http://portaildoc.univ-lyon1.fr

Creative commons : Paternité - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 2.0 France (CC BY-NC-ND 2.0)



http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

UNIVERSITÉ CLAUDE BERNARD LYON 1

ANNÉE 2022 N°084

QU'ATTENDENT DU MÉDECIN GÉNÉRALISTE LES PERSONNES PRATIQUANT LE JEÛNE A VISEE THERAPEUTIQUE ?

THESE D'EXERCICE EN MEDECINE

Présentée à l'Université Claude Bernard Lyon 1
Et soutenue publiquement le 24/05/2022
En vue d'obtenir le titre de Docteur en Médecine

Par

Bartlet Julie née le 16/06/1992 à Décines Charpieu

Jallas Clément né le 25/02/1994 à Paris 14ème

Sous la direction du Docteur Bossu-Estour Cécile

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

UNIVERSITE CLAUDE BERNARD LYON 1

Président	Pr Frédéric FLEURY
Présidente du Comité de Coordination des Études Médicales	Pr Carole BURILLON
Directeur Général des services	M. Pierre ROLLAND

Secteur Santé :

Doyen de l'UFR de Médecine Lyon Est	Pr Gilles RODE
Doyenne de l'UFR de Médecine Lyon-Sud Charles Mérieux	Pr Carole BURILLON
Doyenne de l'Institut des Sciences Pharmaceutiques (ISPB)	Pr Christine VINCIGUERRA
Doyenne de l'UFR d'Odontologie	Pr Dominique SEUX
Directeur de l'Institut des Sciences et Techniques de Réadaptation (ISTR)	Dr Xavier PERROT

Secteur Sciences et Technologie :

Administratrice Provisoire de l'UFR BioSciences	Pr Kathrin GIESELER
Administrateur Provisoire de l'UFR Faculté des Sciences Et Technologies	Pr Bruno ANDRIOLETTI
Directeur de l'UFR Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS)	M. Yannick VANPOULLE
Directeur de Polytech	Pr Emmanuel PERRIN
Directeur de l'IUT	Pr Christophe VITON
Directeur de l'Institut des Sciences Financières Et Assurances (ISFA)	M. Nicolas LEBOISNE
Directrice de l'Observatoire de Lyon	Pr Isabelle DANIEL
Directeur de l'Institut National Supérieur du Professorat et de l'Education (INSPé)	M. Pierre CHAREYRON
Directrice du Département Composante Génie Electrique et Procédés (GEP)	Pr Rosaria FERRIGNO
Directeur du Département Composante Informatique	Pr Behzad SHARIAT TORBAGHAN
Directeur du Département Composante Mécanique	Pr Marc BUFFAT

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Faculté de Médecine Lyon Est
Liste des enseignants 2021/2022

Professeurs des Universités – Praticiens Hospitaliers Classe exceptionnelle Echelon 2

BLAY	Jean-Yves	Cancérologie ; radiothérapie
BORSON-CHAZOT	Françoise	Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques ; gynécologie médicale
CHASSARD	Dominique	Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence
CLARIS	Olivier	Pédiatrie
DUCERF	Christian	Chirurgie viscérale et digestive
FINET	Gérard	Cardiologie
GUERIN	Claude	Réanimation ; médecine d'urgence
LACHAUX	Alain	Pédiatrie
LERMUSIAUX	Patrick	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
LINA	Bruno	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
MIOSSEC	Pierre	Immunologie
MORNEX	Jean-François	Pneumologie ; addictologie
MOULIN	Philippe	Nutrition
NEGRIER	Sylvie	Cancérologie ; radiothérapie
NIGHOGHOSSIAN	Norbert	Neurologie
OBADIA	Jean-François	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
OVIZE	Michel	Physiologie
PONCHON	Thierry	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
REVEL	Didier	Radiologie et imagerie médicale
RIVOIRE	Michel	Cancérologie ; radiothérapie
VANDENESCH	François	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
ZOULIM	Fabien	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie

Professeurs des Universités – Praticiens Hospitaliers Classe exceptionnelle Echelon 1

ARGAUD	Laurent	Réanimation ; médecine d'urgence
BERTRAND	Yves	Pédiatrie
BOILLOT	Olivier	Chirurgie viscérale et digestive

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

CHEVALIER	Philippe	Cardiologie
COLIN	Cyrille	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
COTTIN	Vincent	Pneumologie ; addictologie
D'AMATO	Thierry	Psychiatrie d'adultes ; addictologie
DELAHAYE	François	Cardiologie
DENIS	Philippe	Ophtalmologie
DOUEK	Charles-Philippe	Radiologie et imagerie médicale
DUMONTET	Charles	Hématologie ; transfusion
DURIEU	Isabelle	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; médecine générale ; addictologie
EDERY	Charles Patrick	Génétique
FROMENT	Caroline	Physiologie
GAUCHERAND	Pascal	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
GUEYFFIER	François	Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie
HONNORAT	Jérôme	Neurologie
KODJIKIAN	Laurent	Ophtalmologie
MABRUT	Jean-Yves	Chirurgie générale
MERTENS	Patrick	Anatomie
MORELON	Emmanuel	Néphrologie
RODE	Gilles	Médecine physique et de réadaptation
SCHOTT-PETHELAZ	Anne-Marie	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
TRUY	Eric	Oto-rhino-laryngologie
TURJMAN	Francis	Radiologie et imagerie médicale

Professeurs des Universités – Praticiens Hospitaliers

Première classe

ADER	Florence	Maladies infectieuses ; maladies tropicales
AUBRUN	Frédéric	Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence
BADET	Lionel	Urologie
BERTHEZENE	Yves	Radiologie et imagerie médicale
BESSEREAU	Jean-Louis	Biologie cellulaire
BRAYE	Fabienne	Chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique ; Brûlologie
BUZLUCA DARGAUD	Yesim	Hématologie ; transfusion
CALENDER	Alain	Génétique
CHAPURLAT	Roland	Rhumatologie
CHARBOTEL	Barbara	Médecine et santé au travail
COLOMBEL	Marc	Urologie
COTTON	François	Radiologie et imagerie médicale
DAVID	Jean-Stéphane	Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

DEVOUASSOUX	Mojgan	Anatomie et cytologie pathologiques
DI FILLIPO	Sylvie	Cardiologie
DUBERNARD	Gil	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
DUBOURG	Laurence	Physiologie
DUCLOS	Antoine	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
DUMORTIER	Jérome	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
FANTON	Laurent	Médecine légale
FAUVEL	Jean-Pierre	Thérapeutique
FELLAHi	Jean-Luc	Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence
FERRY	Tristan	Maladie infectieuses ; maladies tropicales
FOURNERET	Pierre	Pédopsychiatrie ; addictologie
GUENOT	Marc	Neurochirurgie
GUIBAUD	Laurent	Radiologie et imagerie médicale
HOT	Arnaud	Médecine interne
JACQUIN-COURTOIS	Sophie	Médecine physique et de réadaptation
JAVOUHEY	Etienne	Pédiatrie
JUILLARD	Laurent	Néphrologie
JULLIEN	Denis	Dermato-vénéréologie
KROLAK SALMON	Pierre	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; médecine générale ; addictologie
LEJEUNE	Hervé	Biologie et médecine du développement et de la reproduction ;
MERLE	Philippe	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
MICHEL	Philippe	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
MURE	Pierre-Yves	Chirurgie infantile
NICOLINO	Marc	Pédiatrie
PERETTI	Noël	Nutrition
PICOT	Stéphane	Parasitologie et mycologie
PONCET	Gilles	Chirurgie viscérale et digestive
POULET	Emmanuel	Psychiatrie d'adultes ; addictologie
RAVEROT	Gérald	Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques ; gynécologie médicale
RAY-COQUARD	Isabelle	Cancérologie ; radiothérapie
RICHARD	Jean-Christophe	Réanimation ; médecine d'urgence
ROBERT	Maud	Chirurgie digestive
ROMAN	Sabine	Physiologie
ROSSETTI	Yves	Physiologie
ROUVIERE	Olivier	Radiologie et imagerie médicale
ROY	Pascal	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
SAOUD	Mohamed	Psychiatrie d'adultes et addictologie
SCHAEFFER	Laurent	Biologie cellulaire
THAUNAT	Olivier	Néphrologie
VANHEMS	Philippe	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
VUKUSIC	Sandra	Neurologie
WATTEL	Eric	Hématologie ; transfusion

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Professeurs des Universités – Praticiens Hospitaliers Seconde Classe

BACCHETTA	Justine	Pédiatrie
BOUSSEL	Loïc	Radiologie et imagerie médicale
CHENE	Gautier	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
COLLARDEAU FRACHON	Sophie	Anatomie et cytologie pathologiques
CONFAVREUX	Cyrille	Rhumatologie
COUR	Martin	Médecine intensive de réanimation
CROUZET	Sébastien	Urologie
CUCHERAT	Michel	Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie
DI ROCCO	Federico	Neurochirurgie
DUCRAY	François	Neurologie
EKER	Omer	Radiologie ; imagerie médicale
GILLET	Yves	Pédiatrie
GLEIZAL	Arnaud	Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie
GUEBRE-EGZIABHER	Fitsum	Néphrologie
HENAINE	Roland	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
HUISSOUD	Cyril	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
JANIER	Marc	Biophysique et médecine nucléaire
JARRAUD	Sophie	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
LESCA	Gaëtan	Génétique
LEVRERO	Massimo	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
LUKASZEWICZ	Anne-Claire	Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence
MEWTON	Nathan	Cardiologie
MEYRONET	David	Anatomie et cytologie pathologiques
MILLON	Antoine	Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire
MOKHAM	Kayvan	Chirurgie viscérale et digestive
MONNEUSE	Olivier	Chirurgie générale
NATAF	Serge	Cytologie et histologie
PIOCHE	Mathieu	Gastroentérologie
RHEIMS	Sylvain	Neurologie
RIMMELE	Thomas	Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence
SOUQUET	Jean-Christophe	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
THIBAULT	Hélène	Cardiologie
VENET	Fabienne	Immunologie
VOLPE-HAEGELEN	Claire	Neurochirurgie

Professeur des Universités Classe exceptionnelle

PERRU	Olivier	Epistémiologie, histoire des sciences et techniques

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Professeur des Universités - Médecine Générale Première classe

FLORI	Marie
LETRILLIART	Laurent

Professeur des Universités - Médecine Générale Deuxième classe

ZERBIB	Yves

Professeurs associés de Médecine Générale

FARGE	Thierry
LAINÉ	Xavier

Professeurs associés autres disciplines

CHVETZOFF	Gisèle	Médecine palliative
GAZARIAN	ARAM	Chirurgie Orthopédique

Professeurs émérites

BEZIAT	Jean-Luc	Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie
COCHAT	Pierre	Pédiatrie *(en retraite à compter du 01/03/2021)*
CORDIER	Jean-François	Pneumologie ; addictologie
DALIGAND	Liliane	Médecine légale et droit de la santé
DROZ	Jean-Pierre	Cancérologie ; radiothérapie
ETIENNE	Jérôme	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
FLORET	Daniel	Pédiatrie
GHARIB	Claude	Physiologie
GUERIN	Jean-François	Biologie et médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale
LEHOT	Jean-Jacques	Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence
MAUGUIERE	François	Neurologie
MELLIER	Georges	Gynécologie
MICHALLET	Mauricette	Hématologie ; transfusion
MOREAU	Alain	Médecine générale
NEGRIER	Claude	Hématologie ; transfusion
PUGEAT	Michel	Endocrinologie
RUDIGOZ	René-Charles	Gynécologie
SINDOU	Marc	Neurochirurgie
TOURAINE	Jean-Louis	Néphrologie
TREPO	Christian	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
TROUILLAS	Jacqueline	Cytologie et histologie

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Maîtres de Conférence – Praticiens Hospitaliers

Hors classe

BENCHAIB	Mehdi	Biologie et médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale
BRINGUIER	Pierre-Paul	Cytologie et histologie
CHALABREYSSE	Lara	Anatomie et cytologie pathologiques
HERVIEU	Valérie	Anatomie et cytologie pathologiques
KOLOPP-SARDA	Marie Nathalie	Immunologie
LE BARS	Didier	Biophysique et médecine nucléaire
MENOTTI	Jean	Parasitologie et mycologie
PERSAT	Florence	Parasitologie et mycologie
PIATON	Eric	Cytologie et histologie
SAPPEY-MARINIER	Dominique	Biophysique et médecine nucléaire
STREICHENBERGER	Nathalie	Anatomie et cytologie pathologiques
TARDY GUIDOLLET	Véronique	Biochimie et biologie moléculaire
TRISTAN	Anne	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

Maîtres de Conférence – Praticiens Hospitaliers

Première classe

BONTEMPS	Laurence	Biophysique et médecine nucléaire
BUTIN	Marine	Pédiatrie
CASALEGNO	Jean-Sébastien	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
CHARRIERE	Sybil	Nutrition
COUTANT	Frédéric	Immunologie
COZON	Grégoire	Immunologie
CURIE	Aurore	Pédiatrie
DURUISSEAUX	Michaël	Pneumologie
ESCURET - PONCIN	Vanessa	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
HAESEBAERT	Julie	Médecin de santé publique
JOSSET	Laurence	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
LEMOINE	Sandrine	Physiologie
PLOTTON	Ingrid	Biochimie et biologie moléculaire
RABILLOUD	Muriel	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
SCHLUTH-BOLARD	Caroline	Génétique
VASILJEVIC	Alexandre	Anatomie et cytologie pathologiques
VLAEMINCK-GUILLEM	Virginie	Biochimie et biologie moléculaire

Maîtres de Conférences – Praticiens Hospitaliers Seconde classe

BOUCHIAT SARABI	Coralie	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
BOUTY	Aurore.	Chirurgie infantile
CORTET	Marion	Gynécologie-obstétrique gynécologie médicale

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

HAESEBAERT	Frédéric	Psychiatrie d'adultes ; addictologie
JACQUESSON	Timothée	Anatomie
LACOIN REYNAUD	Quitterie	Médecine interne ; gériatrie ; addictologie
LILOT	Marc	Anesthésiologie, Réanimation, Médecine d'urgence
NGUYEN CHU	Huu Kim An	Pédiatrie
ROUCHER BOULEZ	Florence	Biochimie et biologie moléculaire
SIMONET	Thomas	Biologie cellulaire
VILLANI	Axel	Dermatologie, vénéréologie

Maître de Conférences Classe normale

DALIBERT	Lucie	Epistémologie, histoire des sciences et techniques
GOFFETTE	Jérôme	Epistémologie, histoire des sciences et techniques
LASSERRE	Evelyne	Ethnologie préhistoire anthropologie
LECHOPIER	Nicolas	Epistémologie, histoire des sciences et techniques
NAZARE	Julie-Anne	Physiologie
PANTHU	Baptiste	Biologie Cellulaire
VIALLON	Vivian	Mathématiques appliquées
VIGNERON	Arnaud	Biochimie, biologie
VINDRIEUX	David	Physiologie

Maitre de Conférence de Médecine Générale

CHANELIERE	Marc
LAMORT-BOUCHE	Marion

Maîtres de Conférences associés de Médecine Générale

BREST	Alexandre
DE FREMINVILLE	Humbert
PERROTIN	Sofia
PIGACHE	Christophe
ZORZI	Frédéric

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Le Serment d'Hippocrate

Je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité dans l'exercice de la Médecine.

Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans discrimination.

J'interviendrai pour les protéger si elles sont vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.

J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences. Je ne tromperai jamais leur confiance.

Je donnerai mes soins à l'indigent et je n'exigerais pas un salaire au-dessus de mon travail.

Admis dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.

Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement la vie ni ne provoquerai délibérément la mort.

Je préserverai l'indépendance nécessaire et je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je perfectionnerai mes connaissances pour assurer au mieux ma mission.

Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses. Que je sois couvert d'opprobre et méprisé si j'y manque.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

REMERCIEMENTS

A Monsieur le Professeur Yves Zerbib :
Merci de nous faire l'honneur de présider notre jury de thèse.

Au Docteur Cécile Bossu-Estour :
Merci de nous avoir accompagnés tout au long de cette thèse, merci pour vos précieux conseils et vos relectures. Merci de nous avoir fait confiance et d'avoir valorisé notre travail.

A Madame la Professeur Marie Flori :
Merci de nous faire l'honneur de participer à notre jury de thèse.

A Madame la Professeur Corinne Perdrix :
Merci de nous faire l'honneur de participer à notre jury de thèse.

Au docteur Pamela Funk-Debleds :
Merci de nous faire l'honneur de participer à notre jury de thèse.

Aux Docteurs Clément Jouault et au Docteur Frédéric Zozi :
Merci pour vos précieux conseils lors des ateliers organisés à la faculté.

A l'ensemble des interviewés ayant participé à l'étude : merci pour le temps que vous nous avez accordé. Vos témoignages nous ont été indispensables, et très enrichissants.

Remerciements Clément :

Merci à **Julie**, ma co-thésarde et amie. Ça a été un vrai plaisir de travailler avec toi. Dans une ambiance sereine et agréable, tes remarques ont toujours été constructives. On a fait vraiment une super équipe !

Merci **Papa** et **Maman**. Merci à **mes frères et sœurs**. Merci infiniment pour votre soutien sans faille pendant ces longues études. Vous avez toujours été présents, plein de bons conseils, et valorisants. Je vous aime fort.

Merci à **mes grands-parents**. Merci notamment à Jacquot et Jacquotte pour votre accueil à Lyon. J'ai eu beaucoup de chance de vous avoir près de moi.

Merci à **mes cousins, cousines, oncles et tantes**. Quel plaisir de vous avoir dans ma famille et d'avoir pu partager autant de bons moments avec vous. La bonne nouvelle c'est que ce n'est pas fini, et en plus la famille s'agrandit.

Merci à **mes amis** venant d'Ozoir, Lille, Lyon et ailleurs. Chacune de mes relations avec vous m'a construit. J'adore passer du temps avec vous et j'espère vivre encore plein d'aventures en votre compagnie. Vous comptez beaucoup pour moi.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Merci à tous **les soignants** que j'ai rencontrés lors de mon parcours. Merci aux équipes de Bourg-en-Bresse, des Charpennes, de Robert-Debré, des Bluets et enfin de Saint-Joseph. Merci à mes maîtres de stage les docteurs Weick, Duflot, Mathieux, Badurina, Coste et Gales. Vous m'avez tous beaucoup appris et j'essaye de m'inspirer de chacun d'entre vous. Je n'ai eu que des super stages et c'est grâce à vous.

Enfin, un très grand merci à ma **Charlotte** que j'aime.

Remerciements Julie :

Merci à **Clément**, merci pour ta présence à mes côtés depuis nos premiers pas d'internes. Merci pour tout le travail que tu as fourni pour cette thèse, c'était un véritable plaisir de faire équipe avec toi, merci pour ta patience, ta gentillesse et ta bienveillance.

Merci à ma famille. A **ma maman**, à **mon papa**, merci de m'avoir faite comme je suis. Merci de m'avoir accompagné et soutenu dans tout ce que j'ai entrepris.
Merci à **ma sœur**, **mon frère** et **mes petits frères**, merci d'exister et de me supporter, je vous aime.

Merci à **tous mes amis**. Merci à **Los Potos**, je vous aime tous autant que vous êtes, merci pour votre amitié à toute épreuve, vous êtes tout simplement génials!
Merci à toutes mes consoeurs et confrères rencontrés sur les bancs de la fac, en stage, en soirée à l'internat, au sucre ou ailleurs.
Merci à mon acolyte de toujours, des premiers échecs jusqu'aux grandes réussites, en passant par des aventures inoubliables.
Merci à tous ceux qui m'ont accompagné au cours de toutes ces longues années, vous m'avez tous apporté énormément.

Merci à toutes les personnes que j'ai rencontrées au cours de mes stages. Merci pour tous ces bons moments. Merci pour votre partage d'expérience et votre formation. Merci aux équipes de Bourg en Bresse, des Massues, de Vienne et de l'HFME. Merci à tous mes prats. Vous m'avez tous beaucoup appris.

Merci **mon amour**, merci d'être là à chaque instant, merci de faire de moi une meilleure personne, je t'aime.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

LISTE DES ABREVIATIONS 15
INTRODUCTION 16
1. Physiologie du jeûne 17
2. Histoire du jeûne thérapeutique 22
    a. Le jeûne religieux 22
    b. Le jeûne dans l'histoire de la médecine 22
3. Le jeûne aujourd'hui en France ? 24
4. Qu'en est-il de la littérature scientifique actuelle ? 26
5. Problématique et question de recherche 29

MATERIELS ET METHODE 30
1. Type d'étude et guide d'entretien 30
2. Participants 31
3. Modalités d'entretiens 32
4. Analyse des données 32
5. Analyse de la littérature 33
6. Répartition du travail 33

RESULTATS 34
1. Population de l'étude 34
2. Résultats de l'étude 35
    a. Pratique du jeûne 35
    b. Relation médecine-jeûneur 41
    c. Attentes envers la médecine générale 48

DISCUSSION 57
1. Forces et limites de l'étude 57
    a. Forces de l'étude 57
    b. Limites de l'étude 59
2. Pour aller plus loin sur les attentes des patients 60
    a. Les compétences du médecin généraliste 60
    b. Comprendre les motivations et les croyances des patients 61
    c. Plus de connaissance sur le jeûne et la nutrition 64
3. Risques de l'éloignement avec la médecine générale 66
    a. Durée du jeûne 67
    b. Les antécédents et les contre-indications 68
    c. La dénutrition 69
    d. Jeûne et troubles des conduites alimentaires (TCA) 70
    e. Dérives sectaires en santé 71
4. Vers une médecine préventive et intégrative 73
    a. Médecine préventive 73
    b. Une médecine intégrative 76

CONCLUSION 83
BIBLIOGRAPHIE 85
ANNEXES 91
1. Annexe 1 : Guide d'entretien 91
2. Annexe 2 : Grille de qualité proposée dans le livre " Initiation à la recherche qualitative en santé" 92
3. Annexe 3 : Flyer 93
4. Annexe 4 : Formulaire d'information et de non-opposition 94
5. Annexe 5 : Questionnaire pré-entretien 96
6. Annexe 6 : Retranscription écrite des 17 entretiens 97

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

LISTE DES ABREVIATIONS

A-MCA : Agence des médecines complémentaires et alternatives
AG : Acide gras
AGNE : Acide gras non estérifié
ANM : Académie Nationale de Médecine
APNET : Association Pédagogique Nationale pour l'Enseignement de la Thérapeutique
ATP : Adénosine triphosphate
CAS : Comité d'Analyse Stratégique
CHU : Centre Hospitalier Universitaire
COREQ : Consolidated criteria for reporting qualitative research
CUMIC : Collège Universitaire de Médecines Intégratives et Complémentaires
DES : Diplôme d'étude spécialisé
DFGSM : Diplôme de formation générale en science médicale
EBM : Evidence Based Medecine
FFJR : Fédération Française de jeûne et Randonnée
FMD : Fasting mimicking diet
GH : Growth hormone
IMC : Indice de masse corporelle
INM : Intervention Non Médicamenteuse
INSERM : Institut National de la santé et de la Recherche Médicale
ISUPNAT : Institut Supérieur de Naturopathie
LDH : Ligue des Droits de l'Homme
LISSA : Littérature scientifique en santé
MAC : Médecine Alternative et Complémentaire
MIVILUDES : Mission Interministérielle de Vigilance et de Lutte contre les Dérives Sectaires
NACRe : National Alimentation Cancer Recherche
NAD : Nicotinamide adénine dinucléotide
NCCAM : National Center for Complementary and Alternative Medicine
NDLR : Note de la rédaction
NHS : National Helth Service
OMAD : One meal a day
OMS : Organisation Mondiale de la Santé
PNNS : Programme National Nutrition Santé
PNSE : Programme National Santé Environnement
PSNC : Pratique de Soin Non Conventionnelle
RDT : régime de décharge thérapeutique
SII : Syndrome de l'intestin irritable
SRQR : Standard for Reporting Qualitative Research
STF : Short Term Fasting
SUDOC : Système universitaire de documentation
TCA : Troubles des Conduites Alimentaires
TG : Triglycéride
ThC : Thérapies complémentaires
TOC : Trouble Obsessionnel Compulsif
TRE : Time restricted eating

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

INTRODUCTION

Le mot jeûne correspond dans son sens premier d'après le dictionnaire Larousse à un arrêt total de l'alimentation, avec maintien ou non de la consommation d'eau. Il peut être volontaire ou non. On retrouve, à partir de sa racine latine jejunium de jejunus, pouvant renvoyer à la forme sanscrite fictive yayamana, l'idée de « dompter » sa faim.

Le second sens du mot jeûne dans ce même dictionnaire renvoie aux pratiques religieuses et spirituelles de privation complète ou partielle de nourriture.

Nous nous intéresserons dans ce travail au jeûne à visée thérapeutique exclusivement, c'est-à-dire visant à prévenir ou bien traiter certaines pathologies. Ce terme peut également comprendre des pratiques bien diverses, tant sur ses indications, son rythme, sa durée, mais aussi sur les caractéristiques des apports nutritionnels maintenus pendant le jeûne.

On peut distinguer :

- le jeûne sec
- le jeûne hydrique
- le jeûne dit modifié.

Le premier ne comprenant aucune absorption de liquide, le second acceptant la consommation d'eau uniquement. Le troisième, pouvant tolérer la prise de bouillon de légume, de jus de fruit ou de tisane, fait le plus souvent référence au jeûne type Buchinger équivalent à l'ingestion de 250 kcal/jour.

Les différents types de jeûne peuvent s'individualiser également en :

- jeûne court : il désigne le plus souvent un jeûne de 5 à 7 jours
- jeûne prolongé : il se veut supérieur à 7 jours
- jeûne intermittent : il peut renvoyer à diverses pratiques d'alternance de période de jeûne, par exemple :
    - une journée rythmée par une fenêtre alimentaire, par exemple 16:8 (16h de jeûne pour 8h d'alimentation) ou 20:4.
    - l'alternance sur une semaine, avec le jeûne type 5:2 équivalent à 2 jours jeûnés par semaine.
    - le « one meal a day » ou OMAD, qui comme son nom l'indique, signifie ne prendre qu'un seul repas dans la journée.

Afin d'approfondir notre définition du jeûne thérapeutique, nous avons choisi dans cette introduction de revenir d'abord sur certains aspects métaboliques et physiologiques du jeûne. Puis dans un second temps de rappeler divers éléments historiques liés à cette pratique. Enfin nous avons souhaité aborder le jeûne d'aujourd'hui, d'abord sous un angle socio-culturel, puis en faisant le point sur les dernières recherches scientifiques à son sujet.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

1. Physiologie du jeûne

Un mot d'abord sur le métabolisme énergétique :

La dépense énergétique des 24 heures et le métabolisme de repos varient de façon proportionnelle au poids et à la masse maigre. Les macronutriments (glucides, lipides, protéines), qu'ils aient pour origine l'alimentation où les réserves endogènes, constituent l'unique source énergétique pour l'homme.

Les grandes fonctions (croissance, développement, maintien, reproduction...) ont un coût énergétique dont la somme est appelée dépense énergétique totale. L'homme est incapable de fabriquer l'énergie. Pour rappel, la dépense énergétique des 24 heures se répartit en trois postes d'inégale importance :

- le métabolisme de repos qui représente 60-75 % de la dépense énergétique totale.
- la dépense énergétique liée à l'activité physique, dont la part varie en fonction de la nature, la durée et l'intensité de l'exercice.
- le métabolisme post-prandial : c'est la dépense calorique consécutive à un repas (environ 10 % du total).

Pour couvrir ses besoins, l'homme puise l'énergie dans le milieu extérieur ou dans ses réserves, à partir des liaisons chimiques des nutriments, et la transforme en une autre énergie chimique utilisable, l'Adénosine triphosphate (ATP). L'homme est incapable de consommer l'énergie. Il la restitue au milieu extérieur de façon immédiate ou retardée, sous une forme identique et chimique (urée, créatinine par exemple) ou différente (mécanique et thermique). En l'absence de variation du poids ou de la composition corporelle, les apports énergétiques sont égaux aux dépenses.

Les trois nutriments sources d'énergie sont les glucides (4 kcal/gramme), les lipides (9 kcal/gramme) et les protéines (4 kcal/gramme). Ils contribuent à la couverture énergétique de façon hiérarchisée : les glucides, les protéines puis les lipides.

Notre organisme a des besoins continus malgré des apports inconstants. Pour s'adapter, il emploie donc des mécanismes de stockage et de mobilisation des nutriments.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Le collège des enseignants en nutrition (1) propose un tableau des réserves énergétiques chez un individu de 70 kg :

Tableau 1 : les réserves énergétiques chez un individu de 70kg

Substrats énergétiques	Tissus	Énergie (Kcal)	Poids (g)
Triglycérides	Tissu adipeux blanc	108 000	12 000
Glycogène	Foie	200	70
	Muscles	400	120
Glucose	Liquides circulants	80	20
Protéines	Muscles	25 000	6 000

Revenons au jeûne :

En physiologie, on considère un organisme humain à jeun à partir de la 6 à 8ème heure post-prandiale. Ce délai correspond classiquement à la prise d'un nouveau repas, après l'épuisement du glucose circulant et l'activation de cascades moléculaires nécessaires à maintenir une glycémie basale. On nomme cette phase la **phase post-absorptive**.

Le glucose circulant va être utilisé comme substrat énergétique pour fabriquer l'énergie nécessaire au bon fonctionnement cellulaire via le cycle de Krebs. C'est la glycolyse qui est l'ensemble des réactions qui transforment le glucose en pyruvate.

Le pyruvate ainsi formé est orienté vers 2 voies différentes chez les êtres vivants :

- soit la fermentation lactique en milieu anaérobie (dépourvu d'oxygène) comme dans le muscle en contraction où il y a alors accumulation de lactate,
- soit la décarboxylation oxydative au sein du cycle de Krebs en milieu aérobie (pourvu d'oxygène) qui forme du gaz carbonique (CO_2).

Ces deux voies métaboliques permettent de régénérer le Nicotinamide Adénine Dinucléotide (NAD), indispensable pour que la glycolyse continue.

Lorsque les réserves sont épuisées, le taux d'insuline baisse. Le glucagon, hormone pancréatique également, intervient alors pour assurer la survie en mobilisant les réserves de glucose. C'est la glycogénolyse.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Cette phase d'adaptation dure entre 12h et 24h avant que les stocks ne soient totalement épuisés. Ce délai dépend donc du taux de réserve disponible pour la glycogénolyse. L'organisme utilise par la suite d'autres voies métaboliques comme phénomènes adaptatifs afin de trouver l'énergie nécessaire à sa survie.

Les études estiment que c'est à partir de 12h de jeûne environ que le corps va aller puiser initialement dans la **dégradation protéique** des muscles et dans les acides gras pour trouver son énergie. C'est la phase de jeûne dite « court ». Elle est mise en évidence par l'augmentation de la quantité d'azote urinaire. Les acides aminés générés par la protéolyse permettent de débuter la néoglucogenèse hépatique, qui devient la seule source de glucose de l'organisme. La néoglucogenèse est la formation de glucose à partir de précurseurs non glucidiques tels que le pyruvate, le lactate, le glycérol et la plupart des acides aminés. Il est toutefois clair que cette situation ne peut perdurer, la fonte protéique étant trop rapide et incompatible avec une survie prolongée. Une adaptation visant cette fois-ci à économiser des protéines, et non plus seulement à fournir du glucose, va donc devoir entrer en jeu au cours du jeûne prolongé.

Survient alors le phénomène de lipolyse. Celle-ci représente la voie d'oxydation des graisses à partir des triglycérides (TG) du tissu adipeux. Cette voie vise à mobiliser les acides gras (AG) pour contribuer à l'équilibre des besoins énergétiques de l'organisme. Des lipases permettent l'hydrolyse du TG en Acide Gras Non Estérifiés (AGNE) et en glycérol.

En situation post-prandiale, les AGNE sont activés sous forme d'acyl-CoA. Ils sont ensuite oxydés dans la mitochondrie en acétylCoA, c'est la bêta-oxydation. L'acétylCoA va se combiner à un oxaloacétate pour entrer dans le cycle de Krebs et produire de l'énergie (ATP).

En situation de jeûne, la production d'acétylCoA via la lipolyse augmente et dépasse les capacités d'utilisation par le cycle de Krebs. Cette voie est donc saturée. L'essentiel des acides gras est alors transformé en **corps cétoniques.**

Les corps cétoniques deviennent le substrat énergétique du corps humain. C'est la cétogenèse. La capacité du jeûne varie ainsi entre un sujet mince et un sujet obèse qui présente davantage de réserves.

Les corps cétoniques produits au cours de la cétogenèse sont au nombre de trois :

- le β-hydroxybutyrate (en majorité)
- l'acétoacétate
- l'acétone (volatil, sera éliminé par les poumons s'il est en excès)

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Les corps cétoniques shuntent la glycolyse cytoplasmique et entrent très rapidement dans la mitochondrie pour être transformés en acétyl-CoA et intégrer le cycle de Krebs pour aboutir à la production d'ATP.

Ainsi les corps cétoniques constituent un excellent substrat compétitif du glucose en période de famine avec une efficacité cellulaire identique en production d'énergie. D'autre part, leur produit de dégradation ne passe pas par la voie de production de lactate au niveau musculaire.

Puis vient le jeûne en **phase terminale** : ce dernier a uniquement été étudié chez les animaux. Il montre une reprise du catabolisme protéique et une augmentation de la concentration glucidique dans le sang. Cette phase marque la limite adaptative du jeûne dans le temps.

Tableau 2 : les trois principales phases au cours du jeûne.

	0-16h	de 1 à 3/5 jours	5 jours à 4 semaines
Nom de la phase	Phase post-absorptive	Phase protéique	Phase cétonique
Le mécanisme biologique	Le glucose dont nous avons besoin est synthétisé à partir du glycogène stocké dans les muscles et le fois	Le glucose est synthétisé à partir des acides aminés des protéines musculaires	Un substrat énergétique du glucose est synthétisé à partir des acides gras
Nom du mécanisme	Glycogénolyse	Néoglucogenèse	Lipolyse
Les dangers	Hypoglycémie légère	Perte protéique dangeureuse pour la santé donc adaptation de l'organisme	Perte de poids importante qui peut être le facteur limitant

Cliniquement, c'est lors de la deuxième phase que les patients peuvent ressentir des symptômes invalidants, directement liés au métabolisme du jeûne. Cela se manifeste principalement par des céphalées, des nausées et une asthénie intense. Certains l'appellent la "crise d'acidose", qui correspond directement à la majoration de la production de corps cétoniques, responsable d'une cétonémie augmentée. Les symptômes s'estompent généralement en 24-48h.

Les autres hormones mises en jeu lors d'un jeûne :

- le cortisol : intervient dans l'inflammation
- les catécholamines : l'adrénaline, la noradrénaline et la dopamine.

Elles préparent le corps à l'activité physique et psychologique. Elles exercent une action stimulante au niveau cardio-respiratoire, cérébral et rénal. Elles stimulent la sécrétion du glucagon et donc la glycogénolyse et la lipolyse et inhibent la sécrétion d'insuline.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Ce sont les hormones et les neuromédiateurs de l'éveil et de l'action. Leurs effets stimulants, notamment sur le cerveau, expliquent en partie les résultats obtenus par les médecins russes dans le traitement des différentes maladies mentales de leurs patients : le jeûne s'est substitué, parfois très efficacement, aux anxiolytiques ou aux antidépresseurs.

- la GH (growth hormone) : impliquée dans la croissance et la reproduction cellulaire
- la leptine : inhibant la faim
- la ghréline : responsable de la faim

Enfin, faisons un point sur l'idée de « flexibilité métabolique ». Elle représente la capacité de l'organisme à adapter le métabolisme, notamment oxydatif, à la disponibilité des substrats et aux besoins énergétiques. Elle repose sur des mécanismes de détection des substrats, de régulation des flux, du transport mais aussi du stockage et de leurs utilisations. (2)

La mise en jeu de la flexibilité métabolique repose sur l'alternance entre l'état nourri et l'état de jeûne.

Il a été montré que d'un point de vue moléculaire :

- A jeun il existe une activation des voies de signalisation de réparation et de résistance des cellules et des organes.
- A l'état nourri, ce sont les voies pro-anaboliques qui activent la croissance et la plasticité cellulaire.

La flexibilité métabolique, via l'alternance de ces deux états, maintient la résilience et la résistance cellulaire face au stress. (3)

Afin de permettre d'atteindre cette alternance et les bénéfices associés, il faut attendre le stade de mobilisation des acides gras à partir des dépôts adipeux. Le temps nécessaire (entre 8 et 12h) dépend du stock de glycogène hépatique, et est donc variable selon chaque individu.

Un état d'inflexibilité métabolique va favoriser le développement de syndrome métabolique, l'obésité et le diabète de type deux. (4) Cet état d'inflexibilité métabolique peut-être induit par le vieillissement, mais également par notre rythme alimentaire. (5)

En pratique, l'implantation horaire de nos repas a un impact directement physiologique. Si une journée comprend des pics glycémiques répétés à chaque prise alimentaire toutes les 6 à 8h, on utilisera essentiellement les voies d'oxydation du glucose, et on ne mettra pas en jeu l'oxydation des lipides.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Par ailleurs, si l'on entreprend une période de jeûne dite prolongée, on utilisera principalement l'oxydation des lipides et des cétones.

On perd dans ces deux cas l'alternance périodique de substrat et on tend vers une perte de la flexibilité métabolique.
L'approche de jeûne intermittent favorise directement cet état d'adaptabilité en mettant en place une alternance entre des périodes de jeûne supérieures à 12h et des périodes d'alimentation.

2. Histoire du jeûne thérapeutique

a. Le jeûne religieux

Le jeûne tient une place majeure au sein des pratiques religieuses. Le jeûne est alors perçu comme un moyen de purification de l'âme afin de se rapprocher de Dieu.

Moïse aurait jeûné quarante jours (sur le Mont Sinaï), ce qui est également le cas de Jésus, comme relaté dans la Bible.

Dans le christianisme, on retrouve l'héritage du jeûne dans la pratique du Carême qui se déroule quarante jours avant la fête de Pâques chez les catholiques, en référence au Christ. C'est pendant le jeûne que le chrétien fait pénitence et pratique la charité. On y retrouve son principe au travers du Vendredi Saint et du Mercredi des cendres, qui est le jour d'entrée dans le Carême.

Dans le judaïsme, on célèbre le Yom Kippour qui est le jour du Grand Pardon. Le Tisha Be Av ou 9 Av est une commémoration intégrant également le jeûne en rapport aux deuils et aux calamités.

Dans la religion islamique, le Coran s'est révélé à Mohammed après la pratique du jeûne et ses fidèles le pratiquent durant le mois du Ramadan en sa mémoire. Le Jeûne, perçu comme aumône constitue un des cinq piliers fondateurs de l'Islam. Le terme Ramadan signifie « retrouver la paix en soi ».

En dehors de ces trois grandes religions monothéistes, on retrouve presque systématiquement le jeûne comme pratique liturgique dans les traditions religieuses. Le jeûne s'inscrit cycliquement dans la vie des fidèles. Il s'observe selon des règles d'usage plus ou moins strictes et distinctes, afin de se détacher de la matérialité et de privilégier la spiritualité.

b. Le jeûne dans l'histoire de la médecine

On peut trouver des traces de la pratique du jeûne par les pères de la médecine depuis des siècles.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Dans l'antiquité grecque, vers 460-370 avant JC, Hippocrate évoquait déjà le fait de « soigner ses petits maux par le jeûne ».

Vers 131-201 après JC, Claude Galien, médecin romain, prescrivait le jeûne afin de maintenir l'équilibre entre les humeurs et le corps.

Le Perse Avicenne (980-1038) parlait du jeûne dans son œuvre principale « Canon de la médecine » comme l'une des plus importantes vertus pour la santé. Il prescrivait dans de nombreux cas de maladies, des cures de trois semaines de jeûne.

C'est ensuite le médecin Paracelse (1493-1541) qui mettait l'accent sur le terme d'Archaeus ou « médecin intérieur », qui dirigerait l'autorégulation du corps et serait activé par le jeûne.

Friedrich Hoffmann (1660-1742), médecin de la famille des rois de Prusse, écrivit l'un des premiers ouvrages sur le sujet intitulé « Mäsigung und Fasten Kurieren Kann » (« Comment soigner des maladies graves par la modération et le jeûne »).

Puis on observera une recrudescence de l'intérêt médical du jeûne au milieu du XIXème siècle, notamment aux Etats-unis avec la naissance du courant hygiéniste. Celui-ci désigne un courant de pensée qui prône l'utilisation de méthodes thérapeutiques naturelles. Il promeut l'utilisation du jeûne et de régimes, s'opposant à l'excès de médication et à la médecine allopathique. C'est le Dr I. Jennings qui en fut le précurseur, recommandant le repos et la diète pour laisser le corps combattre la maladie. Au même moment, le Dr H. Tanner propose la première expérience de jeûne long supervisée par une commission médicale. Aussi, le Dr Dewey s'intéresse à la physiologie du jeûne et à la pratique du jeûne intermittent et publie le « No Breakfast plan and Fasting cure ». Plusieurs médecins rapportent des expériences « miraculeuses » sur eux même ou sur certains de leurs patients sans arriver à y apporter de véritable preuve scientifique. Par la suite, H. Shelton, grand penseur et souvent désigné comme fondateur du mouvement hygiéniste, synthétise les travaux de ses prédécesseurs et publie plusieurs ouvrages notamment « Le jeûne », qui est encore aujourd'hui une référence pour ses adeptes. Il prône le jeûne hydrique simple, sans purge et accompagné de repos strict dans un but de « désintoxification ».

Quelques années plus tard, en Allemagne, le Dr Otto Buchinger, médecin interniste de formation, s'intéresse aux vertus du jeûne après l'avoir expérimenté lui-même pour traiter un rhumatisme articulaire aigu. Considéré comme un pionnier de la pratique du jeûne thérapeutique, il ouvre sa première clinique en 1953 et publie « Das Heilfasten » ("Le jeûne thérapeutique"). Cet ouvrage est encore édité aujourd'hui. Il reprend la physiologie du jeûne et ses principales vertus dans le traitement

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

de certaines pathologies, notamment les maladies inflammatoires chroniques articulaires et gastro-intestinales. Le jeûne de Buchinger diffère de ses confrères hygiénistes américains car il préconise de maintenir une activité physique au cours du jeûne mais aussi d'absorber des bouillons de légumes et des tisanes, visant un apport calorique de 250 kcal/jour.

Ce modèle allemand du jeûne thérapeutique prône la médecine dite intégrative, se voulant d'allier la médecine classique et les médecines plus traditionnelles, pour une prise en charge globale du patient.

La clinique initialement fondée par Buchinger, accueille encore aujourd'hui de nombreux patients pour des séjours de jeûne, elle est tenue par le Dr Wilhelmi de Toledo et propose des cures sous supervision médicale qui peuvent être remboursées par certaines assurances privées. Une seconde clinique Buchinger existe également en Espagne. En Allemagne, la pratique et la recherche sur le jeûne thérapeutique s'intègrent aujourd'hui dans certains services d'hospitalisation comme à l'hôpital de la Charité à Berlin et dans près de 10 services hospitaliers publics ayant des unités dédiées reconnues par l'Etat.

En Union Soviétique se développe également la pratique du jeûne dans le milieu médical dans les années 1950 avec le « régime de décharge thérapeutique » (RDT) du Dr Y. S. Nikolaev. Il consiste à traiter des patients atteints de schizophrénie avec des cures répétées de jeûne. Le Dr Nikolaev établit un protocole sur une base empirique et rapporte des améliorations notables chez les patients souffrant de forme hypochondriaque. Il est soutenu dans ses recherches par le gouvernement soviétique et aurait encadré plus de 7000 cures sur des patients institutionnalisés pour des pathologies psychiatriques. Par la suite, le Dr A. Kosokov, pneumologue, poursuit ses recherches et s'intéresse à l'utilisation du jeûne dans le traitement de l'asthme bronchique. Il développe aussi la théorie de la « sanogénèse », processus d'autoguérison qui s'oppose à la « pathogénèse ».

Suite à l'éclatement du régime soviétique, les cures de jeûne ne sont plus prises en charge au sein du système de soin russe actuel mais sont toujours pratiquées dans différents centres et gardent une place dans la prise en charge de certaines pathologies chroniques.

3. Le jeûne aujourd'hui en France ?

S'inspirant des différents courants historiques cités précédemment, le jeûne est une pratique qui connaît un intérêt grandissant en France depuis quelques années.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Les patients seraient à la recherche d'une médecine prônant davantage les méthodes alternatives, avec une recrudescence du recours à la naturopathie par exemple. Désignée comme médecine traditionnelle occidentale par l'OMS, elle préconise bien souvent le jeûne comme outil de prévention ou alternative thérapeutique.

Le jeûne fait parler de lui dans les médias. Le reportage sur Arte de Thierry de l'Estrade « Le jeûne : une nouvelle thérapie », sorti en 2011 et rediffusé de nombreuses fois depuis, aurait une des meilleures audiences documentaires de la chaîne. Il nous montre comment se passent les cures de jeûne supervisées médicalement en Russie et en Allemagne, mais aussi l'avancée des recherches sur le cancer chez l'animal avec les travaux du Dr V. Longo aux Etats-Unis, ayant suscité un vif intérêt médiatique. (6)

On trouve aisément plusieurs articles dans les revues non scientifiques, mais aussi sur des sites internet très consultés. Ils reprennent les principes de cette pratique en vogue tout en mettant en garde, de façon plus ou moins nuancée, sur les risques possibles et la nécessité d'un accompagnement médical.

- "*Le jeûne est avant tout un moyen de détoxifier l'organisme. Il permet au système digestif de se reposer et aux autres organes de se purger via l'élimination des toxines et des mauvaises graisses."* Passeport Santé.
- *" Pendant des centaines de milliers d'années, l'espèce humaine a subi des périodes de famines qui succédaient à des périodes fastes. En conséquence l'organisme s'est adapté : "Quand vous mangez trop, vous stockez l'excès en prévision de ces périodes de disette et de famine"* Thierry de Lestrade sur France Inter, 2017.
- "*L'absence de preuve de l'efficacité du jeûne n'est pas la preuve de son inefficacité. Libre à chacun, donc, de faire ce qu'il veut. S'il dure moins de sept jours, qu'il est pratiqué par un adulte en bonne santé et, dans le meilleur des cas, est encadré, il ne semble pas y avoir de gros risques*." Le Figaro 2018
- "*Dans un communiqué , l'Association française des diététiciens nutritionnistes dénonçait récemment "l'intox de la détox" et mettait en garde contre les dangers et l'inutilité de la restriction alimentaire."* Les Échos 2019
- "*Le jeûne : c'est magique!"* Le Point 2019

Si l'on s'intéresse aux publications non scientifiques on peut également citer de nombreux livres faisant office de "guide pratique du jeûne", plus d'une vingtaine sont trouvés aisément dans les grandes librairies actuellement.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Les réseaux sociaux reflètent aussi l'attention portée par les Français sur le jeûne, puisqu'on compte de nombreux groupes ou pages s'y référant. Sur Facebook par exemple, avec Jeûner à la maison (24800 membres), ou encore sur YouTube avec la page de Thierry Casasnovas qui publie un grand nombre de vidéos prônant le jeûne et qui compte 568 000 abonnées.

En France, à la différence des pays cités précédemment, on ne retrouve pas de centre médicalement agréé proposant le jeûne comme outil thérapeutique.

On trouve cependant diverses offres de stages permettant d'effectuer des séjours de jeûne entre autres avec la Fédération Française de Jeûne et Randonnée (FFJR) qui annonce en 2021 près de 14 000 jeûneurs par an et de plus de 100 centres agréés. Ce nombre a considérablement augmenté ces dernières années puisque le journal Le Monde faisait état de 30 centres en 2013. La FFJR est labellisée et demande à ses centres de répondre à plusieurs critères bien précis (formation à la naturopathie certifiée par l'ISUPNAT - Institut supérieur de naturopathie, formation auprès de la FFJR, brevet de secourisme…). En revanche, il n'est proposé aucun accompagnement par un professionnel de santé. Le prix de ses séjours, en moyenne de 680 euros pour une semaine, peuvent soulever des questions sur la commercialisation de ces pratiques visant la santé et le bien-être.
Ces stages s'adressent de fait à un public particulier, issu de classes moyennes éduquées, et s'intéressant à son alimentation et son impact sur la santé. (7)

Au décours de notre travail de recherche nous avons également pu prendre contact avec un organisme moins connu mais en cours d'expansion, l'Académie Médicale du Jeûne. C'est une association composée de médecins de diverses spécialités. Elle a pour vocation de former des professionnels de santé à l'accompagnement de patients jeûneurs et notamment de patients porteurs de pathologies chroniques.
A noter qu'elle ne dépend d'aucune certification ordinale ou facultaire pour ces formations.

4. Qu'en est-il de la littérature scientifique actuelle ?

En lien avec ce regain d'intérêt de la population pour la pratique du jeûne nous avons pu retrouver des travaux de thèses cherchant à approfondir le sujet :

- La thèse de Jérôme Lemar : "L'appellation "jeûne thérapeutique" est-elle fondée ou usurpée ? : éléments de réponse d'après une revue de bibliographie chez l'animal et chez l'Homme", publiée en 2011. (8)

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

- Celle de Sophie Chevalier et Louise Popot “Quelle réponse le médecin généraliste peut-il apporter aux patients sur l’intérêt d’un jeûne court avant une chimiothérapie anti-néoplasique ? Une revue systématique de la littérature “en 2016. (9)
- Deux thèses de pharmacie : “Restriction calorique et jeûne thérapeutique : effets bénéfiques sur la santé” d’Afaq Achouri en 2018 (10) puis “le jeûne thérapeutique, une nouvelle thérapie ?” 2018, Pauline Kizillian (11)
- En 2019, la thèse de Chloé Orioli : “Perspectives de l’utilisation d’un jeûne intermittent préventif dans l’avènement des pathologies chroniques rencontrées au cabinet du médecin généraliste” (12) et la thèse d’Astrid Morel : “Prise en charge des douleurs chroniques en soin primaire - Connaissances et opinions des médecins généralistes concernant le jeûne comme outils thérapeutique”. (13)
- Et enfin plus récemment en 2021, la thèse de William Point : “Quelles sont les motivations des pratiquants du jeûne chez les personnes en bonne santé ?”. (14) et la thèse d’Alexis Mottet : “Jeûne intermittent et diabète de type 2 : revue de la littérature et étude de cas”. (15)

A l'ère de l’evidence based medecine (EBM), les travaux scientifiques se poursuivent pour tenter de prouver avec rigueur les bienfaits supposés du jeûne. De nombreuses études ont été réalisées in vivo et in vitro, notamment chez l’animal avec des éléments prometteurs (16) mais il semble manquer de données ayant un niveau de preuve suffisant pour valider les indications possibles chez l’homme.

En 2014, l’INSERM publie un rapport à la demande du ministère de la Santé afin d’évaluer l’efficacité du jeûne comme pratique à visée préventive ou thérapeutique (17). Il fait état d’une seule étude randomisée ayant conclu à un possible effet positif chez des patients atteints de polyarthrite rhumatoïde (18), mais cela sur un faible effectif de patients et non répliqué par la suite.

Ensuite en 2017, le réseau NACRe publie également une revue systématique de la littérature sur 540 publications. Elle concerne le jeûne et les régimes restrictifs dans le cancer d’une part mais aussi dans d’autres pathologies telles que le vieillissement, la prévention des maladies cardio-métaboliques, l’épilepsie, certaines pathologies neurologiques centrales, les troubles de l’humeur et la maladie rénale chronique (19). Le rapport conclut à une absence de preuve chez l’Homme d’un effet protecteur du jeûne ou des régimes restrictifs, que ce soit en prévention primaire du développement du cancer ou pendant la maladie. Pour les autres pathologies étudiées susnommées, des effets bénéfiques sont envisagés mais issus d’études d’effectifs et de qualité trop limités pour conclure.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

En 2018, on peut lire dans le Revue Prescrire que “les données cliniques disponibles laissent beaucoup d’incertitudes autour d’un éventuel intérêt du jeûne ou de régimes restrictifs chez les patients atteints ou traités pour un cancer”. Reprenant les principaux résultats du rapport du réseau NACRe.

A l’aide d’une recherche bibliographique de la littérature scientifique, nous avons choisi de rassembler ci-après une partie des données publiées depuis 2017 et le rapport du réseau NACRe concernant l’utilisation du jeûne à visée thérapeutique chez l’homme.

Citons d’abord, « la plus grande cohorte de patients jeûneurs », étude observationnelle prospective supervisée par Françoise Wilhelmi de Toledo (pour rappel directrice de la Clinique Buchinger). Elle a permis d’observer différents paramètres visant à évaluer la santé et le bien être chez 1422 patients pratiquant un jeûne prolongé de type Buchinger, de 4 à 21 jours (20). Cette étude publiée en 2019 dans la revue Plos One a montré qu’il semblerait y avoir peu d’effets secondaires à la pratique du jeûne prolongé selon la méthode Buchinger supervisée médicalement. Elle relate aussi une amélioration du bien-être et du ressenti des patients vis-à-vis de leur pathologie, pendant le jeûne. Il paraît cependant difficile de conclure à plus long terme sur les données se rapportant à l’amélioration de l’IMC, de la tension artérielle et des différents marqueurs biologiques étudiés puisque ceux-là n’ont pas été mesurés à distance de la période de jeûne.

De nombreuses études se sont intéressées aux bénéfices du jeûne intermittent sur les patients souffrant d'obésité et de complications métaboliques et cardiovasculaires. (21)
Le « Time Restricted Eating » (TRE) a montré des effets modérés sur la perte de poids (22), le taux d’insuline (23), la glycémie à jeun (24), le cholestérol total et la tension artérielle (25). Ce type de jeûne intermittent visant à diminuer le temps d’alimentation sur la journée serait directement corrélé au principe d’horloge circadienne et de flexibilité métabolique.
Différents travaux ont comparé la pratique du jeûne intermittent à une restriction calorique au long cours. Les résultats sont nuancés (26) (27) (28) bien que la dernière méta-analyse sur le sujet semble montrer une supériorité des régimes de restriction calorique intermittente, mais ceux-ci n’incluant pas uniquement des pratiques de jeûne à proprement parler (29).
Il paraît intéressant alors de s’interroger sur la définition du jeûne en ce sens et de la définition de ces pratiques de régimes intermittents.
Les possibles effets bénéfiques d’interventions nutritionnelles comprenant le jeûne en cancérologie continue d’intéresser :
La pratique du « Short Term Fasting » (STF), 24h avant puis après certaines chimiothérapies est en cours d’étude sur plusieurs essais randomisés (30)(31)(32), les éléments précliniques paraissent prometteurs mais il est nécessaire de garder en tête que de telles pratiques ne s'appliqueraient qu’à

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

un nombre restreint de patients pour lesquels leur état de santé ne présente pas de risque de sarcopénie et de dénutrition. (33)

Il semblerait que des interventions combinées de jeûne et d'exercice physique pourraient permettre d'améliorer certains facteurs métaboliques directement liés à la tolérance des effets secondaires du cancer comme de ses traitements (34). Cela permettrait de lutter contre la sarcopénie induite par le jeûne mais cela nécessite encore des investigations sur la faisabilité et la sécurité chez ces patients. Afin d'exploiter au mieux les connaissances sur les possibles effets bénéfiques du jeûne mais d'en limiter les effets secondaires, les « Fasting-mimicking Diet » (FMD) sont également à l'étude. Ce sont des régimes qui permettraient d'obtenir les mêmes effets que lors d'un jeûne notamment sur l'amélioration de la tolérance et de l'efficacité des chimiothérapies. (35)

Les prochaines étapes de ces travaux devront s'intéresser également à l'effet du jeûne sur de plus longues périodes afin d'en identifier les bénéfices et les effets secondaires, et de définir à quel type de patients on pourrait proposer ce type de prise en charge nutritionnelle.

5. Problématique et question de recherche

Malgré les résultats nuancés de la littérature scientifique qui perdurent, il apparaît que de plus en plus de patients y ont recours dans un but de prévention, de bien-être global mais aussi de complément ou d'alternative thérapeutique. Et ce souvent en l'absence d'un suivi par leur médecin généraliste.

Fort de notre expérience d'interne en médecine générale et dans une volonté d'optimiser la prise en charge globale de nos patients, nous avons décidé de nous intéresser plus précisément à leurs besoins à travers leur pratique et donc de nous interroger sur ce qu'attendent du médecin généraliste les patients pratiquant le jeûne à visée thérapeutique.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

MATERIELS ET METHODES

L'initiation à la recherche bibliographique a débuté en janvier 2021, à la suite de plusieurs discussions auprès de membres de nos familles sur le sujet, ainsi que le visionnage du reportage « Le Jeûne : une nouvelle thérapie » de Thierry de Lestrade.

1. Type d'étude et guide d'entretien

L'objectif de cette étude est d'explorer les attentes et questionnements des personnes effectuant un jeûne à visée thérapeutique, envers le médecin généraliste.

Il s'agit d'une étude descriptive à l'aide d'une méthode qualitative par entretiens semi-dirigés auprès d'une population majeure pratiquant du jeûne thérapeutique, résidant en France.

La méthode qualitative permet de se concentrer sur des expériences et leur signification, sans hypothèse préalable. L'approche semi dirigée aborde des thèmes d'intérêts via un guide d'entretien, tout en laissant une grande liberté d'expression au participant. L'objectif est de faciliter l'abord, lors de l'entretien, des émotions et des sentiments du participant.

Le guide d'entretien (Annexe 1) a été réalisé, en lien avec la bibliographie et les conseils de notre directrice de thèse, selon 3 axes : le premier axe vise à étudier le profil de ces personnes et les motivations/convictions qui les ont conduites à suivre un jeûne thérapeutique ; le deuxième axe cible les difficultés et freins rencontrés au cours de leur jeûne sur le plan nutritionnel et social ; le troisième axe étudie la relation patient-médecin et les conseils que le médecin leur a ou pourrait leur apporter, ainsi que sa place en tant que premier interlocuteur, ou non.

Chacun des enquêteurs a réalisé un entretien préalable pour tester la cohérence de ce guide.

La qualité de notre méthodologie a été vérifiée par la grille proposée dans l'ouvrage rédigé par des enseignants en médecine générale « Initiation à la recherche qualitative en santé » (Annexe 2). Il s'agit d'une synthèse en français des grilles de qualités de référence en recherche qualitative (grilles RATS, COREQ et SRQR).

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

2. Participants

Il s'agit de personnes jeûneuses, habitants en France, majeures, recrutées :

- après diffusion d'un flyer (Annexe 3) auprès de médecins généralistes ou spécialistes
- par bouche à oreille
- par les réseaux sociaux notamment via Facebook sur les groupes « Jeûne hydrique long » ou « Jeûner à la maison » ou « Jeûne hydrique et sec : guérison et renforcement de l'organisme ».

Afin de répondre à nos différentes annonces, les patients devaient nous contacter sur l'adresse mail these.jeunetherapeutique@protonmail.com. Nous leur avons alors envoyé un formulaire d'information et de non-opposition ainsi qu'un questionnaire de présentation à remplir avant l'entretien (Annexe 4 et 5).

La répartition des patients est homogène avec un sexe ratio de 9 femmes pour 8 hommes. L'âge moyen est de 49 ans. Le plus jeune a 25 ans. Le plus âgé a 80 ans. Nous avons cherché à avoir un panel de participants le plus diversifié possible.

Nous avons choisi d'exclure de notre enquête les patients effectuant des jeûnes par convictions religieuses ou politiques.

Nous n'avons pas limité notre recrutement des personnes jeûneuses à un profil type de jeûne, que ce soit pour sa durée, son rythme ou sa composition. La notion de jeûne « à visée thérapeutique » incluait les patients jeûnant pour des motivations de « bien-être ». Cela pouvait laisser entendre un but de prévention et de santé globale.

Caractéristiques des enquêteurs :

Nous étions internes en médecine générale puis maintenant diplômés du diplôme d'étude spécialisé (DES) de médecine générale. Nous n'avions pas d'expériences en recherche qualitative. Nous n'avions jamais effectué de jeûnes ni participé à des formations sur le sujet.
Nous déclarons n'avoir aucun conflit d'intérêt.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

3. Modalités d'entretien

Après avis favorable de l'Unité de Recherche Clinique de Chambéry le 20/08/2021, les entretiens ont été effectués durant la période du 15/11/2021 au 08/01/2022.

4 entretiens ont été effectués en présentiel, dans des locaux adaptés à l'intimité et la neutralité, 12 en visio via l'application Zoom, et 1 entretien par appel téléphonique. 17 entretiens au total ont donc été enregistrés.

Nous avons pu interrompre le recueil lorsque nous avons estimé arriver à saturation des données. En effet, les derniers entretiens n'ont pas apporté de nouvelles données.

Leur durée moyenne était de 42 minutes. Le plus court était de 18 minutes, le plus long était de 101 minutes.

Les entretiens ont été enregistrés par l'application « Dictaphone » sur smartphone puis les données ont été stockées de manière sécurisée. Les entretiens ont été retranscrits intégralement mot-à-mot grâce au logiciel de traitement de texte Microsoft Word. Il n'y a pas eu de perte de données.

L'anonymisation des données a été respectée. Chaque interviewé étant identifié par une appellation déterminée par une lettre et un numéro, les deux enquêteurs étant désignés respectivement en tant qu'E1 et E2.

Les entretiens étaient menés sous forme de questions ouvertes, avec le moins d'interventions possible de notre part.

4. Analyse des données

Le codage a été effectué par le logiciel NVIVO en débutant par une analyse longitudinale de chaque entretien afin d'en dégager un maximum de thématique, de manière structurée. Une triangulation des données a été effectuée avec le deuxième enquêteur. La triangulation se définit comme une démarche où l'on croise différentes approches d'un objet de recherche dans le but d'augmenter la validité interne et la qualité des résultats obtenus. Dans cette thèse il a donc été question d'analyser à 2 les entretiens pour assurer la pertinence du codage.

L'analyse transversale a été faite manuellement pour synthétiser l'ensemble des informations récoltées et aboutir aux résultats.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

5. Analyse de la littérature et bibliographie

Afin de retracer toutes les publications sur le sujet, de la manière la plus exhaustive possible, nous avons utilisé les plateformes Pubmed, Sudoc et LiSSa. Afin d'organiser notre bibliographie nous nous sommes servis du logiciel Zotero.

Nous avons tous les deux assistés à 2 enseignements « Se documenter à la pratique de la thèse », nous permettant d'avoir les bases pour manier ces outils, ainsi qu'aux ateliers « Thèse qualitative : aide méthodologique » organisés par l'Université Lyon 1.

6. Répartition du travail

Le choix de la méthodologie qualitative et l'application de la triangulation des données rend tout à fait pertinent la réalisation de ce travail de recherche en binôme, comme expliqué plus haut.

Nous pensons avoir équitablement réparti la charge de travail entre les deux chercheurs. Chacun des enquêteurs a réalisé respectivement 8 et 9 entretiens. Nous réalisions des mises au point quasiment quotidiennement.

L'analyse des données ainsi que la rédaction ont été effectuées conjointement.

Nous avons chacun tenu durant notre travail, un « journal de bord », où était écrit nos interrogations principales, les notes de nos lectures/formations/ateliers de thèse et les réflexions autour de notre travail.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

RÉSULTATS

1. Population de l'étude

Tableau 3 : description de la population étudiée.

Interviewé	Intervieweur	Durée	Âge	Sexe	Type de jeûne	Objectif du jeûne
P1	E1 Zoom	46'	64	M	Jeûnes longs	Maladie de Lyme, "états inflammatoires"
P2	E2 Téléphone	18'	35	F	Jeûnes courts	Bien-être
P3	E1 Présentiel	31'	48	M	Jeûnes courts	Prévention, cancérologie
P4	E1 Présentiel	42'	33	M	Jeûnes courts et longs	Bien-être
P5	E2 Zoom	31'	36	F	Jeûnes intermittents et courts	Maladie de Crohn
P6	E2 Zoom	34'	54	F	Jeûnes intermittents et courts	Lombalgies
P7	E2 Présentiel	1h41'	80	M	Jeûnes longs	Dépression, Santé globale
P8	E2 Zoom	48'	61	M	Jeûnes intermittents et courts	Syndrome métabolique
P9	E1 Zoom	33'	59	F	Jeûnes courts	Perte de poids
P10	E2 Présentiel	58'	25	M	Jeûnes courts	Maladie de Lyme
P11	E1 Zoom	31'	49	F	Jeûnes intermittents et longs	Perte de poids, Polyarthrite rhumatoïde
P12	E1 Zoom	30'	57	M	Jeûnes intermittents et courts	Perte de poids, problème articulaire
P13	E2 Zoom	48'	47	F	Jeûnes courts et longs	Bien-être, Santé globale
P14	E1 Zoom	31'	53	F	Jeûnes courts	Cancer du sein
P15	E1 Zoom	29'	49	M	Jeûnes intermittents	Santé globale, perte de poids, migraines
P16	E2 Zoom	40'	43	F	Jeûnes intermittents et jeûnes courts	Cancer du sein, prévention du cancer
P17	E2 Zoom	1h	52	F	Jeûnes courts	Polyarthrite rhumatoïde, SII

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

2. Résultats de l'étude

a. Pratique du jeûne

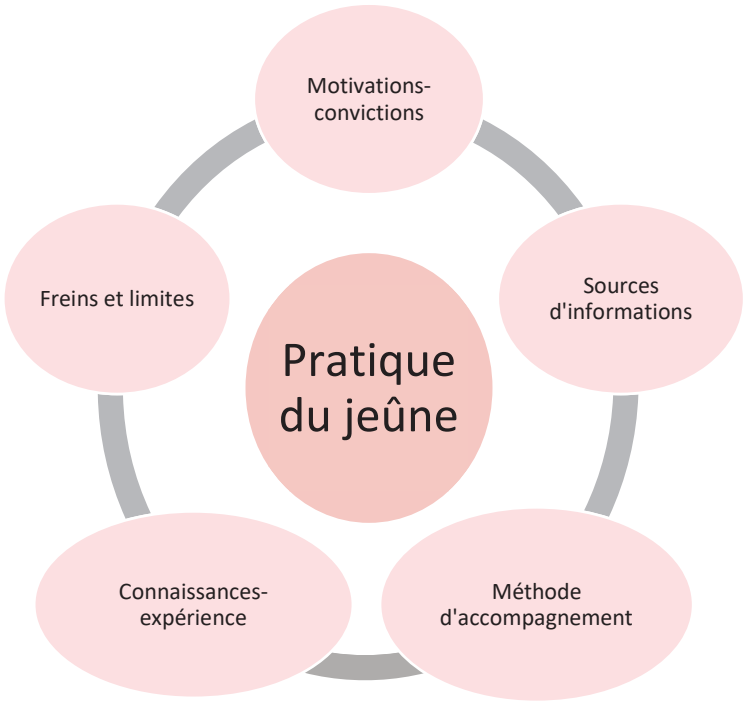


Schéma 1 : vue d'ensemble des principaux résultats de la première partie « pratique du jeûne »

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Motivations et convictions	
Rapport à l'alimentation	
Maîtrise des quantités	**P11 :** « Je pense que le corps en a besoin, qu'on a un rapport à la nourriture beaucoup trop important. »
Jeûner : un type d'effort qui convient	**P3 :** « J'ai beaucoup de mal à me freiner au jour le jour. Je n'arriverai pas. Par contre on me dit « tu arrêtes de manger pendant une semaine » je trouve ça plus simple. Le on-off est plus facile pour moi, en termes d'effort.»
Perte de poids	**P9 : «** J'avais envie de maigrir. Je cherchais des solutions »
Nouveau mode de vie alimentaire	**P8 : «** Vous savez c'est pas une religion, c'est vraiment un mode de vie (*cherche*) enfin un mode d'alimentation plutôt voilà, un mode d'alimentation. » **P9 :** « Si tu fais un jeûne, à mon avis tu ne manges plus pareil. »
Prise en charge de pathologies	
Maladie comme facteur déclenchant	**P1 :** « J'ai commencé à pratiquer le jeûne il y a une douzaine d'années, suite à des problèmes rencontrés avec la maladie de Lyme.»
Jeûne comme bascule dans la vie du malade	**P11 :** « Sur le retour de vacances j'étais à 100 kg donc je me suis dit « stop il faut faire quelque chose, le jeûne peut être utile pour mon poids mais aussi pour ma maladie. » (…) Je pense que la polyarthrite peut être gérée à nonante pourcent par l'alimentation.»
Complément thérapeutique	**P5 : «** Alors j'ai commencé à jeûner parce que j'ai été diagnostiquée d'une maladie de Crohn sévère (…) j'ai découvert les autres médecines qui m'ont aidé à me relever de tout ça et j'en suis arrivée en fait au jeûne.»
Poly-indications	**P7 : «** Mais je pense aussi que c'est la seule façon de guérir de tout, même des cancers ! (*insiste*) »
Prévention	
Raison familiale	**P3 :** « Mes parents sont tous les deux décédés d'un cancer. Donc sur un mode préventif j'ai trouvé que ça pourrait être important de le faire et que ça ne pouvait pas me faire de mal. »
Surpoids	**P17 :** « Parce que pour moi c'est aussi une prévention. Prévention aussi pour pas prendre de poids quoi. »

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Maladies métaboliques	**P8 :** « Moi la peur me motivait énormément, je veux dire, la peur du diabète, la peur de tomber dans les cachetons les trucs comme ça. »
Cancérologie	**P16 :** « Non moi clairement c'est prévention pour le cancer. Moi c'est ça qui m'intéresse. »
Santé - Bien-être	
Santé	**P15 :** « J'ai débuté le jeûne dans un objectif global d'amélioration de ma santé. »
Mode de vie au quotidien	**P12 :** « Mon jeûne c'est santé, c'est pas thérapie pour moi. (…) C'est un mode de vie le jeûne intermittent. Je ne penserai même pas au jeûne pour me rétablir en fait. Ma philosophie ce n'est pas la thérapie. »
État général	**P15 :** « Je souhaiterai aussi reprendre plus de vitalité, plus d'énergie. »
Motivations supplémentaires	
Curiosité	**P2 :** « La première fois que j'ai découvert le sujet du jeûne, c'est vrai que c'est un sujet qui a piqué ma curiosité, voilà j'avais envie de comprendre pourquoi, quel pouvait être l'intérêt de jeûner. »
Regard historique	**P3 :** « Ce qui m'intéresse beaucoup dans le jeûne par rapport aux autres médecines alternatives est que les animaux et l'être humain sont présents sur la terre depuis des centaines de millions d'années, et donc on ne va pas changer la manière dont l'être humain fonctionne en 50 ans. Forcément on a ça dans nos gènes, clairement. »
Spiritualité	**P4 :** « Sur le plan du bien-être, le jeûne (…) me permet d'avoir des réponses sur moi-même. C'est difficile à expliquer. Le jeûne te met dans une ambiance particulière, avec un aspect spirituel. »
Sources d'informations	
Littérature	
Multiples ressources	**P2 :** « J'ai pris vraiment plusieurs mois avec des lectures intensives, j'ai cherché énormément de documentation et du coup j'étais préparée aux symptômes que je pouvais avoir. »
Référence	**P8 :** « J'ai lu le bouquin du Dr Jason Foung, qui a été une véritable révélation parce que c'était avec des bonnes bases scientifiques. »
Internet-TV	

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

TV	**P5 :** « J'avais vu le reportage « Le jeûne : une nouvelle thérapie ? », en 2012, qui m'avait super marqué comme documentaire. Je m'étais dit « c'est absolument génial ce truc ».»
Internet	**P13 :** « J'ai vu une quantité incroyable de vidéos, j'ai parcouru des sites internet. J'ai essayé d'ouvrir le champ le plus possible, pour en extraire ce qui me paraissait intéressant à vivre, pour évacuer tout ce qui me paraissait délirant, dangereux, en tout cas pour moi. J'ai essayé de faire le tri dans tout ça. Des spécialistes, des pas spécialistes. »
Réseaux sociaux	**P13 :** « Je suis abonnée à une page qui s'appelle : « Jeûne long hydrique » sur Facebook, où il y a plein plein de gens qui jeûnent, qui partagent. » **P15 :** « C'est vraiment une mine d'or ce groupe. »
Autres sources d'informations	
Corps médical	**P3 :** « J'ai connu grâce à mon ami, X., médecin généraliste, qui pratique ça depuis de nombreuses années. »
Influence entourage	**P17 :** « Après c'est les rencontres, y a des gens qui te mettent des bouquins dans les mains, une parole. »
Influence pays étrangers	**P13 :** « Notamment en Russie, ils ont fait beaucoup beaucoup beaucoup d'études à grande échelle, sur la guérison de maladies psychiatriques. »
Médecine alternative	**P9 :** « Quand on fait ces jeûnes là (*NDLR : pendant leur semaine de jeûne dans des centres dédiés)* on a beaucoup d'apport de connaissances, avec une naturopathe, on a des diététiciens, on a beaucoup d'informations sur ce que le jeûne peut faire sur le corps. »
Faibles notions théoriques à l'initiation	**P10 :** « J'ai commencé pas correctement. Je ne connaissais rien au jeûne. J'ai commencé, j'ai foncé dedans. »
Méthode d'accompagnement	
Seul	
Choix	**-E2 :** « Et est-ce que vous auriez imaginé allez voir un autre médecin justement pour discuter de ça, un généraliste ou un spécialiste ? » **-P8 :** « Non, non parce que j'avais pas besoin de faire valider par quelqu'un mon ressenti. (…) J'ai assez de volonté pour l'avoir fait tout seul. »
Absence de choix	**P17 :** « Alors moi au début j'avais personne pour m'accompagner hein! (…) Là pour le coup, c'est encore une fois quelque chose sur lequel tu dois te débrouiller tout seul. »
Non médicalisé	

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Thérapeutes	**P1 :** « Mais à Chamonix il n'y a pas de médecin généraliste ouvert là-dessus. Donc ils se tournent vers des thérapeutes alternatifs. Il y en a plusieurs sur Chamonix. Ils « encadrent » des jeûneurs. »
Centrés dédiés	**P6 :** « Alors c'est un jeûne qui se passe à Canet en Roussillon, donc c'est une association où il y a 4 accompagnatrices, alors c'est des naturos pour la plupart, aromathérapeutes, naturos et puis une nutritionniste peut-être. »
Médicalisé	
Médecin généraliste	**P4 :** « J'ai fait ça avec mon médecin généraliste. (…) C'est éclairant et rassurant d'avoir des explications théoriques, et de faire le jeûne dans un cadre médical. »
Connaissances et expérience	
Bonne maîtrise du jeûne	
Autonomie	**P1 :** « Je maîtrise bien le timing, les ressentis du corps, les problèmes qu'il peut y avoir au niveau intestin et autres. Je suis autonome sur ma pratique aujourd'hui. »
Doute	
Durée	**P1 :** « Maintenant ma question c'est : est-ce que je me lance tout seul pour faire 30/35 jours ou je le fais avec un minimum de suivi ? »
Freins et limites	
Symptômes	
Inconfort physique	**P5 :** « Il ne faut pas avoir de langue de bois sur le jeûne. Ce n'est pas la panacée absolue, il y a les gens qui vomissent, qui peuvent avoir des maux de tête, qui peuvent ne pas se sentir bien. »
Freins mais relatifs	**P2 :** « J'ai accepté un peu tout ce qui m'arrivait donc des jours avec et des jours sans, des symptômes désagréables mais sinon pas d'obstacle majeur. (…) Je n'ai jamais eu le cas d'un symptôme qui dure au-delà de 24h donc voilà. »
Symptômes psychologiques	**P5 :** « Les symptômes c'est surtout d'ordre émotionnel parce que ça travaille énormément à ce niveau-là aussi. » **P10 :** « Mais globalement, psychologiquement quand je jeûne, je suis beaucoup plus à fleur de peau. »
Freins sociaux	

