

Dr Michael Mosley

Préface d'Olivia Charlet, nutrithérapeute et naturopathe

Le régime
FAST
8000



L'auteur
au million
d'exemplaires
vendus

**La nouvelle méthode de Michael Mosley
pour perdre du poids rapidement
et être en meilleure santé**

L E D U C . S
P R A T I Q U E

LE NOUVEAU PROGRAMME À 800 CALORIES PAR JOUR

Des études récentes ont montré que 800 calories par jour est le nombre idéal pour un régime réussi – c'est une quantité suffisamment importante pour tenir toute la journée sans sensation de faim et suffisamment faible pour accélérer la perte de poids et déclencher des changements métaboliques.

Dans cet ouvrage, découvrez la nouvelle méthode en 3 étapes du docteur Michael Mosley :

- 1 Se limiter à 800 calories par jour** entre 2 et 12 semaines, avec une période de jeûne de 12 heures consécutives ;
- 2 Appliquer la méthode des 5:2** avec 5 jours de régime équilibré et 2 jours à 800 calories par jour ;
- 3 Maintenir son poids idéal** puis adopter un régime méditerranéen.

Vous trouverez également les dernières connaissances scientifiques publiées (obésité, jeûne intermittent, régime cétogène) ; mais aussi plus de 50 recettes et des menus pour suivre au mieux votre régime.

Michael Mosley est médecin mais aussi présentateur, journaliste et producteur de programmes scientifiques. Après des études de médecine au Royal Free Hospital de Londres, il a exercé pendant 25 ans à la BBC, où il a produit de nombreux documentaires scientifiques. Aujourd'hui indépendant, il est l'auteur de plusieurs best-sellers traduits chez Leduc.s : *Le Régime Fast, 8 semaines pour en finir avec le diabète sans médicaments* et *L'Intelligence naturelle de l'intestin*.

ISBN : 979-10-285-1798-4



9 791028 517984

18 euros
Prix TTC France

LE DUC.S
PRATIQUE

Rayon : Régimes
alimentaires, santé

Le régime

FAST

800



REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Traduit de *The Fast 800*

Copyright © Parenting Matters Ltd, 2019

Publié en 2019 par Shrt Books

Unit 316, Screen Works, 22

Highbury Grove,

London, N52ER

Page 56 : citation de Charles Dickens extraite de *L'Ami commun*
(traduit par H. Loreau), Paris, Hachette, 1885, tome 2, p. 62.

Édition française :

Relecture : Anne-Lise Martin

Création de la maquette intérieure et mise en page : Istria

Design de couverture : Antartik

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN: 979-10-285-1798-4

Michael Mosley

Traduit par Élise Peylet

Préface d'Olivia Charlet

Le régime

FAST

8000



SOMMAIRE

PRÉFACE	7
INTRODUCTION	11
1 POURQUOI PREND-ON DU POIDS ?	21
2 LE JEÛNE INTERMITTENT A FAIT SES PREUVES	35
3 LES ARGUMENTS EN FAVEUR D'UNE PERTE DE POIDS RAPIDE	67
4 POURQUOI J'ADORE LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN	83
5 DEVENIR ACTIF	97
6 COMMENT VAINCRE LE STRESS	107
7 LE FAST 800 EN PRATIQUE	115
8 SUPPLÉMENT FAITES	147
RECETTES	153
PETIT DÉJEUNER	155
REPAS LÉGERS	163
REPAS PRINCIPAUX	187
LÉGUMES EN ACCOMPAGNEMENT ET ALTERNATIVES	201
PETITS PLAISIRS OCCASIONNELS	213
UNE BONNE HYDRATATION	219
MENUS FAST 800	223
QUELQUES MOTS SUR LA MÉTHODE SCIENTIFIQUE «	229
EXAMENS ET ANALYSES PLUS APPROFONDIS	235

