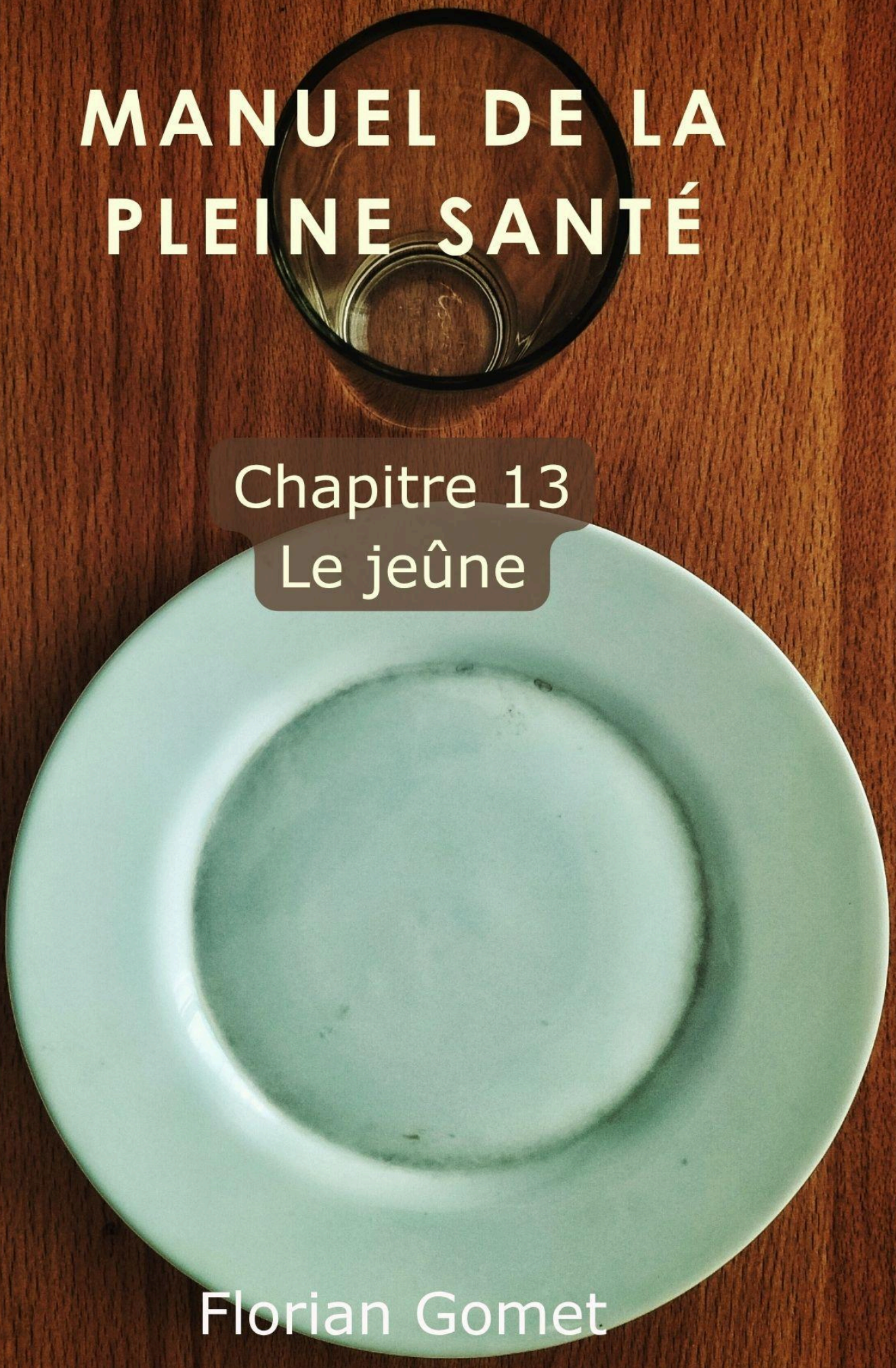
MANUEL DE LA PLEINE SANTÉ



Chapitre 13
Le jeûne

Florian Gomet



© 2026 Florian Gomet. Tous droits réservés.

