



## CULTURE

# LA VIE DES LIVRES

### LA RÉGÉNÉRATION PAR LE JEÛNE

C'est bien connu : « qui dort dîne ». Mais... jeûner tout éveillé ? Praticé depuis le commencement de l'aventure vitale de notre espèce à des fins spirituelles, le jeûne, « repos du corps », est envisagé aujourd'hui comme pratique de « mieux-être ». Ainsi, les stages ou randonnées de jeûne en pleine nature ont le vent en poupe... Ses effets thérapeutiques supposés sont de plus en plus étudiés en cas de maladies cardio-vasculaires, inflammatoires ou de cancer, sans exclure pour autant sa dimension spirituelle...

Désiré Mérien, professeur honoraire de biologie, dirige depuis plus de trois décennies un centre de détoxification en Bretagne et prône le jeûne comme technique de santé pour favoriser l'immunité naturelle : « Rénovateur des organes, nettoyeur du milieu intérieur, le jeûne possède encore une propriété importante : celle de permettre aux organes régénérés de se réajuster entre eux pour favoriser la marche harmonieuse des grandes fonctions. »

Pour lui, le jeûne est un « acte vital que chacun devrait avoir entrepris au cours de son existence » et un procédé de désintoxication approprié pour reconstituer l'énergie vitale, indispensable au maintien voire au retour de la santé. Mais inutile de le parer de vertus « magiques » notamment en cas de maladies graves : certes, priver les cellules cancéreuses de leur substrat énergétique peut accroître l'efficacité des chimiothérapies mais faut-il le prescrire pour autant à tous les malades atteints du cancer ? Tout outil présente des limites d'utilisation et le jeûne ne saurait être pris, dans une perspective faustienne, pour une voie royale d'accès vers une incertaine fontaine de jouvence. Les médecins d'antan ne disaient-ils pas : « Le jeûne c'est une partie de chaise longue apportée à tous nos organes » ?

*Désiré Mérien, Le Jeûne, éditions Grancher, collection ABC, 144 p., 14€*