

# CHAPITRE 1

## L'histoire du jeûne sec en Russie

---



### Russie tsariste Viktor Vasilevic Pašutin

En Russie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, le professeur Viktor Vasilevic Pašutin, un des médecins les plus célèbres de l'époque, a apporté sa contribution scientifique à l'étude du jeûne sec expérimental. Ensuite, un de ses élèves, le professeur S.P. Botkin, qui exerçait son activité au sein de l'Académie médico-militaire de la Russie tsariste, a longtemps expérimenté le jeûne sec sur différents animaux, avant de formuler les mécanismes physiologiques. Pašutin a été le premier à faire attention à la perte de poids rapide en début de jeûne sec, suivie d'un ralentissement par la suite. En effet, à l'époque, les mécanismes qui préservent l'énergie et réduisent la perte de poids n'étaient pas encore clairs. Mais les études montraient déjà que pendant cette période, la consommation des protéines de l'organisme (autophagie protéique) était maintenue à un niveau minimum. Ces études prouvaient également que les cellules les plus importantes, à savoir celles du système nerveux et du système endocrinien, étaient préservées.

Quand les limites du jeûne physiologique des animaux sont dépassées, une troisième phase survient, au cours de laquelle il y a une forte diminution du poids corporel associée à l'épuisement des mécanismes compensatoires et à la dégénérescence de l'activité cardiaque. La distinction entre ces trois phases caractéristiques du jeûne sec chez les mammifères, fait de Vladimir Pašutin, le précurseur de la théorie du jeûne sec ou de l'alimentation endogène. Ses expériences n'ont toujours pas perdu de leur importance. Dans des expériences ultérieures réalisées sur différents êtres vivants, il a été démontré que les deux premiers stades physiologiques du jeûne surviennent à des moments différents. Grâce à ces périodes de jeûne, la durée de vie est prolongée par rapport à celle des organismes qui se nourrissent régulièrement. Par exemple, le jeûne peut prolonger de 19 fois la vie des vers, de 4 fois celle des souris et de 1,5 à 2 fois celle des mammifères.

Il y a déjà cent ans, l'académicien V. Pašutin a également noté que les tissus pathologiquement altérés sont consommés pendant le jeûne. C'est précisément l'élimination des tissus anciens, malades, morts, faibles et en décomposition, qui garantit un puissant effet thérapeutique. Au cours de ce processus, les tissus sains n'en souffrent pas car ils se renouvellent. C'est ainsi que l'on est plus à même de comprendre l'effet de rajeunissement rapporté par tous ceux qui ont fait un jeûne sec, une méthode née à l'aube de l'humanité et utilisée par tous les représentants du règne animal, du début du développement des formes de vie animale existantes jusqu'à aujourd'hui.

Une caractéristique commune à tous les types de jeûne est l'utilisation de «*stocks de tissus*» (Viktor Pašutin) ou, selon la définition de F. Benedict, la transition vers un régime endogène qui utilise les substances énergétiques libérées lors d'une atrophie lente d'une certaine partie des tissus et des structures du corps. Les changements atrophiques (atrophie simple) dans les différents organes et tissus se propagent et leur intensité est en général proportionnelle à la durée du jeûne.

Il a été établi que pendant le jeûne, il y a un changement dans l'orientation de la nutrition endogène entre les organes. La principale preuve de ce principe est le fait qu'au moment de la mort des animaux à cause d'une absence de nourriture, la perte de poids est différente selon les organes et tissus. Voici l'ordre décroissant des organes qui ont subi les pertes de poids : tissu adipeux (97 % du poids initial), le foie et la rate (53-60 %), les muscles squelettiques (30 %), le sang (26 %), les reins (25 %), la peau (20 %), l'intestin (18 %), les os (13 %), le système nerveux (3,9 %), le cœur (3,6 %), tandis que le tissu cérébral ne perd pratiquement pas de poids. Une constante d'une importance exceptionnelle a ainsi été découverte : la dépense des réserves internes des différents organes et tissus n'est pas uniforme : plus un organe ou un tissu est important pour les fonctions vitales, moins il perd de poids et inversement, c'est-à-dire que les organes et tissus d'importance vitale continuent indéfiniment leur existence aux dépens des tissus et organes secondaires.

La restructuration profonde des processus métaboliques pendant le jeûne vise à une utilisation optimale des substances de réserve et à la limitation maximale des besoins des organes et des tissus qui ont moins d'importance pour la préservation de la vie. Lors de la redistribution des substances des organes moins importants pour les plus importants, une diminution de la perte de poids corporel a été observée. Une fois nourris après un jeûne prolongé, les animaux ont atteint un poids corporel plus élevé, leurs tissus sont devenus plus compacts qu'auparavant. Lors de l'alimentation des animaux après des jeûnes répétés, une forte augmentation des processus métaboliques a également été remarquée.

