DIMANCHE 1ER NOVEMBRE 2026 FONDÉ SUR LA VÉRITÉ PUBLICATION NO. 094

The Essentials.

INSTRUCTIONS DIVINES & RÉSILIENCE SONIABEGUIDE.COM/THEESSENTIALSBLOG DISPONIBLE EN ANGLAIS

ARTICLE #094

Le jeûne : entre controverses et vérités

Message d'origine : Jeûner pour être consacré(e) et productif(ve) · Résumé par Sonia Beguide

Le jeûne divise. Pour certains, c'est le secret d'une meilleure santé. L'autophagie, ce processus par lequel nos cellules se recyclent et s'adaptent à la privation de nourriture, a valu à Yoshinori Ohsumi le prix Nobel de médecine en 2016. D'autres jugent le jeûne inutile, voire dangereux : les études sur le jeûne intermittent ne vont pas toutes dans le même sens, et il n'est pas adapté à tout le monde.

LECTURE : 5–6 MIN

« Le jeûne n'est pas un rituel à cocher, mais un rendez-vous d'amour et d'écoute avec Dieu. »

— Sonia Beguide

I — Une pratique qui divise

Dans les milieux chrétiens aussi, les avis sont partagés. Pour les uns, c'est une pratique indispensable. Pour d'autres, c'est un simple rituel ou une discipline personnelle. Certains affirment même que Jésus a tout accompli à la croix et que jeûner n'est donc plus d'actualité. Pourtant, Jésus lui-même a dit « quand vous jeûnez » (Matthieu 6:16), et non « si vous jeûnez ».

Alors, mode passagère, outil puissant, ou les deux ? Voyons d'abord ce qu'est vraiment le jeûne.

II — Qu'est-ce que le jeûne ?

Quand on dit « jeûne », on pense tout de suite à se priver de nourriture et de boissons. Mais, plus largement, jeûner, c'est **se priver volontairement et temporairement d'une ou de plusieurs choses**. Cela peut être :

- les réseaux sociaux ou les écrans ;
- un plat ou une boisson dont on raffole (sucreries, café, grignotage) ;
- la télévision, les séries, les jeux vidéo ;
- les achats impulsifs ;
- certains divertissements ou habitudes qui occupent trop de place.

Le principe reste le même : renoncer à quelque chose de bon pour se concentrer sur quelque chose de meilleur.

III — Ce que dit la science

Dans son adresse de ce matin, la Révérende Danielle Wafo nous a rappelé les évidences scientifiques sur

les bienfaits du jeûne pour la santé. Voici quelques-unes des recherches qui les appuient :

- **Le recyclage des cellules.** Le Nobel 2016 a récompensé l'élucidation des mécanismes de l'autophagie, un processus fondamental de dégradation et de recyclage des composants de la cellule. Ce mécanisme est essentiel à l'adaptation à la privation de nourriture.
- **Une synthèse dans une grande revue médicale.** En 2019, la revue *New England Journal of Medicine* a publié une analyse de de Cabo et Mattson. Elle conclut que le jeûne intermittent améliore la régulation du sucre dans le sang, renforce la résistance au stress et réduit l'inflammation. Elle relève aussi que des études chez l'animal et chez l'humain ont observé une baisse de la tension artérielle, des lipides sanguins et de la fréquence cardiaque au repos.
- **Des bénéfices indépendants de la perte de poids.** Dans un essai contrôlé de 2018 (*Cell Metabolism*), des hommes en prédiabète ont mangé sur une courte plage horaire en début de journée pendant cinq semaines. Leur sensibilité à l'insuline, leur tension artérielle et leur stress oxydatif se sont améliorés, sans perte de poids.
- **Le cœur et le diabète.** L'étude Intermountain (Utah), publiée dans l'*American Journal of Cardiology*, a comparé des patients qui jeûnent régulièrement à ceux qui ne le font pas. Chez 448 patients, le jeûne régulier était associé à un risque plus faible de maladie coronarienne (64 % contre 76 %), quelle que soit la religion. Le jeûne régulier était aussi associé à une prévalence réduite du diabète. Des travaux ultérieurs ont aussi montré une baisse des triglycérides, du poids et de la glycémie, ainsi qu'une forte hausse de l'hormone de croissance pendant 24 heures de jeûne.
- **Des jeûnes plus longs, sous suivi médical.** Une étude de 2019 (*PLOS ONE*) a suivi 1 422 personnes qui ont jeûné de 4 à 21 jours. Elle a observé une amélioration des lipides sanguins et de la régulation du sucre, et une amélioration chez 84,4 % des personnes qui avaient des troubles de santé préexistants. Des effets indésirables ont été signalés chez moins de 1 % des participants.

