CHAPITRE 2



Les types de jeûne

Le jeûne peut être pratiqué de différentes manières, mais toutes ont un aspect commun qui est l'abstinence volontaire et temporaire de nourriture et de boisson. Les raisons qui motivent les gens à adopter cette pratique vont de l'obésité jusqu'aux graves problèmes de santé, tout en passant par les croyances spirituelles. En conséquence, le jeûne peut être divisé en différents types qui entrent pour la plupart dans la catégorie du jeûne intermittent (JI). Ce dernier est défini comme une alternance entre jeûne et alimentation d'une durée maximale de 24 heures (1).

Le jeûne religieux chrétien

Ce type de jeûne consiste en une période d'abstinence de toute nourriture. Toutefois, la période de repas interdit également la consommation de certains aliments tels que les produits laitiers, les œufs, la viande, le poisson, l'alcool et, dans certaines cultures, l'huile d'olive. Ce végétarisme périodique rappelle le régime méditerranéen, riche en légumineuses, noix, légumes, olives et fruits de mer (8)(9). Selon la Bible, le jeûne religieux chrétien tout au long de l'année est divisé en 3 périodes principales : (i) l'Avent : 40 jours avant Noël ; (ii) le Grand Carême et la Semaine sainte : 48 jours avant Pâques ;

et (iii) le jeûne de l'Assomption ou de la Dormition : 15 premiers jours du mois d'août. Ces périodes de jeûne, y compris les jours de jeûne supplémentaires dans l'année tels que chaque mercredi et vendredi, la veille de Noël, la veille de la Théophanie, entre autres, représentent un total de 180 à 200 jours de jeûne sur 365 jours, soit près de 55 % de l'année, avec seulement quatre semaines « sans jeûne » (8)(10).

Les effets détoxifiants sur le corps se manifestent principalement lorsque celui-ci commence à puiser dans ses réserves internes, généralement après le deuxième ou troisième jour de jeûne. Selon le docteur Françoise Wilhelmi de Toledo, dans son livre *L'Art de jeûner : manuel du jeûne thérapeutique Büchinger* (éd. Jouvence), ces effets incluent la normalisation des niveaux de sucre, d'insuline et de lipides dans le sang, la réduction de la masse graisseuse, le repos des organes digestifs, la modification de la flore intestinale, l'arrêt de l'ingestion d'antigènes et de substances pro-inflammatoires, la régression des muqueuses intestinales, le drainage et l'élimination de l'excès de sel, le recyclage des protéines, la réduction de l'effort cardiaque et l'amélioration de la circulation sanguine et de sa fluidité.

Le jeûne du Ramadan

Ce type de jeûne a lieu pendant le mois sacré du Ramadan, le neuvième mois du calendrier lunaire, et relève de la plus large catégorie de JI (11). Les personnes qui choisissent de faire le jeûne du Ramadan s'abstiennent de manger et de boire de l'aube au crépuscule. La durée du jeûne du Ramadan varie d'un jour à l'autre et d'un pays à l'autre, en fonction des heures de coucher et de lever du soleil, mais

elle s'étend généralement sur 15 heures par jour (11)(12). Chaque jour, les individus prennent le *Suhur*, qui est le repas de l'aube précédant une longue journée de jeûne, et rompent leur jeûne avec l'*Iftar*, qui commence exactement au coucher du soleil (13).

Ce régime de jeûne peut être assez dur, en particulier pour les personnes qui travaillent pendant la journée et qui ne peuvent pas dormir pendant les heures de jeûne, ce qui entraîne des tensions cardiovasculaires avérées pour les travailleurs exerçant des fonctions physiquement exigeantes. Pour le jeûne de Ramadan, quelques exceptions sont prévues, notamment pour les femmes enceintes, les personnes qui voyagent, les personnes âgées et celles qui souffrent de maladies aiguës ou chroniques, telles que le diabète, pour lesquelles le jeûne pourrait avoir un impact négatif direct sur leur santé (14).