Vladimir Pašutin a observé que : «*les tissus des centres nerveux et des organes des sens utilisent les réserves des autres parties du corps en abondance, maintenant leur statu quo de poids jusqu'aux derniers moments de*

*jeûne. La signification de cet état de résistance neurale est compréhensible. Le système nerveux est prédisposé au développement de forces spéciales, avec lesquelles il gère l'activité de presque tous les éléments du corps et pour cette raison, il est naturel, compte tenu de cette fonction importante, qu'il n'ait pas de tâches purement alimentaires telles que celle de l'approvisionnement en différentes substances». Ainsi, le maintien de l'homéostasie pendant le jeûne se résume généralement au maintien de « constantes fermes » de l'organisme au détriment de la modification des « constantes labiles ».*

Les travaux des physiologistes russes ont confirmé ce qui suit : la quantité de réserves que le corps peut utiliser pendant le jeûne avant le début d'un état de décomposition totale, correspond à 40-45 % de son poids. Il est également apparu que le jeûne sec entraînait une perte de poids corporel allant jusqu'à 20-25 %. Ainsi, un individu de 80 kg au départ, pourrait descendre aisément jusqu'à 60 kg, sans aucun risque pathologique pour sa santé.

**Ce fait justifie la division du jeûne en deux types :  
le jeûne dosé et le jeûne pathologique**

Dans le jeûne dosé, le stade physiologique du processus de privation alimentaire est utilisé lorsqu'aucune mutation pathologique (phase réversible) ne se produit encore et par conséquent, il ne peut être comparé au jeûne obligatoire prolongé qui conduit à la dystrophie et à la mort (stade irréversible pathologique). Il s'ensuit que le jeûne dosé et le jeûne pathologique sont deux processus différents en principe.

## Époque soviétique - Porfirij Ivanov

À l'époque soviétique, l'intérêt de l'académicien Pašutin pour les mécanismes du jeûne a été mis en pratique par le légendaire Porfirij Ivanov, fondateur d'un système de guérison unique en son genre, qui comprenait le jeûne sec. Né à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle en Ukraine dans une famille de mineurs, il a commencé à travailler très jeune. Jusqu'à 36 ans il a vécu une vie ordinaire, mais il n'a jamais cessé de penser à la façon d'aider les gens à vivre une vie meilleure, à ne pas tomber malade et à ne pas mourir trop tôt.

En 1934, il fait un rêve qui va devenir récurrent et va lui faire comprendre que l'homme ne doit pas lutter contre les facteurs négatifs de la nature, mais qu'il doit plutôt apprendre à les exploiter dans son propre intérêt. Il a commencé à expérimenter sur lui-même différentes procédures pour tempérer le corps : il sortait sans bonnet ni manteau l'hiver, marchait pieds nus toute l'année, sans manteau en hiver et avait recours à des douches glacées.

Il développa ainsi des facultés de résistance phénoménales : il pouvait arrêter de manger et de boire pendant deux semaines ou encore rester 2-3 heures dans la mer en hiver. Pour se lancer un défi, il a marché pendant des heures

dans la steppe, au milieu d'une tempête de neige, uniquement en sous-vêtements. Il a aussi couru des centaines de kilomètres sur des chemins de terre, en hiver, en sous-vêtements. On sait que pendant l'occupation nazie, il a été enterré à moitié nu dans la neige et transporté à moto, mais n'a même pas attrapé un rhume. En plus de développer une santé de fer, il avait des capacités bioénergétiques et extrasensorielles remarquables, ce qui l'a aidé à guérir des maladies complexes chez certaines personnes, notamment un cas de paralysie chronique des jambes, et des cas de psoriasis, d'ulcères, de tuberculoses, de cancers de l'estomac et bien plus encore.

Il a vécu à une période qui n'a pas permis la manifestation prolongée de ses capacités extraordinaires. Ce furent les années de la révolution, de la terreur de la police politique, de la Seconde Guerre mondiale et des dernières années du régime totalitaire du parti communiste. Il a été arrêté à plusieurs reprises, a passé 12 ans en prison dans des hôpitaux psychiatriques, mais rien n'a réussi à le faire flancher. Il a essayé d'informer la presse de l'efficacité de sa méthode, mais c'était perdu d'avance. Il avait pourtant des centaines d'adeptes à qui il a transmis sa doctrine (Detka).

