉGUÉ
JEAN-PIERRE DEVORSINE

PRODUIT AVEC LA COLLABORATION DE TFO GROUPEMÉDIA WEB/TÉLÉ PRODUCTEUR
ET DISTRIBUTEUR DE CONTENUS MÉDIAS ÉDUCATIFS ET CULTURELS
AVEC LA COLLABORATION DE LA RTBF (TÉLÉVISION BELGE) - MARC BOUVIER
AVEC LE SOUTIEN DU CENTRE NATIONAL DU CINÉMA ET DE L'IMAGE ANIMÉE
AVEC LE SOUTIEN DE LA PROCIREP ET DE L'ANGOVA

SUR ARTE.TV/JEUNER

Le site d'ARTE propose un **dossier spécial** avec des vidéos, interviews et informations complémentaires. Plus d'infos sur le mouvement du jeûne en France, dit « Jeûne de confort ».

CONTACTS PRESSE MARTINA BANGERT / MARIE-CHARLOTTE FERRÉ
01 55 00 72 90 / 73 25 / m-bangert@artefrance.fr / mc-ferre@artefrance.fr