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Pression familiale	**P10 :** « Car être soutenu, quand tu fais un jeûne, c'est hyper important. Et moi c'était même pas du soutien. C'était tout l'inverse. C'était horrible. Limite ils faisaient exprès des bêtes de trucs à manger (*NDLR : des grosses quantités*), pour que je recommence à manger. »
Jugement extérieur	**P9 :** « Après il y a beaucoup de pression « ce n'est pas bien de faire ça, de ne pas manger. Ça peut être dangereux. »
Professionnelle	**P14 :** « Continuer de travailler surtout si on a un travail un peu physique ce n'est pas idéal. »
Impression de mauvais accompagnement	
Culpabilisation du médecin	**P14 :** « Là j'ai l'impression d'avoir fait l'école buissonnière. »
Peur	**P17 :** « Et c'est vrai que moi au début forcément j'étais toute seule avec un peu la trouille. »
Désinformation	**P4 :** « Avec un risque, de se faire happer par des mouvements, des jugements parfois péremptoires. » **P12 :** « Malgré tout il faut faire attention. Car il y a de tout et n'importe quoi aussi. C'est la porte ouverte à parfois des trucs un peu louches. »
Autres freins	
Contre-indications	**P5 :** « Après il y a des contres indications : il faut le savoir. La grossesse, l'allaitement, les insuffisances cardiaques et hépatiques, toutes les personnes trop maigres, dénutries, cachectiques. »
Rapport à l'alimentation	**P12 :** « Quand on commence à jeûner, il y a un sentiment de manque qui arrive. Car on est habitué. »
Temps	**P5 :** « Des freins ? (*Il réfléchit*) Déjà il faut avoir du temps. »
Prix des séjours organisés	**P16 :** « Moi je n'y vais pas. Car je trouve ça onéreux pour un séjour ou il n'y a rien à manger (*rires*). »
Aucun frein	**P6 :** « Non, alors je n'ai aucune crainte, ça se fait très bien, je n'ai pas de symptôme, je n'ai pas faim, je n'ai pas mal à la tête, je n'ai rien du tout. C'est juste un repas qui a sauté et ça ne change rien à mes ressentis. »

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

b. Relation médecine-jeûneur

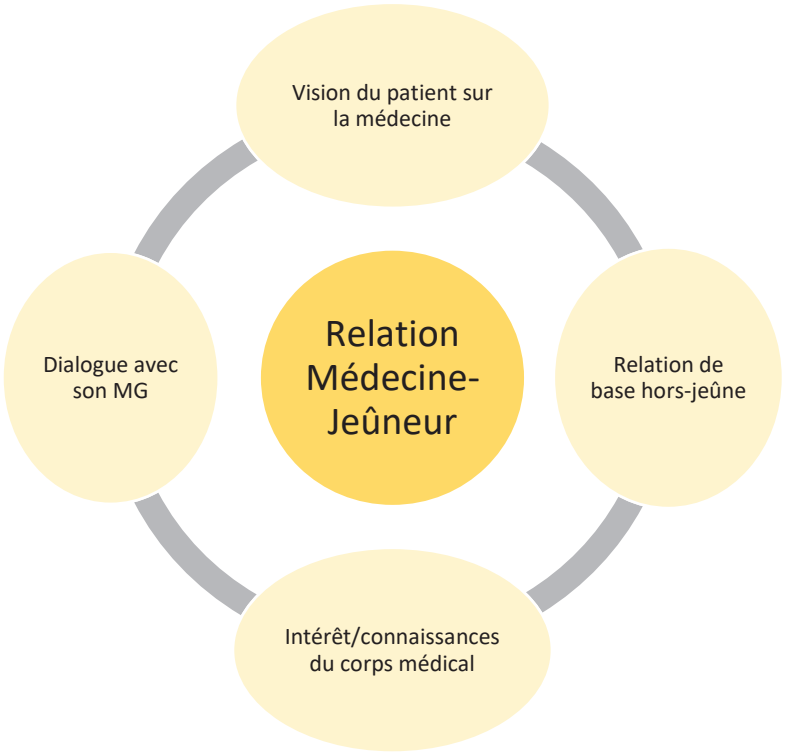


Schéma 2 : vue d'ensemble des principaux résultats de la seconde partie « Relation Médecine-Jeûneur »

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Relation de base hors jeûne	
Pas de suivi médical	
Pas d'intérêt à un suivi	**P10 :** «Mais non j'ai plus de médecin traitant. J'en vois pas l'intérêt. Ni le besoin, ni l'intérêt.»
Pas de recours aux médecins ni aux médicaments	**P1 :** « Je sais que quand il y a des petits pépins, je travaille seul. J'utilise les huiles essentielles. Je ne vais pas voir de médecin. Je n'ai pas envie de me prendre des antibios, des choses dont il n'y a pas besoin alors que je peux me gérer tout seul. »
Refus médecine « conventionnelle »	**P1 :** « J'ai quitté ce cercle de la médecine classique. »
Suivi qui ne convient pas ?	
Manque de prise en charge globale	**P15 :** « Aujourd'hui j'ai du mal à avoir confiance. Surtout de la manière dont se passent les consultations. Je trouve qu'il y a un manque d'écoute. Et pour moi c'est quelque chose qui est très important. Pour certains médecins c'est un peu l'usine et en fait on s'intéresse directement au symptôme, sans aller plus loin que ça. »
Propositions thérapeutiques non satisfaisantes	**P17 :** « Après moi je suis un peu rebelle (*rires*). Je vois un peu mon médecin pour savoir ce que j'ai et puis après je vais faire ma sauce toute seule quoi. »
Suivi satisfaisant	
Relation de confiance	**P5 :** « Et puis après je suis tombée sur une médecin qui savait me prendre et qui, comment dire, qui était à l'écoute, et qui me faisait entendre que j'avais mon mot à dire sur ma santé, et ça, ça a fait qu'il y avait une relation de confiance qui s'était mise en place que je ne voulais pas arrêter. »
Communication	**P13 :** « Alors moi j'ai la chance d'avoir une médecin traitant qui est absolument extraordinaire, (…) Alors c'est une médecin généraliste homéopathe, d'accord. Avec qui je parle de tout, de manière extrêmement libre. »
Prise en charge mixte	**P9 :** « Oui. D'abord ce que j'aimais bien c'est que c'est quelqu'un qui me gardait 1 heure. C'est quelqu'un avec qui je pouvais beaucoup parler. On commençait par un traitement homéopathique et si ça ne marchait pas on passait à l'allopathie. Mais voilà. »
Médecin gage de sécurité	**P16 :** « C'est-à-dire que j'ai vu un naturopathe aussi qui m'a raconté ces trucs… bon naturopathe j'ai pas confiance. Alors que le médecin oui, estampillé médecine j'ai confiance. »

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Vision du patient sur la médecine	
Mécontents de la médecine actuelle	
Business de la Santé	**P12 :** « La santé c'est un business. Je ne parle pas des médecins quand je dis ça. Ce n'est pas une médecine de santé, c'est une médecine de maladie. C'est ça qui est assez terrible.»
Implication de l'industrie pharmaceutique	**P7 :** « J'ai l'impression que la France est prisonnière d'un certain lobbying de l'industrie pharmaceutique. »
Ouverture	
Refus de la nouveauté	**P3 :** « Un certain nombre de médecins, soit par habitude, soit par éducation, soit par intérêt, et j'espère que la part d'intérêt est la plus faible possible, vont être contre l'expérimentation de nouvelles choses. »
Manque d'ouverture	**P8 :** « Mon avis sur les médecins n'est pas toujours très glorieux pour eux, puisque je trouve que des fois ils sont très obtus et très fermés. »
Les mentalités évoluent	**P8 :** « Alors la médecine met énormément de temps à changer, à bouger, à changer ses paradigmes, sa manière de concevoir les choses. Alors bien sûr l'espoir c'est tous les jeunes qui arrivent comme ça, qui s'engouffrent, qui ont une vision. »
Place du médecin généraliste	
Prise en charge "symptomatique"	**P9 :** « Je ne sais pas. Pour moi la médecine générale, c'est : un symptôme = un médicament. »
MG premier interlocuteur	**P13 :** « Pour moi le médecin généraliste, c'est vraiment le premier contact qu'on a quand on a un problème dans sa vie. En fait, quel que soit le problème. »
Implication du patient	**P17 :** « Je trouve que dans la médecine, un généraliste pour moi si tu veux (…) le résultat est là quand toi tu t'y mets et que t'as décidé que ça fonctionne. »
Idée générationnelle	**P3 :** « L'éducation des médecins généralistes depuis 70 ans fait qu'il y a eu une grande progression de la médecine. Absolument phénoménale. La compréhension des patients sur comment leur corps fonctionne, la prise de conscience des choix qu'ils ont à faire est relativement récente : 10-20 ans grand maximum. Aujourd'hui un nouveau médecin doit être dans cette écoute, dans cet échange.»
Manque de conseils ?	
Manque de conseil sur l'alimentation	**P2 :** « En gros elle me conseillait tout juste d'avoir une alimentation équilibrée »

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

	P11 : « Ils sont fermés dans leur système allopathique. « Prenez ces traitements là et pour finir ce que vous mangez ça n'a pas trop d'importance ».»
Manque de médecine préventive	**P17 :** « Et du coup toute cette prévention y a pas beaucoup de médecins qui l'entendent je trouve quand même. Enfin moi on me donne aucun conseil de prévention quoi. Voilà. »
Recherche d'alternatives thérapeutiques	
Alternatives aux médicaments	**P11 :** « Il y vraiment un décalage entre les médecins qui voient pur et dur par l'industrie pharmaceutique et moi à côté qui prend un minimum de médicaments, qui me soigne par des huiles, par des plantes. »
Autres disciplines	**P10 :** « Enfin j'ai eu un médecin qui à l'époque, qui avait tout regroupé les trucs médicaux. Mais les trucs paramédicaux, j'ai jamais eu de médecin qui m'a dit, « tu devrais faire de l'acupuncture », ou « est-ce-que ça t'as fait du bien ? »… Jamais jamais.»
Une médecine « plus naturelle »	**P12 :** « Faudrait arrêter de penser que notre corps il est con en fait. Notre corps est intelligent. Si on ne le pollue pas trop, il va faire le boulot. Il va faire ce qu'il faut pour nous maintenir en santé. C'est ce qui me gêne avec la médecine générale classique. »
Vision du patient sur l'intérêt/les connaissances du corps médical sur le jeûne	
Idée de corruption ?	
Big Pharma	**P12 :** « Après si on commence à dire que le jeûne est efficace ça risque d'être embêtant. Embêtant pour Big pharma. C'est pour ça que c'est à la marge. »
Ouverture	
Manque d'ouverture mais surtout de connaissances ?	**P1 :** « Il y a déjà des médecins très obtus sur ça. Et il y a beaucoup de médecins qui ne maîtrisent pas du tout. Pour en avoir déjà parlé à beaucoup, la plupart ne connaissent pas le jeûne. Ils ne savent pas ce que c'est.»
Idéologie ?	**P3 :** « Je pense qu'un certain nombre de médecins sont contre, pas de manière idéologique mais presque. Les médecins sont aussi des humains. Si mon médecin est contre c'est qu'il est potentiellement contre par principe. »
Savoir oublié ?	**P11 :** « Je pense qu'au niveau de la médecine classique c'est quelque chose qui n'entre pas dans leurs habitudes ou leurs manières de soigner les gens.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

	C'est quelque chose de vraiment ancestral qu'on a complètement oublié. Clairement. »
Intérêt	
Pas d'intérêt	**P9 :** « Moi comme je ne suis pas très médecin, je me suis dit : « c'est quelque chose qui ne les intéresse pas les médecins. » Le jeûne. Donc je n'ai pas insisté. »
Ne cherche pas de preuve	**P13 :** « Il faudrait qu'il y ait une étude, sur une quantité significative de jeûneurs et qu'on recoupe les données. Mais comme ça n'existe pas, enfin en tout cas j'ai pas l'impression que ça existe. Puisque ça n'intéresse pas la médecine. »
Ne cherche pas plus loin	**P1 :** « Mon ami *(NDLR : médecin)* n'est pas bloqué sur ça mais dit « oh tu peux toujours essayer ça ne va pas te faire de mal ». En gros c'est ça. « Mais ça ne va pas te faire de bien non plus ». Voilà en gros les médecins ici c'est ça »
Connaissances	
Manque de formation	**P11 :** « Je pense que c'est le manque d'informations. Qu'ils ne sont pas formés par rapport à ça. Je pense que quand on n'est pas formé c'est difficile de donner un avis. »
Faibles connaissances théoriques	**P6 :** « Alors qu'en général, les médecins n'hésitent pas à parler d'études, de pourcentages, d'informations précises quand on leur parle de pathologie. Et là rien du tout. Donc j'ai bien senti qu'il y avait une méconnaissance »
Manque d'expérience pratique	**P4 :** « J'irai voir un médecin qui a déjà fait du jeûne. Un des meilleurs moyens pour connaître ce domaine c'est aussi de jeûner soit même. Ça permet de démystifier les choses. »
Place du médecin généraliste vis-à-vis du jeûne	
Pas dans les fonctions du MG ?	**P9 :** « Je ne vois pas comment le jeûne là-dedans… Puisqu'on est dans une vision plus globale, plus holistique du corps, plus systématique. Je ne vois pas trop. Comment le médecin généraliste peut s'inscrire là-dedans ? Je ne sais pas trop. »
Pas disponible pour ça	**P9 :** « Après je suppose que si tu vas voir un médecin généraliste et que tu lui dis « voilà je commence un jeûne dans trois semaines, est ce que vous pouvez me suivre là-dessus », peut-être qu'il accepterait ? Après ils ont peut-être d'autres chats à fouetter à mon avis, que d'accompagner quelqu'un qui fait du jeûne. »
Frilosité concernant les risques	

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Peur des complications graves	**P7 :** « Parce que j'ai fait l'expérience un jour, je jeûnais, j'étais au 15ème jour de jeûne et un ami médecin réanimateur à Grange Blanche me dit (…) « Mais tu es fou ! Demain on va te retrouver avec une crise cardiaque ! » etc. »	
Manque d'explications sur les risques	**P16 :** « Les oncologues, eux ne sont pas d'accord parce que ça fait perdre du muscle et c'est ça qui tue c'est d'être dénutri, c'est ça qui tue les cancéreux, euh… Donc là, je comprends bien son problème c'est : pas de perte de poids et pas de perte de muscle, là je l'entends bien. Maintenant il faut développer des arguments. »	
Parler du jeûne avec son médecin généraliste		
Aborder le sujet		
Appréhension	**P16 :** « Je suis sûr que je pourrais, mais je pense que je ne l'ai pas fait. Après, je pense que j'ai un peu de crainte. Que ce soit mal perçu. »	
Ne pas aborder le sujet ?	**-E2 :** « Vous en aviez directement parlé à votre médecin généraliste? » **-P13 :** « Non je crois pas, j'ai dû lui en parler après coup. »	
Difficile d'en parler aux spécialistes	**P5 :** « Alors mes spécialistes non! (*Rires*) Il n'était pas question d'en parler… »	
Réaction du médecin		
Première réaction du médecin	**Accord**	**P13 :** « Elle me suit dans mes jeûnes, elle est d'accord. J'en sais rien si elle est d'accord avec moi. En tout cas, elle me donne son accord sur ma manière de vivre les choses, de les faire etc. »
	Neutre	**P11 :** « Avant de partir en vacances j'en avais parlé à mon médecin qui m'a dit « je ne suis pas pour ni contre, je sais que tu aimes essayer plein de choses vas-y si tu veux ». »
	Désaccord	**P2 :** « Ben elle a été euh plus ou moins surprise et sur le coup (*réfléchit*). Et après, elle ne m'a pas caché que pour elle … ce n'était pas une bonne idée de faire ce jeûne seule, que c'était long et voilà elle ne comprenait pas forcément ma démarche sur le coup. »
Ressenti du patient par rapport à la réaction	**+**	**P5 :** « J'ai bien aimé son approche parce qu'elle me disait ce qu'elle pensait mais en même temps elle acceptait que je puisse tenter l'expérience et n'a pas essayé de m'en dissuader non plus. »
	-	**P14 :** « Euh… (*réflexion*). C'est plutôt de la déception. Parce que du coup je ne me sens pas complètement prise en charge. Quand on va voir son médecin, on a besoin de se sentir rassuré. Là, je ne me suis pas sentie rassuré. J'ai pris ma propre décision et mes propres responsabilités. »

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Conseils donnés par le médecin		
Attitude passive	**-E2 :** « Et vous en aviez parlé avec lui du fait de jeûner ? » **-P6 :** « (…) Étant donné qu'il avait très très peu de connaissances là-dessus, il m'a laissé faire vraiment facilement. »	
Confiance dans le patient	**P5 :** « Et par contre, ma médecin traitante, qui a été incroyable, parce que c'est elle qui m'a permis de traverser ça en me suivant, en me suivant vraiment à fond, en me faisant confiance et en me laissant un minimum responsable. »	
Demande d'encadrement	**P4 :** « Il m'a dit « on ne me l'a pas appris. Je n'ai pas d'avis là-dessus. Faites ce que vous voulez mais soyez encadré ». »	
Prise en charge	**Examens complémentaires**	**P5 :** « Non, elle m'avait soutenu, après elle était très vigilante quand même, elle me faisait faire des prises de sang très régulièrement par rapport à mes carences. »
	Suivi si jeûne plus long	**P13 :** « Quand je lui ai dit ça après coup, là elle m'a regardé, elle m'a fait : « alors vos jeûnes de sept jours ok, par contre jeûne de vingt et un jours, je veux vous voir avant, je veux vous voir au milieu et je veux vous voir à la fin.» »
	Prise en compte des bénéfices sur le patient	*NDLR : contexte de pathologie améliorée après un premier jeûne* **P5 :** « Et après tout ça, je suis retournée voir ma médecin traitante (…) elle me disait (…) si vous voulez refaire un truc, faite un jeûne, donc c'est elle qui m'a encouragée à en refaire un. »
Décisions fortes		
Choix du médecin en fonction	**-E2 :** « Je comprends que ça vous ferait donc changer de médecin généraliste ? » **-P1 :** « Oui complètement. Si je dois choisir un médecin, car je n'en ai pas, j'irai de préférence vers un médecin ouvert à ce genre d'approche. »	
Deuxième avis	**-E2 :** « Et si jamais il vous disait « non je pense que le jeûne n'est pas adapté pour toi » ? » **-P3 :** « Je pense que j'irai challenger l'avis d'un autre médecin. Au moins pour être sûr. »	
Poursuite du jeûne peu importe l'avis du médecin	**P9 :** « Je pense que je pratiquerai quand même le jeûne. Malgré les réticences. Je ne pense pas qu'on puisse se faire du mal avec un jeûne. » **P11 :** « Je n'attends pas l'avis du médecin ou du rhumatologue pour savoir ce qui est bon pour moi. »	

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

c. Attentes envers la médecine générale



Schéma 3 : vue d'ensemble des principaux résultats de la troisième partie « Attentes des jeûneurs »

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Motivations à solliciter le médecin généraliste pour un jeûne	
Si cadre pathologique	
Suivi / examens complémentaires	**P3 :** « Mais dans le cadre d'une maladie je demanderai plus de suivi, avec prise de sang, impact avant/après beaucoup plus poussé. »
Continuité des soins	**P14 :** « Si on le fait en lien avec une pathologie un peu plus conséquente ça me paraitrait bien qu'il y ait un rendez-vous médical voir même peut être avec son propre médecin généraliste, pour qu'il y ait une continuité avant/après. »
Si symptômes	
Encadrer les symptômes	**P15 :** « Pendant le jeûne je pense qu'en fonction des différents symptômes qui puissent apparaître : savoir jusqu'où aller ? « Là on va arrêter, on va faire une pause et on reprendra plus tard. » Ou alors « ça c'est normal vous pouvez continuer ». Avoir un suivi personnalisé pendant le jeûne serait assez intéressant.»
Premier recours si urgence	**P13 :** « Donc non, pas de crainte par rapport à ça et aussi parce que j'en parle avec mon toubib et que voilà, si j'avais eu un souci je l'aurais appelée. C'est hyper important aussi.»
Selon le type de jeûne	
Si jeûne plus long	**-E1 :** «Tu as été suivi par un médecin, à cette occasion. Si oui : lequel ? » **-P4 :** « Non. Je n'ai pas été suivi. Pour un jeûne plus long je l'aurais fait»
Rôle d'initiation	
Médecin initiateur de la démarche	**P17 :** « Ce serait intéressant, quelqu'un qui a les mêmes symptômes que moi d'inflammation et tout ça, qu'un médecin lui dise « bah tiens ça serait bien de faire un jeûne, je vous accompagne par rapport à ça ». Enfin je trouve ça super.»
Valider l'indication	**P10 :** « Mais je pense qu'un médecin qui s'y intéresse et qui du coup veut se focaliser sur quoi recommander, ou quoi ne pas recommander aussi… (…) Mais je pense que ça peut aider pas mal les gens qui veulent le faire après. Et puis même, de savoir si c'est bon pour eux de le faire ou pas. »
Accompagnement au démarrage	**P8 :** « Je pense que ça serait la période d'adaptation où il y aurait besoin d'un suivi. Plus peut-être pour rassurer les gens. »
Prise en charge globale	
Médecin préventive	

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Option en matière de prévention	**P15 :** « Par rapport à mes lectures, je pense que le jeûne peut être une option. Mais peut-être pas dans tous les cas. Il peut l'être en tout cas en prévention. »
Adaptation du protocole	
Diversité / Complexité	**P8 :** « Il y a une certaine forme de diversité en termes de physiologie, de comportement, de ressenti etc. Donc il doit y avoir une diversité on va dire thérapeutique. »
Relation de confiance	**P15 :** « Donc il faut avoir une relation de confiance pour voir comment faire, et avec quels réajustements pour la suite. »
Prise en compte du contexte	
Vision globale	**P9 :** « La consultation idéale… (*elle réfléchit*) Alors déjà une consultation longue. Qu'on puisse évoquer mon parcours de santé, de pouvoir parler de moi. De comment je vis. Comment je m'alimente. Qu'il puisse avoir plus une vision de la personne que juste de la maladie. Qu'il pose beaucoup de questions. »
Connaissance individuelle du patient	
Relation de proximité *?*	**P15 :** « C'est des choses qui sont pour moi à débattre en fonction de chaque patient. Quelque chose qui doit être traité individuellement. (…) C'est vraiment une relation de proximité et de confiance. »
Écoute	**P15 :** « Pour moi ce qui est important c'est que le médecin m'écoute puis connaisse bien le sujet, qui lui permette d'avoir un suivi personnalisé du patient. »
Approfondir	**P14 :** « Qu'il y ait un approfondissement. Qu'il soit là pour creuser davantage la situation de chacun. »
Décision / prise en charge à deux	
Communication	**P3 :** « Aujourd'hui un vrai bon médecin généraliste devrait être dans le dialogue. »
Collaboration	**P17 :** « Je pense que dans la médecine c'est pareil, quand je parle de collaboration c'est plutôt ça, c'est à dire quelqu'un qui te conseille de faire certaines choses en fonction d'une maladie, et toi de pouvoir faire… le nécessaire pour mettre en place des choses. »
Coordination / continuité des soins	

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Besoin de mettre en lien	**P14 :** « Que la situation du client/patient soit prise en compte dans sa globalité. Là j'ai l'impression que d'un côté j'ai la cancérologue, au milieu la généraliste qui a fermé boutique, et puis après je fais un jeûne comme si je faisais quelque chose d'illégal. Pourquoi est-ce que tout ça n'est pas en lien ? »
Prise en compte des bénéfices ou non ?	
Évaluer les bénéfices	**P3 :** « Oui, je lui demanderais si d'après lui il y aurait un intérêt par rapport à ma maladie. Si c'était le cas, j'essaierai de circonscrire les effets potentiellement bénéfiques que le jeûne peut avoir. Pour être sûr qu'il y ait une sorte de retour sur investissement. Peser la balance. »
Proposition d'alternatives le cas échéant	**P1 :** « Ce serait intéressant que le médecin fasse un point avant le jeûne puis après. Qu'il y ait un débriefing à la fin du jeûne qui dise si ça a servi à quelque chose ou non. Et si ça n'a servi à rien : qu'on discute d'autres alternatives par rapport à ça. »
Suivi - Accompagnement	
Réassurance – Soutien psychologique	
Réconfort dans la prise en soin	**P17 :** « Au contraire tu te dis bah c'est un réconfort en fait. Je pense qu'il y a besoin de réconfort, si tu veux, quand tu fais une démarche comme ça. Parce que quelque part, c'est un jeûne thérapeutique quoi, t'es pas dans l'idée… C'est pas un régime quoi…»
Effet rassurant du médecin	**-E2 :** « Est-ce-que tu penses qu'il y aurait autre chose que le médecin pourrait apporter ? » **-P10 :** « Bah, je sais pas. Les gens globalement quand un médecin leur dit quelque chose, les gens sont rassurés, c'est un peu l'effet… »
Aider à gérer les mouvements émotionnels	**P4 :** « Après je sais pas si c'est le médecin mais je suis sûre qu'il y a des médecins qui le feraient volontiers, (…) de faire un point psychologique, émotionnel, une sorte de cercle de parole, parce qu'il se passe plein de chose en plus des choses physiques. »
Organisation du suivi	
Suivi ambulatoire	**P9 :** « Oui une consultation tout à fait. Une consultation 1 mois avant, pour voir si tout va bien, si tout est ok. Dans quel état je suis physiquement. Et puis une consultation après. 1 mois après. Pour voir les effets. »
Centre dédié	**P12 :** « On va dire que ce serait bien que dans un monde idéal, dans la panoplie du médecin, il y ait le jeûne. (...) Ou qu'il propose des stages dans des instituts ou des centres. »

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Consultations si incidents / interrogation	**-E1 :** « D'accord donc sur la gestion des effets indésirables potentiels ?» **-P15 :** « Oui ça me parait important. Quelle attitude avoir ? Est-ce qu'on peut continuer sans se mettre en danger ? Surtout si on passe en sec ce n'est pas forcément anodin. On peut avoir quelques complications. Avoir des conseils et une conduite à tenir en fonction de ce qu'il se produit ? »
Plus d'explications	
Explications physiologiques / scientifiques	
Comment ça se passe ?	**P11 :** « A la limite qu'on puisse m'expliquer le fonctionnement. Exactement ce qu'il se passe dans le jeûne. Qu'est-ce qui fait que ça réduit les douleurs. Car pour moi ça reste un mystère. »
Importance de la parole du médecin	**P6 :** « Plus scientifique et le double message quoi, ça serait intéressant, j'ai l'impression qu'un médecin, il servirait à ancrer l'information plus que là les accompagnatrices qu'on avait où ça faisait plus bien-être.» ?
Explications sur le déroulement du jeûne	
Conseils alimentaires	**P16 :** « Après oui euh c'est aussi avoir peut-être une fiche avec les bons conseils sur la montée alimentaire et puis la reprise. »
Sur la fréquence	**P11 :** « Ou peut-être sur la fréquence. Est-ce que ça ne peut pas être négatif de faire des jeûnes trop souvent ? Qu'est-ce qu'on peut conseiller ? De faire des jeûnes 2 fois par ans ? 3 fois par an ? Ça reste une inconnue pour moi. »
Explications sur les réticences et les contre-indications	
Contre-indications	**P4 :** « Soit voir un médecin qui dira « ah non je ne vous le conseille pas, il y a la perte musculaire et la dénutrition ».
Comprendre pourquoi	**P16 :** « Euh bah en fait moi non, « le faites pas c'est dangereux », il faut m'expliquer pourquoi. »
Explications sur les risques de dérives	**P10 :** « Tu vois c'est mieux que par exemple « Laurent complotiste depuis 35 ans écrit son truc, machin». Y a des trucs à prendre ou à laisser. Ça y a des gens qui font pas la part des choses et qui foncent bêtement. (…) Je pense qu'il y a des gens qui n'ont pas le sens critique premier de ce qu'on trouve sur internet. Je pense que pour eux, un médecin, ça peut les guider. »
Explications à l'entourage	
Pour atténuer les préjugés	**P17 :** « Tu dis ça à ta famille… Moi j'ai dit ça à mon père il me dit « bon t'as plus qu'à rentrer dans une secte ». Pour eux ils allaient m'enterrer quoi, tu vois.(…) C'est peut-être là où c'est important d'avoir des conseils d'un médecin quoi.»

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Pour avoir du soutien	**P10 :** « Moi ça aurait pu m'aider un médecin qui connaisse ça, et qui l'explique à mes parents par exemple. Car être soutenu, quand tu fais un jeûne, c'est hyper important.»
Plus d'ouverture	
Ouverture relationnelle	
Moins de jugement	**P17 :** « Bah je dirai que déjà si ton médecin te regarde pas comme un extraterrestre ça fait du bien quand même, si tu veux, déjà. C'est tout bête mais c'est vachement important. Mais comme ça tu n'as pas l'impression de faire la mauvaise petite fille.»
Démarche prise en compte	**P14 :** « La consultation idéale avec le généraliste ou le spécialiste avant de faire le jeûne ? (…) D'abord ce serait d'être entendue. Là je n'ai pas eu le sentiment d'être entendue. Prise en compte. Ou que ma démarche soit prise en compte, pas tellement moi mais ma démarche.»
Acceptation volonté de jeûner	**P1 :** « Donc avant de tenter autre chose je commencerai par le jeûne parce que je sais ce que le jeûne est capable de faire. J'aimerai qu'il me suive là-dessus. (…) Avec son accord j'espère. »
Ouverture médicale	
Ouverture sur le jeûne	**P15 :** « J'aimerai bien en rencontrer certains pour évoquer ce sujet-là. Trouver quelqu'un d'ouvert, ni fervent ni opposé. Avec qui on peut débattre des avantages et des inconvénients. Aujourd'hui je n'ai pas de certitude sur les bienfaits du jeûne. »
Ouverture sur thérapeutiques alternatives	**P9 :** « J'adorerais avoir un médecin qui soit ouvert sur l'homéopathie, sur d'autres techniques. »
Ouverture vers influence étrangère	**P1 : «** Les Russes et les Allemands pratiquent ça depuis 50 ans avec des résultats qu'on ne peut pas nier et nous on est complètement bloqués par ça. »
Aborder la nutrition et le mode de vie alimentaire	
Parler de nutrition	
Expertise en nutrition	**P13 :** « Mais un truc que j'aimerai bien trouver chez les médecins généralistes, c'est du conseil en nutrition, en alimentation (*décompose les mots*). »

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Aliment comme traitement de référence	**P13 :** « Ah c'est quand même un peu dommage, parce que c'est quand même le premier médicament l'alimentation. (…) Je trouve qu'il faudrait éveiller les consciences, et des patients, et des médecins. Dans un monde idéal j'aimerai bien ça. »	
Aller plus loin dans les conseils		
Au-delà des conseils alimentaires courants	**P14 :** « Le médecin généraliste, même la cancérologue, personne ne va me dire « c'est pas bon, vous avez mangé trop de sucre, c'est pas bon pour votre cancer… de plats industriels, de nourriture industrielle avec tous les produits chimiques qui vont avec, ce n'est pas bon pour votre cancer ». »	
Plus loin dans le temps : poursuite après le jeûne	**P17 :** « Après si quelqu'un veut le faire dans le cadre d'un régime, c'est de lui faire prendre conscience que par le biais du jeûne, de ce rapport avec l'alimentation, mais de lui dire que « super vous allez perdre du poids là, mais il va falloir après réapprendre à manger ». Et là, à ce moment-là, partir sur un régime alimentaire, enfin j'aime pas parler de régime c'est plus des habitudes.»	
Examens complémentaires		
Prise de sang		
Pendant	**P5 :** « C'est toujours intéressant le matin de savoir où en est notre cétose, notre glycémie, ça donne un regard un peu plus précis sur ce qu'on vit émotionnellement et physiquement. (*réfléchit*) C'était intéressant d'avoir ces prises de sang qui nous disent où on en est au niveau de toutes nos constantes, que ce soit les vitamines…»	
Comparaison « avant/après »	**P5 :** « Une prise de sang avant/après je trouve ça intéressant, justement voir si le cholestérol a bougé, si la glycémie a bougé.»	
Autres analyses quantitatives et qualitatives		
Quantitatives	**Urinaire**	**P14 :** « Des mesures quantitatives. Je ne sais pas. Peut-être même des tests. Des analyses d'urines ou de sang. »
	Digestif	**P5 : «** Il y a un truc, mais je pense que ça coûte beaucoup trop cher pour le mettre en place, ça je pense que tout ce qui est microbiote, ça serait intéressant aussi à avoir. »

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Auto-questionnaire	**P14 :** « Ce qui pourrait être intéressant c'est que le généraliste ou le spécialiste puisse me dire « super, on a tel et tel critère, questionnaire. Est-ce que vous pourriez répondre avant votre jeûne et le remplir après le jeûne ? » Il n'y a pas que la perte de poids. Mais aussi quels sont les bénéfices. »

Médecin prescripteur du jeûne

Bénéfices d'une prescription médicale

Jeûne proposé par le médecin	**P4 :** « Beaucoup de gens aimeraient trouver des médecins qui recommandent le jeûne. » **P5 :** « Ce serait intéressant (…) qu'un médecin lui dise « bah tiens ça serait bien de faire un jeûne, je vous accompagne par rapport à ça ». Enfin je trouve ça super. »
Améliore lé vécu	**-P17 :** « Mais encore une fois si t'as ton médecin qui te dit écoutez on peut peut-être essayer de voir faire un jeûne. La démarche, elle est tout autre. Parce que du coup… » **-E2 :** « Que le médecin le conseille? » **-P17 :** « Bah oui. (…) Peut être que je l'aurai pas vécu la première fois avec toutes ces questions. En même temps j'ai réussi à le faire sans. Mais je pense qu'il y a beaucoup de personnes qui pourraient pas le faire sans. »
Effet placébo du médecin	**-E2 :** « Et donc, vous qui avez eu l'expérience d'un médecin généraliste qui vous a conseillé le jeûne, qu'est ce qui a été important pour vous ? » **-P16 :** « Moi je dirai c'est vraiment de la prescription, le fait que ça vienne d'un médecin. Moi quand je vois le médecin, après j'ai plus mal pratiquement, parce que j'ai confiance. C'est comme l'ordinateur quand l'informaticien arrive, ah bah ça marche ! »

Pratique mixte classique-alternative

Deux pratiques à relier

Des médecines complémentaires	**-E1 :** « D'accord vous êtes donc attaché à ce que ça soit des médecins de formations, qui se spécialisent ? » **-P12 :** « Oui car ils ont quand même un socle, par rapport à la chimie et l'anatomie du corps. Ça a tout son intérêt. Ce sont des approches complémentaires. Les deux ensembles, c'est vachement pertinent. »
Passerelle	**P1 :** « Les gens vont soit voir un médecin classique soit un thérapeute « un peu plus particulier » avec des choses plus alternatives mais il n'y a pas de passerelles entre les deux. Il faudrait créer une espèce de dynamique pour motiver les jeunes médecins à partir là-dedans.»

Attente de davantage de coordination

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Besoin d'un cadre	**P3 :** « Car l'accompagnement dans le jeûne part dans tous les sens. Si demain il pouvait y avoir une démarche, je ne vais pas dire « adoubée » mais au moins plus « généraliste » via la médecine traditionnelle, ce serait extrêmement rassurant. »
Non attentes	
Suivi	
Lors d'un jeûne « simple »	**-E1 :** « Et vous voudriez qu'il vous suive pendant le jeûne ? » **-P1 :** « Mon jeûne d'aujourd'hui ? Non. Sincèrement. Je n'en ai pas besoin. »
Quel que soit le type de jeûne	**-E1 :** « Et ça vous convient son discours ou vous aimeriez qu'il soit un peu plus présent dans votre vie de jeûneur ? » **-P12 :** « Non. Non. Lui est dans son métier de médecin généraliste. Si vous voulez des conseils sur le jeûne il faut aller voir des gens qui ont fait des formations complémentaires. Ce qu'on appelle aujourd'hui les médecins holistiques. »
Médicaments	
Opposition relative	**P1 :** « Je lui dirai que je veux tenter de soigner la pathologie, par le jeûne en 1ère instance. Je ne vais pas attaquer des traitements sur du diabète ou des choses comme ça sans tenter des choses avant. Après si le jeûne ne donne rien je reviendrai sur des choses traditionnelles mais pas avant.»
Franche opposition	**P17 :** « Quand elle a commencé à me dire qu'elle allait me donner des anti-inflammatoires et tout ce qui s'ensuit j'ai fait « Oulala ! Moi ça me va pas quoi ». Alors que quand même je vais voir le médecin (…) je jette l'ordonnance et puis je fais mon truc quoi. Je me soigne à ma façon. J'ai peut-être tort hein, mais donc le jeûne (…) c'est un moyen autre que de manger des médicaments. Parce que le médicament, finalement, il t'enlève l'inflammation mais il te règle pas le problème quoi.»

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

DISCUSSION

Cette étude a cherché à mieux appréhender les attentes et les questionnements des patients effectuant un jeûne thérapeutique vis-à-vis de la médecine générale.

Nous allons d'abord traiter dans la discussion des forces et des limites de l'étude. Ensuite nous synthétiserons différentes tendances qui ont été mises en évidence dans les résultats de cette thèse.

1. Forces et limites de l'étude

a. Forces de l'étude

Nous avons abordé avec les participants leurs motivations ainsi que leurs difficultés à jeûner. L'objectif principal de ce travail est centré sur la relation patient-médecin et les attentes au cabinet de médecine générale des patients effectuant un jeûne à visée thérapeutique.

La méthodologie des études qualitatives est appropriée pour atteindre cet objectif. Elle permet d'explorer les représentations des participants quant au jeûne et d'élaborer des pistes d'amélioration de leur suivi médical. Elle favorise la libre expression des participants au sujet de leur santé.

Le sujet est original en raison de la thématique choisie. La pratique du jeûne thérapeutique est en grande expansion en France. Aucun travail de recherche en médecine générale ne s'était encore intéressé au vécu et aux représentations des patients, en allant les interroger directement.

Nous avons essayé de sélectionner, notamment grâce à un système de recrutement varié (aide de professionnels de santé, entourage, réseaux sociaux) des participants aux profils différents. Ils se distinguaient par leurs motivations au jeûne et leurs liens avec la médecine générale. Le fait de faire des entretiens en visio a permis d'interroger des participants venant de toute la France et non uniquement de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Le guide d'entretien a été établi, avec notre directrice de thèse, à partir des données actuelles de la littérature. Il a évolué au fil de l'étude. Cette évolution a pu se faire grâce à la réalisation de deux entretiens tests et à la retranscription intégrale immédiate après chaque entretien. Nous avons établi ce guide d'entretien en lien avec la grille COREQ, grille d'évaluation de validité en recherche qualitative.

Nous avons une formation de médecin généraliste et grâce à elle nous sommes sensibilisés aux techniques de communication telles que les questions ouvertes, le respect des silences et du temps de parole. Nous avons essayé d'adopter ainsi une technique d'écoute active.

Le livre « Initiation à la recherche qualitative en santé » nous a permis de mieux maîtriser les fondamentaux de la recherche qualitative. Les échanges, tout au long de l'étude, avec d'autres thésards pratiquant la recherche qualitative, nous ont aussi permis de nous familiariser avec sa méthodologie spécifique.

Les entretiens ont été entièrement retranscrits avec une attention particulière au respect de l'anonymat. La saturation des données a été obtenue selon nous au bout de 17 entretiens. L'analyse s'est faite à l'aide du logiciel N'VIVO.

Nous avons tiré profit d'être 2 enquêteurs, d'une part en effectuant la triangulation des données ensemble. Cette triangulation a permis d'augmenter la validité interne de l'étude.

D'autre part, nous avons pu comparer nos recherches bibliographiques, ainsi que nos points de vue sur les questions principales que soulevait ce sujet de thèse.

Les personnes recrutées ont montré leur intérêt à participer à ce travail de recherche : *"Je trouve votre idée très intéressante. Ça intéresse beaucoup de gens votre thèse car il y a un vrai manque là-dessus."*

"Moi je trouve ça très intéressant qu'il y ait une étude comme ça qui soit menée quoi parce que… et surtout si l'étude peut aller ensuite dans les cabinets médicaux et être utilisée avec les praticiens, c'est encore mieux parce que j'ai bien senti qu'il y avait un gap très fort sur le jeûne.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

b. Limites de l'étude

Nous avons essayé d'effectuer les entretiens de la manière la plus objective possible.
Cette étude est la première que nous avons menée. Nous sommes donc peu expérimentés dans le domaine de la recherche.
La méthode de recrutement a probablement engendré un biais de sélection en ne recrutant que des patients fervents adeptes et convaincus des vertus du jeûne.

L'échantillon, bien que diversifié, est un échantillon restreint puisque constitué uniquement de 17 personnes. Celui-ci nous a quand même permis d'arriver à saturation des données, facteur essentiel à la validité de notre étude.

Les entretiens individuels semi-directifs ne permettent pas de vérifier la réelle mise en pratique du discours des personnes interrogées. Cela engendre un biais d'investigation. Toutefois nous partons du principe de la véracité de ceux-ci.

Certains entretiens ont été effectués par téléphone ou en visio (via Zoom). Cela entraîne une moins grande proximité entre l'interviewé et l'intervieweur. Ces entretiens ont donc peut-être été moins longs et ont peut-être perdu en qualité.
Les premiers entretiens ont pu être réalisés de façon non optimale du fait de notre manque de pratique.
Le fait de savoir qu'ils étaient enregistrés a pu modifier le discours des participants. Pour éviter de les déstabiliser, l'allumage et le positionnement du dictaphone se faisaient le plus discrètement possible.
Malgré la tentative de rester neutre, notre manière d'enquêter pouvait influencer le discours des personnes interrogées.
Comme nous sommes des médecins généralistes, cela a pu provoquer chez les participants une certaine réticence à se confier totalement, en particulier sur la vision qu'ils ont de la médecine générale.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

2. Pour aller plus loin sur les attentes des patients

a. Les compétences du médecin généraliste

L'objectif principal de nos entretiens était d'échanger sur les attentes des patients envers la médecine générale. Au-delà du sujet du jeûne, il ressort plusieurs éléments importants à leurs yeux pour qualifier une bonne relation médecin-patient, tel que le fait de prendre le temps, la volonté d'une prise en charge globale ou encore la notion d'écoute.

On peut trouver dans la littérature d'autres travaux ayant cherché à étudier les principales attentes des patients en soins primaires.

Par exemple, dans la thèse « attentes des patients envers leur médecine généraliste concernant la santé psychologique » (36) on trouve des idées similaires à celles exprimées par nos patients. Ceux-ci souhaitent du médecin généraliste de bonnes capacités de communication et qu'il soit présent en tant que premier recours. Ils valorisent aussi l'empathie et l'absence de jugement.

On peut faire un parallèle évident entre les attentes exprimées par les patients au cours de notre travail et les grands axes de notre formation de médecin généraliste en Diplôme d'Étude Spécialisé. Notamment sur les compétences sur lesquelles nous avons été amenés à travailler au cours de notre internat.

On retrouve dans nos résultats presque toutes les aptitudes attendues chez les médecins généralistes telle que représenté dans la marguerite des compétences :



-La place du médecin comme premier recours en termes de soin, le besoin qu'il soit disponible et compétent en cas d'urgence.

-L'importance de la continuité, du suivi et de la coordination des soins, évoquée par nos patients dans le fait de pouvoir faire du lien entre les différentes thérapeutiques qu'ils entreprennent.

-A travers le sujet du jeûne et de la nutrition, la prévention individuelle et communautaire et son rôle primordial en santé.

-La volonté d'une approche plus globale de leurs problématiques propres.

-La question de la relation, de la communication et la recherche d'une approche la plus centrée possible sur le patient.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

La thèse menée par le Dr Gulczynski corrobore bien le fait que les compétences établies comme pilier de notre formation correspondent aux principales attentes des patients en médecine générale. (37)
La relation médecin-patient est un concept qui n'a cessé d'évoluer, passant progressivement d'un modèle dit paternaliste à un modèle plus « partenarial » en lien avec une volonté des patients de plus de transparence et d'être plus acteur du soin (38). Au-delà de ces principes maintenant bien ancrés dans notre formation médicale, il convient d'aller plus loin pour s'adapter et pouvoir mieux répondre à leurs attentes.
Il a été évoqué dans nos entretiens l'idée de "l'effet médecin", à travers le bénéfice et la confiance qu'amène la prescription médicale : *"Moi je dirai c'est vraiment de la prescription, le fait que ça vienne d'un médecin. Moi quand je vois le médecin, après j'ai plus mal pratiquement, parce que j'ai confiance".*
« Le médicament le plus fréquemment utilisé en médecine générale est le médecin lui-même et il n'existe aucune pharmacologie de ce médicament essentiel. » souligne M. Balint.
La formation des médecins généralistes vise justement à travailler ces capacités relationnelles directement en lien avec les attentes spécifiques des patients.
"Pour enseigner et former les médecins généralistes, il faut dégager les bases conceptuelles de la dimension psychothérapique de cet « effet médecin » dans le cadre de l'approche globale bio psycho sociale centrée sur le patient. Ces bases conceptuelles empruntent à la fois au noyau commun à toute psychothérapie mais doivent s'adapter aux spécificités d'une médecine de soins primaires ayant des contraintes de temps et d'hétérogénéité de situations en premier recours." (39)

b. Comprendre les motivations et les croyances des patients

Les patients ont été interrogés sur leur suivi par leur médecin généraliste. Nous avons abordé le sujet du jeûne, mais aussi leurs expériences d'une manière plus globale.

Il apparaît dans nos résultats l'idée d'un manque d'ouverture et de connaissance des médecins sur le jeûne, mais aussi sur certaines interventions non médicamenteuses notamment nutritionnelles. Les interviewés ont parfois même laissé sous-entendre une méfiance voire une défiance envers la médecine allopathique et l'industrie pharmaceutique : *"Et en ce moment on le voit bien, il y a des études qui disent que la médecine est corrompue de A jusqu'à Z au niveau mondial pour enrichir les big pharmas !".*

Depuis quelques années, on observe une recrudescence d'idées complotistes dans la société n'épargnant pas le corps médical. « Vaccins contestés, médicaments mis en accusation, industrie

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

pharmaceutique objet de soupçons... Le scepticisme, voire la défiance, monte dans les pays riches vis-à-vis de la médecine, et ce phénomène amplifié par internet inquiète les scientifiques. » (40)
Il est alors nécessaire de trouver des moyens d'informer et de rassurer les patients pour les accompagner au mieux. Nous avons récemment pu constater les difficultés que cela implique, notamment au travers de la crise sanitaire de la COVID-19.

Le médecin généraliste a ici un rôle important à jouer puisqu'il est celui au plus proche des patients. Il serait le professionnel de santé en qui les patients ont le plus confiance.
Dans un sondage effectué en 2020, 92% des patients rapportaient une confiance forte envers leurs médecins généralistes, contre 39% vis-à-vis des institutions de santé. (41)

Les patients interrogés dans notre travail regroupent des personnes jeûneuses. On peut considérer qu'il s'agit d'une patientèle particulière, ayant déjà un certain attrait pour les pratiques de soins non conventionnelles et de fait des souhaits et un rapport à la médecine différents.
Il paraît important dès lors de mieux cerner le profil des patients jeûneurs et leurs motivations afin de comprendre leurs attentes.

A propos du profil des jeûneurs, on observe dans une étude sociologique par Jean-François Barbier Bouvet réalisée chez des jeûneurs en centre (6) qu'il s'agit d'une majorité de femme, âgée de 45 à 60 ans avec un certain niveau d'étude (90% détenteurs du baccalauréat), une nette majorité des personnes étaient chrétiennes (69%).

Concernant les motivations, on relève les volontés de se « purifier », se « détoxifier » et « revitaliser » leurs organismes. Des idées similaires sont rapportées par le Dr Point (14) quant aux motivations des patients jeûneurs, celui-ci s'étant intéressé à des patients pratiquant le jeûne exclusivement en dehors d'un cadre de soin.

Le Dr Mas (42) a mené une étude en psychologie de la santé sur les motivations des patientes entreprenant de jeûner au cours d'un traitement pour un cancer du sein. Les patientes ont pu exprimer à travers le jeûne une volonté d'être actives lors des traitements, en plus d'essayer d'améliorer l'efficacité de la chimiothérapie et d'en diminuer les effets secondaires.

Nous avons dans notre travail souhaité avoir des profils de patients les plus variés possible. Tant sur leur milieu social que sur leurs motivations à jeûner. En ayant toutefois veillé au critère que cela soit fait dans un but thérapeutique.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Leurs attentes envers leur médecin généraliste et envers le jeûne en lui-même n'étaient pas identiques.

Les Dr Michel et Charhon (43) ont réalisé un travail sur les attitudes et perceptions des médecins généralistes face à la demande croissante des patients pour l'utilisation des médecines alternatives et complémentaires. Il en ressort du point de vue des médecins, que les patients se tournant vers les médecines alternatives relevaient d'un profil particulier à la recherche d'une approche différente de leur problématique de santé. Les médecins interrogés ont également pu souligner l'idée d'un manque de confiance envers la médecine conventionnelle en lien avec les sollicitations médiatiques.

Les sources d'informations rapportées par nos patients étaient principalement les médias ou les réseaux sociaux, ce qui peut aussi expliquer le renforcement de ce manque de confiance.

Une bonne partie des patients s'appuierait aussi sur des références d'études scientifiques et ne comprennent donc pas pourquoi les médecins ne s'y intéressent pas : *"Oui, j'ai lu des extraits de travaux de Longo ou je me suis pas mal renseigné." "Ce qui m'intéressait c'était la numération de l'IGF-1. Vous savez c'est pour le renouvellement des cellules"*.

Ils déplorent un manque d'ouverture des médecins sur le jeûne. Mais s'agit-il vraiment d'un manque d'ouverture de la part des médecins ou plutôt d'un décalage avec les patients sur une certaine vision de la médecine, ou même de la science ?

Le Dr Mas parle dans sa thèse (42) de l'idée d'une motivation ou plutôt d'une « régulation interne » au fait de jeûner. Renvoyant au fait que malgré le manque de preuves scientifiques sur le jeûne chez l'Homme et ici dans le cancer, ils font primer leur expérience personnelle et leur ressenti comme outils de validation et de motivation. Leur propre perception du jeûne vaudrait davantage que les évaluations proposées dans la littérature médicale.

Dans le discours de nos patients, il se mêle un avis « pseudo-scientifique » avec certaines idées relevant de sources fondées scientifiquement et un avis très empirique sur l'expérience personnelle et les bienfaits individuels. On retrouve tout un vocabulaire employé autour de la purification et de la détoxination : *"La philosophie c'est de laisser le corps se « détoxifier » en fait". Ou encore : "il peut y avoir une auto-intoxination avec des toxines qui passent dans le sang par la perméabilité intestinale créée par le jeune."*

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Ces idées émanent directement des courants hygiénistes et naturopathiques. Ils sont utilisés par les patients comme pour apporter du crédit à leur ressenti, et démontrer leur parfaite connaissance du régime. Dans un mouvement parfois d'opposition au corps médical qui se réfèrerait uniquement à l'EBM, qui peine à démontrer ou à valider de telles pratiques.

Ceci peut venir du manque de confirmation scientifique du jeûne, comme d'autres interventions de soins non médicamenteuses.

Il est nécessaire de fonder ces pratiques sur des études interventionnelles rigoureuses mais on peut difficilement y appliquer des protocoles d'essai contrôlé randomisé classiques. Les médecins, généralistes notamment, doivent s'intéresser à des protocoles d'études plus adaptés. "Des innovations méthodologiques et paradigmatiques sont nécessaires pour faire des INM des solutions complémentaires aux traitements biologiques et intégrées dans le parcours de santé de chaque patient" (44)

c. Plus de connaissance sur le jeûne et la nutrition

L'idée du manque de connaissance des médecins sur la nutrition en général a été soulevée à plusieurs reprises. Ce serait dû à un manque de formation et de mise en pratique.

Dans une enquête européenne menée en 2017 par l'European Society for Clinical Nutrition and Metabolism, il est relevé qu'une formation en nutrition serait délivrée aux étudiants en médecine dans 73 % des universités et obligatoire pour 55 % d'entre elles seulement. Deux tiers des facultés de médecine ont reconnu que le nombre d'heures données était trop faible. (45).
A la faculté de médecine de Lyon Est, l'enseignement de nutrition en deuxième cycle compte 30h comprenant des cours sur "Alimentation équilibrée, Activité physique et Santé, Recommandation de Santé publique", abordant les items sur la prévention primaire par la nutrition chez l'adulte et l'enfant. (46)

La nutrition en soins primaires fait l'objet depuis plusieurs années de programmes nationaux à destination des patients et des médecins. Ils font connaître les recommandations nutritionnelles en lien avec l'augmentation de pathologies liées à l'alimentation. 4 PNNS se sont succédés depuis 2001, le dernier étant paru en 2019 (47). L'objectif : « Améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population, en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs, la nutrition. ». Ils mettent en avant l'importance de la prévention et les pathologies liées à la nutrition, ainsi que la question nutritionnelle dans les pathologies.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

On peut questionner ce décalage entre le ressenti exprimé des patients, la formation des médecins et la conscience des institutions sur l'enjeu important que cela représente : *"En gros, elle me conseillait tout juste d'avoir une alimentation équilibrée".*

Afin d'améliorer la qualité des soins, plusieurs travaux de recherche se sont penchés justement sur la mise en application des conseils nutritionnels en cabinet de médecine générale ainsi que sur les attentes des patients en matière de conseil nutritionnel. (48) Une étude s'est intéressée à la population des moins de 40 ans. Voulant mettre l'accent sur la prévention primaire, l'étude montre que les conseils nutritionnels étaient plutôt réalisés chez les patients plus âgés et présentant déjà certaines pathologies (49). « Ce manque de prévention primaire s'explique par le fait que le système de santé français est davantage orienté vers le versant curatif, répondant à la demande des patients. La répartition des dépenses de santé reflète bien ce déséquilibre ».

Aussi, d'après une étude qualitative menée en 2017 (50) 90% des patients interrogés déclarent souhaiter plus de conseils nutritionnels de la part de leur médecin, et 50% d'entre eux considèrent que le temps de consultation dédié à la nutrition est trop court. Une majorité se dirait également prête à venir en consultation pour aborder uniquement les pratiques alimentaires.

Au-delà de la formation des médecins sur la nutrition, ils déplorent aussi un manque de connaissance sur le jeûne en lui-même : *"la plupart ne connaissent pas le jeûne".*

Dans un travail de thèse sur l'usage du jeûne comme alternative thérapeutique dans la prise en charge des douleurs chroniques (13), le Dr Morel a pu interroger des médecins sur leur utilisation du jeûne comme thérapeutique. Une majorité des médecins interrogés déclaraient d'abord ne pas avoir de connaissance sur cela. Par ailleurs, il est intéressant de noter que près de 80% des médecins se montraient volontaires pour suivre une formation sur le sujet.

Il pourrait être envisagé des journées de formation continue dédiées devant l'intérêt grandissant des patients pour ce type de pratique, afin de permettre aux médecins de pouvoir informer et accompagner les patients.

On pourrait imaginer déployer une formation plus pratique en médecine générale. L'ambition étant d'aborder plus concrètement les conseils à donner aux patients, les éléments à surveiller, les différentes pratiques du jeûne mais aussi traiter plus largement la question des régimes alimentaires.

En résumé, le patient jeûneur pense avoir un certain nombre de connaissances, dans le domaine de la nutrition de manière générale, mais particulièrement dans celui du jeûne. L'augmentation du nombre

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

de ces patients, de plus en plus renseignés, voire « experts », n'est pas fondamentalement mauvaise. Là où le bât blesse, c'est qu'une pensée couramment exprimée par les jeûneurs est que le corps médical est, lui, assez loin d'être savant dans le domaine. Par conséquent, le risque semble être d'un éloignement toujours plus important entre les deux camps. Cela s'est confirmé lors de nos entretiens lorsqu'on a évoqué la question du suivi par le médecin généraliste : *« Mais non j'ai plus de médecin traitant. J'en vois pas l'intérêt. Ni le besoin, ni l'intérêt. ».* Les jeûneurs ne voient pas forcément la nécessité de faire appel à eux : *« Et vous voudriez qu'il vous suive pendant le jeûne ? Mon jeûne d'aujourd'hui ? Non. Sincèrement. Je n'en ai pas besoin. ».*

3. Risques de l'éloignement avec la médecine générale

Le constat d'un éloignement croissant entre les patients jeûneurs et la médecine générale est identique dans la thèse de C.Orioli (12). Elle confirme que les patients préfèrent souvent rester seuls. « Contre toute attente on s'aperçoit que 34% préfère essayer seul et que seulement 27,7% souhaiterait être accompagné par leur médecin généraliste. Nous pouvons par ce résultat étayer les 2 hypothèses suivantes :

-Les patients pensent que ce type de régime est accessible et facile = révèle la faisabilité.

-Les patients ne se sentent pas en confiance avec leur médecin pour des prescriptions d'ordre nutritionnel (…). Ce qui nous renvoie à prioriser ces axes dans la formation médicale conventionnelle actuelle. »

Ces deux hypothèses nous semblent tout à fait pertinentes.

Les patients trouvent la démarche du jeûne effectivement abordable. Ils développent leur expérience avec le temps *: « Je maîtrise bien le timing, les ressentis du corps, les problèmes qu'il peut y avoir au niveau intestin et autres. Je suis autonome sur ma pratique aujourd'hui. ».*

En cas de difficultés, ils n'hésitent pas à se référer à l'avis d'autres soignants, ou d'autres jeûneurs. Ils construisent d'ailleurs une véritable communauté, via les réseaux sociaux. Le jeûne sans surveillance médicale est pour eux considéré comme étant peu risqué. Cela ne justifie en tout cas pas la prise d'un rendez-vous en médecine générale. Certains interviewés vont même plus loin et avouent qu'ils continueraient à jeûner malgré une éventuelle opposition de leurs médecins : *« Je pense que je pratiquerai quand même le jeûne. Malgré les réticences. Je ne pense pas qu'on puisse se faire du mal avec un jeûne. »*

Une dualité s'installe entre cette communauté de jeûneurs et le corps médical. Mais quel risque il y a-t-il à voir cet isolement se renforcer ? Quels patients faut-il particulièrement suivre de façon plus étroite ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

a. Durée du jeûne

D'abord, la plupart des auteurs s'accordent à dire que le risque du jeûne thérapeutique croît de manière significative chez les patients fragiles et lorsque la durée du jeûne augmente.

J.Lemar nous livre quelques rappels physiologiques concernant la durée du jeûne (8). Il explique « qu'ainsi, lorsque tous les mécanismes d'adaptation sont en place sans phénomène pathologique intercurrent, la principale variable déterminant la durée potentielle du jeûne chez le sujet mince ou de surpoids modeste est l'importance de la masse grasse. » Mais que « par physiologie comparée, il est vraisemblable que l'homme obèse soumis à un jeûne prolongé et intense dans un but thérapeutique risque d'avoir des pertes azotées cumulées létales bien avant qu'il n'ait épuisé ses réserves lipidiques, à la différence du sujet mince ou de surpoids modeste où ce sont les réserves lipidiques qui représentent le principal facteur limitant. »

Toutefois, un manque apparaît dans les études sur le sujet. Aucune n'a pu étudier chez l'homme « la phase terminale : limites de l'adaptation au jeûne. Cette phase n'a été étudiée que chez l'animal, tout particulièrement chez le manchot empereur (par l'équipe d'Y. Le Maho). »

On observe un nouveau phénomène de switch métabolique à partir d'une certaine durée, mais cette fois-ci conduisant au catabolisme des protéines : « Du point de vue métabolique, on observe d'abord une réduction progressive puis un maintien de la glycémie à un niveau faible, une élévation des acides gras et des corps cétoniques à un niveau élevé, une baisse du catabolisme protéique qui se maintient à un niveau faible. Le passage à la dernière phase est marqué par un net contraste : la concentration plasmatique de glucose s'élève, celle des acides gras et des corps cétoniques s'effondre et le catabolisme protéique augmente de façon importante. »

Les patients semblent conscients de ces bouleversements métaboliques et leurs éventuels dangers. La durée du jeûne serait alors l'une des principales raisons qui les motiverait à consulter *: « Tu as été suivi par un médecin, à cette occasion. Si oui : lequel ? Non. Je n'ai pas été suivi. Pour un jeûne plus long je l'aurais fait. ».*

Mais le niveau de crainte est hétéroclite. Certains redoutent la barre des 15 jours, quand d'autres jeûnent en autonomie bien plus longtemps : *« Maintenant ma question c'est : est-ce que je me lance tout seul pour faire 30/35 jours ou je le fais avec un minimum de suivi ? »*.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

b. Les antécédents et les contre-indications

Concernant les patients plus fragiles, c'est-à-dire les patients aux antécédents médicaux plus lourds, l'Inserm a effectué, en 2014, une revue de la littérature. Elle s'est intéressée à certaines pathologies sélectionnées (facteurs de risque cardio-vasculaire, obésité, sommeil, cancer, polyarthrite rhumatoïde, etc…). Elle indique dans son rapport au sujet du jeûne (17) "qu'au-delà de deux semaines, il peut provoquer des anémies par carence en fer, des inflammations et fibroses au niveau hépatique et une dégradation du capital osseux. Le risque le plus grave associé au jeûne est celui de la survenue de troubles du rythme cardiaque pouvant dans certains cas conduire au décès."

Le rapport rappelle également quelles sont les populations les plus à risque : "les femmes enceintes (impacts particulièrement importants sur la santé du fœtus) ou allaitantes ; les enfants ou adolescents (ralentissement de la croissance et du développement pubertaire) ; les personnes âgées (risque d'arythmie cardiaque plus important chez les femmes ménopausées si le jeûne est complet) ; les sportifs (risques de perte osseuse et absence de règles chez les femmes).

En plus de ces risques, il existe des risques importants d'aggravation des symptômes si le jeûne se substitue à un traitement dont l'efficacité est prouvée."

Enfin, l'Inserm délivre en conclusion le message clé suivant : "si la pratique du jeûne encadré au sein d'une structure médicalisée semble globalement peu dangereuse, des risques sérieux existent si cette pratique a lieu en dehors d'une structure médicalisée." (51)

Le rapport s'appuie sur les recommandations de l'association médicale allemande Jeûne et nutrition. (52) Il s'agit de l'association dont le groupe d'experts est à l'origine des indications mentionnées pour le jeûne partiel de type Buchinger. Cette association liste les contre-indications et mise en garde suivantes :

Contre-indications absolues au jeûne	Contre-indications relatives au jeûne
Grossesse – Allaitement	Dépendances : drogues, alcool
Carences nutritionnelles extrêmes	Épuisement important
Maigreur extrême (IMC < 16)	Psychose
Troubles du comportement alimentaire : boulimie, anorexie	Ulcères importants de l'estomac et du duodénum
Hyperthyroïdie décompensée (irréversible)	Affections coronariennes avancées
Insuffisance rénale	Décollement de la rétine
Insuffisance hépatique	Diabète de type 1 insulino-dépendant
Artériosclérose cérébrale avancée	Arythmie
Phobie du jeûne	Cancers à un stade avancé
Dégénérescence musculaire	Pathologies nécessitant une médication importante

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Globalement, il ne semble pas y avoir de consensus formel sur le sujet. La liste de ces contre-indications et mises en garde est reprise par la plupart des auteurs, certains ajoutent parfois d'autres contre-indications : tuberculose, états pré et post-chirurgicaux, épilepsie, présence d'un stimulateur cardiaque, présence d'un organe greffé, carences nutritionnelles.

L'association médicale Jeûne et nutrition a également indiqué une liste des principaux médicaments pouvant poser problème pendant le jeûne :

- Médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens
- Corticostéroïdes systémiques
- Antihypertenseurs (en particulier les bêtabloquants et les diurétiques)
- Antidiabétiques
- Contraceptifs
- Anticoagulants
- Médicaments psychotropes (en particulier les neuroleptiques et le lithium)
- Antiépileptiques

c. La dénutrition

Une des complications les plus redoutées qui est observée lors du jeûne est la dénutrition. Plusieurs de nos interviewés l'ont mentionné : *« voir un médecin qui dira « ah non je ne vous le conseille pas, il y a la perte musculaire et la dénutrition ». Ce sont les deux grandes peurs à l'heure actuelle. »*
Comme vient le rappeler la HAS dans sa recommandation de 2019-2021, le critère clinique le plus sensible et spécifique au diagnostic de dénutrition est la perte de poids, qu'elle soit volontaire ou non. On peut donc considérer qu'une perte de poids significative lors d'un jeûne correspond bel et bien à de la dénutrition.

Le réseau NACRe (19) s'est montré insistant pour alerter les patients : « Une des complications fréquentes des cancers et de leurs traitements est la dénutrition. Une dénutrition peut gêner ou empêcher le traitement. À pathologie égale, un patient dénutri a un risque de mortalité plus important qu'un patient non dénutri. C'est pourquoi la dénutrition doit être prévenue et traitée. » (…) « La dénutrition serait directement responsable du décès des patients atteints de cancers, dans 5 à 25 % des cas ».

Dans leur dépliant à l'attention du grand public (53), à la question « même si ces régimes n'ont pas d'effets bénéfiques sur le cancer, est-ce qu'on peut dire qu'ils ne font pas de mal ? » est répondu :

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

« NON. Certaines études ont rapporté des effets délétères chez les patients comme une diminution de l'efficacité des traitements anticancéreux ainsi qu'un risque d'aggravation de la dénutrition et la sarcopénie. »

Et plus loin : « dans l'état actuel des connaissances il est recommandé de ne pas pratiquer le jeûne ni de régime restrictif au cours de la prise en charge du cancer. Si malgré tout vous souhaitez pratiquer le jeûne il est important d'en informer votre médecin traitant et votre oncologue référent ».

d. Jeûne et troubles des conduites alimentaires (TCA)

Les carences d'apports en protéines induites par le jeûne entraînent une carence en acides aminés tels que la tyrosine et le tryptophane. Ces acides aminés sont des précurseurs de la synthèse de la dopamine et de la sérotonine, notamment au niveau du système limbique. Ce système est impliqué dans ce qu'on appelle le système de récompense. Dans un premier temps, que ce soit lors du jeûne ou lors de l'anorexie mentale, on retrouve une phase avec une importante stimulation de ces neuromédiateurs. Mais à plus long terme on peut supposer qu'il en résulte, et c'est prouvé chez l'animal, un déficit de sécrétion en dopamine et sérotonine, et donc des troubles en rapport avec ce déficit. Or comme le rappelle très justement une association sur les troubles du comportement alimentaires : « la dopamine génère la motivation, le plaisir, l'euphorie, les pulsions et répétitions. La sérotonine permet la modulation de l'humeur, la cognition et l'excitation. Les déficits en ces neuromédiateurs peuvent entraîner des troubles de l'humeur, du sommeil, de la pensée, des déficits hédoniques ou la répétition de comportement (préoccupation excessive pour l'alimentation, pensée obsessionnelle voire TOC). »

En 1944, le Pr Keys a mené chez l'homme dans le Minnesota, l'expérience du « Minnesota starvation », une expérience de quasi-jeûne. Cette étude a provoqué une grande surprise : les sujets en restriction ont spontanément eu des attitudes fréquemment retrouvées chez les personnes souffrant de troubles des conduites alimentaires, en particulier d'anorexie. Il a été observé une tendance à manger de plus en plus lentement, à jouer avec la nourriture, à découper les aliments, à boire abondamment, ou à avoir des rituels très complexes autour des repas et de l'alimentation.

Cette crainte est partagée par des proches de jeûneurs, comme le révèle un de nos interviewé : *« Limite ils faisaient exprès des bêtes (grosses quantités) de trucs à manger, pour que je recommence à manger. Je me souviens de mon père, qui avec des chocolats pralinés me disait « mais mange » et tout ça… C'était pas méchant, mais pour eux bien manger, c'était aller bien. »*

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Lors du congrès de nutrition organisé par l'institut Benjamin Delessert, à la question, « est-ce qu'on peut engendrer une anorexie mentale en jeûnant ? », la psychiatre Dr Roues-Saporta, spécialiste des TCA, est catégorique : « Oui. La réponse est oui. Si on simplifie à l'extrême, les troubles du comportement alimentaire type anorexie se développent sur un terrain génétique favorable (…) et sont souvent déclenchés par un événement de vie, comme le petit régime habituel chez l'adolescente. C'est le cas également de l'hyperactivité sportive, ou celui du jeûne. »

e. Dérives sectaires en santé

Enfin, un risque plus général souvent cité est celui des mouvances sectaires et du risque d'isolement majeur que cela entraîne chez les pratiquants. Il est d'ailleurs évoqué par les interviewés lorsqu'on leur demande quels sont les éventuels limites et freins au fait de jeûner *: « Un risque de se faire happer par des mouvements, des jugements parfois péremptoires. »* ou encore *: « Malgré tout il faut faire attention. Car il y a de tout et n'importe quoi aussi. C'est la porte ouverte à parfois des trucs un peu louches. »*

La Miviludes (Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires) aussi, dans son rapport d'activité sur la période 2018-2020 (54), confirme être très soucieuse de la question : « La promotion des régimes restrictifs et du jeûne alimentaire dans la mouvance des thérapies non conventionnelles est préoccupante »

Plus loin dans le rapport, en parlant des expériences de jeûne, elle avance que "quelle que soit leur dénomination (stages, retraites, séjours…) elles ont en commun d'être coûteuses et de favoriser l'isolement des stagiaires constituant ainsi un moyen pour leurs promoteurs d'asseoir une véritable emprise sur eux. »

L'ancien président de la Miviludes et député, Georges Fenech, nuance : « Il ne s'agit pas de condamner le jeûne en tant que tel, mais d'avertir sur le fait qu'il peut être une manière de vous attirer dans un guet-apens. » (55)

La Miviludes s'inquiète notamment auprès des médias de ces messages "miracles", pouvant détourner des "personnes atteintes de pathologies graves du système de soins pour suivre exclusivement le régime à base de fruits et légumes crus et perdre ainsi des chances de guérison". (56)

Plus largement, le débat est animé ces dernières années sur le danger des dérives sectaires en santé de manière générale, et pas seulement dans le champ de l'alimentation. Voici quelques chiffres

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

intéressants tirés du rapport de la Miviludes sur la période 2018-2020, rendant le constat plus synthétique :
A ce jour, les dérives sectaires dans le domaine de la santé « représentent près de 40 % de l'ensemble des signalements reçus à la Miviludes ». Il affirme que :
« 4 Français sur 10 ont recours aux médecines dites alternatives, dont 60 % parmi les malades du cancer. Il existe plus de 400 pratiques non conventionnelles à visée thérapeutique et on dénombre 1 800 structures d'enseignement ou de formation « à risques » dans le domaine de la santé."

Mais quelles solutions peut-on envisager pour pallier ces risques ?

Le CAS (comité d'analyse stratégique) a publié une note intitulée « Quelle réponse des pouvoirs publics à l'engouement pour les médecines non conventionnelles ? ». Cette note formule un certain nombre de propositions en réponse au succès croissant de ces pratiques thérapeutiques, parmi lesquelles la création d'un label de thérapeutes aux pratiques non conventionnelles et une labellisation des offres de formation à ces pratiques en écoles privées. L'analyse suggère également de mieux former les médecins de demain pour qu'ils connaissent davantage ces différentes pratiques alternatives, et qu'ils sachent mieux informer et orienter les malades.

Alors que nous pouvons entendre de multiples terminologies désignant ces pratiques parallèles, comme « médecines alternatives », « médecines complémentaires », « médecines naturelles », ou encore « médecines douces », le gouvernement a finalement adopté la terminologie de « pratiques de soins non conventionnelles (PSNC) ». Il propose sur son site internet (57) un rappel quant aux connaissances actuelles sur ces PSNC et des éléments pouvant permettre de reconnaître, puis de signaler les pratiques les plus douteuses.
D'autres signaux d'alerte sont détaillés par la Miviludes (58). Voici les signes qui doivent attirer la vigilance des patients, ainsi que celle des proches ou des soignants :
-Déstabilisation mentale
-Promesse de guérison miracle grâce aux médecines « traditionnelles » ou « alternatives »
-Rupture avec la famille, les amis, les collègues
-Rupture avec les soins et traitements conventionnels
-Vente de produits de soins ou de services (formations, stages, etc.) à des prix exorbitants
-Volonté d'embrigader des enfants
-Discours stéréotypés à toute question existentielle
-Perte d'esprit critique
-Discours antisocial et troubles à l'ordre public

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

-Atteinte à l'intégrité physique

« Un seul critère ne suffit pas pour établir l'existence d'une dérive sectaire et tous les critères n'ont pas la même valeur. Le premier critère (déstabilisation mentale) est toutefois toujours présent dans les cas de dérives sectaires », rappelle la Miviludes. Elle suggère, avant d'aller voir un thérapeute, de vérifier au préalable s'il est bien inscrit sur le répertoire Adeli, garantissant les titres et diplômes des praticiens. (59)

En 2020 a été créée l'agence A-MCA (Agence des médecines complémentaires et alternatives). L'A-MCA explique à ses débuts être « un lieu de réflexions et d'actions portant sur la structuration des MCA." Cette agence, et plus largement la promotion et la généralisation de ces PSNC inquiètent.

La même année, la ligue des droits de l'homme (LDH) a communiqué sur le sujet, et dit s'inquiéter de la montée des PSNC et du manque de poids de la Miviludes. (60)
« La LDH demande (…) de ne pas cautionner des opérations visant à officialiser des pratiques non reconnues par les instances de santé. La LDH demande également que les fonctions et moyens de la Miviludes, observatoire unique au monde et envié par de nombreuses démocraties, soient considérablement renforcés pour qu'elle devienne enfin une autorité administrative indépendante. »

En réponse à cela, depuis début 2021, la MIVILUDES affirme bénéficier d'une augmentation des aides et moyens alloués par le ministère, en multipliant par 10 le budget de la Mission.

4. Vers une médecine préventive et intégrative

a. Médecine préventive

La médecine préventive est la branche de la médecine consistant à donner des conseils d'hygiène au sens large ainsi qu'au dépistage des maladies. La médecine préventive est en général pratiquée par des médecins généralistes du fait de leur proximité avec les populations. (61)

Notion évoquée largement par les patients au cours de nos entretiens, la prévention semble être une de leurs préoccupations majeures dans le domaine de la santé. Faisant souvent le reproche que la médecine actuelle se baserait plus sur des soins curatifs que préventifs, ils ont pu mettre en avant leur démarche de jeûne comme un outil en matière de prévention : *"je pense que si on était plus sur la*

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

prévention, sur comment éviter d'avoir certaines maladies chroniques ou auto immunes on aurait de meilleurs résultats que si on était dans le curatif"

A ce propos, nous avons volontairement décidé d'inclure dans notre définition du jeûne dit thérapeutique la notion de jeûne « bien-être », qui pour nous renvoie à une démarche de soin globale. On peut questionner alors une certaine ambivalence chez nos patients. Ils semblent demandeurs de plus d'implication et de conseil de leur médecin dans leur mode de vie, mais ils trouvent parfois peu pertinent de l'impliquer dans leur démarche : *« Par rapport à un jeûne, ce n'est pas forcément le rôle de mon médecin traitant mais j'aurais aimé qu'elle s'y intéresse peut-être davantage. »* Est-ce que ce manque de sollicitation du médecin vient du fait qu'ils ne trouvent pas les réponses attendues ?

On peut facilement imaginer que des patients pratiquant le jeûne soient déjà dans un mouvement d'optimisation de leur hygiène de vie et donc une population particulièrement demandeuse en matière de prévention.

Nous avons plus haut abordé la question de la nutrition et de l'alimentation et son importance dans le domaine de la médecine préventive, nous poursuivrons ci-après sur des considérations plus globales autour de l'hygiène de vie.

Les patients se disent demandeurs de plus de conseils sur l'hygiène de vie mais comment cela se passe-t-il en pratique en consultation ? Une étude qualitative a été menée en 2011 (62) sur l'éducation du patient en médecine générale. Il est noté les difficultés que peuvent rencontrer médecins et patients lorsqu'il s'agit d'aborder l'hygiène de vie en dehors des conseils sur les pathologies courantes. Elle soulève que : « D'une part, l'intervention sur les habitudes de vie apparaît difficile d'accès au praticien, parce qu'elle renvoie à une dimension particulièrement complexe de la relation médicale qui relève non de la pathologie mais de l'épaisseur « sociale » du patient, c'est-à-dire sa trajectoire de vie, son statut social, ses pratiques alimentaires et physiques dans leurs durées et usages, son intégration sociale dans le travail, le loisir, sa vie familiale … ». De là, il existe une forme de médicalisation du mode de vie. Le fait de désigner certains comportements comme inappropriés dans une opposition « sain-malsain » peut questionner sur la position à adopter par le médecin. Il dépend alors du médecin généraliste d'adapter sa posture éducative pour répondre au mieux aux attentes des patients, avec toutes les difficultés que cela implique pour leur proposer une approche plus personnalisée en matière de prévention. L'expérience et le temps de suivi entre le médecin et le patient est un atout important pour faciliter l'abord de ces problématiques.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

L'expansion de la pratique du jeûne s'inscrit dans une nette augmentation de l'intérêt des patients pour le domaine de la santé et du bien-être dans toutes ces dimensions : activité physique, santé mentale, alimentation etc. qu'ils opposent à un impact néfaste de notre mode de vie, nettement exacerbé dans le contexte de crise sanitaire.

