

BRÈVES

Le jeûne prolongé en débat au Centre Scientifique de Monaco

1 février 2022 – Updated: 2 février 2022  Aucun commentaire  2 min. de lecture Facebook Twitter Pinterest

Le Centre Scientifique de Monaco, l'Association Monégasque de Médecine Anti-âge (AMMA) et l'Association des Amis du Centre Scientifique de Monaco ont organisé mardi 25 janvier leur première conférence annuelle dans l'amphithéâtre du Lycée Technique et Hôtelier.

Le conférencier est bien connu en Principauté puisque le Dr Yvon Le Maho, directeur de recherche CNRS émérite (Institut Pluridisciplinaire Hubert Curien, Université de Strasbourg) est chargé de Mission au Département de Biologie Polaire du Centre Scientifique de Monaco, et qu'il a été de nombreuses années administrateur de l'Institut Océanographique. Il est, par ailleurs, membre de l'Académie des Sciences et membre associé de l'Académie

Nationale de Pharmacie.

[i >](#)

Des dinosaures à Monaco?

De nombreux dinosaures taille dont le plus grand Spinosaurus Animatronic d'Europe

Le Musée Éphémère

[\(](#)

On retrouve de longues périodes de jeûne dans différentes religions, ce qui peut être considéré comme la conséquence d'une découverte empirique qu'une privation de nourriture prolongée a des vertus thérapeutiques... « Depuis un siècle, des cliniques spécialisées proposant un jeûne de 1 à 3 semaines sous contrôle médical accueillent de nombreux patients. La méthode la plus connue est celle mise au point par un médecin, le Dr Otto Buchinger, qui avait été forcé à quitter son poste dans la marine après avoir contracté une maladie rhumatismale invalidante et avait guéri après un jeûne de 19 jours. Les séjours de jeûne dans les cliniques allemandes étaient même à une époque pris en charge par la sécurité sociale ».

Il s'agit d'un sujet d'actualité soulevant des opinions divergentes, mais de manière unanime la restriction calorique, aussi bien chez les animaux que chez les humains, entraîne un allongement de l'espérance de vie en bonne santé. Comme exemple on peut citer le record de centenaires de l'île d'Okinawa. Cette restriction calorique peut être pratiquée selon des modalités différentes (jeûne prolongé, jeûne intermittent). L'étude de la restriction calorique est devenue un domaine porteur de la recherche sur le vieillissement et les maladies telles que l'obésité, le diabète le cancer.

Parallèlement, l'étude des animaux évoluant dans la nature nous a appris que la plupart des espèces entreprennent régulièrement de longs jeûnes, pour se reproduire, muer ou migrer, et clairement sans danger tout en mettant en oeuvre des mécanismes d'adaptation identiques à ceux que l'on observe chez l'homme... De récents travaux sur l'homme ont généré un intérêt

considérable pour le jeûne prolongé en montrant qu'il induit un effet protecteur contre le risque cardiovasculaire en améliorant le bilan lipidique. On peut citer également un travail sponsorisé par le laboratoire monégasque Thérascience montrant le maintien de la force musculaire au cours du jeûne prolongé.

[Lire l'original sur centrescientifique.mc](#)

Centre Scientifique de Monaco Médecine

[◀ ARTICLE PRÉCÉDENT](#)

Les Rencontres Internationales de Monaco
reviennent en mars

[ARTICLE SUIVANT ▶](#)

48e décès lié à la Covid à Monaco

ARTICLES SIMILAIRES

**Réchauffement des mers et pollution plastique
: les nouveaux risques bactériologiques**

**Trois programmes du Centre Scientifique de
Monaco contre les cancers pédiatriques**