Pour les personnes physiquement capables d'y participer, le jeûne de Ramadan offre de nombreux avantages pour la santé. Tout d'abord, il permet au corps de se détoxifier et de se régénérer. En fait, en s'abstenant de manger et de boire du lever au coucher du soleil, le système digestif a l'occasion de se reposer et de se purifier, favorisant ainsi une meilleure digestion et l'élimination des toxines accumulées. De plus, ces avantages comprennent la réduction de la masse corporelle chez les personnes en surpoids ou obèses. En effet, en limitant les heures de prise alimentaire, le corps est contraint de puiser dans ses réserves de graisse pour obtenir de l'énergie, ce qui peut conduire à une réduction de la masse grasse et à une amélioration de la composition corporelle. Autres avantages : notamment la réduction de la pression artérielle et des marqueurs des SII (syndromes inflammatoires de l'intestin).

Sur le plan métabolique, le JI pratiqué pendant le Ramadan peut contribuer à réguler la glycémie et à améliorer la sensibilité à l'insuline, ce qui est particulièrement bénéfique pour les personnes atteintes de diabète de type 2. En espaçant les repas et en limitant les pics de glycémie, le jeûne peut aider à prévenir les fluctuations excessives de la glycémie et à stabiliser les niveaux d'énergie tout au long de la journée. Enfin, le jeûne du Ramadan favorise également une meilleure hygiène de vie en encourageant les pratiquants à adopter des habitudes alimentaires plus saines et à privilégier les aliments nutritifs et énergétiques lors des repas de rupture du jeûne. En mettant l'accent sur la modération et la qualité des aliments, ce type de jeûne peut contribuer à promouvoir une alimentation équilibrée et à réduire le risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires et le cancer (11)(12).

Le jeûne d'un jour sur deux ou jeûne alterné

Ce jeûne est nommé « alterné » en raison de la méthode qui consiste à alterner les jours de jeûne et les jours d'alimentation. Pendant les jours de jeûne qui durent 24 heures, les gens ne consomment que 25 % de leurs besoins caloriques de la journée, tandis que les jours d'alimentation qui durent également 24 heures, ils sont autorisés à manger suffisamment pour satisfaire leur appétit (15). Ainsi, les personnes qui adhèrent à ce protocole jeûnent 3-4 jours par semaine et mangent librement les 3-4 jours restants (16). Au cours de cette pratique, il est recommandé de ne pas jeûner deux jours consécutifs, mais plutôt de répartir le jeûne sur plusieurs jours de la semaine, par exemple le lundi, le mercredi et le samedi, et de réduire l'apport calorique à environ 400-

600 kcal par jour, ce qui constitue une restriction très sévère. Il est recommandé de répartir cet apport énergétique de la manière suivante : 30 % de kcal provenant des graisses, 15 % de kcal provenant des protéines, 55 % de kcal provenant des glucides, et beaucoup d'eau doit être aussi consommée tout au long de la journée (15)(17). Pendant les jours de la rupture du jeûne, les personnes sont encouragées à choisir des aliments plus sains, c'est-à-dire des substituts de produits laitiers et de viande pauvres en graisses (17).

De nombreux effets bénéfiques sont obtenus en suivant ce régime de jeûne alterné. Le plus important est une diminution du poids corporel et de l'obésité. Ainsi, une perte de poids et une amélioration du profil lipidique (cholestérol LDL) sont observées en adhérant à ce plan de jeûne pendant 4 mois ou plus (17). En fait, ce type de jeûne alterné a fait ses preuves (effets bénéfiques) chez de nombreuses personnes qui ont pu suivre ce protocole sans avoir déclenché de symptômes de troubles alimentaires tels que la dépression, l'hyperphagie, la peur de l'obésité, la perte de contrôle, l'alimentation émotionnelle et les fringales. Ces mêmes personnes ont également perçu un effet positif sur les niveaux d'énergie, le bien-être psychologique et une diminution de la douleur corporelle (16)(18).

Le jeûne prolongé

Ce jeûne se caractérise par une période d'arrêt d'alimentation de plus de 24 heures, d'où le nom de « jeûne prolongé ». Cette phase peut durer de 48 à 120 heures, mais les phases doivent être séparées par au moins une semaine d'alimentation normale. Aucun aliment spécifique n'est interdit, mais