Ce document est protégé par le droit d'auteur et est destiné à un usage personnel. Merci de ne pas le partager afin de soutenir le travail de l'auteur.

Toute reproduction, diffusion ou partage, total ou partiel, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, est interdite, à l'exception de brèves citations mentionnant clairement la source.

Cliquez ici pour accéder à tous les chapitres du manuel.

SOMMAIRE



Ce chapitre explore les mécanismes naturels du jeûne et ses bienfaits sur la santé, tant sur le plan physique que psychologique. Il présente les différentes formes de jeûne, les principales approches hygiénistes et les critères permettant d'adapter cette pratique aux capacités de chacun.

Introduction..... 4

L'origine.....4

Les mécanismes énergétiques du jeûne ?.....4

Jeûner pour guérir.....6

Les mécanismes de réjuvénescence du jeûne.....6

Sur un plan biologique.....6

Sur le plan psychologique.....8

Ce que l'on peut attendre d'un jeûne.....9

Les difficultés à jeûner..... 10

Les contre-indications au jeûne..... 10

Recommandations avant de jeûner.....11

La descente alimentaire..... 11

La méthode des paliers de Désiré Mérien.....12

Quelques pratiques complémentaires au jeûne.....13

Les purges.....13

Les lavements..... 13

Quelle durée pour le jeûne ?.....14

Différents seuils.....14

La bonne durée pour chacun.....14

Jeûne sec ou hydrique ?.....16

Jeûne actif ou hygiéniste ?..... 17

Les intérêts de l'activité physique pendant le jeûne.....17

Quel jeûne privilégier ?..... 18

Le jeûne thérapeutique **18**
Jeûne et cancer 18
La reprise alimentaire **19**
La reprise alimentaire après un jeûne de moins de deux semaines 20
La reprise alimentaire après un jeûne de plus de deux semaines 21
Le demi-jeûne 21
Les différentes approches de la reprise alimentaire 21
Conclusion **22**
Annexe **23**
Les différentes approches du jeûne chez quatre grands hygiénistes 23

Introduction

L'origine

Les origines du jeûne remontent à plusieurs millénaires. De l'Antiquité au Moyen Âge, il a pris plusieurs formes, que ce soit dans le domaine de la religion ou de la spiritualité. On trouve notamment des références au jeûne dans le Mahabharata, une grande épopée sanskrite de l'Inde datant du IVe siècle av. J.-C. Dans la tradition taoïste chinoise, la pratique du bigu, qui consiste notamment à s'abstenir de consommer des céréales, était également utilisée à des fins de purification et d'élévation spirituelle. À ces époques, le jeûne faisait partie des rituels organisés lors des grandes fêtes religieuses. Dans la tradition chrétienne, on retrouve notamment les quarante jours de jeûne de Jésus dans le désert, ainsi que les quarante jours et quarante nuits de jeûne de Moïse sur le mont Sinaï. Dans le judaïsme, le jeûne, aussi connu sous le nom de taanit, est pratiqué à l'occasion de certaines fêtes et commémorations religieuses. De nos jours, le ramadan, qui correspond au neuvième mois du calendrier musulman et durant lequel les fidèles s'abstiennent de boire et de manger du lever au coucher du soleil, est toujours pratiqué par des millions de personnes.

On définit le jeûne comme l'abstinence de toute nourriture pendant plusieurs jours. Pour le Dr Hellmut Lützner, ancien médecin de la clinique de jeûne Buchinger en Allemagne : *« Jeûner régulièrement est un mode de vie prescrit par la nature (l'animal malade jeûne spontanément), c'est un comportement d'humain indépendant, du corps, de l'âme et de l'esprit. Véritable programme de survie, le jeûne oblige l'organisme privé de nourriture extérieure à aller puiser dans ses propres réserves. Tous nos maux quotidiens trouvent en partie leur origine dans notre mode de vie antihygiénique. Les organes et les tissus sont de plus en plus saturés et les émonctoires ne peuvent plus réaliser correctement leur travail d'élimination. Le corps est dépassé par sa capacité de rétablir l'équilibre. »*

Le jeûne est l'un des moyens naturels les plus puissants pour favoriser le rétablissement de la santé. Accessible et gratuit, il constitue un véritable don de la nature.

