

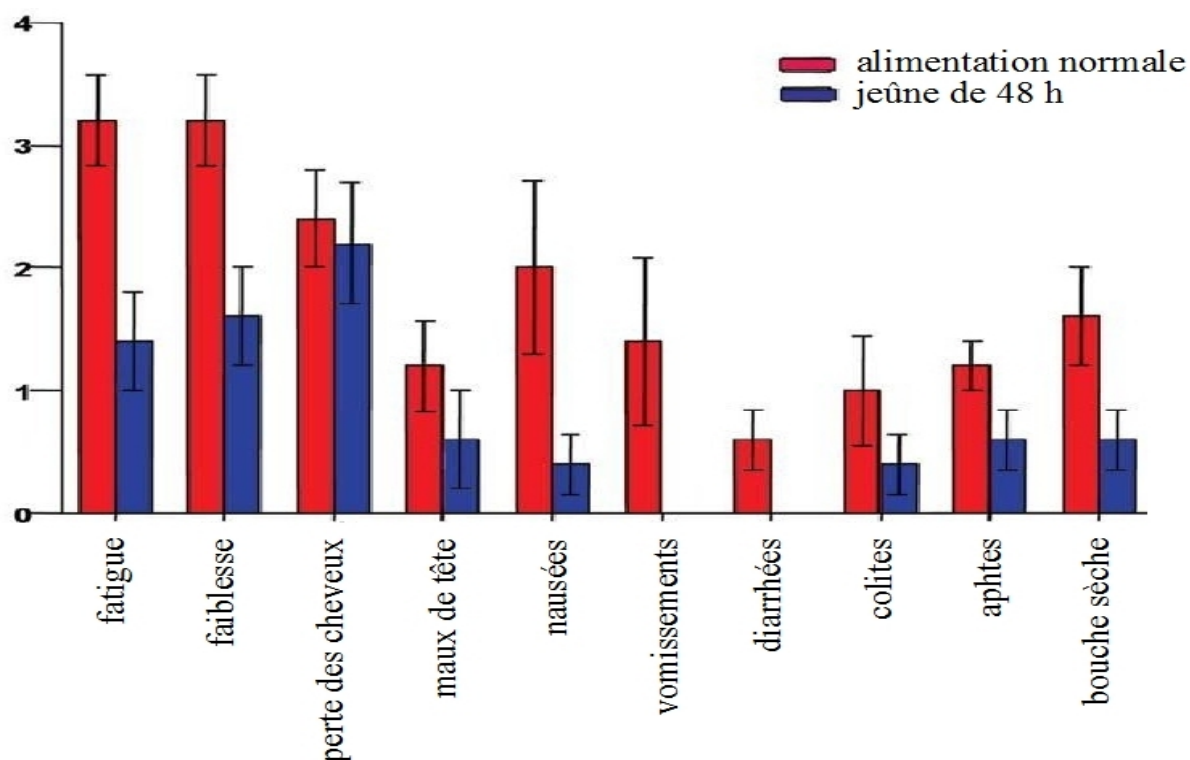
1 – Les bases :

Des travaux, réalisés par une équipe de recherche au Cancer Center de Los Angeles (Valter Longo), montrent un effet protecteur d'un jeûne de courte durée (2 à 3 j.) sur les cellules saines vis à vis des effets secondaires des chimiothérapies anti-cancéreuses.

Chez l'animal de laboratoire, ces effets sont spectaculaires : voir la vidéo sur mon site :

www.docteur-michel-lallement.com : la prise en charge globale - l'accompagnement des chimiothérapies

Chez l'homme, les études sont débutantes, une première évaluation donne les résultats suivants :



2 – Rationnel :

Les cellules cancéreuses sont très avides de glucose (cf fixation au TEP-scan) ; leur survie en dépend. Les cellules saines disposent d'un mécanisme de « veille » qui s'active sous jeûne, ce qui les rendrait moins sensibles aux effets de la chimiothérapie. Par contre, ce mécanisme n'existe plus chez les cellules cancéreuses.

3 – Conduite du jeûne :

L'effet du jeûne sur les cellules saines apparaît au bout de 24 h à 48 h. Il faut donc commencer à jeûner la veille de l'injection de la chimiothérapie. Ensuite, il est recommandé de conserver cet état de « veille » des cellules saines en poursuivant le jeûne durant le premier jour d'action de la chimiothérapie.

En pratique : jeûner la veille de l'injection, le jour même et si possible le lendemain.

Il faut donc éviter tout apport de sucres (glucides), sous toutes ses formes, durant les 3 jours. Les boissons (non sucrées !) sont à volonté. Si le jeûne est mal toléré, les « bonnes » graisses sont acceptables (noisettes, amandes et surtout noix), ainsi que de petites quantités de protéines (œufs). Il est recommandé de rester au repos pour limiter son métabolisme.

Après le jeûne, il est possible de reprendre une alimentation variée selon son appétit, ce qui permet d'éviter toute dénutrition.

4 - Risques du jeûne.

Sur une courte période, (3 jours), le jeûne ne présente aucun risque pour la santé (sauf grande dénutrition préalable). Pour un métabolisme de base de 2000 kCal par jour (valeur moyenne), l'organisme va brûler environ 400 g. de glycogène (1600 kCal), puis 500 g. de graisses (4500 kCal) et 150 g. de protéines (600 kCal). Pour 3 jours de jeûne, la perte de poids est donc de l'ordre de 1 Kg, et ces stocks seront reconstitués très rapidement dès la reprise de l'alimentation. De même, il n'y a pas de risque de carence sur une courte période, surtout si l'on prend des compléments adéquats.