Précision honnête : plusieurs de ces études sont observationnelles, c'est-à-dire qu'elles montrent une association et non une preuve absolue de cause à effet. Certains protocoles sont aussi limités à des groupes précis. La recherche continue. Avant de jeûner, il est sage de demander l'avis d'un médecin, surtout en cas de diabète, de grossesse, de traitement médical ou de maladie chronique.

Pour vérifier par toi-même :

- de Cabo R., Mattson M.P., « Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease », *New England Journal of Medicine*, 2019 : doi.org/10.1056/NEJMra1905136
- Sutton E.F. et al., *Cell Metabolism*, 2018 : PMC5990470
- Horne B.D. et al., Intermountain Heart Institute : communiqué
- Wilhelmi de Toledo F. et al., *PLOS ONE*, 2019 : PMC6314618
- Prix Nobel de médecine 2016 (Ohsumi) : Karolinska Institutet

IV — 3 raisons essentielles de jeûner pour un enfant de Dieu

L'oratrice nous a présenté trois raisons essentielles.

1. Pour la consécration

La consécration, c'est se mettre à part, se disposer entièrement pour accomplir la mission que Dieu nous a confiée personnellement sur Terre.

2. Pour la crucifixion de la chair

Il y a un combat dans notre chair, et c'est le jeûne qui nous aidera à le remporter. Notre volonté, bien que fondamentale, nécessaire et incontournable, ne suffira absolument pas. Nous avons chacun des passions et des faiblesses que nous savons être nos talons d'Achille. Il peut s'agir :

- de la colère ou de l'impatience ;
- de la gourmandise ou des excès ;
- de la dépendance aux écrans et aux réseaux sociaux ;
- de la procrastination et de la paresse ;
- de la convoitise, de la jalousie ou des pensées impures.

Seule l'aide du Saint-Esprit nous permettra d'en triompher.

3. Pour une meilleure productivité

Le jeûne nous rend plus sensibles à la voix de Dieu et nous permet de mieux entendre et recevoir Ses instructions pour notre vie. Les temps de jeûne sont très souvent des temps d'éclaircissement, où l'on reçoit la solution et la stratégie pour des situations profes-

sionnelles, personnelles et autres qui duraient depuis longtemps.

V — Mon témoignage

La première fois que j'ai décidé de faire 3 jours de jeûne, cela me semblait impossible : je n'avais jamais jeûné, pas même un seul jour. Mais Dieu l'a rendu possible. En matière de jeûne comme dans beaucoup d'autres domaines, tu feras le premier pas avec ta volonté, mais c'est Dieu qui fera le reste. Ne compte jamais sur tes propres forces.

VI — Des jeûnes qui précèdent les nouvelles saisons

Dans les Écritures, après 40 jours de jeûne, Moïse a reçu les tables de la loi avec les dix commandements. C'est aussi après 40 jours de jeûne dans le désert que Jésus est entré pleinement dans son ministère, revêtu de la puissance de l'Esprit. Bien des fois, des jeûnes stratégiques ont précédé de nouvelles saisons.

Tu peux lire ces histoires dans **Exode 34:28** (Moïse), **Matthieu 4:1-2** et **Luc 4:1-2, 14** (Jésus).

Pour aller plus loin, écoute le message complet : youtube.com/watch?v=I-dMxfHw_Pc&t=6060s

Conclusion

Il demeure important de jeûner, mais en évitant une attitude mécanique ou routinière, c'est-à-dire de jeûner avec religiosité. Toute chose, aussi bonne soit-elle, perd sa pertinence dès qu'elle devient le fruit de la routine. Le jeûne n'est pas un rituel à cocher, mais un rendez-vous d'amour et d'écoute avec Dieu.

Quels que soient les défis que tu traverses, continue de tenir bon. Dieu ne t'a pas lâché(e) et ne le fera pas.

On est ensemble.

On est ensemble.
SBE

soniabeguide.com/theessentialsblog