Selon Erwan Mentheour, fondateur d'une application de « bien-être holistique » : *« Nos modes de vie dits « modernes » sont nocifs pour l'individu (explosion des maladies chroniques, burn-out…), les sociétés (crises des systèmes sociaux, complotismes, effondrement des liens sociaux…) et la planète dont on sait les limites sans être capable d'en tirer la moindre conséquence sérieuse. Nous produisons en masse des maladies chroniques physiques et mentales au travers de systèmes qui décomposent les sociétés, qui surexploitent et polluent les environnements »*, affirme-t-il dans un interview pour le magazine Entreprendre. (63)

A travers la pratique du jeûne et la quête d'un mode de vie plus sain, on note des préoccupations pour la santé environnementale : *« Donc moi je fais des jeûnes pour essayer de libérer mon corps de toutes les toxines (marque le mot) qu'on peut avoir, parce qu'on respire des saloperies, parce qu'on mange des saloperies, parce qu'on boit des saloperies ».*

Parallèlement aux PNNS évoqués plus hauts, tous les cinq ans depuis 2004 un Plan National Santé et Environnement (PNSE) est élaboré. Le dernier en date (2021)(64) soulève l'importance d'informer la population et de former les professionnels de santé à ces considérations, en intégrant directement en DFGSM un module de santé environnement et en valorisant les formations continues sur le sujet.

Les patients intègrent le jeûne à la médecine préventive et l'identifient à un mode de vie. Les actions de médecine préventive comme l'activité physique adaptée ou certains types de régime, nécessitent d'avoir fait la preuve d'une efficacité scientifique, pour être recommandé comme une Intervention Non Médicamenteuse (INM) et intégré aux recommandations de bonne pratique. Par définition : "Une INM vise à prévenir, soigner ou guérir un problème de santé. Elle se matérialise sous la forme d'un produit, d'une méthode, d'un programme ou d'un service dont le contenu doit être connu de l'usager. Elle est reliée à des mécanismes biologiques et/ou des processus psychologiques identifiés. Elle fait l'objet d'études d'efficacité. Elle a un impact observable sur des indicateurs de santé, de qualité de vie, comportementaux et socio-économiques. Sa mise en œuvre nécessite des compétences relationnelles, communicationnelles et éthiques ». (65)

On pourrait imaginer un programme de jeûne qui réponde à ces critères et qui soit par la suite recommandé et suivi par le médecin généraliste. Le jeûne intermittent, sous forme de limitation de la fenêtre alimentaire, semble le plus prometteur à pouvoir évoluer en ce sens, aux vues des résultats

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

des dernières publications (29). Le Dr Orioli a proposé dans son travail de thèse (12), l'ébauche d'un protocole d'essai thérapeutique ambulatoire en intention de traité auprès des patients présentant un syndrome métabolique ou une augmentation de la glycémie à jeun (pré-diabète). Il viserait à évaluer la différence entre l'utilisation des règles hygiéno-diététiques "classiques", un programme de restriction énergétique continu et un programme de régime intermittent avec diminution de la fenêtre alimentaire.

La mise en application d'un protocole de jeûne plus long, de 5 à 7j par exemple, ne paraît pas applicable en soin ambulatoire. La seule étude ayant montré qu'il y aurait peu de risque avec ce type de jeûne a été réalisée en centre spécialisé. (20) Il n'existe aujourd'hui aucun centre médicalisé proposant ce type de pratique en France.

"Affirmer que les plantes ou les activités physiques sont bonnes pour la santé n'a pas de sens. Il faut aller au plus près, décortiquer les techniques et les ingrédients, connaître les doses et les durées, savoir pour quel problème de santé elles ont un réel intérêt. Ainsi, parler d'hypnose en général n'a pas de sens. Par contre, parler d'une méthode d'hypnose pour arrêter de fumer prend tout son sens. Parler d'une méthode de yoga pour soigner une lombalgie aussi. Chaque INM doit avoir une appellation, des objectifs précis sur des indicateurs de santé, une population cible, un modèle explicatif (mécanismes d'action, processus psychologiques…), un contenu (durée, fréquence, intensité, techniques…), une qualification du professionnel et une liste de publications scientifiques associées (Ninot et Carbonnel, 2016)".
Promouvoir le jeûne thérapeutique comme une pratique globale n'est pas pertinent. Afin d'envisager d'intégrer aux INM certains types de jeûnes, il convient de redéfinir plus précisément ce que l'on entend par jeûne thérapeutique. Nous pourrions imaginer par exemple associer ce type de méthode au jeûne intermittent, ou de courte durée.

b. Une médecine intégrative

Nous avons pu constater durant nos entretiens que l'une des principales attentes envers la médecine générale serait de s'ouvrir à une pratique plus mixte, en incluant des modes de thérapies moins conventionnels. Cela est valable dans la prise en charge du jeûne, mais aussi de manière générale pour les soins en médecine générale : *« Si je dois choisir un médecin je choisirai quelqu'un qui travaille avec d'autres approches : la médecine chinoise, la phyto, l'homéopathie ou des choses comme ça. Je ne suis pas trop chimie. ».*

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Les patients souhaitent trouver des médecins n'ayant pas que la médecine conventionnelle comme savoir-faire : *« Les gens vont soit voir un médecin classique soit un thérapeute « un peu plus particulier » avec des choses plus alternatives mais il n'y a pas de passerelles entre les deux. Il faudrait créer une espèce de dynamique pour motiver les jeunes médecins à partir là-dedans. ».*

Mais de quoi parlent exactement les patients lorsqu'ils font référence à des « choses plus alternatives » ? Tentons de rappeler certaines définitions et terminologies.

En France, le terme de « thérapies complémentaires » (ThC) est recommandé par l'Académie nationale de médecine. Le Conseil de l'Ordre des médecins utilise l'expression « médecines alternatives et complémentaires » (MAC). Le gouvernement, nous l'avons vu, adopte parfois la terminologie de « pratiques de soins non conventionnelles » (PSNC), que nous allons reprendre dans la suite de notre travail.
Comment classer ces PSNC ? L'OMS et l'INSERM distinguent 4 familles de pratiques :
-Les « thérapies biologiques » utilisant des produits naturels issus de plantes, de minéraux ou d'animaux (ex : phytothérapie, aromathérapie)
-Les thérapies manuelles (ex : ostéopathie, chiropraxie, réflexologie)
-Les approches corps-esprits (ex : méditation, hypnose, sophrologie)
-Les systèmes reposant sur des fondements théoriques propres (ex : acupuncture, homéopathie). Le jeûne s'inscrit dans cette famille.

Les interviewés ont utilisé à plusieurs reprises les termes « holistique » ou « naturopathie » lors de nos entretiens. *« Donc tu peux changer ton regard par rapport à l'alimentation. Après il y a tout l'apport de la naturopathie. »* nous explique l'un des participants. Un autre développe : *« Si vous voulez des conseils sur le jeûne il faut aller voir des gens qui ont fait des formations complémentaires. Ce qu'on appelle aujourd'hui les médecins holistiques."*

Continuons nos définitions :
-<u>La naturopathie :</u>
L'OMS la classe comme la troisième médecine traditionnelle mondiale après les médecines traditionnelles chinoise et ayurvédique (d'origine indienne).
D'après le Larousse Médical (édition 2007) : « la Naturopathie est un ensemble de pratiques visant à aider l'organisme à guérir de lui-même, par des moyens exclusivement naturels. Elle repose sur une théorie selon laquelle la force vitale de l'organisme permet à celui-ci de défendre et de guérir spontanément. Elle consiste donc à renforcer les réactions de défense de l'organisme par diverses

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

mesures d'hygiène (diététique, jeûne, musculation, relaxation, massages, thermalisme, thalassothérapie, etc.) aidées par les seuls agents naturels (plantes, eaux, soleil, air pur, etc.), un traitement médical ne devant intervenir qu'en cas d'urgence. »

Elle faisait partie en 2012 des axes les plus à risques de dérives sectaires selon le rapport de la Miviludes. Comme nous l'avons évoqué précédemment, elle fait partie intégrante de la formation des organisateurs de centre de la FFJR.

L'hygiénisme est un concept appartenant au domaine de la naturopathie. L'hygiénisme, dont Herbert Shelton est l'un des promoteurs les plus connus, prône l'autoguérison par la régénération cellulaire, le crudivorisme et le jeûne. L'hygiénisme se préoccupe de l'hygiène de vie en général, c'est-à-dire ce qui concerne l'alimentation, mais aussi l'activité physique, le repos, la gestion des émotions et la satisfaction dans les relations sociales. Il considère que le corps humain est capable de se guérir tout seul si l'on respecte ses besoins primaires.

-La thérapie holistique :

C'est une discipline s'appuyant sur l'holisme, désignant des méthodes fondées sur la prise en compte de la « globalité de l'être humain » : physique, émotionnel, mental et spirituel, ou corps-esprit. Ce domaine dit se distinguer de la médecine conventionnelle en considérant le patient « comme une personne et non comme un malade ».

-La médecine intégrative :

Il s'agirait de la combinaison pouvant allier les meilleurs soins de la médecine scientifique occidentale à ceux des approches complémentaires. Le National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) indique que la médecine intégrative s'appuierait sur des données probantes quant à l'efficacité et à l'innocuité des méthodes proposées. Elle s'attarde à la prévention et au maintien de la santé en s'intéressant aux différentes facettes du mode de vie : alimentation, activité physique, gestion du stress et bien-être émotionnel. Elle considère le patient comme un être unique et entier, dans ses dimensions sociales, psychologiques, spirituelles et communautaires autant que biologiques et corporelles. Elle considère que le patient est un acteur important dans la gestion de sa santé et des soins qu'il reçoit. Son mouvement est né dans les années 1990 aux Etats-Unis et a ensuite pris essor au Canada avec la formation de centres référents.

A propos de ces différents courants, le collectif de patients Safe Med (66) a fait son choix : « dans cet esprit, il nous semble que le terme de « médecine intégrative » apparaît être le plus adapté. Cette expression montre la possibilité d'intégrer la « thérapeutique » d'une part, qui a pour objet de

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

guérir les malades dans la mesure du possible, et les « soins » (ou « pratiques ») d'autre part, qui ont pour objet de tendre vers une meilleure qualité de vie et un meilleur vécu de la maladie.

Allant dans ce sens, en 2017 a été fondé le CUMIC : collège universitaire de médecines intégratives et complémentaires. Il regroupe des universitaires et des responsables d'enseignement de plusieurs disciplines concernées par la médecine intégrative et les thérapies complémentaires. (67) L'objectif du CUMIC est d'offrir une réflexion et des réponses collégiales au sujet de l'évaluation et de l'enseignement de la médecine intégrative et des thérapies complémentaires.
Il s'adresse à la fois aux pouvoirs publics, aux instances universitaires, aux usagers et patients du système de santé, et aux professionnels de santé ayant recours à ces thérapies.
Les travaux du CUMIC se font sous l'égide de l'Association Pédagogique Nationale pour l'Enseignement de la Thérapeutique (APNET) et du Collège des Enseignants universitaires de Thérapeutique.

Dans une tribune, le Dr Boukris Sauveur prône l'ouverture vers les PSNC (68) : « Après 25 ans de pratique de la médecine traditionnelle, mon expérience clinique et mon vécu de praticien m'obligent à admettre que l'on ne connaît pas tout. La médecine recèle encore des mystères inexplorés que notre esprit rationnel et scientifique ne parvient pas à expliquer. Le malade est (et reste) un inconnu. Beaucoup de maladies comme les conduites addictives, la fibromyalgie, les cancers, les troubles psychiatriques, etc ne peuvent être guéries par les thérapeutiques usuelles.
Face à ces situations, que fait-on lorsque la médecine classique est inopérante ? (…) Ayons la modestie et l'humilité de le reconnaître et de faire preuve d'ouverture en adressant nos malades à des praticiens qui travaillent différemment de nous et qui ont des résultats efficaces. »

Mais sur quoi ce base le Dr Sauveur lorsqu'il parle de « résultats efficaces » ? Quelles sont les dernières conclusions des principales agences de santé à propos de ces PSNC ?

En 2013, l'Académie Nationale de Médecine (ANM) publie le rapport « Thérapies complémentaires : leur place parmi les ressources de soins » (69).

L'ANM rappelle que les pratiques souvent appelées « médecines complémentaires » ne sont pas des "médecines", mais des techniques empiriques de traitement pouvant rendre certains services en complément de la médecine proprement dite. L'ANM déconseille alors formellement l'institution d'un label ou la création d'un statut de praticien de thérapie complémentaire, qui n'est pas justifié compte

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

tenu de l'hétérogénéité de ces techniques, dont chacune pose un problème spécifique. » Cette position contre la création d'un label est donc diamétralement opposée de celle du CAS dont nous avons parlé un peu plus tôt.

Plus récemment, en juin 2021, l'ANM a publié un court communiqué (70), rappelant :

« -qu'il appartient aux pouvoirs publics d'assumer pleinement leurs responsabilités d'encadrement des pratiques de soins dans notre pays. Cet encadrement doit être assorti d'un effort substantiel de travaux scientifiques visant à évaluer ces pratiques conformément aux règles de l'art, ainsi que d'une homogénéisation et d'une crédibilisation de l'offre de formation dans ce domaine.
-qu'il faut reconnaître le souhait de nos concitoyens de bénéficier de soins qui vont au-delà de ce que le système de soins conventionnels leur propose. Ces soins doivent être conformes aux règles de l'éthique médicale.
-que les thérapies complémentaires doivent être enseignées dans les Facultés de médecine et les Instituts de formation aux professions de santé (telles que référencées dans le code de la santé publique) afin que les professionnels en connaissent les intérêts. »

On note bien la volonté de développer ces pratiques dans notre système de soins. Il est difficile de savoir ce qu'il en est en médecine générale actuellement.
Cependant, on observe depuis quelques années que l'entrée des PSNC à l'hôpital se fait de manière assez conséquente.
Ces médecines alternatives et complémentaires investissent tous les services, depuis la néonatalogie jusqu'aux soins palliatifs en passant par les services de gastroentérologie ou les consultations anti-tabac.

Par exemple :
-A l'hôpital Robert Debré, accoucher avec l'aide de l'hypnose est possible depuis quelques années.
-L'hypnose est pratiquée également en péri-anesthésie (on parle d'hypno-sédation) dans de multiples hôpitaux. Les résultats y sont satisfaisants et prometteurs.
-Plusieurs services hospitaliers ouvrent leurs portes à la pratique de l'acupuncture dont les bénéfices sur les maux de tête, la douleur chronique ou encore l'asthme commencent à être reconnus.
-Au CHU de Strasbourg, l'équipe d'obstétrique utilise les aiguilles de la médecine traditionnelle chinoise pour rendre les contractions plus efficaces, accélérer la dilatation du col mais aussi en cas

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

d’allaitement difficile ou de baby blues. Le service a même étendu les indications à d’autres pour traiter les difficultés de la grossesse.

Plus près de nous, au Centre Léon Bérard de Lyon, plusieurs thérapies complémentaires ou accompagnements sont proposés dans le cadre du développement du Département des soins de support (DISSPO) : ateliers d’art thérapie, hypnose, méditation de pleine conscience pour les patients et proches, sophrologie et réflexologie pour les enfants, adolescents et jeunes adultes ou encore aromathérapie.

En 2013, l'OMS édita un rapport intitulé « Stratégie de l'OMS pour la Médecine Traditionnelle pour 2014-2023 » (71)
Bien que cela n'apparaisse pas clairement dans ces orientations stratégiques et bien que le concept de « médecine intégrative » ne figure dans aucun des rapports, la stratégie de l’OMS dans cette publication semble clairement orientée vers un développement de la médecine intégrative : « Aujourd'hui, de nombreux pays reconnaissent la nécessité d'adopter une approche cohésive et intégrative des soins de santé […] ». On trouve également : « En actualisant sa stratégie et en approfondissant, l'OMS a pu mieux comprendre comment accélérer l'intégration mondiale de la médecine traditionnelle (MT) / médecine complémentaire (MC) aux systèmes de santé. ».

Une ligne politique aussi claire, à la lumière de différents éléments, peut paraître surprenante. Edzard Ernst, un des spécialistes de l'évaluation scientifique des PSNC, critique vivement le rapport de l'OMS : « ce document à toutes les caractéristiques d'un document promotionnel dépourvu d'éléments critiques […]. De mon point de vue, les membres de l'OMS qui sont capables d'évaluation critique devraient repérer les dangers d'une telle stratégie ». (72)

Professeur à l'Université d'Exeter au Royaume-Uni, Edzard Ernst s’est beaucoup penché sur la question des PSNC. Ce chercheur leur a consacré vingt-cinq années de sa carrière, au cours desquelles il a notamment mené de nombreux essais cliniques pour tester l'efficacité de ces thérapies. C'est notamment à la suite de ses travaux et prises de positions que le NHS, le service de santé britannique, a renoncé à prendre en charge l'homéopathie. La France prenant la même décision à la suite du rapport de l’HAS de 2019, défavorable au remboursement. (73)
E. Ernst poursuit : « les médecines alternatives sont en grande partie évaluées, et un nombre infime d’entre elles ont prouvé un effet spécifique mais faible. ».

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Ainsi, la nécessité de mieux former les futurs professionnels de santé à ce que sont les PSNC semble indispensable, afin que l'offre de soin corresponde aux attentes des patients. Et que ceux-ci se tournent vers des soignants qualifiés, garants d'une certaine sécurité.

Plusieurs de nos interviewés prônent le fait que des médecins pratiquent les PSNC, plutôt que des thérapeutes sans formation médicale : *« D'accord vous êtes donc attachés à ce que ça soit des médecins de formations, qui se spécialisent ? Oui car ils ont quand même un socle, par rapport à la chimie et l'anatomie du corps. Ça a tout son intérêt. Ce sont des approches complémentaires. Les deux ensembles, c'est vachement pertinent. ».*

D'autant que les médecins sont « de plus, confrontés quotidiennement aux demandes des patients » comme le souligne les Dr MICHEL et CHARHON dans leur thèse (43). La plupart des médecins interrogés au cours de cette thèse considèrent ces PSNC « comme un outil supplémentaire dans leur arsenal thérapeutique, notamment dans le cas d'impasses de la médecine conventionnelle. Les médecins ont dû adapter leurs pratiques parfois de manière empirique. Les médecins généralistes appellent cependant encore au renfort des mesures à la fois politiques, pratiques et législatives pour les aider à mieux encadrer le recours à ce type de soins" et ce pour ne pas tendre à tort vers une banalisation du recours à la médecine intégrative.

Aujourd'hui, comme rappelé dans la conclusion du rapport du réseau NACRe (19), il est important de "mettre en place des programmes de formation des soignants sur les médecines complémentaires et sur les régimes de restriction glucido-calorique, pour faciliter le dialogue avec les patients". Par rapport à la prise en charge des jeûneurs, le médecin généraliste doit trouver sa place, afin de tenir une position plus centrale et d'avantage contrôlante. De plus grandes connaissances et un plus grand encadrement de cette pratique permettront au médecin d'occuper plus sereinement un rôle de pivot qui lui convient bien. Ce qui correspondrait mieux aux attentes des jeûneurs envers la médecine générale.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

CONCLUSION

Le jeûne comme pratique thérapeutique alternative est particulièrement en vogue auprès des patients ces dernières années. A travers cette technique expérimentale, ils peuvent exprimer le souhait d'être plus actif dans leurs soins. Ils sont aussi en quête d'une approche toujours plus personnalisée.

Les patients pratiquant le jeûne, dans une volonté d'expérimenter de nouvelles choses et une certaine méfiance des soins proposés, ont parfois tendance à s'éloigner de la médecine dite conventionnelle, avec tous les risques que cela implique.

Le médecin généraliste doit tenir une place de choix pour accompagner leur démarche, tant pour garantir la sécurité des soins que pour leur apporter des conseils et des connaissances.

Mieux comprendre leurs attentes nous permet d'adapter notre posture au plus près de leurs besoins afin d'optimiser la relation médecin malade.

Une étude qualitative observationnelle a donc été réalisée. Nous avons effectué des entretiens semi-dirigés auprès de 17 volontaires, pratiquant des jeûnes dans un but thérapeutique sous différentes formes (intermittent ou continu, partiel ou complet).

Ce qui ressort de notre travail n'est finalement pas si loin de ce que l'on nous enseigne dans notre formation de médecin généraliste. Les participants attendent du médecin davantage de qualités relationnelles, en plus des compétences théoriques et pratiques sur le sujet du jeûne.

Ils ont pu souligner leur souhait d'une médecine plus portée vers la prévention. Ils voient en la nutrition de manière générale un domaine essentiel pour prendre soin de leur santé. Ils regrettent que le corps médical n'aille pas plus loin que les conseils alimentaires minimaux. Pour encadrer ces patients en quête d'informations sur le domaine de la nutrition, il apparaît primordial d'améliorer la formation des médecins généralistes.

Bien qu'ils trouvent le corps médical peu ouvert sur la question du jeûne, le médecin généraliste semble garder une place privilégiée en termes de confiance et d'écoute. Il nous incombe de prendre en considération ce rôle clé qui nous est attribué.

Notre travail a aussi permis de constater que l'une des principales attentes envers la médecine générale serait de s'ouvrir à une pratique plus mixte, en incluant des modes de thérapies moins

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

conventionnels. La médecine dite classique et les pratiques de soins non conventionnelles sont d'après les patients très complémentaires. Ils souhaitent une approche médicale plus intégrative et globale, tenant compte du profil et de la situation de chaque jeûneur.

Nous, médecins, semblons tenir une position hybride délicate quant au jeûne thérapeutique, partagés entre croyance en l'EBM et croyance envers l'expérience rapportée par nos propres patients. Nous nous devons de rationaliser certaines pratiques en s'appuyant sur les données actuelles de la science.

Il paraît difficile d'effectuer des études interventionnelles classiques sur le domaine du jeûne. Nous devons ainsi favoriser le développement de protocoles de recherche qui pourraient mieux convenir à l'analyse du jeûne thérapeutique.

Dans le but d'envisager d'intégrer aux INM certains types de jeûne, pour certaines indications, il convient d'abord de bien définir ce qu'est le jeûne thérapeutique. Nous pourrions imaginer un protocole de suivi mis en place en médecine générale.

L'enjeu est de mieux préciser au corps médical et aux patients la place du jeûne et de ses potentielles vertus thérapeutiques.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

BIBLIOGRAPHIE

1- Collégiale des Enseignants de Nutrition, Enseignement du deuxième cycle. Polycopié National. 2010-2011. campus.cerimes.fr/nutrition/poly-nutrition.pdf

2- Recant L, Perrino PV, Bhathena SJ, Danforth DN, Lavine RL. Plasma immunoreactive glucagon fractions in four cases of glucagonoma: Increased “Large glucagon — immunoreactivity”. Diabetologia. août 1976;12(4):319-26.

3- Mattson MP, Longo VD, Harvie M. Impact of intermittent fasting on health and disease processes. Ageing Res Rev. oct 2017;39:46-58.

4- J.A. Nazare, E. Disse, C. Maitrepierre, L. Chardon, R. Cohen, M. Laville, P246 Inflexibilité métabolique : implication dans les défauts de réponse métabolique postprandiale chez le diabétique de type 2, Diabetes & Metabolism

5- Smith RL, Soeters MR, Wüst RCI, Houtkooper RH. Metabolic Flexibility as an Adaptation to Energy Resources and Requirements in Health and Disease. Endocrine Reviews. 1 août 2018;39(4):489-517.

6- Le jeûne, une nouvelle thérapie ? - Regarder le documentaire complet ARTE. Disponible sur: https://www.arte.tv/fr/videos/043980-000-A/le-jeune-une-nouvelle-therapie/

7- Barbier-Bouvet Jean-François, 2010, Jeûner aujourd’hui. Une pratique personnelle et spirituelle. Enquête sociologique, Assises du Jeûne, 13 au 14 février, Saint-Étienne.

8- Jérôme Lemar. L’appellation ”jeûne thérapeutique” est-elle fondée ou usurpée ? : éléments de réponse d’après une revue de bibliographie chez l’animal et chez l’homme. Médecine humaine et pathologie. 2011. ffdumas-00651422f

9- Chevalier S, Popot L. Quelle réponse le médecin généraliste peut-il apporter 45 aux patients sur l’intérêt d’un jeûne court avant une chimiothérapie anti-néoplasique ? Une revue systématique de la littérature. Sous la direction du Dr Julie DUPOUY, Université de Toulouse; 2016

10- Achouri A, Payet O. Restriction calorique et jeûne thérapeutique: effets bénéfiques sur la santé. Sous la direction du Dr Olivier PAYET, Université de Pharmacie et Biologie de Montpellier, 2018

11- Kizilian P. Le jeûne thérapeutique, une nouvelle thérapie ?. Sous la direction du Dr Jean-Loup MOUYSSET, Université Lyon, 2018

12- Chloé Orioli. Perspectives de l’utilisation d’un jeûne intermittent préventif dans l’avènement des pathologies chroniques rencontrées au cabinet du médecin généraliste. Médecine humaine et pathologie. 2019. ffdumas-02861193f

13- Morel Astrid. Prise en charge des douleurs chroniques en soins primaires - Connaissances et opinions des médecins généralistes concernant le jeûne comme outil thérapeutique. Sous la direction du Dr Sophie Rabourdin-Schneider, Université de Strasbourg, 2019.

14- Point Willam. Quelles sont les motivations des pratiquants du jeûne chez les personnes en bonne santé ?. Sous la direction des Dr Carla Mathieu-Sevin et Dr Frédéric Zorzi, Université de Lyon, 2021.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

15- Mottet A. Jeûne intermittent et diabète de type 2 : revue de la littérature et étude de cas. Sous la direction du Dr M. Levecq, Université de Lille, 2021.

16- Safdie FM, Dorff T, Quinn D, Fontana L, Wei M, Lee C, Cohen P, Longo VD. Fasting and cancer treatment in humans: A case series report. Aging (Albany NY). 2009 Dec 31;1(12):988-1007

17- Gueguen J, Dufaure I, Barry C, Falissard B. Évaluation de l'efficacité de la pratique du jeûne comme pratique à visée préventive ou thérapeutique. :114

18- Kjeldsen-Kragh, J., M. Haugen, C. F. Borchgrevink, E. Laerum, M. Eek, P. Mowinkel, K. Hovi and O. Forre (1991). "Controlled trial of fasting and one-year vegetarian diet in rheumatoid arthritis." Lancet 338(8772): 899-902.

19- Rapport+Nacre-Jeûne-régimes-restrictifs-cancer 2017 2018.02.06.pdf.

20- Toledo FW de, Grundler F, Bergouignan A, Drinda S, Michalsen A. Safety, health improvement and well-being during a 4 to 21-day fasting period in an observational study including 1422 subjects. PLOS ONE. 2 janv 2019;14(1):e0209353.

21- Teong XT, Heilbronn LK. Evidence gaps and potential roles of intermittent fasting in the prevention of chronic diseases. Experimental Gerontology. 1 oct 2021;153:111506.

22- Gabel K, Hoddy KK, Haggerty N, Song J, Kroeger CM, Trepanowski JF, et al. Effects of 8-hour time restricted feeding on body weight and metabolic disease risk factors in obese adults: A pilot study. Nutrition and Healthy Aging. 1 janv 2018;4(4):345-53.

23- Chow LS, Manoogian ENC, Alvear A, Fleischer JG, Thor H, Dietsche K, et al. Time-Restricted Eating Effects on Body Composition and Metabolic Measures in Humans who are Overweight: A Feasibility Study. Obesity. 2020;28(5):860-9.

24- Cienfuegos S, Gabel K, Kalam F, Ezpeleta M, Wiseman E, Pavlou V, et al. Effects of 4- and 6-h Time-Restricted Feeding on Weight and Cardiometabolic Health: A Randomized Controlled Trial in Adults with Obesity. Cell Metabolism. 1 sept 2020;32(3):366-378.e3.

25- Wilkinson MJ, Manoogian ENC, Zadourian A, Lo H, Fakhouri S, Shoghi A, et al. Ten-Hour Time-Restricted Eating Reduces Weight, Blood Pressure, and Atherogenic Lipids in Patients with Metabolic Syndrome. Cell Metabolism. 7 janv 2020;31(1):92-104.e5.

26- Cioffi I, Evangelista A, Ponzo V, Ciccone G, Soldati L, Santarpia L, et al. Intermittent versus continuous energy restriction on weight loss and cardiometabolic outcomes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Translational Medicine. 24 déc 2018;16(1):371.

27- Harris L, Hamilton S, Azevedo LB, Olajide J, De Brún C, Waller G, et al. Intermittent fasting interventions for treatment of overweight and obesity in adults: a systematic review and meta-analysis. JBI Evidence Synthesis. févr 2018;16(2):507-47.

28- Roman YM, Dominguez MC, Easow TM, Pasupuleti V, White CM, Hernandez AV. Effects of intermittent versus continuous dieting on weight and body composition in obese and overweight

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

people: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Int J Obes. oct 2019;43(10):2017-27.

29- He S, Wang J, Zhang J, Xu J. Intermittent Versus Continuous Energy Restriction for Weight Loss and Metabolic Improvement: A Meta-Analysis and Systematic Review. Obesity. 2021;29(1):108-15

30- Koppold-Liebscher D, Kessler CS, Steckhan N, Bähr V, Kempter C, Wischnewsky M, et al. Short-term fasting accompanying chemotherapy as a supportive therapy in gynecological cancer: protocol for a multicenter randomized controlled clinical trial. Trials. 15 oct 2020;21(1):854.

31- Bauersfeld SP, Kessler CS, Wischnewsky M, Jaensch A, Steckhan N, Stange R, et al. The effects of short-term fasting on quality of life and tolerance to chemotherapy in patients with breast and ovarian cancer: a randomized cross-over pilot study. BMC Cancer. 27 avr 2018;18(1):476.

32- de Groot S, Vreeswijk MPG, Welters MJP, Gravesteijn G, Boei JJWA, Jochems A, et al. The effects of short-term fasting on tolerance to (neo) adjuvant chemotherapy in HER2-negative breast cancer patients: a randomized pilot study. BMC Cancer. 5 oct 2015;15:652.

33- de Groot S, Pijl H, van der Hoeven JJM, Kroep JR. Effects of short-term fasting on cancer treatment. Journal of Experimental & Clinical Cancer Research. 22 mai 2019;38(1):209.

34- Fasting and Exercise in Oncology: Potential Synergism of Combined Interventions, Wilson et al 2021

35- Zhang J, Deng Y, Khoo BL. Fasting to enhance Cancer treatment in models: the next steps. Journal of Biomedical Science. 5 mai 2020;27(1):58.

36- Têté K. Attentes des patients envers leur médecin généraliste, concernant leur santé psychologique : une étude qualitative par entretiens individuels, en Auvergne. Sous la direction du Dr Benoît Cambon, Université Clermont Auvergne, 2020.

37- Marie-Christelle Gulczynski. Importance accordée par les patients aux compétences en médecine générale. Médecine humaine et pathologie. 2015. ffdumas-01151243f

38- Maélis Michot. Evaluation de l'information donnée au patient en médecine générale (sorbonne-paris-cite.fr) 2001

39- Moreau A, Boussageon R, Girier P, Figon S. Efficacité thérapeutique de “l’effet médecin“ en soins primaires. Presse Médicale. 2006;35(6 (part 1)):967–73.

40- Médecine: la défiance, maladie insidieuse [Internet]. Capital.fr. 2018 Disponible sur: https://www.capital.fr/economie-politique/medecine-la-defiance-maladie-insidieuse-1268392

41- Français et soignants : quel niveau de confiance ? [Internet]. Doctolib Blog. 2020. Disponible sur: https://info.doctolib.fr/blog/les-francais-reaffirment-leur-confiance-vis-a-vis-de-leurs-soignants/

42- Sébastien Mas. Quels sont les motivations et les facteurs expliquant la pratique du jeûne chez des patientes atteintes d’un cancer du sein ? : une approche qualitative et quantitative en psychologie de

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

la santé. Psychologie. Université Paul Valéry - Montpellier III, 2019. Français. ffNNT : 2019MON30037ff. fftel-02921399f

43- Charhon H, Michel A. Attitudes et perceptions des médecins généralistes face à la demande croissante des patients pour l'utilisation des médecines alternatives et complémentaires. 30 avr 2020;111.

44- Ninot G (2017). L'innovation en médecine générale avec l'approche globale: Un chemin vers les INM. *Blog en Santé*, C8.)

45- Cuerda C, Schneider SM, Van Gossum A. Clinical nutrition education in medical schools: Results of an ESPEN survey. Clin Nutr. 2017; 36:915-6.

46- ARCHIVES 17-18 - 2eme Cycle des études de Médecine Lyon EST (DFASM1) Lyon EST, Nutrition et Santé, Dr Sybil Charrière.

47- pnns4_2019-2023.pdf (solidarites-sante.gouv.fr)

48- Paloma Aberturas. Connaissances et pratique du conseil nutritionnel par les médecins généralistes à Paris, une étude observationnelle. Médecine humaine et pathologie. 2017. ffdumas-01725357f

49- Émilie Ferrer. La place du médecin généraliste dans la nutrition en prévention primaire : expériences et attentes de patients âgés de moins de 40 ans. Médecine humaine et pathologie. 2016. ffdumas01412699f

50- Labbé L. Conseils nutritionnels par le médecin généraliste : attente des patients. Thèse pour le diplôme d'état de docteur en médecine. 2015-2016.:63

51- Le jeûne à visée thérapeutique ou préventive. Rédaction DGS. Conception DICOM 15-021. Mars 2015

52- Ärztegesellschaft Heilfasten & Ernährung e. V. – Fastentherapie und Ernährungsmedizin – Seit 1986 [Internet]. Disponible sur: https://aerztegesellschaft-heilfasten.de/

53- Jeûne+et+cancer_Grand_public_NACRE_2019.pdf

54- Rapport annuel d'activité 2018-2020 | MIVILUDES [Internet]. Disponible sur: https://www.miviludes.interieur.gouv.fr/publications-de-la-miviludes/rapports-annuels/rapport-annuel-dactivit%C3%A9-2018-2020

55- Gourous thérapeutiques : « Attention, leur emprise mentale peut conduire jusqu'à la mort » [Internet]. www.pourquoidocteur.fr. 2020. Disponible sur: https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/33802-Gourous-therapeutiques-Attention-emprise-mentale-conduire-jusqu-a-mort

56- Jeûner pour se soigner: derrière la tendance, les dérives [Internet]. BFMTV. Disponible sur: https://www.bfmtv.com/sante/jeuner-pour-se-soigner-derriere-la-tendance-les-derives_AN-201905160002.html

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

57- Pratiques de soins non conventionnelles [Internet]. Disponible sur: https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/qualite-des-soins-et-pratiques/securite/article/les-pratiques-de-soins-non-conventionnelles

58- Comment la détecter ? | MIVILUDES [Internet]. Disponible sur: https://www.miviludes.interieur.gouv.fr/quest-ce-quune-d%C3%A9rive-sectaire/comment-la-d%C3%A9tecter

59- Accueil - L'Annuaire Santé [Internet]. Disponible sur: https://annuaire.sante.fr/

60- Alternatives des médecines complémentaires et, Miviludes ? un nouveau coup porté à la. L'Agence des médecines complémentaires et alternatives, un nouveau coup porté à la Miviludes ? [Internet]. Ligue des droits de l'Homme. 2021. Disponible sur: https://www.ldh-france.org/lagence-des-medecines-complementaires-et-alternatives-un-nouveau-coup-porte-a-la-miviludes/

61- Médecine préventive. In: Wikipédia [Internet]. 2020 Disponible sur: https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=M%C3%A9decine_pr%C3%A9ventive&oldid=172127334

62- Génolini J-P, Roca R, Rolland C, Membrado M. Resumen.« L'éducation » du patient en médecine générale : une activité périphérique ou spécifique de la relation de soin ? Sciences sociales et sante. 2011;29(3):81-122.

63- Erwan Menthéour — Jean-Pascal Pham-Ba : « La réponse à la demande de bien-être durable n'existe pas aujourd'hui » [Internet]. Disponible sur: https://www.entreprendre.fr/erwan-mentheour-jean-pascal-pham-ba-la-reponse-a-la-demande-de-bien-etre-durable-nexiste-pas-aujourdhui/

64- 210526_PNSE 2021_BAT2.pdf (ecologie.gouv.fr)

65- Plateforme CEPS : classification inm [Internet]. Disponible sur: https://plateformeceps.www.univ-montp3.fr/fr/nos-services/classificationinm

66- Les médecines non conventionnelles : la position des facultés de médecines françaises [Internet]. SafeMed. 2019. Disponible sur: https://safe-med.fr/2019/02/13/les-medecines-non-conventionnelles-la-position-des-facultes-de-medecines-francaises/

67- Accueil [Internet]. CUMIC. Disponible sur: https://www.cumic.fr

68- Lorsque la médecine classique ne suffit plus [Internet]. Le Huffington Post. 2014. Disponible sur: https://www.huffingtonpost.fr/sauveur-boukris/alternatives-medecine-classique_b_6021116.html

69- Bontoux D, Couturier D, Menkès C-J, Allilaire MMJ-F, Duboousset J, Bontoux D, et al. Thérapies complémentaires — acupuncture, hypnose, ostéopathie, tai-chi — leur place parmi les ressources de soins. Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine. mars 2013;197(3):717-57.

70- 21.6.7-Communiquée-therapies-complementaires.pdf

71- Organisation mondiale de la Santé. Stratégie de l'OMS pour la médecine traditionnelle pour 2014-2023 [Internet]. Genève: Organisation mondiale de la Santé; 2013. 75 p. Disponible sur: https://apps.who.int/iris/handle/10665/95009

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

72- Guillaud A. Doit-on intégrer les « médecines alternatives » dans les systèmes de santé ? – Éléments d'analyse générale, cas de la recherche clinique. :110.

73- Évaluation des médicaments homéopathiques [Internet]. Haute Autorité de Santé. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/jcms/p_3116594/fr/evaluation-des-medicaments-homeopathiques

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

ANNEXES

Annexe 1 : Guide d'entretien

o Comment cela se passe-t-il en pratique pour vous quand vous effectuez un jeûne?

- *Combien de temps ? (Quel rythme ? Combien de jour ou bien combien d'heures si intermittent)*
- *Quel type de jeûne effectuez-vous ? (Hydrique, sec, type Buchinger)*
- *Dans quelles conditions cela se passe-t-il pour vous ?*
- *Pratiquez-vous des activités particulières pendant le jeûne ? En arrêtez-vous certaines ?*

o Quelles sont les raisons pour lesquelles vous jeûnez ?

- *Jeûnez-vous pour la prise en charge d'une pathologie particulière ? (Au cours ou à la place de certains traitements ?) Si oui, laquelle ?*
- *Jeûnez-vous pour perdre du poids ?*
- *Jeûnez-vous à visée « bien-être » ?*

o Quelles craintes ou hésitations avez-vous avant de jeûner ?

- *Quels peuvent être les freins à la pratique de votre jeûne ? (Concernant votre état de santé ou bien les contraintes dans votre quotidien)*
- *Quels peuvent être pour vous les risques pouvant accompagner un jeûne ? (En lien avec votre pathologie initiale et de manière plus générale ?)*

o Quelles sont les difficultés et obstacles que vous avez rencontrés personnellement au cours de votre/vos jeûnes ?

- *Avez-vous déjà présenté des symptômes vous ayant inquiété/empêché de poursuivre ?*

o Êtes-vous suivi régulièrement par votre médecin traitant ? Comment décririez-vous votre relation avec votre médecin traitant ?

- *Avez-vous déjà abordé la question de l'alimentation ou d'un régime particulier avec votre médecin ?*
- *Vous sentiriez vous en confiance pour discuter de votre pratique du jeûne avec votre médecin ?*

o Quels seraient vos besoins, en terme d'accompagnement (médical ou non ?) lors de la pratique de votre/vos jeûnes ?

- *Auriez-vous besoin/ envie d'une consultation avant/pendant/après le jeûne ? Afin d'aborder quel type de questions ?*

o Comment pourrait-on selon vous, en tant que médecin généraliste, vous aider au cours de votre/vos jeûnes ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Annexe 2 : Grille de qualité proposée dans le livre " Initiation à la recherche qualitative en santé"

Item à rechercher / Question à se poser	Manuscrit : commentaires, présence
Intérêt de la question de recherche	
La question de recherche est-elle bien établie ?	Question de recherche (ou objectif) explicite et compréhensible
La question de recherche est-elle pertinente en termes de pratique clinique, de santé publique ou de politique de santé ?	Question de recherche (ou objectif) justifiée et en lien avec les connaissances existantes (recherche empirique, théories existantes, politiques de soins)
Pertinence de la méthode qualitative	
La méthode qualitative est-elle la meilleure approche méthodologique des objectifs de l'étude ?	Justification a minima du choix de la méthode
L'approche choisie est-elle la meilleure pour traiter la question de recherche ?	Justification de l'approche en fonction de la question (ou objectif)
Clarté/ transparence des procédures	
Échantillonnage	
Les participants choisis sont-ils les plus appropriés pour fournir les connaissances recherchées par l'étude ?	Critères de sélection de l'échantillon détaillés et justifiés
La stratégie de recrutement est-elle appropriée ?	Description précise et détaillée du recrutement
Peut-il y avoir des biais de sélection ?	Liste des refus de participer avec une description minimale des raisons

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Annexe 3 : Flyer



LE JEUNE THERAPEUTIQUE

« QU'ATTENDENT DU MEDECIN GENERALISTE LES PERSONNES EFFECTUANT UN JEÛNE A VISEE THERAPEUTIQUE ?»

THESE DE MEDECINE GENERALE - AIDE A LA RECHERCHE MEDICALE

Nous cherchons, dans le cadre de notre travail de thèse de Médecine, des personnes ayant déjà effectué un jeûne thérapeutique, pour leur bien-être ou pour un problème de santé particulier (hors jeûne pour raisons religieuses). Nous aimerions réaliser un entretien avec vous, afin de mieux identifier vos attentes et besoins en consultation de Médecine Générale. Merci d'avance.

CENTRE HOSPITALIER MÉTROPOLE SAVOIE

GHT SAVOIE - BELLEY

CUMG Collège universitaire de médecine générale

Faculté de Médecine Lyon Est

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS

AMELIORER LA QUALITE DE NOS SOINS

LE JEÛNE THERAPEUTIQUE

MIEUX COMPRENDRE VOS BESOINS

ENTRETIEN ANONYME, PHYSIQUE OU TELEPHONIQUE AVEC INTERNE EN MEDECINE GENERALE

CONTACTEZ-NOUS PAR MAIL

JULIE BARTLET ET CLEMENT JALLAS

INTERNES EN MEDECINE GENERALE

these.jeunetherapeutique@protonmail.com

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Annexe 4 : Formulaire d'information et de non-opposition

FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE NON OPPOSITION.

Qu'attendent du médecin généraliste les personnes pratiquant le jeûne à visée thérapeutique ?

Responsable de la mise en œuvre :

BARTLET Julie, JALLAS Clément

these.jeunetherapeutique@protonmail.com

Directeur de thèse : Dr BOSSU ESTOUR Cécile

Centre Hospitalier Métropole Savoie

Place Lucien Biset - BP31125

73011 CHAMBERY Cedex

Madame, Monsieur,

Dans le cadre de notre thèse d'exercice en médecine générale de la faculté de Lyon, nous souhaitons réaliser un travail de recherche sur le jeûne thérapeutique.

Notre recherche vise à identifier ce qui pourrait permettre d'optimiser l'accompagnement des patients pratiquant le jeûne à visée thérapeutique en médecine générale.

Cette étude vise ainsi à mettre en évidence et à étudier les attentes et les principaux questionnements des individus ayant réalisé ou réalisant un jeûne alimentaire à visée thérapeutique, vis à vis de leur médecin généraliste ; ceci afin de mieux répondre à leurs besoins, optimiser leur suivi et mieux les conseiller.

Ce travail a pour objectif de pouvoir sensibiliser les médecins et mieux accompagner les patients autour du jeûne thérapeutique.

Votre participation à cette étude est entièrement volontaire.

Comment va se dérouler cette recherche ?

Nous allons réaliser un entretien au cours duquel nous allons discuter avec-vous de votre pratique du jeûne. Cet entretien se déroulera soit en présentiel (*Faculté de Médecine LYON EST* - 8 Av. Rockefeller, 69003 Lyon OU *Espace de Co-Working o79* - 79 Pl. de la Gare, 73000 Chambéry), soit en visioconférence, soit par téléphone. Un enregistrement audio de notre échange sera effectué, avec votre accord, par nos soins, puis retranscrit de manière anonymisée, afin d'évaluer les informations que votre témoignage permet d'apporter à notre recherche.

Que vous demandera-t-on ?

Votre participation à cette étude nécessite le recueil des informations échangées au cours de ce seul entretien et ne modifiera en rien votre prise en charge médicale.

Quels sont vos droits ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Les traitements de données à caractère personnel des personnes concernées doivent avoir pour seule finalité la réalisation des recherches n'impliquant pas la personne humaine, études ou évaluations présentant un intérêt public.

Les médecins doivent vous fournir toutes les explications nécessaires concernant cette recherche. Vous pouvez vous opposer au recueil de vos données, à quelque moment que ce soit, et quel que soit le motif. Votre opposition n'influencera pas la qualité de vos soins.

Dans le cadre de cette recherche, un traitement informatique de ces données va être mis en œuvre. Le responsable du traitement des données est le CH Métropole Savoie. L'enregistrement ainsi que vos données personnelles fournies lors de l'entretien seront traités à des fins de recherche scientifique, elles seront conservées jusqu'à la publication de la thèse.

Conformément aux dispositions de la loi relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous disposez à tout moment d'un droit d'accès et de rectification des données informatisées vous concernant (Loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, modifiée par ordonnance n°2019-964 du 18/09/2019). Vous disposez également d'un droit d'opposition à la transmission des données couvertes par le secret professionnel susceptibles d'être utilisées dans le cadre de cette recherche et d'être traitées. Vous pouvez également accéder directement ou par l'intermédiaire du médecin de votre choix à l'ensemble de vos données médicales en application des dispositions de l'article L1111-7 du code de la santé publique. Ces droits s'exercent auprès du médecin qui vous suit dans le cadre de la recherche et qui connaît votre identité.

La présentation des résultats du traitement de données ne peut en aucun cas permettre l'identification directe ou indirecte des personnes concernées par la recherche.

Lorsque cette recherche sera terminée, vous pourrez être tenus informés personnellement des résultats globaux en nous contactant par mail à these.jeunetherapeutique@protonmail.com

Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD), entré en application dans l'Union Européenne le 25 mai 2018, vous avez également le droit à l'effacement des données déjà collectées, le droit de limitation du traitement, ainsi que le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.

Le délégué à la protection des données est M. Thomas Ladant que vous pouvez contacter par mail à dpo@ch-metropole-savoie.fr .

Après avoir lu cette note d'information, n'hésitez pas à nous poser toutes les questions que vous désirez.

Nous vous remercions pour votre participation à l'étude.
Patient :
Prénom, Nom :
J'accepte le recueil de mes données pour cette recherche (Qu'attendent du médecin généraliste les patient pratiquant le jeûne à visée thérapeutique ?) : ❒ OUI ❒NON
Fait le _ _ / _ _ / _ _ _ _, à ……,
Signature :

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Annexe5 : Questionnaire pré-entretien

LE JEUNE THERAPEUTIQUE

« QU'ATTENDENT DU MEDECIN GENERALISTE LES PERSONNES EFFECTUANT UN JEÛNE A VISEE THERAPEUTIQUE ?»

Merci d'avoir accepté de participer à notre travail de recherche concernant le jeûne thérapeutique.

Nous réalisons, dans le cadre de notre thèse, une étude descriptive avec une méthode qualitative qui vise à mettre en évidence et étudier les attentes et les principaux questionnements des individus ayant réalisé ou réalisant un jeûne alimentaire à visé thérapeutique, vis à vis de leur médecin généraliste. Ceci afin de mieux répondre à leurs besoins, optimiser leur suivi et mieux les conseiller.

Les résultats de notre étude seront analysés dans notre travail de thèse d'exercice en médecine générale de la faculté de Lyon. Ce travail ayant pour objectif de pouvoir sensibiliser les médecins et mieux accompagner les patients autour du jeûne thérapeutique.

Julie Bartlet, Clément Jallas

Nous contacter : these.jeunetherapeutique@protonmail.com

Quelques questions vous concernant :

Nom :

Age :

Sexe :

Profession :

Depuis quand pratiquez-vous le jeûne ?

Avez-vous déjà évoqué votre pratique du jeûne avec un médecin ?

OUI / NON

Si oui : Généraliste / Spécialiste

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

ENTRETIENS :

Entretien numéro 1

E1 : Racontez-moi en pratique, comment se passe le jeûne pour vous ?

P1 : J'ai commencé à pratiquer le jeûne il y a une douzaine d'années, suite à des problèmes rencontrés avec la maladie de Lyme. Je n'arrivais pas à m'en sortir avec des techniques allopathiques traditionnelles. J'ai eu des antibiotiques, et autres, ça ne le faisait pas. Je me suis rapproché d'une médecine, on va dire… parallèle. Et donc… du jeûne, entre autres. On m'avait dit « avec le jeune ça peut décoincer les choses ».
J'ai commencé à l'époque par un jeûne d'une quinzaine de jours qui avait été géré par une thérapeute qui m'avait briefé sur comment faire. Mais bon c'était un peu (*hésitation*)… sans trop de bases. Il y a une douzaine d'années, on ne trouvait pas grand-chose sur le jeûne, il n'y avait pas beaucoup de bouquins édités.
Au début, je pratiquais un jeûne par an. Depuis 7-8 ans, je fais deux jeûnes par an. Maintenant je suis sur des jeûnes plus longs. Le dernier a duré 26 jours. Je maîtrise bien le timing, les ressentis du corps, les problèmes qu'il peut y avoir au niveau intestin et autres. Je suis autonome sur ma pratique aujourd'hui. Mais par contre je sais où il y aurait besoin d'une assistance médicale : pour des amis qui se sont mis à pratiquer des jeûnes. Tout le monde n'a pas comme moi l'absence de problème lors de la pratique du jeûne.

E1 : La tolérance ? (*En rebondissant*)

P1 : Voilà, il y a des gens qui tolèrent moins bien, qui ont du mal à tenir. Qui se posent plein de questions. Parce que c'est sûr que moi maintenant je m'en pose moins. Même si on s'en pose quand même quand on voit ce qu'il se passe, suivant la longueur du jeûne, le timing. Quand on lit qu'il y a des gens quasiment à l'article de la mort au bout de 20 jours de jeûne.
Voilà le résumé de pourquoi j'ai fait ça. Maintenant je fais ça soit de façon systématique au printemps ou à l'automne. Soit par exemple, là j'ai commencé un jeûne depuis 3 jours parce que je sens que je suis dans un état inflammatoire qui est probablement lié au COVID 19 que j'ai attrapé cet été. Je n'ai

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

pas encore totalement récupéré. En connaissant ce que peut faire le jeûne dans ce genre de situation, j'ai décidé d'attaquer un jeûne que je vais doser en fonction du ressenti que j'aurais et de la réponse à l'inflammation.

E1 : D'accord donc initialement c'est votre maladie de Lyme qui vous a poussé à entreprendre le jeûne ?

P1 : Oui sur les conseils de ma thérapeute à l'époque qui m'a dit que j'avais essayé tellement de choses, à l'époque ça avait été très très chaud pour moi. Plusieurs lignes d'antibiothérapies. Donc je voulais partir dans autre chose. Il y a tellement de possibilités qui partent dans tous les sens. Le jeûne m'avait paru être une bonne solution. Je ne dis pas que c'est ça qui a réglé le problème de Lyme, mais ça a dû bien concourir dans le fait que j'ai guéri et que depuis 12 ans je n'ai plus de problème avec ça.

E1 : Vous dites « on m'a orienté vers… » : de qui parlez-vous ? De votre thérapeute ?

P1 : Je parle oui de contacts avec des thérapeutes. Si on remonte à cette époque, c'était le début de la maladie de Lyme. Il se disait beaucoup de choses. Aujourd'hui les choses sont un peu plus cadrées. A l'époque ce n'était pas reconnu par les médecins. J'avais vu des spécialistes à la Timone, à Strasbourg, à Annecy. Quand je voyais ces spécialistes avec mes analyses ils me disaient : « non non monsieur, ce n'est pas suffisant pour dire que vous avez la maladie de Lyme ». Je sentais bien, notamment en faisant de la course de montagne que ça n'allait pas. Je suis passé de 1000 mètres de dénivelé à l'heure à moins de 300 mètres, quasiment du jour au lendemain. Je suis allé voir un ami médecin. C'est lui qui avait détecté la maladie de Lyme. Il me connaissait bien. Il avait dit : « si tu es à moins de 300 mètres, il y a un souci ». Après avoir écarté plusieurs pathologies dont le cancer, il avait fait ce diagnostic. J'avais été piqué par une tique quelques mois avant. Il m'a fait une antibiothérapie adaptée à l'époque mais je ne m'en suis pas sorti. Donc j'ai quitté ce cercle de la médecine classique.

E1 : D'accord donc c'est cette fameuse « thérapeute » qui a pris le relai ? Qui était-elle ?

P1 : Elle était thérapeute, magnétiseuse, énergéticienne. On me l'avait conseillé par rapport à la maladie de Lyme.

E1 : C'est elle qui vous a proposé un protocole de jeûne ? Comment aviez-vous initié le fait de jeûner ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P1 : (Il réfléchit). Il y avait déjà un livre allemand édité… et (*hésitation*) … j'ai regardé par rapport aux bouquins, à ce que disait cette thérapeute et ce que disaient les gens qui avaient déjà jeûner… et … je suis parti comme ça hein ! Sans trop de bases on va dire.

E1 : Chez vous ?

P1 : Chez moi, sans envisager de lavement ou de choses comme ça. Surement pas le jeûne idéal, je sais avec le recul. Maintenant je n'ai aucun souci avec les jeûnes que je peux faire.

E1 : D'accord donc maintenant vous jeûnez tous les ans depuis une grosse dizaine d'années ?

P1 : Voilà, 12 ans.

E1 : Et à chaque fois, quels types de jeunes vous faites ? Complet ? intermittent ?

P1 : Oui, avant je jeûnais avec des bouillons, maintenant depuis 2 ans, je jeûne à l'eau.

E1 : Qu'est-ce qui vous a fait changer cette pratique ?

P1 : De voir si ça passait à l'eau. Ça passe bien et j'arrive plus rapidement à être efficace. Souvent sur des pathologies inflammatoires, des choses comme ça.

E1 : D'accord oui si je comprends bien, initialement vous vous êtes décidés après la maladie de Lyme, et maintenant davantage sur des « état inflammatoire » comme vous dites ?

P1 : Oui j'ai 64 ans maintenant. J'ai des problèmes articulaires, des problèmes de prostate, dans tas de domaines. Je suis un ancien sportif avec des séquelles articulaires, du dos, des genoux, des chevilles. On sent qu'il y a des périodes où des choses ne vont pas. Et puis il y a eu le Covid. J'ai été un des premiers à l'attraper en 02/2020. Puis j'ai rattrapé le variant anglais cet été. Je sens que j'ai bien reçu au niveau pulmonaire. J'ai du mal à respirer. Sachant que je n'ai pas de médecin traitant depuis 6 ou 7 ans.

E1 : Ah ! Vous me voyez venir… pour quelles raisons ? Racontez-moi cela m'intéresse.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P1 : Pour quelles raisons ? je n'ai pas de gros problèmes. Je m'en sors bien comme ça. J'ai une amie médecin, maintenant en retraite, à qui je passe de temps en temps des coups de fil. Je ne ressens pas de gros besoins par rapport à ça. Pas de gros problèmes de santé. Quand je parle de problèmes inflammatoires, je ne me sens pas à 100%, mais je dois être à 90%. Ce n'est rien comparé à la majorité de la population.

E1 : Donc par exemple, comment avez-vous fait quand vous avez eu le Covid ?

P1 : Je suis allé au laboratoire tout seul comme un grand. J'ai payé. Je n'ai pas vu de médecin

E1 : Et pour votre maladie de Lyme vous êtes suivi ?

P1 : Non. J'avais clairement ressenti les symptômes. Maintenant je ne ressens plus rien. Je n'ai plus jamais eu de problème par rapport à Lyme. Je considère que je n'ai plus Lyme, ou alors à l'état de « trace ».

E1 : Et cela se passait bien avec votre médecin généraliste lorsqu'il vous suivait ?

P1 : Oui c'était un ami, on pratiquait les mêmes sports. Il faisait le minimum, il me connaissait. Je ne suis pas un grand fana de « médication », donc il me donnait le minimum. J'ai des ressentis, quand ça coince un peu, notamment au niveau prostate, et en général quand je fais mon jeûne tout rentre dans l'ordre à son issue.

E1 : Et alors maintenant racontez-moi comment vous pratiquez le jeûne ? Vous continuez à travailler ? A faire du sport ? Comment se passe un jeûne classique pour vous ?

P1 : Je sens quand j'ai besoin de le faire. Je démarre plein pot. J'arrête tout d'un seul coup.

E1 : Vous ne faites pas de descente alimentaire ?

P1 : Non avant j'en faisait, il y a encore 5 ans, mais maintenant non. Je calcul juste ce que j'ai besoin dans la journée pour avoir 1L/1,5L d'eau par jour. Je continue mon activité professionnelle. Je ne fais pas de grande marche en montagne. Pas de grosses activités physiques. Je m'accorde une petite sieste. Surtout au début, les 5–6 premiers jours c'est là où je « reçois » le plus. Après je n'ai même plus besoin de faire la sieste.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : Est-ce que d'après vous il y a des freins ou des limites à votre pratique du jeûne, bien que vous ayez l'air de dire que ça se passe très bien ?

P1 : Non honnêtement il n'y a rien qui me freine, si ce n'est que voilà là par exemple celui de 26 jours là… (hésitation) de savoir… qu'est-ce que je fais ? Maintenant que j'ai beaucoup lu sur tout ce qui s'écrit sur le jeûne. Les Allemands et les Russes ont beaucoup travaillés là-dessus. Il y a eu des documents traduits. J'ai lu que 25-26 jours c'est un certain niveau. On mobilise des choses qu'on ne mobilise pas avant 25 jours. Donc la durée de 26 jours je l'ai fait plus par curiosité que par besoin. Donc maintenant ma question c'est : est-ce que je me lance tout seul pour faire 30/35 jours ou je le fais avec un minimum de suivi ? Car je n'ai pas de véritable suivi pendant le jeûne.

E1 : D'accord ce serait plus là-dessus vos interrogations, sur la durée ?

P1 : Je dirais que moi, avec mon expérience, ça pourrait m'intéresser d'avoir un suivi, pour entamer des jeûnes de plus longues durées, ou si un jour j'ai un problème de santé suffisamment important qui me motivent à faire un jeûne beaucoup plus long.

E1 : Donc ce serait soit la durée du jeûne, soit vos antécédents médicaux qui vous motiveraient à être plus encadré ?

P1 : Oui une pathologie qui m'envoie vers le jeûne. Par exemple demain pour être clair on me trouve un cancer. Avant toute chose : j'irai tenter un jeûne.

E1 : Et vous vous tourneriez vers qui ?

P1 : Ah bah là vers un médecin. Surtout si on trouve un médecin « orienté » vers ce genre de pratiques. Là aujourd'hui je jeûne pour le confort. Je n'ai pas le sentiment de mettre mon corps en déséquilibre. Je vois bien que tout va bien. Je ressens les choses. En revanche, j'ai une amie qui fait maintenant du jeûne, c'est beaucoup moins évident. Dans des cas comme ça, s'il y avait un généraliste autour qui puisse assister, ça permettrait sûrement d'aller un peu plus loin dans le jeûne.

E1 : D'accord donc revenons à vous, imaginons que vous ayez une pathologie plus importante, comme un cancer, vers quels médecins vous iriez ? vers un médecin généraliste ? vers un médecin réputé pour s'intéresser au jeûne ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P1 : Je vous dis, je n'ai plus de généraliste. Je me tournerai soit vers un médecin recommandé, ouvert à ce genre de choses, soit vers une clinique spécialisée, comme en Espagne ou en Allemagne, car en France à ma connaissance il n'y a pas de structure existante. A l'étranger ce sont des cliniques très efficaces là-dessus. Donc je pense que j'irai dans un milieu comme ça pour avoir un suivi médical.

E1 : L'idée n'est pas de demander si « oui ou non » l'idée du jeûne est bonne ? Vous êtes déjà convaincu ?

P1 : (*Il coupe avant la fin de la 2ème question*) Ah non non non ça c'est clair ! (*Sûr de lui*).

E1 : Et par exemple vous le diriez à votre médecin/oncologue qui vous suit si vous entreprenez un jeûne ?

P1 : Oui bien sûr. Je lui dirai. Si vous voulez un jeûne de ce type-là : c'est une durée de 40/50 jours. C'est juste retardé de 40/50 jours une alternative autre à la pathologie. Donc avant de tenter autre chose je commencerai par le jeûne parce que je sais ce que le jeûne est capable de faire. J'aimerai qu'il me suive là-dessus.

E1 : Racontez-moi dans votre parcours, au-delà de l'expérience pratique, ce qui vous a permis de vous autogérer, de connaître la façon de faire, de gérer les effets secondaires, etc ?

P1 : Il y a effectivement eu l'expérience pratique. Il y a eu des bouquins que j'ai lu. Depuis la maladie de Lyme, je travaille comme thérapeute sur certains trucs. J'ai des dons de magnétisme. Je travaille comme magnétiseur, coupeur de feu, et maintenant en énergétique. Ça m'a ouvert sur tout un tas de trucs. Dans ces domaines thérapeutiques là j'assure même des formations. J'ai des contacts y compris avec des médecins. On a aussi des médecins qui viennent en médecine énergétique ou magnétisme traditionnel. Mais c'est essentiellement sur des bouquins que j'ai appris. Et le ressenti.

E1 : Vous en discutez avec d'autres jeûneurs ?

P1 : Oui complètement. Et souvent les gens m'appellent car ils savent que je jeûne. Au début quand ils apprenaient que je faisais des jeûnes de 26 jours ils me prenaient pour un fou. Puis ça rentre et finalement il y en a pas mal qui se sont intéressés et me demandent comment ça se passe. Je les envoie parfois vers des médecins. Mais à Chamonix il n'y a pas de médecin généraliste ouvert là-dessus. Donc

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

ils se tournent vers des thérapeutes alternatifs. Il y en a plusieurs à Chamonix. Ils « encadrent » des jeûneurs.

E1 : Un des autres freins est donc que vous sentez qu'il y a un manque d'ouverture de la part des médecins généralistes sur le sujet du jeûne ?

P1 : Oui clairement. Clairement. Mon ami n'est pas bloqué sur ça mais dit « oh tu peux toujours essayer ça ne va pas te faire de mal ». En gros c'est ça. « Mais ça ne va pas te faire de bien non plus ». Voilà en gros les médecins ici c'est ça. Par contre, j'en ai rencontré dans des formations sur des pratiques parallèles qui étaient beaucoup plus ouverts. Mais c'est normal s'il vient sur une formation de magnétisme il est forcément plus ouvert.

E1 : Et quand vous parlez d'ouverture, vous parlez de l'accueil et du feeling, ou c'est plus une question de connaissances scientifiques, d'après vous ?

P1 : Les deux ! Il y a déjà les médecins très obtus sur ça. Et il y a beaucoup de médecins qui ne maîtrisent pas du tout. Pour en avoir déjà parlé à beaucoup, la plupart ne connaissent pas le jeûne. Ils ne savent pas ce que c'est. Exactement comme la maladie de Lyme initialement. La médecin ne connaissait pas et m'avait dit « la formation sur Lyme c'est 5 minutes » car ce n'était pas connu. Je pense qu'il y a une carence en formation là-dessus ça c'est clair.

E1 : Alors je pousse un peu le vice. Imaginez que demain vous avez une pathologie classique, bénigne, comme l'hypertension artérielle par exemple, et que vous devez aller voir un médecin généraliste. Est-ce que vous aborderiez la question du jeûne avec lui ? Comment vous feriez ?

P1 : Alors avec du recul, une fois qu'il a trouvé la pathologie, je vois si elle peut être soignée par le jeûne. Si c'est le cas, je lui dirai que je veux tenter de soigner la pathologie, par le jeûne en 1ère instance. Je ne vais pas attaquer des traitements sur du diabète ou des choses comme ça sans tenter des choses avant. Après si le jeûne ne donne rien je reviendrai sur des choses traditionnelles mais pas avant. Mais d'abord le jeûne, avec son accord j'espère.

E1 : Et s'il n'est pas d'accord ?

P1 : S'il n'est pas d'accord, je me rapprocherai d'organismes branchés là-dedans. Car aujourd'hui on n'a pas trop le choix si on veut aller sur du jeûne thérapeutique sur des pathologies importantes, il faut

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

aller vers des cliniques. Je ne connais pas de médecin, je n'ai jamais entendu parler de médecin qui vont préconiser du jeûne en 1ere décision. Je n'en connais pas.

E1 : Je comprends que ça vous ferait donc changer de médecin généraliste ?

P1 : Oui complètement. Si je dois choisir un médecin, car je n'en ai pas, j'irai de préférence vers un médecin ouvert à ce genre d'approche.

E1 : Quelle serait la consultation idéale pour vous ? Comment vous aimeriez être accompagné dans le jeûne ?

P1 : J'aimerai qu'il me suive par rapport à la pathologie que j'essaye de contrer. Aujourd'hui je n'ai que mon ressenti. Ce que je sens dans mon corps. Sur une pathologie plus importante j'aimerai bien qu'il me fasse des analyses qui montrent qu'effectivement le jeûne marche contre la pathologie. Car je ne suis que dans le ressenti physique. Je n'ai rien qui me le confirme. Ce serait intéressant que le médecin fasse un point avant le jeûne puis après. Qu'il y ait un débriefing à la fin du jeûne qui dise si ça a servi à quelque chose ou non. Et si ça n'a servi à rien : qu'on discute d'autres alternatives par rapport à ça.

E1 : Donc vous voudriez un examen clinique avant/après ? et des analyses sanguines ?

P1 : Oui tout à fait. J'imagine qu'il y aura des analyses au moment du diagnostic de la maladie donc on aura un point de départ. J'imagine qu'un jeûne avec une pathologie importante n'est pas le même type de jeûne que ce que je fais, moi, en ce moment. On parlait de cancer tout à l'heure : sur un cancer j'imagine que je ne serai pas dans le même état. Est-ce que le jeûne sera mené de la même façon que lors de mes jeûnes actuels avec mes « bricoles de confort » ?

E1 : Et vous voudriez qu'il vous suive pendant le jeûne ?

P1 : Mon jeûne d'aujourd'hui ? Non. Sincèrement. Je n'en ai pas besoin. (*Il réfléchit*). Mais bon pourquoi pas. Ce que je ressens comme état inflammatoire, ça pourrait aussi se matérialiser par des analyses et un suivi médical. Pas qu'un ressenti.

E1 : Vous avez abordez quelque chose et j'aimerais y revenir. Je crois comprendre que dans les « freins » à aller voir un médecin généraliste chez vous, il y a le fait que vous tolérez particulièrement bien tous vos jeunes. Vous pensez que la tolérance joue ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P1 : Oui oui oui. Je connais plein de gens qui ont du mal avec le jeûne. A dépasser des durées de 7 jours. Car il y a d'autres choses qui se passent. Ils ont du mal. A ce moment-là ça pourrait être intéressant.

E1 : Intéressant car à ce moment-là, voir un médecin permettrait de rassurer « oui vous pouvez aller plus loin » ou au contraire de dire qu'il faut arrêter le jeûne ?

P1 : Oui c'est possible aussi. Je me souviens d'un cas d'une amie qui avait jeûné et qui était complètement bloquée sur le plan intestinal. Elle a fini chez le médecin pour des problèmes intestinaux liés au jeûne.
(*Il change de sujet*) Moi un autre argument pour consulter serait la durée. Moi pour passer à un jeûne plus long pourquoi pas avoir une assistance. Si je veux faire un jeûne de 30 jours et quelques : je me fais suivre. J'aimerai faire plus que 30 jours par curiosité. Si je n'ai pas de pathologie associée. Qu'est-ce que ça donne aux analyses ? Est-ce que mes douleurs articulaires ont bien évolué ?

E1 : D'accord je comprends. Une dernière question me vient. Là nous avons abordé les freins et limites à voir votre médecin généraliste, par rapport au jeûne. Est-ce que, sans parler de jeûne mais en parlant de santé de manière générale, vous vous dites qu'il y a des choses qui ne vous motivent pas à voir un médecin généraliste ?

P1 : Oui il y a des choses. Je sais que quand il y a des petits pépins, je travaille seul. J'utilise les huiles essentielles. Je ne vais pas voir de médecin. Je n'ai pas envie de me prendre des antibios, des choses dont il n'y a pas besoin alors que je peux me gérer tout seul.

E1 : Donc ce serait la surmédicalisation ? La sur prescription ?

P1 : Oui, je me dis que mon corps s'auto... (*Il ne finit pas*), est capable de gérer la plupart des problèmes de part comment il est fait. On a tout un tas de mécanismes qui sont là pour ça. Un petit coup de pouce parfois avec les huiles essentielles me suffit. Je n'ai jamais eu besoin d'autres choses. Si je dois choisir un médecin, je choisirai quelqu'un qui travaille avec d'autres approches : la médecine chinoise, la phyto, l'homéopathie ou des choses comme ça. Je ne suis pas trop chimie.

E1 : D'accord. C'est super vous avez répondu à beaucoup de nos questions. Est-ce que vous aviez d'autres idées, d'autres thèmes à aborder ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P1 : Non, il y a déjà beaucoup de choses. Je trouve votre idée très intéressante. Ça intéresse beaucoup de gens votre thèse car il y a un vrai manque là-dessus. Les gens vont soit voir un médecin classique soit un thérapeute « un peu plus particulier » avec des choses plus alternatives mais il n'y a pas de passerelles entre les deux. Il faudrait créer une espèce de dynamique pour motiver les jeunes médecins à partir là-dedans. Les Russes et les Allemands pratiquent ça depuis 50 ans avec des résultats qu'on ne peut pas nier et nous on est complètement bloqués par ça. Il faut créer une passerelle qui n'est pas existante pour le moment. Cela représente des milliers de personnes, à des niveaux très différents. Et beaucoup en auto-jeûne. Je pense qu'on n'est pas à l'abri d'un problème.

E1 : Très bien merci beaucoup pour cet entretien c'était très enrichissant. Nous vous tiendrons au courant de l'avancée de la thèse. A bientôt.

Entretien numéro 2

E2 : Donc déjà pour commencer, vous comment ça se passe vraiment en pratique quand vous jeûnez ?

P2 : Alors en pratique, je fais une descente alimentaire préalablement au jeûne, ensuite quand je jeûne, je fais en sorte d'être dans un contexte qui sorte de chez moi pour être au calme dans un environnement dans lequel je ne vais pas être attirée par le travail ou d'autre choses.

E2 : Acquiesce.

P2 : Donc c'est un jeûne que j'effectue plutôt au repos donc j'évite de faire trop d'activités physiques et je fais en sorte aussi d'avoir un repos sensoriel, donc environnement calme, mais aussi lumière plutôt tamisée, je fais attention à avoir un lieu où il n'y a pas d'odeur !

E2 : Oui…

P2 : Parce que je sais que quand je jeûne je deviens sensible à tout ça et ce sont même des choses qui peuvent provoquer de l'irritation *(ton amusé)* et voilà des émotions qui ne sont pas présentes forcément d'habitude.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Après le jeûne voilà, je fais une remontée alimentaire que j'essaie vraiment de faire en douceur donc de l'étaler dans la durée pour remettre la machine en route tout doucement donc je me garde au moins 2-3 jours de repos pour cette reprise. *(pause)*

E2 : D'accord et vous jeûnez combien de temps en général ?

P2 : Euh bah c'est variable mais j'ai déjà fait des jeûnes de… plusieurs jeûnes de 15 jours sinon c'était des formats d'une semaine le plus souvent et j'ai fait un autre format de dix jours.

E2 : D'accord, et ce sont des jeunes hydriques ?

P2 : Ouais. *(blanc)*

E2 : D'accord, et vous c'est pour quelles raisons que vous jeûnez ?

P2 : Bah pour mon bien être, voilà. Au départ quand j'ai découvert… la première fois que j'ai découvert le sujet du jeûne, c'est vrai que c'est un sujet qui a piqué ma curiosité. Voilà j'avais envie de comprendre pourquoi, quel pouvait être l'intérêt de jeûner, dans la nature beaucoup d'animaux jeûnaient, que voilà… Et du coup j'ai eu envie d'expérimenter.

E2 : Acquiesce.

P2 : Et j'en ai tiré vraiment un bien être, une nouvelle énergie retrouvée, et puis des petits désordres auxquels je n'accordais pas forcément d'importance qui se sont résolus, avec lesquels je m'étais habituée à vivre en fait, donc euh voilà il y a tout ça. Je dirais plutôt ouais le côté Santé qui m'a attiré dans le jeûne.

E2 : Quand vous parlez de petits désordres c'est… ?

P2 : Alors j'appelle ça des petits désordres mais en réalité c'était euh… j'avais quand même de la sinusite chronique et qui m'empêchait de vivre sans prendre certains médicaments, voilà c'était essentiellement ça en fait. *(réfléchit)*

E2 : Oui…

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P2 : Après aussi j'ai eu un autre souci en arrêtant une pilule contraceptive microdosée, j'ai eu longtemps de l'aménorrhée j'ai fait plein d'examens, qui montraient que tout allait bien et on a fini par me dire qu'il fallait patienter et puis au bout de deux ans, deux ans et demi je n'avais toujours rien. Et lors d'un jeûne bah de 15 jours justement, au bout de 10 jours j'avais plus du tout d'énergie j'étais alitée toute la journée le lendemain tout allait mieux et les règles sont revenues à ce moment-là et depuis ce jour j'ai eu mes règles on va dire de manière tout à fait normale.

E2 : D'accord.

P2 : En tout cas, elles sont revenues parce qu'elles n'étaient plus là du tout.

E2 : D'accord et du coup est ce que vous aviez certaines craintes ou hésitations avant de commencer à jeûner ?

P2 : *(Réfléchit)* Non, dans le sens où j'ai pris vraiment plusieurs mois avec des lectures intensives, j'ai cherché énormément de documentation et du coup j'étais préparée aux symptômes que je pouvais avoir. Par exemple le rythme cardiaque qui s'accélère considérablement même au repos, pleins de petits symptômes qui peuvent faire peur si on n'est pas préparé à l'avance.

E2 : Ouais effectivement et vous aviez dit que vous aviez utilisé plein de documentation c'était quoi vos sources principalement ?

P2 : Bah je suis surtout allée voir au départ les sources d'auteurs de personnes qui avaient encadré des milliers et des milliers de jeûneurs comme Herbert Shelton aux Etats-Unis, Désiré Mérien en France, un petit peu Albert Mosseri, c'était plutôt le courant hygiéniste. Et puis après je me suis intéressée au documentaire sur Arte « Le jeûne : une nouvelle thérapie » donc je suis allée lire le livre aussi de Thierry De l'Estrade, qui m'a beaucoup intéressée et comme il était sourcé, je suis allée lire dans les sources pour aller déjà un petit peu lire certaines études que je pouvais trouver en anglais ou en français, parce que voilà certaines études qui ne sont pas traduites notamment des études Russes, voilà.

E2 : Oui oui d'accord, donc vous aviez quand même bien documenté à plusieurs sources…

P2 : *(me coupe)* Ouais j'avais vraiment bien cherché.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : D'accord, et est-ce que vous personnellement vous avez pu rencontrer certaines difficultés ou obstacles au cours de vos jeûnes ?

P2 : Euh non, non, non. *(réfléchit)* En fait j'ai accepté un peu tout ce qui m'arrivait donc des jours avec et des jours sans, des symptômes désagréables mais sinon pas d'obstacle majeur.

E2 : D'accord et est-ce que vous vous aviez en tête avant ou même après toute la documentation certains risques qui pouvaient accompagner le jeûne ?

P2 : Oui, oui, donc j'étais vigilante sur certains points, j'avais pris des numéros de téléphone au cas où voilà… de certaines personnes qui encadraient des jeûnes si j'avais des interrogations, j'en avais parlé à mon médecin traitant. Après j'avais lu que certains symptômes s'ils persistaient au cours d'un jeûne ce n'était pas normal. Moi dans ma pratique j'avais pour habitude que si j'avais le moindre doute je ralentissais l'élimination, en reprenant des jus de légumes et des bouillons par exemple.

E2 : Donc vous vous étiez fixé des signes « d'alerte » ?

P2 : Je n'ai jamais eu le cas d'un symptôme qui dure au-delà de 24h donc voilà.

E2 : Oui rien qui ne vous ait inquiété dans le temps ?

P2 : Ouais, voilà c'est ça.

E2 : Et vous m'avez dit avoir pris des numéros et parlé avec votre médecin traitant, donc les numéros c'étaient des gens de groupes de jeûne ?