PRÉFACE

Le Dr Michael Mosley, célèbre médecin anglais pour ses interventions à la BBC en tant que journaliste scientifique, a été diagnostiqué il y a quelques années diabétique de type 2, sans avoir véritablement trop de surpoids. C'est en effet une IRM qui a révélé la présence de graisse principalement localisée au niveau du ventre, du foie et du pancréas, ce qui a été un véritable choc pour lui. Il a alors décidé de mettre en place une alimentation méditerranéenne relativement pauvre en glucides selon le principe de « la méthode 5:2 » et de pratiquer le jeûne intermittent, ce qui lui a permis de perdre rapidement plus de 10 % de son poids, de retrouver une glycémie optimale, ainsi que toute son énergie et sa santé. Il va ici vous révéler tous ses secrets (et ses recettes !), mais bien sûr avec, à l'appui, de nombreuses études scientifiques récentes, afin que vous bénéficiiez des dernières recherches dans ce domaine. Vous allez me dire : mais quelle est cette méthode ?

Tout d'abord, la méthode 5:2 consiste à réduire très drastiquement ses calories deux jours par semaine, et les autres jours, à adopter une alimentation méditerranéenne riche en bonnes graisses mais relativement pauvre en glucides. Le but est de perdre rapidement plus de 10 % de son poids, tout en mettant en place une alimentation pouvant être suivie le plus longtemps possible sans frustration. Elle permet ainsi dans la durée une restriction calorique dont on connaît aujourd'hui les effets bénéfiques sur la santé, notamment

par les travaux sur le jeûne du professeur Valter Longo, directeur de l'Institut de longévité de l'université de Californie du Sud, et de son équipe.

Ils ont en effet prouvé que le jeûne favorisait la production de nouvelles cellules saines, agissait sur l'ensemble du système immunitaire, et que même sous forme intermittente (16:8), il stimulait le processus de nettoyage cellulaire que l'on nomme l'autophagie. Par ce mécanisme, les cellules peuvent se débarrasser de tout ce qui est pathogène pour elles et recycler tous les composants internes endommagés. Selon eux, on peut stimuler l'autophagie en mettant en place très régulièrement une restriction calorique (800 calories jour) basée sur une alimentation pauvre en protéines et glucides mais riche en légumes, oléagineux et bonnes huiles. Par le jeûne intermittent, on agit aussi sur sa santé cérébrale grâce à la stimulation du taux de BDNF (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*), essentiel à la croissance de nouveaux neurones et de nouvelles synapses.

Dans les pays industriels, le surpoids et le diabète de type 2 sont devenus de véritables épidémies, et ce n'est pas un hasard. Le nombre de diabétiques ne cesse d'exploser, mais surtout beaucoup de personnes ignorent qu'elles sont prédiabétiques ! Eh oui, on peut prendre du poids insidieusement au fil des années, sans véritablement changer ses habitudes alimentaires, car une résistance à l'insuline s'installe progressivement et on stocke alors ses excès de glucides en graisse ! En effet, aujourd'hui, notre alimentation est basée principalement sur les céréales, féculents et sucres, le tout sous forme raffinée (pain blanc, farine blanche, riz blanc, etc.), et cela est devenu catastrophique pour notre santé, en entraînant la production en excès d'une hormone fabriquée par le pancréas que l'on nomme l'insuline. Cela provoque un phénomène d'insulino-résistance. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'on appelle l'insuline en excès « un tueur silencieux », car elle est au cœur de nombreuses problématiques importantes de santé.

Pour sa méthode « the Fast 800 », le Dr Michael Mosley s'est appuyé sur de nombreuses études scientifiques dans le domaine de

l'obésité, du diabète, des pathologies neurodégénératives et cardiovasculaires. Sa méthode, pour retrouver la santé, agir sur notre longévité en bonne santé et protéger son cerveau du vieillissement, regroupe tous les grands principes aujourd'hui reconnus dans ce domaine :

- La restriction calorique (800 calories par jour) suivant des phases bien précises mais essentielles pour perdre du poids.
- Le jeûne intermittent (le 16:8 où l'on saute le petit déjeuner ou le dîner) et ses effets notamment sur le nettoyage cellulaire.
- La mise en place d'une alimentation relativement pauvre en glucides et riche en bonnes graisses (tout en étant un peu plus flexible que l'alimentation cétogène) pour bénéficier de la cétose nutritionnelle par périodes.
- La pratique du HIIT (*High Intensity Interval Training*), qui permet en effet le renouvellement de nos mitochondries, productrices de notre énergie et tellement déterminantes pour notre santé.
- Et la méditation pour mieux gérer son stress, ennemi numéro 1 de la perte de poids.