Les mécanismes énergétiques du jeûne

En privant l'organisme de tout apport alimentaire, le jeûne réduit les dépenses énergétiques liées à la digestion et à l'assimilation. Les principaux émonctoires (foie, intestins, reins) peuvent alors davantage se consacrer à leurs fonctions d'élimination. Une partie des ressources de l'organisme est ainsi réorientée vers les processus d'entretien, de détoxination et de régénération des tissus.

Sans apport énergétique extérieur, l'organisme puise intelligemment dans ses propres réserves pour subvenir à ses besoins. Il active des mécanismes de recyclage cellulaire, dont l'autophagie[1], qui permettent de dégrader et de réutiliser certains constituants cellulaires endommagés ou devenus inutiles. En parallèle, la baisse de la glycémie et de l'insuline s'accompagne d'une augmentation de la sécrétion de glucagon, une hormone produite par le pancréas qui participe à la mobilisation des réserves graisseuses par un mécanisme appelé lipolyse. Cette dégradation des graisses libère des acides gras et du glycérol[2]. Une partie des acides gras est directement utilisée pour produire de l'énergie dans les mitochondries de nombreux tissus, notamment les muscles, le cœur et les reins. Une autre partie est transformée par le foie en corps cétoniques, qui constituent une source d'énergie alternative au glucose.

[1] Vargas J.N.S., Hamasaki M., Kawabata T., Youle R.J., Yoshimori T. (2023). « The mechanisms and roles of selective autophagy in mammals ». Nature Reviews Molecular Cell Biology, 24, 167-185.
[2] Cahill G.F. Jr. (2006). « Fuel Metabolism in Starvation ». Annual Review of Nutrition, 26, 1-22.

Cette adaptation est particulièrement importante pour le cerveau, qui ne peut pratiquement pas utiliser directement les acides gras. Il peut en revanche utiliser les corps cétoniques pour couvrir progressivement une grande partie de ses besoins énergétiques, tout en conservant un besoin résiduel en glucose. Les globules rouges, quant à eux, restent entièrement dépendants du glucose, puisqu'ils sont dépourvus de mitochondries. Pour assurer cet apport indispensable en glucose, le foie utilise le glycérol, le lactate et certains acides aminés issus de la dégradation des protéines, notamment dans le cadre de leur renouvellement naturel, pour en fabriquer. Ce mécanisme adaptatif est appelé néoglucogenèse.

Plus précisément, l'organisme traverse trois grandes phases métaboliques au cours du jeûne :

- La première phase correspond à l'utilisation des réserves de glycogène (une forme de stockage du glucose), présentes dans le foie et les muscles. Elles s'épuisent généralement en 24 à 48 heures, tandis que l'organisme active la néoglucogenèse.
- La deuxième phase est caractérisée par une utilisation prédominante des graisses et une production croissante de corps cétoniques. Ces derniers remplacent progressivement une partie du glucose, notamment pour alimenter le cerveau. Cette adaptation permet de réduire considérablement les besoins en glucose et de préserver ainsi une grande partie des protéines de l'organisme. La durée de cette phase dépend de l'importance des réserves graisseuses.
- La troisième phase survient lorsque les réserves graisseuses deviennent insuffisantes pour couvrir les besoins énergétiques. Les limites basses de masse grasse corporelle sont estimées à 5 % chez l'homme et à 12 % chez la femme[3]. L'organisme intensifie alors la dégradation des protéines au détriment des tissus fonctionnels. La poursuite du jeûne devient alors néfaste, voire dangereuse.

Les réserves d'un adulte de 70 kg pour 1,70 m sont constituées d'environ 750 g de glycogène, 3 kg de protéines mobilisables et 10 kg de graisses. En retenant une dépense énergétique moyenne de 2 500 kcal par jour[4], ces réserves représentent une autonomie énergétique théorique d'environ 42 jours. Chez une personne de 90 kg pour la même taille, les réserves pourraient atteindre environ 1,25 kg de glycogène, 4 kg de protéines et 25 kg de graisses, soit une autonomie énergétique théorique d'environ 98 jours, pour une dépense quotidienne identique. Bien que ces estimations illustrent la capacité de l'organisme à puiser dans ses propres réserves, elles ne permettent pas de déterminer les durées de jeûne réellement envisageables, qui dépendent notamment de la qualité des réserves nutritionnelles et de l'état de santé.