## Pr Jurij Nikolaev - Années 60-90

Dans la diffusion de la méthode du jeûne thérapeutique humide et sec, le célèbre psychiatre Jurij Nikolaev a joué un rôle très important car il a consacré sa thèse de doctorat au fondement physiologique de l'application du jeûne dans le traitement de la schizophrénie (1960). Passionné par la culture orientale et fasciné par les régimes de vie yogi, auteur de nombreux articles scientifiques sur les effets bénéfiques de la thérapie décongestionnante Nikolaev a commencé à introduire avec succès le jeûne thérapeutique dans la pratique psychiatrique, tout en travaillant au ministère de l'Institut de la santé de l'URSS. Puis il a continué à le diffuser à la chaire de psychiatrie de l'institut médical de Rostov et enfin à Moscou, créant autour de lui une véritable école de psychiatres et de thérapeutes hautement qualifiés qui ont réussi à ouvrir des services de jeûne dans de nombreux hôpitaux urbains et régionaux.

En 1990, son livre « *Golodanie radi zdorov'ja* » (*Fast for Health*) écrit avec des co-auteurs, a été publié à Rostov, Nikolaev occupe une place particulière dans l'histoire de la médecine russe, car il a été capable de changer l'approche du jeûne, en démontrant ses propriétés thérapeutiques dans les maladies psychiatriques. Sa contribution a été reconnue par des spécialistes au Japon et en Allemagne. En Inde, où Nikolaev était souvent invité, il a été nommé membre honoraire du Yoga Institute. Aux États-Unis, il a été nommé membre ordinaire de l'Academy of Orthomolecular (Rehabilitation) Psychiatry.

## L.A.Chennikov 1929-2019

De nos jours, la plus grande contribution au développement de la méthode de jeûne sec a été apportée par **L.A. Chennikov**. La méthode d'abstinence thérapeutique de L.A. Chennikov (brevet n° 2028160 sous le nom de « *Méthode de réhabilitation de l'organisme* ») est bien connue dans de nombreuses villes de Russie et à l'étranger. L.A. Ščennikov est un expert en médecine non traditionnelle, il est naturopathe et guérisseur. Il a effectué un jeûne sec de 21 jours sans eau ni nourriture. Depuis plus de 30 ans, il démontre les bienfaits de l'abstinence de nourriture au niveau cellulaire, ce qui a été confirmé par les résultats des expériences menées par les instituts de recherche médicale, mais aussi par les découvertes des adeptes de cette technique.

## Sergei Filonov

Élève de L.A. Chennikov, voici le **Dr Sergei Filonov**. Né dans une famille de médecins, il a obtenu son diplôme de médecine en 1988 à l'Institut médical d'État d'Altaj (Sibérie). Il a commencé à s'intéresser au jeûne thérapeutique dès 1986. En 1988, après ses études, il a été affecté au sanatorium de Gorjačinsk, célèbre centre médical de jeûne thérapeutique sur les rives du lac Baïkal. En 1994, il se spécialise dans le jeûne thérapeutique sous la direction du célèbre professeur Jurij Nikolaev, fondateur en URSS d'une thérapie basée sur le jeûne thérapeutique. En 1996, il approfondit sa spécialisation à Saint-Pétersbourg, étudiant et travaillant avec le professeur Kokosov, un pneumologue bien connu, qui à son tour fut l'auteur d'un manuel médical dédié au traitement des pathologies des organes internes avec le jeûne thérapeutique.

Depuis 2005, il travaille au centre de traitement « Sinegor'e », dans les montagnes d'Altaj où il organise des séjours purifiants de mai à fin octobre. Il accueille les patients et les assiste selon sa méthode basée sur le jeûne sec, combiné à des massages inspirés de la technique vétérinaire et à l'hirudothérapie. Il est l'auteur de de plusieurs livres sur le jeûne sec.

En Russie V.A. Zakirov (1990), I. E. Chorošilov (1994), Kokosov et d'autres auteurs (1999) ont également écrit sur le jeûne sec. En 2005, un manuel pour les médecins a été publié par l'Institut de mise à jour de l'Agence fédérale pour les problèmes médico-biologiques du ministère du Développement de la santé de la Russie. Une rubrique est consacrée à l'application du jeûne sec en médecine de réadaptation. Ce n'est que depuis ces dernières années que l'abstinence totale de nourriture et d'eau est incluse dans la pratique clinique. Pour plus de précisions, vous pouvez consulter le site suivant : [www.siberika.it](http://www.siberika.it)