P2 : C'étaient des gens qui encadraient exactement, et sur leur conseil je prenais ma tension artérielle tous les jours voilà. *(pause)* Parce qu'en général la tension a tendance à descendre chez tout le monde pendant le jeûne, mais il ne faut pas qu'elle descende sous un certain seuil donc j'étais vigilante à cela aussi.

E2 : Oui d'accord et du coup quand vous en aviez parlé avec votre médecin traitant ça s'est passé comment ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P2 : Ben elle a été euh plus ou moins surprise et sur le coup… *(réfléchit)* Et après, elle ne m'a pas caché que pour elle… ce n'était pas une bonne idée de faire ce jeûne, seule, que c'était long et voilà elle ne comprenait pas forcément ma démarche sur le coup. Après elle était comment dire… *(réfléchit)* En fait elle m'a dit que de toute façon j'allais le faire parce que je semblais décidée et que je faisais bien ce que je voulais et que de toute façon elle serait présente si j'avais besoin, voilà. Mais cela ne l'a pas empêché de me dire son avis et j'ai bien aimé son approche parce qu'elle me disait ce qu'elle pensait, mais en même temps elle acceptait que je puisse tenter l'expérience et n'a pas essayé de m'en dissuader non plus. Mais ouais… *(pause)*

E2 : Donc vous avez cette médecin traitant qui vous suit, est ce qu'il a pu y avoir d'autre chose par rapport à votre santé ou certaines pratiques nutritionnelles ou autre que vous aviez appréhendé de lui dire ou d'en discuter ?

P2 : Disons que là-dessus je finissais par ne plus en parler avec elle. J'avais pu observer des choses parce qu'elle n'était pas ouverte et quand je lui parlais à un moment donné d'essayer éventuellement le sans gluten pour voir si cela pouvait avoir un effet sur mes sinusites chroniques, elle m'a dit que c'était un effet de mode *(ton du médecin un peu désabusé)* que cela pouvait même être dangereux voilà. En gros elle me conseillait tout juste d'avoir une alimentation équilibrée sauf que moi j'étais dans une phase où j'avais envie d'expérimenter des choses, je voulais me séparer de ces médicaments puisque quand je les arrêtais j'avais immédiatement des crises, enfin j'étais malade quoi.
Pour elle ce n'était pas embêtant que je continue ces médicaments puisqu'avec ces médicaments tout allait bien entre guillemets dans ma vie, puisque je n'avais plus de symptômes. Sauf que moi je voulais un peu trouver la cause.

E2 : Oui vous vouliez traiter le fond…

P2 : Ouais voilà c'est ça pour pouvoir me débarrasser des médicaments à un moment donné quoi.

E2 : D'accord, et de ce que je comprends vous jeûnez toujours seule et vous vous entourez de « sécurité » si besoin et donc votre médecin traitant ne vous a pas imposé quoi que ce soit et elle est restée ouverte. Vous, est-ce-que vous auriez eu d'autres attentes particulières venant d'elle ou de quelqu'un d'autre pour un accompagnement pour un jeûne ?

P2 : Par rapport à un jeûne ce n'est pas forcément le rôle de mon médecin traitant mais j'aurais aimé qu'elle s'y intéresse peut-être davantage. Dans le sens où … *(réfléchit)* peut-être, ce n'est pas un

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

reproche mais j'aurais aimé qu'elle se documente davantage, qu'elle fasse elle-même aussi des recherches en fait. Pareil pour le côté sinusite chronique en fait, les recherches de la cause ont été limitées. Je pense que ça aurait pu aller un peu plus loin. On nous envoie facilement chez des spécialistes pour aller faire quelques petits examens et puis bon ça ne donne rien et voilà, mais je pense que pour moi, enfin, le médecin traitant que j'avais ne s'intéressait pas assez au mode de vie finalement.

E2 : D'accord. Au côté mode de vie dans le soin et la prise en charge de certaines pathologies ?

P2 : Ouais voilà c'est ça… *(blanc)*

E2 : D'accord. Et vous m'avez dit tout à l'heure qu'en votre sens ce n'est pas le rôle de votre médecin pour l'accompagnement du jeûne mais pour vous c'est plutôt le rôle de qui ?

P2 : Tout dépend en fait, parce que pour moi en France de toute façon ce sont certains médecins traitants qui pourraient être formés au jeûne, voir accompagner des personnes sur du jeûne thérapeutique. Mais pour moi personne d'autre n'est habilité à le faire, par exemple un naturopathe formé à l'encadrement au jeûne c'est seulement pour des personnes en excellente santé qui visent un jeûne bien être quoi, pour la pratique du jeûne tout simplement.

E2 : Acquiesce

P2 : Dans le cadre de la moindre pathologie ça nécessite un encadrement et une surveillance de près. *(s'arrête)*

E2 : Donc si certains médecins généralistes encadraient, pour vous cela pourrait être quoi comme suivi ? Comme accompagnement ? Si vous aviez des idées par rapport à ça ?

P2 : Euh *(réfléchit)* pour moi ça pourrait être un accompagnement avec soit des consultations en visu mais même un accompagnement à distance à condition que par sécurité le médecin ne se trouve pas loin en cas de réel besoin. Ou alors ça peut être dans un centre dédié voilà, avec une équipe pas composée seulement que de médecin et après tout dépend des cas de figure, si c'est du jeûne vraiment thérapeutique ça nécessite pour moi un encadrement en centre.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : *(Acquiesce)* Et dans le cadre d'un jeûne « bien être » ce qui est vous votre cas vous parliez tout à l'heure que vous surveillez votre tension artérielle, ça c'était à partir de votre documentation ou bien votre médecin qui vous l'a conseillé ? ou quelqu'un d'autre ?

P2 : C'était un encadrant de jeûne, voilà donc ce n'était pas le seul marqueur de détox à surveiller il y avait aussi les pulsations cardiaques enfin le pouls au repos, l'état de la langue, des yeux, des selles s'il y en avaient, des urines, donc c'était la forme physique également, plein de petites choses à observer au final.

E2 : Acquiesce, donc vous aviez pas mal de critères fixés pour vous surveiller…

P2 : Et la perte de poids aussi bien sûr. Voilà.

E2 : Moi j'ai fait un peu le tour de ce que je voulais aborder, est-ce-que vous, vous avez des questions ou des choses à rajouter ?

P2 : C'est une chouette démarche. Et puis je pense que ça peut permettre de nouer une relation de confiance plus forte avec le médecin traitant si on sent qu'il s'intéresse un peu à tous ces aspects-là de notre vie. Voilà.

Entretien numéro 3

E1 : Bonjour. Merci de répondre à cet entretien. Dans un premier temps, racontez-moi comment vous avez connu le jeûne et pourquoi vous avez commencé ?

P3 : J'ai connu grâce à mon ami, Christian, médecin généraliste, qui pratique ça depuis de nombreuses années. Ça fait à peu près 3 ans. Il m'a expliqué ce sur quoi il travaillait. Sur ce sujet nous avons eu de très longues et récurrentes discussions. Sur le jeûne et ses vertus thérapeutiques et également spirituelles. Nous avons discuté de beaucoup d'éléments. Sur l'impact de l'évolution de l'être humain. Depuis 50 ans nous avons nos frigos pleins alors que pendant des millions d'années nous avons appris à ne pas manger pendant plusieurs semaines. Que le corps ne s'est pas encore adapté à cette nouvelle donne et que nous restons dans nos gènes un animal qui est fait pour ne pas manger pendant un certain temps. Avec l'exemple des animaux ou des enfants qui jeûnent quand ils sont malades. Je trouvais ça très intéressant. Des discussions par rapport au stress, au corps, au nettoyage quasiment naturel qui se fait au niveau des cellules. L'action des corps cétoniques. Que ce soit pour une logique

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

de détoxification mais également dans un côté préventif, par rapport à l'action des corps cétoniques, par exemple dans le cancer. J'y reviendrai après car c'est important pour moi. Troisième élément : la dimension spirituelle. Ce n'est pas pour rien que les religions demandent à jeûner jusqu'à 40 jours, ce n'est pas anodin, chez un homme normalement constitué. Il y a beaucoup de choses à faire.
Pourquoi j'ai commencé en pratique ? J'ai trouvé que la démarche était saine. Mes parents sont tous les deux décédés d'un cancer. Donc sur un mode préventif j'ai trouvé que ça pourrait être important de le faire et que ça ne pouvait pas me faire de mal. Et d'un point de vue pratico-pratique j'ai beaucoup de mal à me freiner au jour le jour. Je n'arriverai pas. Par contre on me dit « tu arrêtes de manger pendant une semaine » je trouve ça plus simple. Le on-off est plus facile pour moi, en termes d'effort. Voilà les quelques raisons qui m'ont amené à sauter le pas.

E1 : D'accord vous avez sauté le pas il y a 3 ans ? Comment ça s'est passé ?

P3 : J'ai fait ça avec mon médecin généraliste. La première fois, ça a duré 4 à 5 jours. La deuxième fois, durant la première année : 7 jours. Puis, depuis je le fais 2 fois par an pendant 7 jours. Moins ? Je ne trouve pas ça suffisant. Plus ? Je commence à fatiguer un peu au bout de 7 jours. Je ne le fais pas pour une perte de poids même si j'aimerai bien. Je ne suis pas très gros donc ce n'est pas trop grave. Je fais une fois en avril et une fois en octobre car il ne fait ni trop chaud ni trop froid. En avril au moment de Pâques pour la dimension spirituelle.

E1 : Avez-vous eu des soucis ? Voyez-vous des freins au jeûne ?

P3 : Oui. Je vais revenir à ce que je disais tout à l'heure. J'essaye aussi de faire un jour de jeûne une fois par semaine. Je mange très peu le matin et j'ai beaucoup de boulot donc ça ne m'embête pas trop. Dans une logique de perte de poids. Ou au moins de maintenir un niveau. J'ai fait ça en parallèle pendant 6 mois l'année dernière. J'ai un peu plus de mal à m'y tenir. J'ai des rendez-vous d'affaires à droite à gauche. « Ça ne sera pas aujourd'hui mais demain. Ah non c'est vendredi demain donc ça m'embête ». Le jeûne ne m'a jamais posé de problème. Jamais d'événements secondaires. Il y a le processus classique le premier jour je n'ai aucun problème, le 2ème jour j'ai faim physiquement puis le 3ème et 4ème jour psychologiquement. Quand les corps cétoniques remontent, avec une espèce d'euphorie. 5, 6 et 7ème ça se gère à peu près bien. Une petite fatigue quand je monte les marches du métro. Par contre les gens me disent que je suis plus irritable, que j'ai des cernes. Je perds 6/7 kg. Mais de mon côté ça ne me pose pas de problème. Une fois j'ai fait un malaise vagal qui n'était pas sympathique. La sortie est plus dangereuse pour moi que la période de jeûne en tant que tel. J'essaye

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

de faire gaffe, je ne me jette pas sur un steak en sortant. Je reprends l'alimentation petit à petit, sur 2 jours, même s'il faudrait que je fasse 3. Je n'ai fait qu'un malaise vagal. Mais il faut faire attention quoi.

E1 : Donc vous n'avez jamais fait de jeûne pour soigner une pathologie précise ?

P3 : Non

E1 : Racontez-moi comment vous êtes suivi par le Dr B., votre médecin généraliste.

P3 : Ce sont surtout les premières fois. Les deux premières fois il y avait déjà une prise de sang avant et une prise de sang après. Un appel quotidien, pour entendre au moins le son de la voix. Et un triple « check-up » tous les matins : la prise du glucose (NDLR : dextro), la quantification des corps cétoniques dans les urines, et après la prise de pression éventuelle si j'ai la tête qui tourne ou autre.
Les années d'après j'ai bien vu que ça tournait tout seul donc j'ai juste continué avec les prises de sang et il continue de m'appeler une ou deux fois dans la semaine. Maintenant je me rends compte que je pourrais faire ça pratiquement tout seul. On envoie des SMS aussi.

E1 : C'est quelque chose qui vous convient bien comme ça ?

P3 : Oui complètement.

E1 : D'accord je pousse mes questions alors : vous aimeriez être suivi comme ça dans le futur ? Et dans le cas où vous auriez une pathologie plus lourde ?

P3 : Oui je pense que je continuerai de jeûner. J'ai vu pas mal de documentaires sur ce qu'il se fait en Allemagne ou en Russie. Il y a des centres. Il y a des expériences intéressantes, notamment dans le domaine du cancer. Ce qui m'intéresse particulièrement. Avant la chimiothérapie par exemple. La chimio sera plus efficace car en gros au moment de la chimio il n'y a plus de sucre donc la chimio va s'attaquer directement aux cellules demandeuses de sucres. Effectivement si demain je devais avoir un cancer ou autre je tenterai au moins un jeûne en préventif et en pré-chimiothérapie.

E1 : Ce serait le cas pour la plupart des pathologies ou spécialement pour le cancer ?

P3 : J'y pense spécifiquement sur la cancérologie. Je sais que ça peut avoir des effets importants sur des maladies inflammatoires mais je ne m'y suis pas trop plongé. Mais dans le cadre d'une maladie je

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

demanderai plus de suivi, avec prise de sang, impact avant/après beaucoup plus poussé. Là je le fais en mode prévention, je vais dire pas « légèrement » mais presque. Je me dis « bon voilà ça ne va pas me faire de mal ». Je le prendrai beaucoup plus au sérieux.

E1 : Vous irez donc voir votre médecin généraliste ? Qu'est-ce que vous lui diriez ?

P3 : Oui, je lui demanderais si d'après lui il y aurait un intérêt par rapport à ma maladie. Si c'était le cas, j'essaierai de circonscrire les effets potentiellement bénéfiques que le jeûne peut avoir. Pour être sûr qu'il y ait une sorte de retour sur investissement. Peser la balance. Je le prendrai comme ça. Je pense qu'on réagit différemment quand on est dans le cadre de la maladie.

E1 : Vous jeûneriez chez vous ou vous aimeriez être adressé dans une clinique ? Un centre ? à l'étranger ?

P3 : Non j'aimerai rester chez moi. Dans un suivi généraliste. Je pense que quand on est malade on a besoin de rester chez soi, entouré des gens qu'on aime, qu'on a besoin de leur énergie. Je ne suis pas sûr que ce soit le bon moment pour dire « je pars en Allemagne pendant 15 jours ».

E1 : Qu'est-ce qui vous plaît dans la relation que vous avez avec votre médecin généraliste par rapport au jeûne ?

P3 : Déjà c'est un sujet amical que je partage avec lui, je ne sais pas si ça c'est très pertinent pour votre étude. Nous avons des discussions très poussées. J'en connais plus sur le fonctionnement du corps. Il y a actuellement une prise de conscience. C'est une tendance lourde, une tendance de fond sur le mieux manger, le manger moins de sucre. Je trouve ça intéressant d'en parler avec un médecin. Qui va étayer ces réflexions par des éléments plus concrets. Le fait d'avoir ce simple type de discussion assez régulièrement, je trouve des personnes adeptes de ce sujet. Nous avons des discussions différentes. Parler de jeûne avec quelqu'un est intéressant. (*Il réfléchit*) Quelle était la question je ne me rappelle plus ?

E1 : Qu'est-ce qui vous plaît avec votre médecin généraliste ? (*Il coupe*)

P3 : Ah oui ! C'est éclairant et rassurant d'avoir des explications théoriques, et de faire le jeûne dans un cadre médical.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : Et si jamais il vous disait « non je pense que le jeûne n'est pas adapté pour toi » ?

P3 : Je pense que j'irai challenger avec l'avis d'un autre médecin. Au moins pour être sûr.

E1 : Ah. Intéressant. Comment vous le choisiriez ?

P3 : Bonne question, car je pense qu'un certain nombre de médecins sont contre, pas de manière idéologique mais presque. Les médecins sont aussi des humains. Si mon médecin est contre c'est qu'il est potentiellement contre par principe. Mais c'est valable aussi dans l'autre sens. Dans le cadre d'une maladie j'irai prendre l'avis de plusieurs médecins et du médecin spécialiste de cette maladie. Je pense que ce serait assez compliqué.

E1 : Je vous pose une question encore plus tendancieuse : est-ce que vous n'iriez pas voir des médecins jusqu'à ce qu'un d'eux vous dise « pourquoi pas : feu vert » ?

P3 : Tout dépend de l'implication. Si le jeûne est un pari sur le long terme où on met tous les œufs dans le même panier je dirais « non non, faut pas déconner non plus », faut raison garder un petit peu. J'irai au moins faire un jeûne avant un traitement de chimio. Après je verrais comment ça se passe. Tant que ce ne sont pas des choix trop impliquant ou trop draconiens, je pense que je le ferai.

E1 : Quand je vous écoute, je sens que même après avoir eu des avis négatifs de la part des médecins, les patients sont déjà suffisamment convaincus eux-mêmes, jugeant qu'ils ont suffisamment d'expériences pour essayer quand même. C'est intéressant de savoir ça.

P3 : Oui. Je pense que je ferai le test au moins une fois.

E1 : Oui je ne juge pas du tout cette opinion. Je rebondis dessus car je trouve cela intéressant.

P3 : Oui je pense que c'est une question de risque. D'investissement. Je ne risque pas grand-chose à essayer une fois avant une chimiothérapie.

E1 : Qu'est-ce que vous avez comme idée du lien entre la médecine générale et le jeûne, en dehors de votre propre médecin généraliste.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P3 : En regardant en Allemagne ou en Russie j'ai l'impression que la France est prisonnière d'un certain lobbying de l'industrie pharmaceutique. Un certain nombre de médecins, soit par habitude, soit par éducation, soit par intérêt, et j'espère que la part d'intérêt est la plus faible possible, vont être contre l'expérimentation de nouvelles choses. Je tiens à dire que je suis pas du tout un jusqu'au-boutiste de l'expérimentation, de la médecine alternative. Je suis le premier à demander des antibiotiques à mon médecin si j'ai besoin de ça. Je ne vais pas que me soigner avec des plantes, avec de l'homéopathie ou autre. Je n'ai rien contre.

Il faut savoir raison garder. Je serai plus dans une logique de dire : « aujourd'hui un vrai bon médecin généraliste devrait être dans le dialogue ». L'éducation des médecins généralistes depuis 70 ans fait qu'il y a eu une grande progression de la médecine. Absolument phénoménale. La compréhension des patients sur comment leur corps fonctionne, la prise de conscience des choix qu'ils ont à faire est relativement récente : 10-20 ans grand maximum. Aujourd'hui un nouveau médecin doit être dans cette écoute, dans cet échange. Quel est le meilleur traitement pour quelqu'un ? Ce n'est pas forcément d'imposer une vision : « c'est comme ça qu'on fait donc paf paf paf je déroule ». Mais par rapport à un contexte donné. En fonction de la partie psychique. Si un patient est plus convaincu par quelque chose ça peut avoir un impact plus fort. Avec la limite de se dire : il y a aussi de la chimie. La science. Mais je pense qu'il faut être un petit peu ouvert. Ce qui m'intéresse beaucoup dans le jeûne par rapport aux autres médecines alternatives est que les animaux et l'être humain sont présents sur la terre depuis des centaines de millions d'années, et donc on ne va pas changer la manière dont l'être humain fonctionne en 50 ans. Forcément on a ça dans nos gènes, clairement. Je trouve intéressant de revenir à une base, presque animale. Comment le corps fonctionne vraiment ? Plutôt que traiter ça par la chimie on peut aller sur des choses peut-être beaucoup plus efficaces.

E1 : Donc prendre en considération la part globale du patient vous paraît fondamental, d'accord. Très bien. On a abordé beaucoup de choses. Je n'ai pas d'autres questions, est ce que vous aviez vous d'autres choses à rajouter ?

P3 : (*Il réfléchit longuement*). En allant pas mal sur internet je trouve qu'il y a beaucoup de communautés qui réfléchissent au sujet. Avec un risque, de se faire happer par des mouvements, des jugements parfois péremptoires. Je trouve ça très rassurant que des médecins généralistes s'intéressent au sujet. D'avoir un minimum d'encadrement scientifique. J'ai rencontré diverses personnes qui s'y intéressent. C'est aussi intéressant de savoir pourquoi on (*NDLR : le patient*) le fait. Dans quel contexte. Car l'accompagnement dans le jeûne part dans tous les sens. Si demain il pouvait y avoir une démarche, je ne vais pas dire « adoubée » mais au moins plus « généraliste » via la

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

médecine traditionnelle, ce serait extrêmement rassurant, encadrant. « Pourquoi tu le fais ? Pour quelles raisons ? OK alors dans ce cas il faut faire comme ça ».

E1 : Merci pour cet entretien très agréable.

Entretien numéro 4

E1 : Bonjour P4. C'est parti : merci de faire cet entretien avec moi. Alors première question : raconte-moi en pratique comment tu jeûnes et pourquoi ?

P4 : Comment ça se passe pour moi le jeûne ? Eh bien très bien. Il faut savoir que j'ai fait un premier jeûne d'une semaine, puis 4 autres. Puis un jeûne de 2 semaines, dans le cadre de la FFJR (Fédération Française de Jeûne et Randonnée), je me suis aussi adonné à des jeûnes de 3 jours occasionnellement, pour le côté plaisir. Ça peut paraître fou mais beaucoup de gens ont comme conception que le jeûne est très confrontant, avec tout un imaginaire sur la sensation de faim, avec la notion de survie voire de mort. Effectivement pour moi le jeûne se passe bien car je sais qu'on a la capacité de le faire, je sais comment ça marche. Le jeûne est à la base une capacité de survie.

E1 : Tu as commencé en quelle année ?

P4 : J'ai fait mon premier jeûne en janvier 2018, il y a 3 ans. Je l'ai fait directement dans le cadre de la FFJR. On applique un jeûne dit hydrique à base de consommation d'eau de tisane voir un peu de jus de légumes ou jus de fruits pour ceux qui en ont envie. On allie ce jeûne à la randonnée. Qui permet de s'occuper, d'entretenir la masse musculaire, d'être dans la nature et aussi le côté « expérience conviviale », discussions, etc. Je te dirais que pour moi le jeûne se passe bien. Je n'ai pas fait de crises de détoxination qui peuvent parfois être très violentes. Il ne faut pas avoir de langue de bois sur le jeûne. Ce n'est pas la panacée absolue, il y a les gens qui vomissent, qui peuvent avoir des maux de tête, qui peuvent ne pas se sentir bien.

E1 : Tu dirais que tu n'as pas eu ces effets indésirables ?

P4 : Non. J'ai plutôt eu la grosse fatigue. La léthargie les premiers jours. J'étais KO et quand il fallait partir en rando, j'avais juste envie de dire « laissez-moi dans mon lit toute la matinée » mais en fait après ça allait.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : Ce n'est pas un motif médical qui t'a poussé à commencer le jeûne mais davantage le fait de pouvoir accéder à cette charte FFJR, c'est bien ça ?

P4 : Oui tout à fait et aussi l'envie d'accéder à ce domaine. Quand je faisais mes études de médecine (*NDLR : il a arrêté en 3ème année*) j'avais vu le reportage « Le jeûne : une nouvelle thérapie ? », en 2012, qui m'avait super marqué comme documentaire. Je m'étais dit « c'est absolument génial ce truc ».

E1 : D'accord. Depuis tu fais plusieurs jeûnes par an, toujours dans cette optique ? As-tu senti des plus-values par rapport à ta santé ?

P4 : Oui j'ai senti une plus-value. Ça me ramène à ceux pourquoi mes clients viennent (*NDLR : B. est organisateur de semaines de jeûne maintenant*). Le jeûne a un aspect « retraite spirituelle ». Il ne faut pas oublier cet aspect. Il n'y a pas que le côté thérapeutique. On est à une époque où il y a plus trop de retraites, alors que ça se faisait pas mal, notamment dans le monde du catholicisme. C'est un premier élément. Je pourrais aller jeûner pour le côté « retraite ». Déconnection du quotidien. Mais ce n'est pas non plus les vacances. Sur le plan du bien-être, le jeûne m'apporte une sensation de légèreté très agréable. Ça me permet d'avoir des réponses sur moi-même. C'est difficile à expliquer. Le jeûne te met dans une ambiance particulière, avec un aspect spirituel. J'ai aussi adoré le côté « découverte ». Le fait de savoir qu'on peut jeûner. Qu'on a sur nous des réserves de nourriture et d'énergie. Je trouve ça génial. On peut vivre plusieurs jours, avec de l'eau. Le corps n'est pas fragile. Il y a aussi l'état très agréable, « très cool » au 4ème, 5ème jour, grâce aux corps cétoniques.

E1 : As-tu remarqué des freins ou des choses limitant ton envie de jeûner ?

P4 : Des freins ? (*Il réfléchit)* Déjà il faut avoir du temps. Je pense aussi que le jeûne n'a pas vocation à être pratiqué à tire-larigot. Une, deux, voire 3 fois maximum par an. Après tu peux faire des petits jeûnes de 2/3 jours si ça te donne envie. Un autre frein est le prix. Maintenant il y a beaucoup de choses low-cost dans le monde des vacances. Donc quand tu vas payer 500 à 600 euros, la blague est de dire « ah bah tu ne vas rien manger pendant ta semaine de jeûne, ahah à quoi bon payer ». Voilà je n'en vois pas d'autres.

E1 : Tu n'as pas eu d'effets secondaires particuliers ?

P4 : Moi non. Après il y a des contres indications : il faut le savoir. La grossesse, l'allaitement, les insuffisances cardiaques et hépatiques, toutes les personnes trop maigres, dénutries, cachectiques.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Voilà les limitations mais je te dis comme moi maintenant je suis organisateur de stage, je connais la méthodologie. Il y a un protocole qui n'est pas très compliqué. Mais comme tout, il faut faire les choses bien, notamment la purge, sinon il peut y avoir une auto-intoxination avec des toxines qui passent dans le sang par la perméabilité intestinale créée par le jeune.
Maintenant pour limiter les coûts les gens vont faire des jeûnes tout seul, par exemple en louant une maison entre amis.

E1 : Tu as été suivi par un médecin, à cette occasion. Si oui : lequel ?

P4 : Non. Je n'ai pas été suivi. Pour un jeûne plus long je l'aurais fait. Je n'y vais pas pour des raisons médicales. J'y vais pour le jeûne « bien-être ». Néanmoins … (*il réfléchit*) J'en ai parlé à mon médecin. Il y a dans le domaine ceux qui connaissent, et ceux qui ne sont pas formés sur le sujet. Je n'ai pas eu besoin d'être suivi par un médecin. Il aurait fallu éventuellement qu'il soit sur place. C'est plutôt aux organisateurs je pense de gérer ce genre de choses quand ce ne sont pas des jeûnes thérapeutiques mais des jeûnes « bien-être ». C'est un peu comme faire du sport. Est-ce que tu serais suivi par un médecin si tu faisais une semaine de sport dans la montagne ? Je ne sais pas.

E1 : Donc c'est plutôt ton jugement : « besoin ou non besoin » qui a fait que tu n'as pas souhaité être suivi par un médecin ?

P4 : C'est plutôt le fait de ne pas faire ça dans un cadre thérapeutique. Si je faisais ça pour diminuer mon poids ou mon insulino-résistance, oui je pense qu'il y aurait un intérêt. C'est le rôle du médecin. Mais moi je l'ai fait avec des gens formés. La FFJR a une formation qui vise à ce que les organisateurs soient des professionnels de l'encadrement du jeûne. Tout le monde est assuré. Tu peux prévenir le médecin à côté de ton centre au cas où il y a le moindre incident. Tu remplis un questionnaire à l'arrivée. Si tu as une pathologie tu as besoin d'un certificat signé par ton médecin. Les risques sont très limités dans le cadre des stages FFJR. Après vous pourrez vous faire votre avis dans le domaine. C'est ce qu'il y a de mieux à faire. C'est un peu comme dire aux gens « n'allez pas faire de la plongée ». Qui pour moi est probablement plus dangereuse que le jeûne. Finalement le jeûne ce n'est que se nourrir de ses propres réserves pendant 7 jours. Normalement il n'y a pas de gens dénutris. On ne doit pas faire jeûner ces gens-là. Ce sont des gens en bonne santé, en bonne forme.

E1 : Tu ferais comment dans le cas où tu aurais une pathologie ? Tu irais voir un médecin ?

P4 : Dans le meilleur des mondes. Ce serait l'idéal. (*Rires*)

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : C'est-à-dire ?

P4 : Il faudrait qu'on puisse aller voir des médecins. Beaucoup de gens aimeront trouver des médecins qui recommandent le jeûne. Pourquoi ça ? Les gens pensent que le jeûne pourrait guérir leurs affections. Le jeûne n'est pas un miracle, ne peux pas tout faire, mais ça peut très bien marcher dans certaines indications. Si j'avais par exemple un cancer. Un début de cancer car c'est vrai que si c'est trop avancé on sait que ça peut tuer des gens. Je pense que je pourrais me poser la question. D'aller faire un jeûne. Pourquoi pas plusieurs semaines. Mais à l'heure actuelle qu'est ce qui se passe si on va voir un médecin ? A part si c'est un médecin formé sur le sujet, alors là, la personne aura des réponses à ces questions. Des conseils : « de faire ci, de faire ça, de faire un jeûne de temps de temps ou de ne pas jeûner ». Mais des conseils en toute connaissance de cause. Soit voir un médecin qui dira « ah non je ne vous le conseille pas, il y a la perte musculaire et la dénutrition ». Ce sont les deux grandes peurs à l'heure actuelle.
Il faudrait qu'on puisse aller voir des médecins qui ont une formation sur le jeûne. Avec une formation pratique. Comme les médecins qui prennent en charge les patients diabétiques par exemple. Il y aurait une formation sur le jeûne, pour appréhender, et aussi mesurer le risque. De savoir ce qui est risqué et pas risqué.

E1 : Et alors tu ferais comment alors en pratique pour aller voir un médecin ?

P4 : C'est une excellente question je ne sais pas trop. Je pense que j'improviserai, que je ferai avec les informations que j'ai sous la main. Je connais beaucoup de gens qui se sont plus ou moins renseigné par eux même et ont tenté le coup seuls et ça a marché.

E1 : Et toi ?

P4 : Je ne sais pas ! (*Rires*) J'essayerai de trouver des informations. Je trouverai un médecin, quitte à me déplacer, qui connait le sujet. J'en ai un en tête. Le Docteur X. Je pense que je ferai ça. Pour le jeûne thérapeutique, il y aurait aussi la possibilité d'aller dans un autre pays. Ou en France. Mais en France, à part l'AMJ (Académie Médicale du Jeûne) qui est liée à la FFJR...(*réflexion*).
Il y a un autre point : j'irai voir un médecin qui a déjà fait du jeûne. Un des meilleurs moyens pour connaître ce domaine c'est aussi de jeûner soit même. Ça permet de démystifier les choses. Quand tu t'aperçois que tu peux jeûner 2 semaines : c'est intéressant de le faire pour l'expérience. Ça pourrait être intéressant pour vous de répondre à ces questions que se posent les gens. Un certain nombre de

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

gens souhaitent avoir des conseils de leur médecin généraliste. Des conseils, je veux dire…, des conseils éclairés.

E1 : Tu as un médecin généraliste ?

P4 : Oui. Je lui en ai déjà parlé. Il m'a dit « alors en toute honnêteté, c'est très simple. J'ai fait ma formation on ne me parlait pas du jeûne ». Je lui ai dit « c'est fou c'est un des premiers trucs qu'on fait en 1ere année de médecine. La biochimie, la production des corps cétoniques, la physiologie du jeûne c'est un truc de base mais pourtant l'application on ne la voit pas ».
Il m'a dit « on ne me l'a pas appris. Je n'ai pas d'avis là-dessus. Faites ce que vous voulez mais soyez bien encadré ».

E1 : Donc pour reprendre ton exemple du cancer : tu lui en parlerais ?

P4 : Je pense qu'à l'heure actuelle je pourrai lui en parler. Les gens ont un but médical. L'idéal serait qu'ils puissent le faire avec leur médecin. Si les gens ont la sensation que le jeûne pourrait être une voie de guérison pour eux, évidemment ils préféreraient en parler à leur médecin mais essaieront de trouver quelqu'un « en cohérence », former sur le domaine. Mais je pense que je lui en parlerai oui.

E1 : Et le spécialiste ?

P4 : Oui je pense que c'est pareil, il doit y en avoir formés sur le jeune. La question n'est pas vraiment : généraliste ou spécialiste ? mais plutôt : est ce qu'il à la formation sur le jeûne ? L'expérience ? Les outils pour orienter ? L'expérience est très importante. Les médecins peuvent expérimenter eux-mêmes le jeûne. Voir les constantes biologiques, la dénutrition, etc. Se rendre compte sur son propre corps ce que ça fait.
On cherche à éviter le risque inutile. Il y a quand même des gens qui sont morts pendant le jeûne. Bon après il y a aussi des gens morts sur la table d'opération. A l'hôpital. Il y en a partout.
Il faut savoir que les organisateurs ne sont pas totalement inconscients. Nous n'avons pas envie d'avoir de problème. Mais ce n'est pas aussi encadré que d'autres domaines. Nous ne voulons pas accueillir de gens malades. Il faudrait que des gens malades puissent être pris en charge. Par exemple par la FFJR mais avec des organisateurs très formés. Pourquoi pas avec le suivi d'un médecin.

E1 : D'accord. Et toi, comment aimerais-tu être accompagné, le cas échéant, si tu devais voir un médecin pour ça ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P4 : J'aimerai être accompagné, bah… (*il réfléchit*) tout simplement par quelqu'un qui connait le domaine ! (*Il rit*) Tout simplement.

E1 : Tu te laisserais guider ?

P4 : Je serai prêt oui. Avec plaisir. Un médecin généraliste qui suggère un jeûne, ça veut dire qu'il sait les effets bénéfiques, la durée.
L'autre question c'est l'encadrement. Où le faire ? Jeûner chez soi ce n'est pas très agréable, il y a la tentation de la nourriture. Après on parle d'une personne primo-jeuneûse. Mais bon. Ça se fait bien dans un centre ça c'est sûr. A domicile il y a quand même une méthodologie. Ça me parait moins évident. Surtout pour l'apprentissage du jeûne. Si les gens pouvaient apprendre le jeûne ça serait aussi peut être une solution.

E1 : Donc vous voudriez être accompagné par le médecin généraliste mais quand même en allant dans un centre ?

P4 : Une personne en jeûne est par définition une personne fragilisée. Il faut la suivre, il faut voir s'il n'y a pas des baisses de tension. Il faut surveiller. Un peu comme les cures : un médecin peut recommander une cure mais suivre la cure ce n'est pas évident. Le jeûne c'est un peu comme une cure. Je pense que c'est plutôt une bonne chose. Les gens qui ont été habitués à jeûner, en général, ils se gèrent bien au niveau alimentation. Ils auront peut-être moins besoin d'être pris en charge. Alors que les gens qui sont malades il va falloir tout prendre en charge. C'est un vrai travail. Qui peut prendre du temps. Donc on le fait dans les cures thermales en France : les gens sont là pendant 3 semaines.

E1 : Tu essayes de faire un parallèle entre faire une cure pour un jeûne ou faire une cure thermale ?

P4 : Oui je me demande si ce n'est pas les centres de cures thermales qui ne devraient pas suivre les jeûneurs en France. Il y a les maladies articulaires, les effets sur la tension, etc. Il y a tout un réseau qui s'occupe du thermalisme. Mais ces centres ne font pas jeûner. Ils font de la restriction calorique mais ce n'est pas vraiment du jeûne. Ça ne fait pas rentrer dans cet état de « switch », avec la production de corps cétoniques. Les centres représentent en termes de volume financier quasiment 1 milliards d'euros. Ça montre l'importance de ce qui est mis en place pour le confort des gens. Donc si la personne veut être vraiment suivie et en a vraiment besoin : ça peut être une option.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : L'entretien se termine. Merci beaucoup pour cet échange.

Entretien numéro 5

E2 : Déjà vous comment ça se passe en pratique quand vous effectuez un jeûne ?

P5 : Eh bien, pour le jeûne long ? Enfin on parle bien du jeûne long ?

E2 : On peut parler des deux, allez-y.

P5 : Alors je pratique le jeûne intermittent assez régulièrement, on va dire, ça dépend des périodes mais en général j'essaie de le faire au moins quatre fois par semaine. (*pause*) Voilà entre deux et cinq fois ça varie, ça c'est très facile à mettre en place pour moi en tout cas. Du coup je ne mange juste pas de petit déj' et j'essaie de manger relativement tôt le soir, de tenir 16h donc en général c'est assez facile. Et du coup quand je mange le midi c'est quelque chose de plus consistant, de plus salé que le petit déj' habituel. Ou plus rarement après un gros repas comme hier par exemple je n'ai pas mangé le soir du coup j'ai fait 20h de pause, entre la fin du repas d'hier et ce matin.

E2 : D'accord

P5 : Donc le jeûne intermittent c'est quelque chose que je pratique depuis peut-être un an et demi/deux ans et qui me permet vraiment au quotidien, de laisser mon corps digérer et puis du coup de ne pas me saturer, quand j'ai trop mangé ou mal mangé, ou trop bu ou enfin des choses comme ça. Et après pour le jeûne plutôt long, bah la formule que je prends c'est que je n'ai pas très envie de jeûner toute seule chez moi, donc en général je paie une semaine de stage, voilà, en France. C'est toujours un peu trop court parce que c'est 6-7 jours et moi je trouve ça un peu court donc la dernière fois j'avais un peu prolongé toute seule mais voilà. (pause)
Après dans l'idée, je pense que les prochaines fois j'aimerai bien aller jeûner avec des copines qui ont déjà jeûnées, sans être prise en charge ou payer un stage en tant que tel. Maintenant que j'ai jeûné plusieurs fois et j'ai des copines surtout une et qui est bien à l'aise avec ça je me sentirai bien avec ça. Je n'ai pas, enfin j'ai plus, de problème de santé particulier donc voilà.

E2 : D'accord donc les jeûnes d'une semaine étaient « encadrés » et c'étaient des jeûnes hydriques ou secs ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P5 : (*réfléchit*) C'était pas des jeûnes… alors le premier il y avait… *(réfléchit*) c'étaient des jeûnes hydriques et ils mettaient à disposition un peu de miel le matin et du jus de pomme. Donc c'était pas que à l'eau, et le deuxième c'était que à l'eau, et là je reviens de la clinique Buchinger aussi… j'ai participé à une étude scientifique gérée par Françoise Wilhelmi de Toledo et donc du coup je reviens de ça et là c'est pas du tout hydrique c'est 250 calories par jour.

E2 : Oui c'est calculé avec des jus, des bouillons avec un certain nombre de calories ?

P5 : Oui ils se sont rendu compte que ça permettait quand même la cétose que… que c'est un peu des apports de confort, et puis voilà ça change pas grand-chose mais il y a un jus de fruit, une tisane à la pomme, il y a une vrai soupe et pas un bouillon et il y a du miel.

E2 : D'accord, et au milieu de tout ça est ce que vous pratiquez des activités particulières pendant ces moments de jeûne ?

P5 : Euh oui oui, en fait il me semble que normalement le jeûne hydrique, on ne pratique pas forcément d'activité et normalement on laisse vraiment le corps au repos. Donc moi je n'ai jamais fait cette formule-là. Ça a toujours été dynamisé par des randos, des balades, du yoga et puis après le temps libre on en faisait ce qu'on voulait, donc c'était sauna ou bien du sport qu'on voulait faire par nous-même. Là par exemple à la clinique de Buchinger il y a quand même des cours de sport toute la journée, une piscine pour nager, donc voilà donc du coup finalement je faisais 2-3h d'activité physique par jour, beaucoup plus que j'en fait d'habitude.

E2 : Acquiesce.

P5 : En effet l'idée c'est… moi je l'ai compris comme ça : c'est qu'il faut quand même se bouger pendant un jeûne si on à la force et le… et pas de vertige et voilà.

E2 : D'accord, et vous c'est pour quelles raisons que vous jeûnez, ou que vous aviez commencé à jeûner du moins ?

P5 : Alors j'ai commencé à jeûner parce que j'ai été diagnostiquée d'une maladie de Crohn sévère *(pause)*
J'ai, j'ai fait une ultime crise en… *(réfléchit)* En 2013, j'ai perdu beaucoup beaucoup de poids, du coup je n'arrivais pas trop à me relever de cette crise-là, alors que j'étais médicamentée depuis des années

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

etc. Et en fait j'étais pas opérable, parce que j'avais une forme sévère, j'avais 50% de perforation en fait du rectum à l'estomac. Donc du coup c'était un cas un peu particulier selon les médecins, et il se trouve que je me suis intéressée de plus en plus aux médecines alternatives, parce que je m'en sortais pas et du coup peu à peu au fur et à mesure, j'ai découvert les autres médecines qui m'ont aidées à me relever de tout ça et j'en suis arrivée en fait au jeûne, que j'ai effectué peut être quelque mois après m'être relevée de cette crise-là. Et quand j'ai fait une coloscopie quelques mois après le jeûne, je n'avais plus aucune atteinte. Donc euh voilà, depuis je n'ai pas de traitement, j'ai pas de symptômes enfin je suis plus malade en fait, pour une maladie chronique, handicapante, où on m'avait dit que j'aurais une poche d'ici peu, aujourd'hui j'ai plus rien. Je pense que le jeûne a vachement aidé en tout cas pour la régénération des cellules de mon tube digestif, après il y avait tout le reste, il n'y avait pas que ça. Du coup ça m'a convaincu au-delà de tous les aspects spirituels et du bien-être que cela apporte, moi je sais que dans mon cas ça me permet de me libérer de cette étiquette de maladie de Crohn dans ma vie.

E2 : Et du coup, brièvement vous aviez mis quoi d'autre en place ? Vous parlez de thérapeutiques alternatives ou en termes de régime alimentaire au quotidien ?

P5 : Beaucoup de choses c'est pour ça que c'est compliqué de savoir ce qui a vraiment fonctionné en fait. Déjà j'avais une hygiène de vie assez mauvaise, je fumais beaucoup de clopes, de marijuana, je consommais pas mal d'alcool, je n'étais déjà pas dans une bonne hygiène de vie non plus donc tout ça, ça s'est arrêté. Donc il y a eu un gros sevrage notamment au niveau de la marijuana, qui moi m'aidait quand même beaucoup au niveau des douleurs et de l'appétit. Donc en pleine crise, moi ça m'aidait beaucoup, mais en fait ça ne m'aidait pas. Le tabac j'ai sevré aussi et puis est venu le sevrage aussi du gluten et du lactose. Enfin de toute façon je ne pouvais plus rien avaler donc en tout cas, en peut être 8 mois, j'ai pas avalé 1 gramme de gluten et de produits laitiers juste pour nettoyer, aider au nettoyage. Et après qu'est-ce que j'ai fait… J'ai vu un super homéopathe sur Paris qui me disait de prendre beaucoup d'homéopathie, de compléments alimentaires, j'étais suivie par un acupuncteur aussi qui m'a suivi un moment. J'ai pas mal travaillé sur mon stress et sur mes émotions, accompagnement psy aussi et puis énergéticien, magnétiseur... J'étais un peu partout, mais ce qui m'a beaucoup aidé je pense que c'est l'acupuncteur et l'homéopathe qui m'ont suivi « plus plus plus » quoi. Et puis l'arrêt de tous ces toxiques que je prenais en fait.

E2 : D'accord et du coup avant votre premier jeûne ou même là maintenant, vous me disiez que vous ne jeûnez pas seule, vous préférez être encadré, est ce que vous avez certaines craintes ou hésitations avant de faire un jeûne ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P5 : Bah je savais pas si j'en étais capable en fait, j'ai quand même un rapport à l'alimentation au-delà du côté de se nourrir, j'aime bien manger et puis je mange quand je suis stressée et puis je mange quand j'avais un rapport qui s'est beaucoup calmé mais qui à l'époque était très... (*pause*) Très pulsionnel avec la nourriture, donc du coup je me disais que c'était pas possible que j'y arrive toute seule. Les trois premiers jours, c'est toujours compliqué pour moi. Même la formule, j'en discutais avec une copine médecin, qui se spécialise bien dans le jeûne, c'est elle qui m'a mis en contact avec vous, X. On discutait de cette histoire de miel qu'ils donnent tous les jours, je trouvais ça pas tellement bon pour les personnes qui ont une relation au sucre particulière, ça ne permet pas un bon sevrage, donc voilà j'avais un peu peur de tout ça. Je ne me sentais pas de le faire toute seule et puis après il y a l'esprit communautaire, Françoise Wilhelmi de Toledo elle le met beaucoup en… qu'être au sein d'un groupe ça donne une force et un soutien, une motivation, complètement différente, l'esprit groupe aide énormément au jeûne et voilà c'est surtout ça.

E2 : Parce que vous, aviez-vous en tête certains risques ? Ou bien même par rapport à votre maladie de Crohn est ce que ça pouvait être une contre-indication au jeûne ou pas ?

P5 : Euh *(réfléchit)* les seuls risques qui moi me concernait c'était peut-être de faire attention à la cerise sur le gâteau qu'apporte le jeûne c'est-à-dire de perdre beaucoup de poids. Moi personnellement je pense qu'il faut faire attention si on a des troubles du comportement alimentaire, ou si on a tendance à rechercher la maigreur ou des choses comme ça. On peut entendre dans les échanges, des gens qui font ça parce qu'ils veulent par exemple garder la ligne donc en soit pourquoi pas, mais voilà, je sais que le deuxième jeûne ça s'est complètement retourné contre moi et j'y suis parti pour cette raison-là. Je pense avant tout je me l'avouais pas et puis je suis revenue et j'ai pris deux fois plus de poids et parce que je ne m'étais psychologiquement pas mise dans une démarche de bien être mais plutôt une démarche de privation et donc du coup voilà. Après j'avais pas forcément de crainte au niveau autre que ça.

E2 : Vous me disiez tout à l'heure que les trois premiers jours peuvent être difficiles pour vous est ce qu'il y a déjà eu des moments où vous aviez eu des symptômes qui vous ont inquiété pendant un jeûne ou qui vous ont fait arrêter ?

P5 : Non, non, les symptômes sont souvent enfin... Là c'est bizarre parce que quand j'ai fait le jeûne de 12 jours avec la clinique Buchinger, là c'était au 11ème et 12ème jour, et du coup je ne m'y attendais pas, et au 7ème et 8ème. Alors que donc du coup moi, les symptômes c'est surtout d'ordre émotionnel parce

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

que ça travaille énormément à ce niveau-là aussi. Après donc les 11ème et 12ème jours, j'avais une tension très basse, j'étais très fatiguée et puis j'avais des vertiges. Je sais que ça arrive et que ça passe, donc j'ai jamais été vraiment inquiétée par ces symptômes-là. Les gens étaient là pour m'expliquer, me rassurer, donc contrairement à d'autres copains qui ont jeûné qui ont eu des symptômes plus inquiétants, moi non.

E2 : Du coup, si vous étiez à la clinique Buchinger vous avez eu un accompagnement médical ?

P5 : Ouais hyper médical.

E2 : Et donc comparé à vos jeûnes en France vous en avez pensé quoi de cet accompagnement médical pendant le jeûne ?

P5 : Je trouve ça quand même hyper intéressant. Alors pour les gens qui sont en bonne santé et qui font des jeûnes, je trouve que c'est un bon plus, en fait, enfin c'est toujours intéressant le matin de savoir où en est notre cétose, notre glycémie, ça donne un regard un peu plus précis sur ce qu'on vit émotionnellement et physiquement. (*réfléchit*) C'était intéressant d'avoir ces prises de sang qui nous disent ou on en est au niveau de toutes nos constantes, que ce soit les vitamines… Il y avait ce retour là que j'ai beaucoup apprécié, ça m'a permis de réajuster, par exemple, les compléments alimentaires que je prends au quotidien. Je n'avais pas assez de vitamine D, donc ça c'était que des plus, j'ai bien aimé. Après dans le cadre de l'étude on a fait d'autres tests encore plus poussés qui ne sont pas fait habituellement dans la clinique mais qui devait être fait pour le protocole de l'étude scientifique. Après euh c'est plus pour les gens qui ont une pathologie ou une fragilité particulière. Peut-être moi si j'avais été avec mon Crohn.

E2 : Oui si votre pathologie était évolutive ?

P5 : Oui voilà, et c'est vrai que quand je reviens d'un jeûne j'ai toujours envie d'envoyer des proches en faire et c'est vrai que par exemple, les proches auxquels je pense, ils ont pas une santé nickel et là je trouve ça très très intéressant qu'ils aient un suivi médicalisé quoi.

E2 : Oui et juste c'était par rapport à quoi cette étude à la clinique ?

P5 : L'étude là c'est pour prouver qu'il y a une régénération cellulaire, et particulièrement au niveau des fibres musculaires qu'il n'y a pas de perte et qu'au contraire il y a une consolidation voire une

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

régénération. Comme le gros dogme en France est de dire qu'on perd du muscle voilà et c'est ça sur lequel Françoise Wilhelmi de Toledo est en train de mettre le paquet parce que ça bloque beaucoup de choses de penser ça, alors que c'est pas vrai et que contrairement à ça, il se passe même limite le contraire.

E2 : Donc là vous avez vécu un jeûne avec accompagnement médical, vous dans les centres que vous aviez fait en France il n'y en a pas.

P5 : (*me coupe*) il n'y en a pas encore mais ça arrive !

E2 : Et donc vous m'avez parlé d'un homéopathe qui vous suivait au moment de votre Crohn évolutif, est ce que vous aviez parlé du jeûne avec lui ou bien avec un autre médecin ? ou votre spécialiste, votre gastroentérologue ? ou votre médecin traitant ?

P5 : Ouais ouais tout à fait, alors mes spécialistes non. (*Rires*) Il n'était pas question d'en parler…

E2 : Pourquoi ?

P5 : Je sais pas, quand je suis revenue 3 ans après ma grosse crise, c'est-à-dire 2 ans après avoir fait un jeûne, enfin même pas, enfin bref, quand je suis revenue avec ma colo nickel. Le spécialiste a pas… il a juste dit que c'était exceptionnel et inattendu. Il n'a pas pris en compte qu'il y avait d'autres choses qui pouvaient rentrer en compte dans ma guérison. A tel point que je lui ai demandé si j'étais correctement diagnostiquée et du coup il ne l'a pas très bien pris donc j'ai pas voulu poursuivre la discussion. (*pause*) Et par contre ma médecin traitante, qui a été incroyable, parce que c'est elle qui m'a permis de traverser ça en me suivant, en me suivant vraiment à fond, en me faisant confiance et en me laissant un minimum responsable. Je me rappelle qu'à un moment donné j'avais un abcès annal qui était hyper douloureux et du coup ils voulaient absolument l'opérer, les spécialistes, puis en fait quand j'ai appelé cet homéo à Paris, il m'a dit de prendre de l'homéopathie et puis c'est parti en 3 mois et j'avais plus mal. Là, ma médecin traitante, elle a en effet été de mon côté et du coup elle a pris le risque que je continue. Et après tout ça, je suis retournée voir ma médecin traitante et je lui ai demandé si c'était bien que je fasse des hydrothérapies du colon, pour maintenir en fait mon bon état de santé et tout ça. Et elle m'a répondu que c'était mieux que je fasse un jeûne, donc je pense qu'elle avait vu que ça s'était très bien passé etc. Par contre elle est hyper contre le jeûne sec, ça elle voulait pas trop en entendre parler. Mais elle me disait hydrothérapie du colon c'est limite trop light pour vous, si vous voulez faire un truc, faites un jeune donc c'est elle qui m'a encouragé à en refaire un.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : D'accord

P5 : Alors que je pense que c'est pas forcément dans sa pratique et voilà enfin…

E2 : Et elle vous avait proposé quelque chose en termes d'accompagnement ?

P5 : Non, elle m'avait soutenu, après elle était très vigilante quand même à... elle me faisait faire des prises de sang très régulièrement par rapport à mes carences. (*pause*) Elle savait très bien que j'avais lâché le suivi gastro à l'hôpital, que j'étais pas… pas que j'étais fâché mais que c'était pas du tout mon réflexe d'aller voir le gastro et que si je ne pouvais plus y aller j'irai plus. Donc elle était assez vigilante avec moi, du coup elle me surveillait de près. Mais par rapport au jeûne je sais plus trop, elle me faisait faire des prises de sang régulièrement donc je sais plus.

E2 : Oui parce que de par votre maladie de Crohn elle surveillait des carences indépendamment du jeûne ?

P5 : Ouais.

E2 : D'accord et du coup dans cette démarche de thérapeutiques alternatives dont on a discuté tout à l'heure, vous en aviez parlé librement avec votre médecin généraliste ?

P5 : Ouais je lui parlais assez librement, je lui ai peut-être pas tout dit... (*se reprend*) Non, non, elle savait un peu tout je pense. Elle savait même que je consommais des trucs pas terribles. J'étais arrivé à un point où de toute façon, il fallait que je garde un pied dans la médecine classique, et du coup je lui avais un peu ouvert toutes les portes quoi, elle savait.

E2 : Donc à cause de votre maladie vous aviez besoin de garder le pied dans la médecine classique et de faire des compléments avec ce que vous trouviez.

P5 : Oui voilà, ne serait ce que pour tout ce qui est prise de sang. (*pause*) Et puis après je suis tombée sur une médecin qui savait me prendre et qui, comment dire, qui était à l'écoute, et qui me faisait entendre que j'avais mon mot à dire sur ma santé, et ça, ça a fait qu'il y avait une relation de confiance qui s'était mise en place que je ne voulais pas arrêter. Mais c'est vrai que j'ai eu l'épée de Damoclès quelques temps, si je dois me faire réhospitaliser, si je dois faire des examens sur ordonnance, il faut que je garde un médecin et tant qu'à faire un médecin qui soit bien au courant de tout ce qui se passe

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : Oui parce qu'aujourd'hui vous n'avez plus du tout de suivi par un spécialiste ? gastro ?

P5 : Non, non, non.

E2 : On a évoqué tout à l'heure le fait qu'à la clinique vous aviez eu un suivi médical, comment selon vous en tant que médecin on pourrait vous aider au cours de vos jeûnes ? En termes de suivi ou de surveillance ?

P5 : Ce que j'attendrai d'un médecin dans un stage de jeûne ?

E2 : Oui, ou en dehors d'un stage lors d'un suivi généraliste classique.

P5 : Sur le plan du médical ?

E2 : Acquiesce.

P5 : Je trouve que c'est bien que tous les jours on check la tension, faire juste un point sur comment on commence la journée, quelle tension, le poids c'est bien aussi, après ça peut devenir obsessionnel de monter sur la balance tous les jours (amusée). Après, la prise de sang avant/après je trouve ça intéressant, justement voir si le cholestérol a bougé, si la glycémie a bougé. Il y a un truc, mais je pense que ça coûte beaucoup trop cher pour le mettre en place, ça je pense que tout ce qui est microbiote, ça serait intéressant aussi à avoir, ça c'est peut-être pour les gens qui ont vraiment envie de savoir et puis... ou qui ont des problèmes à ce niveau-là. Après je sais pas si c'est le médecin mais je suis sûre qu'il y a des médecins qui le ferait volontiers, je pense que c'est bien aussi après chaque journée de faire un point psychologique, émotionnel, une sorte de cercle de parole, parce qu'il se passe plein de chose en plus des choses physiques. Et puis voilà peut-être d'avoir un médecin peut être pas trop loin pour (*réfléchi*) alors que ce soit chute de tension dans la journée ou des trucs un peu plus… après je me rappelle d'un copain qui lui avait eu un hoquet très très fort pendant 3 jours, voilà des trucs un peu plus handicapants. Voilà ce que j'attendrai d'un médecin après pas un truc non plus où on passe notre temps à se faire examiner, mais des petits checks et puis surtout peut-être l'aspect relationnel mais aussi comprendre ce que c'est la cétose, ce qui se passe dans notre corps (pause).

E2 : Aussi des explications physiologiques sur le jeune ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P5 : Ouais je pense que c'est bien parce que c'est vrai que les gens sont formés aux jeûnes, mais c'est vrai qu'en échangeant beaucoup avec X, j'ai vraiment compris des trucs qui se sont passés dans mon corps et puis pourquoi lui et pas moi et pourquoi cette fois ci et pas la dernière fois, et dans des termes très très... je sais pas comment dire, assez scientifique quoi, voilà rien que la cétose je n'avais pas compris je pense avant, donc ce regard là aussi quoi.

E2 : D'accord, bon moi j'ai un peu fait le tour de mes questions, vous est ce que vous vouliez ajouter quelque chose ou est ce que vous avez des questions ?

P5 : Non, mais alors c'est vrai qu'on entend beaucoup de gens qui racontent que lorsqu'ils ont parlé à leurs médecins, on leur a dit « non c'est dangereux », « c'est pas la peine », enfin n'importe quoi. Et puis après, il y a d'autres médecins qui s'ouvrent à ça et qui se forment. Il n'y en a peut-être pas beaucoup mais ça vient quoi. Et puis des médecins comme la mienne à l'époque, qui n'était pas ouverte à ça mais qui fait confiance et qui finit par le conseiller. Mais c'est vrai qu'il y a beaucoup d'à priori quoi. Mais c'est d'ailleurs assez surprenant, parce que quand on voit la clinique Buchinger, la quantité de gens qui arrivent avec des pathologies qui sont quand même pas des moindres. Et du coup qui jeûne même pas 12 jours, mais plutôt 21 voir 40, voilà il y a quand même un truc où on se dit ça ne fonctionne pas du tout pareil qu'en France, où en France on dit que c'est pas bon. Donc c'est chouette de faire cette thèse-là, c'est cool.

E2 : Merci et merci d'avoir pris le temps, c'était très intéressant ce qu'on a pu échanger.

Entretien numéro 6

E2 : Déjà, vous comment ça se passe quand vous pratiquez le jeûne ?

P6 : Alors moi je jeûne tous les matins, je bois qu'une tisane le matin c'est ce que j'ai gardé de ma semaine de jeûne que j'ai fait il y a un an et demi.

E2 : D'accord.

P6 : Voilà donc moi, c'est la façon que j'ai de jeûner.

E2 : D'accord. (*pause*)

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : Et ça fait combien de temps ?

P6 : J'avais fait cette semaine de jeûne en janvier, pas cette année l'année d'avant, donc c'était janvier 2020 avant le grand bazar, le COVID.

E2 : Vous avez commencé par une semaine de jeûne c'est ça ?

P6 : Oui j'ai fait une semaine de jeûne accompagné en partant dans un centre qui faisait ça.

E2 : Acquiesce, et c'était dans quelle démarche ?

P6 : Alors c'était une démarche pour essayer de voir si le jeûne avait une action pour mes douleurs lombosacrées, j'ai une lombalgie chronique, j'ai une discopathie, des disques qui sont écrasés, donc j'ai mal tout le temps et je voulais savoir si cela avait une action.

E2 : Du coup, vous preniez des traitements pour les douleurs et vous vouliez essayer de voir autre chose ?

P6 : Euh oui, enfin j'en ai pris au début des traitements pour la douleur et j'ai très vite arrêté parce qu'il y a trop d'effets indésirables de ces médicaments, qui sont : des vertiges, des nausées, constipations extrêmes. Oulala trop compliqué à gérer ! Ça plus la douleur, c'était trop compliqué à gérer. Donc j'ai cherché des méthodes par moi-même, donc voilà, le mouvement, se mettre en mouvement, bouger, pilate, yoga, marcher, c'est pas miraculeux mais en tout cas ça dévie l'esprit je pense.

E2 : Et comment en êtes-vous venu au jeûne ?

P6 : Alors je suis venue au jeûne par une expérience personnelle bizarre. (*Pause*) En octobre 2019, j'ai fait une hépatite due à la charcuterie, E je crois, je sais plus trop. Et ça m'a bien fatigué et en fait pendant une semaine j'étais au fond de mon lit, très fatiguée, et j'ai réalisé après cette semaine que je n'avais plus mal au dos. (*Pause*) Je n'avais plus du tout de douleur. J'ai été bien bien étonnée, je me suis dit c'est très intéressant, il faudrait que j'arrive à reproduire cette situation, qu'est-ce que j'ai fait pendant une semaine ? Et alors l'idée qui m'est venue, c'est que pendant une semaine j'avais peu mangé, très peu, voire presque pas, et je me suis dit : mais il y a sans doute quelque chose qui est lié entre le jeûne et la douleur donc il faut absolument que j'essaie ça. Alors petit à petit la douleur est

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

revenue, s'est réinstallée, mais il s'est passé quelque chose pendant cette hépatite virale que… Il fallait que j'essaie de trouver quoi, voilà, et c'est ça que je suis allée chercher dans la semaine de jeûne.

E2 : D'accord, et donc c'était un jeûne accompagné avec une association ? Qui étaient les accompagnateurs ?

P6 : Alors c'est un jeûne qui se passe à Canet en Roussillon, donc c'est une association où il y a 4 accompagnatrices, alors c'est des naturos pour la plupart, aromathérapeute, naturos et puis une nutritionniste peut être, je sais plus, voilà.

E2 : Et du coup dans ce que vous me disiez au début, maintenant vous pratiquez le jeûne intermittent au quotidien ?

P6 : Voilà, donc la semaine de jeûne c'était un jeûne hydrique complet, et maintenant moi j'en ai trouvé un bienfait. Alors je n'ai pas pu reproduire ce qui s'était passé, c'est-à-dire je n'ai pas trouvé de solution à ma douleur par le jeûne, mais par contre le fait d'être peut-être plus légère, d'avoir un transit un peu plus calme, c'est mieux pour moi, du coup c'est ce que j'ai fait je garde le jeûne du matin, je pensais que ça allait être très compliqué et en fait pas du tout.

E2 : Et ça depuis un an et demi ?

P6 : Oui.

E2 : Donc quand ça a commencé, avant de faire votre jeûne accompagné du moins, vous aviez certaines craintes ou hésitations ?

P6 : Au niveau médical vous pensez ou autre chose ?

E2 : N'importe.

P6 : Euh (*réfléchi*) je me demandais moi ce que j'allais ressentir, c'est tout. C'était pas du tout une question de faim puisque je n'ai jamais faim, je n'ai pas faim. C'est pas une sensation qui m'accompagne, je mange par gourmandise. C'était plutôt qu'est-ce que j'allais ressentir, qu'est ce qui allait se passer sur moi, voilà, j'étais vraiment… J'avais pas vraiment d'idée. Mais j'y allait certaine, certaine que ça allait marcher (*rigole*) !

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : En miroir à cet épisode d'hépatite ou vous aviez identifié

P6 : (coupe) Oui.

E2 : Et vous aviez d'autre attentes ? Santé, bien-être ? Par rapport au jeûne ?

P6 : Non, non, c'était uniquement ça.

E2 : D'accord et dans cette semaine de jeûne dans un premier temps est ce qu'il y a eu des symptômes qui ont pu vous inquiéter ?

P6 : Ouais, ouais, c'est à dire que j'ai été extrêmement fatiguée, au départ j'avais pris mes affaires pour essayer de me promener à Perpignan, aller visiter des trucs et tout, et très vite une fatigue est arrivée, où faire 300m c'était compliqué quoi. Et bon là j'étais un peu seule pour gérer ce problème et c'est un peu vers la fin du stage, une des filles m'a dit mais tu fais peut-être une baisse de tension, puisqu'avec le jeûne on peut arriver à des baisses de tension. Et en fait c'était exactement ça. Mais moi j'étais sous hypotenseur, je fais un peu de tension.

E2 : D'accord donc habituellement vous avez un traitement pour la tension ?

P6 : J'ai un traitement oui, et en fait j'ai pas osé arrêté le traitement puisqu'il n'y avait pas d'accompagnement médical particulier. Mon mari est médecin, mais je voulais pas du tout l'inquiéter donc je ne l'ai pas tenu au courant (rigole). Donc je me suis débrouillée et je n'ai pas arrêté le traitement, donc peut être que le traitement et plus le jeûne ça m'a fait vraiment baisser la tension donc j'étais vraiment très fatiguée. D'autres symptômes c'était les nuits, euh complètement perturbées avec un endormissement normal mais des réveils très très tôt vers 2h du matin, yeux grands ouverts on sait pas pourquoi, donc les journées paraissaient très très longues.

E2 : Et donc rien qui vous aurait empêcher de poursuivre ?

P6 : Ben non non, ce problème de tension qui pour moi était un peu embêtant mais y avait rien d'autre donc j'ai continué.

E2 : Et il y avait des activités proposées avec le jeûne pendant la semaine ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P6 : Si si c'était assez bien fait, ça se présentait d'une manière assez intéressante, le matin on avait de l'éveil musculaire trois quart d'heure sur le tapis, ensuite on allait se promener sur la plage autour du lieu on partait à pied, ensuite il y avait un temps de repos, il y avait aussi à côté de ce centre de la thalasso donc on pouvait aller en thalasso, c'était très bien, et ensuite vers 19h on avait une conférence sur des tas de choses de santé de bien être, sur comment se passe le jeûne, les huiles essentielles, comment ça peut aider, la nutrition … voilà.

E2 : C'est intéressant que vous parliez de ces « conférences », vous est-ce que vous vous étiez renseignée avant de faire ce jeûne ?

P6 : Oui, oui oui oui oui, je savais, j'avais acheté des bouquins, je savais à peu près vers quoi j'allais, j'avais choisi ce jeûne là parce que c'était ce type de jeûne qui me plaisait, non j'avais bien choisi la semaine et l'endroit.

E2 : D'accord, vous aviez documenté surtout par livres sur les bienfaits du jeûne ?

P6 : Oui, sur internet aussi, trouver des infos, des vidéos, voilà.

E2 : D'accord. Et par rapport au jeûne intermittent que vous pratiqué quotidiennement, est ce qu'il y a des choses qui sont plus compliquées ?

P6 : Non, alors je n'ai aucune crainte, ça se fait très bien, je n'ai pas de symptôme, je n'ai pas faim, je n'ai pas mal à la tête, je n'ai rien du tout. C'est juste un repas qui a sauté et ça ne change rien à mes ressentis.

E2 : Et est-ce que vous avez mis en place d'autres choses, que ce soit pour vos lombalgies ou votre santé en général ?

P6 : Oui oui, j'ai commencé de la kiné, donc j'y vais une fois par semaine, c'est pareil un peu que le pilate c'est-à-dire de la musculation et des étirements, donc ça vient en plus, voilà c'est tout. Et une alimentation qui est assez simple dans le but d'avoir un transit facilité, il y a beaucoup de légumes, je fais tout moi-même, à la maison on mange très sainement. Voila.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : Et ça c'était par rapport à vos douleurs l'alimentation ou c'est quelque chose que vous faisiez toujours depuis longtemps ?

P6 : Je fais toujours ouais voilà, pas plus qu'avant, c'est pas le jeûne qui m'a appris ça.

E2 : Vous avez évoqué que votre mari est médecin, c'est votre mari votre médecin généraliste ou vous en avez un autre ?

P6 : Oui c'est mon mari, c'est lui.

E2 : Et vous en aviez parlé avec lui du fait de jeûner ?

P6 : (*Pause*) Étant donné qu'il avait très très peu de connaissances là-dessus, il m'a laissé faire vraiment facilement.

E2 : Il vous a donné des conseils ? Il s'est documenté ?

P6 : Non (*ri*), pas du tout, pas du tout, puis c'est pas du tout sa spécialité, lui il est anesthésiste, (*pause*). Donc c'est pas trop son truc, lui il avait très peu de notions, je voyais bien qu'en parlant avec lui, en fait il n'y a pas du tout de connaissance sur le jeûne en médecine quoi.
A part une recherche personnelle, il n'y a pas du tout d'apport, enfin on en parle pas. D'ailleurs quand j'ai commencé à parler de ma sensation de douleur qui s'était évanouie après mon hépatite et que j'en ai parlé à des médecins autour de moi, d'abord je n'ai pas eu d'écho. C'était « ah oui ça s'est passé, bah très bien on ne sait pas pourquoi voilà » pas de conseil, pas de… on m'a pas renvoyé vers quelqu'un, j'ai bien compris que c'était une info, ils ne savaient pas quoi en faire.

E2 : Donc vous avez des médecins dans votre entourage par votre mari, donc ce sont des choses que vous aviez pu évoquer ?

P6 : Oui, oui je leur ai demandé s'ils pensaient que le jeûne aurait une action, si c'était bien ou même déconseillé avec mon tableau, pffff (*ri*), alors là, personnes ne savait répondre quoi que ce soit hein, personne! On me disait « oui pourquoi pas, vas-y pourquoi pas ».
J'ai bien senti qu'il y avait une grosse méconnaissance en fait.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : Dans la vie de tous les jours, c'est votre mari qui est anesthésiste qui s'occupe de votre santé et de vos traitements et tout ça ?

P6 : Oui.

E2 : Et avec vos problèmes de lombalgies vous n'aviez pas envie de voir un autre médecin ?

P6 : Ah si j'ai déjà vu des rhumatos, j'ai même fait 3 semaines à l'école du dos à Lapeyronie à Montpellier. Donc j'étais plutôt combattante, je me laisse pas gagner. Mais en fait ce que j'ai appris c'est que avec ma pathologie, c'est à moi de trouver des choses qui vont me faire du bien à moi. Il peut y avoir des médicaments, la médecine peut me donner des médicaments anti-douleurs, mais tout le reste c'est moi qui dois le mettre en place. Donc comme les médicaments anti-douleurs j'ai dit non c'est compliqué, c'est impossible à gérer donc je vais faire sans, et ben il faut que je me démène à trouver des choses. Donc moi j'expérimente beaucoup ça me fait rire c'est rigolo, et donc le jeûne je n'avais pas fait. Je pense que j'ai essayé beaucoup beaucoup de chose pour mon mal de dos, la seule chose que je n'ai pas encore essayé c'est la cryothérapie.

E2 : Et donc vous prévoyez d'essayer prochainement ?

P6 : Pas très volontiers parce que je suis très frileuse. Et même si ça dure trois minutes, je sais pas.

E2 : D'accord, donc c'est intéressant puisque comme vous avez pu le voir, nous on travaille sur le lien avec le médecin généraliste, donc vous vous n'avez pas du tout de médecin traitant ou de médecin généraliste ?

P6 : Non.

E2 : Et comment vous imaginez par rapport à vos problèmes de santé ce que ça pourrait vous apporter d'avoir un médecin autre que votre mari par exemple qui vous suivrait ?

P6 : (*Réfléchi*) Je me suis jamais posé la question en fait, parce que c'est quand même très pratique d'avoir un médecin à la maison. (*ri*) Donc je me suis jamais posé la question de l'avantage, du bénéfice que j'aurai à en avoir, je ne sais pas. (*Pause*)

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : D'accord et que ce soit généraliste ou autre, par rapport au jeûne, le jeûne intermittent ou le jeûne long que vous aviez déjà pratiquer, est ce que vous avez imaginé quel pourrait être vos besoins en termes d'accompagnement médical pendant un jeûne ?

P6 : Ouais, alors là j'avoue que j'aurais été rassuré s'il y avait eu un accompagnement médical pendant le jeûne. Puisque même cette histoire de chute de tension, ça peut arriver, c'est pas grave. Mais peut être que si j'avais suspendu mon traitement à ce moment-là, je n'aurais pas ressenti cette fatigue puissante qui m'inquiétait et peut être que les nuits étaient perturbées plus voilà, ça m'aurait beaucoup je pense aidé.

E2 : D'accord, vous auriez aimé des conseils par rapport à votre traitement, est ce que vous imaginez d'autres choses auxquelles le médecin pourrait servir ? Que ce soit avant pendant ou après le jeûne ?

P6 : Euh (réfléchit longuement) peut-être (pause) ne pas donner de faux espoirs aux participants.

E2 : C'est-à-dire ?

P6 : Ben c'est à dire il y a un message dans le jeûne, qui est : on peut perdre du poids, donc moi ce n'était pas par rapport à moi, mais je me suis aperçue que la plupart des participants, ils espéraient ça. Et en fait tout le monde a perdu du poids, moi j'ai perdu 5 kg, mais c'est parce que le transit s'est arrêté. Et puis dès qu'on a recommencé à manger, ce qui me parait normal, on a repris ce poids là mais qui est un poids de ce qu'il y a dans le circuit quoi. C'est logique, c'est ce discours-là qui me perturbe un peu quand on parle de ces semaines de jeûne là.
Enfin la perte de poids, n'est pas une perte de poids, c'est un allègement temporaire, enfin moi je pense que c'est ça. Et je pense qu'un discours de médecin avant et après, ça aiderait à bien clarifier les choses, mieux expliquer les choses.

E2 : Au niveau de ce qu'il se passe de manière physiologique dans la perte de poids ?

P6 : Oui oui c'est ça, c'est-à-dire, qu'est-ce qu'il faut faire maintenant après ce jeûne-là, si j'ai envie de perdre du poids de manière, en suivant cette aventure-là, qu'est-ce que je dois faire. Ça c'est des messages qu'on a eu quand même mais c'est vrai que c'est des messages qui me semblaient assez légers pour des gens qui voulaient continuer après. Moi j'ai pas de problème de poids, mais je sentais bien l'espoir des autres. Et en fait une semaine, c'est rien du tout dans la vie, et en fait il faut s'y coller

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

et il faut avoir plein plein de conseils. Si on veut que ça marche. Et il y a plein de choses, et peut être que là, l'avis d'un médecin ça aiderait à planter les choses.

E2 : Vous pensez que le médecin aurait plus de poids dans sa parole ou dirait les choses différemment ? Plus scientifique ?

P6 : Oui c'est ça, ouais ouais c'est ça, plus scientifique et le double message quoi, ça serait intéressant, j'ai l'impression qu'un médecin, il servirait à ancrer l'information plus que là les accompagnatrices qu'on avait où ça faisait plus bien-être. Voilà.

E2 : Et vous vous projetteriez dans le fait de refaire un jeûne long ?

P6 : Non, non. Parce que ça ne m'a pas amené ce que je voulais, étant donné que je n'ai pas eu d'amélioration sur ma douleur, j'ai trouvé les nuits compliquées et surtout les jours à rallonge, avec la fatigue j'ai trouvé que c'était pénible, une semaine très pénible à supporter. Je suis allée au bout hein, mais j'ai pas trouvé l'expérience agréable. (*Pause*)
Oui. Voilà. J'étais fatiguée et je m'ennuyais en fait, je me suis ennuyée et c'est vrai que tout ce temps qu'on a en plus quand on ne fait pas les courses, la cuisine, qu'on ne reste pas à table, en fait c'est un temps énorme. (*ri*) Et quand on fait des semaines de jeûne comme ça, la journée est immense et on a rien à faire parce qu'on est fatigué. Aussi je ne travaille pas, je n'ai pas besoin d'avoir une pause, une semaine tranquille, cool. Les journées très longues donc c'est aussi quelque chose qui m'a pesé parce que j'ai pas besoin d'avoir une pause de bien-être. Ce qui n'est peut-être pas le cas de personnes qui déconnectent complètement

E2 : Oui qui vont en avoir d'autres bénéfices.

P6 : Voilà c'est ça.

E2 : D'accord, est ce que vous auriez des choses à rajouter sur votre expérience ou des questions ?

P6 : Moi je trouve ça très intéressant qu'il y ait une étude comme ça qui soit menée quoi parce que… et surtout si l'étude peut aller ensuite dans les cabinets médicaux et être utilisée avec les praticiens, c'est encore mieux parce que j'ai bien senti qu'il y avait un gap très fort sur le jeûne. Et je ne sais pas si c'est en France en particulier, mais en tout cas d'après ce que j'ai lu dans d'autres pays c'est quelque chose d'un peu médical quand même, donc il me semble qu'en France les médecins auraient des trucs

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

à apprendre. Pour pouvoir mieux accompagner les patients sur certaines pathologies, en tout cas des choses à tenter. D'après moi c'est quelque chose à tenter comme autre chose.

E2 : Et donc c'était avec des médecins de quelles spécialités principalement que vous en aviez discuté ?

P6 : Alors ça devait être même rhumato, je crois bien que je lui en ai parlé. Il n'y avait pas d'interdiction mais c'était « allez y pourquoi pas ». Et pouf. Rien de précis.

E2 : Et à ce moment-là vous auriez aimé au moins de l'information ? Des conseils sur ce que vous pouviez en attendre ?

P6 : Ouais voilà que je sente qu'il y avait eu des cas, qu'ils avaient envoyé des gens, que ça s'était mieux passé, que des chiffres ou des choses comme ça. Mais il n'y avait rien de spécial. Alors qu'en général, les médecins n'hésitent pas à parler d'études, de pourcentages, d'informations précises quand on leur parle de pathologie. Et là rien du tout. Donc j'ai bien senti qu'il y avait une méconnaissance. Et ça m'a étonné parce que je savais que dans d'autres pays c'était pratiqué et surveillé médicalement. Voilà. Après je me suis dit c'est peut-être médecin dépendant, peut être que ça dépend de l'intérêt de chacun, je sais pas. Mais du coup, c'est pas une info qui est diffusée, c'est moi qui ai proposé ça et c'est pas une info diffusée par la médecine en tout cas, alors que je pense qu'on peut y trouver pas mal de bénéfices. Moi-même j'ai essayé à la maison avec mon mari, qui y a trouvé un gros bénéfice. Au fait de jeûner de temps en temps.

