



Programme du Colloque ISUPNAT

**« Jeûner pour purifier le corps, apaiser le mental
et éclairer l'esprit ».**

Samedi 20 janvier 2018 – 13h à 21h

Adresse : Espace Charenton
327, Rue de Charenton, 75012 Paris
(Métro Porte de Charenton – ligne 8 – l'Espace Charenton se trouve à 3mn du métro)
Autres moyens d'accès et possibilités de parking : www.espacecharenton.com

Accueil du grand public à partir de 12h

Début du colloque : 13h

13h à 13h10 : Introduction - Frédéric Boukobza, Naturopathe et directeur d'ISUPNAT

13h10 à 14h : Yvon Le Maho, Directeur de recherche CNRS. Membre de l'Académie des Sciences. Institut Pluridisciplinaire Hubert Curien. CNRS/Université de Strasbourg. Centre Scientifique de Monaco.

« Les animaux comme modèle pour la compréhension des mécanismes d'adaptation au jeûne »

Dans leur milieu naturel, de nombreux animaux jeûnent spontanément pour muer, se reproduire, migrer ou hiverner et apparemment sans risque pour leur survie. Ces périodes de jeûne peuvent être partielles et être ainsi assimilables à des régimes très basse-calorie, ou bien correspondre à un jeûne total. Elles nous apparaissent extrêmes pour les animaux par l'importance de la perte de leurs réserves corporelles lipidiques et protéiques. Elles sont précédées par une accumulation de ces réserves qui peut être considérable, sans pour autant qu'apparaissent les signes pathologiques habituellement associés à l'obésité chez l'homme. Une série de travaux scientifiques au cours de ces dernières décennies nous ont permis de tirer des enseignements de ce jeûne. Il est induit par une anorexie et la diminution de la masse corporelle est un processus régulé lorsque l'animal continue à s'alimenter sur un régime très basse-calorie. Les mécanismes d'adaptation qui se mettent en place au cours d'un jeûne total chez les mammifères et les oiseaux sont identiques à ceux observés chez l'homme, ce qui montre que l'adaptation à un jeûne prolongé s'est mise en place très tôt dans l'évolution. Enfin, un mécanisme interne induit la réalimentation de l'animal lorsque la déplétion de ses réserves corporelles atteint un niveau critique mais encore réversible, assurant ainsi sa réalimentation avant qu'il ne soit trop tard.

14h à 14h50 : Thierry de Lestrade, documentariste et co-auteur du documentaire et du livre, « le jeûne, une nouvelle thérapie ? »

« Quand la science d'aujourd'hui valide le jeûne »

En février 2012, les journaux du monde entier ont titré : le jeûne pourrait être efficace dans la lutte contre le cancer ! En une expérience aussi spectaculaire que prometteuse, Valter Longo, brillant chercheur sur la longévité, venait de ramener le jeûne dans le champ scientifique. Et mettait fin au divorce entre la science et le jeûne. Un divorce longtemps marqué par une suite de rendez-vous manqués. Le jeûne exceptionnel du docteur Tanner en 1880 ou les extraordinaires études soviétiques dans les années soixante, pour ne citer que deux exemples, furent autant d'occasions qui n'ont pas été saisies. Il faut croire que le jeûne heurte la culture scientifique occidentale. Une culture fondée sur l'action contre le germe, alors que le jeûne est avant tout l'art de l'abstention. Valter Longo et Mark Mattson, les deux fers de lance de la recherche moderne sur le jeûne, posent le socle d'une réconciliation. Cette réconciliation se fonde sur de nouveaux concepts de la médecine, sur une nouvelle approche du soin. Et la pratique du jeûne en est le formidable révélateur.