Ce livre va changer votre manière de vous nourrir mais surtout votre santé ! Suivez le guide pas à pas, vous ne pourrez être que surpris positivement des effets sur votre santé !

Olivia CHARLET

Micro-nutritionniste, nutrithérapeute & naturopathe

Boulogne-Billancourt, le 22 mars 2020

<https://www.olivia-charlet.fr>

INTRODUCTION

En 2012, j'ai écrit un livre avec la journaliste Mimi Spencer, intitulé *Le Régime Fast*. Dans ce livre, nous exposons les fondements et les bienfaits pour la santé d'une méthode alors très novatrice pour suivre un régime : le « jeûne intermittent ».

Nous évoquions plusieurs façons de jeûner, mais nous nous concentrons sur ce que j'ai appelé « la méthode 5:2 ». Au lieu de réduire chaque jour son apport calorique, comme dans un régime classique, je conseillais une approche sans doute plus facile qui consistait à limiter cet apport à environ 600 Calories¹ pour les hommes et 500 pour les femmes deux jours par semaine et à manger normalement les cinq autres jours.

Ce message a eu un véritable retentissement. *Le Régime Fast* est rapidement devenu un best-seller dans le monde entier, traduit dans 40 pays, et a été adopté par un large éventail de personnes, comprenant médecins, personnalités politiques, célébrités et Prix Nobel. Jimmy Kimmel, humoriste et maître de cérémonie des Oscars, a perdu 11 kilos grâce au 5:2 et a stabilisé son poids en continuant à réduire son apport calorique deux jours par semaine. Il a récemment confié au magazine *Men's Journal* mieux

1. Tous les conseils d'apports caloriques de ce livre sont exprimés en « grandes calories » (ou kilocalories) correspondant à 1 000 « petites calories ».

apprécier la nourriture ainsi. L'acteur Benedict Cumberbatch a déclaré avoir suivi ce régime « pour *Sherlock* ».

Le site de la NHS, système de santé publique au Royaume-Uni, qui avait d'abord présenté la méthode 5:2 comme un « régime à la mode », écrit à présent dans sa rubrique sur les régimes qu'« une diète deux jours par semaine peut être plus réalisable que sept jours sur sept. Ainsi, vous avez plus de chances de persévérer dans cette manière de vous alimenter et de réellement perdre du poids ».

On peut lire plus bas : « Deux jours par semaine de régime restrictif peuvent aboutir à une diminution plus importante de la masse graisseuse, une meilleure insulino-résistance et une meilleure prévention de certaines maladies chroniques. »²

DE LA MÉTHODE 5:2 À 8 SEMAINES POUR EN FINIR AVEC LE DIABÈTE

J'ai commencé à m'intéresser au jeûne intermittent quand j'ai découvert à l'occasion d'un bilan sanguin de routine que j'étais atteint de diabète de type 2. Le médecin m'a expliqué que je devais suivre un traitement médical. Cela m'a fait un choc, car mon père, en surpoids, avait développé du diabète à la cinquantaine et était mort relativement jeune, à 74 ans, de maladies liées à cette pathologie. Je ne voulais pas suivre le même chemin.

Aussi, j'ai entrepris de trouver un moyen de « guérir » de mon diabète sans médicaments et c'est alors que j'ai entendu parler pour la première fois du jeûne à intervalles réguliers pour perdre du poids et améliorer sa santé de façon générale. Ça me semblait tellement intéressant que j'ai convaincu la BBC de me laisser tourner un documentaire scientifique à ce sujet, intitulé *Eat, Fast, Live Longer* (littéralement, « Manger, jeûner, vivre plus longtemps »), dans lequel j'étais le cobaye.