E2 : Au niveau médical ?

P6 : Au niveau bien-être, parce que c'est quelqu'un qui a aussi des douleurs articulaires, c'est un ancien rugbyman, donc c'est normal. Des douleurs articulaires voilà, qui est un peu stressé, un peu tendu, et tout ça et en fait, le fait de jeûner il s'est trouvé physiquement dans un corps qui était mieux. Donc c'était une bonne expérience pour lui à vivre, mais il ne s'est avancé plus que ça. Maintenant il comprend quelqu'un qui va faire du jeûne, il comprend ce que ça peut faire mais médicalement il ne s'est pas trop non plus penché sur le truc.

E2 : Oui alors qu'il est médecin, il n'a pas cherché d'études ou de chiffres comme vous disiez ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P6 : Non non, mais pourtant je lui en ai envoyé de la biblio des choses comme ça, (*rigole*) il a lu un peu en travers on va dire. Mais comme ce n'est pas sa spécialité et que de toute façon il ne peut pas l'appliquer voilà, je comprends que c'est quelque chose qu'il met de côté et qu'il laisse ça à des confrères. Voilà.

E2 : Et vous avez évoqué que cela pouvait être dépendant de la sensibilité de certains médecins qui s'y intéressent ou pas, vous n'avez pas chercher un médecin qui aurait cette sensibilité ? Ou on ne vous en a pas conseillé ?

P6 : Ah non pas du tout, pas du tout, jamais, c'est très difficile d'avoir des recommandations de médecins vers quelqu'un, je trouve que le parcours de santé c'est compliqué. En tout cas moi dans mon cas, c'est très compliqué, j'habite dans une petite ville qui est Narbonne. Il n'y a pas de rhumato, euh il y en a une à l'hôpital, mais ils ne traitent pas, ils ne font pas de suivi, c'est plus pour des pathologies brutales. Je suis allée la voir récemment, je lui demande des confrères ou des kinés, elle ne m'en donne pas, il n'y a pas de référent, il y a des référents pour rien, quand on demande je dois aller voir qui ? pff on ne sait pas. Alors le jeûne, n'en parlons pas, c'est incroyable. Moi c'est quelque chose que je découvre, l'histoire du parcours de santé pour se sentir mieux, c'est une bataille. Je sais pas si c'est lié au fait de la ville, peut-être dans une plus grosse ville ça se passe mieux. Sans doute. En tout cas j'espère pour les patients. Mais moi heureusement que je suis un patient qui se démène et qui bouge et qui cherche des solutions, parce que quelqu'un qui ne cherche pas de solution, il est dans son fauteuil et il y reste. Pour une pathologie qui est une pathologie super répandue quand même. Voilà, donc je pense pas que quelqu'un me conseille un jour un médecin qui est spécialisé en jeûne. Incroyable ! Parce que c'est vrai que plein de gens ressentent un bien-être à jeûner, et je sais pas si ils ont une écoute particulière de leur médecin généraliste ou autre. Ça, ça m'a surprise. Voilà.

E2 : Bon, c'est très intéressant ce que vous pouvez dire.

P6 : C'est très intéressant de travailler là-dessus, j'imagine que vous allez voir des profils très très différents et du coup ça va être super complet c'est bien, j'étais contente de vous aider.

E2 : Merci pour votre témoignage et pour cet échange.

Entretien numéro 7

E2 : Vous, en pratique, comment ça se passe quand vous jeûnez ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P7 : Alors il n'y a pas de règle. D'abord, il faut savoir pourquoi on décide de faire un jeûne et deuxièmement euh comment on considère le jeûne. Si c'est un but ou un moyen pour accéder à la santé.

Moi j'ai découvert le jeûne dans les années 1965 grâce à un bouquin que vous devez connaître, puisque vous avez investiguez là-dessus, du Dr Shelton, américain. Qui à mon avis est un type qui a bien fait le tour du problème et qui a bien… tout en restant dans la mesure, mais qui a aussi contesté les méthodes de certains de ses...

Et donc j'ai commencé le jeûne à cet âge, parce que j'avais acheté le bouquin, son bouquin sur le jeûne. Alors ça a fait le buzz en France hein. Et au bout de 3 ans il a tellement été saqué, si je peux dire, on a plus parlé de Shelton pendant des longues années. Et donc moi je suis très porté sur la santé, je suis sans vouloir vous offenser : vent debout contre la médecine d'aujourd'hui (*rigole*). Je suis pas le seul hein ! Ahahah

E2 : Je ne le prends pas personnellement ! (*Amusée*)

P7 : Et au départ, je me dis que la médecine, elle s'est souvent portée sur la guérison de symptômes et non pas sur les causes. Et donc moi, j'ai toujours cherché les causes. Et en plus comme je suis un fervent adepte de la théorie de la réincarnation, je comprends mieux pourquoi à certains il arrive des maladies. Après on dit que c'est génétique, voilà, il y a tout le bla-bla (*ri*).

Et je pense que si on se passe de cette conviction, on passe à beaucoup de… comment dire… de critères importants pour le soin et pour la santé.

Et donc la théorie quantique apporte aujourd'hui la preuve de la réincarnation. Il faut lire les ouvrages de Marc Henry, un précurseur là-dedans, qui est un type extraordinaire qui dit ceci.

Depuis très longtemps, j'étais tout petit, j'avais cette certitude que j'étais la réincarnation de mon âme dans des vies antérieures.

Après vous savez j'ai eu une vie très riche, très compliquée, avec beaucoup de drames. Comme tout le monde d'ailleurs. Et chaque fois j'ai su les traverser, les guérir, par le jeûne. Et ma conviction c'est que la meilleure façon d'éviter de rentrer en dépression… le jeûne est un moyen formidable de passer le cap. Voilà.

Donc il m'est arrivé de faire des jeûnes de quelques jours, de quelques semaines, jusqu'à trente jours. Et donc j'ai appris beaucoup sur moi, sur les ressorts de la santé, la faculté extraordinaire du corps humain à pallier toutes les déficiences.

Je discute tous les jours avec mes bactéries, je discute tous les jours avec mon cerveau, je discute avec mon jardin, mes plantes etc. (*Ri*) C'est une philosophie et un état d'esprit.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Donc la première fois que j'ai jeûné, j'ai fait des erreurs. Vous savez quand vous êtes tout jeune vous devenez intégriste… vous considérez que le jeûne… Quand vous voyez les gens manger, vous vous demandez pourquoi ils mangent ! (*Ri*) Puisque quand on s'abstient de manger tout va très bien. Et peu à peu, on module ses expressions et on apprend vraiment de ce qu'il faut faire et ce qu'il faut pas faire. Moi j'ai aussi, il y a une dizaine d'années, été très impacté par Thierry Casasnovas. Bon en ce moment il est en train de subir la pire, comment dire… il est traqué par la médecine officielle, par des enquêtes au parquet. Comme quoi c'est un gourou, comme quoi il fait de la médecine létale… et moi je ne supporte pas ça. Je pense que c'est un Français qui est un exemple de pédagogie, de compréhension de ce qu'est le corps humain. Pour moi c'est inadmissible, je ne comprends pas. Alors je comprends qu'il observe ce qui est établie depuis des années, et qu'il va à l'encontre de cette médecine qui est quand même… qui soigne les symptômes et non pas les causes.

Et en ce moment on le voit bien, il y a des études qui disent que la médecine est corrompue de A jusqu'à Z au niveau mondial pour enrichir les big pharmas ! Enfin je veux pas savoir ce que vous pensez. Vous m'interrogez je vous dis ce que je pense…

Depuis que je suis à la retraite, je cultive mes légumes dans un potager à Montchat près d'ici. Je cultive sans pesticide. Il est possible de cultiver sans pesticide, sans fumier. Il produit des légumes qui sont en dehors de toute moyenne de qualité pour la santé humaine.

Pour moi, je considère l'Homme comme un tout. Et la vraie Santé c'est celle qui allie le physique, le mental et le spirituel. Hors de ces champs-là s'il y en a un qui manque…

Par rapport au jeûne, ce qui est important, alors d'abord il y a des étapes hein. Il faut pas y aller comme ça du jour au lendemain. Il faut se préparer et se préparer longtemps à l'avance. Mentalement, psychiquement… Parce que j'ai fait l'expérience un jour, je jeûnais, j'étais au 15ème jour de jeûne et un ami médecin réanimateur à Grange Blanche me dit : « j'aimerai te voir, ça fait longtemps ». Et je lui dit : « ne fais rien, je prendrais deux trois cacahuètes, mais je suis en période de jeûne je suis au 15ème jour ». Il me dit « Mais tu es fou ! Demain on va te retrouver avec une crise cardiaque ! » etc. Et je lui dis : « de toute façon vous les médecins vous ne connaissez pas grand-chose donc… (*ri*) et je suis prêt à revenir te voir à 30 jours de jeûne, avec des analyses, pour te montrer que finalement je suis en bonne forme et que au contraire… ».

(*Pause*)

L'idéal c'est que j'aimerai trouver, peut être avec votre aide, de faire partie d'une étude, d'avoir des analyses avant le jeûne et d'avoir des analyses au bout de 25 ou 30 jours. Et là ce serait vraiment quelque chose d'important.

Et alors là en ce moment, je suis à une période de pré-jeûne. Alors depuis dimanche dernier, ce que je fais, parce que je pense que ça me convient. J'en sais rien. Vous savez c'est personnel le jeûne. Je ne fais plus qu'un repas par jour. Depuis dimanche dernier, je ne fais plus qu'un repas par jour le midi.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Une boisson à 19h. Je fais des boissons, c'est un jus de pomme grenade que je fais moi-même avec un extracteur de jus. Et le soir je prends du chlorure de magnésium, je fais une cure de chlorure de magnésium, desséché en sachet. (*M'interpelle*) Je ne sais pas si vous connaissez. Ce truc qu'on met dans 20 g… dans 20L d'eau. Puisque ma famille l'utilise depuis 80 ans, c'est notre façon de nous soigner quoi. Et donc voilà à 23h je prends mon… et jusqu'à midi le lendemain je ne mange plus. Je ne déjeune plus le matin et je dors plus que d'habitude en ce moment. Par contre, quand on est en plein jeûne, au bout de 10-15 jours, on a plus besoin de dormir. On est tellement énergisé ! Donc voilà et donc là jusqu'à la fin du mois, je vais être en pré-jeûne et au début du mois, pendant 15 jours, 3 semaines… J'en sais rien.

Parce que Shelton, il disait qu'après une période de jeûne long, c'est-à-dire avec un peu d'eau, pas beaucoup d'eau. Parce que des gens disent il faut boire 2-3L par jour, c'est une bêtise ! Puisque le corps est une réserve d'eau immense ! On dit qu'on a 100L d'eau dans le corps, donc on peut avoir soif. Mais il faut vraiment boire quand on a soif. Il dit que contrairement… Moi je fais des progrès, je fais des contrats avec mon cerveau, je lui dis « tu te démerdes avec le pancréas ». Et puis je me suis aperçu que c'était un peu trop intégriste. Et donc là, c'est là que je vais faire un jeûne, que j'estime entre 15 et 25 jours par exemple. Mais c'est le jour où j'aurai de nouveau faim que je vais arrêter mon jeûne.

Et là j'apprécie beaucoup Shelton, parce qu'il donne vraiment des indications. C'est pas nous, du jour au lendemain, qui décidons de faire un jeûne et après on arrête. Bah oui, c'est idiot ! J'ai compris ça donc (*ri*) il faut beaucoup d'humilité dans ces histoires.

Alors c'est plus facile de faire un jeûne quand on est en bonne santé. Sûrement. Que quand on a des comorbidités. Et là, je pense qu'il faut faire attention. Mais je pense aussi que c'est la seule façon de guérir de tout, même des cancers ! (*insiste*) Et Shelton, il le raconte dans son livre. Que la première chose que fait le foie et le pancréas, il va s'occuper des cellules cancéreuses et des tumeurs. Parce que ce ne sont pas des cellules de vie. Et après il s'attaque à la graisse. Qui est en gros entre 10-15kg de chaque personne. Et donc ça permet d'avoir des jeûnes, qui peuvent sans gravité aller de 20-30 jours, deux mois, trois mois… mais je veux dire que c'est possible. Pour moi c'est très intéressant. J'arrêterai mon jeûne quand la faim… ça veut dire que mon corps, il a exploité toutes les ressources et que maintenant, il faut qu'on commence à le réalimenter.

Donc dans le jeûne, ce qui est extraordinaire, c'est que peu à peu au bout de 3 jours, vous n'avez plus faim. Et puis vous avez plus besoin de manger. Et peu à peu, vous retrouvez de la force, des capacités respiratoires, vous n'avez plus besoin pratiquement de dormir, votre cerveau il ne tourne plus en rond, vous vous sentez soulagé si vous voulez, et voilà. C'est ça à mon avis. Quand on est en bonne santé, c'est mieux. Et quand on a des comorbidités il faut faire attention, mais ça reste à mon avis la meilleure solution de guérir, voilà.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : Ouais, et du coup vous l'avez utilisé pour traiter des dépressions par exemple, est ce que vous l'avez utilisé pour d'autre pathologie ?

P7 : Alors à 39 ans, j'avais une très grosse entreprise de travaux publics. J'étais stressé, je faisais des kilomètres en voiture, je mangeais au restaurant, j'avais pas le temps de voir ma famille et tout. Et le matin, je commençais à rentrer dans ma voiture et j'étouffais. J'avais pris une bonne dizaine ou une bonne quinzaine de kilos. J'avais pris… Je suis allez voir notre médecin homéopathique à Toulon. Puisque je suis originaire de Provence. Et puis quand j'ai toqué à la porte, c'était pas notre docteur. Et j'ai dit « comment ça se fait le docteur n'est pas là ? ». Il m'a dit « Il a été matraqué à la sortie de son truc, ça fait 6 mois qu'il est dans le coma, sa femme n'a pas voulu perdre la clientèle donc elle m'a embauché ». Et lui il avait 26 ans, il revenait de faire une thèse aux Etats-Unis sur les allergies, ça avait duré deux ans ou trois ans, je sais plus. Donc quand je suis arrivé, je lui dit : « je commence à avoir de l'asthme et tout et tout ». Il prend une torche, il me regarde dans les yeux, il me dit : « vous êtes plein de vers ».
Vous connaissez l'iridologie ? (*M'interpelle et continue)* Il me dit vous allez à la pharmacie, pas celle d'à côté parce qu'on va me prendre pour un gros. Vous traversez la ville, vous allez acheter du vermifuge, c'était déjà du Fluvermal, et puis il m'a dit « il faut maigrir, il faut faire une diète, faut faire un jeûne et tout ».

E2 : C'est lui qui vous a conseillé de faire un jeûne ?

P7 : Oui, de maigrir. Il m'a dit un jeûne, mais une diète ça peut-être. Et c'était l'époque des vacances, et ma famille était des grands viticulteurs de Provence. J'allais tous les jours à la sortie du pressoir m'acheter mes deux litres de jus de raisins frais. Ça a duré 15 jours. Et au bout de 15 jours… d'un mois… j'avais plus d'asthme, j'avais maigri de 7-8kg. J'étais en pleine forme. Et depuis j'ai plus jamais eu d'asthme. Et depuis je me vermifuge aux équinoxes. Et je conseille à beaucoup de gens de se vermifuger.
Parce que je pense pas que les médecins proposent aujourd'hui le vermifuge en tant que… qu'importance de ces vers. Alors il m'a expliqué, c'est des vers qui sont microscopiques, c'est pas des oxyures. Ils ont la particularité d'émacier la paroi intestinale et qui remontent aux poumons. Et si on les arrête pas aux poumons, ce qui d'abord provoque la maladie de l'asthme, et bien ils vont provoquer des maladies neurologiques, dans le cerveau… Alzheimer bref… Ça c'est important. Et donc c'est la première fois que j'ai compris l'intérêt du jeûne. Il était avec le stress. Et puis j'avais déjà un potager, je mangeais normalement, mais enfin ça m'a fait beaucoup de bien. Et puis après j'ai eu beaucoup

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

d'accidents dans ma vie. J'ai été ruiné quatre fois dans ma vie. J'ai tout perdu. Et chaque fois que j'ai eu un problème très grave, avant de rentrer en… en dépression, j'ai décidé de jeûner 15 jours-3 semaines. Et chaque fois, j'ai été rétabli, j'ai repris plein de force au bout de 15 jours pour affronter la vie.

Après, il y a deux moyens, soit on se laisse aller et on se prend pour une victime… Ma philosophie c'est qu'on est jamais victime des autres sinon de soi-même. Et qu'on doit reprendre son territoire sans être affecté par ce que j'appelle la pensée commune. Qui dit que à 50 ans un homme il va devenir presbyte, à 60 ans il aura la prostate, à 75 ans il aura la maladie d'Alzheimer et puis il va mourir sur un fauteuil avec la sclérose en plaque.

Moi j'ai toujours été un rebelle. J'ai jamais accepté d'entrer dans des cases. Moi j'ai eu 80 ans il y a trois semaines, je suis en bonne santé, j'ai pas de mutuelle, je vais jamais voir le médecin. C'est pas moi qui fait le déficit de la sécurité sociale. (*Ri*) Et par mon expérience, je pense pouvoir apporter des éclairages différents sur euh… Vous voyez c'est pas compliqué, Alors qu'est-ce que vous en pensez ?

E2 : Bien sûr, et lors de vos différents jeûnes pratiquez-vous des activités particulières ?

P7 : Alors ça dépend. Vous voyez quand j'ai eu des gros problèmes dans ma vie affective, c'est-à-dire que j'avais besoin de divorcer. (*Pause*)

Mais avant de prendre la décision, je suis allé 15 jours dans les montagnes, en Belledone, à 2800m d'altitude. Et j'ai rien amené avec moi, ne serait-ce qu'un duvet. Et pendant 15 jours, j'ai vécu avec les chamois. J'ai pas travaillé, mais j'étais en pleine montagne, j'ai profité du calme, du non stress, je me suis bien ressourcé. Quand je suis redescendu le quinzième jour j'ai pris une soupe et je suis rentré chez moi. Après j'ai pris ma décision et tout le reste. Après quand… alors je vais pas vous raconter ma vie, mais j'ai beaucoup stressé quand j'ai perdu mon entreprise, une belle entreprise innovante, basée sur des brevets de construction d'immeubles innovants, pour économiser l'énergie… enfin pleins de choses. J'avais été ruiné par la société Vicat qui avait acheté mon brevet et qui avait profité d'un grave accident que j'ai eu aux Deux Alpes.

Pendant deux ans j'ai pas pu marcher, j'étais invalide. Et j'ai jamais pu récupérer un sous parce que j'ai attaqué Vicat, mais tout l'argent qu'il a rendu est passé dans les honoraires d'avocats etc.

Et donc là, ça m'avait beaucoup atteint. Et donc j'ai décidé de prendre mon sac à dos et de partir à pied en France. Et donc je suis descendu tout le long du Rhône, jusque dans les hautes Pyrénées. Et je me suis nourri de ce qu'il y avait dans les ruisseaux. J'ai considéré ça comme un vrai jeûne. En plus mentalement… je ne voulais pas partager… Ça a été vraiment une expérience… deux mois.

Et puis j'en ai fait d'autres, qui m'ont permis à chaque fois de rebondir. Donc ça c'est très intéressant. Parce que comme je vous ai dit, ma philosophie c'est de ne jamais être victime des autres. C'est facile

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

de ne pas assumer ce qu'on est. Et puis c'est toujours en devenir, ça vous enrichit, vous apprenez dans la détresse sur les relations, sur la nature, sur plein de choses, vous prenez le temps de vous reconnecter à la mère nature.
Le jeûne est un moyen mais c'est pas le seul moyen, il faut trouver des moyens holistiques.
Vous voyez dans la vie.

E2 : Pour en revenir au jeûne est-ce qu'avant d'entreprendre un jeûne vous aviez déjà eu des craintes ou des hésitations ?

P7 : Ah non jamais moi ! Moi, ma conviction, c'est que le jeûne est sûrement la meilleure façon d'aborder la santé. De retrouver la santé ! Même dans… Vous voyez c'est le jeûne qui permet au mental de sortir des rails dans lesquels on l'a mis depuis la naissance, peut-être même avant la naissance, l'éducation, l'école et tout. On formate les gens ! Et on arrive aujourd'hui, c'est le résultat, on arrive à être… Le peuple Français a toujours été rebelle. Je ne comprends pas qu'en ce moment il soit dans un tel état de soumission. Je l'appelle le peuple des « moutruches», qui sont des moutons qui ont une tête d'autruche. (*Ri*) Et ça c'est insupportable pour moi. (*Ri*)
C'est tout simple mais c'est dans mon ADN, j'ai été rebelle toute ma vie, je sortais du rang à tous les niveaux… On me prenait pour un type bizarre quoi. Et pourtant j'ai eu une vie très pragmatique… J'ai eu des entreprises, j'ai construit des maisons… Je n'ai pas fait d'étude. J'ai appris en regardant les autres, en me cultivant, en lisant des bouquins…
Si vous faites un jeûne, si vous êtes au départ pas convaincu que c'est la solution, si vous obéissez à votre famille qui vous dit « à non c'est grave, tu peux pas t'arrêter de manger », les médecins qui vous dises « au bout de 15 jours tu vas faire une crise cardiaque »… Il faut beaucoup de force pour passer à travers tout ça.
Alors que quand on a des convictions ancrées, solides et pourquoi pas… moins ringardes, qui sortent du rang, on en revient toujours pareil. C'est très compliqué d'obéir à ça. Et quand on a des convictions il faut expérimenter. C'est pas parce que nos convictions sont bonnes pour nous, qu'elles sont bonnes pour les autres. Il faut reprendre son territoire personnel.
Alors vous avez d'autre questions ?

E2 : Oui oui, est-ce que lors de vos jeûnes vous avez déjà senti un besoin d'accompagnement, pas forcément pendant mais aussi avant ou après ?

P7 : Non ! Comme j'étais rebelle, j'ai toujours essayé de faire les choses par moi-même. Essayer de voir où étaient mes limites et surtout d'expérimenter.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Alors c'est vrai par moment, après des conférences YouTube de Casasnovas… Il parlait du jeûne hydrique sans boire. Donc j'ai fait cette expérience, mais au bout de 3 jours je me suis dit non c'est pas pour moi. Parce qu'un matin en me levant, je jeûnais, mais pendant 4 jours j'ai pas bu. Un matin je me suis levé, j'ai eu des pertes de truc... Et en fait, c'était une mauvaise interprétation des paroles de Casasnovas. Parce qu'en fait, il disait avoir fait des jeûnes hydriques mais par intermittence. C'est-à-dire qu'il jeûnait 3 jours et pendant ces trois jours il ne buvait pas d'eau parce qu'il était sur ses réserves. Et après il remangeait, il faisait trois jours. Moi j'ai pris le truc en mode : moi je suis plus fort que tout le monde. Et si j'attendais que quelqu'un me dise non non il faut pas, ça aurait été peut-être trop tard.

Donc j'ai toujours fait les choses comme je ressentais du fond du cœur.

Au fond de moi-même, ce que j'étais capable de faire. Ce qui est bon pour moi et ce qui n'est pas bon pour moi. C'est pas dans les livres.

Dans les livres, ils donnent des ensembles et puis ce qui est bon pour quelqu'un n'est pas forcément bon pour l'autre.

On est pas soumis au même environnement, au même environnement social. Vous voyez l'état d'esprit est personnel, il est pas… Alors on peut faire des grandes lignes. C'est comme dans la médecine. On a des règles, des moyennes et après c'est que des moyennes ! Y a des plus et des moins, donc il faut savoir dans quelle phase on est !Et puis je revenais avec le livre de Shelton souvent.

Comme j'ai appris à une époque à ne pas avoir besoin de lunettes à mon âge. J'ai appris à faire travailler mes yeux tous les jours. Qui permet, euh si on fait pas vous voyez… les yeux vous avez 3 muscles de chaque coté du globe, qui maintiennent l'image sur la rétine. Et dès que vous les faites plus travailler ces yeux, et bien le muscle s'atrophie et l'image se fait plus là où il faut. Et les lunettes c'est un confort et ça règle pas le probème. Et c'est très simple d'apprendre cette technique ! Mais il faut être persévérant. Les lunettes c'est un confort, mais tout ce qui est confort c'est pas forcément bon pour la santé.

J'ai appris aussi que si je voulais pas avoir de prostate comme 90% des hommes, il fallait se mettre la douche glacée sur les parties intimes tous les matins en se levant. Parce que ces parties doivent avoir une température de 2° de moins que le corps. Et comme on a des habits qui presse, les ordinateurs… Et ensuite ça provoque des drames chez les hommes.

Qu'est-ce que fait la médecine ? Elle ne vous apprend pas ça ! Et les anciens faisaient des bains de siège froid. Et quand il y a une vingtaine d'année Rika Zaraï a parlé de bain de siège froid et tout, elle était prise pour une conne vous voyez ! (*Rire*)

Vous voyez tout ça c'est quand même des choses… Quand je dis que le jeûne est pas la seule chose… c'est que c'est un moyen avec d'autres moyens. Qui ne sont pas ceux de la médecine d'aujourd'hui.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

C'est bizarre d'avoir affaire à une médecin qui a dix années de médecine et de lui parler de ça, mais je m'étais dit que je vais dire ce que je pense.

E2 : On est là pour ça !

P7 : Il faut que des gens comme vous s'intéressent au jeûne parce que c'est vraiment quelque chose d'assez extraordinaire. Alors il y en a qui on fait des centres de jeûne et tout. Moi c'est un peu contre mon idée de faire payer des gens pour des choses, qu'avec un peu de bon sens, on peut arriver à faire. Il faut se préparer.
Et là, depuis dimanche dernier, je suis en pré-jeûne et donc j'ai noté (*sort des papiers*). Toute l'alimentation que je prenais tous les jours jusqu'à ce jour midi. Je vous l'enverrai.
Comme dans l'alimentation, il faut varier son alimentation. Alors moi j'ai la chance d'avoir des légumes hors du commun. Tout le monde n'a pas cette chance. Mais il y a quand même des grands piliers. Ce qu'il faut arrêter c'est de manger de la viande, de boire du lait, d'arrêter de manger du sucre et tous ces produits qui sont transformés et qui sont une catastrophe. Qui alimentent ces grands groupes pharmaceutiques et agricoles. Et je pense que là, c'est de jeûner… un repas toutes les 24h, c'est déjà une bonne préparation au jeûne.
La majorité des gens ne mange pas parce qu'ils ont faim, ni parce qu'ils ont soif. Ils mangent parce que c'est la société qui les a mis dans des cases, il faut manger à telle heure. (*Rire*)
Il faut essayer de reprendre le contrôle de son corps, de son être et de son esprit aussi. Parce que c'est là que ça se passe hein. C'est dans le cerveau aussi. Et maintenant on a tellement fait de progrès, notamment à partir de ce livre. Avec des laboratoires qui se sont mis à étudier les intestins, les probiotiques, il y a un livre qui est formidable qui s'appelle : Jamais Seul de Jean Marc Selosse (*Marc André Selosse)* vous connaissez ?

E2 : Non…

P7 : Ça alors c'est fabuleux ! Il explique les milliards et les milliards de bactéries qui sont dans notre corps, qui sont capable de faire des associations avec les virus… et c'est extraordinaire ! Voilà ! On ne peut pas imaginer le pouvoir de l'Homme qui est pour moi infini.
Par exemple Frédéric Saldmann, il dit qu'on ne devrait pas être malade jusqu'à 120 ans. Et pourquoi pas plus ! Jeanne Calmant est morte à 123 ans. Ça veut dire que c'est possible ! Et si on s'intéresse vraiment… Moi je prends dans le monde entier, il y a des gens qui ont vécu plus de 150 ans sans problème ! Après faut voir comment ils pensaient, comment ils mangeaient, comment ils vivaient.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Parfois on est soumis à l'environnement et il faut être très fort mentalement pour survivre aux pressions, aux stress des entreprises, à la peur que le gouvernement file à tout le monde. Il faut pas avoir peur, ça sert à rien. C'est comme les sept péchés capitaux dans les religions. Tous ces trucs qui vous empoisonnent la vie. Il faut apprendre à se libérer de tout ça. Pour surpasser les drames de votre vie. De toute façon vous ne pouvez rien faire. Notre travail, il est là à mon avis.

E2 : Et vous avez dit tout à l'heure ne pas avoir de mutuelle, ne pas avoir de médecin…

P7 : (*me coupe*) Non j'en veux pas !

E2 : Cela fait depuis combien de temps que vous n'avez pas de médecin traitant ou de médecin généraliste qui vous suit ?

P7 : Alors j'en ai eu un… (*réfléchit*) J'ai eu dans ma vie un gros accident, je suis tombé de quatre étages. Mais j'avais rien de cassé. Mais pendant 2 ans, j'ai pas pu marcher. J'étais chez moi et un jour j'ai le frère du patron de l'entreprise, à qui j'avais vendu mon brevet, m'a dit : « tu te lèves, tu t'habilles, tu discutes pas, je t'amène à Grenoble, voir un… » c'était pas un médecin, c'était pas un ostéopathe non plus, comment ça s'appelle…

E2 : Un kiné ?

P7 : Oui un kiné. Lambda. Mais qui soignait avec les aimants. Il mettait des aimants sur chaque articulation et j'ai été guéri en 6 séances. Alors que tous les médecins que j'avais vu, mais tous (*insiste*), m'avaient dit : « vous êtes plein d'arthrose, il faut quitter votre métier » et tout ça.
J'ai été guéri… parce que j'ai eu un gros stress, sûrement, en tombant, qui m'a bloqué toutes mes énergies. Et lui me les a fait passer tranquillement. Et c'est pour ça qu'une dame m'a dit une fois… que j'ai rencontré, elle, elle soignait par l'esprit et elle guérissait les gens par l'esprit. Et elle m'a dit que je pouvais le faire et je l'ai fait. Donc je soignais les gens avec mes mains et à distance aussi. Et j'ai été une grande réussite mais comme je voulais pas faire payer, au bout de deux ans j'avais plus personne. (*Rire*)
Et donc c'était pour en venir à ?

E2 : A votre suivi par un médecin.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P7 : Donc forcément j'ai fait des radios et tout… Et puis on m'a dit vous n'avez rien, c'est dans la tête. Vous avez plein d'arthrose à 39 ans. Et puis après, quand je suis revenu à Lyon, j'ai vu un médecin. Parce que j'ai rencontré ma compagne, on a eu un enfant… donc j'avais 50 ans déjà… donc ma compagne m'a dit : « tu as 50 ans, il faut que t'aille voir un ophtalmo parce que tu vas devenir presbyte » et tout. J'ai dit « non, non, non , j'y vois bien ».
Et puis il y avait le médecin de famille, mais je suis jamais allé le voir pour moi quoi.
Et puis l'ophtalmo donc il m'a fait un examen, il m'a dit « écoutez, vous n'avez pas besoin de lunettes ». Et puis 25 ans après, je suis allé le voir pour une de mes filles qui avait des problèmes de vue. Je lui dis : « vous pouvez me faire un contrôle », il me dit : « oui, oui volontiers ». Alors on va faire le contrôle et puis il revient, il regarde, il me dit « j'ai dû me tromper ». Il me dit : « comment vous faites pour avoir la vue que vous avez à votre âge ?», je lui ai dit « écoutez, si je vous le dis, je vais vous casser votre business » (*rigole)*, et il n'a rien voulu savoir ! Vous voyez ça les intéresse pas ! (*Rire*)
C'est ça le drame, vous est ce que de votre côté vous le sentez, vous l'avez senti, ou vous n'avez pas été encore confrontée à ça ? Que la médecine alternative est ringardisée, c'est insupportable !
Les Chinois ont inventé l'acupuncture sans avoir de machine pour leur dire où étaient les trucs. Depuis la nuit des temps, vous avez des rebouteux en 3 secondes, ils vous remettaient la cheville d'une vache ou un truc. Et puis tous les magnétiseurs… C'est extraordinaire tout ce qui a existé et tout ce qu'aujourd'hui on essaie de ringardiser en disant c'est pas la médecine, c'est ça pour moi qui m'étouffe. Voilà.

E2 : Et là par rapport au jeûne, est-ce-que vous vous pensez qu'un médecin généraliste, il pourrait apporter une aide au patient par rapport à ça ?

P7 : S'il est convaincu (*pause*) de ça ! S'il n'a pas peur d'être ostracisé lui aussi ! Vous voyez ceux qui sont contre la vaccination, ils sont ostracisés aujourd'hui. Un médecin généraliste lui avant… vous voyez, quand un parent, une mère, ou un père venait voir pour un enfant qui était malade. D'abord, il connaissait la famille. Mais avant toute chose, il soignait d'abord la mère. Parce que l'expression du gamin, c'était l'angoisse de la mère ! C'était les problèmes dans la famille… Mais c'était pas le gamin ! Il était pas malade, c'est ça qui est terrible. Et il y a certainement une nouvelle génération de médecins qui vont éclore et j'espère… c'est pour ça que j'ai accepté votre rendez-vous. Et ils se disent… enfin nous on a des dogmes, on a des trucs, mais on veut pas regarder ce qu'il se fait ailleurs. Donc voila le jeûne, il y a une bibliographie extraordinaire depuis la nuit des temps. Sur les jeûnes des animaux marins, des vers qui sont grands comme ça (*montre une taille avec ces mains*) au fond des océans, sur tous les végétaux… Quand une vigne perd ses fleurs elle jeûne, et bien elle se repose, pourquoi ? Et les animaux, un chat ou un chien qui est malade, pendant 3 jours il bouffe plus, et 3 jours après il gambade.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Vous voyez. C'est terrible et puis tous les animaux qui hibernent… et tout… ils ont pas besoin de manger. Ils refont la graisse au printemps et puis ils jeûnent. On est des animaux quand même ! On est pas autre chose que des animaux, on est des mammifères. Alors pourquoi on refuse systématiquement cette façon de penser et d'agir.

Je pense que oui, il y a des jeunes générations, surtout en ce moment avec ce qu'il se passe avec les pandémies, ils doivent se poser des questions ! Et la seule question pour un médecin aujourd'hui, c'est de savoir mais pourquoi il y a 20 millions de malades en France ? (*pause*) Alors qu'on dit… tout le monde pérore en disant « on est le meilleur système de santé du monde » ! Parce qu'on a fait tout à l'envers ! On continue d'empoisonner les gens avec l'agriculture intensive, on continue à empoisonner les gens avec tous ces médecins, les antihistaminiques, les antibiotiques, les anxiolytiques... Et ça provoque évidemment des maladies, mais toutes ces maladies en -ite, c'est des noms qu'on a donné… Mais c'est l'expression d'un mauvais système. C'est l'expression… La maladie est l'expression d'un dysfonctionnement général. Et quand je dis général, c'est la santé mais je dis santé physique, mentale, psychique et spirituelle.

Aujourd'hui on voit bien dans des études la spiritualité diminue chez les gens, et ça c'est dramatique. Ils sont déconnectés de la vie et du sol, de l'univers et tout. Pour moi c'est un problème. Alors le médecin qui va se replonger, qui va… pas découvrir mais redécouvrir tous les fondements de ce que l'Homme a été, ou de ce qu'il continue à être. Il doit se poser la question. Pourquoi il y a tant de malade ? Voila ! Pourquoi on meurt de 160 000 cancers par an ?

Regardez Axel Kahn, c'est un grand médecin, un grand type, il a été porté au nu ! Et bien il s'est fait rattraper par la patrouille ! Il a été président de la (*réfléchit*) société de cancer pendant 10 ans. Et bah il a pas compris. Et pourtant on le porte au nu encore aujourd'hui ! Et c'est ça qui est dramatique ! Car le cancer n' est pas une maladie, mais un dysfonctionnement général de l'être humain. Et quand on dit ça, on peut se dire que le jeûne est là pour réparer ce dysfonctionnement.

C'est pas les médicaments. C'est formidable ce qu'ils font… mais c'est comme mettre un emplâtre sur une jambe de bois parce qu'ils vont pas chercher la cause.

A l'instar de Pasteur, comme… euh comment il s'appelait son copain ? Ils étaient associés à un moment donné et ils se sont séparés… Béchamp ! Sur son lit de mort, Pasteur il a dit « c'est Béchamp qui a raison ! » Pasteur il a fait la guerre aux microbes, aux bactéries et vous voyez où on en est ? Hahaha vous allez me dire que je suis un peu marteau ! (*Rire*)

On a oublié le pouvoir de l'Homme. En ce moment, on dépense des milliards dans des cœurs artificiels, mais un cœur c'est pas une pompe ! On remplacera pas l'émotion, les sensations, l'empathie… Alors que le cœur est là pour ça ! Moi je pense qu'on se trompe ! Au lieu d'investir des milliards là-dedans, on devrait revenir au bon sens. Et c'est ce qu'on fait en agriculture.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Je relis la nature qui à mon avis n'a pas de modèle au-dessus d'elle. Nos sociétés soi-disant extraordinaires… elles vont droit dans le mur !

Quand on aura détruit la Terre. Elle continuera à tourner sans les Hommes. Elle s'en fout la Terre ! Comme le soleil, ils n'ont pas besoin des Hommes pour vivre. C'est nous qui avons besoin de la Terre. (*Réfléchit*)

Il faut reprendre une estime pour elle, pour la nature, pour pas la dénaturer, la sacrifier comme en ce moment avec tout ce qu'on prépare pour modifier les cellules, les gènes.

On joue aux apprentis sorciers.

Dans la génétique, on s'aperçoit que finalement… qu'on a fait fausse route. On a pas compris. Quand vous avez… Comment on appelle ça ? (*M'interpelle*) La grande journée de la génétique… un jour national ? Pas du Sidaction…

E2 : Ah du Téléthon ?

P7 : Oui ! On présente un gamin sur un fauteuil roulant et puis l'année suivante c'est un autre gamin. On parle jamais des guérisons ! Alors peut-être que ça existe. Mais peut-être qu'ils avaient pas besoin de thérapie génique pour guérir.

C'est comme dans la chimio ! Ma femme est morte d'un cancer du poumon. Elle a fumé toute sa vie, donc c'est son problème. Mais on lui a dit « dans 18 mois ou 2 ans vous y penserez plus ». Puis elle est morte 18 mois après et elle a pas supporté sa chimio. C'est une infestation la chimio ! Ça tue toutes les bactéries ! Je sais pas… J'ai pas d'études de médecine mais c'est comme les antibios. On donne des antibios, ça détruit la flore intestinale et après, on donne des compléments alimentaires.

C'est une ineptie, on a qu'à mettre les gens au chlorure de magnésium et au bout de 15 jours c'est fini ! Depuis 80 ans on utilise le chlorure de magnésium dans ma famille. On n'a jamais eu ni d'infection, ni de…Alors un médecin qui va considérer… qui va promouvoir le jeûne. Il va être pris dans des contradictions énormes ! Il va donner une ordonnance qui va à l'encontre des préceptes du jeûne.

Comme en Suisse, il y a des cliniques. Mais c'est réservé aux riches... Ça me gêne ! C' est contre ma pensée, c'est pas normal. Dès qu'il y a des modes, tout le monde s'engouffre pour ce faire de l'argent et c'est ça qui me gêne. L'éthique n'existe pratiquement plus… enfin, si ça existe encore.

Un médecin généraliste qui est à votre niveau par exemple. Est-ce-que ça va vous élargir votre conscience ? Par exemple pour une diarrhée, vous allez prescrire des antibios ou du chlorure de magnésium ? (*M'interpelle mais continu*) Vous voyez c'est ça le problème ! Hahaha

La vraie question qui se pose, c'est pas tellement une pratique ou une autre. C'est de savoir comment le corps a les moyens de se régénérer et par quels moyens. Il y a le jeûne, la respiration, il y a l'alimentation, il y a le bien être mental, c'est-à-dire l'absence de stress, apprendre à méditer, à

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

respirer. On règlera jamais la Santé française en faisant absorber des trucs qui ne règlent pas la cause. A mon avis.
Mais pour moi, je ne comprends pas pourquoi il y a des hôpitaux surchargés. Je ne suis pas contre la traumatologie, quand il y a un accident, ou que l'on se casse le bras. C'est formidable ce que l'on est entrain de faire. Ils ont fait beaucoup de progrès sur la hanche, les genoux, mais ça reste de la mécanique. Enfin…

E2 : Oui, merci pour votre témoignage, j'ai fait le tour de toutes mes questions.

Entretien numéro 8
E2 : Dans un premier temps, déjà vous comment ça se passe quand vous effectuez un jeûne ?

P8 : Alors euh … je travaille. Alors dans les longs jeûnes, non, je travaille pas. Parce que c'est pas très sérieux par rapport aux patients, ça serait pas très « éthique », mais ça m'arrive de faire des jeûnes de deux jours et de travailler sans aucun souci. Aucun souci pour ça. Et je travaille debout de temps en temps, et puis je suis pas tout jeune, mais vraiment j'ai aucun problème avec ça. Sur des jeûnes de deux jours j'ai vraiment aucun problème.

E2 : Et les jeûnes longs c'est combien de temps en général ?

P8 : J'ai fait huit jours, je dépasse pas huit jours. Regardez, c'est devenu presque un rythme de vie quoi pratiquement : je fais du jeûne intermittent tous les jours, le samedi et le vendredi je me lâche, c'est open bar : un peu de whisky, un peu d'alcool, du pain, des gâteaux, tout ce qu'il ne faut pas ! (*Rires*) On va dire, et le dimanche je jeûne en général jusqu'au lundi matin et parfois je prolonge jusqu'au mardi matin. Alors je fais un jeûne parfois du samedi soir jusqu'au mardi midi, je fais ça une fois par mois environ. Et sinon une fois par semaine c'est un jeûne de plus de 24h, puisqu'en général j'arrête la veille au soir pour reprendre le surlendemain au matin vers 7h ou des fois même vers 12h30-14h, mon heure de pause, ça c'est mon rythme de vie ça.

E2 : Et du coup, ça fait combien de temps que vous avez pris ce rythme au niveau de l'alimentation ?

P8 : Alors j'ai commencé par faire du jeûne intermittent pour pouvoir maigrir, parce que j'étais en surpoids large et j'ai dû perdre plus de 20kg environ.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

J'ai lu le bouquin du Dr Jason Foung, qui a été une véritable révélation parce que c'était avec des bonnes bases scientifiques et comment dire… Et puis il vendait rien quoi, il ne vendait pas de comprimés, pas de repas, pas de machin et puis j'avais… Je sais pas ça m'a bien plu son approche qui était assez intéressante. Donc j'ai commencé par faire du jeûne intermittent, c'est-à-dire j'ai commencé dans un premier temps à ne pas manger le matin. Je me suis rendu compte que ça ne donnait pas de grand résultats, parce que j'avais quand même une attitude un peu compulsive avec la bouffe quand je rentrai le soir à la maison, et j'avais tendance à aller souvent faire du tourisme au frigidaire, donc c'était pas terrible. Alors après j'ai commencé par arrêter de manger à partir de 15h au travail, donc ce qui ne me pénalisait pas en termes de travail, puisque j'avais ma forme complète jusqu'à 20h sans problème donc j'arrêtais de manger vers 15h grosso modo, puisque j'ai une pause décalée en général je mangeai vers 14h. Donc c'était pas trop difficile et je bois énormément d'eau.

Je ne fais pas de jeûne sec, c'était du jeûne hydrique toujours avec énormément de flotte, et donc une fois que j'ai fait ça, les trois premiers mois ont été très très difficiles, mais vraiment très difficiles (*insiste fortement*) pour moi. Je me couchais avec la faim, je gargouillais du ventre, je me levais avec la faim, j'aurais mangé mes doigts, mes mains et la table tellement j'avais faim le lendemain matin. Mais je savais que je devais vaincre une résistance à l'insuline. C'est assez bien expliqué dans son bouquin et moi ayant toujours été avec une forte appétence au sucre, c'était vraiment un challenge pour moi, puisque je viens d'une famille de diabétique, enfin le diabétique du bouffeur hein, il n'y a jamais eu d'insuline, c'est le diabétique de type 2. Grand-mère diabétique, tante du côté paternel diabétique enfin bon on a peut-être une prédisposition. Et quand fin 2018 j'avais fait une prise de sang et j'étais sur une pente glissante, j'était pas très loin qu'on me foute à la Metformine, donc euh j'ai redressé la barre, parce qu'il y a pas de raison il faut essayer de trouver quelque chose. J'ai cherché mes marques pendant un certain temps, donc à un moment je sautais le petit-déj, le soir je retrouvais une attitude un peu compulsive par rapport à la bouffe puisque j'avais faim. Donc j'ai décidé d'arrêter de manger le soir, et dans ma tête ça marche mieux comme ça en réalité, le frigo il n'existe pas pour moi le soir. Il n'existe pas quoi donc c'est aussi simple que ça. C'est beaucoup plus facile que de se dire : on prend ça et que ça ! Et donc ça a été particulièrement difficile pendant trois mois, je le cache pas, et après un jour, au fur et à mesure on se rend compte que voilà. On a plus faim, on se lève, on dort très très bien, et on se jette moins sur la bouffe et ainsi de suite.

Alors la révélation de prolonger le jeûne ça a été le confinement ! J'ai toujours voulu faire un jeûne de huit jours et je ne l'avais jamais fait pour des raisons éthiques par rapport aux patients. Parce que je m'étais dit que j'étais en plein travail, si je tourne de l'œil, si j'ai pas la tête pour prendre les bonnes décisions c'était pas une bonne chose par rapport aux patients et donc c'était pas très éthique.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Et donc le confinement a été l'occasion, donc là y en a qui ont bouffé beaucoup, moi au contraire j'avais une éthique de vie assez militaire : je me levais tôt, je faisais du sport, enfin j'ai un tapis de marche à la maison, un tapis de course, je l'ai tué d'ailleurs, après j'ai été obligé de le jeter.

Et donc le confinement, j'ai commencé à faire un essai une fois, le samedi soir j'ai arrêté de manger, je faisais 6km de marche rapide tous les matins, je faisais 1h30 de sport par jour et comment dire (*réfléchit*) et des assouplissements, de la muscu des trucs comme ça. Et le mercredi j'ai senti que je ne pourrai pas aller plus loin, que j'avais eu les yeux un peu plus gros que le ventre, et le mercredi à 16h j'ai mangé. Je ne me suis pas senti mal hein, je ne me suis jamais senti mal ! (*insiste*)

Dans tout ce que je fais, j'ai eu faim, j'ai eu beaucoup de sensation de faim. Et au début surtout du jeûne intermittent, mais je n'ai jamais fait de malaise, vraiment jamais (*insiste encore*). Et donc quand j'ai vu que j'ai senti que j'étais parti un peu trop fort et donc j'ai remangé et je me suis réalimenté pendant deux jours ou trois jours. Et le samedi soir de nouveau rebelote, j'ai arrêté de manger et là eu lieu de faire 6 km 1/2 de marche rapide le matin j'en faisais que 3. J'ai baissé un peu la cadence, mais toujours un peu de muscu de trucs comme ça.

J'ai fait ma petite sauce, je transpirais pas mal, je buvais un verre d'eau salé pour récupérer des minéraux. Beaucoup de flotte, énormément de flotte, du thé noir, du thé vert un peu de café parce que j'aime ça etc etc. Et là j'ai tenu jusqu'au vendredi soir.

Et je vous assure que j'avais 1 : une activité intellectuelle importante puisque j'avais des zooms professionnels et j'avais des entretiens avec des gens, des trucs comme ça ; 2 : que je ne me suis pas avachi devant la télé, je faisais du sport, j'avais des activités… Donc si vous voulez ça a été une révélation. Je voulais toujours le faire, je me suis dit c'est faisable !

En fin de compte il y a énormément de barrières psychologiques à ça, alors bien sûr il y a des barrières physiques aussi. J'avais un entraînement de jeûne intermittent d'1an-1an1/2. J'étais quand même un peu préparé, je pense qu'il ne faut pas préconiser à quelqu'un de le faire comme ça brutalement. Je me suis dit c'est faisable, c'est jouable. Alors quand j'ai recommencé à bosser, j'ai essayé de conserver ce rythme.

J'ai déjà fait trois jours en travaillant, alors par contre je suis toujours prudent, j'amène toujours à manger avec moi, c'est-à-dire que si je me sens pas bien : je bouffe. Je me prend pas la tête. Vous savez c'est pas une religion, c'est vraiment un mode de vie (*cherche*) enfin un mode d'alimentation plutôt voilà, un mode d'alimentation.

Voilà vous savez comment ça a commencé, et donc depuis je fais durer. Et là j'attends les vacances de fin d'année pour refaire un jeûne de huit jours peut-être. Alors ça sera peut-être plus difficile, comme j'ai pas mal maigri j'ai peut-être un peu moins de gras et ça peut être un peu plus compliqué ! (*Rire*) Mais quand même, je sais que j'ai pas la sveltesse d'un marathonien donc je peux tenir sans problème. Voilà, est ce que ça répond à votre question ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : Tout à fait, vous m'expliquiez que c'était dans un premier temps dans une démarche de perte de poids, prédiabète et tout ça…

P8 : (*Me coupe*) Exactement, et là excusez-moi. Pendant le jeûne que je faisais j'avais un petit appareil que j'avais acheté avec des bandelettes pour prendre ma glycémie régulièrement. Comme le médecin m'avait foutu la trouille, vous avez peut-être un diabète et tout ça. Et il avait raison d'ailleurs, parce que les analyses, la glyquée tout ça, ça ne montrait pas des trucs très sympa. Et les triglycérides, le cholestérol et tout.
Et quand j'ai fait mon jeûne, je prenais ma glycémie tous les matins et quand j'avais l'impression de pas être bien, j'ai jamais fait d'hypoglycémie, jamais ! Je l'ai contrôlé de manière très empirique, pas scientifiquement tel jour, tel heure etc. Chaque fois que j'avais l'impression que ça allait pas ou un truc comme ça je prenais ma glycémie. J'étais pas du tout en hypoglycémie, peut être une fois je suis descendu à 0.7, de mémoire, mais j'ai jamais été à tourner de l'œil, à me sentir mal, à m'allonger, pas du tout, jamais.
Voilà c'est ce que je voulais rajouter, excusez-moi je suis un grand bavard ! (*Rire*)
Et j'ai refait des analyses récemment, je fais les analyses parce que j'ai un suivi médical une fois par an chez un médecin qui me fait des analyses, et alors là honnêtement triglycérides, cholestérol, hémoglobine glyquée, j'ai des résultats de compétition, ça n'a plus aucun rapport, voilà.

E2 : D'accord, et donc ma question c'était : est-ce qu'en dehors de la perte du poids et du prédiabète vous aviez d'autres attentes ?

P8 : Oui, parce que si vous voulez moi j'ai toujours eu une attitude compulsive par rapport à la bouffe et un peu paranoïaque.
J'ai essayé pleins de trucs : j'ai essayé à l'époque le régime dissocié Montignac, j'ai fait du sport à outrance, j'étais un très très grand sportif, je veux dire même maintenant je fais mes 20 à 40km de vélo par semaine, je marche énormément. Mais j'ai toujours tout essayé pour perdre du poids et rien ne marchait, j'ai fait même Ducan, c'était une catastrophe, (*insiste*) mais une catastrophe terrible, j'ai terminé plus gros que j'ai commencé et j'ai jamais réussi à reperdre, sauf quand j'ai commencé le jeûne intermittent. Ducan était une catastrophe j'ai pris peut être 7-8kg de plus par rapport à mon poids initial. Et très honnêtement, parce que moi je connais un petit peu les deux facettes entre guillemet de la vie. C'est que les gens, ils vous disent : "bon ça me gêne pas mon surpoids machin", mais c'est pas vrai ! Il y a toujours un complexe et on se sent jamais bien dans ses baskets, on fait tout pour essayer de rentrer dans les canons esthétiques de la société. Déjà pour son bien-être, pour ses fringues,

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

quand on achète des fringues on est obligé de prendre plus gros, plus large. Je vous assure, personne ne peut dire qu'il se sent bien là-dessus, je pense qu'on se ment à soi-même.

J'ai atteint les 110 kg à un moment, maintenant je suis stabilisé à 84kg, j'ai perdu pas mal, énormément, je vous assure qu'il n'y a pas photo, comment on se sent. Le type qui dit que c'est pareil, c'est pas vrai c'est un menteur. On fait tout (*marque le mot*) pour essayer de le perdre, on fait tout (*marque encore*) pour essayer de le juguler et donc il y avait un moment la perte de poids a été le facteur décisionnel et le facteur déclenchant émotionnel un petit peu plus fort, ça a été le risque santé, qui arrivait vraiment, qui tapait à la porte. Et puis j'avais pas envie de prendre de médocs. Je trouvais ça ridicule de continuer à faire des bêtises alimentaires et de les compenser par des médicaments avec des effets secondaires. Je trouvais ça bête. On va d'abord essayer de pas prendre les médicaments, de réguler son alimentation, de faire ce qu'il faut faire et peut être bon bah si j'ai quelque chose d'idiopathique, s'il faut prendre des médocs, on prendra des médocs. Mais si c'est dû à des hérésies alimentaires on va essayer de corriger ça d'abord, dans un premier temps. Et là le coup de bol que j'ai eu, c'est de tomber sur le bouquin de Foung. Foung il a cette démarche, alors peut-être que son bouquin est dépassé parce qu'il a pas été updaté par rapport à certaines études, mais à l'époque il avait la démarche de toujours donner les références de toutes ses études en evidence based medecine à la fin. Donc c'est pas un illuminé, c'est pas un mec qui vous demande d'adhérer à une secte et puis en plus il vend rien le mec. Il vous dit t'es en surpoids : bouffe moins.

Il suffit de faire ce virage culturel, qui est qu'on nous inculque qu'il faut manger à 10h, à 12h, à 16h le soir, qu'il faut le plateau repas. Il nous fait juste faire ce virage culturel de dire que deux repas par jour ça va, c'est bon, on peut sans sortir sans problème. Et c'est vrai. Et je le dis c'est vrai. (*constate*)

J'ai bientôt 62 ans, j'ai un rythme de vie qui est plus que pas mal par rapport à certains patients de mon âge. Je fume un tout petit peu le cigare, mais ça il faut pas le dire. La vérité je me sens très bien, peut-être même mieux (*marque*) qu'à 45-50 ans. Et quand il m'arrive pour des raisons sociétales, familiales, de ne pas pouvoir jeûner le dimanche, c'est un besoin, je décale mon jeûne au lundi ou au mardi. Je ne peux pas rester une semaine sans faire 36h de jeune. Maintenant c'est plus une recherche de poids, ça devient un appel au bien-être.

Je vous donne mon ressenti, qui est peut-être psy hein. On sait pas. Je peux être aussi victime de mon psy. Mais j'ai pas l'impression.

Je vous écoute maintenant (*amusé*).

E2 : Vous m'aviez parlé du travail et du fait que vous ne vouliez pas vous mettre en difficulté avec les patients, est-ce que vous avez rencontré d'autres craintes par rapport à vos jeûnes ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P8 : Ouais, au début, parce que la faim on la ressent, je veux dire moi j'ai toujours aimé le sucre, j'ai toujours été un mangeur de bonne chose. Quand on commence ça on a une démarche un peu positive, c'est-à-dire qu'on commence à regarder ce qu'on achète, on regarde les étiquettes, on évite ci, on évite ça, on apprend à détecter des sucres cachés etc etc. Donc on enlève un certain nombre de choses de son alimentation qui sont pas bonnes. Et puis c'est bon de bouffer, il faut pas diaboliser, une bonne bouffe c'est agréable, c'est familial, c'est convivial, c'est une réalité de la vie, on aime manger.
Au début, je pense que j'avais peur de pas tenir etc et puis en fin de compte…
Mes autres craintes aussi, c'était de trouver la cadence au niveau familial. Ma femme elle a un petit estomac, il faut qu'elle mange, alors lui tenir compagnie avec un verre de thé à la main. Les choses comme ça.
Je crois que le plus simple pour moi ça a été de m'interdire, de ne pas manger le soir. Vous êtes à la maison, tout est open et ça devient compulsif. Moi c'était ça, et donc de s'interdire complètement plutôt que d'essayer de me doser.
Après il faut adapter ça au rythme de vie. Faut pas être psychorigide. Si par exemple je me fais un bon gueuleton, ça m'arrive, je fais deux jours de jeûne derrière et j'en ai besoin. Je ressens ce besoin. Je suis passé du stade de la coquetterie - perte de poids, au stade de presque un besoin physiologique après derrière de compenser. Sans trop regarder la balance d'ailleurs. On éprouve ce besoin de récompenser de retrouver un rythme de vie plus normal.

E2 : Et quand vous avez commencé le jeûne vous m'avez parlé du livre que vous aviez lu, est ce que vous en aviez parlé avec votre entourage, avec des médecins ?

P8 : Médecins, alors les médecins, vous faites une thèse de médecine… Moi comme j'ai un certain âge je fréquente des médecins d'un certain âge et ils n'ont pas l'oreille formatée à ça. J'ai un frangin qui est médecin, il m'a gentiment pris pour un barjot. Il me dit que je vais me déglinguer la santé etc etc. Moi je sais pas, j'ai des analyses qui prouvent le contraire donc je suis assez content du reste, après je prends des preuves hein quand même.
Les médecins, il y en a qui pourrait être ouvert à ça, qui pourrait contrôler ça.
Alors moi ça a été une révélation j'en ai parlé à certaines personnes autour de moi qui essayaient de perdre du poids, mais c'est pas facile en réalité. Culturellement c'est un véritable choc. Quand vous dites aux gens vous ne mangez pas une journée, deux jours, trois jours… Les gens vous regardent du coin de l'œil, ils se disent pauvre garçon. C'est le virage culturel qui est vachement dur. Le virage psychologique aussi, moi ça a été l'occasion, ça a été le confinement, je suis à la maison, si je suis pas bien je peux aller m'allonger, je peux manger. Et une fois qu'on a passé cette barrière psychologique, on se rend compte que c'est pas si compliqué. C'est même pas compliqué du tout. Il faut s'occuper,

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

j'avais énormément d'activités, j'avais des zooms professionnels à fond les ballons, je lisais des bouquins, voilà, je faisais du sport tous les matins. Et une fois qu'on a passé cette barrière c'est bon.
Moi je fréquente des médecins depuis longtemps, alors comme je suis pas tout jeune c'est des médecins qui ont mon âge, voire plus. Et ma femme qui a essayé de faire du jeûne intermittent, elle n'y arrive pas, elle se sent pas bien du tout, elle n'y arrive pas. Sa toubib à elle, qui est un peu plus jeune, lui a dit « olala n'en faites plus c'est dangereux, n'en faites plus c'est très dangereux ». Moi je dis, écoute c'est pas que c'est dangereux, ça ne te convient pas.
Moi la peur me motivait énormément, je veux dire, la peur du diabète, la peur de tomber dans les cachetons, les trucs comme ça. Le cercle infernal de : on continue à manger, on continu de manger et on prend des cachets pour compenser. On continue à mettre le feu sans chercher à l'éteindre. Pour moi il y avait quelque chose d'illogique dans cette démarche.
Et les médecins sont pas toujours… n'ont pas toujours l'écoute à ça. Je crois. Alors vous peut-être pas, déjà vous faites une thèse là-dessus c'est que visiblement vous avez quand même un peu l'écoute là-dessus. Et Jason Foung le dit très bien dans son bouquin, la formation médicale sur l'alimentation elle est lamentable. Aujourd'hui la formation médicale sur la nutrition, alors bien sûr vous avez des cours de physiologie sur le diabète etc. Mais sur la nutrition, comment s'alimenter en général, lui disait même que sa formation c'était l'équivalent je crois de 7-8h, ce qui est ridicule ! Quand on regarde tout ce qu'on doit pouvoir alimenter comme connaissance quand on veut se lancer là-dedans. C'est ridicule ! C'est quasiment anecdotique. Et je pense que les médecins actuellement c'est peut-être la même chose dans leur formation médicale. J'en sais rien, je sais pas. Je trouve que les médecins, peut être pas la jeune génération comme vous qui allez reprendre le flambeau, n'ont pas toujours l'écoute à ce genre de choses. Voilà.
La médecine allopathique, vous savez moi j'ai un vécu un peu différent du vôtre parce que je suis un peu plus vieux. Je peux vous raconter que y a 40 ans, quand vous alliez voir un ostéopathe, vous étiez tombé dans une secte, on priait pour vous. Vous alliez voir un acupuncteur : on priait pour vous, vous étiez un barjot. Maintenant, les ostéopathes, c'est remboursés par les mutuelles. On est dans des changements de paradigme qui sont très loin, très difficiles à bouger.
La médecine allopathique elle a déjà ce dogme de mandarin : quand t'es pas médecin t'es le roi des cons et t'as rien compris. Et en plus ce dogme où il y a une espèce de chasse gardée il faut pas que tu touches à mon beefsteak et à mon business, parce que t'es pas médecin et tu sais pas. Et c'est faux ! Moi j'ai des patients, ils vont voir l'ostéopathe, il les regarde marcher, ils lui disent : « il te manque deux dents en bas à droite », moi je suis pas capable de le faire. J'ai pas appris.
J'admire, je suis très admiratif. C'est une connaissance qu'on a pas, qui est réelle et qui est efficiente. Alors la médecine met énormément de temps à changer, à bouger, à changer ses paradigmes, sa

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

manière de concevoir les choses. Alors bien sûr l'espoir c'est tous les jeunes qui arrivent comme ça qui s'engouffre, qui ont une vision, ils n'ont pas le vécu etc.
Gardez à l'esprit cette chose-là : dans les années 80-90 vous alliez voir un ostéopathe vous étiez un barge, vous étiez juste un mec fatigué de la tête, on vous voyait en train de manger des graines et de prier Krishna. C'était la réalité du terrain, la réalité quotidienne. Moi je l'ai vécu, on me l'a dit.
Moi j'ai commencé très tôt à croire à ce genre de choses. Moi je suis ouvert, ça marche, les gens font des études, ils sont pas plus cons que les autres. Et je pense qu'à chaque fois pour reculer les barrières des médecines dites alternatives, évidemment c'est comme tout, tous les systèmes ont besoin d'être épurés. C'est-à-dire que dans tout ce qui est alternatif vous avez des gens qui sont des véritables charlatans. Après il y a une épuration qui se fait, qui est politique, culturelle, ou sociétale. Il y a toujours des brebis galeuses, dans tous les systèmes. De là, c'est pas parce qu'un chirurgien loupe une opération qu'on va fermer tous les hôpitaux.
Il faut savoir raison garder, il y a des gens qui sont honnêtes qui sont intègres, qui ont de la probité et qui développe des choses, qui cherche, qui se creuse la tête et donc ils s'engouffrent dans des portes qui sont complètement fermées et bétonnées et qui essaient de les ouvrir et s'est merveilleux. Et il faut pas leur cracher dessus parce qu'ils font quelque chose de nouveau, sinon rien n'avancerait dans la vie. On est obligé de faire confiance à un moment.
Mon côté du médecin n'est pas toujours très glorieux pour les médecins, puisque je trouve que des fois ils sont très obtus et très fermés, et d'un autre côté par moment la jeunesse médicale à peur de faire certaines choses qu'on va aller chercher chez des mecs qu'on fait ça toute leur vie.

E2 : Vous côtoyez plusieurs médecins, c'est parce que vous avez des suivis multiples ou votre médecin généraliste et votre entourage ?

P8 : Non, j'ai pas de médecin généraliste, j'ai deux frangins qui sont médecins, j'ai un qui est dermato et l'autre qui faisait pas de la médecine générale mais qui était excellent en médecine générale, donc quand j'ai un petit truc je demande. Je me fais de l'automédication et j'ai un suivi, le seul médecin que je vois : je vois un cardiologue une fois par an.
Voilà parce qu'au départ, quand je bossais j'avais un cardio installé en face de mon boulot et je fais des apnées du sommeil. En 2012 il me les a détectés, j'étais épuisé, j'étais au bord de la rupture parce que ça faisait X années que j'en faisais et je le savais pas.
A partir de là, il m'a instauré une visite annuelle de contrôle et il me fait faire une batterie d'analyses et c'est lui qui m'avait détecté, à un moment, que je commençais gentiment à virer vers l'obésité morbide et que ça allait peut être faire quelque chose. Toute mes analyses de sang c'est lui qui me les

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

faisait, j'avais une visite annuelle de contrôle chez ce cardio. Et parce qu'en plus je voulais un œil externe à ma famille. C'est le seul truc que je fais et le reste ma fois j'ai pas besoin de plus que ça.

E2 : Ok et avec ce cardiologue vous aviez évoqué le jeûne ?

P8 : Oui, il m'avait répondu en souriant gentiment pourquoi pas. Il a pas dit oui, il a pas dit non, euh j'ai pas senti un enthousiasme, j'ai pas senti de répulsion, vous savez c'est l'attitude du médecin qui sait écouter sans rien dire et sans transparaître d'émotions. Je saurai pas vous dire quelle était sa vision des choses, je saurai pas vous le dire. Il m'a pas dit oui, il m'a pas dit non. Après chacun fait sa petite démarche. Je sais pas ce qu'il avait dans la tête je peux pas vous dire.

E2 : Et quand vous en aviez parlé à vos frères, ils vous avaient un peu ?

P8 : Ahaha (*Rire*) ouais jusqu'à maintenant, c'est du présent.

E2 : Et est-ce que vous auriez imaginé allez voir un autre médecin justement pour discuter de ça, un généraliste ou un spécialiste ?

P8 : Non, non parce que j'avais pas besoin de faire valider par quelqu'un mon ressenti.
Je me sentais tellement mieux, mes analyses de sang étaient tellement mieux, j'ai pas besoin d'aller à la pêche, à la validation externe, si vous voulez. Mon ressenti personnel qui était là, j'avais pas de doute sur le fait que je me sentais mieux, j'avais quand même des analyses de sang objectives qui était vraiment excellentes, je vois pas pourquoi j'irai chercher d'autres choses.
Alors après si j'ai des signes d'alerte que j'en fais trop ou que peut être j'irai je ne sais pas mais au jour d'aujourd'hui ça marche bien. Alors est ce que ce que je fais c'est pas bien parce que sur la longue, je sais pas. Mais je pense que je m'écoute et je vous assure que si une fois j'ai envie de manger, je mange. Je me prend pas la tête avec ça.
Donc personnellement, j'ai pas de doute sur mon ressenti physiologique, personnel. Puisque d'abord j'ai vu que ça marche, j'ai vu que j'ai perdu du poids, j'ai perdu mon appétence à la bouffe, au sucre etc. Moi j'aime bien manger, je suis comme tout le monde.
J'ai vu quand même que je suis pas quand même dans le même navire. Je sais pas pourquoi j'irai taper aux portes des consultants puisque de toute manière j'ai des réponses.

E2 : Oui vous n'avez pas ressenti de besoin en termes d'accompagnement ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P8 : Non, non, j'ai assez de volonté pour me l'avoir fait tout seul. Mais par contre, je peux très bien envisager et comprendre que quelqu'un qui est sous Metformine, qui est diabétique, il faut absolument un accompagnement thérapeutique, pour éviter les hypoglycémies, les choses comme ça. C'est une évidence même qu'on se lance pas dans ce genre de chose quand on a déjà une pathologie qui est déjà déclarée. Je veux dire, c'est une évidence même. C'est dangereux.

Mais pour l'instant, moi j'étais dans la ligne pré rouge, donc j'ai pu me gérer tout seul.

Alors après on lit, bien sûr à l'époque, il y a déjà pas mal de temps, on m'avait parlé de l'autophagie. Donc c'était assez intéressant de voir aussi Eric de Duve (*Christan de Duve*). J'ai pas lu ses écrits, j'ai lu la synthèse de vulgarisation rapide, sur la protéine Mtor tous ces trucs-là. C'est hyper intéressant et ça n'a fait que rajouter du crédit à ma démarche. Parce qu'il y a quand même un prix Nobel de médecine dans le truc.

Alors moi j'suis un petit peu étonné, le milieu médical il est un peu fermé, vous avez un prix Nobel de médecine déclaré sur un truc comme ça et vous avez ¾ des gens qui vous disent c'est des conneries. Il a pas un prix Nobel en chocolat. C'est un monsieur qui a fait des recherches, qui a fait des tas de choses. Alors après les témoignages des gens qui auraient guérit des cancers en faisant des jeûnes de 20 jours des trucs comme ça. Je dis pas non, je dis pas oui. Je sais pas. Moi j'ai pas de témoignage direct de personne comme ça. Parce que quand on regarde les travaux de De Duve, et le bien être que ça peut dégager. Mais je dis pourquoi pas. Je suis pas fermé, je dis pas oui absolument, je dis pas non fermement.

Et je pense, je suis peut-être un peu naïf mais je pense que tous les gens ne sont pas des menteurs. Y a peut-être des rigolos, il y a peut-être des fake news mais il y a surement des gens qui envoient des choses vraies dedans, je reste assez optimiste sur l'espèce humaine (*rit à gorge déployée*).

Tout système a besoin d'une épuration.

Je reste très objectif, si quelqu'un va voir un truc qui parait bizarre et que ça lui fait du bien, why not. Il se sent mieux ça lui fait du bien, pourquoi pas. C'est mieux qu'un antidépresseur, pourquoi pas, moi je reste très ouvert. Vous êtes bien placé pour savoir que le côté psychosomatique dans les maladies c'est pas négligeable. Donc si ça lui fait du bien. Je suis pas fermé.

Je pense qu'il en faut pour tout le monde. On ne peut pas uniformiser la société, chacun a une physiologie, un vécu, un passé émotionnel. Les besoins de chacun sont différents. De toute manière la vie, elle est injuste pour certaines choses, il y a une certaine forme de diversité en termes de physiologie, de comportement, de ressenti etc. Donc il doit y avoir une diversité on va dire thérapeutique, il ne faut pas se fermer les portes comme ça. Ce qui va super bien marcher pour quelqu'un ne marchera pas forcément pour l'autre. Voilà ma femme, le jeûne intermittent elle n'y arrive pas. Si t'arrives pas à passer le cap ou si tu ne te sens pas bien, il faut pas se prendre la tête, c'est chacun comme il le sent. Voilà j'ai pas d'à priori.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : J'ai compris que vous n'aviez pas de médecin généraliste, vous connaissez quand même bien le milieu, en votre sens comment un médecin généraliste pourrait vous aider vous ou quelqu'un qui jeûne ?

P8 : Je pense que ça serait la période d'adaptation où il y aurait besoin d'un suivi. Plus peut-être pour rassurer les gens, peut-être faire des prises de sang, vérifier qu'il n'y a pas de carence, les trucs comme ça. Ça me parait une évidence. Pour moi oui j'ai peut-être un œil un peu plus médical, j'arrive peut-être mal, mais à me faire une auto évaluation des trucs comme ça. Mais quelqu'un qui n'a pas ça il aurait peut-être besoin pour se rassurer d'un prise de sang d'un truc, je pense ouais peut être.
Faudrait qu'il soit accompagné au début et je pense que l'accompagnement devrait même être plus psychologique qu'autre chose. Parce que c'est très difficile.
C'est très difficile la période d'adaptation, c'est très très difficile. (*insiste*) Moi il m'a fallu une volonté de malade pour ne pas arrêter alors que j'ai voulu craquer plus d'une fois. Moi j'étais hyper convaincu parce que j'étais hyper motivé et puis peut être j'ai de la volonté, j'en sais rien. Mais je sais que c'est dur. Et quand j'en parle à des copains, ils me disent mais t'en un malade, je n'y arriverais jamais. Et peut-être ces gens-là qui perçoivent la chose comme ça, il aurait besoin d'un accompagnement médical, qu'on leur explique, peut-être même psychologiquement c'est sûr. Je pense que ce serait bien même. Je pense qu'il y a une diversité de patients, il y a une diversité de caractères, il y a une diversité d'approche des gens. Automatiquement il y a des gens qui ont besoin de plus d'accompagnement que d'autres et on ne peut pas leur refuser, si en plus on leur fait du bien.
Voilà.
(Fin de l'entretien, doit débuter le travail)

Entretien numéro 9
E1 : Bonjour, et merci de nous répondre. Ça nous aide beaucoup de faire cet entretien avec toi. Première question alors raconte-moi en pratique comment se passe le jeûne pour toi ?

P9 : Alors moi j'ai connu le jeûne car j'avais lu des choses sur le jeûne, ça me semblait intéressant donc je suis parti faire un premier jeûne avec un organisme. Je ne sais plus comment cela s'appelait… « Galia » je ne sais pas quoi. C'était surtout pour faire une expérience. Pour voir ce que j'avais. Voilà. Et puis ça s'est très mal passé. J'étais très fatigué. Je ne m'attendais pas du tout à des répercussions comme ça sur mon corps. Curieusement j'étais avec ma maman qui avait 85 ans à l'époque et ça s'était très bien passé pour elle. J'ai eu des douleurs articulaires, des problèmes de vision, je m'attendais pas du

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

tout à des répercussions comme ça sur mon corps. C'était l'automne, j'avais extrêmement froid, j'avais l'impression d'avoir un froid à l'intérieur. J'avais un peu mal vécu le truc. J'étais rentré et je m'étais dit, « c'est peut-être bien pour mon corps mais pour moi ça va être très difficile ». Je m'étais très mal préparé en plus je pense. Et j'ai recommencé, j'en ai fait 4 en tout, d'une semaine, avec des organismes.

E1 : Ah oui tu as eu de la volonté.

P9 : Oui. Le jeûne que je pratique moi : il y a une semaine avec une descente alimentaire pour arriver aux fruits et légumes, puis une semaine de jeûne où je ne mange rien, puis une semaine de remontée alimentaire. Si tu veux, ce que je pratique c'est sur 3 semaines. Pendant la semaine de jeûne effective, une journée se passe comme ça : on se lève le matin, on boit des tisanes. On a souvent du yoga et de la méditation. On part souvent en randonnée. Moi je suis parti avec 3 organismes qui font jeûne et randonnée. On revient, on se couche un petit peu. Le soir, on a des tisanes comme on veut, et un bouillon de légumes. Les organisateurs cuisent des légumes et on le boit, pour avoir des sels minéraux. Et c'est tout. Pendant, 6 jours pleins. Et le 7ème jour, on a une reprise alimentaire où avant de partir ils nous font un petit repas avec très très peu de choses, des petits légumes, pour se réhabituer. Voilà le fonctionnement.

E1 : Ok, et tu as commencé il y a combien de temps ?

P9 : 8 ans, 10 ans ? Le premier que j'ai fait c'était il y a environ 8-10 ans.

E1 : D'accord donc si je comprends bien au début, la démarche de commencer le jeûne était basée sur l'expérience. Ça avait attisé ta curiosité ?

P9 : Oui.

E1 : Il y avait à ce moment-là quelque chose au niveau de ta santé qui te posait un problème ?

P9 : J'avais envie de maigrir. Je cherchais des solutions. Je n'étais pas très forte mais je voyais que j'étais très accro à la nourriture. J'avais besoin de grignoter toute la journée, et je sentais qu'il fallait que j'aille faire cette expérience là pour réguler, pour nettoyer. J'avais surtout retenu que le jeûne c'était un nettoyage.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : Donc finalement il n'y avait pas qu'une part de curiosité ?

P9 : Non, exact.

E1 : Et depuis ces 8/10 ans, c'est toujours dans le même état d'esprit que tu es ? Le côté « nettoyage » ? Et la perte de poids aussi ?

P9 : Oh les femmes on a toujours des poids, on n'est jamais bien satisfaits (*rires*). Mais non ce n'est plus du tout la démarche de maigrir. Je suis vraiment convaincu que c'est un vrai nettoyage. Quand on fait ces jeûnes là on a beaucoup d'apport de connaissances, avec une naturopathe, on a des diététiciens, on a beaucoup d'informations sur ce que le jeune peut faire sur le corps. C'est intéressant d'apprendre tout ça. J'ai découvert au fil des jeûnes que c'était quelque chose de génial pour le corps à mon sens. Dans le sens de nettoyer, de ne pas faire fonctionner les organes pendant une semaine. Ça va réparer, remettre son foie à zéro. Pour l'avoir vécu avec des personnes. Ce qui est drôle dans ces stages c'est que les gens arrivent avec des problématiques différentes de santé. Une femme perdait ses cheveux. Il y avait un monsieur de Paris très stressé. Et tu voyais vraiment une différence physique, corporelle, au début et à la fin. C'était vraiment visible. Vraiment visible. Quand je repars d'un jeûne j'ai le visage complémentent lisse. Je me sens vraiment rajeunie. Avec beaucoup de dynamisme. Je me sens. Le dernier jeûne je suis allée faire une randonnée en montagne le week-end qui a suivi, j'avais l'impression de voler en montagne, j'avais peut-être quelques kilos en moins (*rires*) mais je me sentais vraiment en forme.

E1 : Je vois que tu as été très convaincue petit à petit.

