

# La lettre de Sophie Lacoste

## DANS CETTE LETTRE

**Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le jeûne...**

Une nouvelle étude sur jeûne et chimio, des liens vers les informations essentielles sur la pratique du jeûne pour se sentir bien ou aller mieux.



## À VENIR

Des recettes pour faire vous-même vos sirops cet hiver, des remèdes anti-stress 100 % naturels... Uniquement des informations objectives et vérifiées pour vous aider à reprendre en main votre santé, tout naturellement.

## Jeûne et chimiothérapie : une nouvelle étude éloquent

Une nouvelle étude sur les effets du jeûne pendant la chimiothérapie a été récemment publiée dans le *BMC Cancer*, une revue médicale en libre accès, à comité de lecture, qui publie des recherches originales sur le cancer et l'oncologie. Il s'agit d'un essai réalisé à Berlin entre 2013 et 2015 sur des femmes ayant un cancer du sein ou de l'ovaire, qui a permis d'analyser les effets du jeûne de courte durée associée à la chimiothérapie.

Plusieurs études avaient déjà été réalisées sur le sujet, en particulier en laboratoire sur des souris ou bien *in vitro*, sur des cellules cancéreuses. On a ainsi déjà démontré de manière expérimentale que le jeûne court protège les cellules saines des effets indésirables de la chimiothérapie et rend les cellules cancéreuses plus vulnérables.

Par ailleurs, un précédent essai réalisé auprès de 13 femmes atteintes d'un cancer du sein a montré que le jeûne réduisait la toxicité hématologique de la chimiothérapie et induisait une récupération plus rapide des dommages causés à l'ADN.

Durant l'essai pilote récemment publié, il s'agissait de mesurer l'incidence du jeûne de courte durée sur la qualité de vie des patientes.

Le protocole thérapeutique des patientes prévoyait 6 séances de chimiothérapie. 34 femmes, partagées en deux groupes, ont participé à l'étude. La plus jeune avait 28 ans, la plus âgée 63 ans, avec un âge médian de 51 ans.

**Le jeûne pratiqué débutait 36 h avant la séance de chimiothérapie et se terminait 24 h après, soit 60 h en tout.**

Pendant ces 60 h de jeûne, les patientes pouvaient boire chaque jour **une quantité illimitée d'eau et de tisanes, deux verres de 10 cl de jus de légumes** et un peu de **bouillon léger**, pour un apport maximal de **350 kcal**.

Dans le premier groupe, les patientes suivaient le protocole du jeûne de courte durée lors des trois premières séances de chimiothérapie et mangeaient

normalement les trois suivantes. Dans le second groupe, l'alimentation restait « normale », c'est-à-dire un régime de type méditerranéen (beaucoup de végétaux, des huiles, des oléagineux et peu de protéines animales) durant les premières séances de chimio et les trois suivantes étaient accompagnées d'un jeûne de 60 h. Entre les séances, toutes les participantes étaient invitées à suivre un régime alimentaire de type méditerranéen.

Toutes les mesures ont été effectuées au départ de l'étude puis 8 jours après chaque séance de chimiothérapie.

Les résultats sur la qualité de vie ont été évalués grâce à des questionnaires validés et reconnus comme significatifs pour ce type d'études.

Les effets secondaires indésirables liés au jeûne ont été mineurs : mal de tête, faim et légère nausée après avoir ingéré le bouillon.

Par ailleurs, l'essai n'a pas relevé de variation de poids chez les patientes.

5 des patientes qui avaient jeûné pour les trois premières chimios ne souhaitaient pas manger « normalement » lors des trois suivantes.

Il faut dire que la majorité des patientes ont signalé une meilleure tolérance à la chimiothérapie avec le jeûne : **28 des 34 ont estimé que l'efficacité du jeûne était "bonne" ou "très bonne"**, 5 patientes l'ont trouvée "modérée" et une seule a indiqué qu'elle n'avait "pas d'effet".

31 patientes participant à l'étude ont déclaré qu'elles jeûneraient à nouveau, d'elles-mêmes, pendant la chimiothérapie.

Les patientes qui jeûnaient étaient aussi moins fatiguées que d'habitude la semaine suivant la chimiothérapie.

Bien entendu, cet essai ne porte que sur un petit nombre de malades, mais il encourage à faire des études de plus grande ampleur.

[Voici le témoignage d'une lectrice de Rebelle-Santé qui a testé le jeûne pendant la chimio](#)



On peut aussi jeûner simplement pour se faire du bien, par exemple en randonnée une fois par semaine, en groupe, sous la houlette de professionnels, en toute sécurité.

Je pratique ce type de jeûne depuis de nombreuses années, pour mon plus grand plaisir et je suis convaincue que cela participe à ma bonne santé !

Si cela vous intéresse, j'ai raconté comment s'était déroulée ma semaine, [lors de ma première expérience de ce semaine de jeûne](#).

N'hésitez pas à partager cette lettre avec vos connaissances qu'elle pourrait intéresser.  
Pour d'autres infos pratiques, je vous invite à consulter le site du mensuel [Rebelle-Santé](#), ou sa page [Facebook](#).

**Sophie Lacoste**, [www.rebelle-sante.com](http://www.rebelle-sante.com)