

# Décider soi-même

**Mourir de privation** En Suisse, au moins une personne âgée sur 100 meurt aujourd'hui prématurément en jeûnant. En se privant intentionnellement de boire et de manger, ces personnes espèrent mourir en douceur. Mais qu'en est-il réellement?

Susanna Steimer Miller

Les personnes qui choisissent de mourir par le jeûne sont principalement des patients atteints de maladies incurables telles que le cancer à un stade avancé. Elles souhaitent mettre fin à leurs jours de manière autonome, sans devoir pour cela prendre de médicaments. «Plus de la moitié des personnes désireuses de mourir sont âgées de plus de 80 ans», explique Sabrina Stängle, collaboratrice scientifique à l'Institut des soins de la Haute école des sciences appliquées de Zurich, ZHAW. «Plus d'un quart des personnes désirant mourir ne souffrent d'aucune pathologie préexistante, en dehors des infirmités dues à l'âge. Souvent, la dépendance croissante, la peur de perdre son autonomie ou la solitude sont des facteurs déclenchants», explique la spécialiste en soins infirmiers. Au contraire de l'euthanasie active, renoncer volontairement à s'alimenter et à boire n'achève pas la vie de manière abrupte.

## Un sentier épineux

«Il ne faut pas sous-estimer la mort par le jeûne. La soif extrême représente notamment pour beaucoup un gros problème», explique Alois Haller, médecin-chef du service de soins médicaux intensifs de l'hôpital cantonal de Winterthour, qui suit les personnes souhaitant mourir par le jeûne. Accompagner des personnes souhaitant mourir par le jeûne peut également être un véritable défi pour les proches, les médecins et le personnel soignant. Les professionnels de la santé n'ont souvent pas la formation appro-

nal de Winterthour, qui suit les personnes souhaitant mourir par le jeûne. Accompagner des personnes souhaitant mourir par le jeûne peut également être un véritable défi pour les proches, les médecins et le personnel soignant. Les professionnels de la santé n'ont souvent pas la formation appro-

**«Certaines personnes désireuses de mourir gardent leur projet secret, car elles craignent que leurs proches ne les jugent.»**

priée. Le médecin en soins médicaux intensifs explique à ce sujet: «En tant que médecin, ma mission consiste à protéger la vie. La mort par le jeûne y met fin prématurément.»

D'après une étude menée dans 535 maisons de retraite sous la direction d'André Fringer, coresponsable Master & recherche en soins à la ZHAW, seul environ un quart des personnes désireuses de mourir font part de leur intention. Sabrina Stängle, qui a colla-

boré à cette étude, déclare à ce sujet: «Certaines personnes désireuses de mourir gardent leur projet secret, car elles craignent que leurs proches ne les jugent. Même dans les maisons de retraite, cela n'est pas toujours identifié ou interprété comme un processus de mort, bien qu'il s'agisse d'un choix délibéré.»

Mourir en renonçant intentionnellement à s'alimenter et à boire est possible en maison de retraite, en hôpital, dans les hospices, mais également chez soi.

