



# Le jeûne à visée préventive ou thérapeutique

**L'objectif de cette fiche est de vous éclairer sur le contenu, les limites voire les dangers de cette pratique.**

## Attention !

L'étude menée par l'Inserm concerne la pratique du jeûne au sein de structures médicalisées. Les structures offrant un véritable encadrement médical du jeûne n'existent pas en France.

Tout jeûne partiel ou complet pratiqué en dehors d'établissements médicalisés et sans encadrement médical permanent présente des risques sanitaires importants et graves (voir paragraphe « Quels sont les risques ? »).

## → En quoi consiste le jeûne à visée préventive ou thérapeutique ?

Le jeûne thérapeutique consiste à s'abstenir de tout aliment (solide ou liquide) à l'exception de l'eau pendant une période plus ou moins longue afin d'améliorer sa santé, soit pour diminuer les symptômes de maladies, soit pour les prévenir. Certains types de jeûnes, dits partiels, proposent d'intégrer un apport calorique extrêmement faible (inférieur à 300 kcal par jour) par la consommation de bouillons, jus de fruits ou de légumes, mais sans apport alimentaire solide.

## → Dans quelles situations peut-il vous être proposé ?

À ce jour, en France, le jeûne à visée préventive ou thérapeutique n'est pas proposé dans un cadre médicalisé. Dans certains autres pays (Allemagne, Russie, États-Unis, etc.), il existe des structures médicalisées qui proposent la pratique du jeûne sous surveillance médicale. Le plus souvent, le jeûne effectué sous encadrement médical est un jeûne partiel qui ne dépasse pas quelques jours (1 semaine maximum). Il peut être proposé à visée préventive ou thérapeutique.

À l'étranger, le jeûne à visée thérapeutique sous supervision médicale fait l'objet de recherches sur la lutte contre les maladies ou les douleurs articulaires, certaines maladies cardio-vasculaires, les maladies du tube digestif ou encore sur la diminution des effets secondaires des chimiothérapies anticancéreuses.

## → Cette pratique est-elle validée scientifiquement ?

Concernant la pratique du jeûne sous encadrement médical, il n'existe à ce jour pas d'études scientifiques suffisamment nombreuses et rigoureuses permettant de conclure quant à son efficacité thérapeutique ou préventive.

## → Quels sont les risques ?

Si la pratique du jeûne encadré au sein d'une structure médicalisée semble globalement peu dangereuse, **des risques sérieux existent si cette pratique a lieu en dehors d'une structure médicalisée.**

Le jeûne, outre la sensation de faim, peut provoquer des maux de tête importants, des étourdissements, voire des malaises. Au-delà de deux semaines, il peut provoquer des **anémies par carence en fer, des inflammations et fibroses au niveau hépatique et une dégradation du capital osseux.**

Le risque le plus grave associé au jeûne est celui de la survenue de troubles du rythme cardiaque pouvant dans certains cas conduire au décès.

Les risques sont accrus chez certaines populations spécifiques comme :

- les femmes enceintes (impacts particulièrement importants sur la santé du fœtus) ou allaitantes ;
- les enfants ou adolescents (ralentissement de la croissance et du développement pubertaire) ;
- les personnes âgées (risque d'arythmie cardiaque plus important chez les femmes ménopausées si le jeûne est complet) ;
- les sportifs (risques de perte osseuses et absence de règles chez les femmes).

En plus de ces risques, il existe des risques importants d'aggravation des symptômes si le jeûne se substitue à un traitement dont l'efficacité est prouvée.

### En conclusion

Tout jeûne important, qu'il soit complet ou partiel (avec apport calorique journalier inférieur à 300 kcal), ne doit être effectué qu'au sein d'une structure médicalisée pour éviter la survenue d'effets indésirables graves. À ce jour, aucune structure médicalisée ne propose ce type de pratique en France.

Concernant la pratique du jeûne sous encadrement médical, il n'existe à ce jour pas d'études scientifiques suffisamment nombreuses et rigoureuses permettant de conclure quant à son efficacité thérapeutique ou préventive.



Cette fiche est réalisée à partir du rapport de l'Inserm de janvier 2014 sur le jeûne à visée préventive ou thérapeutique. Ce rapport est disponible dans son intégralité à l'adresse suivante [www.inserm.fr/thematiques/sante-publique/rapports-publies](http://www.inserm.fr/thematiques/sante-publique/rapports-publies).