

LA REVUE DU PRATICIEN médecine générale

BERNARD CLAVIÈRE. *Et si on s'arrêtait un peu de manger de temps en temps.* Nature & Partage, 249 pages, 19,50 euros.

La tentation du jeûne...

Si le titre ne fait que l'évoquer, le jeûne est le centre du livre. Le sujet est source de polémiques (certains ne supportent pas que l'on touche à leur sacro-sainte nourriture, l'auteur parle même d'addiction), mais il a l'avantage de soulever certaines questions : jusqu'à quel point sommes-nous dépendants de nos 3 repas par jour ? Est-il dangereux de jeûner ? Plusieurs principes sont attaqués : le solide petit-déjeuner, nécessaire pour commencer une bonne journée ; « *il faut manger pour pouvoir travailler* »... L'auteur

nous explique que jeûner peut n'apporter que des bénéfices et aider notre corps à éviter ou à guérir de certaines maladies. La médecine et les médecins en prennent pour leur grade, et certaines affirmations vont en faire bondir plus d'un :

« *La maladie et la souffrance sont des choses beaucoup trop sérieuses pour qu'on les laisse au médecin* ». Mais nous ne pouvons qu'acquiescer devant : « *Nous soumettons souvent notre organisme à des excès alimentaires et à une hygiène de vie contre nature* ».

En conclusion puisque « *s'arrêter de manger fait partie des choses les plus simples, les plus naturelles et les plus agréables au monde* », pourquoi ne pas le tenter ? Tout ceci m'a donné faim, pas vous ?

Caroline van den Broek

1686

Que faire après l'infarctus ?



ENTRETIEN

Philippe Delmas
« *Les infirmières ne sont pas que des auxiliaires médicales* »

PIQÛRE DE RAPPEL

L'HTA fait de la résistance

FMC

Constipation
du sujet âgé :
identifier le mécanisme

CAS CLINIQUE

Jérôme s'est fait
la banque...

FOCUS

Mauvaise haleine :
halitose vraie
ou halitophobie ?

FICHE PRATIQUE

Infiltrer
une épicondylite

4
CRÉDITS
FMC/an