## Le processus corporel

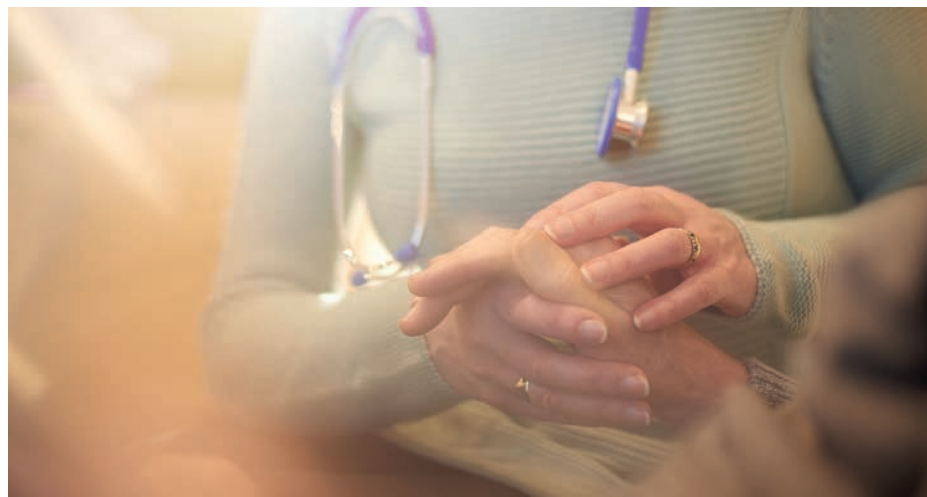
En renonçant à s'alimenter, la dépense énergétique de base en calories diminue et c'est tout le métabolisme qui se ralentit. Le corps utilise l'énergie dont il a besoin pour maintenir ses fonctions en puisant dans les ressources énergétiques disponibles sous forme de glucides, de protéines et de lipides. Le seul problème en décidant de mourir par le jeûne est de parvenir à surmonter la sensation de faim et de soif au début. «Tandis que la sensation de faim disparaît au bout de quelques jours, celle de la soif dure plus longtemps», explique Alois Haller. Certaines personnes désireuses de mourir se sentent

particulièrement alertes, voire euphoriques durant les premiers jours. S'ensuit alors une phase de sommeil toujours plus profond, que bon nombre de personnes ressentent comme agréable. «Avec le temps, elles sont de plus en plus difficiles à réveiller et de plus en plus faibles», explique le médecin en soins médicaux intensifs. La privation de nourriture et d'eau entraîne la déshydratation des personnes, qui finissent par mourir d'insuffisance rénale.

### Les soins sont essentiels

L'autodétermination est primordiale pour les personnes souhaitant mettre fin à leurs jours par le jeûne. La privation de nourriture et d'eau nécessite une force mentale, car le chemin est ardu. Les premiers jours, certaines personnes souffrent de maux de tête. Elles peuvent également avoir des

devraient toujours en discuter avec leur famille, leur médecin et le personnel soignant», recommande Sabrina Stängle. En effet, durant ce processus, elles deviennent dépendantes des soins et ont par exemple besoin d'aide pour changer de position ou se rendre aux toilettes. Alois Haller explique: «Mourir par le jeûne aboutit inévitablement à la perte de conscience. Lorsque ni la famille ni les professionnels de la santé ne connaissent les souhaits du patient, il est alors possible que la personne inconsciente soit réanimée ou transférée à l'hôpital.» Lorsque les professionnels de la santé ont été informés, ils peuvent prescrire des médicaments en cas de symptômes tels que des douleurs. Se concerter avec toutes les personnes impliquées est également important, car les personnes jeûnant jusqu'à la mort peuvent parfois se



crampes et des douleurs abdominales. Les mourants doivent donc être suivis afin de moins souffrir. Sucrer des glaçons peut par exemple aider à soulager la sécheresse buccale, qui peut être désagréable, voire douloureuse. «Lorsque les troubles sont soulagés, jeûner peut être un bon choix pour mourir en l'espace de 14 jours», explique Alois Haller. Certaines personnes désireuses de mourir commencent par renoncer à s'alimenter, mais continuent de boire. Le médecin en soins intensifs explique que renoncer simultanément et systématiquement à boire permet de réduire la durée du processus de fin de vie de cinq à sept jours pour les personnes gravement malades.

### L'accompagnement en fin de vie

«Les personnes qui souhaitent volontairement mettre fin à leurs jours en jeûnant

mettre à délirer. Sabrina Stängle explique à ce sujet: «C'est une situation qui peut être très difficile pour les proches. Il est important que toutes les parties conjuguent leurs efforts – les proches ont en effet également besoin d'aide.»

### Un regard tourné vers l'avenir

De nombreux professionnels de la santé partent du principe que la mort par le jeûne va gagner en importance. Sabrina Stängle explique ainsi: «Au cours des dernières années, la population est devenue de plus en plus consciente de cette option qui consiste à décider de mettre fin à ses jours de manière autonome, sans prise de médicaments. Les médecins et le personnel soignant sont également de mieux en mieux informés.» Leur aide reste également demandée en pareil cas. ●