Jeûner pour guérir

En favorisant le repos digestif, le recyclage cellulaire et les processus naturels d'élimination, le jeûne offre à l'organisme des conditions très favorables à son entretien et à sa régénération. Il contribue à améliorer en profondeur la qualité du terrain et à soutenir les défenses naturelles de l'organisme. Pour le comprendre, il suffit d'observer comment réagit spontanément un enfant malade. Il repousse souvent toute nourriture et ne réclame éventuellement que de l'eau. Un chien malade peut également se blottir dans sa niche et cesser de s'alimenter pendant un certain temps jusqu'à ce qu'il aille mieux. De même, lorsque nous sommes malades, nous ressentons fréquemment une diminution de l'appétit. Cependant, l'éducation reçue a profondément ancré dans nos esprits l'idée qu'il est indispensable de manger pour avoir des forces. Pourtant, cette perte d'appétit est une réponse naturelle de l'organisme, qui réduit momentanément ses dépenses

[3] National Athletic Trainers' Association (2011). « National Athletic Trainers' Association Position Statement: Safe Weight Loss and Maintenance Practices in Sport and Exercise ». Journal of Athletic Training, 46(3), 322-336.
[4] On estime qu'en moyenne 1700 kcal sont dépensées par jour lors d'un jeûne avec un repos total.

digestives pour consacrer davantage de ressources à ses fonctions immunitaires. D'ailleurs, comme nous l'avons vu dans le chapitre 11 consacré à la détoxination, le corps dispose de moins de ressources pour éliminer les toxines lorsque son système digestif est mobilisé par l'assimilation des aliments.

Les mécanismes de réjuvénescence[5] du jeûne

Sur un plan biologique

De nombreuses recherches montrent que le jeûne périodique et une restriction calorique équilibrée ralentissent certains mécanismes du vieillissement[6] et réduisent les risques de maladies chroniques. Les effets positifs du jeûne reposent notamment sur quatre grands processus complémentaires : le repos physiologique, l'activation des émonctoires, le recyclage des constituants cellulaires et la régénération de certains tissus, notamment grâce à l'activité des cellules souches.

Le repos physiologique

Au fil des premiers jours de jeûne, la respiration, la circulation sanguine et certaines activités physiologiques ralentissent ou se modifient. Ce temps de repos physiologique offre à l'organisme des conditions favorables à ses activités réparatrices : redonner sa vigueur au système digestif, rééquilibrer le système glandulaire et apaiser le système nerveux.

L'activation des émonctoires

En temps normal, avec trois repas ou davantage par jour, l'organisme consacre une bonne partie de son énergie à la digestion, à l'absorption et à l'assimilation des aliments. Avec le jeûne, cette dépense est réduite, ce qui libère de l'énergie pour les fonctions d'entretien et d'élimination. Les principaux émonctoires — foie, reins, peau, poumons et intestins — peuvent ainsi se consacrer pleinement à l'évacuation des déchets métaboliques.

Cette période s'accompagne de manifestations caractéristiques qui permettent de suivre l'évolution du jeûne. La langue se recouvre d'un enduit plus ou moins épais, dont la couleur varie du blanc au jaune, parfois jusqu'au brun. Cet enduit est constitué notamment de bactéries, de cellules mortes, de mucus et de cellules immunitaires. Dans l'approche hygiéniste, plus il est épais et coloré, plus l'activité d'élimination est considérée comme importante. L'haleine devient souvent plus forte, avec une odeur d'acétone, liée à la production de corps cétoniques. La perte de poids, généralement plus rapide durant les premiers jours (environ un kilo par jour), ralentit ensuite pour se situer autour de 250 à 500 g par jour en moyenne. Une perte de poids plus importante est également interprétée comme le signe d'une détoxination plus intense. D'autres manifestations peuvent survenir, notamment une fatigue marquée, des nausées ou une accélération du pouls. L'ensemble de ces signes permet d'apprécier les réactions de l'organisme pendant le jeûne. Leur intensité ne reflète toutefois pas nécessairement la quantité de toxines éliminées, mais peut aussi traduire des difficultés à gérer celles qui sont remises en circulation.

