

# Le jeûne, une nouvelle thérapie ?

THIERRY DE LESTRADE

LE JEÛNE,  
UNE NOUVELLE  
THÉRAPIE ?



arte  
EDITIONS

Thierry de Lestrade

256 pages

Coédition Arte Editions (19/09/2013)

Résumé :

Et si le jeûne était une méthode simple et efficace pour traiter de nombreuses maladies ? Question provocante, scandaleuse même, pour certains tenants du dogme médical. Pourtant, depuis le docteur Henry Tanner qui jeûna quarante jours en 1880 à New York sous la surveillance de ses confrères, jusqu'au biologiste américain Valter Longo qui fait jeûner aujourd'hui des souris atteintes de cancer avec des résultats stupéfiants, les études scientifiques sur le jeûne ne manquent pas.

Qui sait par exemple que chercheurs et médecins russes, depuis les années 1950, ont soigné par le jeûne des milliers de patients ? C'est cette histoire que Thierry de Lestrade restitue dans ce livre remarquablement documenté, fruit d'une longue enquête. Jeûner est-il dangereux ? Quels sont les mécanismes du jeûne ? Peut-on en mesurer les effets ? Quelle est son action sur les cellules cancéreuses ? A toutes ces questions, et à bien d'autres, les chercheurs ont donné des réponses, souvent surprenantes. Se dessine alors une autre histoire de la médecine, où l'approche globale du soin a été écartée au profit d'une vision du corps comme simple assemblage de pièces interchangeables. Or, dans les pays occidentaux, cette médecine moderne ne parvient pas à enrayer la baisse de l'espérance de vie en bonne santé. Face à ce constat, la pratique du jeûne, si ancienne, apparaît comme une thérapie nouvelle. Dans une société où la logique consumériste est poussée à l'absurde, le jeûne pose une question paradoxale : "Moins peut-il être plus" ?