2. www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/top-diets-review/

J'ai testé un certain nombre de formes de jeûne intermittent avant d'arriver au 5:2. En suivant cette méthode, j'ai réussi à perdre 9 kg et à faire redescendre ma glycémie à la normale, sans médicaments.

Quelques années plus tard, je suis tombé par hasard sur une nouvelle étude surprenante menée par le professeur Roy Taylor, spécialiste du diabète à l'université de Newcastle. Il m'a expliqué que si j'avais réussi à résoudre mon problème de diabète, c'était principalement parce que j'avais perdu beaucoup de poids, rapidement. D'après ses recherches, quand on perd 10 % de son poids (ce qui était mon cas), le foie et le pancréas se vident de leur graisse et le corps retrouve sa santé d'origine.

Quand j'ai rencontré Roy, il venait de commencer une expérience de grande ampleur visant à prouver qu'un régime avec perte de poids rapide à 800 Calories par jour pouvait non seulement entraîner une perte de poids conséquente, mais aussi aider les patients atteints d'un diabète de type 2 à arrêter tout traitement médical et à faire redescendre leur glycémie à la normale. C'était révolutionnaire, dans la mesure où la plupart des médecins pensent que le diabète de type 2 est incurable et que les médicaments sont le seul traitement possible.

J'étais tellement convaincu par les recherches de Roy que j'ai écrit, avec son aide, un deuxième livre, *8 semaines pour en finir avec le diabète*. Dans ce livre, destiné aux personnes atteintes de diabète de type 2 et de prédiabète (dont la glycémie est élevée, mais pas encore au seuil du diabète), j'expliquais comment suivre un programme de perte de poids rapide, en réduisant son apport calorique à 800 par jour. Ce livre a lui aussi rencontré un succès mondial et des milliers de personnes ont réussi à maîtriser leur glycémie sans traitement médical en suivant ce programme. Médecins, infirmières et spécialistes du diabète recommandent à présent ce livre dans le cadre de leurs pratiques cliniques. Ma femme, Clare, est médecin généraliste et a changé la vie de centaines de patients en s'appuyant sur cette méthode. L'un de ses patients a perdu tellement de poids que Clare ne l'a pas reconnu ! Elle est passionnée par la manière dont l'alimentation peut changer la vie et a élaboré les recettes de ce livre.

ALORS, QUOI DE NEUF ?

Tout d'abord, la science a évolué de façon surprenante. Dans les années qui ont suivi la publication du *Régime Fast* et de *8 semaines pour en finir avec le diabète*, j'ai compilé de nombreuses études et données sur tous les aspects du jeûne intermittent.

La recherche scientifique prend beaucoup de temps. Les résultats des expériences du professeur Taylor, entamées en 2014, ont finalement été publiés en 2018 et je suis ravi d'annoncer qu'ils sont encore meilleurs qu'espéré (voir chapitre 3). Plus récemment, deux autres études importantes ont montré les bénéfices d'un régime avec perte de poids rapide basé sur 800 Calories par jour, même si on ne souffre pas de diabète. Plusieurs nouvelles études ont aussi été menées sur les bienfaits plus larges du régime 5:2 pour la santé.

C'est pourquoi, six ans plus tard, j'ai décidé de mettre entièrement à jour mes deux premiers livres et de combiner les meilleurs éléments des études récentes en un programme unique et facile à suivre. J'ai appelé ce nouveau programme le Fast 800. Il intègre toujours le 5:2 mais s'appuie, entre autres, sur des jours de jeûne à 800 Calories plus faciles à tenir. Il est conçu pour fournir un moyen simple et efficace de perdre de la graisse et vous offrir un avenir en meilleure santé.

LE FAST 800

Il existe différentes manières de suivre le Fast 800 et je vous donnerai plusieurs options au chapitre 7 pour vous permettre d'adapter le programme à vos besoins, vos objectifs et votre motivation.

Toutes ces options ont un point commun : elles se basent sur des jours de jeûne à 800 Calories. Car 800 est un nombre magique en matière de régime réussi : c'est assez élevé pour être faisable et viable, mais suffisamment bas pour déclencher une série de changements métaboliques souhaitables.