L'autolyse et l'autophagie contrôlées

[5] La réjuvénescence (aussi appelée rajeunissement) désigne le processus consistant à retrouver des caractères juvéniles, de la vitalité ou à inverser les effets du vieillissement.
[6] Fontana L., Partridge L., Longo V.D. (2010). « Extending Healthy Life Span—From Yeast to Humans ». Science, 328(5976), 321-326.

Le mot « autolyse » vient du grec et signifie « dissolution de soi-même ». En physiologie, il désigne le processus de dégradation des cellules et des tissus sous l'action de leurs propres enzymes. L'autophagie, quant à elle, permet aux cellules de recycler certains de leurs constituants. Ces mécanismes participent à l'entretien de l'organisme et sont particulièrement sollicités lorsque les apports nutritionnels diminuent. Le corps exerce un contrôle très strict sur ces processus grâce à des mécanismes de reconnaissance permettant de sélectionner les éléments à éliminer. Ainsi, les tissus non essentiels ou anormaux sont détruits en priorité par autolyse, et leurs composants sont ensuite réutilisés pour nourrir les tissus vitaux ou sains. Ces remarquables capacités de dégradation et de recyclage contribuent ainsi au renouvellement et à la régénération progressive des cellules et des tissus de l'organisme[7].

La régénération avec production de cellules souches

Un autre effet intéressant du jeûne concerne l'activité des cellules souches, qui participent au renouvellement et à la réparation des tissus. Selon Valter Longo[8] : *« Le jeûne donne le feu-vert aux cellules souches pour qu'elles s'activent et commencent à proliférer jusqu'à reconstruire l'ensemble du système immunitaire. Et l'autre bonne nouvelle est que le corps se débarrasse des parties vieillies, endommagées et inefficaces au cours du jeûne. Les cycles de jeûnes peuvent littéralement régénérer le système immunitaire[9] ».*

D'autres travaux menés chez l'animal montrent que le jeûne favorise également la neurogenèse, notamment dans l'hippocampe, une région du cerveau essentielle à la mémoire et à l'apprentissage[10]. Des recherches expérimentales montrent que les corps cétoniques, produits à partir des graisses pendant le jeûne, stimulent l'activité mitochondriale des neurones et leur production d'énergie. Ils favorisent également la production de BDNF, une protéine essentielle à la plasticité et à la protection des neurones[11]. Ces adaptations contribuent à expliquer les effets bénéfiques du jeûne sur le fonctionnement cérébral et sa protection contre le vieillissement.

Enfin, le jeûne serait en mesure de ralentir certains mécanismes du vieillissement cellulaire en favorisant la préservation des télomères, ces structures protectrices situées aux extrémités des chromosomes, qui ont tendance à raccourcir avec l'âge. Des études[12] ont même observé un allongement des télomères après des périodes associant jeûne et activité physique, ainsi qu'une stimulation de l'expression de la télomérase, une enzyme capable de les rallonger.

Une meilleure gestion des ressources nutritionnelles

Le jeûne permet au corps de mieux gérer ses ressources nutritionnelles dont les disponibilités dépendent étroitement du bon fonctionnement organique. Des études ont ainsi observé une augmentation du calcium sanguin et du fer malgré l'absence d'apports alimentaires[13]. Ces résultats montrent que la disponibilité des nutriments ne dépend pas seulement de ce que nous mangeons, mais aussi des capacités de l'organisme à mobiliser ses réserves, à recycler ses constituants et à réguler leur utilisation.