14h50 à 15h : Remise des Trophées ISUPNAT Demain

15h à 15h50 : Pause, bar à tisanes et rencontre avec les partenaires ISUPNAT

15h50 à 16h40 : Françoise Wilhelmi de Toledo, médecin et directrice de la Clinique Buchinger en Allemagne

"Jeûner: la tradition, l'expérience et la documentation scientifique de l'école Buchinger-Wilhelmi"

La capacité physiologique de jeûner est nécessaire pour survivre sur la planète Terre, soumise à la discontinuité saisonnière de disponibilité de la nourriture. Le métabolisme change de programme et passe à la nutrition branchée sur les réserves intracorporelles, essentiellement de graisse. Une cascade de réactions d'adaptation suit l'arrêt de la prise d'aliments entraînant l'activation de voies génétiques différentes de celles activées en temps de nutrition per os. Interviennent une mise au repos du tube digestif, une activation de l'autophagie et d'effets réparateurs, une régénération cellulaire, notamment, tant en thérapie que dans un but préventif. Dans un contexte médicalisé, le jeûne et la restriction calorique permettent d'améliorer les maladies métaboliques et chroniques inflammatoires ainsi que vraisemblablement de repousser le vieillissement. Pour permettre à la pratique du jeûne de déployer ses pleins effets, l'accompagnement professionnel et la méthodologie sont importants. A la dimension thérapeutique s'associent les dimensions communautaires (avec la dynamique de groupe) et la dimension spirituelle.

16h45 à 17h35 : Frédéric Lenoir, philosophe et écrivain

« Comment la méditation constitue un jeûne de l'esprit ? »

Le jeûne concerne-t-il seulement le corps ? L'exercice de la méditation, parce qu'il propose un temps quotidien de calme mental, est une forme de jeûne de l'esprit. Favorisant le développement d'un « espace intérieur » et la suspension de toute attente et de tout jugement, il permet un repos et une régénération de notre esprit comme le jeûne du corps favorise le repos et la régénération de nos organes. Nous pouvons également découvrir une autre forme de jeûne en adoptant des temps de renoncement volontaire à certaines activités quotidiennes (s'informer, communiquer) qui permettent de nous ressourcer en profondeur. Ce sont ces exercices de jeûne de l'esprit, qui conduisent à la paix et à la régénération intérieure, que Frédéric Lenoir, philosophe et écrivain, proposera lors de son intervention, tout en insistant sur le lien profond qui existe entre le corps et l'esprit, selon la formule de Juvénal : « un esprit sain dans un corps sain ».

17h35 à 17h50 : Pause, bar à tisanes et rencontre avec les partenaires ISUPNAT

17h50 à 18h40 : Témoignages sur expériences de vécu de jeûne, table ronde et réponses aux questions du public – présenté et animé par Sylvie Gilman, documentariste et co-auteur du documentaire et du livre, « le jeûne, une nouvelle thérapie ? »

Témoignage de Jean-Jacques Trochon, Commandant de bord à Air France. Jean-Jacques est aussi un rescapé du cancer. Opéré en 2003 pour une tumeur fulgurante au rein, il rechute en 2012. Atteint par des métastases aux poumons, il a « peu d'espoir de survie ». En parallèle du protocole thérapeutique qu'il suit à l'Institut Gustave Roussy, Jean-Jacques se tourne alors vers des approches complémentaires naturelles. La nutrition en est l'une des bases, le jeûne l'un des piliers. La réussite est spectaculaire. Après deux années d'arrêt maladie, totalement rétabli, Jean-Jacques a repris les commandes des longs courriers. Il suit aujourd'hui un régime alimentaire strict, et continue à jeûner régulièrement.

18h40 à 20h : Dernière rencontre avec les partenaires ISUPNAT

20h à 21h : Récital exceptionnel de Mathieu Sempéré, ténor et membre du groupe des Stentors

Mathieu Sempéré c'est d'abord une voix, mais aussi une couleur, une vibration. La richesse et l'homogénéité de son timbre lui permettent d'aborder un très large répertoire. Une voix lyrique qui subjugué les auditoires... Les Stentors est un groupe de chanteurs d'opéra créé en 2010 qui se consacre à la reprise de chansons françaises. Mathieu Sempéré vient de sortir un album chez Universal Music « Tant de chansons qui nous ressemblent » en hommage aux géants de la chanson française ainsi qu'un 4ème album avec les Stentors.



Comment s'inscrire au colloque ISUPNAT ?

L'inscription se fait uniquement sur le site Eventbrite. C'est très simple et très facile : cela prend moins de 3mn en allant sur [ce lien](#)

*Le tarif est de **33 euros**.*

A noter :

- tout chèque envoyé à ISUPNAT ne pourra être pris en compte et sera retourné ;*
- aucune inscription ne sera prise le jour même sur place*