Vous aurez un choix à faire après avoir lu la première partie de ce livre. Il portera sur l'intensité avec laquelle vous souhaitez suivre ce programme, c'est-à-dire combien de jours à 800 Calories inclure dans votre semaine pour commencer et comment rajuster ce nombre au fil du temps.

Pour une perte de poids rapide, tant que vous ne présentez pas de contre-indication (voir page 79), vous devriez viser 800 Calories par jour, tous les jours. Il a été prouvé que ce régime est viable pendant plusieurs semaines voire plusieurs mois. C'est l'approche que je vous conseille si vous avez beaucoup de poids à perdre, si vous êtes pressé, si vous êtes atteint de prédiabète ou de diabète de type 2, si vous souffrez de stéatose hépatique, si vous voulez donner un bon coup de fouet à votre perte de poids, ou encore si vous avez atteint votre point mort en matière de perte de poids.

Avec 800 Calories par jour, vous pouvez espérer perdre 5 kg en deux semaines, 9 kg en quatre semaines et 14 kg en huit semaines, principalement des graisses. Une perte de poids rapide est souvent décrite comme un « régime choc », mais je vais vous montrer comment ce peut être fait en toute sécurité, si on suit le programme correctement.

Toutefois, tout le monde ne peut pas, ou ne souhaite pas, se limiter très longtemps à 800 Calories par jour. Aussi, après quelques semaines de perte de poids rapide, je vous recommande de passer à ce que j'appelle le « nouveau 5:2 ». L'apport calorique que j'avais déterminé pour le Régime Fast original – 500 à 600 Calories deux jours par semaine – était fondé en partie sur des études menées sur des humains, mais principalement sur des recherches sur les animaux. Aussi efficace soit-il, certaines personnes ont trouvé cette méthode un peu trop pénible. Je conseille donc à présent de réduire l'apport à 800 Calories deux fois par semaine. Perdrez-vous tout de même du poids rapidement ? Oui, surtout si vous commencez avec la méthode de perte de poids rapide avant de passer au nouveau 5:2.

UN RÉGIME MÉDITERRANÉEN PAUVRE EN GLUCIDES

Les menus proposés à la fin de ce livre offrent de nombreuses recettes savoureuses et nourrissantes pour composer vos journées à 800 Calories. Toutes se basent sur une approche de type méditerranéen, riche en protéines et pauvre en glucides.

Je suis un grand amateur de ce mode d'alimentation car il vous permet d'entretenir votre masse musculaire et empêche votre métabolisme de chuter pendant votre perte de poids. La perte de poids, sur la durée, vous semblera ainsi bien plus facile. Ce type de régime ne nécessite pas non plus d'exclure des catégories entières d'aliments, ce qui est, à mon sens, beaucoup plus viable.

Avec le Fast 800, vous devez avant tout vous sentir libre de faire des expériences. On a tous des attentes et des besoins différents dans la vie. Mon approche se fonde sur les dernières conclusions scientifiques, mais elle est aussi pragmatique. Au bout du compte, le meilleur des régimes est celui auquel vous arrivez à vous astreindre et qui correspond le mieux à votre mode de vie.

AUTRES ASPECTS DU PROGRAMME FAST 800

En plus de briser les mythes sur les régimes et la prise de poids et de vous informer des études récentes, j'aimerais vous présenter une méthode de jeûne intermittent relativement nouvelle appelée « alimentation en temps restreint » ou TRE (pour « *Time Restricted Eating* »).

La TRE fait fureur sur Internet, en particulier chez les moins de 30 ans soucieux de leur corps. Cela consiste à manger chaque jour toutes vos calories dans une fenêtre de temps relativement restreinte, généralement de huit à douze heures. Cela rallonge la

durée de votre jeûne nocturne habituel (le temps pendant lequel vous dormez et ne mangez pas) et donne à votre corps la possibilité de brûler des graisses et de procéder à des réparations essentielles.

La TRE n'est pas une alternative au 5:2 ; elle le complète, en quelque sorte. J'aborderai la TRE plus en détail au chapitre 2.