P9 : Alors j'ai été très convaincue. Mais je ne suis pas médecin. Je ne vais pas pouvoir te donner des arguments en ce qui concerne l'anatomie, mais moi je suis convaincue de ça. Vraiment convaincue. Et puis le jeûne c'est aussi pour moi (*hésitations*) … J'ai découvert le rapport à la nourriture qu'on peut avoir. Tu t'aperçois que la nourriture à des fonctions de compensation, de douceur, de remplissage. Tu vois qu'elle a une autre fonction que celle de manger pour vivre. Le jeûne c'est le vide total. Il n'y a plus d'apports. Et face à ce vide tu peux te retrouver avec des difficultés psychologiques. Parce que c'est vide. Tu as tellement l'habitude dès que ça ne va pas de te remplir avec des choses. C'est difficile à ce niveau-là. Donc tu peux changer ton regard par rapport à l'alimentation. Après il y a tout l'apport de la naturopathie. Les apports des nutriments. Si tu fais un jeûne, à mon avis tu ne manges plus pareil.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : D'accord, au-delà des effets sur la semaine, il y a des effets sur la façon dont tu manges sur le long terme donc ?

P9 : Oui, par conviction.

E1 : Et tu avais commencé à l'aborder, mais qu'as-tu vu comme freins pour toi au fait de jeûner ? Les limites ? Les désagréments au jeûne ?

E1 : Corporelle tu veux dire ?

P9 : Non je ne sais pas… ça peut être tout. Physique, organisationnelle, je n'en sais rien.

E1 : C'est vrai que ça à un coût. Quand tu dis aux gens que tu vas faire une semaine de jeûne et que ça coûte 600 euros ils ne comprennent pas. Pour ne pas manger. Ils ne comprennent pas.

E1 : Oui (*rires*) c'est le bon vieux cliché.

P9 : Mais nous avons des intervenants extérieurs. Il y a beaucoup de choses dans ces 600 euros…. Après il y a beaucoup de pression « ce n'est pas bien de faire ça, de ne pas manger. Ça peut être dangereux ». Il y a beaucoup de gens qui disent ça. Puis au niveau du corps. Curieusement le dernier jeûne s'est bien passé. C'est difficile, pour ce que je te disais, cette notion de vide, c'est difficile. Le fait de le faire en groupe, j'aime bien car on se serre les coudes. On est tous dans la même galère, on parle beaucoup de notre corps. Je ne le ferai pas toute seule, ce n'est pas possible, je n'y arrive pas. Donc là je suis dans le groupe je me sens contenue, un peu protégée. Après les freins, oui… je ne sais pas si c'est ce que tu attends exactement (*hésitations*).

E1 : Non c'est bien, tu as répondu à ma question. Je ne sais pas si tu en vois d'autres ?

P9 : Non non (*elle réfléchit*). Après je ne suis pas médecin. Je ne comprends pas tout ce qu'il se passe. Je suppose que le corps cherche à se rééquilibrer tout seul en allant puiser. Après voilà, moi le dernier jeûne, je n'avais pas de problème articulaire mais j'avais beaucoup de nausées. Je suppose que quand tu manges tu digères et donc tu fatigues le corps. Et si tu fatigues le corps tu dors. Et là-bas je ne dors pas, je dors très très peu en jeûne, je ne sais pas. C'est très intéressant. Intéressant de voir comment tu te comportes par rapport à la nourriture. Finalement tu t'aperçois que tu ne manges pas une semaine et tout se passe bien. Est-ce qu'on a besoin de tant manger ? Ça c'est une autre question.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : Est-ce que tu as un médecin généraliste ?

P9 : (*Rires*) Alors moi tu sais je ne suis pas très médecin. (*Rires*). Je ne suis pas très médecin. J'ai un médecin généraliste mais je ne lui en ai pas beaucoup parlé. Elle est assez cool. Elle m'a dit « Oh si ça vous fait du bien je ne vois pas d'inconvénient. ». Elle ne s'était pas penchée sur le sujet.

E1 : Donc ça t'est arrivé une fois de lui en parler ? Elle n'a pas trop rebondi ? Ça a duré quelques secondes ?

P9 : Non.

E1 : Ok. Quelle a été ta réaction par rapport à ça ?

P9 : Moi comme je ne suis pas très médecin, je me suis dit : « c'est quelque chose qui ne les intéresse pas les médecins. » Le jeûne. Donc je n'ai pas insisté.

E1 : Tu n'as pas insisté. OK. Ça t'étonnait ? Ça t'agaçait ou au contraire ça t'a déculpabilisé par rapport au jeûne ? Qu'est-ce que ça t'a fait ?

P9 : Disons que j'ai des stéréotypes dans la tête. Je me dis que la médecine générale, c'est quelque chose qu'ils ne peuvent pas comprendre. Enfin… Ils ne se penchent pas sur la question de comment faire pour garder un système immunitaire en bonne santé. Et je crois que le jeûne en fait bien parti. J'ai toujours vu des médecins homéopathes moi. J'ai très peu vu de médecin généraliste. Ça me correspondait bien.

E1 : Alors ce sont des homéopathes ou des médecins avec une formation en homéopathie ?

P9 : Pendant une vingtaine d'années je voyais une personne qui était médecin généraliste et homéopathe.

E1 : D'accord donc une formation en médecine. Donc probablement un médecin généraliste qui s'est familiarisé avec l'homéopathie.

P9 : Oui. Elle me soignait que par homéopathie.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : D'accord. C'est intéressant. Donc tu lui as parlé du jeûne ? Peut-être plus librement ?

P9 : Oui. D'abord ce que j'aimais bien c'est que c'est quelqu'un qui me gardait 1 heure. C'est quelqu'un avec qui je pouvais beaucoup parler. On commençait par un traitement homéopathique et si ça ne marchait pas on passait à l'allopathie. Mais voilà. Elle n'était pas fermée au vaccin. Assez ouverte. J'ai toujours été suivi par des médecins un peu comme ça.

E1 : Et du coup au niveau de la chronologie, tu es allée voir cette médecin homéopathe car quand tu as commencé le jeûne tu avais envie d'être suivi pour ça ? Ou elle te suivait déjà avant ?

P9 : Oui oui elle me suivait. Ma maman ne m'a soigné que par homéopathie. On faisait ça en famille.

E1 : Ok. Et donc au moment de tes premiers jeûnes as-tu pu être suivi par ce médecin homéopathe ?

P9 : Non non (*sûre d'elle*). Je ne lui en parlais pas, elle me disait « c'est bien » mais il n'y avait pas vraiment de suivi.

E1 : Ok et toi tu aurais aimé être suivi par un médecin, peut-être pas homéopathe, mais en tout cas un peu sensible à la question ?

P9 : Oui, oui.
E1 : Et là, qu'est ce qui fait que tu n'en as pas ?

P9 : Que je n'ai pas de médecin qui puisse me suivre en jeûne ? Je ne me suis pas posé la question en fait ? Je vois très peu les médecins. Je ne sais pas si c'est bien. Quand je pars en jeûne il n'y a que des naturopathes. Les gens me disent que ce n'est pas bien, qu'il faudrait qu'il y ait un médecin. Tu dois être suivi par quelqu'un. Moi je ne vois pas en quoi le fait de ne pas manger pourrait être grave sur moi. Mais ça pourrait être intéressant. Un médecin qui fasse l'avant/après. De voir ce que ça a apporté, c'est sûr que ce serait intéressant. Mais là je ne vois pas qui... (*Hésitations*) je ne sais pas.

E1 : Tu ne vois pas quoi ?

P9 : Je ne vois pas quel type de médecin, quel médecin pourrait nous suivre en jeûne.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : Pour toi ça n'existe pas trop ?

P9 : Je pense que non. Après je suppose que si tu vas voir un médecin généraliste et que tu lui dis « voilà je commence un jeûne dans trois semaines, est ce que vous pouvez me suivre là-dessus », peut-être qu'il accepterait ? Après ils ont peut-être d'autres chats à fouetter à mon avis, que d'accompagner quelqu'un qui fait du jeûne.

E1 : Qu'est ce qui fait que tu penses que ça n'existe pas ? Le fait qu'un médecin sensible aux questions du jeûne ou qui pourrait te suivre pendant un jeûne.

P9 : (*Elle réfléchit longuement*). Je ne sais pas. Pour moi la médecine générale, c'est : un symptôme = un médicament. Je ne vois pas comment le jeûne là-dedans… Puisqu'on est dans une vision plus globale, plus holistique du corps, plus systématique. Je ne vois pas trop. Comment le médecin généraliste peut s'inscrire là-dedans ? Je ne sais pas trop.

E1 : D'accord je comprends. Et alors il y aurait des choses qui te pousserait (*je me coupe*) ? J'ai la sensation que tu dis « ça pourrait être intéressant de voir un médecin mais je n'en ai pas trop besoin ». Il y a des choses qui pourrait te faire dire « ah oui là j'en ai besoin » Qui te ferait changer d'avis ? Qui te ferait dire que tu as besoin d'être suivi par un professionnel de santé, par un médecin ?

P9 : Si j'avais quelque chose qui n'allait pas. Après je pense que ce serait effectivement génial. J'adorais avoir un médecin qui soit suivi sur l'homéopathie, sur d'autres techniques, qui… Voilà. Ce serait super. Mais ça pour moi ce n'est pas la médecine générale. Je vois des diététiciens, des naturopathes, des ostéopathes, d'autres thérapeutes. Ce que j'ai fait récemment c'est l'hydrothérapie du côlon. Mais si effectivement un médecin généraliste pouvait réunir tout ça ce serait super. Mais quand vous faites vos études, il me semble que vous n'êtes pas du tout branché comme ça. Enfin je ne sais pas. Après je serai vraiment content que la médecine générale s'intéresse au jeûne.

E1 : Tu penses que nous sommes mal formés ?

P9 : Je pense que oui vous n'êtes pas formé, mais peut-être que non ?

E1 : Pas trop, mais nous en parlerons après l'entretien. Et alors tu as commencé la réponse précédente en disant « si j'avais quelque chose qui n'allait pas ». Tu peux un peu expliquer ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P9 : Pour l'instant je me sens en assez bonne santé. Je n'ai pas de choses particulières. Il y a 2 mois j'ai eu une toux. J'étais vraiment mal. Ça trainait. Je me suis dit que je devais aller voir un médecin généraliste. Mais pour en trouver un qui soit disponible, ça n'a pas été simple. Vraiment pas simple. Mais j'ai une nouvelle fois été déçue. Car je suis allé voir un médecin généraliste qui m'a dit « oh c'est une petite toux mais si ça traîne on va vous donner cortisone et antibiotiques ». Et voilà. Donc il m'a gardé à peu près 8 minutes et demie (*rires*). C'est une médecine qui pour moi n'est pas de l'accompagnement. Mais je comprends bien qu'il y ait beaucoup de monde, qu'il n'y a pas assez de médecins. Donc voilà j'ai pris ma cortisone et mes antibiotiques pour dire que je ne suis pas complètement fermée, mais j'aurais aimé autre chose.

E1 : D'accord. Et si tu avais des maladies plus importantes, tu penses que… ?

P9 : (*Elle coupe*) Bah je ne sais pas comment je ferai (*voix perdue*).

E1 : Ça m'intéresse bien que tu y réfléchisses et me réponde (*rires*).

P9 : Je me disais… (*elle réfléchit*) si on m'annonce que j'ai un cancer, je ne sais pas si je la ferai.

E1 : La chimio ?

P9 : Oui. C'est un gros problème pour moi actuellement, mon médecin homéopathe est parti à la retraite, je n'ai pas de médecin. Je ne trouve pas quelqu'un qui me corresponde. Mais effectivement. Si j'avais quelque chose de beaucoup plus grave je ne sais pas vers qui je me tournerai. Je ne sais pas.

E1 : Tu te poseras la question d'essayer le jeûne ?

P9 : Oui. Oui. Ah. Tu veux dire par rapport à un cancer ou quelque chose comme ça ? (*hésitante*) Je ne sais pas. Je pense que j'aurais peur donc je rentrerai sûrement dans le protocole chimio et tout le reste. Certainement. Mais peut être que je l'accompagnerai, de jeûne, ou de choses de l'alimentation, pour faire un complément.

E1 : Et dans ce cas-là, tu en parlerais à un spécialiste, un cancérologue ?

P9 : Oui oui.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : Qu'est-ce que tu lui dirais ?

P9 : Que je crois au jeûne. Et je lui demanderai ce qu'il en pense ? Et il me dirait…

E1 : Il te dirait quoi ?

P9 : Que ce n'est pas bien.

E1 : Tu imagines qu'il te dirait non ?

P9 : (*Elle hoche la tête à l'écran signe de oui*).

E1 : Et à ce moment-là tu hésiterais à accompagner le protocole classique par du jeune ?

P9 : Je pense que je pratiquerai quand même le jeûne. Malgré les réticences. Je ne pense pas qu'on puisse se faire du mal avec un jeûne.

E1 : Et tu penses que tu arriverais à lui dire à ce spécialiste ? Qui t'as dit non ? Ou « dur dur » ?

P9 : Ça dépendrait de la personne. De voir s'il est ouvert. Ça je n'ai pas de réponses là.

E1 : Et imagine que lui ne croit pas au jeûne. Il pense que ce n'est pas bon pour toi au moment du cancer. Est-ce que tu préférerais qu'il te dise « non ne le faites pas » ou en sachant que tu as un profil où tu es très convaincue du jeûne, tu préfèrerais qu'il ait une position plus souple ? Donc tu te sens plus écoutée mais tu n'aurais pas vraiment le fond de son avis.

P9 : Ah oui oui je préfèrerai qu'il ait une position plus souple, qu'il m'encourage.

E1 : Même s'il ne pense pas vraiment ce qu'il dit ?

P9 : (*Rires*) J'aimerais que ce soit une personne qui me dise la vérité. C'est-à-dire « vous avez tel protocole à faire, etc. ». Mais qui soit ouvert à autre chose aussi. Qu'il ait une vision plus globale de mon corps. Qu'il y ait une ouverture.

E1 : D'accord donc ce serait quoi la consultation idéale pour faire un jeûne avec un médecin de ville ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P9 : La consultation idéale… (*elle réfléchit*) Alors déjà une consultation longue. Qu'on puisse évoquer mon parcours de santé, de pouvoir parler de moi. De comment je vis. Comment je m'alimente. Qu'il puisse avoir plus une vision de la personne que juste de la maladie. Qu'il pose beaucoup de questions.

E1 : Et plus spécifiquement par rapport au jeûne, comment vous imagineriez le suivi ? Quel rythme de consultation, etc ?

P9 : Oui une consultation tout à fait. Une consultation 1 mois avant, pour voir si tout va bien, si tout est OK. Dans quel état je suis physiquement. Et puis une consultation après. 1 mois après. Pour voir les effets. Oui ce serait intéressant.

E1 : Et donc pendant le jeûne aussi ?

P9 : Souvent pendant les jeûnes je pars loin. Je suis dans des organismes. Ou ce serait intéressant de s'appeler ou de se voir pendant le jeûne. D'avoir un rendez-vous téléphonique. Oui. Je n'ai jamais pensé à ça mais oui.

E1 : D'accord. Bon. Cela fait 30 minutes et nous avons déjà abordé beaucoup de choses, merci.
Est-ce que tu as envie de rajouter autre chose ? Notamment sur ta vision de la médecine générale par rapport au jeûne ?

P9 : Comme je t'ai dit, tout au long de ma vie j'ai été formaté sur l'homéopathie. C'est une façon de se soigner, que tu connais je suppose. J'ai été un peu formaté comme ça. C'est vrai que le médecin généraliste, de ce que je vois en ce moment, n'a pas beaucoup d'écoute du patient, et de prise en compte de ce qu'est le patient. Peut-être qu'il y a trop de monde, je ne sais pas. En général j'arrive à me soigner toute seule pour l'instant, avec les huiles essentielles, l'acupuncture. Si je sens que ça traine, je vais voir un médecin généraliste. Souvent je suis déçue. Ça va être : les antibiotiques. C'est une médecine ou peu importe la personne, on va appliquer le même protocole. Voilà.

E1 : D'accord, merci beaucoup pour toutes ses réponses.

Entretien numéro 10

E2 : Déjà, toi, comment ça se passe au niveau du jeûne ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P10 : Comment ça se passe ? Bah alors moi… euh… je viens… donc, j'ai beaucoup jeûné il y a… en fait je suis tombé malade il y a 3 ans.

E2 : Acquiesce.

P10 : J'ai eu un an d'antibiotiques. Après, ça n'a pas marché. Je me suis retrouvé à l'hôpital… Et enfin, après cette année-là, j'étais un peu livré à moi-même. Carrément même. Puisque les médecins…j'ai Lyme. Et du coup on ne sait pas trop. Je sais pas si tu vois tout ce truc ?

E2 : Acquiesce

P10 : Les médecins m'ont vraiment laissé de côté en disant… plus de symptômes inexpliqués. J'ai voulu aller mieux par moi-même. J'ai commencé… c'est une copine qui m'a dit : « tu devrais regarder sur YouTube, il y a des gens qui ont des trucs ». Donc c'est comme ça, que j'ai regardé un mec qui le faisait, qui jeûnait. Elle, elle le fait aussi.

E2 : Ta copine ?

P10 : Ouais ! Donc j'avais un peu plus confiance par rapport à ça. J'avais pas du tout peur. Moi c'est le 1er truc que j'ai ressenti que ça m'avait fait du bien. De tout ce qu'on m'avait fait comme traitement. Ça m'a fait beaucoup de bien. J'ai commencé pas correctement. Je ne connaissais rien au jeûne. J'ai commencé, j'ai foncé dedans. J'ai fait vraiment le con sur la reprise alimentaire et ce qui m'a trimbalé une douleur à l'estomac pendant 9 mois je pense. Un truc comme ça.
Et donc, la première fois, j'ai jeûné pas très longtemps. La deuxième fois, j'ai jeûné quand même 3 jours à sec. Donc sans eau. Donc ça, ça a été compliqué. Surtout la reprise alimentaire, qui a été compliquée. J'ai mangé 600 g de riz en reprise alimentaire, donc j'ai eu ma douleur. Enfin je sais pas trop ce qu'il s'est passé. Voila. Donc, ça se passe plutôt… enfin je me sens bien après le jeûne. Mais les jeûnes sont compliqués. Beaucoup de gens disent qu'ils n'ont pas faim pendant les jeûnes. Moi c'est pas vrai du tout. J'ai tout le temps la dalle. Je jeûne 6 jours, enfin… là je vais jeûner 21 jours, donc, le 14 je pars en clinique.

E2 : D accord ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P10 : On peut échanger par rapport à ça. Parce que pour moi ça va être une vraie expérience, beaucoup plus forte que tout ce que j'ai déjà eu. Et ouais, de toute façon, j'ai des symptômes. Enfin j'ai des symptômes tout le temps. Des trucs bizarres… euh… que les gens n'arrivent pas trop à expliquer. Et pendant le jeûne, des fois, ça les accentue. Mais après je me sens mieux. Il y a vraiment des fois, des moments de fulgurances de symptômes et des fois non. Le truc que je trouve vraiment fou dans le jeûne, c'est que dormir c'est hyper compliqué. C'est… j'arrive pas à dormir. Je sais pas pourquoi. Quand je dors c' est 2h et…

P10 : Ah oui ?

E2 : Et je trouve, qu'intellectuellement, je suis beaucoup plus boosté. Moi je fais des études, je faisais de la physique théorique très poussée. Et depuis j'ai un peu arrêté. Je me suis mis dans l'enseignement. Mais quand je jeûne, je retrouve cette sensation d'avoir une réflexion beaucoup plus lucide. Tout ça.
Et, ouais, j'ai aussi… Là, ça me l'a pas fait la dernière fois que j'ai jeûné. Je jeûne quand même très régulièrement. Mais avant… enfin… j'ai refait une pause d'un an où j'ai repris des antibiotiques.
Au tout début je jeûnais tout le temps, des fois je faisais 2 jours de reprise alimentaire et je rejeûnais une semaine derrière quoi. Car c'était vraiment le seul truc qui me faisait du bien!
Et sinon, ouais j'ai froid. Quand je jeûne j'ai froid. Et d'ailleurs, là je vais en clinique et on m'a orienté vers l'Espagne juste pour ça. Et c'est vrai que la bouillotte est bienvenue quoi quand je jeûne. Sinon quand je jeûne je fais pas grand-chose…

E2 : Pas d'activités particulières ?

P10 : Non, avant j'étais un grand sportif mais je fais des arythmies, enfin j'ai aussi eu une péricardite au cœur. J'ai eu plein de trucs bizarres. Donc le sport j'ai un peu peur. Et mon cœur des fois il fait un peu des dingueries. Sinon je fais un peu de marche. Mais sinon comme je te dis, je me suis lancé dedans… comme je t'ai dit, j'y connaissais rien. J'en ai même pas parlé à mon médecin traitant. T'façon j'en ai pas. Et maintenant j'arrive à faire les choses mieux, j'fais des descentes alimentaires et remontées, tout ça. Les 10 premières fois où j'ai jeûné tu vois, c'était : j'arrête de manger dans l'heure qui vient, j'fais ça maintenant.

E2 : Un peu sur des coups de tête ?

P10 : Ouais coup de tête, ou un truc… parce que dans la maladie, quand je fais un abus de quelque chose, ça me met direct pas bien. Que je mange un truc trop sucré, bah je jeûne direct après, puis bah

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

je pense il y a un peu l'effet placebo du jeûne. Mais ça me fait vraiment du bien. Et maintenant, je fais des soupes le jour d'avant au moins.
Et ce qu'il faut savoir, c'est que je suis en régime cétogène depuis un an. Je mange pas du tout de sucre. Donc c'est plus facile pour moi pour les descentes et remontées. Du coup voilà, c'est comme ça que ça se passe.

E2 : Donc tu as jeûné par rapport à ta maladie ?

P10 : Oui complètement.

E2 : C'était il y a 3 ans c'est ça ? Ça s'est passé comment du coup ?

P10 : Bah en fait j'suis tombé malade au mois de décembre il y a 3 ans. J'étais en train de réviser à la bibliothèque. J'ai vu tout flou, sur le moment j'ai commencé à stresser, puisque ça m'a fait un truc bizarre. Mais je me suis dit que j'avais dû manger un truc bizarre, donc je suis rentré chez moi. Je me suis un peu endormi, mais ça passait pas. J'suis allé marcher et puis j'suis tombé au sol. Je me suis fait réveiller par les gens de la DDE qui avaient appelé les pompiers. Les pompiers sont montés, j'étais à Grenoble à l'époque. Ils m'ont dit : « on va pas vous embarquer aux urgence parce que vos constantes sont bonnes, mais faut consulter », et voilà.
J'ai consulté le médecin généraliste de ma famille, qui m'a dit : « mais c'est rien ». Qui m'a rassuré, qui m'a donné des plantes pour le stress. Mais pendant 4-5 jours, mon état s'est hyper dégradé : ma peau me brûlait, j'étais pas bien, douleurs partout… Je sais pas comment dire, j'avais un problème, je pouvais plus conduire, tourner ma tête était impossible car il n y avait plus de mise au point. J'tournais la tête mais je voyais l'image 4 secondes après. Donc dans la vie de tous les jours, c'est vraiment galère et j'avais beaucoup de vertiges. Ils m'ont fait les tests mais rien n'est sorti.

E2 : A l'hôpital ?

P10 : Non, il m'a fait faire les tests d'abord… enfin des hépatites, tout ça… rien n'est sorti. Du coup, on m'a un peu orienté dans le psychiatrique. Et il y avait une branche d'un hôpital psychiatrique pas loin de chez moi… Donc je suis allé par là. Et pour eux ça été un peu radical, quand j'ai raconté ma vie.
Il faut savoir que j'ai fait plusieurs crises cardiaques quand j'étais bébé. Une infirmière s'est gourée. En fait je suis né préma. Elle m'a mis du lait dans le tuyau de respiration et pas dans le tuyau pour manger. Donc j'ai fait des arrêts respiratoires et des arrêts cardiaques. Moi je m'en souviens pas, ça n'a jamais touché ou orienté ma vie. Du coup ils m'ont mis tout de suite sous antidépresseurs ou anxiolytiques,

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

très vite. Ça m'a pas atténué mes symptômes, mais je les avais avec plus le sourire. Et grosso modo, ça faisait déjà 5 mois que j'avais mes symptômes, que ça passait pas. On m'avait dit qu'au bout normalement de 3 mois de Paroxetine, j'crois c'était… ça aurait dû faire des vrais effets. Moi ça faisait 5 mois, mais ça ne servait pas à grand-chose.
Donc moi, j'ai ma tante qui a fait de la recherche sur la maladie de Lyme, et qui m'a dit que c'était pas normal. Qu'elle avait rencontré une personne qui avait ces symptômes-là, et on devrait faire des tests un peu plus poussés… je sais plus quoi. Je les ai faits… mais je ne sais plus quoi. Mais ils ont trouvé des trucs dans ma salive et des trucs dans mes bilans sanguins. Enfin je sais plus. C'est là qu'ils m'ont dit qu'il fallait taper fort en antibiotiques, que c'était une bactérie, donc voilà. J'ai pris 2-3 mois d'antibiotiques, et au bout du deuxième mois, j'allais vraiment mieux ! Je retrouvais ma vie normale.

E2 : Et là les médecins que vous voyiez c'étaient des spécialistes ?

P10 : C'était un pneumologue, à Tarare, donc c'est lui. Donc 2 mois d'antibiotiques et je me dis trop cool, je vais vachement mieux. Donc je décide d'aller dans le sud comme tous les ans faire du vélo au mont Ventoux et truc comme ça. Et 100 km tous les jours. Mais ça faisait 5 mois que j'avais pas fait de sport. Et en revenant, le jour où je suis revenu, mon cœur battait vraiment irrégulièrement, j'avais très mal. Mon cœur battait très mal. Donc j'ai décidé d'aller aux urgences. Et en fait j'avais une péricardite au cœur. Infectieuse, mais on savait pas pourquoi.
Le pneumologue n'était pas d'accord avec les hôpitaux, déjà de base sur la maladie de Lyme. Il y en avait qui disaient des symptômes inexpliqués, d'autres que c'était Lyme. Bref.
Donc à partir de ce moment-là, ça s'est archi dégradé mon état. J'ai commencé à avoir des douleurs neuropathiques à me couper les jambes. Je criais tout le temps.
Les gens à côté de moi dans la chambre partaient et prenaient des chambres solo. Donc j'ai passé deux mois d'été, l'enfer… à crier quoi. Et petit à petit, ça allait mieux. Je sais pas pourquoi. Enfin je mangeais beaucoup d'argile. Un truc qui m'a peut-être fait un peu du bien.
Et à partir de là, j'ai été laissé par tout le monde du monde médical. Donc les infectiologues qui me traitaient, eux ne pouvaient rien faire pour moi. Et le médecin de Tarare, c'est moi qui avait décidé de plus le voir. Ça avait été trop violent. Enfin, je ne sais pas ce qui avait été trop violent. Mais ça m'avait fait un choc psychologique d'avoir été hospitalisé 2 mois, les antibiotiques etc.

E2 : Dans les suites des antibiotiques que vous aviez pris ?

P10 : Ouais, je savais pas trop. J'ai toujours été réticent aux médocs et tout. Il y avait un truc.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Donc j'ai été livré à moi-même pendant un an. Et j'ai fait… au début des huiles essentielles, qui au début pouvaient me faire un peu du bien. Enfin globalement j'ai trouvé que ça m'avait fait vraiment du bien. J'ai fait pleins de trucs…

E2 : C'est-à-dire ?

P10 : Tous les trucs qui sont pas de la médecine traditionnelle. Donc acupuncture… des bains gelés, des exercices de respiration, à retenir ma respiration pendant 4 minutes. Des trucs… J'ai vraiment fait correctement les choses pour que ça aille mieux. Mais rien ne me faisait du bien. Psychologiquement ça me faisait du bien, mais rien ne me faisait pas du bien sur mes symptômes vraiment.

E2 : Oui ?

P10 : Et ça c'était chiant, car je voulais juste retrouver ma vie d'avant quoi. Et c'est après, à partir du moment où j'ai commencé à faire gaffe à mon alimentation, que là j'ai vu des améliorations. Donc petit à petit j'ai enlevé le gluten. Et là j'avais plus de palpitations donc là c'est déjà trop cool. Car j'avais des palpitations très fortes. Par exemple, quand je prenais ma copine dans les bras, elle ne voulait pas rester près de mon cœur car ça la dérangeait tellement… c'était… enfin bref. Et puis on m'a parlé de plus trop manger de sucre, et là c'était radical. J'ai plus eu mes douleurs, aux jambes qui étaient continuelles. J'avais ça plus qu'une semaine par mois. Et ça a vraiment été trop cool.
Donc petit à petit, en passant dans le cétogène, j'étais arrivé à cycler ces douleurs. Ça durait 5 jours mais voilà. J'ai passé un peu un an comme ça, mais mon état s'améliorait pas. Des douleurs…
Ah ouais, un moment j'ai fait un jeûne, le plus long, 6 jours. Et après ce jeûne… Un an et demi après être tombé malade, je me suis senti presque guéri quoi ! Ça a duré presque 2 mois.
Mais je me suis cogné la tête très violemment sur un angle de fenêtre, et là j'ai re eu tous mes symptômes qui sont arrivés… je sais pas. Vraiment j'ai eu 2 mois de break depuis que je suis malade c'est tout. Et ça a été je pense grâce à ce jeûne.
Et là j'arrivais plus à me déplacer sans tomber. J'avais des vertiges de dingues. Au début, ils m'ont fait plein d'IRM, de trucs. Ils pensaient vraiment que ça venait du coup. Moi j'étais sûr que ça venait de la maladie d'avant, donc voilà. Donc après un neurologue de Lyon a décidé de me mettre sous antibiotiques constamment en faisant des intraveineuses pendant 1 an.

E2 : C'était quand ça ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P10 : Ça a commencé en septembre l'année dernière. Et ça s'est fini en septembre de cette année. Et j'ai décidé de pas continuer… J'ai plus de douleurs neuropathiques aux jambes. Donc ça s'est vraiment cool. Mais les antibios à long terme… Je suis très scientifique dans ma manière de penser, très cartésien. Je sais un peu comment fonctionnent les antibiotiques, donc les résistances tout ça. Ça fait un an que tu te tapes des antibios, à part faire mal au bide, c'est pas simple d'en prendre tous les jours.

E2 : J'imagine.

P10 : Donc j'ai préféré arrêter, car y a eu une progression dingue pendant 2 mois, puis les 8 mois d'après, il y a rien eu de plus. C'est pour ça. J'ai quand même décidé de faire un an, parce que j'ai rencontré des gens qui avaient mes symptômes, qui sont allés mieux grâce à ça.
Pour moi c'est pas le cas totalement.
Et puis j'ai eu une colique néphrétique, des calculs dans le reins qu'ils m'ont pas retirés. Ce qui m'a fait dire vraiment que les antibios… c'était fini.
Donc voilà, depuis septembre, je suis re par moi-même quoi. J'ai bien sûr entre-temps vu des psys. J'en ai vu plein. Des trucs comme ça… des médecins j'en ai vu plein plein...
Donc c'est pour ça, en me voyant dans mon état, j'suis vraiment pas dans un très bon état globalement. Et donc le mari de ma tante a décidé de me payer cette clinique de jeûne. Car lui c'est autre chose que moi. Mais il avait du psoriasis partout et il avait jeûné justement dans cette clinique et ça lui a enlevé totalement.

E1 : Elle s'appelle comment cette clinique ?

P10 : C'est la plus connue, c'est euh… Buchinger c'est ça.
Donc lui il y croit dur comme fer. Car ça a très bien marché sur lui. Et il me prête, je crois que ça coûte super cher, 10 000 euros je crois. Moi j'suis pas quelqu'un qui a beaucoup d'argent, mais lui il en a un petit peu, il est très sympa, et il est ok pour me payer ça. C'est incroyable, j'attends que ça. J'ai hâte. Je pars le 14 là, pour 21 jours normalement.
On les a appelés pour ma maladie, ils ont été assez subtil. On sait très bien que des gens qui ont mes symptômes ça arrive beaucoup. Enfin moi j'en connais beaucoup. Et qui ont ou pas la maladie de Lyme, mais c'est pas ça qui est important. Ce qui est important c'est ce que les gens ils endurent, et ils ont bien compris ça. Donc ils m'ont pas dit qu'ils… Ils ont pas dit qu'ils allaient pouvoir m'aider ou pas m'aider. Mais ils ont compris que des gens ont plein de symptômes différents. Que y en a à que ça aide beaucoup. D'autres que ça aide pas. Que globalement, ça peut pas me faire de mal.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Bon après il y a le côté financier. Ils vont pas cracher dessus. Je les ai trouvés assez lucides dans leur façon de me dire les choses. Mais ils m'ont pas vendu du rêve comme d'autres fausses cliniques qui peuvent le faire. Donc on va voir. Mais en tout cas, ça va être mon premier jeûne accompagné.
Car je faisais ça n'importe comment quand même. Je mangeais pas, j'en parlais même pas avec mes médecins. Depuis que je jeûne, j'ai perdu beaucoup de kilos. Que je reprends pas. Donc c'est le vrai côté négatif. Comme je faisais beaucoup de sport, j'étais bien musclé, je faisais 75kg. Et maintenant je pèse 62kg et je reprends pas mon poids. Mais globalement c'est à peu près tout.

E2 : Avant de commencer à jeûner, tu m'as dit que c'était une amie qui t'en avait parlé, tu t'étais renseigné sur le jeûne ?

P10 : Très peu.

E2 : Tu as regardé des vidéos ? Des livres ?

P10 : Un peu, un mec, qui s'appelle Thierry Casasnovas. Que j'aimais pas du tout au début, que je trouvais hyper antipathique, mais qu'elle, elle aimait beaucoup.
Faut dire qu'elle, l'approche sectaire lui convient parfaitement dans le sens où elle est facilement influençable. Tandis que moi je ne le suis pas du tout. Et le mec m'avait paru… un peu sectaire justement. Et vraiment à cracher sur tout le reste. Mais le jeûne en lui-même, parce que j'avais fait pas mal de recherches sur l'autophagie en fait. Et ça (*insiste*), ça m'avait beaucoup plus plu. C'est pour ça qu'au début, je buvais du café, je jeûnais au café au tout début. Mais niveau palpitations c'était pas cool. Donc j'ai arrêté. C'était plus, voilà, cette recherche-là, c'était plus aussi mon ressenti qui a fait que au bout de 2 jours de jeûne, je me sentais mieux. Ce qui a fait qu'après j'ai eu envie de prolonger. Mais c'était hyper compliqué de faire des jeûnes longs pour moi. Je connais des gens, dans mon entourage, qui sont vraiment pas dans l'optique thérapeutique du jeûne, mais qui jeûnent une fois par an une semaine, comme ça. Eux ils ont aucun mal à jeûner 7 jours comme ça. Mais pour moi, c'est un calvaire, ça me fait remonter… enfin je sais pas trop comment le dire. J'ai l'impression d'être empoisonné de l'intérieur quand je jeûne. C'est hyper compliqué, mais ça me fait un bien fou à posteriori surtout. Mais j'ai du mal à tenir les jeûnes longs. C'est pour ça que ça va être un vrai défi, parce que… ouais… le plus que j'ai tenu c'est 6 jours quoi.

E2 : Et avant de commencer, est-ce-que tu avais des craintes ou peur de certaines choses ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P10 : Bah franchement, en fait j'avais tellement de symptômes, ça allait tellement pas ! J'étais bien entouré, j'étais avec ma coloc, elle était très… Comment dire… Elle s'occupait bien de moi. Donc j'avais vraiment aucune peur. Et c'est ça un peu aussi, qui a fait que j'ai fait un peu le con. J'ai jeûné… enfin, j'ai direct jeûné à sec au bout du 2ème jeûne. Et j'ai repris à manger beaucoup trop. Et c'était une vraie connerie. Je l'ai regretté pendant longtemps. Et sinon, franchement non j'ai eu aucune peur. C'était plus un soulagement d'avoir découvert ça qu'autre chose. J'étais… En vrai, je me suis vraiment lancé tête baissée dedans pour le coup. C'est plus, quand tu commences à avoir 4-5 jours de jeûne et que tu commences à avoir des palpitations des trucs un peu bizarres. Déjà moi j'en ai beaucoup, des vertiges… Tu vois ? Quand tu te lèves, tu vois tout flou tout ça.
Tu commences à te poser des questions. Puis tu as toujours un côté de ton cerveau qui te dit « remange ». T'as trop faim. Moi j'étais en coloc, et elle mangeait, donc le craquage pouvait arriver facilement. Donc c'est tout ça que mes jeûnes longs étaient compliqués. Mais j'avais pas de peur en me lançant. C'est plus bon quand tu as des symptômes un peu bizarres. Moi j'étais un peu habitué à ça. Je me disais j'attends un peu mais peut-être que je reprends à manger. C'est plus comme ça que je voyais le truc.

E2 : Et du coup en terme d'accompagnement, tu parlais de ta coloc ?

P10 : Euh, je sais pas. Ça s'est fait un peu tout seul quoi. En fait, l'amie qui m'a parlé de jeûner c'était plus une amie de ma coloc à la base. Du coup c'est ce qui a fait que ça allait très bien. C'est la seule personne, à part ma mère, qui m'a le plus soutenu depuis que je suis malade.
Donc ça m'a vraiment… Je pense que c'était un plus, d'avoir quelqu'un.
Mais mes jeûnes les moins compliqués, c'est quand il n'y avait personne du coup. Parce que il y a pas la sensation de bouffe. En plus t'es fatigué, donc pas envie de faire grand-chose. On te propose pas de faire des choses trop cool, où tu te dis non et tout ça quoi.
Je sais que globalement… c'est vrai que je n'en ai pas parlé. Mais globalement, psychologiquement quand je jeûne, je suis beaucoup plus à fleur de peau. Donc jeûner avec ma famille… Il y a des tensions dans ma famille, un petit peu. J'suis malade, y a des gens qui comprennent pas trop. Mon régime, y a des gens qui comprennent pas trop, tout ça. Et donc les tensions s'accentuent beaucoup quand je jeûne. Du coup je préfère jeûner tout seul. Où quand je suis avec elle.
Donc globalement je préfère être dans un environnement apaisant. C'est pas les embrouilles qui sont enfin... Je préfère apaiser tout le corps. Parce que j'suis pas en état de m'énerver donc oui, voilà.

E2 : Tu parlais de ta tante qui faisait des recherches sur la maladie de Lyme, de parler avec d'autres patients des symptômes… L'idée du jeûne ou les régimes, c'était en discutant avec eux ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P10 : En fait, ça s'est vraiment fait petit à petit. En fait, pour te dire la vérité, on a parlé un peu de truc. Mais mon régime, c'est arrivé au cétogène… Mais moi je connaissais même pas le nom. J'ai commencé à essayer de voir les choses qui me rendaient malade ou pas. J'ai commencé à enlever des trucs ou à en rajouter.

Moi je viens de Savoie, donc le fromage c'était toute ma vie. Donc je mangeais que ça. Et j'ai vu que le fromages… j'ai vu que c'était vraiment pas bon. J'ai vu, quand je l'ai enlevé, ça m'a fait... Il y avait des trucs comme ça que je tolérai pas. Et d'autres que je tolérai. Donc par exemple, je te dis régime cétogène pour que ça soit plus simple, mais c'est pas totalement vrai. Par exemple il y a des trucs de ce régime que je peux pas manger et d'autres qui sont pas dedans et que je vais pouvoir manger. Et même en quantité. C'est globalement, je mange très peu de glucides. C'est plus, ouais, tous les légumes passent très bien, à part la carotte. Je sais pas pourquoi. La tomate passe pas, mais je sais pas si c'est un légume. La tomate c'est le pire. Mais ça s'est vraiment fait petit à petit. J'ai essayé d'enlever des trucs, mais à la fin faut bien garder quelque chose quand même! Haha !

Mais pour le coup les légumes… pour te dire, j'ai même pas de symptômes digestifs. Pour te dire la vérité, j'ai l'impression d'avoir le sang empoisonné. C'est ma plus grosse douleur en ce moment. Avant c'était plus une douleur neuropathique aux jambes. C'était le plus dosable. Mais maintenant c'est le sang empoisonné. J'ai l'impression d'avoir mal dans le sang. C'est un peu dur à expliquer. Il y a des trucs, quand je les mange, ça me fait directement ça une heure après. Il y a des trucs que je peux en manger des tonnes et ça me fait rien.

Ça se fait vraiment petit à petit. Ma tante qui avait fait de la recherche est devenu nutritionniste.

E2 : Elle est médecin ?

P10 : Je sais pas, je sais qu'elle a fait de la recherche la dedans. J'pense qu'elle est médecin, oui. Pour te dire, j'en ai même jamais parlé avec elle. De ma nutrition. Parce que... Même si elle a fait de la recherche dans Lyme et tout ça, elle est jamais venue me dire : « tu devrais faire ça ». Et moi j'ai vraiment fait par moi-même. Le mot cétogène, c'est elle qui l'a donné, mais moi ça m'est arrivé un peu… Elle m'avait donné quelques indications, comme enlever le gluten ou des trucs comme ça… Mais sinon ça s'est vraiment fait petit à petit. Mais sur deux ans. Là ça fait 6 mois que j'ai trouvé ce que je peux manger, mais avant c'était des tests.

E2 : Toutes ces choses que tu avais mises en place, alimentation, acupuncture… tu en avais parlé avec les spécialistes qui te suivaient ? Ça s'est fait en même temps ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P10 : En gros, quand je suis sorti de l'hôpital, j'avais passé deux mois après la péricardite et mes douleurs neuropathiques. La seule solution qu'on m'a proposé, c'était de l'hypnose. Du coup hospitalière, car j'allais à l'hôpital. C'était gratuit, remboursé tout ça. Par une nana qui était vachement sympa. Qui m'apaisait psychologiquement vraiment beaucoup. Mais pour les symptômes, cela ne changeait rien. Et surtout au bout de 6 mois, elle est tombée enceinte et on a arrêté de se voir. A partir de ce moment-là, j'ai plus eu aucun lien avec l'hôpital. Mais plus aucun ! (*Insiste*)
J'ai repris des rendez-vous avec l'infectiologue. Mais les rendez-vous c'était juste pour me dire que j'avais rien. C'était pas pour me trouver des solutions. C'était pour me dire, « bah monsieur, vous avez rien, ça ira mieux plus tard ». Donc non, j'en ai pas trop parlé.
Là, le neurologue qui m'a donné un an d'antibiotiques, même mon régime par exemple, lui il disait « mangez tout ». Mais je n'y arrivais pas, ça me rendait vraiment trop malade. J'en ai très peu parlé, j'en parle à ma tante justement. J'crois qu'elle est médecin. Mais je sais pas trop ce qu'elle fait dans la vie. Je sais que maintenant, elle a un cabinet de nutritionniste. Enfin pour être nutritionniste, il faut être médecin ?

E2 : Alors il y a diététicienne où il ne faut pas être médecin ou bien nutritionniste où là il faut être médecin.

P10 : Ouais probablement. Enfin, je lui en parle un p'tit peu. Je fais des exos de respirations. Je fais du Qi Cong, une sorte de yoga. J'ai été suivi par une psy pendant très longtemps. Bon bah là je viens de déménager à Marseille au mois de septembre donc je suis plus suivi non plus.
D'ailleurs, je vais voir un psychiatre demain. Parce que voilà. Ça fait 3 ans que j'ai mes symptômes mais j'ai envie que ça disparaisse un jour. (amusé)
Mais oui j'ai fait vraiment plein de trucs. Mais j'ai jamais eu trop… En fait un médecin qui regroupait. Enfin j'ai eu un médecin qui à l'époque, qui avait tout regroupé les trucs médicaux. Mais les trucs paramédicaux, j'ai jamais eu de médecin qui m'a dit, « tu devrais faire de l'acupuncture », ou « est-ce-que ça t'as fait du bien ? »… Jamais jamais.

E2 : Tu as évoqué le médecin généraliste de la famille quand ça avait commencé un petit peu ? Et là tu n'as pas de médecin généraliste qui te suit depuis ta maladie ?

P10 : Donc là, l'année d'antibiotiques que j'ai eu. J'étais chez mes parents, car c'était vraiment puissant. Puis t'es en perf tous les jours, t'es obligé d'être chez toi. Et du coup, juste cette année y'a médecin qui a bien voulu... En fait j'étais suivi par une psy, qui était dans une maison de santé qui m'a dit qu'il fallait que je voie un médecin. Que c'était important. Du coup elle m'a fait mettre en patient de cette

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

médecin qui en prenait plus. Qui était vraiment gentille et qui voulait vraiment m'aider, mais qui ne comprenait vraiment pas ce qui m'arrivait. Les bilans étaient ok. Puis quand je raconte mes symptômes aux gens… Enfin comme on dit, quand il y a plus 3-4 symptômes c'est du psychiatrique, moi des symptômes j'en ai 30 quoi. Donc… et c'est des trucs qui me pourrissent la vie, vraiment. Donc je voyais qu'elle voulait vraiment m'aider, mais elle était en incapacité totale. Puis y avait un neurologue d'un côté, y'a un infectiologue. Puis ils se tirent. Il y a vraiment une guéguerre entre eux. Et moi je suis un peu au centre de tout ça. J'm'en fous, heureusement. Mais psychologiquement, pour les gens qui s'en foutent pas c'est compliqué. Mais oui, les médecins… pas ma généraliste, mais les autres… j'ai remarqué qu'ils aimaient pas dire qu'ils savaient pas, ou qu'ils avaient tort. Donc guerre d'égo et ça finit jamais.
Et du coup, j'ai été suivi par elle, qui a essayé vraiment de tout regrouper tout ça. Qui m'a proposé des trucs que je n'ai pas pu faire à cause de ma colique. Mais elle m'avait conseillé de la balnéothérapie. Je voulais vraiment le faire. Mais j'avais un gros caillou au rein. Mais ils savaient pas si je devais être opéré ou pas. Du coup j'ai pas pu faire. C'est tombé au même moment où elle m'avait dit de faire un mois en balnéothérapie. Du coup j'ai été suivie un an par elle. J'vais pas dire qu'elle m'a beaucoup aidé, car elle m'a pas beaucoup aidé. Mais elle avait été présente et elle avait essayé (*marque le mot*) de m'aider. Et ça faisait bien un an qu'aucun médecin avait vraiment essayé de m'aider. Car même le neuro qui m'a fait les antibiotiques, franchement… Il me donnait une feuille, je prenais les antibios et c'est tout quoi. Et les effets secondaires j'étais même pas au courant. C'était… il ne voulait pas me divulguer des trucs, mais j'avais trouvé ça un peu bizarre. Il y avait très peu… je sais pas si on peut faire de la pédagogie, mais de m'expliquer, ce qui allait se passer. Après c'est les infirmières pour les intraveineuses qui m'ont plus parlé de ça justement.

E2 : Tu as dit plusieurs fois que tu avais été laissé de côté par les médecins etc. Mais avec cette médecin généraliste qui t'as suivi pendant un an, tu lui en as parlé de ton jeûne ?

P10 : Ouais, je lui avais dit que ça m'avait fait un bien fou. Que c'était comme ça que je suis arrivé à être sans symptôme. C'était cool aussi. Elle a pas été du tout réticente à ça. C'est cool, car c'est rare déjà, des gens qui ne sont pas réticent à ça pour de vrai.

E2 : Dans le milieu médical tu veux dire ?

P10 : Globalement ! Mes parents, ma mère, ne pouvaient pas voir ça. Si tu manges pas trois jours, tu meurs dans leur tête, c'est ça. Et tous mes potes et tout… Là, si je dis à 90% des gens que je connais que je vais jeûner 21j, ils me disent tu vas juste mourir quoi. Clairement !

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Donc c'était cool, je sais pas trop ce qu'elle en a pensé en vrai. Bon bah voilà, c'était un truc de plus que j'avais essayé. Qui avait son importance tout autant que les autres, mais voilà. Je lui en ai parlé mais elle a pas rattaché une importance particulière.

E2 : Et toi, tu aurais attendu qu'elle le fasse ?

P10 : A ce moment-là, j'étais déjà dans les antibiotiques et tout, donc à ce moment là, le jeûne je pouvais plus en faire. Donc à ce moment-là, j'en attendais pas un truc particulier. Mais (*il réfléchit*) je connais des gens qui jeûnent et qui vont faire des bilans sanguins. Qui sont un peu stressés. Qui vont faire un bilan sanguin tous les jours pour se rassurer. Et qui pour eux, j'pense, avoir un médecin ça les aiderait beaucoup. Un médecin quand on lui dit : « je jeûne », il répond : « ouais, tu te fous de ma gueule ». Et eux, je pense, ils aimeraient bien un médecin qui les comprennent. Ou les accompagnent. Enfin tout ce processus-là.

E2 : Oui, en termes d'accompagnement d'un médecin ?

P10 : Oui, car j'pense qu'il y a des gens qui sont dans le doute. Car pour moi, je suis plus du tout dans le doute. J'en ai fait des dizaines donc… Mais là pour te dire, le jeûne de 21 jours j'ai hâte ! Je pense que ça va être compliqué. Je ne vois pas encore le truc compliqué. Mais y a des gens qui pour le coup ça les apaiseraient beaucoup. Par exemple, il y a des pages Facebook de jeûne, j'y vais très rarement. Mais je lis des gens qui disent « J'suis à 3 jours de jeûne, y a des trucs bizarres, est-ce-que c'est normal ? ». C'est bien, les gens ils se soutiennent beaucoup entre eux, tout ça. Mais bon c'est compliqué de dire à quelqu'un sur Facebook, « c'est normal, continue », ou « c'est pas normal, continue pas ». Car y a quand même la vie d'une personne peut-être en jeu. Donc moi, je ne donne pas trop de conseils, même pas du tout. Je dis même rien. Mais je vois qu'il y a des gens qui ont besoin d'être rassurés. Et quand je vois leurs symptômes, au fond de moi j'ai envie de leur dire, c'est rien t'inquiète. Je le dis pas, car on sait jamais. Mais ça se voit qu'au moindre petit truc, ils sont stressés.
Moi, des symptômes j'en ai depuis 3 ans, donc même pas j'y rattache un intérêt. Mais j'vois y a des gens, qui dès qu'ils ont un vertige fort, c'est directement un drame, et il faut reprendre l'alimentation. J'ai rencontré une personne qui avait jeûné 30 jours ou un truc comme ça. Et elle était partie en clinique pour son 1er jeûne justement, dans un truc médicalisé, rassurant. Je pense que globalement, les gens que j'ai rencontré qui faisaient ça. Il y en a beaucoup c'était pour aller mieux. Pour n'importe… juste ils sont fatigués après manger ça les fait chier. Les nausées, les remontées gastriques…

E2 : Pleins de petits symptômes ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P10 : Oui voilà, ou des trucs plus forts comme moi, vraiment plus thérapeutique.
Là j'ai présenté à un pote, le jeûne. On l'a fait pendant 2-3 jours. C'est plus dans l'aspect… dans le sport...

E2 : Côté bien être ?

P10 : Oui voilà ! Lui par exemple, le côté stress tout ça. Après j'étais là, donc ça l'a peut-être aidé. Mais c'était différent des gens qui sont tout le temps à la recherche de comment aller mieux tout ça. Et qui sont peut-être trop à l'écoute de leurs symptômes. Et qui stressent peut-être pour rien.
Lui pour le coup, on faisait des bains froids tous les jours, il avait failli tomber dans les pommes le 3ème jour, mais il était pas plus stressé que ça. Il m'avait dit « on rentre ». Mais je connais d'autres gens de mon entourage, qui seraient allés aux urgences par exemple. Là je pense que ça pourrait leur faire du bien, à des gens d'en parler à leur médecin.
Mais à des médecins qui savent de quoi on parle. S'ils veulent le faire pour déstresser c'est mieux. Car je pars du principe qu'il faut même pas le faire si t'es stressé. C'est pas bénéfique. Ouais je pense que pour le coup, moi, ça m'aurait pas aidé. Car moi j'ai foncé dedans. Mais pour d'autres ça peut rassurer.

E2 : Tu parlais beaucoup de réassurance par rapport aux symptômes, est-ce-que tu penses qu'il y aurait autre chose que le médecin pourrait apporter ?

P10 : Bah, je sais pas. Les gens globalement quand un médecin leur dit quelque chose, les gens sont rassurés, c'est un peu l'effet… Tu le vois pour un rhume, ça va mieux, mais sinon…
J'pense aussi, par exemple chez Buchinger ils le disent, c'est important de bouger pendant le jeûne. Il faut marcher et tout ça. Mais moi, quand je jeûne, je vais marcher très peu. Et j'en ai parlé au mari de ma tante qui m'avait recommandé ça, il m'a dit qu'il avait fait un jeûne sans marcher et un en marchant. Et qu'il se sentait beaucoup mieux en marchant. Il y a des petits trucs que les gens ne sont pas au courant. Car à première vue quand tu jeûnes, t'es fatigué, t'as pas envie de faire du sport, t'as plus de palpitations, plus de douleurs. T'as pas envie de marcher. Alors que ça aiderait peut-être à faire du bien. Ou pour le sommeil. Quand je jeûne, j'ai trop du mal à dormir. Et peut-être qu'en marchant 3h par jour ça m'aiderait un peu. J'pense c'est des petits trucs comme ça.

E2 : Des conseils ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P10 : Oui des petits conseils. Rien que les bains froids tu vois. On l'a fait d'un point de vue… Lui aussi a un côté très sectaire, il est très influençable. Il lit beaucoup de trucs de yoga…

Oui donc on s'est fait 3 jours de petits babos, des petits étirements le matin, après des exos de respiration, après des bains froids. Enfin, pas des bains froids, j'habitais en Savoie, donc c'était dans des lacs gelés. Mais c'était un vrai break-out sociétal quoi. Des petits trucs comme ça qui peuvent faire du bien pendant le jeûne, ou pas.

Le seul truc que je recommande au jeûneur c'est la bouillotte. Parce que tu as froid. Mais vraiment froid des fois. Avoir un chat, ça tient compagnie des fois (*rires*). Après je pense que les recommandations j'en ai pas mille. Mais je pense qu'un médecin qui s'y intéresse et qui du coup veut se focaliser sur quoi recommander, ou quoi ne pas recommander aussi… Parce que tu vois faire 100 km de vélo en plein jeûne, c'est pas quelque chose que je recommanderai. Mais je pense que ça peut aider pas mal les gens qui veulent le faire après. Et puis même, de savoir si c'est bon pour eux de le faire ou pas. J'ai foncé tête baissée dedans, ça ma fait du bien donc tant mieux. Mais je pense qu'il y a des gens chez qui ça n'a pas fait de bien du tout.

D'ailleurs j'ai rencontré un mec qui est à Paris, qui a Lyme aussi. Lui il a fait 7 jours de jeûne sec. Je le connais pas, mais on a échangé un peu sur Facebook. Et il me dit que ça l'a détruit. Que ça va vraiment pas. Comme quoi, il ne faut pas faire n'importe quoi, puis le jeûne sec, c'est différent. Moi, ça m'a fait du bien, mais c'est trop hardcore, c'est trop violent. Lui il a fait 7 jours, je sais même pas comment il a fait. C'est vraiment violent. J'pense que comme on sait rien et qu'on prend toutes nos infos sur internet. Moi j'ai eu la chance un peu, justement, de tomber sur des sites, comme NBCI là. Je ne sais pas si tu connais ?

E2 : Oui.

P10 : C'est là où je lisais mes trucs sur l'autophagie, tout ça. Ce sont des sites que j'ai cru comprendre médicaux ? D'ailleurs y'a pas mal de recherche sur le jeûne là-dessus. Du coup, ça m'a fait plus… disons avoir un vrai aspect du truc et tout.

Tu vois c'est mieux que par exemple « Laurent complotiste depuis 35 ans écrit son truc, machin ». Y a des trucs à prendre ou à laisser. Ça y a des gens qui font pas la part des choses et qui foncent bêtement. Donc typiquement Thierry Casasnovas, il y a un peu de tout.

Je pense qu'il y a des gens qui n'ont pas le sens critique premier de ce qu'on trouve sur internet.

Je pense que pour eux, un médecin ça peut les guider.

Moi ça aurait pu m'aider un médecin qui connaisse ça, et qui l'explique à mes parents par exemple. Car être soutenu, quand tu fais un jeûne, c'est hyper important. Et moi c'était même pas du soutien. C'était tout l'inverse. C'était horrible. Limite ils faisaient exprès des bêtes de trucs à manger, pour que

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

je recommence à manger. Je me souviens de mon père, qui avec des chocolats pralinés me disait « mais mange » et tout ça… C'était pas méchant, mais pour eux bien manger, c'était allé bien.

E2 : Ils étaient inquiets ?

P10 : Oui voilà c'est ça ! Mais du coup, psychologiquement, c'est horrible! On te fout du chocolat sous le nez, alors que tu t'es dit que tu voulais pas manger. Donc en y réfléchissant maintenant. Ça aurait pu m'aider qu'un médecin leur dise « Non, mais c'est bon, il jeûne 3 jours, il va pas en mourir, et si ça lui fait du bien, laisser lui ce répit. Après s'il veut jeûner 21 jours, il va falloir le surveiller correctement. » Moi, mes parents je leur disais, au bout de 3 jours sans manger y a des vrais problèmes quoi.

E2 : Et ils étaient inquiets par rapport à l'effet du jeûne sur ta maladie ?

P10 : Alors, mon père a mis 2 ans à comprendre que j'étais malade. On est vraiment très sportif dans la famille. Depuis que je suis tout petit, moi je suis moniteur de ski, enfin j'étais. Et pour mon père, il me disait : « si tu vas pas bien, fais du sport et ça ira mieux ». Et moi j'étais comme ça. C'est pour ça que je fais mes 100 km par jour et que j'ai fait ma péricardite. J'ai pas écouté mon corps. C'est parce que je niais complètement mes symptômes. Et donc lui, il a mis très longtemps à comprendre. Il a compris que depuis 6 mois. Quand il a commencé à voir les intraveineuses et tout ça. Mais avant c'était : « arrête de t'écouter ». Et il ne comprenait pas trop. Il ne faisait pas l'effort de comprendre. Car pour lui, c'était mieux de pas comprendre. Il se rassurait, de je sais pas quoi, mais voilà.
Alors que ma mère c'est plutôt l'inverse. Ça a été beaucoup de soutien, mais c'est un stress incroyable. Pour elle, rien que la maladie, par exemple, elle m'envoie des messages tous les jours pour savoir comment ça va. Moi j'essaie de pallier ça, en ne lui répondant pas tous les jours, mais c'est un peu compliqué car pour elle c'est un stress permanent.
Et même mes sœurs, ma petite sœur, depuis que je suis malade, elle fait des crises d'angoisse. Alors qu'elle en faisait pas. Je vois bien que ça a eu un impact sur toute ma famille. Car c'était violent ce qui m'est arrivé. Du coup, ma mère pensait, plus que « le jeûne c'est dangereux ». Que je n'allais pas en tirer des bénéfices, « donc fais pas ça ». Le fait de ne pas connaître quelque chose, on peut en être réticent. Elle c'était sa première approche.
Et c'est un peu l'approche, j'allais dire des vieux, mais de nos parents quoi. C'est nouveau donc c'est pas bien. Mais petit à petit, peut-être que dans quelques temps, ils jeûneront. J'en sais rien. Mais au début c'est très compliqué à faire rentrer ça dans leur tête.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : Et par rapport à l'accompagnement des médecins, tu as évoqué de pouvoir en parler avec la famille ou l'entourage. Tout à l'heure tu parlais de gens qui faisaient des prises de sang par exemple…

P10 : Ouais, j'ai vu un mec sur YouTube. C'était un prof de yoga. Ça allait très bien pour lui dans sa vie, mais il s'est dit « je vais jeûner à sec pendant 7 jours ! ». Il l'a fait, il travaillait encore et tout, il s'est dit tous les matins il va faire ses prises de sang et tout. Alors, il raconte qu'au 5ème jour, on l'a un peu engueulé, car il faisait des prises de sang chez la même personne qui n'aimait pas le jeûne. Il s'est alors fait remonter les bretelles au 5ème jour car ses constantes n'étaient pas bonnes, et qu'il fallait vraiment qu'il reprenne à manger. Puis je me souviens plus s'il avait forcé jusqu'à 7 jours. Bon lui, il allait en vélo au travail, même le 5ème jour. Bon moi j'en serais incapable. Mais lui il avait vraiment sa vie normale.
J'pense qu'il a vraiment fait ça pour les autres gens en montrant ses bilans sanguins. Mais pas que, il mettait ses couleurs d'urines au bout de je sais plus combien de jours. Ça noircit, puis au bout du 4ème jour ça va mieux. Un truc comme ça, je sais plus. Mais il avait vraiment fait sa petite expérience à lui, pour la partager aux autres.
Je vois que oui, il y a des gens stressés qui font leurs prises de sang tous les jours. Lui c'était plus un esprit de cartésien, d'expérience, tout ça. Mais il y a des gens, je suis sûr qu'ils le font pas pour ça. Il le font pas parce qu'ils ont peur. Qu'ils ne connaissent pas. Puis ça s'est perdu, moi à part la fille que je te disais. J'ai jamais parlé de jeûne à quelqu'un. Mes potes en rigolent ils disent « t'es trop chaud ! » mais c'est tout. Ils y pensent pas ils s'en foutent .

E2 : Là du coup, le fait que tu ailles à la clinique, ça va être médicalisé tout ça. C'était une volonté pour l'accompagnement ?

P10 : En fait, c'est même pas moi qui ai eu l'idée. Moi ça fait longtemps que je répète que le jeûne, c'est le seul truc qui peut me soigner. Mais je suis pas en capacité d'en faire un long. Puis même physiquement, je me trouve déjà hyper mince. Tout seul je n'aurais pas tenté. Et puis tout seul, je n'y serais pas arrivé pour être franc.
Du coup, le mari de ma tante et ma tante ont décidé de m'aider dernièrement. Parce que je vais pas mieux et que ça commence à les affecter aussi. Au début, ils m'ont envoyé chez une nana qui travaille avec des aimants, il y a quelques semaines. On en a discuté, et j'allais vraiment pas bien. J'en ai parlé avec X, c'est son mari à ma tante, du jeûne. Ma tante elle est réticente au jeûne un petit peu mais lui, il a fait deux fois 15 jours chez Buchinger. Et ça lui a soigné ce qu'il avait au cou, je sais plus trop ce que c'était, mais c'était insoutenable il disait. Ça lui brûlait, ça lui grattait. Et il me dit : "si t'y crois vraiment, je te paie la clinique ». Et c'est incroyable ce qu'il me propose. Car c'est une chance incroyable. J'attends que ça ! Puis c'est trop cool d'avoir quelqu'un qui te soutient. En plus c'est quelqu'un qui

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

aime que les choses soient bien faites. C'est pour ça qu'il voulait cette clinique-là. Il les a appelés avant et il m'a tout pris. L'avion, l'assurance… Alors que moi je suis plus quelqu'un à la zeub, on fait un peu ce qu'on veut. Mais lui c'est plus son optique de voir les choses comme ça, et ça vaut mieux.
Ce qui m'a branché aussi, c'est l'aspect jeûne, puis je vais être suivi. Je vais rencontrer des gens en plus. Ça peut être que bénéfique. Puis c'est un truc que je ressens, que le jeûne peut me soigner. Je sais pas pourquoi, donc on verra.
Ça s'est pas fait en mode c'est moi qui ai demandé, puis je tiendrais pas. Non, c'est lui qui a dit : « si tu jeûnes, tu jeûnes correctement. Médicalisé ! De telle date à telle date. ». Les médecins m'ont prévenu qu'ils coupent le jeûne au milieu s'ils voulaient. J'y vais pour 21 jours, mais que si les constantes sont pas bonnes, ils me réalimentaient. Des soupes ou des trucs comme ça. C'est beaucoup plus carré. Il y a pas de forcing de jeûne ou quoi.

E2 : Et là, il y a plus de médecin qui te suit ?

P10 : Alors ma médecin de Savoie m'a conseillé de prendre un médecin sur Marseille. Comme je suis sur Marseille. Mais ça me fait chier de trouver un nouveau médecin. Car je viens avec un gros dossier d'analyses depuis 3 ans. (*mime l'épaisseur du dossier)* Le médecin il comprend rien. 90% des trucs qu'on m'a testé, ils ne savent même pas ce que c'est. Et en vrai un médecin ça ne me sert à rien. Car les antidouleurs ça ne marche pas. Limite… ouais, non, ça ne marche pas du tout. Ils ont aucune solution à me proposer. C'est pas contre eux que je dis ça. Mais c'est les faits. Ils n'ont pas de solutions à me proposer donc je n'ai pas besoin d'eux.
Là tu vois, ça fait 3-4 mois que je suis à Marseille, j'ai pas de médecin. Donc, bah quand j'ai mal, bah j'ai mal. Et puis, je commence à avoir du recul sur la maladie donc quand j'ai des palpitations ou des douleurs thoraciques. Je me dis que ça va passer. Alors qu'au tout début, il y a des fois j'allais aux urgences.
La péricardite m'a mis un coup au moral, car je me disais « vas y c'est dans ta tête ». Mais quand y a eu le truc. Je me suis dit que c'était pas que dans ta tête (*rires*).
Mais non j'ai plus de médecin traitant. J'en vois pas l'intérêt. Ni le besoin, ni l'intérêt.
Je suis pas vacciné, car je connais des gens qui disent que ça les a mis dans un état pitoyable.
Moi je suis pour le vaccin, mais j'ai pas envie de prendre le risque. Un neuro m'a dit que ça pouvait me déclencher une sclérose en plaque. Mais j'ai du mal à le croire. J'ai un peu du mal à franchir le pas et j'aurais trop de regrets après si ça me déclenche quelque chose.
Au pire, des ordos pour me prescrire des tests, car là en ce moment je fais rien. J'suis pas allé au resto depuis je sais pas combien de temps. Mais sinon j'en ai vraiment (*insiste*) pas besoin.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

J’ai toujours douté un peu des médecins, j’ai jamais été à fond dans leur discours. Et à chaque fois que je vais chez le médecin, il s’est passé des dingueries.
J’ai eu la coqueluche par exemple quand j’étais petit alors que j’étais vacciné. Mais lui il m’avait diagnostiqué une pneumonie, il m’avait donné des médocs. Et du coup j’ai été malade 5 mois, alors qu’il s’était gouré. Alors qu’il avait décidé que c’était ça et point barre.
Avec le truc quand j’étais petit, quand j’ai fait plusieurs arrêts cardiaques. Les médecins y en a jamais qui disent la même chose en plus. J’ai toujours un aspect critique dessus. Donc j’y crois pas non plus du premier abord.
Les médecins, ils ont pas grand-chose à m’apporter, c’est juste qu’il faudrait plus de recherche sur les symptômes que j’ai. Lyme ou pas. Pour les gens comme moi, on est un peu délaissé. J’ai l’impression qu’on est beaucoup. Parce qu’on a envie de connaître les autres gens, donc y en a peut-être pas tant que ça, mais c’est pas leur faute.
J’ai rencontré des généralistes c’étaient des cons et là c’étaient de leur faute. Mais je te parle de la nana qui m'a suivi pendant 1 an. C’était une crème qui a voulu m’aider, mais juste elle pouvait rien faire. Et puis c’est comme ça. On lui a pas enseigné comment me soigner, donc elle peut pas claquer des doigts. Donc ouais.

E2 : J'ai fait un peu le tour de ce que je voulais aborder. Est-ce que tu vois d'autres trucs à ajouter ?

P10 : Je t’ai dit pas mal de choses quand même. Moi le jeûne j’ai sauté dessus parce que j’ai senti que ça m’avait vraiment fait du bien. Moi je trouve ça cool que vous vous intéressiez à ça. Déjà t’es le premier médecin qui me parle de jeûne quoi. Ou pour me dire que c’est n’importe quoi. Je trouve ça cool de s’ouvrir l’esprit par rapport à ça, que ce soit bien ou pas bien. Bah je sais pas, peut-être après, plus tard, engendrer des études ou quoi. Donc voilà. C’est un peu tout

E2 : Merci beaucoup, c’était très intéressant pour moi tout ce que tu as dit.

Entretien numéro 11
E1 : Merci de répondre à cette demande d’entretien avec vous. Première question que je voulais vous poser : pourquoi et comment avez-vous commencé à jeûner ?

P11 : J’ai commencé à jeûner pour un souci de poids qui est clairement dû au stress. Je suis indépendante, artisan chocolatier. C’est un travail très saisonnier. Avec des périodes où on est un peu en mode touriste et des périodes où on est complètement en mode stress. Je fais ça depuis 10 ans. Ça

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

m'avait fait gagner trop de poids à mon goût. C'est comme ça que j'ai commencé le jeûne intermittent. Au moment du 1er confinement en mars 2020, j'ai eu un très gros coup de stress. Je n'ai jamais su et je pense qu'on ne le saura jamais si c'était légal d'être ouvert ou pas ? C'est un commerce alimentaire mais est-il essentiel ? Ça dépend de la vision de chacun. J'ai vécu avec le stress de demain « on va peut-être me fermer ». Ce stress a fait que j'ai déclaré une polyarthrite rhumatoïde. J'ai d'abord été hospitalisé. J'ai pris énormément de médicaments, de Medrol (*NDLR : corticothérapie*). J'ai pris encore plus de poids. Je me suis dit que ce n'était plus possible qu'il fallait faire quelque chose. J'ai lu des livres. Pendant 3-4 mois là-dessus. De toute façon je savais plus bosser donc je lisais. Sur le retour de vacances j'étais à 100 kg donc je me suis dit « stop il faut faire quelque chose, le jeûne peut être utile pour mon poids mais aussi pour ma maladie » donc j'ai trouvé une place dans un centre, au sentier du jeûne tout près d'Auxerre, à 500 km de chez moi, où ils savaient m'accueillir pendant une semaine. Je rentrais de vacances et j'ai directement fait une descente alimentaire et la semaine suivante j'étais là-bas. Cette semaine a été très riche en émotions. Par rapport au jeûne, au fait que je n'avais jamais fait ça, que je n'étais jamais parti une semaine sans mon mari. Ça a été émotionnellement assez complexe. J'en suis ressorti vraiment grandie. Avec un taux d'inflammation dans le corps 6 semaines après le jeune à 0 (*NDLR : CRP*). La rhumatologue m'a regardé 4 fois en me disant « ce n'est pas possible ce ne sont pas vos résultats sanguins ». Ça a été un peu la fête après. Je n'avais plus mal. La mémoire de la douleur s'en va. J'ai fait un peu la fête, une ou deux soirées un peu arrosées, un salon du vin où j'ai goûté beaucoup de sortes. Et puis un peu de malbouffe. Les douleurs sont revenues. Je me suis dit « maintenant faut arrêter de déconner ». Je pense que la polyarthrite peut être gérée à nonante pourcent par l'alimentation. J'ai recommencé à avoir des très très grosses douleurs où j'étais couchée dans le lit le matin je ne savais pas me déplier, j'étais tout engourdi de la pointe des oreilles à la pointe des pieds, je me suis dit il n'y avait qu'une solution, c'est de refaire un jeune. J'ai pris contact avec Valérie et un naturopathe qui me suit en Belgique. Ils m'ont dit ça peut être une solution donc essaye, si tu n'essayes pas tu ne sauras pas. Et là je viens de faire un jeûne de 14 jours, j'en suis sorti sans plus de douleur quasiment, avec quelques kilos en moins et où je me sens vraiment beaucoup beaucoup mieux. Je pense que le jeûne par rapport à ma maladie est important. Et que tout ce qui était malbouffe il fallait vraiment que ce soit plus qu'exceptionnel. J'ai déjà programmé en mars prochain une semaine de jeûne. Je pense que le corps en a besoin, qu'on a un rapport à la nourriture beaucoup trop important. Que finalement pour notre corps ce n'est pas bon. Voilà pour mon histoire.

E1 : Il y a pleins d'éléments sur lesquels j'ai envie de rebondir. Juste pour être sûr au niveau de la chronologie : vous avez déclaré votre polyarthrite rhumatoïde en mars 2020. Et votre première semaine de jeûne c'était après l'été 2020 ou 2021 ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P11 : 2021

E1 : D'accord donc vous avez eu 1 an de pathologie à peu près sans essayer le jeune ?

P11 : Oui c'est ça. Les premiers mois c'était plutôt négatif dans le sens où je ne voulais pas entendre parler de la polyarthrite, je ne voulais pas de traitement ni rien. Je me suis retrouvée avec un flessum au coude. Que j'ai toujours d'ailleurs. Et là la rhumatologue m'a dit « je veux bien être à votre écoute, bien croire que votre polyarthrite est dû à un choc émotionnel mais a un moment donné votre corps, vous n'en avez qu'un et si vous vous ne soignez pas vous allez vous retrouver dans un sale état ». J'ai commencé la prise en charge mais en essayant de m'informer sur tout ce qu'il y avait autour, il a fallu tester 3 traitements pour savoir celui qui me correspondait plus ou moins.

E1 : Et le jeûne intermittent ça faisait plusieurs années que vous le faisiez ?

P11 : Oui mais de manière aléatoire

E1 : D'accord et du coup quand vous avez décidé de faire votre première semaine de jeûne après l'été 2021, est ce que vous en avez parlé à votre rhumatologue ou un autre médecin ? Comment ça s'est passé exactement ?

P11 : Avant de partir en vacances j'en avais parlé à mon médecin qui m'a dit « je ne suis pas pour ni contre, je sais que tu aimes essayer plein de choses vas-y si tu veux ». La décision d'y aller s'est prise vraiment au retour de vacances. Et là, mon médecin traitant était en vacances. Je n'ai pas pu le voir. Je n'ai d'ailleurs pas pu faire remplir les documents qu'il fallait remplir pour accéder à la semaine du jeûne. Mais Valérie la dame qui gérait le centre m'a dit « écoute pour une polyarthrite rhumatoïde y a peu de chances que des médecins te suivent dans ce cas-là. Moi j'en ai déjà eu je sais que ça peut te faire du bien, donc ça devrait aller, et viens ».

E1 : Donc quand vous avez commencé votre réponse vous avez dit « mon médecin n'est ni pour ni contre », vous parlez de votre médecin traitant ?

P11 : Oui c'est ça. Ma rhumatologue, je ne lui en ai pas parlé avant de partir, je lui ai réservé la surprise au retour. (*Rires*)

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : D'accord. On va y revenir un peu plus tard. Comment se sont passées vos semaines de jeûnes globalement ?

P11 : La première fois c'est assez surprenant. On a l'impression qu'on va avoir tout le temps faim. La semaine de descente alimentaire est très importante, elle prépare le cerveau au fait qu'on mange beaucoup moins voire pas du tout. Et honnêtement j'ai commencé à avoir faim la veille de la prise alimentaire ou le lendemain je savais que j'allais manger. Aucune sensation de faim c'est ce qui m'impression le plus. Le deuxième jeûne que j'ai fait de 14 jours à aucun moment j'ai eu faim. C'est vraiment une préparation psychologique qui se fait.

E1 : Donc ça s'est bien passé pour vous ? Il y a eu peu d'intolérance ?

P11 : Vraiment très bien. Les deux fois, ce sont les 2-3 premières nuits qui sont compliquées. Le corps se demande un peu ce qu'il se passe et réagit et vous empêche de dormir. C'est la sensation que j'ai eue. Par contre à la reprise la première fois cela c'était relativement bien passé mais ce n'était que 6 jours de jeûnes. Mais après les 14 jours j'ai mal dormi le premier jour, le deuxième et le troisième aussi, je m'étais dit d'ailleurs qu'il fallait que ça se calme car je devais dormir. Et maintenant ça fait 1 semaine que j'ai repris et je passe des nuits normales mais oui. La gestion nocturne est la plus difficile à gérer.

E1 : D'accord et à part ça vous avez vu des limites au fait de jeûner ? À votre volonté de jeûner ?

P11 : Non sauf que socialement c'est un peu dur à gérer.

E1 : C'est-à-dire ?

P11 : Bah par exemple les copains qui vous invitent au restau.

E1 : C'est compliqué (*rires*).

P11 : Oui (*rires*). Le deuxième week-end de jeûne il y avait mes petits-enfants et voilà ce sont des jumeaux de 7 ans. Ils se sont levés le dimanche matin et ils avaient envie de crêpes. Mon mari a dit « non, Mamie elle ne mange pas on ne va pas faire des crêpes ». Mais je leur ai dit « si si faite ». Et je les ai regardés avec autant de plaisir que si j'en mangeais. Parce que je pense que c'est vraiment quelque chose qui m'était nécessaire par rapport à une douleur. Je suis allée danser hier soir, avec douze kilos de moins. On a l'impression qu'on vole quoi. Donc ne plus avoir de douleur et avoir perdu du poids,

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

c'est double bénéfice qui finalement n'ont pas été aussi compliqué que ça. J'ai d'ailleurs mon mari qui m'a dit « ah si tu y retournes en mars je suis intéressé ». Suite à la semaine que j'ai faite en France, c'est quelque chose que je voulais montrer à ma fille. Normalement l'été prochain on retourne au sentier du jeûne elle va venir avec moi. Et j'ai une amie qui a aussi un rapport à la nourriture un peu complexe. Je l'ai vu pendant ma semaine de jeûne, elle m'a dit « je veux vraiment essayer de voir avec vous si je peux venir avec vous ». Je pense que je fais des émeus autour de moi (*rires*). Je pense c'est le fait de voir comme je me sens bien. Cela donne envie de faire pareil.