---

[7] Doherty J., Baehrecke E.H. (2018). « Life, death and autophagy ». Nature Cell Biology, 20, 1110-1117.
[8] Gérontologue italo-américain et professeur de biologie spécialisé en biologie cellulaire et en génétique.
[9] Cheng C.W. et al. (2014). « Prolonged Fasting Reduces IGF-1/PKA to Promote Hematopoietic-Stem-Cell-Based Regeneration and Reverse Immunosuppression ». Cell Stem Cell, 14(6), 810-823.
[10] Dias G.P. et al. (2021). « Intermittent fasting enhances long-term memory consolidation, adult hippocampal neurogenesis, and expression of longevity gene Klotho ». Molecular Psychiatry, 26, 6365-6379.
[11] Marosi K. et al. (2016). « 3-Hydroxybutyrate regulates energy metabolism and induces BDNF expression in cerebral cortical neurons ». Journal of Neurochemistry, 139(5), 769-781.
[12] Almuraikhy S. et al. (2024). « Joint Effects of Exercise and Ramadan Fasting on Telomere Length: Implications for Cellular Aging ». Biomedicines, 12(6), 1182.
[13] Dai Z. et al. (2024). « Analysis of physiological and biochemical changes and metabolic shifts during 21-Day fasting hypometabolism ». Scientific Reports, 14, 28550.

Les autres bienfaits du jeûne

Le jeûne favorise aussi le renouvellement et le bon fonctionnement des mitochondries, ces petites centrales énergétiques qui fournissent aux cellules l'essentiel de leur énergie. Sur le plan hormonal, il influence la sécrétion de plusieurs substances impliquées dans la régulation de l'humeur et du bien-être psychologique, notamment la sérotonine, la mélatonine et le cortisol[14]. Il entraîne également une augmentation de la sécrétion d'hormone de croissance[15], qui contribue à préserver les protéines musculaires pendant le jeûne et à favoriser le développement musculaire lors de la reprise alimentaire. Il améliore aussi la sensibilité à l'insuline, ce qui contribue à prévenir le diabète de type 2 et à corriger certains déséquilibres hormonaux[16]. Enfin, ses effets s'étendent aux différents microbiotes, dont la composition et la diversité peuvent évoluer favorablement[17].

Sur le plan psychologique

Lors d'un jeûne, il n'est pas rare que des émotions refoulées remontent à la surface, à l'image des toxines que l'organisme cherche à éliminer. Les habitudes et les conditionnements mentaux perdent également de leur emprise, laissant davantage de place à l'écoute de soi, de ses besoins profonds et de ses intuitions. En apaisant le flot des pensées, le jeûne s'accompagne souvent d'une amélioration du bien-être psychologique et de l'humeur[18]. Il favorise par ailleurs la lucidité, le discernement et la prise de recul, nous aidant à faire des choix importants pour notre chemin de vie. Cette dimension intérieure explique notamment pourquoi le jeûne occupe une place si importante dans les traditions religieuses et spirituelles, où il est pratiqué comme un moyen de purification et d'élévation de la conscience.

Au-delà de ses bienfaits psychologiques, le jeûne a également été utilisé dans le traitement de certains troubles psychiatriques. C'est notamment à la faveur d'un concours de circonstances que son utilisation thérapeutique s'est développée en Russie après la Seconde Guerre mondiale. En 1948, le psychiatre Youri Nikolaïev, confronté à un patient schizophrène prostré qui refusait de s'alimenter, décida de ne pas le nourrir de force. Au fil des jours, l'état du malade s'améliora : après cinq jours, il commença à sortir de sa prostration ; après dix jours, il se remit à marcher ; puis, au quinzième jour, il accepta de se réalimenter et renoua progressivement avec la vie sociale[19].

Encouragé par cette expérience, Nikolaïev poursuivit ses recherches et développa une méthode de jeûne thérapeutique appliquée à plusieurs milliers de patients souffrant notamment de schizophrénie et d'autres troubles psychiatriques. Les résultats rapportés furent suffisamment encourageants pour susciter de nouveaux travaux et favoriser l'essor du jeûne thérapeutique dans toute l'Union soviétique, où sa pratique s'est progressivement étendue à de nombreux établissements de santé et à la prise en charge de diverses maladies, bien au-delà des troubles psychiatriques[20].

---

[14] Şentürk E., Yıldız M., Şentürk M., Varol E., Yildirim M.S., Yilmaz D.A. (2024). « Investigation of the effect of Ramadan fasting on serum levels of melatonin, cortisol, and serotonin: the case of Turkey ». Irish Journal of Medical Science, 193(2), 1073-1077.