E1 : Ok et vous vous êtes senties suffisamment encadrées pendant vos deux jeûnes ? En sécurité ?

P11 : Oui complètement en sécurité. Très très très encadrée. C'est vraiment un endroit que je recommande quand je suis parti en France. C'est géré par deux dames extraordinaires. J'ai pleuré dans leur bras quasiment tous les jours (*rires*).

E1 : C'était géré via la FFJR ?

P11 : Oui exactement. C'était très bien. Vraiment vraiment. Là-bas tous les soirs on avait des thématiques sur lesquelles on pouvait partager. Il y avait des explications sur ce qu'il se passait dans notre corps. C'était vraiment très très intéressant.

E1 : Ok et à ce moment-là vous vous êtes dit quoi par rapport à votre médecin traitant et votre rhumatologue ?

P11 : Bah je me suis dit que je pense qu'ils sont fort ouverts tous les deux. Ils ne me donnent pas spécialement leurs avis ni positifs ni négatifs. Ils voient que je me sens mieux donc ils étaient contents. La rhumatologue était beaucoup plus perplexe car suite au jeûne j'ai arrêté de faire les piqûres donc quand je suis allée la voir j'étais à 0 d'inflammation mais je n'avais pas fait de piqûres depuis 6 semaines donc là elle me dit oui « il y a des gens qui se piquent à la demande ce sera à vous de voir ». C'est clair que quand j'ai recommencé à avoir mal j'ai recommencé j'ai refait une série de 4 piqures donc une par semaine. J'ai fait la dernière piqûre au milieu de mon dernier jeûne et depuis je n'en ai plus refaite et je n'ai pas mal. Je voulais refaire une prise de sang mais je voulais attendre encore une quinzaine de jours pour qu'ils ne tombent pas des nues. Je voulais reprendre une alimentation normale pendant 15 jours - 3 semaines et refaire une prise de sang. Je me sens bien dans mon corps. Je pense qu'au niveau de l'inflammation cela doit être correct aussi.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : Et donc votre rhumatologue qu'est-ce que vous lui avait dit ?

P11 : Alors d'abord je lui ai demandé mes résultats (*rires*). Voilà tu ne fais pas trop la maline avant.

E1 : Vous vous êtes senti en confiance de lui dire (*rires*).

P11 : Oui et voilà elle était étonnée. Elle n'avait jamais eu de cas comme celui-là. Et voilà.

E1 : Parce qu'avant vous aviez beaucoup d'inflammation dans le sang à chaque fois.

P11 : Oui oui c'était énorme, 15-20 fois au-dessus de la norme.

E1 : D'accord et depuis est ce que vous discutez du jeûne avec votre médecin traitant ou votre rhumatologue ?

P11 : Non je l'ai plus vu depuis que j'ai terminé il y a une semaine.

E1 : Et entre les deux cures ?

P11 : Oui. La rhumatologue je lui avais expliqué ce qu'il s'était passé. Je l'ai vu en octobre. Puis j'ai recommencé à avoir mal fin octobre. Je ne l'ai pas revu. Et le médecin traitant non pas spécialement. Je n'en ai pas spécialement parlé avec lui.

E1 : Comment ça se fait ?

P11 : Parce qu'on n'a pas eu spécialement de contact. Je n'attends pas l'avis du médecin ou du rhumatologue pour savoir ce qui est bon pour moi.

E1 : Ça m'intéresse. Vous n'avez pas eu trop l'occasion mais si vous aviez l'occasion comment ça se passerait ?

P11 : Ce qu'il s'est passé avec le premier jeûne c'est que je lui avais expliqué et qu'il était relativement étonné des résultats que j'avais eu. Je pense qu'au niveau de la médecine classique c'est quelque chose

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

qui n'entre pas dans leurs habitudes ou leurs manières de soigner les gens. C'est quelque chose de vraiment ancestral qu'on a complètement oublié. Clairement.

E1 : C'est pour ça que vous dites : l'avis de mon médecin « ce n'est pas ma priorité » ?

P11 : Voilà c'est plutôt comment moi je me sens. La prise de sang que j'avais faite avant mon premier jeûne j'étais en manque de fer, un peu en anémie. Je lui ai dit que c'était normal car je ne mangeais plus de viande rouge car n'était pas bon pour moi. Il a voulu me supplémenter en fer. Je lui ai dit « non je vais manger un peu de viandes rouges et ça va se stabiliser ». Ça le fait sourire. Je sais pourquoi je manquais de fer. C'était très léger. Pourquoi prendre un médicament ? Je sais que je peux manger un bon steak et que ça va passer. Je pense qu'il y avait vraiment énormément de choses qui dépendent de l'alimentation. Ce qui paraît paradoxal c'est que je suis artisan chocolatier, et là je suis en zéro sucre depuis 1 mois. Je sais que le sucre me fait du tort donc je n'en mange plus.

E1 : Donc au-delà du jeûne, il y a des habitudes alimentaires que vous avez changé finalement ? (*Question avec un ton affirmatif*).

P11 : Oui, oui j'essaye d'éviter, lactose, sucre.

E1 : D'accord et pour pousser ma question. Quand vous disiez « bon l'avis du médecin (*soupire*)… C'est le manque d'intérêt de la médecine classique qui ne vous donne pas envie ? c'est quoi ?

P11 : Je pense que c'est le manque d'informations. Qu'ils ne sont pas formés par rapport à ça. Je pense que quand on n'est pas formé c'est difficile de donner un avis. J'ai des gens autour de moi. J'ai repris des cours en aromathérapie et en réflexologie plantaire. On m'a posé la question. « Ah ouais ce n'est pas bon, c'est 14 jours sans manger est ce que tu te rends compte ? » je leur réponds « est ce que tu sais de quoi tu parles ? Si tu ne sais pas de quoi tu parles, je n'ai pas besoin de ton avis ». Il y a un manque d'informations par rapport au jeûne. Pour les gens on parait un extraterrestre. On arrive à faire 14 jours sans manger. C'est le mental, le mental qui fait beaucoup. Les gens qui ne sont pas formés, ils jugent mal. Tout simplement.

E1 : Et un médecin sensibilisé à la nutrition et au jeûne ; là vous iriez lui en parler plus facilement ?

P11 : Oui clairement. Là je le fais comme bon il me semble le faire, mais si on avait des informations médicales, avec des gens formés à ça (*voix de déception et de regret*). Des médecins formés aussi à

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

l'aromathérapie. J'ai soigné plein de choses avec les huiles essentielles quoi. J'ai eu des moments où je faisais de la tachycardie je respirais certaines huiles. Pour mes douleurs au poignet on a des choses qu'on a créé aux cours. Donc oui en Belgique l'aromathérapie ou médecine parallèle au niveau des médecins il n'y a personne. Vraiment personne.

E1 : Et si vous trouviez un médecin formé là-dessus qu'est-ce que vous lui diriez. Qu'est-ce que vous lui demanderiez ?

P11 : (*grand silence de réflexion*) Il y a plein de choses… là comme ça… (*rires*). Ce n'est pas une question facile. Que je ne me suis même pas posée, car pour moi il n'y en a pas.

E1 : Pour vous ça n'existe pas … (*attente d'une réponse*). Donc je vous laisse réfléchir un peu.

P11 : A la limite qu'on puisse m'expliquer le fonctionnement. Exactement ce qu'il se passe dans le jeûne. Qu'est-ce qu'il fait que ça réduit les douleurs. Car pour moi ça reste un mystère. Enfin pas un mystère mais… j'ai beau lire pleins de bouquins là-dessus les informations sont contradictoires. Il n'y a rien de très clair.

E1 : Donc des explications scientifiques ?

P11 : Oui voilà.

E1 : Ok. Est-ce que vous verriez d'autres choses ?

P11 : Non. Ou peut-être sur la fréquence. Est-ce que ça ne peut pas être négatif de faire des jeûnes trop souvent ? Qu'est-ce qu'on peut conseiller ? De faire des jeûnes 2 fois par an ? 3 fois par an ? Ça reste une inconnue pour moi. Je me dis que je ferais encore plus attention à ce que je mange et ce que je bois. Mais si je devais en faire un nouveau je le referais. D'un autre côté, est ce que ça me détraque par autre part dans le corps ? Quelles sont vraiment les conséquences d'un jeûne ?

E1 : C'est encore mystérieux pour vous ?

P11 : Oui clairement.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : Donc j'en déduis que le fait qu'un médecin vous suive spécifiquement pendant la semaine du jeûne ce n'est pas une attente importante pour vous ?

P11 : Non même s'il y a des moments où je me suis posé des questions. Je dors avec une CPAP parce que je fais beaucoup d'apnées. Ici je suis passé de 100 kg à 87 kg depuis le mois d'août.

E1 : Bravo

P11 : Merci. Par contre dormir avec ma CPAP a été très compliqué. J'avais la bouche beaucoup plus sèche. Malgré le fait que je m'hydratais beaucoup. J'avais l'impression que mon palais allait se fendre en 2 tellement il était sec. Là si j'avais pu voir un médecin qui s'y connaissait j'aurais aimé lui poser la question oui.

E1 : Ça vous est venu ça justement ? Vous vous êtes dit j'aimerais bien voir un médecin ?

P11 : Oui, oui pour au moins poser cette question-là, mais bon à ce moment-là si j'allais à la clinique du sommeil je sais qu'il m'aurait dit que je n'ai pas besoin de jeûner quoi.

E1 : D'accord donc éventuellement aussi par rapport aux effets secondaires pendant le jeûne ? Ok… (*je laisse un temps de réflexion*) et sinon pas forcément pour le reste ?

P11 : Non pour le reste si tout va bien je laisse aller.

E1 : Et là vous vous sentez en confiance d'en discuter avec votre rhumatologue ?

P11 : Oui maintenant le souci c'est que je ne pense pas qu'elle y connaisse grand-chose donc en confiance pour en parler oui, mais de là à avoir des réponses, voilà quoi. La rhumatologue c'est prévu que je la revois fin janvier. Voilà j'ai mes notes je sais quand j'ai fait des piqûres, quand j'ai jeûné. Je vais lui réexpliquer ce que j'ai fait dans les 3-4 derniers mois depuis que je ne l'ai plus vu. Après coup je ne sais pas ce qu'elle va pouvoir me dire. A mon avis par grand-chose. Ce n'est déjà pas (*réflexion*)… quand je lui ai expliqué que pour essayer de calmer la maladie j'essaye de supprimer certaines choses, elle me disait « ah mais faut pas être trop sectaire avec certains aliments ce n'est pas bon non plus ». N'empêche que ce que je lisais dans les bouquins par rapport au régime c'était dit d'éviter tous ces types d'aliments. Ils sont fermés dans leur système allopathique. « Prenez ces traitements-là et pour finir ce que vous mangez ça n'a pas trop d'importance ». Je n'étais pas du tout d'accord avec elle. C'est

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

un peu compliqué quand on veut sortir un peu des clous, on est directement pris pour illuminé. Alors que moi je vois que ça fonctionne, sans faire ces piqures je suis bien. Il y vraiment un décalage entre les médecins qui voit pur et dur par l'industrie pharmaceutique et moi à côté qui prend un minimum de médicaments, qui me soignent par des huiles, par des plantes.

E1 : Vous êtes méfiante de cette médecine allopathique guidée par l'industrie pharmaceutique ?

P11 : Oui clairement. Si on va jusqu'au bout de la réflexion, tout ce qu'on met dans la nourriture industrielle est fait pour qu'on tombe malade et qu'on doive se soigner pour remplir les poches de l'industrie pharmaceutique. Donc nous à la maison ça fait quasi 1 an ou 2 où il n'y a plus aucun plat préparé qui rentre. Si un jour j'ai envie d'un vol-au-vent, un plat à base de poulet, j'achète ça chez mon boucher car je sais que c'est lui qui l'a fait si je n'ai pas le temps de le faire moi-même. On n'achète rien de préparé.

E1 : D'accord et donc par rapport à la médecine classique ? ça aussi ça vous rend méfiante ?

P11 : Non j'avais lu un bouquin qui m'avait un peu choqué. Franchement c'est impressionnant. Je le prête et je le re-prête (*elle me le montre par la caméra*). On sent que c'est une jungle (*rires*).

E1 : D'accord. Beaucoup de choses ont été abordées. Est-ce que vous voudriez rajouter quelque chose ?

P11 : Si votre étude peut apporter des réponses à des questions que je me pose, ça m'intéresse d'être tenu au courant.

E1 : Avec plaisir. Nous vous enverrons notre thèse après l'avoir écrite. Merci encore pour cet entretien.

Entretien numéro 12

E1 : Merci pour cet entretien. Racontez-moi en pratique comment vous en êtes venu au jeûne et comment ça se passe ?

P12 : J'ai commencé à expérimenter le jeûne j'étais plus jeune, j'avais 25 ans à peu près, et aujourd'hui j'ai 57 ans. J'expérimentais des jeûnes courts et des jeûnes un peu plus longs. C'était plutôt par curiosité à l'époque. On constate des phénomènes physiologiques quand on commence à jeûner, des

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

petites réactions, un phénomène « détox » que j'ai pu vérifier. Et après je n'ai pas poursuivi sur le long terme le jeûne. Je savais que c'était un outil mais je ne m'en suis pas trop servi. Puis j'y suis revenu en 2016. A l'époque, j'étais un peu en surpoids. Un peu beaucoup. De 20 kg (*rires*). J'ai entrepris une démarche de perte de poids. Aussi parce que j'avais un ménisque qui me faisait du souci depuis un bout de temps. Et là il m'expliquait qu'il fallait faire quelque chose pour mon poids. En même temps j'ai changé ma façon de me nourrir. J'ai aussi utilisé des produits naturels pour reconstituer mon ménisque. Qui n'était pas complètement foutu mais un peu percé. J'ai consulté un médecin. Un médecin qui a tourné vers l'holistique. Mais c'était quand même avec des produits naturels et des vitamines qu'il a reconstitué mon ménisque.

E1 : C'était impressionnant ?

P12 : Oui et non. C'était intéressant de voir qu'on pouvait reconstituer avec des produits de la mer sa constitution osseuse. C'était avec de l'huile de Krill et du cartilage de raie. Il y avait d'autres vitamines un peu diverses et variées. Il m'a dit pendant 3 mois ça devrait se reconstituer sinon il faudrait aller plus loin. Ça m'a un peu bluffé mais ça m'a aussi conforté sur certaines choses. A partir de là avec ma compagne on a transformé notre alimentation. On est allé plus vers le cru. A 50%, pour garder le plaisir des aliments cuits. Je me suis ré intéressé au jeûne. On est plutôt sur du jeûne court. Globalement on ne mange plus le matin. On boit de l'eau. Café ou tisane. Et du coup notre corps il « détox » jusqu'à midi. Parfois on ne mange pas à midi on mange que le soir. On fait du jeûne intermittent en fonction de ce que le corps nous demande. On ne surcharge pas trop son corps, on se rend compte qu'on a plus d'énergie. Qu'on utilise moins d'énergie pour digérer. Quand on mange beaucoup le midi ça plombe l'après-midi. Les 2 premières heures de l'après-midi sont dures. C'est une démarche qui nous correspond. Parfois mon corps me dit « faut manger un peu » je mange un peu dans l'après-midi. Et parfois je ne me rends pas compte que je n'ai pas mangé et j'ai l'estomac bien vide là donc on va manger ce soir. Voilà on est plus sur du jeûne intermittent.

E1 : Ok. Donc dans votre parcours il y a d'abord eu la curiosité, après il y a eu l'histoire de la perte de poids et du genou. Maintenant il n'y a plus de raison pathologique pure ? Du coup vous croyez aux vertus du jeûne et donc vous continuez c'est cela ?

P12 : Je ne crois pas je constate en fait. On va dire que ce n'est pas une démarche thérapeutique, c'est une démarche de santé (*il réfléchit*). Je suis assez atypique hein (*il réfléchit à nouveau*). Il y a quelques temps les médecins conseillaient la diète. Sous-entendu un peu le jeûne. Aujourd'hui on n'est plus dans cette démarche-là. On s'imagine que si on ne mange pas on va être carencés et que ça craint

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

quoi. Alors que depuis 2-3 ans on constate que ce n'est pas le cas. Donc on a poursuivi pour ça. On se sent plutôt mieux de ne pas manger le matin. On s'est aperçu dans notre démarche qu'on était accros aux sucres lents. On a eu du mal à supprimer le petit déjeuner. Puis après on s'est rendu compte qu'il n'y a plus besoin, ça nous écœurait. On est plutôt en forme maintenant.

E1 : Super, tant mieux. Et du coup vous n'avez pas vu de limites au fait de jeûner ?

P12 : Le frein au jeûne est psychologique de mon point de vue (*coupure de réseau pendant environ 1 minutes*). Il ne faut pas faire du jeûne pour faire du jeûne. Je pense qu'il faut rentrer progressivement et l'expérimenter. Et faire celui qui nous correspond le mieux. Pour refaire le jeûne long je pense que je vais attendre d'avoir plus de temps. Je serai à la retraite en février-mars. Au printemps je vais peut-être allonger un peu dans une philosophie « détox ». Progressivement. La philosophie c'est de laisser le corps se « détoxifier » en fait.

E1 : Vous pouvez préciser, quand vous parlez de raisons psychologiques, vous parlez de quoi ? des effets secondaires ?

P12 : Disons que quand on commence à jeûner il y a un sentiment de manque qui arrive. Car on est habitué. Il faut prendre cette dimension en compte, il y a des personnes qui tout de suite ont une réaction, comme « oh j'ai faim ». Cela peut créer une panique. Il faut y aller progressivement. Et se documenter sur la façon de jeûner. Et puis il y a des médecins qui ont écrit là-dessus. Qui ont étudié la chose. Il ne faut pas juste regarder une vidéo YouTube. Il faut approfondir la chose.

E1 : Est-ce que vous voyez d'autres difficultés dans le fait de jeûner ?

P12 : (*Réflexion longue*). Non. Il faut que ça soit une démarche vraiment consciente. Ceux qui sentent qu'il y quelque chose de positif à en tirer. Il y en a qui font des stages avec des coachs alimentaires ou des médecins. Des médecins qui ont tournés vers une autre direction mais voilà. Il y a des jeûnes encadrés.

E1 : Et vous justement vous n'avez jamais été encadré par des professionnels de santé ?

P12 : Non car je n'ai jamais fait de jeûne vraiment long.

E1 : D'accord oui c'est quoi votre durée maximum de jeune.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P12 : Oh j'ai dû faire une semaine moi.

E1 : Ok et du coup c'est ça pour vous la principale justification de ne pas avoir vu de médecin pour ça. C'est la durée ou il y en a d'autres ?

P12 : Oui car ce n'était pas très long et que je savais que je pourrais arrêter si nécessaire.

E1 : C'est ça qui a fait que vous n'aviez pas envie d'aller voir un médecin ?

P12 : En fait c'était une démarche personnelle à l'époque. Je n'y ai même pas pensé. A l'époque hein. Maintenant peut-être que j'irai dans un stage ou dans un lieu particulier associer l'utile à l'agréable. Pourquoi pas. Peut-être de 10 jours pour commencer. Pour l'instant je ne suis pas branché là-dessus. Je trouve que le jeûne intermittent est un nettoyage constant du corps.

E1 : Donc pour vous votre pratique à montrer que vous n'aviez pas besoin d'encadrement ? C'est suffisamment simple et sûr ?

P12 : De mon point de vue oui. De mon ressenti. Après c'est pareil le jeûne en général il ne vient pas tout seul. Il y a une démarche alimentaire souvent. Si vous vous gavez d'aliments, de viandes, de sucreries, gâteaux, aliments gras etc et que du jour au lendemain vous jeûnez pendant 10 jours, votre corps il va vous le faire comprendre. Donc y a une démarche alimentaire. De certaines choses qu'on ne mange plus.

E1 : C'est plus une démarche globale sur toute l'année, que le jeûne en lui-même ?

P12 : Oui exactement. Tout le temps.

E1 : Et ça cette démarche alimentaire, au-delà du jeûne, (*je réfléchis*) vous n'avez pas de suivi pour ça ? Par un médecin ou un autre professionnel ?

P12 : On a demandé conseil à un naturopathe.

E1 : Oui, vous l'avez vu une fois ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P12 : Je le vois tous les ans, je fais une irrigation du côlon tous les ans. Et je parle alimentation. Ça nous a confortés dans ce qu'on avait lu et ce qu'on voulait faire.

E1 : Et ça, ça vous convient ?

P12 : Complètement.

E1 : Vous n'avez pas de soucis de carences, ou des périodes difficiles ?

P12 : Non pas à ma connaissance. Je passe une visite de sécurité tous les ans et mes analyses sont nickel.

E1 : Vous avez un médecin généraliste ?

P12 : Oui j'ai un médecin attitré. Je ne le vois pas souvent mais…

E1 : (*Rires*) ça veut dire quoi ?

P12 : Assez peu souvent même (*rires*). J'essaye d'y aller au moins une fois par an, ne serait-ce que pour la vitamine D. J'y vais, je dirais 2-3 fois par an. C'est assez rare. Je pense que le fait de manger moins joue aussi. Moins de maladies chroniques. La grippe je ne connais plus. Les rhumes… oh si j'ai le nez qui coule un peu au début de l'hiver mais à peine. Le dernier gros truc qui m'est arrivé c'est l'appendicite en 2018 donc vous voyez…

E1 : D'accord. Je vous ne le souhaite pas mais pour pousser mes questions : est-ce que si vous aviez une pathologie plus importante vous pensez que vous vous serviriez du jeûne ? Et est-ce que vous iriez voir votre médecin généraliste pour ça ?

P12 : J'irai voir le médecin généraliste, mais je vous dis mon jeûne c'est santé c'est pas thérapie pour moi. Oui j'irais voir un médecin pour avoir son avis.

E1 : Donc vous l'utiliseriez comme complément ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P12 : Dans mon idée j'irais que pour faire des analyses ou des radios, des examens pour en savoir un peu plus. Mais je n'aurais pas l'idée du jeûne c'est un mode de vie le jeûne intermittent. Je ne penserai même pas au jeûne pour me rétablir en fait. Ma philosophie ce n'est pas la thérapie.

E1 : Vous ne vous direz pas je vais essayer 10 jours de jeûne pour voir ce que ça donne ?

P12 : Non. Il faudrait que ça soit quelque chose en lien avec une « détox ». Ça dépend de ce que c'est en fait.

E1 : Bon d'accord. C'est un peu plus dur comme question car vous n'y avez pas été trop confronté. J'aimerai bien connaitre votre avis sur la médecine générale (*je réfléchis*) par rapport au jeûne. Quelles représentations vous en avez ?

P12 : Je pense que, les médecins généralistes, je ne sais pas même pas si durant vos études on vous parle du jeûne. Je ne sais même pas si on vous parle de l'eau. Une demi-heure ou une demi-journée peut-être (*rires*). Sur ces sujets-là, si les médecins ne se documentent pas par eux-mêmes, on ne leur parle pas trop du jeûne. Allez si, dans l'idée peut-être qu'on leur en parle mais surtout pour dire qu'il faut manger. Pour être en bonne santé. 3 fois par jour, voire 4 (*voulant exagérer*). En gros voilà. C'est l'idée que j'ai. Après j'ai un généraliste plutôt ouvert à ces sujets-là. J'ai pris mes produits naturels. Il n'est pas fermé à tout ça. Ça reste un vrai généraliste. Il est quand même dans le protocole mais très ouvert.

E1 : Oui donc vous pouvez quand même parler de ça avec lui ?

P12 : Complètement. En général, il dit si ça vous fait du bien allez-y. C'est des produits naturels donc bon vous verrez. Voilà.

E1 : Et ça vous convient son discours ou vous aimeriez qu'il soit un peu plus présent dans votre vie de jeûneurs ?

P12 : Non. Non. Lui est dans son métier de médecin généraliste. Si vous voulez des conseils sur le jeûne il faut aller voir des gens qui ont fait des formations complémentaires. Ce qu'on appelle aujourd'hui les médecins holistiques. Qui sont passés par l'homéopathie, par l'acupuncture, par des disciplines un peu différentes.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : Vous pensez que c'est deux mondes différents ?

P12 : Non. Non ce n'est pas deux mondes différents. Ils sont complètement complémentaires. La médecine classique est très utile pour tout ce qui est accident. Ce qui est soudain. De mon point de vue. Pour les maladies chroniques, je pense que si on était plus sur la prévention, sur comment éviter d'avoir certaines maladies chroniques ou auto immunes on aurait de meilleurs résultats que si on était dans le curatif. Après c'est mon avis personnel. On sait très bien pourquoi ça fonctionne comme ça. Je ne vais pas vous faire un dessin.

E1 : J'imagine. Et par contre quand vous avez parlez des autres professionnels de santé, ce sont des médecins que vous citiez ? Des médecins formés en acupuncture, en naturopathie, etc ?

P12 : Médecins allopathes qui ont fait des compléments oui.

E1 : D'accord vous êtes donc attachés à ce que ce soient des médecins de formations, qui se spécialisent ?

P12 : Oui car ils ont quand même un socle, par rapport à la chimie et l'anatomie du corps. Ça a tout son intérêt. Ce sont des approches complémentaires. Les deux ensembles c'est vachement pertinent.

E1 : J'imagine un peu la réponse : c'est quoi l'intérêt d'avoir un médecin avec ses connaissances, son socle ?

P12 : Ça permet d'être remboursé un peu (*rires*). Non ça c'est pour la blague. Il y a un regard sur le corps, physique. Je trouve que c'est complémentaire. Celui qui m'a soigné mon ménisque, c'est un médecin. Il a évolué vers d'autres pratiques. Il avait toujours son bagage de médecin. Il sait ce que c'était qu'un ménisque et comment ça fonctionnait. Il m'avait dit, « votre genou c'est le ménisque ». Il ne m'avait même pas ausculté encore. Il m'avait fait une IRM ou un scanner, je ne sais plus. On voyait bien le ménisque. Il m'avait dit « soit faut opérer, soit on peut gérer avec des produits naturels ». Donc il avait cette expertise de ses études de médecine. Est-ce que j'ai bien imagé les choses ? (*Grand sourire*)

E1 : Oui parfait c'est un bel exemple. Donc pour vous il faudrait des médecins plus sensibilisés ? Plus formés ? Avec des formations complémentaires ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P12 : C'est mon point de vue oui. Faudrait arrêter de penser que notre corps il est con en fait. Notre corps est intelligent. Si on ne le pollue pas trop, il va faire le boulot. Il va faire ce qu'il faut pour nous maintenir en santé. C'est ce qui me gêne avec la médecine générale classique, sans ouverture vers autre chose.

E1 : C'est très intéressant.

P12 : Oui voilà après c'est un peu atypique hein (*voix gênée*). Malgré tout, il faut faire attention. Car il y a de tout et n'importe quoi aussi. C'est la porte ouverte à parfois des trucs un peu louches qui ne vous correspondent pas.

E1 : Oui ça c'est un des avantages d'avoir un médecin peut être ? Savoir qu'il a une formation en médecine quand même. Même si ça ne veut pas tout dire.

P12 : Oui il y a un socle. J'allais voir un homéopathe quand j'allais en région Centre. Il avait toute sa formation de médecin généraliste. Il faisait encore ses consultations de médecine générale et aussi ses consultations d'homéopathie. Les deux en fait. Voilà mon point de vue.

E1 : Vous avez de bonnes idées je pense. Est-ce que vous aviez envie de dire autres choses par rapport au jeûne et sa prise en charge médicale ?

P12 : On va dire que ce serait bien que dans un monde idéal, dans la panoplie du médecin, il y ait le jeûne. Pas forcément le jeûne de 40 jours. Mais au moins le jeûne intermittent pendant 1 mois par exemple. Ou qu'il propose des stages dans des instituts ou des centres. Après si on commence à dire que le jeûne est efficace ça risque d'être embêtant. Embêtant pour Big pharma. C'est pour ça que c'est à la marge. C'est comme l'eau. Si on ne cherche pas par soi-même on ne sait pas. C'est dommage qu'il n'y ai plus ces approches-là. Mais bon ce n'est pas par hasard. La santé c'est un business. Je ne parle pas des médecins quand je dis ça. Ce n'est pas une médecine de santé, c'est une médecine de maladie. C'est ça qui est assez terrible.

E1 : Merci beaucoup pour ce point de vue.

Entretien numéro 13

E2 : Alors déjà vous comment ça se passe quand vous pratiquez le jeûne ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P13 : Alors moi je jeûne depuis… très longtemps maintenant. Euh ça fait… je jeûne très très régulièrement depuis 4 ans. Je me suis intéressée au jeûne il y a à peu près 6 ans, parce que j'ai fait des rencontres comme ça, des gens qui avaient jeûné, qui avaient guéri de très très grosses pathologies. Notamment une leucémie foudroyante qui a été complètement éradiquée par un jeûne. Sous surveillance médicale avec euh c'était vraiment quelque chose de très particulier. Après j'ai rencontré une autre dame, qui avait fait une cure de jeûne de 21 jours en Allemagne, dans une clinique spécialisée et qui m'avait un petit peu raconté deux trois trucs. Et donc j'ai commencé par des petits jeûnes de deux trois jours, et depuis quatre ans maintenant, je jeûne sept jours toutes les sept semaines. C'est-à-dire que j'ai six semaines d'alimentation « normale » et une semaine, sept jours, de jeûne, voilà. Ça se passe super bien.
Je sais pas ce que vous voulez savoir exactement.

E2 : Est ce que les semaines où vous jeûnez vous pratiquez certaines activités ?

P13 : Je continue à vivre quasiment normalement. Moi j'ai des chambres d'hôte, donc c'est du ménage, du repassage, le service du petit déjeuner, le service du dîner… J'ai ma vie de famille en parallèle, je continue à vivre de manière très normale.
Je fais beaucoup de marche à pied, je continue à le faire, je monte à cheval, voilà. Ça n'arrête en rien ma vie quotidienne, sauf que c'est vrai que je fais quand même attention. Je suis à l'écoute de mon corps. Je suis pas une ayatollah du jeûne, si un jour je me trouvais fatiguée et que j'allais monter à cheval, peut être que j'irai pas monter à cheval, enfin voilà j'essaye d'écouter les sensation que mon corps me transmet. Pour le moment, depuis toutes ces années où je jeûne, je n'ai jamais rien (*pause*) arrêté ou pas fait à cause du jeûne.

E2 : D'accord, et qu'est-ce qui vous personnellement vous avais motivé pour jeûner ?

P13 : Alors moi, je ne fais pas de jeûne pour perdre du poids.
Le jeûne long hydrique n'est pas fait pour perdre du poids. Ça c'est une hérésie, les gens qui se servent de ça sont tarés. Ça c'est mon opinion personnelle, mais je pense qu'ils sont tarés.
Moi je n'ai absolument pas peur de mourir, parce que j'estime que la mort fait partie de la vie. En revanche, j'ai peur de la maladie. Enfin peur, je voudrais mourir en bonne santé (*rires*) voilà.
La maladie, j'ai pas envie de souffrir, c'est pas que la maladie me fait peur, c'est pas que la souffrance me fait peur. Parce que j'ai déjà eu des souffrances assez terribles, mais si je pouvais me préserver de ça ce serait pas mal.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Donc moi je fais des jeûnes pour essayer de libérer mon corps de toutes les toxines (*marque le mot*) qu'on peut avoir, parce qu'on respire des saloperies, parce qu'on mange des saloperies, parce qu'on boit des saloperies (*amusée*). Même si on fait super gaffe. Et de toute façon même si on ne mange que des carottes vapeurs, on va finir par créer des toxines.
Donc moi je fais des jeûnes pour permettre à mon corps de faire un reset de tout ça, donc voilà. Manifestement ça marche, on en parlera peut-être plus en détail d'ici quelques minutes mais voilà, manifestement ça marche.

E2 : Dites-moi ?

P13 : Alors moi j'ai la chance d'avoir une médecin traitant qui est absolument extraordinaire, qui est une jeune femme, qui doit avoir 35 ans. Alors c'est une médecin généraliste homéopathe, d'accord. Avec qui je parle de tout, de manière extrêmement libre. Elle me suit dans mes jeûnes, elle est d'accord - j'en sais rien si elle est d'accord avec moi. En tout cas elle me donne son accord sur ma manière de vivre les choses de les faire etc. Ce qui me permet de… bah d'en discuter librement avec elle et dès qu'il y a un truc qui me toc, en termes d'analyse d'urine ou de sang, ou je ne sais pas quelle connerie, je lui en parle et elle me donne, en tout cas jusqu'à maintenant, elle m'a toujours donné son feu vert. On a fait des analyses de sang, des choses comme ça, que je pourrai vous transmettre, d'ailleurs en toute transparence si ça vous intéresse. La dernière en date que je lui ai demandée c'était… Je vais reprendre un truc (*cherche dans son bureau*) la dernière en date, je crois que c'était… voilà c'était (*cherche la date*) c'était au mois de mai cette année, je me suis plantée chez elle en lui demandant qu'elle me prescrive une numération des lymphocytes T4 et T8. Parce que je voulais savoir où j'en étais de mon taux d'immunité en fait.
Parce que les jeûnes faisant des reset forcément l'immunité est sensée augmenter, je voulais savoir où j'en étais. Et j'en suis à un taux de rapport CD4/CD8 à 2,26, ce qui est… ça explose les plafonds en fait !
Donc je pense que le jeûne me permet, d'ailleurs moi je suis pas quelqu'un de très malade. En temps normal, même avant les jeûnes. Je pense que j'ai une constitution physiologique qui fait que je sais pas trop ce que c'est que d'être malade. Alors quand je dis malade, c'est les rhumes, les grippes, voilà, après on se casse la jambe dans les escaliers c'est pas la même chose.
Déjà j'ai une constitution qui fait que je n'ai jamais trop connu ce genre de pathologies, mais alors depuis que je jeûne, ça a disparu du paysage tout ça. Mais alors du coup, ça me conforte dans mon idée que le jeûne participe à élever le taux de résistance à tout ça. Après je me trompe peut-être je suis pas médecin mais voilà, alors je sais plus quelle était la question (*amusée*).

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : Pas de souci, là vous me parlez de demande de prise de sang de choses comme ça c'est que vous vous êtes renseignée par quels biais initialement ?

P13 : Alors moi j'ai énormément lu, des livres, des essais, des témoignages… J'ai vu une quantité incroyable de vidéos, j'ai parcouru des sites internet. J'ai essayé d'ouvrir le champ le plus possible, pour en extraire ce qui me paraissait intéressant à vivre, pour évacuer tout ce qui me paraissait délirant, dangereux, en tout cas pour moi.
J'ai essayé de faire le tri dans tout ça. Des spécialistes, des pas spécialistes, je suis abonnée à une page qui s'appelle : jeûne long hydrique sur Facebook, où il y a plein plein de gens qui jeûnent, qui partagent. Bah c'est là-dessus que j'ai eu vent de votre travail. Donc il y a pleins de gens qui partagent des choses et du coup bah on recoupe les infos, on se dit tient ça serait peut-être intéressant pour moi etc.
Moi je suis d'une curiosité maladive, après ça m'intéresse pas, mais je peux gratter quand même si j'y trouve un intérêt donc voilà.

E2 : Tout à l'heure vous m'avez parlé qu'avec votre médecin vous lui demandiez un peu le feu vert est ce que vous vous aviez des craintes ou hésitations avant de commencer à jeûner ?

P13 : Non j'ai pas eu de crainte. Je vais vous faire voir un truc (*cherche dans son bureau et sort un cahier*). Moi quand je jeûne, je tiens un cahier comme ça (*montre*), où je mets mes dates de jeûne et je note mes sensations au jour le jour et s'il y a rien je mets rien. Par exemple, je mets que j'ai fait 45 min de Pilate, que j'ai monté 1h à cheval, que j'ai fait 10 km dans ma journée etc.
Moi je jeûne quand même depuis très exactement (*feuillette son cahier*) septembre 2017. Donc c'est très intéressant de voir l'évolution de mes ressentis en fait et je trouvais que c'était intéressant pour avoir une espèce d'historique des sensations.
(*Pause pour réfléchir*)
Moi non j'ai pas eu peur, j'ai jamais eu de crainte, parce que j'ai jamais jeûné comme ça, d'un coup d'un seul pendant sept jours. J'ai fait deux jours, trois jours, cinq jours et sept jours. Et en fait, en septembre 2017 j'ai fait vingt et un jours.
Alors là j'avais le droit quand même de me faire engueuler par mon toubib, j'ai fait un jeûne de vingt et un jours. Quand je lui ai dit ça après coup, là elle m'a regardé, elle m'a fait : « alors vos jeûnes de sept jours ok, par contre jeûne de vingt et un jours, je veux vous voir avant, je veux vous voir au milieu et je veux vous voir à la fin ». Alors en plus j'avais pas arrêté de travailler hein, donc voilà. C'était au mois de septembre et les chambres d'hôte, elles étaient pleines H24 7j/7. Donc là, elle m'avait un peu engueulé en me disant : « si vous en refaite un de vingt et un jours. Je veux le savoir, je veux vous voir et je veux qu'on en discute » enfin voilà. Et donc en fait, non je n'ai jamais eu peur et comme je vous

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

disais tout à l'heure, moi je ne suis pas une ayatollah. Si un matin je m'étais réveillée en étant comme ça (*mime fatiguée*) plus capable de mettre un pied devant l'autre, je me serais pris un petit déjeuner et puis voilà. Donc non, pas de crainte par rapport à ça et aussi parce que j'en parle avec mon toubib et que voilà, si j'avais eu un souci je l'aurais appelée. C'est hyper important aussi.

E2 : Et donc quand vous avez commencé à vous renseigner sur le jeûne, vous en aviez directement parlé à votre médecin généraliste ?

P13 : Non je crois pas, j'ai dû lui en parler après coup. Et si je me souviens bien, moi ça fait des années et des années et des années, avec elle, que je cherche. (*réfléchit longuement*)
Que je cherche une méthode d'alimentation pour arrêter de prendre du poids pour un oui ou pour un non. Et quand je vous dis que ça fait des années, ouais ça fait des années.
Moi je suis d'une nature à regarder la tablette de chocolat j'ai pris 500g, si je la mange j'ai pris 1kg5 quoi ! J'exagère à peine, moi je suis capable de prendre 3kg entre le vendredi soir et le lundi matin d'accord. Juste parce que j'ai bouffé deux fois par jour un peu trop quoi. Tout ce que je mange, je le stock et je ne sais pas pourquoi. Et je peux vous assurer qu'avec mon toubib, on a déjà fait une batterie de conneries pour savoir si c'était la thyroïde, truc, voilà. On a rien trouvé qui soit assez probant pour dire que c'est la dessus qu'il faut qu'on travaille.
Donc quand j'ai commencé à jeûner très régulièrement comme je vous le disais. Et bien ça a stabilisé mon poids. Alors est ce que c'est le jeûne lui-même, ou est-ce que c'est une résultante du jeûne qui fait que j'ai des trucs chimiques à l'intérieur de moi ? Je ne sais pas l'insuline, le microbiote intestinal, tous ces trucs-là, une régénération du suc gastrique, est-ce que c'est ça qui fait que j'ai réussi à stabiliser mon poids ou quoi, je n'en sais rien. Il faudrait qu'il y ait une étude, sur une quantité significative de jeûneurs et qu'on recoupe les données. Mais comme ça n'existe pas, enfin en tout cas j'ai pas l'impression que ça existe. Puisque ça n'intéresse pas la médecine.
En tout cas ça n'intéresse pas les lobbys pharmaceutiques puisque ça ne leur rapporte rien. C'est dommage parce que je pense qu'il y a beaucoup de gens qui seraient intéressés. En tout cas c'est dommage, ce serait intéressant pour plein de pathologies différentes, pour savoir quelle est vraiment l'action du jeûne là-dessus.
Après vous me demandiez ce que j'avais, ce qui m'avait vraiment mis sur la voie du jeûne, c'est une lecture que j'ai faite alors attendez. (*cherche*)
Le bouquin qui m'a vraiment mis le pied à l'étrier pour jeûner c'est celui-là (*montre Le jeûne : une nouvelle thérapie T. De l'Estrade*) que vous devez connaître.

E2 : Oui

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P13 : Moi quand je parle du jeûne avec certaines personnes qui découvrent le truc, je leur dis : s'il y a un bouquin à lire pour commencer c'est celui-là. Et puis si on arrive à rechoper le reportage sur Arte, enfin ou ailleurs. Je trouve qu'il explique bien. Il détaille bien les choses, j'ai pris plein de notes en le lisant. Il dédramatise le fait qu'*on ne meure pas si on arrête de manger pendant 24h*. En tout cas pas tout de suite *(rires*), voilà. Et ça c'est vraiment le bouquin qui a déclenché vraiment mon envie de jeûner pour aller voir ce qu'il se passe derrière après pendant etc.
(*Pause*)

E2 : D'accord, et donc vous me parliez de votre médecin traitant « je lui parle de tout » etc vous aviez eu des expériences différentes ?

P13 : Ah oui ! Ha ! La blague ! Donc en 2017, j'allais très bien et un matin je me suis levée avec mal au genou. Mais alors euh vraiment mal quoi. Et puis moi j'habite dans une maison où j'ai 40 marches d'escaliers pour aller de ma cuisine jusqu'aux chambres d'hôte. Donc je vous explique, je fais 2000 marches par jour, à peu près, donc ça devenait pénible.
Je vais voir mon médecin traitant qui me dit : « oui c'est bizarre on va faire une radio, peut-être un peu d'arthrose, je sais pas » … Pfff ! Radio, écho, y avait rien du tout ! Et je me suis traînée ça pendant plusieurs mois. J'ai fini par aller voir, comment on appelle ça… Un orthopédiste spécialiste du genou sur Reims. Qui me dit : « Oui, bon, il faut faire de la kiné, il faut rééduquer ».
Je me dis très bien, après tout il est spécialiste le mec. Je suis allée voir la kiné qui m'a fait faire des exercices, un peu comme ça. Qui avait amélioré un peu la sensation douloureuse mais c'était pas miraculeux son histoire.
Et j'ai fait un jeûne de 21 jours, et au matin du 7ème jour : plus - de - douleur! Je me suis levée, j'avais très mal la veille, et le matin plus mal.
(Longue pause)
Et en fait dans mon idée, il y avait une idée qui avait germée, qui était de me dire que ça me faisait comme des douleurs de courbatures. Ne me demandez pas pourquoi, je ne sais pas. Et je sais pas pourquoi j'ai pensé à ça. Pourquoi j'aurai eu des courbatures qui ont duré plusieurs mois. C'était quand même un truc un peu bizarre. Et je me suis dit que si c'étaient des courbatures, c'était logique puisque comme j'étais passée en autophagie, j'avais bouffé l'acide lactique, toutes les merdouilles qui devait trainer dans la masse musculaire à ce niveau-là, et une fois que j'avais tout bouffé j'avais plus mal en fait.
Donc gentiment j'ai envoyé un petit mail à cet orthopédiste, en disant : Bonjour docteur, on s'était rencontré tel jour etc. voilà mon expérience, les séances de kiné m'avaient un peu amélioré, mais ça

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

n'avait pas stoppé la douleur dans sa totalité. Par contre voilà, j'ai fait un jeûne et au matin du 7ème jour la douleur avait disparu. Je ne lui ai pas du tout dit que c'était un incapable, un incompétent etc, ou qu'il avait loupé son truc, non du tout je lui faisais juste un retour d'expérience.
Bon sa réponse elle a été euh (*rires*), elle tenait en trois lignes : « bonjour madame, si vous croyez aux miracles c'est très bien pour vous, moi je suis médecin bonne journée ». (*rires*)
Alors j'ai raconté ça à ma médecin traitant qui était torpillée de rire !! Qui me dit « nan mais enfin Mme X, vous vous attendiez à quoi ? Ce genre de personnage ne supporte pas qu'on remette en doute ces compétences ». Bon c'était un peu pour la blague, mais j'ai trouvé ça dommage, de la part d'un médecin, de ne pas entendre ce qu'un patient a à lui dire. Et de refuser catégoriquement qu'une solution autre que ce que lui connaît puisse marcher.
Enfin c'est pas grave, je comprends aussi qu'en plus c'est un toubib qui n'a plus rien à prouver. Il est très connu voilà. Mais j'ai trouvé ça un peu dommage.
Mais sinon, j'ai pas discuté avec d'autres médecins du jeûne. En tout cas des médecins-médecin.
Après avec des gens qui font de la naturopathie et tout ça, mais ces gens-là, le jeûne, ça leur parle quoi.
Mais voilà avec médecin-médecin, non, pas d'autre expérience.

E2 : Et avec votre médecin généraliste, même en dehors du jeûne, comment vous décririez votre relation ? Vous dites arriver à bien lui parler…

P13 : Ah oui oui oui, c'est quelqu'un… c'est une généraliste… elle est généraliste holistique quoi ! C'est-à-dire qu'elle vous prend dans votre globalité. Je pense que n'importe quel problème qui pourrait m'arriver dans la vie, qu'il soit physique, psychosomatique ou psychologique, je n'aurai aucune barrière pour lui parler de quoi que ce soit. Non du tout.
Pour moi le médecin généraliste, c'est vraiment le premier contact qu'on a quand on a un problème dans sa vie. En fait quel que soit le problème.
Moi, c'est une généraliste que je côtoie depuis 2015, parce que notre ancien généraliste, qui était lui-même homéopathe, est parti en retraite, et qu'il fallait que je trouve quelqu'un d'autre. Et euh je… et c'était un peu la même relation qu'on avait avec notre ancien généraliste.
Moi je ne pourrais pas avoir un généraliste avec lequel je pourrais penser que si je lui parle de ça, ça va être difficile, ah non non c'est pas possible. Puisque c'est le premier médecin qu'on voit qui va vous orienter vers un orthopédiste, vers un diététicien, vers un psychologue, ou un psychiatre, ou vers un gastro, non non c'est pas possible.
Non non c'est le premier contact avec la médecine qu'on a. En tout cas dans la vie de tous les jours, c'est vraiment dans la vie au quotidien, oui le premier contact. Ouais c'est vraiment hyper important, moi je ne pourrai pas avoir un généraliste dans lequel j'ai pas confiance c'est impossible, impossible.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : Oui et pour vous cette confiance elle passe aussi dans le fait de pouvoir lui dire ce que vous mettez en place d'un peu moins conventionnel peut-être ?

P13 : Ah oui oui ! Au mois d'octobre l'an dernier, mon activité des chambres d'hôte, inutile de vous dire que pendant le Covid, ça a été coton hein. J'ai fait une descente aux enfers. En plus j'ai basculé en 48h. Je suis passée de je vais pas trop mal, au 7ème sous-sol.
Je me suis retrouvée chez elle dans un état… (*soupire*) Je ne pouvais plus conduire seule parce que le fait d'être au volant seule : je me demandais ce que faisait la bagnole à 130 km/h contre un poteau télégraphique. Idées suicidaires hein. Je le dis comme c'était à l'époque.
Donc quand elle m'a récupéré, déjà elle me dit : « je ne vous reconnais pas, c'est pas vous » elle m'a prescrit toutes les conneries : antidépresseurs, anxiolytiques, somnifères… En me disant : « Ne les prenez pas, aller voir un psychologue, n'importe qui ». Elle m'a donné son portable perso, elle m'a envoyé un mail tous les trois jours, « comment allez-vous, il fait beau, est-ce-que vous êtes allée marcher » enfin voilà. Elle m'appelait une fois par semaine. Et elle m'a dit : « je vous oblige à aller voir un psy ».
Oui je peux lui parler de tout ce que je fais dans ma vie.
C'est pas une copine par contre, on s'appelle pas par nos prénom, on se tutoie pas, c'est « bonjour Mme X est ce que vous allez bien » enfin voilà.
Je ne supporterai pas d'ailleurs, avoir une copine comme toubib. Il faut quand même avoir une certaine distance, justement pour pouvoir être libre et dans le non-jugement.
Je dis pas qu'on parle pas de nos enfants et tout ça, puisque de toute façon elle est le médecin généraliste de mes gosses et je sais qu'elle a deux enfants qui sont plus jeunes que moi. On peut parler un peu de notre vie privée mais il y a une distance et je pense que c'est nécessaire. Et comme je vous dis, je pourrais pas avoir une copine comme toubib. Ça m'empêcherait, je pense, de lui parler de certaines choses. Nan ça c'est pas possible, la relation doit rester professionnelle. Pour être de qualité je pense qu'elle doit rester professionnelle, mais après ça voilà, c'est un jugement qui n'appartient qu'à moi.

E2 : Bien sûr, et donc vous avez évoqué certaines choses, mais qu'est-ce qu'elle vous propose cette médecin généraliste en terme d'accompagnement pendant vos jeûnes ?

P13 : Euh pas grand-chose, parce que je pense qu'elle a bien compris que j'avais fait le tour du sujet, quand même. Que je ne faisais pas n'importe quoi non plus. Je lui ai fait voir ce petit cahier (*montre son cahier*), je pourrai vous envoyer des copies de pages si ça vous intéresse.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Donc voilà, je pense qu'elle a bien compris que je ne faisais pas n'importe quoi et puis elle sait que j'ai confiance en elle, donc elle sait que si j'avais le moindre souci, je n'hésiterai pas à l'appeler, à prendre rendez-vous etc.
(*réfléchit*)
Le deuxième jeûne de 21 jours, qu'on a fait ensemble du coup, je lui avais demandé toute une batterie d'examens sanguins, qu'elle a accepté et qu'elle a prescrit. On a fait une première analyse de sang la veille que je commence mon jeûne et exactement la même le lendemain de l'arrêt du jeûne. Ça je vous l'enverrai il y a aucun souci. Ce qui m'intéressait c'était la numération de l'IGF-1. Vous savez c'est pour le renouvellement des cellules et le taux d'insuline, le truc de l'insuline, je sais plus ce que c'est, que je trouvais intéressante.
Et là on a eu des résultats, (*se reprend*) bon qui ne sont pas significatifs, puisque ce sont mes résultats à moi une fois comme ça. Mais n'empêche que pour moi ça a été vachement intéressant. L'IFG-1 il a chuté à un taux dérisoire, l'insuline pareille.
Elle ne me conseille rien, sauf de faire attention à moi. Et quand je lui demande des conneries comme ça elle dit oui tout de suite donc c'est parfait ah ah ah c'est parfait.

E2 : Donc, c'est vous qui demandez des prises de sang et des analyses d'urine, ce n'est pas elle qui vous propose de faire telle prise de sang ou des choses comme ça ?

P13 : Non non, je pense qu'elle est dans la bienveillance en fait. Dans le : je vous suis, parce que ça l'intéresse fortement. Notamment une chose qui l'a très très intéressée, vraiment de manière…
Déjà au mois d'avril il y a deux ans, j'avais eu un doute, j'avais le nez qui coulait genre allergie à la con, au pollen, aux fleurs, etc. Moi j'ai jamais fait d'allergie à rien, donc voilà. Il y a deux ans je m'étais dit : tiens j'ai le nez qui coule.
L'année dernière alors là j'avais plus qu'un doute parce que c'était un peu plus fontaine que l'année d'avant. Et alors cette année au mois de mai là alors attendez (*cherche dans son cahier*) je sais plus, peu importe. Là c'était euh fontaine, fontaine, fontaine, fontaine (*insiste*) vraiment un truc incroyable ! (*feuillette son cahier*)
Ah bah voilà fin avril début mai, j'éternuais toutes les 3 secondes enfin voilà, allergie comme beaucoup de gens à cette époque-là. Et il s'est avéré que la semaine d'après où ça s'est mis à se déclencher cette histoire, je devais faire un jeûne.
Donc j'ai fait mon jeûne et j'ai écrit au 3ème jour : disparition totale des symptômes de l'allergie saisonnière. Mais totale ! Donc j'avais pris rendez-vous avec elle la semaine d'après, pour lui raconter un peu ça. Et puis elle me dit : écoutez ce qui est bien, c'est que ben voilà, il y a très certainement une relation de cause à effet. Il faut voir si dans les jours et les semaines qui vont venir, si les symptômes

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

ne réapparaissent pas. Si les symptômes ne réapparaissent pas dans les jours et semaines qui viennent, il faut voir si l'année prochaine ça réapparaît ou pas. Et si l'année prochaine ça ne réapparaît pas, là du coup moi ça m'intéresse !! Parce que j'ai des patients, qui sont dans le cas d'allergie chronique saisonnières, à qui je pourrais peut-être proposer de faire un jeûne parce que c'est des gens qui sont assez ouvert d'esprit et que de si on pouvait régler leur problème sans l'aide de médicament, juste en arrêtant de bouffer 3-4 jours, pourquoi pas.

Donc voilà, elle est quand même dans l'interaction de se dire il y a des trucs qui marchent et voilà. Et comme elle n'est pas… vous allez la voir en premier lieu ce qu'elle va vous prescrire c'est de l'homéopathie ou des huiles essentielles et des choses comme ça. Puisqu'elle est aromathérapeute aussi, elle a fait la formation d'aromathérapie. Alors ce qui est assez contradictoire puisqu'entre l'homéopathie hyper diluée et l'aromathérapie hyper concentrée (*rires*) elle fait un peu le grand écart. Mais comme elle : « dit moi le grand écart ne me gêne pas puisque c'est très complémentaire tout ça » donc voilà.

Voilà, elle en même temps ça ne l'a pas empêché de me prescrire des antidépresseurs quand j'en ai eu besoin ! Que je n'ai pas pris, mais voilà.

Donc du coup, elle ça l'intéresse parce que je pense qu'avec des exemples concrets comme ça, elle se dit qu'il y a quand même des bénéfices au jeûne. Alors après moi je lui ai pas demandé si elle avait soumis l'idée à certains patients, après ça ne me regarde pas. Mais voilà j'espère que mon expérience l'aide dans sa vie quotidienne de médecin à envisager les choses un peu différemment. Comme moi, elle m'inspire des choses pour fonctionner différemment, voilà.

E2 : C'est intéressant, et vous c'est à partir de quelles sources principalement que vous avez décidé telle prise de sang etc ?

P13 : Des trucs que je glane à droite à gauche… Alors l'IGF-1 c'est là-dedans (*montre le livre Le jeûne : une nouvelle thérapie*) parce qu'il en parle là-dedans. Le rapport CD4/CD8, ça c'est le livre du Pr Joyeux sur l'immunité qui est sorti cette année en début d'année, où il en parle. Où il parle justement qu'il surveille les patients qui ont le Sida, parce qu'il n'y a pas le choix, il faut les suivre ces patients à ce niveau-là. Et qu'il parle aussi dans son bouquin du Sida de l'âge. De la baisse d'immunité normale chez les personnes âgées, puisque le système n'est plus capable à un moment donné de se défendre tout seul, puisque le système ralenti l'âge faisant. Et il parle ouais du Sida de l'âge en fait. Qui est une sorte de baisse d'immunité naturelle chez l'être humain.

Mais alors là je suis incapable de vous dire exactement où je trouve tous mes trucs. L'idée c'est de glaner un peu partout dans des bouquins, dans des conversations, sur des sites internet des choses

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

comme ça. J'entends quelqu'un qui parle de quelque chose je me dis tiens c'est intéressant je le note et je vais voir, voilà.

E2 : Vous avez un bon soutien de votre généraliste j'ai l'impression mais est-ce que vous auriez en tête certaines attentes pour vous accompagner pendant un jeûne ?

P13 : Ben non, parce que la mienne elle répond à tout ce dont j'ai besoin alors je vais vous dire euh… Oui si j'avais un médecin traitant j'aurai peut-être des idées, si j'avais un médecin traitant tout pourri, avec qui je peux parler de rien, ben ouais.
Mais là, la mienne étant 100% parfaite à ce niveau-là, j'ai pas trop…
Je pense que vous allez avoir des témoignages de gens qui ne peuvent pas du tout parler de ça avec leurs médecins et là vous allez avoir quantité énorme de témoignages.
Après moi ce que j'aimerai, ce que j'aimerai bien, c'est qu'il y ai… alors peut être que ça existe mais je n'ai pas encore trouvé. Pourtant je me suis pas mal baladée sur les sites des CHU, des universités et tout ça. J'aimerai qu'il y ait des études de faites alors sur un panel important je sais pas, peut être des gens comme vous qui faites des thèses.
Par exemple moi j'ai un problème cardiaque, enfin c'est un bien grand mot, je fais de l'arythmie et je m'en rend pas compte. Ça se trouve là je vous parle, je suis à 130-140, je sais pas pourquoi, et puis ça va durer 30s, ça s'arrête et puis j'en ai pas pendant 3 jours et puis etc.
Je suis suivie par un cardiologue tous les 5 ans, je suis pas sous médicaments, je suis sous rien du tout. Et bien j'aimerai bien que y ai un cardiologue en devenir, qui fasse une thèse sur ça, qu'est-ce que le jeûne induit chez les cardiaques par exemple.
Ou alors ça j'aimerai bien, mais ça doit être très compliqué, ça correspondrait à une thèse de gastro-entérologie, qu'est-ce que le jeûne induit sur le microbiote intestinal. Comment est-ce qu'on pourrait participer à l'élévation d'un microbiote, qui fasse qu'on digère bien les aliments. Qu'on ait plus ce syndrome d'intestin poreux etc. Par le jeûne. Voilà j'aimerai bien tout ça moi, j'aimerai bien participer à ça, à des études de grande envergure comme ça. Pour voir vraiment si l'idée reçue que ça améliore l'état de santé des gens comme moi : est-ce-que c'est vrai ou est-ce-que c'est faux ? Est-ce-que c'est juste du psychosomatique, ou est-ce qu'au niveau du corps humain le jeûne a un bénéfice réel?
Parce qu'il en parle De l'Estrade, notamment en Russie, ils ont fait beaucoup beaucoup beaucoup d'études à grande échelle, sur la guérison de maladies psychiatriques. Pourquoi ? Pourquoi ça se fait pas on le sait, le lobby pharmaceutique il est là, il pousse à la roue et comme c'est lui qui finance la plupart des études…
Mais j'aimerai bien moi, qu'il y ai des médecins en devenir comme vous qui fassent des études. Ou des médecins tout court d'ailleurs, voilà. Des études à grande échelle… Alors ça c'est plus du tout en

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

rapport avec votre question qu'est-ce-que vous attendez de votre médecin généraliste, c'est plus qu'est-ce-que vous attendez de la médecine en général, qui pourrait faire que ça s'améliore.
Parce que moi je trouve que le corps est une machine de guerre déjà assez bien faite quoi. Donc je… j'aimerai bien qu'on élève la conscience des gens et du corps médical par rapport à tout ça. Mais ça c'est peut-être dans mes rêves les plus fous ! Ahahahahah!
(*Pause*)
On nous bassine avec l'écologie et en même temps on fait rien.
Ça coûte très cher à la sécu etc. Vous imaginez si mes problèmes de genoux je n'avais pas jeûné. Ils ne sont jamais réapparus d'ailleurs, donc combien j'aurais coûté à la sécu en kiné, en anti-inflammatoires en trucs enfin voilà.
C'est tout ça mis bout à bout. Je pense qu'il y a des économies à faire énormes pour… regardez mon allergie, mon nez qui coule, j'aurai pas pu continuer. C'était pas possible, c'était une fontaine le truc, mais il aurait fallu que je prenne des médicaments, des antihistaminiques etc. Enfin je sais pas ce qu'on prend pour ça mais ça coûte énormément, énormément.
Quand vous voyez tous les gens qui ont des problèmes de diabète et de cholestérol, je suis sûre que si ces gens-là se mettaient à jeûner de manière régulière, mais je suis sûre que vous supprimez au moins la moitié de toutes ces pathologies. Ces pathologies dues à tout ce qu'on bouffe, tout ce qu'on respire, tout ce qu'on voit qui est dégueulasse, qui participe à l'évolution de toutes ces maladies contemporaines. Parce que je suis sûre qu'il y a 100 ans, il y avait vachement moins de cholestérol que maintenant quoi, vachement moins de diabète, vachement moins de voilà.
Une chose que j'aimerai bien, alors elle, elle en parle avec moi parce qu'elle sait que je suis hyper open là-dessus. Mais un truc que j'aimerai bien trouver chez les médecins généralistes, c'est du conseil en nutrition, en alimentation (*décompose les mots*).
Le Dr Y me disait : « mais vous savez Mme X, l'alimentation dans notre cursus universitaire ça doit être 2h !». (*Rires*)
Ah c'est quand même un peu dommage, parce que c'est quand même le premier médicament l'alimentation. Alors quand je dis alimentation c'est alimentation plus tout ce qu'on boit.
Et c'est un petit peu dommage puisque c'est ça qui alimente notre système et c'est quand même par là qu'on fait entrer des substances ou bénéfiques, ou néfastes. Et ça je pense qu'il faut faire plus de prévention, plus de tout.
Je trouve qu'il faudrait éveiller les consciences, et des patients, et des médecins, dans un monde idéal j'aimerai bien ça.

E2 : J'ai fait un peu le tour de mes questions est ce que vous voulez rajouter quelque chose ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P13 : Non, plutôt si vous avez des questions n'hésitez pas à m'envoyer un e-mail ou vous m'appelez, je peux vous envoyer mes analyses si ça vous intéresse…
En tout cas merci pour votre travail, merci à vous.

Entretien numéro 14
E1 : Bonjour M. Merci de répondre à cet entretien avec nous. Première question : racontez-moi comment ça s'est passé pour vous le début du jeûne ? Pourquoi vous vous y êtes mis et comment ça s'est passé ?

P14 : Alors ça faisait longtemps que je voulais faire un jeûne. J'avais peur de ne pas tenir une semaine entière qui est la durée moyenne. Pourquoi je me suis mise au jeûne ? J'ai eu un cancer du sein en 2019 donc j'ai été opérée d'une mastectomie avec reconstruction par DIEP. Donc j'ai passé 10h20 au bloc opératoire. Puis une deuxième opération cette année fin mars. 3h30 de bloc opératoire. Ce qui signifie que j'ai ingurgité par voie orale ou intraveineuse tout un tas de produits dont de la morphine durant la première opération. Et donc j'avais besoin et envie surtout d'éliminer toutes ces toxines. Comment ça s'est passé ? A un moment j'ai trouvé un stage de jeûne qui me convenait qui était plus court qu'une semaine donc je me suis dit c'est réalisable. On me demandait un certificat médical. Ok très bien. D'abord un petit questionnaire de santé. Je réponds en toute honnêteté que j'ai été opéré d'un cancer. Ah oui j'ai oublié que je suis sous traitement anti hormonal donc j'ai un traitement à prendre tous les matins, du Tamoxifène, ce qui n'est pas le mieux pour la santé clairement. Ok c'est bien contre le cancer mais ça a des effets secondaires je vais pas vous les expliquer. Et je me disais qu'éliminer toutes ces toxines en plus ce serait bien. Donc dans le questionnaire je réponds en toute transparence que j'ai été opéré, que je veux éliminer ces toxines et que je suis sous traitement anti hormonal. Ok très bien. Là où ça a commencé à tiquer c'est quand j'ai demandé à mon médecin généraliste un certificat médical d'aptitude pour faire un jeûne de 3 jours. De 3 jours (*elle accentue*). C'était un jeûne hydrique c'était même pas un jeûne sec. Donc ok il y a aussi la descente et la reprise alimentaire donc c'est un peu plus que 3 jours en réel mais quand même ce n'était pas non plus un mois ce n'était pas un jeûne sec, ce n'était pas un mois. Je pense avoir la tête sur les épaules. Et en précisant bien que mon intention était bien de continuer mon traitement anti hormonal. Et mon médecin généraliste de me dire : barrière (*elle mime une barrière*) qui me pose des questions pour savoir pourquoi je fais ça. Et de me dire « ah bah non moi je peux pas faire ce certificat médical il faut voir avec votre oncologue ». Comment vous dire ? Mon oncologue il faut 6 mois avant d'avoir un rendez-vous. J'ai un rendez-vous une fois par an d'une fois sur l'autre quand je fais mes échographies mammaires et mammographie de contrôle tous les ans. Je vais pas aller voir ma cancérologue juste

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

pour un petit certificat médical. J'ai trouvé ça stupéfiant. Pour un petit jeûne de 3 jours. Sachant que je ne voyais pas l'incompatibilité avec mon traitement, avec ce que j'avais eu avec le cancer, sachant que je n'avais pas eu de chimiothérapie, pas eu de radiothérapie, qu'à part mon traitement anti hormonal je n'ai pas de traitement. J'ai eu deux grosses chirurgies mais point barre. Effectivement en chimiothérapie je ne serai pas aller faire un jeûne en même temps. Si j'avais été sous radiothérapie c'est pareil je n'aurais pas été faire un jeûne en même temps. J'ai eu une grosse opération en 2019. Une petite en 2021. Je ne vois pas tellement le lien entre le fait de jeûner trois jours. Peut-être par méconnaissance. Comment ça peut être une conséquence néfaste sur le cancer ? Pour moi ça peut être une conséquence positive de nettoyer le tube digestif et ce qu'il va avec. Voilà. Qu'est-ce qu'il faut que je vous dise de plus ? Posez-moi des questions.

E1 : C'était cet été ça du coup votre envie de jeûner et l'histoire du certificat ?

P14 : Au mois d'octobre. Et au final je me suis dit « tant pis j'y vais comme ça ». Je l'ai quand même fait sans certificat médical. En mon âme et conscience. Donc effectivement s'il m'était arrivé quelque chose ça aurait été de ma responsabilité car je n'avais pas fourni les documents nécessaires pour l'organisateur. Et ça s'est très bien passé.

E1 : C'était 3 jours via la FFJR ?

P14 : Non je suis passé directement par un organisme. Qui s'appelle « Jeûne et Nature ». C'était dans un gîte pendant 3 jours. On était à plusieurs : deux organisateurs et 7-8 participantes. Voilà pour certaines qui en avait déjà fait. Et pour d'autres c'était le premier.

E1 : Et pour vous en l'occurrence c'était le premier.

P14 : Oui et j'ai trouvé ça super. Je me suis dit que j'allais probablement en refaire à un moment donné. Il n'y a pas d'urgences. Alors après peut être que je vais sortir de la médecine traditionnelle pour aller plus vers une médecine holistique ou du quand dira-t-on. Bon à vous de juger. Il se dit que… Je dis bien il se dit que (*elle insiste*) les cancers se nourrissent de ce qu'on mange, du sucre, de tous les produits chimiques que l'on mange… dans du jambon sous plastique. Vous connaissez déjà tout ça. Le médecin généraliste, même la cancérologue, personne ne va me dire « c'est pas bon, vous avez mangez trop de sucre, c'est pas bon pour votre cancer… De plat industriel, de nourriture industrielle avec tous les produits chimiques qui vont avec, ce n'est pas bon pour votre cancer ». Personne ne me dit ça. Par contre, à l'inverse, quand je ne mange pas on vient me dire que ce n'est pas bon pour votre cancer. Je

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

ne comprends pas. Chacun ses croyances. Je reste convaincu que ne pas manger pendant 3 jours ou une semaine, à partir de quand on continue de manger… et je dis ne pas manger, c'était un bouillon de légumes le soir et un jus de légumes passé à l'extracteur le matin et de l'eau autant que désiré. Pas un jeûne sec blanc.

E1 : Si je comprends bien vous l'avez très bien supporté ce jeûne. Est-ce que vous avez eu le temps dans votre expérience de 3 jours, des limites au fait de jeûner ?

P14 : (*Long silence de réflexion)*. Pour mon cas, et je ne parle que de ma santé : non. Après ça dépend de quel contexte. Jeûner seul chez soi pendant une semaine voire même continuer de travailler surtout si on a un travail un peu physique ce n'est pas idéal. Là encore j'y étais trois jours, je n'avais qu'à suivre le mouvement. On avait qu'à faire de la randonnée, du Qi Gong, de la méditation, des choses relativement soft et j'étais encadrée. Je ne le ferai pas toute seule, ou en même temps de travailler, ou en même temps qu'une semaine de grosse randonnée en montagne. Après ça dépend la condition physique qu'on a. J'ai quand même 53 ans. Je pense qu'on ne peut pas tirer sur le corps tout en même temps, faire trop de sport sans manger. C'est peut-être la limite que moi j'y verrai. Ça dépend le sport. Si c'est une semaine de yoga, voilà.

E1 : Et à ce moment-là qu'est-ce qui vous rassurerait ? Ce sont ces encadrements avec les organismes ? Ou voir un médecin à ce moment-là vous semblerait souhaitable ?

P14 : Dans ma situation je me suis débrouillée toute seule. Ce qui serait bien c'est que les médecins généralistes soient conscients des bénéfices que peut apporter le fait de jeûner. Ils ne sont pas là pour le prescrire, admettons. Encore que. Après effectivement s'il y avait un médecin, ce serait pas mal. Au début ou en fin, surtout si c'est une semaine ou 15 jours si c'est des jeûnes plus long, une consultation avec un vrai médecin en début et en fin de jeûne ce serait beaucoup mieux et ce serait prendre…(*elle se coupe*). Là j'ai l'impression d'avoir fait l'école buissonnière.

E1 : Sans votre certificat oui.

P14 : C'est ça oui, tout ça pour un petit bout de papier et parce que j'ai été honnête et transparente avec tout le monde. Je trouve que c'est dommage.

E1 : Et pourquoi vous trouveriez ça intéressant qu'un médecin vous voit en début et en fin de jeûne ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P14 : Moi j'ai qu'une vision parcellaire et non spécialisée. Sur le lien entre le bénéfice du jeûne et les traitements que je prends. Je me suis senti bien pendant les 3 jours de jeûnes. Même pendant la descente alimentaire. Bon après la reprise j'ai pas été très sérieuse donc voilà. J'aimerai apprendre davantage de connaissance sur les bénéfices du jeûne. En particulier en lien avec les maladies, avec les pathologies. Je ne suis pas la seule à avoir eu un cancer. Il y a bien d'autres pathologies assez lourdes pour lesquelles les patients prennent tout un tas de médicaments qui ont leurs effets secondaires.

E1 : Ok, donc là vous avez évoqué le fait que le médecin vous partage des connaissances scientifiques ? C'est ça ?

P14 : Oui. Qu'il y ait un approfondissement. Qu'il soit là pour creuser davantage la situation de chacun. Que la situation du client/patient soit prise en compte dans sa globalité. Là j'ai l'impression que d'un côté j'ai la cancérologue, au milieu la généraliste qui a fermé boutique, et puis après je fais un jeûne comme si je faisais quelque chose d'illégal. Pourquoi est-ce que tout ça n'est pas en lien ? Le cancérologue n'est pas obligé de dire à tous ces patients « il faut absolument que vous fassiez un jeûne ». Je suis d'accord, on n'en est pas là. Mais pour les patients qui ont le souhait d'en faire un, je ne suis même pas sûre que la cancérologue soit d'accord et ouverte à ça. Je lui poserais la question par curiosité au prochain rendez-vous. Oui qu'il y ait d'avantage d'accompagnement sur le jeûne. Le jeûne c'est bien mais on fait ça sur un laps de temps. On sait qu'on va reprendre l'alimentation. Peut-être de voir avec le médecin accompagnateur du jeûne comment s'alimenter mieux. En fonction de la pathologie de chacun. Quel type d'aliments supprimer, ou pas ? L'histoire du fait que le cancer se nourrisse du sucre c'est très controversé. Des gens qui disent « oui » et d'autres « pas du tout, ce sont des potins ». Qui croire ? Est-ce que si effectivement il y avait davantage d'accompagnements des médecins généralistes, sur le jeûne, s'ils creusaient davantage le sujet. Car là ils font juste barrière. Ils ne savent pas. Ils font juste barrière. Ils ne maîtrisent pas. Rideau. Dans des tas de métiers, on nous demande à nous former dans notre vie professionnelle. Là sur ce cas-là je me demande si les médecins continuent de se former sur cette pratique. Ce n'est pas une thérapie on est d'accord, mais c'est une pratique qui peut avoir des avantages. Je ne sais pas si la comparaison est bonne mais on peut avoir certaines personnes pour soigner leurs maux qui vont fumer du shit ou de l'herbe. Et on dit que ça a des vertus thérapeutiques. C'est quand même très borderline. Voire davantage que faire un jeûne. Eh bien on commence à s'ouvrir à ça. Je ne dis pas si c'est bien ou pas. Je n'en sais rien je n'ai pas les compétences donc je sais pas. Mais je me dis que le jeûne quand même, ça se pratique depuis des milliers d'années. Donc voilà quoi.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : Je comprends bien votre position. Pour revenir à l'intérêt du médecin généraliste au début ou à la fin du jeûne, est ce que vous verriez d'autres intérêts ou pas forcément ?

P14 : (*Réflexion*). Non mais je suis en train de penser à un parallèle. Quand vous faites une cure… comment ça s'appelle ?

E1 : Une cure thermale ?

P14 : Une cure thermale ou un régime pour les personnes qui vont avoir un problème de poids : vous allez voir un médecin généraliste avant et un médecin généraliste après. Pourquoi ce ne serait pas le cas ? Sans que ce soit une obligation mais je pense que dans l'accompagnement. Après tout est relatif. Ça dépend de l'objectif que la personne a dans le jeûne. Soit elle fait ça pour maigrir et être bien dans ses baskets et voilà le rendez-vous avec le médecin généraliste c'est un plus mais peut-être pas une nécessité. Si on le fait en lien avec une pathologie un peu plus conséquente ça me paraitrait bien qu'il y ait un rendez-vous médical voire même peut être avec son propre médecin généraliste, pour qu'il y ait une continuité avant/après.

E1 : Là votre médecin généraliste vous la connaissez bien ? Ça se passe bien avec elle ?

P14 : En l'occurrence c'était la remplaçante de ma médecin généraliste habituelle. Ma généraliste habituelle est quand même assez sèche. Ça fait 2-3 ans que je la connais. La remplaçante je l'avais vu quelques fois et elle est très chaleureuse, accompagnante. Je dirais presque que stratégiquement, j'ai presque fait exprès d'aller voir la remplaçante en me disant « même pas je m'attendais à ce qu'elle dise non ». Je suis tombé de ma chaise. Littéralement.

E1 : Vous l'avez senti fermé au sujet parce qu'elle ne se sentait pas à l'aise ?

P14 : C'est ça ! « Je ne prends pas de risque. Je ne sais pas ». « Comme vous avez eu un cancer et comme vous avez eu un traitement hormonal, je ne sais pas les conséquences que ça peut avoir sur votre cancer, donc aller voir votre cancérologue ». C'est-à-dire qu'elle prend 0 risque. Je ne lui demandais pas de signer une décharge non plus.

E1 : Donc ça vous a extrêmement étonné, mais je pousse un peu : est-ce que vous lui en voulez ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P14 : Euh… (*réflexion*). C'est plutôt de la déception. Parce que du coup je ne me sens pas complètement prise en charge. Quand on va voir son médecin, on a besoin de se sentir rassuré. Là, je ne me suis pas sentie rassurée. J'ai pris ma propre décision et mes propres responsabilités.

E1 : Ok et si là je comprends bien là votre oncologue vous ne lui en avez pas encore parlé ?
P14 : Non. Non. Car je suis allé voir la généraliste 15 jours avant la date du jeûne. Je savais pertinemment que je n'allais jamais avoir un rendez-vous en 15 jours avec la cancérologue.

E1 : Et du coup la prochaine fois vous m'avez dit que vous alliez lui en parler. Qu'est-ce que vous allez lui dire ?

P14 : Je vais lui dire la vérité car j'essaye toujours de dire la vérité. Je ne vais pas lui cacher. D'autant que cela s'est bien passé. Je ne vois pas pourquoi je lui cacherais le fait que je l'ai fait sans certificat médical. Je lui demanderai son avis. Et selon sa réponse, si elle me dit « oui oui très bien vous pouvez y aller raisonnablement en continuant votre traitement anti hormonal ». Ok super. Si elle me donne un avis défavorable je ne changerai pas de cancérologue car elle est bien. Pareil je serai déçue. Je ne me sentirai pas abandonnée car c'est exagéré mais pas prise en charge dans la globalité de ce qui est possible pour le corps humain.

E1 : Même si elle vous expliquait les raisons de son avis défavorable ? Avec ses croyances à elle ? Ses éléments scientifiques à elle ?

P14 : Ah bah voilà ça dépend de jusqu'à où on va dans le scientifique. Si elle me sort véritablement des études, des explications véritablement scientifiques comme quoi il pourrait y avoir un effet néfaste sur la pathologie que j'ai eu. Je vais prendre à l'extrême : « la pratique du jeûne peut augmenter le risque de récidive de cancer ». Je prends le pire truc qu'elle puisse me sortir. Avec des arguments véritablement scientifiques, je vais effectivement peut-être me poser la question. Je n'ai pas l'impression qu'on en est à ce stade-là. J'ai plus l'impression que c'est par méconnaissance du jeûne ou par peur d'être attaqué que les médecins… (*elle se coupe*). Ce n'est pas leur médecine quoi. Je pense plus que c'est de la méconnaissance scientifique. Je pense qu'ils ont plus besoin d'études scientifiques comme celle que vous faites pour être rassurer sur la pratique du jeûne.