[15] Nørrelund H., Nair K.S., Jørgensen J.O., Christiansen J.S., Møller N. (2001). « The protein-retaining effects of growth hormone during fasting involve inhibition of muscle-protein breakdown ». Diabetes, 50(1), 96-104.

[16] Ranneh Y., Hamsho M., Shkorfu W., Terzi M., Fadel A. (2025). « Effect of Intermittent Fasting on Anthropometric Measurements, Metabolic Profile, and Hormones in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis ». Nutrients, 17(15), 2436.

[17] Paukkonen I. et al. (2024). « The impact of intermittent fasting on gut microbiota: a systematic review of human studies ». Frontiers in Nutrition, 11, 1342787.

[18] Wilhelmi de Toledo F. et al. (2019). « Safety, health improvement and well-being during a 4 to 21-day fasting period in an observational study including 1422 subjects ». PLOS ONE, 14(1), e0209353.

[19] De Lestrade T. (2013). Le jeûne, une nouvelle thérapie ? Paris, La Découverte, chapitre 4 : « URSS, années 1950 : les découvertes du docteur Nikolaev ».

[20] Cott A. (1974). « Controlled Fasting Treatment for Schizophrenia ». Journal of Orthomolecular Psychiatry, 3(4), 301-311.

Ce que l'on peut attendre d'un jeûne

Voici une liste non exhaustive des bienfaits se manifestant pendant ou après une cure de jeûne :

- Une perte de poids, pouvant atteindre environ un kilo par jour les premiers jours, même si l'amaigrissement n'est pas la finalité du jeûne !
- Un rééquilibrage de l'appétit et une meilleure perception des besoins alimentaires.
- Une élimination accrue des déchets métaboliques, accompagnée d'une dégradation sélective de constituants cellulaires endommagés ou devenus inutiles.
- Une amélioration de certains paramètres sanguins et, à plus long terme, de l'assimilation et de l'utilisation de nutriments comme le magnésium, le calcium et le fer.
- Un renouvellement des cellules immunitaires et une amélioration des fonctions de défense.
- Une stimulation des processus de réparation et de cicatrisation[21], ainsi qu'une régénération de certains tissus, favorisée notamment par l'activité des cellules souches et les adaptations hormonales.
- Une amélioration de plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire, notamment la tension artérielle, la glycémie, le taux de triglycérides et le profil du cholestérol sanguin.
- Un rééquilibrage du microbiote intestinal.
- Une diminution de certaines manifestations inflammatoires chroniques et allergiques.
- Une stimulation de la neurogenèse.
- Une amélioration de l'aspect de la peau, qui devient plus douce et retrouve davantage de tonicité.
- Un ralentissement des mécanismes du vieillissement, notamment grâce à la préservation des télomères, avec parfois une amélioration de l'aspect des rides.
- Une aide pour se détacher de ses addictions. Certaines personnes en profitent pour arrêter de fumer ou réduire leur consommation d'excitants, comme le café.
- Une prise de conscience de ses habitudes et de sa manière de vivre.
- Une plus grande clarté mentale, accompagnée d'une amélioration possible de la créativité, de la mémoire et des capacités de réflexion.
- Un nouvel élan pour ajuster ses choix et réorienter sa trajectoire de vie.
- Un regain de vitalité, de bien-être et de joie de vivre.

Certains de ces bienfaits peuvent apparaître progressivement, parfois plusieurs semaines après la fin du jeûne, à mesure que l'organisme retrouve son équilibre et prolonge son travail de régénération.

Les difficultés à jeûner

Lorsqu'une personne décide d'entreprendre un jeûne, elle peut être confrontée à diverses manifestations physiques : fatigue, nausées, étourdissements, palpitations, douleurs, maux de tête, etc. Ces symptômes, parfois source d'inquiétude, peuvent même conduire à une interruption prématurée du jeûne. Pourtant, ils sont souvent passagers et ne traduisent pas une aggravation de l'état de la personne. Au contraire, ils accompagnent les processus de détoxination et les adaptations physiologiques qui s'opèrent dans l'organisme.

[21] Luo M.-J. et al. (2020). « Fasting before or after wound injury accelerates wound healing through the activation of pro-angiogenic SMOC1 and SCG2 ». Theranostics, 10(8), 3779-3792.