E1 : Je me dis que si elle donnait un avis défavorable vous seriez un peu désemparée. Est-ce que vous croyez que vous continuerez à jeûner quand même ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P14 : Oui je pense. (*Réflexion*) Oui je pense. Après j'en ai fait qu'un de trois jours et si j'en refais un ce sera une semaine. Et je prends mes précautions. Si j'en refais un ce sera accompagnée. Ce sera une semaine posée à un endroit, avec des petites activités. Si jamais je vois pendant la semaine que ça ne va pas je ne suis pas non plus stakhanoviste ou extrémiste. Je vais me réalimenter.

E1 : D'accord. Ce serait quoi une consultation idéale avec le médecin généraliste ou spécialiste ?

P14 : Oh c'est une bonne question ça. (*Réflexion*). La consultation idéale avant le jeûne c'est ça ? Je repose bien la question : la consultation idéale avec le généraliste ou le spécialiste avant de faire le jeûne ? C'est bien ça la question ? (*Réflexion*). D'abord ce serait d'être entendue. Là je n'ai pas eu le sentiment d'être entendue. Prise en compte. Ou que ma démarche soit prise en compte, pas tellement moi mais ma démarche. Ce qui pourrait être intéressant c'est que le généraliste ou le spécialiste puisse me dire « super, on a tel et tel critère, questionnaire. Est-ce que vous pourriez le répondre avant votre jeûne et le remplir après le jeune ? » Il n'y a pas que la perte de poids. Mais aussi quels sont les bénéfices. Des mesures quantitatives. Je ne sais pas. Peut-être même des tests. Des analyses d'urines ou de sang. Je ne sais pas. J'imagine que les résultats ne sont pas les mêmes. Que les analyses de sang avant et après je pense que ce n'est pas la même chose. C'est ce qu'il me vient à l'esprit. Que ce soit pour le médecin généraliste comme pour le patient, un référentiel 1 mois avant/1 mois après, ça pourrait être super constructif. Je ne sais pas sur quels critères. Car je ne me suis pas posée la question, je réfléchis à haute voix avec vous.

E1 : Et après comment vous envisageriez le suivi ?

P14 : Regarder qu'elles ont été les bénéfices sur les analyses de sang par exemple. Comment on se sent de manière générale sans avoir d'éléments de mesure. Je ne parle pas de perte de poids. Savoir comment on se sent psychologiquement. Là on a vu ces deux dernières années des consultations en psychologie de +27%. C'est quelque chose qui pourrait être pris en compte dans le cadre d'un jeûne. Pendant 3 jours, bon j'étais dans un beau cadre, on est d'accord, mais j'étais super bien psychologiquement. Je n'ai pas eu de déprime. Et les jours qui ont suivi aussi. J'ai trouvé un bénéfice psychologique. Pareil je ne peux pas le mesurer. Pourquoi ce n'est pas pris en compte dans l'accompagnement post jeûne ?

E1 : D'accord. Très bien. J'ai abordé la totalité des thèmes que je voulais aborder. Est-ce que vous vous aviez envie de rajouter quelque chose par rapport à tout ça ? Notamment sur votre vision de la médecine générale par rapport au jeûne ? Où vous pensez avoir tout dit ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P14 : Là tout de suite j'ai l'impression d'avoir tout dit, bien sûr dans 20 minutes… (*rires*)

E1 : (*Rires*) Ah c'est toujours comme ça.

P14 : Oui. (*Réflexion*). Là tout de suite je ne sais pas. En tout cas je trouve ça super ce que vous faites. Au nom des patients, je vous remercie. Je vous souhaite plein de courage et d'énergie pour cette étude. Si vous avez besoin de me solliciter pour un autre questionnaire sur cette lignée n'hésitez pas.

E1 : Merci beaucoup c'est adorable et très encourageant. Ça nous fait plaisir. Merci pour cet entretien.

Entretien numéro 15

E1 : Bonjour X. Merci de répondre à cet entretien. Je commence par une question un peu large : comment avez-vous débuté le jeûne et pour quelles raisons ?

P15 : Alors en fait j'ai débuté le jeûne dans un objectif global d'amélioration de ma santé. J'ai fait plusieurs choses plus ou moins en parallèle. Dans un premier temps j'ai arrêté de fumer. J'ai également modifié mon alimentation en me tournant le plus possible vers une alimentation « bio » et de qualité, en m'alimentant par exemple vers des producteurs auxquels j'avais accès directement. Et par rapport à toutes mes recherches je suis tombé sur des sites de jeûnes et notamment c'est par là que j'ai commencé, par le site de Thierry Casasnovas, qui est assez controversé. J'ai au départ regardé pas mal de ses vidéos. Je me suis mis aux jus de légumes etc. Et je suis tombé également sur le jeûne qu'il a pas mal pratiqué et qu'il vendait. Et donc sur ces bases là j'ai décidé de tester essentiellement le jeûne intermittent, essentiellement pour un objectif de perte de poids. A l'époque je pesais 87 kg. Physiquement je me sentais lourd. Quand je faisais du sport je voulais avoir plus de mobilité. Même par rapport aux vêtements. J'ai commencé le jeûne en mai 2017. Ce que je faisais c'est que je sautais le petit déjeuner. J'ai fait ça pendant 2 ans. J'ai suivi semaine après semaine l'évolution de mon poids. Sur les 2 ans j'ai perdu 20 kg pour arriver à 67kg. J'ai repris un peu ces derniers temps car j'ai arrêté le jeûne intermittent, mais je vais le reprendre en ce début d'année. Ça a été une évolution assez lente mais qu'on voyait au fur et à mesure ce qui était encourageant. Changer de garde-robe, d'avoir des vêtements…

E1 : Ça a été uniquement du jeûne intermittent dans les 2 ans et demi où il y a eu des périodes de jeûne complets ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P15 : J'ai fait quelques journées de jeûne hydrique dans les 2 ans, et 2 jours de jeunes secs. Ces 2 journées ont été très dures.

E1 : Oui ça ne vous a pas donné envie de poursuivre l'expérience ?

P15 : C'était mieux la deuxième fois. J'ai eu de très forts maux de tête jusqu'à avoir des vomissements. Je ne sais pas si c'était lié au fait de ne pas avoir bu de café ce jour-là. J'aimerai refaire en essayant de me sevrer en café avant, refaire l'expérience de jeûne sec sans avoir l'addiction au café pour voir ce que ça donne. Ce sont des expériences assez intéressantes. Je voulais faire plus de jours en jeûne hydrique. En fait, dans les objectifs j'ai plus ou moins rempli celui de perte de poids. Mais je souhaiterai aussi reprendre plus de vitalité, plus d'énergie.

E1 : Oui vous parliez du bien être global au début.

P15 : Avant d'engager toutes ces démarches j'avais des migraines assez importantes et assez fréquentes, qui duraient de 2 à 3 jours, qui se répétaient une à 2 fois par mois, assez pénalisantes. Depuis que j'ai fait toutes ces modifications je les ai très rarement. Je ne sais pas quels paramètres ont joué sur ces migraines. Si c'est l'amélioration de la santé, l'arrêt de la cigarette, ou la perte de poids. Il y a eu une très très nette amélioration à ce niveau-là.

E1 : Ça c'est intéressant. Alors que ce n'était pas forcément un de vos objectifs initialement.

P15 : Oui.

E1 : Alors que ça faisait plusieurs années que vous aviez vos migraines ?

P15 : Oui ça faisait au moins 25 ans.

E1 : Oui d'accord il y a eu clairement un avant et un après.

P15 : Oui mais difficile de savoir si c'est l'ensemble ou si c'est une des actions que j'ai engagé qui a conduit à ça.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : Eh bien bravo pour tout ça en tout ça. Vous m'avez parlé de certains effets indésirables au moment de vos jeunes hydriques ou sec. Est-ce que vous avez vu d'autres limites ou d'autres freins au fait de jeûner ?

P15 : Sur le plan individuel non. La plus grosse difficulté c'est par rapport aux enfants et par rapport à ma conjointe à l'époque. C'est moi qui faisais la cuisine. Faire la cuisine sans manger ce n'était pas évident. Pour moi c'était le plus gros obstacle. Pareil avec le travail. On peut avoir des petites baisses d'énergie par moment, je trouve que c'est difficilement compatible avec le travail en présentiel. J'ai fait un peu de jeune en télétravail et c'était plus facilement gérable car j'avais un peu plus de latitude dans l'organisation de mes journées, j'ai pu gérer en télétravail. En présentiel c'est plus compliqué car quand on a une baisse d'énergie et qu'on est sollicité par un collègue.

E1 : D'accord donc ce sont surtout les limites sociales ?

P15 : Oui ou un collègue qui propose d'aller manger ensemble. C'est plus ça la difficulté.

E1 : Tout cela vous l'avez entrepris seul, ou avec des amis, un professionnel de santé, ou une connaissance ? Comment ça s'est passé ?

P15 : Non en fait je l'ai vraiment fait tout seul. Par rapport au jeûne j'ai découvert le groupe de Yelena Citor (NDRL : groupe Facebook avec des milliers de patients jeûneurs, partageant leurs expériences et leurs interrogations) qui m'a beaucoup aidé et accompagné. Avec tout le témoignage des personnes. J'ai acheté son livre qui m'a intéressé. Elle partage beaucoup de choses sur son groupe. J'ai trouvé ça très intéressant. C'est ma principale référence aujourd'hui, sur ce sujet-là. J'ai depuis un peu abandonné Thierry Casasnovas pour plus m'attardé pour prendre le temps à y consacrer sur le groupe, avec tous les partages des gens qui teste à la fois la période de jeûne et de réalimentation. C'est vraiment une mine d'or ce groupe.

E1 : C'est rassurant et intéressant pour vous ?

P15 : Oui.

E1 : Et sur le plan plus « scientifique », vous êtes-vous formé au jeûne avec d'autres sources d'infos ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P15 : Non c'était les deux méthodes principales. J'ai lu d'autres bouquins mais c'était un peu plus général que le jeûne. Sur les piliers de la santé. C'était un peu plus large.

E1 : D'accord. A ce moment-là vous aviez un médecin traitant ?

P15 : Non car en fait par rapport à la médecine, j'ai eu un évènement dans ma vie qui m'a un peu « coupé » des médecins. En fait, j'ai perdu une fille. Les médecins ont mis énormément de temps à diagnostiquer ce qu'elle avait. Ça a fait une rupture, je ne sais pas s'il elle est définitive. Car avec certains médecins j'ai un très bon contact. Mais ça a fait une cassure quand même. Quand j'emmène mes enfants chez le médecin. Aujourd'hui j'ai du mal à avoir confiance. Surtout de la manière dont se passent les consultations. Je trouve qu'il y a un manque d'écoute. Et pour moi c'est quelque chose qui est très important. Pour certains médecins c'est un peu l'usine et en fait on s'intéresse directement au symptôme, sans aller plus loin que ça. Cet évènement plus différentes consultations font qu'aujourd'hui j'ai un problème de confiance. C'est un problème général mais quand il y a justement de l'écoute, du suivi, c'est une confiance que je peux retrouver dans certaines personnes.

E1 : Dans certaines personnes, vous parlez de médecin ?

P15 : Oui de médecins oui. Il y a encore des médecins qui écoutent. Et cette écoute, le fait de prendre le temps de savoir ce que peuvent être les problèmes, et ne pas juste se focaliser sur les symptômes et donner quelques médicaments rapidement pour traiter ces symptômes. C'est important de voir la personne dans sa globalité avant de faire le diagnostic et de délivrer les éventuels traitements derrière.

E1 : Et alors vous dites qu'avec certains médecins ça se passait mieux. Il n'y en a pas un avec qui vous avez pu petit à petit entamer un suivi et regagner confiance ?

P15 : En fait ce qu'il se passe c'est que, autre conséquence de ce que j'ai entrepris, je ne tombe quasiment plus malade. J'y vais encore pour mes enfants. Mais je ne tombe plus malade, oui. Avant régulièrement entre 2 saisons j'avais une grippe et je mettais pas mal de temps à récupérer après une grippe, parfois 1 à 2 mois, avec beaucoup de fatigue. Là j'ai plus du tout l'occasion d'aller chez le médecin si ce n'est pour mes enfants.

E1 : Oui d'accord, c'est plutôt tant mieux.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P15 : Oui j'ai eu une fois l'occasion de consulter, pour un problème de développement de champignons. Et j'avais eu justement de l'écoute. Et le traitement avait très bien fonctionné. C'est quelque chose qui pourrait me donner confiance.

E1 : Je ne vous le souhaite pas, mais dans le cas où vous seriez amené à avoir un problème de santé sérieux, comment est-ce que vous lui parleriez du jeûne ? Comment vous feriez ?

P15 : Moi j'imagine les choses comme une relation de confiance où je pourrais me confier et avoir de l'écoute. Et spécialement par rapport au jeûne, j'aimerai que le médecin soit ouvert à cette question et ait des connaissances sur le sujet. Ce que j'attendrais d'un médecin c'est essentiellement de l'écoute. Ce serai aussi des conseils sur l'alimentation et la réalimentation après le jeûne. En fait on voit tellement tout et son contraire selon les sources. Par moment sur ce sujet-là je suis un peu perdu. J'ai l'impression qu'il n'y a pas forcément de vérité et que c'est en expérimentant ce genre de choses. Il y a peut-être des types d'aliments ou des moments. Donc il faut avoir une relation de confiance pour voir comment faire, et avec quels réajustements pour la suite.

E1 : OK donc vous vous verriez essayer le jeûne pour un gros problème de santé ?

P15 : En fait je pense que tout dépend. Je pense que ce serait une discussion à avoir avec le médecin. De voir ce qu'il en pense. Qu'est-ce qu'il conseillerait comme traitement. Et de voir si le jeûne pourrait être conseillé dans ces cas-là. Par rapport à mes lectures, je pense que le jeûne peut être une option. Mais peut-être pas dans tous les cas. Il peut l'être en tout cas en prévention. Ça c'est quelque chose qu'on ne prend pas assez en compte dans la médecine actuelle. On est plus dans le préventif que le curatif. C'est vrai qu'en curatif, le jeûne n'est pas forcément la seule option envisageable. Il faudrait peut-être envisager des traitements un peu plus lourds que le jeûne seul.

E1 : Et dans ces cas-là ce serait vraiment un choix à 2 ?

P15 : Oui c'est ça. Pour moi ce qui est important c'est que le médecin m'écoute puis connaisse bien le sujet, qui lui permette d'avoir un suivi personnalisé du patient. Si avec tout ça il y a des résultats c'est encourageant, et c'est bénéfique pour les deux.

E1 : Et alors ce serait quoi les principales attentes au moment d'une consultation sur le jeûne ? Vous m'avez déjà parlé des connaissances sur la descente et la reprise alimentaire. Il y en d'autres choses que vous attendriez ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P15 : Pendant le jeûne je pense qu'en fonction des différents symptômes qui puissent apparaître : savoir jusqu'où aller. « Là on va arrêter, on va faire une pause et on reprendra plus tard. » Ou alors « ça c'est normal vous pouvez continuer ». Avoir un suivi personnalisé pendant le jeûne serait assez intéressant. Et à la réalimentation.

E1 : D'accord donc sur la gestion des effets indésirables potentiels ?

P15 : Oui ça me parait important. Quelle attitude avoir ? Est-ce qu'on peut continuer sans se mettre en danger ? Surtout si on passe en sec ce n'est pas forcément anodin. On peut avoir quelques complications. Avoir des conseils et une conduite à tenir en fonction de ce qu'il se produit ?

E1 : Oui car il me semble que vous n'avez jamais fait de longue période de jeûne. Si c'était le cas, alors là vous aimeriez pouvoir consulter pendant le jeûne votre médecin si besoin ?

P15 : Oui, ou alors ça peut être une consultation téléphonique. Si le médecin est ouvert au jeûne, peut être qu'un temps dédié pour ce suivi. C'est important pour se rassurer ou arrêter. C'est d'ailleurs pour ça que je ne m'étais pas engagé dans des jeûnes plus longs par rapport aux symptômes que j'avais eu pendant mon jeûne sec.

E1 : D'accord. Vous avez évoqué votre histoire personnelle et la confiance pas loin d'être rompue avec la médecine générale. Est-ce qu'il y a autres choses qui font que vous n'avez pas trop envie de voir un médecin généraliste si besoin ? Ou pas ?

P15 : (*Il réfléchit*). Aujourd'hui non. Bon, il y a le sujet délicat du Covid. A part ça je ne vois pas de freins ou contre-indications. Bien au contraire d'ailleurs. C'est bien d'avoir un médecin référent en qui on a confiance, à qui on peut confier nos problèmes. Qui nous connaisse vraiment. Pour faire un diagnostic le plus juste possible. C'est pour ça que pour moi l'écoute du patient est primordiale. Par rapport à ma fille, nous avons rencontré plusieurs médecins, elle avait des vomissements. On nous a dit qu'elle faisait une gastro-entérite. Ça a duré 7 jours, et en fait au bout de 7 jours elle a fait un malaise et elle a fait une occlusion. Il y avait des selles dans les vomissements, c'était pour moi une alerte énorme et je ne comprenais pas pourquoi on n'était pas plus écouté sur ce sujet-là alors que j'avais apporté tous les éléments. Il a fallu qu'elle soit au plus mal pour qu'on ait le diagnostic. Alors que pour nous c'était évident qu'il y avait un gros problème.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : Est-ce que vous voyez autre chose à dire par rapport à tout ça ? Notamment concernant le lien médecine générale et jeûne ?

P15 : (*Réflexion longue*). Peut-être qu'aujourd'hui j'ai trouvé qu'il y avait peu de médecins ouverts au jeûne. J'aimerai bien en rencontrer certains pour évoquer ce sujet-là. Trouver quelqu'un d'ouvert, ni fervent, ni opposé. Avec qui on peut débattre des avantages et des inconvénients. Aujourd'hui je n'ai pas de certitude sur les bienfaits du jeûne. Favorable par rapport à la perte de poids, par rapport aux migraines qui ont disparu. Je ressens encore un manque d'énergie par moment, est ce que le jeûne pourrait me donner plus d'énergie ? Est-ce qu'il faut pousser plus ? Ce sont des choses qui sont pour moi à débattre en fonction de chaque patient. Quelque chose qui doit être traité individuellement. Par rapport à notre constitution, par rapport à comment on réagit à certaines maladies ou certains aliments. C'est vraiment une relation de proximité et de confiance. Donc par rapport au jeune, ce serait avoir quelqu'un d'ouvert, qui permette d'accompagner et sécuriser la démarche.

E1 : Eh bien merci pour toutes ces réflexions intéressantes.

P15 : Merci à vous.

Entretien numéro 16

E2 : Dans un premier temps, comment pratiquez-vous le jeûne ?

P16 : Alors moi je suis assez flexible sur ma pratique du jeûne. C'est-à-dire, je fais soit des jeûnes intermittents et je fais de l'OMAD où je ne mange que le soir. Alors soit en 20-4 soit juste une heure pour manger. Après ça dépend de ma forme ou des contraintes par ailleurs. En général, je fais ça la semaine, et le week-end c'est plutôt relâche pour être en famille.
Sinon j'essaie de me tenir depuis le mois d'août à faire des jeûnes hydriques. Alors c'est toujours hydrique hein pour moi. Des jeûnes hydriques du dimanche… j'arrête le dimanche à partir de 14h et je recommence à manger le samedi pour le déjeuner. Donc je me fais comme ça des jeûnes hydriques un peu long. Donc ça j'en ai fait un en août, en octobre, et j'ai raté le dernier. Alors je pense que je vais peut-être le faire la semaine prochaine. Le but c'est de le faire tous les mois et demi mais après c'est pas toujours possible.

E2 : D'accord.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P16 : Sinon je faisais des petits jeûnes, 48-36h, selon ce que je pouvais faire aussi.

E2 : Et ça fait combien de temps que vous aviez mis en place le jeûne ?

P16 : Alors j'ai commencé début 2019, parce que j'avais des chimio à faire.
On m'a conseillé d'en faire 24 ou 48h avant et 24h après. Après la chimio. Ce que j'ai fait.
Je le faisais lorsque j'avais des chimios tous les 15 jours et ensuite toutes les semaines. Et donc ça a été très bénéfique. Car ça m'a permis d'éviter beaucoup d'effets secondaires de la chimio. Et ça je peux le dire parce que j'avais des chimios très très difficiles avec des gros produits. Et ça c'est pas trop mal passé par rapport aux produits en fait.
Sachant qu'en 2011 j'avais eu déjà aussi un problème comme ça. Et les chimios, alors j'avais pas fait des jeûnes, et c'était horrible. Alors que par comparaison, les produits étaient beaucoup plus doux les premières chimios. J'avais pas perdu mes cheveux. C'était moins toxique que la deuxième fois. Mais je l'ai beaucoup mieux supporté la première fois malgré tout. Pour les effets secondaires. Donc c'est comme ça que je me suis dit que c'était intéressant.
Donc j'ai un peu cherché sur le jeûne, je suis tombé sur des groupes.
Donc j'étais un peu intéressée par les phénomènes de nettoyage en fait. C'est pour ça qu'au départ quand j'ai commencé, je faisais 2-3 jours. Alors après j'ai lu que les phénomènes de nettoyage commençaient plus tard. Donc c'est pour ça que je fais des jeûnes un peu plus long. Pas trop long non plus pour pas trop me fatiguer. Après c'est un peu le but. Donc les 2-3 jours j'ai un peu arrêté, y a le côté mincir bien sûr, mais moi mon but c'est vraiment de nettoyer les cellules qui ne pourrait pas être terrible, si ça fonctionne. En tout cas, ça marche sur les souris donc on se dit pourquoi pas ? Et du coup c'est vraiment les trucs qui m'intéressent le plus. Les OMAD aussi.
A côté de ça j'essaie, mais j'ai vraiment eu du mal ces derniers temps, à réduire beaucoup le sucre. Pour rester un peu en cétose. Et c'est assez compliqué pour moi. Enfin un peu comme tout le monde, en tout cas moi j'ai un peu de mal. Du coup, le but c'est de ne pas avoir trop de sucre de manière générale et de faire mes petits jeûnes comme ça.

E1 : Vous m'avez dit que c'était en lien avec la chimio. C'était pour le traitement ?

P16 : C'était pour un cancer du seins triple négatif, c'était tout au début. Ça a été pris vraiment, y avait presque rien. Mais quoi qu'il en soit les traitements étaient assez costauds, ce qu'il fallait. Donc c'est dans ce cadre-là.

E1 : Vous m'avez parlé qu'on vous l'avait conseillé ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P16 : Alors qui me l'a conseillé ? (*Réfléchit*) C'est en fait un kiné, qui m'avait envoyé chez un généraliste homéopathe. Et lui en tant que généraliste homéopathe il m'a donné un peu d'homéopathie, et il m'a conseillé de faire ça. Voilà. Ça a commencé comme ça. J'ai vu à la même période un acupuncteur, généraliste aussi. Donc j'ai fait pas mal de choses… Donc c'est un médecin... En revanche, l'oncologue ne le conseille pas. Lui me dit « si ça vous amuse », mais pour lui il fallait vraiment que je ne perde pas de poids. Donc il fallait que je fasse un peu de sport mais honnêtement j'avais du mal.

E2 : Et quand vous avez commencé à jeûner, est-ce-que vous avez eu des craintes ou appréhensions ?

P16 : Eh bien, en fait on a pas l'habitude de ne pas manger, donc oui c'était… (*amusée*) Le temps est un peu long quand on voit les autres manger. J'avais pas particulièrement de crainte. Mais voilà, le truc difficile c'était de pas participer au repas quoi. Après quand on me dit « comment tu fais pour tenir 5 jours ? », pour moi c'est pas si compliqué que ça, je le fais dans un objectif de santé, un peu de prévention… Je suis hyper gourmande. Donc je peux faire à manger aux enfants, et je suis assez motivée pour ça.
Après les petits points difficiles, c'est quand on a pris pas mal de sucre avant, alors le passage en cétose est un peu rude. Et dans ce cas-là, j'ai vu, je me fais une petite capsule de sel. Et avec le sel ça passe. Car sinon j'avais des maux de tête et les maux de tête c'est un peu compliqué pour moi. Un peu comme tout le monde j'imagine. En tout cas ça, ça m'aide. Une fois que j'ai passé un peu la cétose, on a froid, on est fatigué. Après c'est pas très compliqué. Je pourrais continuer après 5 jours. C'est pas difficile du tout. En revanche, après c'est le côté social qui est un peu pénible. Donc je le continue pas puis j'ai pas besoin particulièrement de continuer plus non plus.

E2 : D accord. Dans le sens de crainte, vous étiez malade, est-ce-que vous avez pu appréhender par rapport à votre traitement ?

P16 : En fait j'ai commencé dès le début de la chimio et je me suis rapidement rendu compte que j'étais… que ça me rendait pas malade cette chimio-là. Par rapport à ce que j'avais eu les années précédentes c'était assez bien, même très bien. Après, avec l'accumulation du produit, c'était un produit vraiment dur... Bien évidemment en arrivant là-bas j'ai eu parfois des réactions pas terribles. Mais c'était pas dû au jeûne, c'était le produit. Je sais que ça c'est vraiment beaucoup mieux passé. (*insiste*) J'ai pas vomi par exemple. La première chimio j'avais vomi. Alors que là, c'était un plus gros produit et là j'étais pas si mal. J'étais beaucoup mieux. Donc j'avais pas d'appréhension car j'ai vu dès le début que j'avais d'assez bons effets.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : Oui, vous aviez des bénéfices en comparaison à ce que vous connaissiez donc ça vous a rassurée et confortée dans le fait de continuer.

P16 : Après je fais assez confiance aux médecins aussi. Donc on m'avait conseillé ça et je fais confiance donc je ne m'inquiète pas trop non plus.

E2 : Hum, et le fait que ça vienne d'un médecin ?

P16 : Oui, je pense que ça m'a pas mal rassurée !

E2 : D'accord. Ce médecin, qu'on vous a conseillé. Ce n'était pas votre généraliste à la base ?

P16 : Non

E2 : Et vous aviez votre médecin généraliste qui vous suivait ?

P16 : Oui oui, j'en avais un. Mais je lui en ai pas parlé. Mais de toute façon j'ai changé de médecin. Donc non je lui en ai pas parlé.

E2 : Vous aviez changé à ce moment-là ?

P16 : Oui j'avais changé, parce que ce médecin c'était un vieux médecin et il ne savait pas faire les 100% et tout ça.

E2 : Et c'est ce médecin généraliste homéopathe qui a commencé à vous suivre ou vous avez pris un autre médecin encore ?

P16 : Oui du coup j'ai vu un médecin de quartier à côté de chez moi, et après, ce médecin-là, j'allais le voir une fois par mois car c'était pas dans la même ville non plus donc.

E1 : Et vous alliez le voir dans le but de discuter de ce que vous mettiez en place à côté. Le jeûne, l'acupuncteur, tout ça ?

P16 : Oui l'homéopathie et tout ça.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E1 : Du coup, vous avez fait appel à plusieurs ressources différentes pour prendre en charge le cancer. Quel était votre besoin pour vous en termes d'accompagnement à ce moment-là ?

P16 : Alors j'aurais aimé qu'à l'hôpital on m'en parle un peu plus, du jeûne. Ou même de la nutrition tout simplement. Car j'ai vu une nutritionniste là-bas. Qui était conseillé dans ce cadre-là et donc je lui ai parlé de la viande, du sucre. Pour elle, le sucre, il n'y avait pas de problème. Et moi je trouve ça pas terrible terrible. Ils pourraient être un petit peu plus ouvert. Après je comprends aussi. Pour eux il ne faut pas perdre de muscle, pour le cancer, ce qui tue c'est la dénutrition, il ne faut pas s'affaiblir c'est sûr. Après les médecins évoluent aussi j'pense. Notamment Il y a un centre d'oncologie chez nous à Bordeaux, qui nous conseille des magnétiseurs pour couper le feu de la radiothérapie. Donc ça commence bien aussi. Voilà, c'est juste le temps.

E1 : Et, vous, l'idée du jeûne ou même de tout ce que vous avez mis en place, en dehors du traitement oncologique, vous vous êtes documentées par quels biais ? Vous m'avez parlez de groupe ou de chose comme ça ?

P16 : Au départ, honnêtement, j'ai suivi ce que me disait le médecin. J'ai vu que ça me faisait du bien. Donc j'ai continué comme ça. Ensuite j'ai pris pas mal de bouquins, alors comment ça s'appelait ? « L'alimentation : la 3ème médecine » ou un truc comme ça. Après des bouquins de Servan Schreiber. Après, au fil de mes lectures, je voyais qu'on m'en parlait un petit peu. Et c'est vrai que j'avais vu aussi quelques années auparavant le documentaire sur Arte. Qui s'appelle : « Le jeûne : une nouvelle thérapie ». Ça je l'avais vu mais voilà, comme on voit un docu qui a l'air intéressant mais sans plus. Du coup j'avais vu qu'il y avait des à priori positifs, que moi je trouvais positifs. Donc j'ai jamais vraiment été inquiète. C'est plus mon entourage qui s'est inquiété. Ma mère, ou mes sœurs qui se sont un peu inquiétées. Cet été, je parlais avec quelqu'un, sa maman était sous chimio depuis un petit moment et qui me disait « tu sais la chimio c'est difficile, alors je lui ai dit qu'on m'avait conseillé que c'était pas mal de jeûner 24h avant et 24h après minimum. Ah mais c'est beaucoup. Je lui ai dit mais des fois quand t'es malade, des fois tu ne manges pas voilà. Du coup les gens ne sont pas forcément open en fait.

E2 : Ouais, ils avaient peur de quoi dans votre entourage vous pensez ?

P16 : Aaah, pff, ils ont peur, je sais pas que je meurs de faim. (*rires*) Tout simplement. Pour eux ce n'est pas concevable de ne pas manger. Sauter un repas oui, mais ne pas manger ça devient dangereux. C'est ça j'pense.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : Ce médecin qui vous a proposé le jeûne comme une thérapeutique pour accompagner la chimio. Il vous avait présenté les choses comment au début ?

P16 : Ah bah en fait, il m'a… Je venais sur les recommandations de mon kiné. C'était un kiné ostéo qui est un peu ouvert et lui, il m'a dit : « lui il va bien vous suivre ». Ce médecin-là, il m'a expliqué voilà. « Faut arrêter de manger différentes choses », et puis c'est lui qui m'a expliqué. Je ne sais pas trop comment, mais je savais pourquoi j'y allais donc j'ai juste écouté ce qu'il avait à me dire. Et puis ces conseils je les ai suivis. Tout simplement.

E2 : Quand vous dites, je savais pourquoi j'y allais, c'était pour chercher autre chose justement ? Pour chercher un accompagnement ?

P16 : Oui c'est ça, un accompagnement, que ce soit… que tout se passe de façon plus facile. Comme de la même façon, dès le début j'ai fait venir une magnétiseuse, qui venait juste après mes chimios, voilà. Et après pour la radiothérapie de la même façon… Je sais pas. Je la voyais une fois ou deux fois par semaine et là encore j'ai été brûlé de la taille de mon petit ongle (*montre son ongle*). Euh, donc rien du tout. Alors que la fois précédente, c'était horrible. J'avais plus de peau, ça se recollait ensemble. C'était vraiment horrible, horrible. Et là encore ça m'a aidé. Donc j'ai un peu pris, tout ce qui pouvait aider, sans faire trop de distinguo, et voilà.

E2 : D accord. Vous avez dit ce médecin, « il va bien me suivre ». C'était par rapport à d'autres expériences ?

P16 : Non non, c'est pas comme ça. Je pense que j'ai toujours été très bien suivi. Mais dans les lignes de la médecine généraliste, ou conventionnelle. Et dans la mesure où la première fois, où j'ai été très très brûlée, on m'a donné des contacts de magnétiseurs pour les brûlures. Mais c'était beaucoup trop tard, parce que je n'avais plus de peau. Et je souffrais. Donc là dès le départ je voulais mettre en place des choses qui… Je n'allais pas attendre d'être complètement brulée pour aller voir un magnétiseur qui coupe le feu. Et, voilà, c'était pour être proactif, et de voir d'autres choses. (*Silence*) Car ce sont des choses qui sont un peu courantes maintenant. On en entend toujours parler. Voilà.

P16 : Quand vous avez jeûné au fur et à mesure de vos chimios, vous en avez parlé avec votre oncologue ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : Non ! Non non non. Parce que je lui en avais parlé au début, et ça n'avait pas eu l'air de lui plaire. Donc de toute façon. Il n'était pas du tout ouvert à ça. Dans la clinique où je suis suivi, ils sont pas du tout… Il y a une dame qui travaille à la radio qui m'a parlé à demi-mot du Reiki. Donc voilà. Et elle s'en cachait bien en fait. Donc non, ils sont pas du tout ouverts, ça passe pas. Par exemple, dans un autre centre qui s'appelle : Bergonié à Bordeaux. Qui est assez connu pour le cancer. Là oui ils donnent des listes même.

E2 : Des listes de quoi ?

P16 : Des magnétiseurs par exemple. (*Pause*)
Donc lui il est pas du tout, on peut pas discuter. C'est vraiment le médecin… très bon médecin, par ailleurs. Mais le sachant qui sait, c'est tout.

E2 : Par rapport au fait de jeûner. Vous m'avez dit que ça marchait par rapport aux souris, vous avez regardé un peu des études ou d'autres choses ?

P16 : Oui, j'ai lu des extraits de travaux de Longo ou je me suis pas mal renseigné. J'ai le bouquin de la personne qui tient un groupe Facebook sur lequel vous avez publié je pense. Voilà. Son livre est bien fait. J'en ai lu pas mal car ça se trouve facilement. Et oui ça m'a plutôt convaincue. Mais oui après je suis pas stakhanoviste. J'ai essayé une fois de faire du jeûne sec euh… je sais pas si c'est psychologique. Mais j'ai eu des migraines au bout de… j avais même pas fini la première journée (*Rires*). Du coup non, ça je le fais pas. Peut-être plus tard, quand je serais plus à l'aise dans les jeûnes, j'essaierai. Mais voilà, maintenant je vais pas me faire mal non plus quoi.
Après c'est sûr que lorsqu'on se renseigne sur un sujet, on va toujours trouver des choses qui vont dans ce sens-là. Donc oui il y a pas mal de littérature. J'ai pas vérifié les études, après les études scientifiques, c'est souvent en anglais donc ça peut aller. Mais voilà. Je ne lis pas les thèses scientifiques.

E2 : Je comprends. On a parlé des jeûnes autour des cures de chimio. Est-ce-que vous avez d'autres attentes thérapeutiques par rapport au jeûne actuellement ?

P16 : Euh oui. C'est clairement pour faire de la prévention en fait. Au-delà de 5 jours, donc si je fais 6 jours je gagne une journée d'autophagie. L'autophagie ça commence à partir de 5 jours, donc je me fais une petite journée comme ça. C'est l'autophagie qui m'intéresse. Et puis la cétose en fait.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : Et quand vous dites prévention, c'est très général ?

P16 : Non moi clairement c'est prévention pour le cancer. Oui, c'est de me dire, y'a pas non plus beaucoup d'études. Mais si c'est vérifié et que je pouvais tout de suite dégommer des cellules qui sont pas terribles, voilà. Moi c'est ça qui m'intéresse.
Après ça a d'autres bienfaits. Moi je fais du sport aussi, et je sais pas, je cours, et je cours vachement plus facilement. Je perds du poids aussi, même si j'en ai repris un peu, parce que ça fait deux mois que je fais n'importe quoi (*rires*). On perd du poids, on a des bienfaits, je sais pas je trouve que ça me donne une belle peau par exemple. Et quand je finis un jeûne, pas des tout petits, mais voilà un jeûne de 5-6 jours. Quand je reprends, j'ai un plus beau teint. Mais bon ce sont des bénéfices annexes car pour moi ce n'est pas ce qui m'intéresse. En premier lieu.

E2 : Est-ce-que vous voyez encore ce médecin généraliste homéopathe, qui vous a suivi initialement ?

P16 : Non, en ce moment je ne le vois pas trop. Mais je crois que je vais retourner le voir.

E2 : Pour continuer ces choses-là ?

P16 : Euh oui, pour voir s'il a d'autres trucs. Mais bon quand on voit beaucoup de médecin pendant une période, on a envie de … (*rires*)

E2 : Vous m'avez dit que vous avez un médecin traitant de quartier aussi ?

P16 : Et elle est-ce-que je lui en parle ? Non. Je ne lui en parle pas en fait.

E2 : Pour quelles raisons ?

P16 : Bah en fait, quand j'y vais, en général c'est pour des migraines. Et du coup quand j'ai des migraines, je ne pense pas à autre chose. Ou alors je suis avec les enfants et c'est pas spécialement pour moi en fait.

E2 : Vous n'avez pas cette démarche d'y aller pour vous ?

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

P16 : Non, non... Pourtant elle est sympa. Je suis sûr que je pourrais, mais je pense que je ne l'ai pas fait. Après, je pense que j'ai un peu de craintes. Que ce soit mal perçu. Mais après c'est une femme intelligente. On pourrait très bien en discuter. Mais oui je l'ai pas fait.

E2 : Vous auriez peur que ça change quelque chose si elle le perçoit mal ?

P16 : Euh non. J'pense pas. Un moment j'avais vu avant qu'elle arrive, c'était un autre médecin. Et il m'a posé pas mal de questions, si j'étais marié tout ça. Et à ce moment-là, j'étais en plein divorce, puis avec les enfants. Il m'a dit « ah oui, c'est le bordel dans votre vie ! ». J'ai trouvé ça très jugeant en fait. Donc je n'avais plus voulu le revoir celui-ci. Mais du coup je pense que je ne donne pas trop d'informations non plus.

E2 : Mais par contre, avec le médecin homéopathe vous avez le suivi par rapport au jeûne ?

P16 : Ah oui oui. Car lui-même organise des séjours de jeûne. D'une semaine au bord de l'eau. Moi je n'y vais pas. Car je trouve ça onéreux pour un séjour où il n'y a rien à manger (*rires*). Je préfère le faire à la maison tranquille.

E2 : Ce médecin-là, il vous avait prévu un suivi spécifique par rapport au jeûne ?

P16 : Non pas du tout. Après j'avais des prises de sang chaque semaine, ou toutes les deux semaines pour la chimio donc. Après tous les jeûnes que j'ai faits. J'ai pas de suivi. Je fais pas de prises de sang. Après j'ai un petit tensiomètre. Donc éventuellement, je peux prendre ma tension quand je vais pas très bien. Je sais que ça fait partie du truc. Donc les moments où je suis pas très bien, voilà. Après je fais aussi attention à un truc, comme avec les chimios ça a un petit peu abîmé mon cœur, donc du coup après un jeûne on a un petit peu facilement des arythmies. Donc je suis un peu attentive. Mais bon je fais un peu d'endurance pour muscler tout ça.

E2 : Est-ce que vous auriez certaines choses dont vous auriez eu plus besoin en termes d'accompagnement par rapport au jeûne ?

P16 : Euh. Bah en fait pas vraiment. Parce que je trouve mes réponses dans mes lectures. Ou dans le groupe, je pose des questions. Sinon je recherche dans les lectures. Après, au fur et mesure, je n'ai pas non plus une grande connaissance. Mais mes connaissances s'affutent un peu. Je pensais qu'il fallait faire 3 jours, que 3 jours c'était bien. Et en fait, le régime que je recherchais à priori c'était à partir de

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

5 jours. Donc j'ai un peu plus poussé. Et il y a des choses qui me… dont je n'ai pas spécialement besoin. Donc je pioche ce qui m'intéresse. Et après quand y'a des infos contradictoires, je cherche un peu. Je fais un peu ma cuisine. Mais je pense que c'est déjà un bon outil ce groupe et puis les bouquins sur le jeûne. Y en a tellement. Après y'a les trucs de recettes, mais c'est plus pour le cétogène.
Ce qui m'aide pas mal aussi sur le jeûne c'est les applications, les traqueurs, ça permet de voir où on en est c'est encourageant, moi ça me plait pas mal. C'est un peu ludique et on voit la fin arriver, ça j'aime bien. (*Réfléchit*)
Et puis après là c'est de refaire aussi… En fait, on est bien avec le jeune parce qu'on trouve un peu son rythme. Là après les fêtes je refais une semaine en OMAD et après je pourrais faire mes 5 jours pour pas être pleine de sucre, après vaut mieux.
Après oui euh, c'est aussi avoir peut-être une fiche avec les bons conseils sur la montée alimentaire et puis la reprise, parce qu'on voit pas mal de choses différentes, sur la reprise avec des jus, des bouillons, des machins. Alors que de ce que j'ai compris il faut quand même plus de protéines, et voilà.
C'est ces petites choses-là qu'on découvre au fur et à mesure. Et on se dit qu'au début on a fait pas mal de conneries quoi. Après pour les jeûnes c'est dommage parce que ça fait baisser les bénéfices, mais pour moi c'est quelque chose que je vois sur le long terme donc je suis pas stressée de pas tout faire bien tout de suite et puis de toute façon on y arrive pas toujours bien voilà.

E1 : Et donc, vous qui avez eu l'expérience d'un médecin généraliste qui vous a conseillé le jeûne, qu'est ce qui a été important pour vous ?

P16 : Moi je dirai c'est vraiment de la prescription, le fait que ça vienne d'un médecin. Moi quand je vois le médecin, après j'ai plus mal pratiquement, parce que j'ai confiance. C'est comme l'ordinateur quand l'informaticien arrive, ah bah ça marche !
Moi le médecin j'ai toute confiance en les médecins. Et il suffit qu'ils me disent un truc et je suis plutôt bonne élève et j'écoute et je dis oui oui et ça me rassure en fait. Ça me donne confiance, pour moi c'est le plus important. C'est-à-dire que j'ai vu un naturopathe aussi qui m'a raconté ces trucs… bon naturopathe j'ai pas confiance. Alors que le médecin oui, estampillé médecine j'ai confiance. Même si je regrette que certains ne soient pas plus ouverts. Mais si c'est un médecin qui me le conseille, ça va.

E2 : Oui pour vous le statut du médecin est gage de sécurité et de confiance ?

P16 : C'est ça ouais, en fait c'était vraiment tout ce dont j'avais besoin. Voir le reportage d'Arte, oui c'est encourageant, mais y aller tout seul en fait euh bof. On se dit, ils vont dans des cliniques, ils sont

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

encadrés, donc il faut que ce soit encadré. Encadré pourquoi pas mais seul bof. Un médecin qui vous dit que vous pouvez le faire ça donne le la.

E2 : Et si à contrario un médecin vous avais dit « non ne le faites pas » ou « c'est dangereux » ?

P16 : Euh bah en fait moi non, « le faites pas c'est dangereux », il faut m'expliquer pourquoi. Les oncologues, eux ne sont pas d'accord parce que ça fait perdre du muscle et c'est ça qui tue c'est d'être dénutri, c'est ça qui tue les cancéreux, euh… Donc là, je comprends bien son problème, c'est pas de perte de poids et pas de perte de muscle, là je l'entends bien. Maintenant il faut développer des arguments. Et de la même façon quand j'ai voulu jeûner par moi-même une fois que j'avais passé les chimios je me suis quand même renseignée j'ai lu et ça m'a convaincu, aussi, du bien fondé.
Soit ils développent plus, mais bien souvent les médecins ils aiment pas tellement expliquer parce que voilà, sinon c'est bien de chercher. Après j'ai fait attention à mon poids aussi, y avait pas de problème. Si j'avais perdu du poids j'aurais fait les choses différemment. C'est ça. Ça suffit pas de dire juste un non.

E2 : J'ai fait un peu le tour de mes questions est ce que vous vouliez rajouter autre chose ou avez-vous des questions ?

P16 : Non, en tout cas c'est super que vous vous penchiez sur la question. Après c'est des politiques de santé publique aussi qui pourraient aider, mais ça fait beaucoup de choses à faire bouger. Enfin merci et je vous souhaite bon courage.

Entretien numéro 17
E2 : Je commence l'enregistrement, est-ce que tu as des questions avant que je commence ?

P17 : Non, alors je trouve ça super votre démarche. Je trouve qu'aujourd'hui, les médecins, maintenant ne s'occupent pas de toutes ces choses que l'on peut faire en annexe si tu veux. Donc voilà c'est une bonne façon d'allier, il me semble, les connaissances de chacun. Je parle pas des miennes hein !
De faire un jeûne thérapeutique, bah c'est un peu dommage que justement euh bah soit on soit obligé d'aller dans des endroits vraiment spécialisés et qu'on puisse pas être accompagné, par son médecin généraliste quoi. Ce serait génial. Moi elle me prend pour une extraterrestre, ma généraliste. (*rires*) Donc ça c'est super que tu puisses aller vers ça et d'utiliser toi tes connaissances, par la suite quand tu vas exercer. C'est avec plaisir que je le fais.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

E2 : Dans un premier temps, raconte-moi un peu toi comment ça se passe en pratique quand tu jeûnes ?

P17 : Alors écoute, depuis le début en fait ? Comment ça s'est passé au début ?

E2 : Acquiesce.

P17 : Alors moi au début j'avais personne pour m'accompagner hein ! J'avais envie de le faire parce que j'avais lu, entendu, que pour les inflammations ça pouvait être mieux, il y avait des bienfaits. Et donc je me suis dit voilà je vais le tenter. Et c'est vrai que moi au début forcément j'étais toute seule avec un peu la trouille.
Comme tous ceux qui à mon contact y vont et en fin de compte ont peur, parce que vraiment au début, ne pas manger c'est mourir hein, c'est la peur hein. Moi j'ai pris vraiment le temps, d'abord j'ai trouvé un bouquin dans un magasin bio. Alors c'est l'organisme allemand, je sais plus le nom... Comment ça s'appelle cet organisme allemand là ? Alors attend le bouquin c'est Hellmut Lützner, en fait c'est la clinique qui organise ça en Allemagne

E1 : Oui Buchinger?

P17 : Oui c'est ça Buchinger. Donc en fait heureusement super petit bouquin vraiment d'accompagnement excellent, donc je le prête quand quelqu'un veut le faire. Et il a permis en fait euh de mettre, d'expliquer, de rassurer, après d'expliquer et de donner des petites recettes. Pour savoir comment y accéder au départ, donner des réponses à tout ce qui se passe dans ton corps en fait. Parce que la première fois tu sais pas. Il se passe tout un tas de choses pas forcément très sympathiques et puisque finalement ton corps va répondre par des mots de tête des courbatures, et le fait de te détoxiquer de tout ça, ça te fait bouger ton corps. Et c'est vrai que j'avais, par le biais de ce livre, et pas justement un spécialiste, ou tout du moins un généraliste.
Alors j'ai quand même prévenu ma généraliste hein. Je lui avais dit "écoutez voilà moi je vais faire un jeûne…". Elle était pas contre hein, mais elle m'a laissé faire mon truc toute seule quoi.
Donc j'avais des réponses dès que j'avais une inquiétude sur ce qu'il se passait et quoi faire. Donc c'est toujours un peu la même chose, les lavements mais bon. C'est immédiat mais dès que tu le fais, dans la seconde qui suit t'es super bien.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Après le premier jeûne je me suis donné du temps, spirituellement… Maintenant aujourd'hui je le fais, j'arrête rien, j'arrête pas le sport, j'arrête pas de travailler. Ça surprend un peu tout le monde mais en fin de compte c'est faisable quoi. J'ai vraiment pas de baisse d'énergie voir j'en ai dix fois plus quoi.
J'y suis venue comme ça, je fais pas de préparation parce que j'ai une alimentation de départ pas hyper riche, donc je peux y aller tout de suite. Et pour le retour ce qui est le plus important, les années passant tu fais ça... J'oublie même que je jeûne quoi! (*rires*)
Voilà comment j'ai mis en place les choses, je me suis surtout servi de ce livre comme accompagnement. Mais après faut pas avoir la trouille quoi, je pense que plein de personnes voudraient le faire mais ont vraiment peur de ce qui va se passer. Et moi, même par le biais de mon expérience, je suis pas médecin, donc je vais pas rassurer forcément la personne qui veut le faire en fait. Voilà ça c'est ma démarche.
Et puis maintenant ça fait 10-12 ans je crois, j'en fait au moins deux fois par an voilà. En général, je fais un programme sur une semaine, qui comprend ta préparation et ta reprise. Et moi maintenant, au maximum je fais 15 jours, mais de jeûne plein quoi. J'essaie de pas me donner un challenge, j'écoute juste mon corps, des fois ça va jusqu'à 15 jours et puis des fois c'est 10 et puis voilà j'en ai marre. Je sens que mon corps à pas envie. Je m'écoute beaucoup. L'écoute de soi… Ce qu'on fait rarement maintenant, à notre époque. (*rires*) On est à fond dans pleins de trucs et après on fait pas.
Donc c'est comme ça que j'y ai accédé quoi, toute seule!

E2 : Et c'est des jeûnes hydriques?

P17 : Alors en fait, je te dis vraiment j'ai suivi le bouquin à la lettre, eux ils fonctionnent comme ça, jus de citron le matin, des tisanes. Le midi je fais un jus de légumes-fruit, à l'extracteur. Et je le prends comme un repas, si tu veux. Et le soir, bon entre temps je bois, et le soir je fais un bouillon, je jette les légumes et je prends que l'eau. Voilà, bouillon de légumes, que je fais moi-même.

E2 : D'accord, et tu as parlé d'inflammation tout à l'heure, c'était pour quelles raisons que t'avais commencé à jeûner ?

P17 : Alors en fait déjà j'ai des gros soucis, avec la digestion, tu vois. Donc finalement depuis l'âge de 25 ans, du coup ça a commencé avec ça… Alors maintenant on te met dans une catégorie, colopathie fonctionnelle. Alors t'as ton étiquette, mais tu sais pas ce que tu dois faire avec ton bazar. Là pour le coup, c'est encore une fois quelque chose sur lequel tu dois te débrouiller tout seul. C'est pour ça que moi-même je vais vers plein de choses si tu veux, pour essayer de pallier ça. Et si tu veux j'ai ma toubib

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

qui elle m'a mis en maladie longue durée en fait, alors attend il faut que je m'en souvienne (*réfléchit*)… Polyarthrite euh (*réfléchit*)

E2 : Rhumatoïde?

P17 : Voilà c'est ça, donc du coup avec des inflammations un peu de partout du corps, et voilà. Mais franchement au niveau alimentaire moi je suis au top quand je jeûne quoi, j'ai plus mal nulle part. Et c'est un truc voilà. D'ailleurs des fois je me dis il faut quand même que je remange quoi, mais cette sensation de pas avoir de douleur de digestion, mal à l'estomac, mal au ventre, gonflement et tout ce qui s'ensuit. En fait j'ai plus rien quoi, forcément j'ai plus rien dans le ventre ! (*rires*) Si tu veux …
Voilà donc en fait je l'ai fait entre autres pour ça.

E2 : Et au niveau articulaire tu as une amélioration ? Tu prends des traitements ?

P17 : Si tu veux, ma toubib par son diagnostic pense ça. Moi je connais des personnes qui ont la maladie au plus au point et j'en suis quand même loin. Alors si tu veux elle, je te dis ce qu'elle me dit hein. Mais pour elle si tu veux ma façon de m'alimenter, je fais pas mal de sport, je bouge, beaucoup d'étirements, de pilates, qui font qu'évidemment, c'est comme ça que… Alors elle me prescrit beaucoup de kiné, tu vois donc quand ça va pas un peu partout j'ai le kiné…
Elle pense que si tu veux, tout ça fait que je ralenti en fait cette maladie. Ou je sais pas si je la ralentis, mais tu vois en fait rien ne s'aggrave. Donc c'est quand même son diagnostic même si elle est pas dans ma façon de penser quand même tu vois. Donc ouais je pense que ça y fait vraiment.

E2 : Donc toi ce diagnostic tu ne t'y retrouvais pas vraiment ?

P17 : Bah en fait je dirai que… Déjà si tu veux je suis un peu rebelle moi. Quand elle a commencé à me dire qu'elle allait me donner des anti inflammatoires et tout ce qui s'ensuit j'ai fait « Oulala! Moi ça me va pas quoi ». Je sais pas si dans ma tête je refuse cette maladie. C'est surtout je te dis je connais une de mes élèves qui là, ouah ! On est dans un autre domaine quoi ! Bon après, on a pas la même hygiène de vie, elle met pas en place tout ça, donc peut être que ma toubib à raison hein. J'en sais rien.
Moi après, pour moi le jeûne c'est un moyen de bien être, de soin… Quand tu vois les résultats de tout ce que ça génère.
Moi je suis dans cette croyance, après c'est une question de ressentis aussi. Je vois bien ce que ça met en place chez moi, par rapport à mes problèmes. C'est perso. Je le fais par conviction, par rapport à l'écoute de mon corps.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Par rapport au jeûne, si tu veux y a une chose aussi que je voulais préciser, c'est que ce que je trouve super bénéfique, c'est que ça te fait prendre confiance de ton rapport avec l'aliment. Avec ta façon de te nourrir. Parce que souvent on campe un peu sur certaines choses, sur des idées. Je prends l'exemple de ma mère, qui a pas mal d'embonpoint et qui est toujours en train de se plaindre, et voilà et puis elle te dit, « mais pourtant je mange pas beaucoup ». Et pourtant quand je vois ce qu'elle mange ! En fait on a pas une vision honnête, sur la façon dont on se nourrit, et la quantité aussi. Et je trouve que le jeûne permet de se rendre compte psychologiquement de tout ce qu'il se passe. Tu t'aperçois que ton esprit à caler certaines choses. Je suis beaucoup plus à l'écoute réellement de ce que mon corps à besoin. Ça permet d'aller aussi vers plein d'autres choses niveau nutrition. J'ai beaucoup plus de prise de conscience physique et esprit par rapport à l'alimentation. Et puis on prend plus autant conscience de la valeur du goût. C'est quelque chose qui est bien de prendre conscience de tout ça. Au retour de jeûne on mange moins mais de qualité.

E2 : Quand tu as commencé, est-ce que par moment tu as pu avoir des craintes ou des hésitations avant de jeûner ?

P17 : Ah bah oui la première fois. Mais alors juste la première fois hein. Après j'ai pas non plus trop eu peur mais bon si tu veux. C'est aussi la pression extérieure qui est énorme. Tu dis ça à ta famille… Moi j'ai dit ça à mon père il me dit « bon t'as plus qu'à rentrer dans une secte ». Pour eux ils allaient m'enterrer quoi, tu vois. C'est plus là où tu as une pression extérieure, qui va juger cette démarche. Et alors en plus si tu l'as fait seul, tu ne le dis surtout pas quoi. Malgré tout, même si tu le fais seul contre tous les préjugés ça te revient un peu à l'esprit la première fois.
C'est peut-être là où c'est important d'avoir des conseils d'un médecin quoi. Parce qu'il y a toujours quand même cette croyance du médecin, tout ce qu'il dit c'est bien quoi. Après moi je suis un peu rebelle (*rires*). Je vois un peu mon médecin pour savoir ce que j'ai et puis après je vais faire ma sauce toute seule quoi.
Mais voilà, c'est juste pour moi un peu dommage que ce soit comme ça. Parce que je pense que les deux, alliés entre la prévention… parce que pour moi c'est aussi une prévention. Prévention aussi pour pas prendre de poids quoi. Réduire ton alimentation, voilà.
Et du coup toute cette prévention il n'y a pas beaucoup de médecins qui l'entende je trouve quand même. Enfin moi on me donne aucun conseil de prévention quoi. Voilà.
Donc c'est un petit peu dommage. Alors que quand même je vais voir le médecin pour savoir euh, d'avoir le diagnostic si tu veux et puis après je repars, je jette l'ordonnance et puis je fais mon truc quoi. Je me soigne à ma façon. J'ai peut-être tort hein, mais donc le jeûne ça fait partie de ça. Au moment où je l'ai fait, c'est un moyen autre que de manger des médicaments. Parce que le

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

médicament finalement, il t'enlève l'inflammation mais il te règle pas le problème quoi. Donc si tu peux remettre un peu la machine en… En reset là.
Moi je pense que la santé passe par le corps et l'esprit, donc mon corps, j'essaie de faire attention à tout ce que je lui donne comme carburant. Choisir le bon carburant.
Ça m'a poussé à aller voir plein de choses, je mange sans gluten hein, parce que j'ai bien vu que… ça aussi je l'ai vu toute seule !
Je suis sortie un jour de l'hôpital, parce que j'avais été hospitalisée, ils pensaient que j'avais la maladie de Crohn, parce que j'avais tous les symptômes. Donc j'y suis allée en urgence j'étais très très mal. Et puis à un moment donné ils ont fermé la porte de l'hôpital, et moi qu'est-ce que je fais ? Alors ok colopathie fonctionnelle, mais qu'est-ce que je fais maintenant ? On te dit c'est comme ça, vous aurez toujours mal quand vous allez digérer.
C'est pour ça que je suis allée vers plein de choses pour essayer de comprendre, et de mettre en place en tous les cas un maximum de choses pour aller mieux quoi. Mais c'est pas les médecins qui m'ont apporté ça quoi. C'est ma curiosité, c'est d'aller chercher à droite à gauche. Je suis allée beaucoup sur l'alimentation quoi.
Et puis je travaille aussi sur l'aspect spirituel parce que pour moi c'est tout un ensemble et le jeûne là-dedans fait partie de cet équilibre. Mais c'est vraiment global.

E2 : Et au niveau des informations par rapport au jeûne, c'était quoi les sources essentiellement en dehors du livre dont tu m'as parlé ?

P17 : Bah écoute en général c'est des bouquins, et sur internet. Voilà je vais chercher tout ce qui est naturel, j'ai un… j'ai une revue aussi à laquelle je suis abonnée : Santé corps esprit. Il te parle du jeûne, ils te parlent des soins alternatifs. Mes sources sont là. Après c'est les rencontres, y a des gens qui te mettent des bouquins dans les mains, une parole. J'essaie.
On va dire que le jeûne pour moi ça a été expérimental au départ. Ah si si! J'avais vu un docu, c'était sur Arte, il y avait… ils l'ont repassé y a pas si longtemps. C'était à la suite de cette émission où je me suis dit que c'était quand même pas… C'était expliqué de façon… sérieuse hein ! C'était des médecins et tout. Ça m'a guidé vers ça. Et je me suis dit : écoute, si ça doit régler les problèmes.

E2 : Et est-ce que tu as déjà eu des symptômes qui t'ont inquiété pendant un jeûne ? Ou certains freins ?

P17 : Alors déjà je pense, enfin un peu influencée par ce que j'ai pu lire, mais suivant toutes les toxines que tu as, que tu dois enlever, ça doit être plus ou moins fort. Moi je pense que mon alimentation est

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

pas trop mauvaise. J'ai pas eu, j'ai pas ressenti de choses qui m'ont fait peur. Peut être une fois où j'ai vraiment eu mal, mal au ventre, et là tu vois c'était que c'était bloqué tu vois. Et qu'il fallait aider, aider à remettre le transit. Alors c'était en fait à la reprise, si tu veux. Le transit se remettait pas en place, et du coup bah c'est coup de pouce hein. Et c'est vrai que dès que tu dois faire reprendre, ou évacuer ce qu'il reste en fait dans le tube digestif, bah automatiquement il faut des fois un petit coup de pouce. Et quand ça se met pas bien en place, ça génère une bonne petite crampe au ventre. Mais j'ai pas été inquiète plus que ça. Après j'ai pas de souvenir d'aucune inquiétude justement. Si ça peut rassurer ceux qui veulent le faire.

Et puis je pense aussi que voilà, moi j'ai pris la responsabilité de le faire toute seule, après si tu commence à dire à quelqu'un « fait le » mais qu'il a pas le même âge, ou qu'il a des problèmes, et tout ça. C'est pour ça que je leur dis toujours, faites un bilan chez le médecin pour savoir si… d'en parler malgré tout. Même si les médecins te le conseille pas, au moins si t'as quelqu'un d'un peu ouvert, il te conseille quand même si t'as quelque chose de particulier.

E2 : Et justement tu as beaucoup dit que tu le faisais seule, est ce que toi t'as déjà pensé à ce que t'aurais besoin en terme d'accompagnement?

P17 : Alors, et ben si tu veux quelque part ouais pour moi ça aurait un intérêt. Comment dire, d'être en collaboration avec le médecin, pour savoir si tu veux la résultante de tout ça. Dans certains domaines. Puisque je les connais peut-être pas tous, parce que moi je suis allée vers ce qui m'intéressait. Par contre, il y a des résultats sur le cholestérol, sur plein d'autres choses. Et du coup ouais, en plus avec les connaissances de médecine que forcément on a pas, et tu vois justement de pouvoir en fait, bah au moment où il y a quelque chose qui va pas… Ce serait intéressant quelqu'un qui a les mêmes symptômes que moi d'inflammation et tout ça, qu'un médecin lui dise « bah tiens ça serait bien de faire un jeûne, je vous accompagne par rapport à ça ». Enfin je trouve ça super.

Et donc j'aimerai bien moi à la limite, dans d'autres choses qui nous concerne, de santé, bah d'avoir des conseils quoi. Après, au moment où le problème de santé se pose. C'est vrai que moi je vais chercher les informations mais, après c'est toujours pareil. Les informations on sait ce que c'est, est-ce-qu'on a les bonnes, est ce qu'on va au bon endroit pour les chercher… Voilà et donc je pense que ce serait vraiment intéressant d'allier cette collaboration quoi.

Je trouve que dans la médecine, un généraliste pour moi si tu veux… C'est comme quand je suis chez le kiné, je ne suis pas passive, je suis la bonne élève, je veux faire les exercices chez moi, parce que le résultat est là quand toi tu t'y mets et que t'as décidé que ça fonctionne.

Je pense que dans la médecine c'est pareil, quand je parle de collaboration c'est plutôt ça, c'est à dire quelqu'un qui te conseille de faire certaines choses en fonction d'une maladie, et toi de pouvoir faire…

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

le nécessaire pour mettre en place des choses. Et je pense que le jeûne il y a plein de trucs à découvrir dedans. Et que je connais certainement pas.
Et en tous les cas, moi le fait de me dire je mets la machine en stand-by pendant un moment je vois pas comment ça pourrait lui faire du mal. Et puis je le sens dans mon corps. Donc ouais je pense que j'aurai plein de choses à apprendre par rapport à ça donc c'est sûr que j'irai le voir quoi ! (*amusée*)

E2 : Et tu l'as vaguement abordé mais comment ça s'est passé quand tu as parlé du jeûne avec ta médecin généraliste ?

P17 : Alors, on va dire qu'elle est… alors je la garde pour ça je t'avouerai, c'est parce que en fait, elle a pas été trop réfractaire. Elle a fait ce que bon lui semblait, c'est-à-dire un petit bilan sanguin, voilà pour savoir un peu d'où j'en étais. Et après comme elle dit « moi j'ai été formaté d'une certaine façon je ne peux pas recommander les choses aux gens comme ça ».
Parce que si tu veux elle s'aperçoit de plein de choses, la thyroïde quand elle m'a donné le médicament de la thyroïde elle m'a dit… Alors j'ai arrêté les médicaments de la thyroïde au moment où j'ai fait le jeûne. Parce que je lui ai dit « voilà j'ai le Levothyrox, comment je fais, est-ce que pendant une semaine ? » Parce qu'ils préconisent pendant le jeûne d'enlever les médicaments si on le peut quoi. Alors du coup, normalement tu dois pas arrêter le Levothyrox, je lui dit est-ce que je peux l'arrêter ? Elle me dit « écoutez pour une semaine ça ne pose pas de souci » et en fait à cette date-là je l'ai plus repris. Parce que du coup ça a fait bouger les choses dans mon corps et après je suis allée vers des huiles essentielles. Je me suis dit « allez mais fait du naturel et tout ça ». Et du coup un petit cocktail donné par mon pharmacien qui est assez branché tout ça. Euh et donc en fait là encore elle était scotchée quoi ! Parce qu'on surveillait, elle me faisait les tests de TSH pour savoir si tout allait bien. Et en fait plus de souci du tout.
Et elle m'avait fait la même chose pour l'hypertension. Et c'est un peu pour ça que je suis intervenue, je me suis dit « putain je vais avoir une boite de pilule comme ma grand-mère ! » parce que j'ai eu à la suite d'une opération pas très agréable, j'ai eu beaucoup d'hypertension. Parce que dans la famille on est un petit peu sujet à tout ça. Et le fait de jeûner, bah c'est pareil, elle m'a donné ça et elle m'a dit ça c'est pour la vie quoi. Et moi j'étais pas tout à fait d'accord. Je me suis dit « ça je veux pas que ce soit pour la vie ». Et puis voilà ! Maintenant de temps en temps ça monte un peu, mais j'ai pas besoin de médicaments pour tout ça. Donc elle a quand même une attitude pas réfractaire, elle me laisse faire. Ouais elle a vu la tête de mule elle s'est dit « je vais pas trop l'emmerder ».
Mais en fait, elle peut pas. Même si elle est pas dedans, elle m'a apporté ce qu'elle pouvait m'apporter dans sa connaissance, et elle m'a pas… comment dire, elle m'a pas ri au nez. Parce que y' a quand

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

même des toubibs qui te rient au nez dès que tu leur parles de choses naturelles, et de prévention, de ce que tu fais. Voilà. Elle a pas été comme ça donc ça va.

E2 : Le fait qu'elle soit restée ouverte, qu'elle t'ait proposé une prise de sang ?

P17 : Oui oui, en fait, c'était le minimum si tu veux. Mais encore une fois si t'as ton médecin qui te dis écoutez on peut peut-être essayer de voir faire un jeûne. La démarche elle est tout autre. Parce que du coup…

E2 : Que le médecin le conseille ?

P17 : Bah oui, parce que si tu veux bah ouais. Peut-être que je l'aurai pas vécu la première fois avec toutes ces questions. En même temps j'ai réussi à le faire sans. Mais je pense qu'il y a beaucoup de personnes qui pourraient pas le faire sans.

E2 : Oui ?

P17 : Bah oui, c'est un peu, voilà c'est pas si simple. Mais c'est juste par rapport à tout ce que pense la société. La majorité des gens… le jeûne c'est enfin pas chez les Allemands, les Russes tout ça, ils ont une approche différente ils font ça pendant… pendant des années.

E2 : Par rapport à ce qu'un médecin pourrait apporter, tu as parlé des connaissances, du fait qu'il le préconise, est-ce que tu penses à d'autres choses ?

P17 : Que le médecin pourrait faire ?

E2 : Oui, par rapport au jeûne.

P17 : (*Réfléchit*) Bah je dirai que déjà si ton médecin ne te regarde pas comme un extraterrestre ça fait du bien quand même, si tu veux, déjà. C'est tout bête mais c'est vachement important. Mais comme ça tu n'as pas l'impression de faire la mauvaise petite fille, enfin je parle pour moi. (*rires*) Au contraire, tu te dis bah c'est un réconfort en fait.
Je pense qu'il y a besoin de réconfort, si tu veux, quand tu fais une démarche comme ça. Parce que quelque part, c'est un jeûne thérapeutique quoi, t'es pas dans l'idée… C'est pas un régime quoi… Quand j'ai des copines qui disent « ouais c'est super tu perds 5 kg » mais en fait il faut pas le prendre

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

comme ça. Je pense que c'est quelque chose qui peut aider le lancement. Parce que quand tu perds 5 kg forcément si t'as un problème de poids t'es toute contente. Mais je veux dire si après tu reprends exactement tes habitudes alimentaires, bah tes 5 kg tu les reprends tout de suite quoi.
Mais je crois qu'il faut vraiment être dans l'état d'esprit de soin et non pas de privation. C'est à dire qu'au moment où tu fais ton jeûne quand tu as envie de le faire, je ne pense pas que ton corps ait les mêmes stress après. Moi quand je reprends mon alimentation au bout de 15 jours, moi mon but est pas de maigrir, enfin je veux pas prendre du poids non plus mais je me jette pas sur les trucs après quoi. Je prolonge le fait d'avoir l'estomac qui est un peu serré. Et après petit à petit j'intègre. Après si quelqu'un veut le faire dans le cadre d'un régime, c'est de lui faire prendre conscience que par le biais du jeûne, de ce rapport avec l'alimentation, mais de lui dire que « super vous allez perdre du poids la, mais il va falloir après réapprendre à manger ». Et là, à ce moment-là, partir sur un régime alimentaire, enfin j'aime pas parler de régime c'est plus des habitudes. J'aime pas la connotation de restriction. Alors que moi je pense que c'est plutôt un apprentissage.

E2 : J'ai un peu fait le tour de toutes les questions que j'avais, je sais pas si tu as des questions ou d'autres choses que tu voulais rajouter ?

P17 : Non, après je t'avouerai que moi je suis super contente que tu ailles vers ça. Après j'aurai la curiosité de savoir pourquoi vous êtes allés vers ça et ce qui vous a interpellés. Parce que pourquoi tous les médecins ne le font pas. Est-ce que tu es convaincu, est ce que tu prépares la thèse mais sans savoir si c'est quelque chose que tu feras avec tes patients.
Après des fois je suis d'accord que ça ne fait pas tout non plus, donc il faut quelquefois céder sur des médicaments qu'on n'a pas envie d'avoir.
Après c'est cool, j'ose espérer que ça devienne un peu plus comme ça, une médecine plus ouverte.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Faculté de Medecine

Nom, prénom du candidat : Bartlet, Julie

CONCLUSIONS

Le jeûne comme pratique thérapeutique alternative est particulièrement en vogue auprès des patients ces dernières années. A travers cette technique expérimentale, ils peuvent exprimer le souhait d'être plus actif dans leurs soins. Ils sont aussi en quête d'une approche toujours plus personnalisée.

Les patients pratiquant le jeûne, dans une volonté d'expérimenter de nouvelles choses et une certaine méfiance des soins proposés, ont parfois tendance à s'éloigner de la médecine dite conventionnelle, avec tous les risques que cela implique.

Le médecin généraliste doit tenir une place de choix pour accompagner leur démarche, tant pour garantir la sécurité des soins que pour leur apporter des conseils et des connaissances.

Mieux comprendre leurs attentes nous permet d'adapter notre posture au plus près de leurs besoins afin d'optimiser la relation médecin malade.

Une étude qualitative observationnelle a donc été réalisée. Nous avons effectué des entretiens semi-dirigés auprès de 17 volontaires, pratiquant des jeûnes dans un but thérapeutique sous différentes formes (intermittent ou continu, partiel ou complet).

Ce qui ressort de notre travail n'est finalement pas si loin de ce que l'on nous enseigne dans notre formation de médecin généraliste. Les participants attendent du médecin davantage de qualités relationnelles, en plus des compétences théoriques et pratiques sur le sujet du jeûne.

Ils ont pu souligner leur souhait d'une médecine plus portée vers la prévention. Ils voient en la nutrition de manière générale un domaine essentiel pour prendre soin de leur santé. Ils regrettent que le corps médical n'aille pas plus loin que les conseils alimentaires minimaux. Pour encadrer ces patients en quête d'informations sur le domaine de la nutrition, il apparaît primordial d'améliorer la formation des médecins généralistes.

Bien qu'ils trouvent le corps médical peu ouvert sur la question du jeûne, le médecin généraliste semble garder une place privilégiée en termes de confiance et d'écoute. Il nous incombe de prendre en considération ce rôle clé qui nous est attribué.

Notre travail a aussi permis de constater que l'une des principales attentes envers la médecine générale serait de s'ouvrir à une pratique plus mixte, en incluant des modes de thérapies moins conventionnels. La médecine dite classique et les pratiques de soins non conventionnelles sont d'après les patients très complémentaires. Ils souhaitent une approche médicale plus intégrative et globale, tenant compte du profil et de la situation de chaque jeûneur.

Nous, médecins, semblons tenir une position hybride délicate quant au jeûne thérapeutique, partagés entre croyance en l'EBM et croyance envers l'expérience rapportée par nos propres patients.
Nous nous devons de rationaliser certaines pratiques en s'appuyant sur les données actuelles de la science.

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

Faculté de Médecine

Il paraît difficile d'effectuer des études interventionnelles classiques sur le domaine du jeûne. Nous devons ainsi favoriser le développement de protocoles de recherche qui pourraient mieux convenir à l'analyse du jeûne thérapeutique.

Dans le but d'envisager d'intégrer aux INM certains types de jeûne, pour certaines indications, il convient d'abord de bien définir ce qu'est le jeûne thérapeutique. Nous pourrions imaginer un protocole de suivi mis en place en médecine générale.

L'enjeu est de mieux préciser au corps médical et aux patients la place du jeûne et de ses potentielles vertus thérapeutiques.

UNIVERSITE CLAUDE BERNARD LYON I

Le Président de la thèse,
Nom et Prénom du Président
Cachet et Signature

MSPU Bel-Air
Dr Yves ZERBIB
21 rue Bel-Air - 69800 SAINT PRIEST
69 1 098305

Vu :
Pour le Président de l'Université.
Le Doyen de l'UFR de Médecine Lyon Est

UNIVERSITE CLAUDE BERNARD FACULTÉ DE MÉDECINE LYON EST LYON

Professeur Gilles RODE
Vu et permis d'imprimer
Lyon, le 13 AVRIL 2022

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)

JULIE BARTLET ET JALLAS CLEMENT

QU'ATTENDENT DU MÉDECIN GÉNÉRALISTE LES PERSONNES PRATIQUANT LE JEÛNE A VISEE THERAPEUTIQUE ?

RESUME

Contexte : Le jeûne est une pratique très ancienne, et semble connaître un regain de popularité ces dernières années. Bien qu'elle puisse être pratiquée dans une démarche de soin, elle n'est toutefois pas encadrée sur le plan médical en France. Les patients jeûnent alors le plus souvent seuls ou se tournent vers des structures non médicalisées. Mieux comprendre les attentes de ces patients semble être un préalable indispensable afin d'améliorer notre proximité et notre prise en charge auprès d'eux en médecine générale.

Matériel et méthode : Étude à méthodologie qualitative par 17 entretiens semi-dirigés auprès d'adultes pratiquant une forme de jeûne à visée thérapeutique (continu ou non).

Résultats : Les attentes envers la médecine générale des personnes pratiquant le jeûne à visée thérapeutique correspondaient sensiblement aux compétences enseignées en faculté de médecine, à savoir une approche centrée sur le patient, avec davantage d'ouverture et de communication. Les participants réclament plus de conseils en nutrition. Ils souhaitent une médecine tournée vers la prévention primaire et voient en le jeûne un bon moyen d'y accéder. Ils considèrent que les pratiques de soins non conventionnelles sont complémentaires de la médecine dite classique et suggèrent une médecine plus intégrative.

Conclusions : À travers le jeûne, les patients peuvent exprimer le souhait d'être plus actif dans leurs soins. Ils sont aussi en quête d'une approche toujours plus personnalisée. Leur tendance à s'éloigner de la médecine conventionnelle implique des risques. Le médecin généraliste doit tenir une place de choix pour accompagner leur démarche, tant pour garantir la sécurité des soins que pour leur apporter des conseils et des connaissances. Nous, médecins, semblons tenir une position hybride délicate quant au jeûne thérapeutique, partagés entre croyance en l'évidence based medecine et croyance envers nos propres patients. Nous nous devons de rationaliser certaines pratiques en s'appuyant sur les données actuelles de la science. Nous devons aussi favoriser le développement de protocoles de recherche qui pourraient mieux convenir à l'analyse du jeûne thérapeutique. Il paraît en effet difficile d'effectuer des études interventionnelles classiques sur le domaine du jeûne. Il convient d'abord de bien définir ce qu'est le jeûne thérapeutique, et de pourquoi pas ensuite intégrer aux INM certains types de jeûne, pour certaines indications. Nous pourrions imaginer un protocole de suivi mis en place en médecine générale. Et ce afin de mieux préciser au corps médical et aux patients la place du jeûne et de ses potentielles vertus thérapeutiques.

MOTS CLES : Jeûne, thérapeutique, attentes, médecine générale

JURY

Président :	Monsieur le Professeur Yves ZERBIB
Membres :	Madame le Professeur Marie FLORI
	Madame la Professeur Corinne PERDRIX
	Madame la Docteur Pamela FUNK-DEBLEDS
	Madame la Docteur Cécile BOSSU ESTOUR

DATE DE SOUTENANCE 24 mai 2022

ADRESSE POSTALE DE L'AUTEUR

BARTLET J. 5 rue des Marronniers 69002 Lyon

JALLAS C. 16 rue Jean-Baptiste Clément 77330 Ozoir-la-Ferrière

VOTRE EMAIL jubartlet@gmail.com ; clement.jallas@gmail.com

BARTLET_JALLAS
(CC BY-NC-ND 2.0)