Je m'arrêterai aussi sur l'importance de la cétose, autrement dit comment convaincre votre corps de brûler des graisses sous forme de corps cétoniques plutôt que de puiser dans les sucres pour fabriquer de l'énergie. C'est la clé de la réussite du jeûne intermittent. Il se trouve que c'est aussi étonnamment bénéfique pour le corps et le cerveau. Mais il faut le faire de la bonne manière.

POURQUOI LA PERTE DE POIDS N'EST PAS QU'UNE QUESTION DE VANITÉ

Il existe de bonnes raisons de pratiquer le jeûne intermittent, qui vont au-delà de la perte de poids (et je les aborderai plus tard dans ce livre), mais les personnes qui en tireront le plus de bénéfices sont probablement celles actuellement en surpoids, notamment celles qui portent trop de poids au niveau de la taille (c'est-à-dire de la graisse viscérale, abdominale).

Les régimes font naturellement l'objet de beaucoup de scepticisme, parce qu'ils ne marchent jamais et qu'après tout perdre du poids pourrait n'être qu'une question de vanité.

Il existe assurément bien des régimes inefficaces. J'espère vous convaincre que celui-ci est différent. Quant à la vanité, il n'y a aucun mal à vouloir améliorer son apparence, mais le véritable but du Fast 800, c'est avant tout d'être en meilleure santé. Même des changements relativement modestes peuvent faire la différence.

Des études ont montré que perdre 5 % de votre poids si vous êtes obèse ou en surpoids permet de :

- Réduire votre tension artérielle et votre taux de lipides dans le sang (triglycérides), et par conséquent votre risque d'AVC et d'infarctus.
- Diminuer votre risque de développer un cancer. Porter trop de graisse dans le corps libère des hormones et des agents inflammatoires qui stimulent le cancer. Selon le centre de recherche Cancer Research UK, de nombreux cancers sont liés à l'obésité ou au surpoids, y compris les deux plus fréquents : le cancer du sein et de l'intestin.
- Mieux dormir. Si vous êtes comme moi, quand vous prenez du poids, ce n'est pas seulement du ventre, mais aussi du cou. Si vous avez du gras au niveau du cou, vous êtes plus susceptible de ronfler (ce qui va aussi réveiller votre partenaire), mais aussi de développer une apnée obstructive du sommeil, un trouble caractérisé par des interruptions de la respiration pendant le sommeil. Une étude de 2014 a montré que les personnes ayant perdu 5 % de leur poids ou plus gagnent 20 minutes de sommeil et que leur sommeil est de meilleure qualité.
- Réduire les risques de développer un diabète de type 2. Une étude importante a conclu que les personnes atteintes de prédiabète (dont la glycémie est élevée, mais pas encore au seuil du diabète) ayant perdu plus de 5 % de leur poids étaient 58 % moins susceptibles de développer un diabète de type 2 que celles qui ne perdaient pas de poids.
- Améliorer votre libido. Pas seulement parce que vous vous sentirez plus désirable, mais aussi parce que vous bénéficierez des changements hormonaux et de l'amélioration du flux sanguin vers les organes sexuels.

SUPPLÉMENT FRITES

J'ai pour habitude de ne conseiller que des choses que j'ai moi-même testées, car cela me permet de me rendre compte de la faisabilité (ou non) de ce que je propose.

Quand j'ai commencé mes recherches pour ce livre, je me suis demandé ce qui se passerait si je me laissais aller, si je prenais du poids, puis que j'essayais de le perdre avec la méthode du Fast 800.

C'est donc ce que j'ai fait. Je ne me suis pas complètement lâché, mais j'ai commencé à manger plus de pain et de pâtes et à grignoter davantage. Au début, ça n'a pas changé grand-chose. Mon corps était clairement heureux de sa nouvelle légèreté et n'avait pas l'intention de me laisser grossir. Mais, au bout d'un mois environ, mon poids a commencé à monter légèrement. Il m'a fallu presque quatre mois pour prendre un peu plus de 6 kg. Ma glycémie était alors presque remontée au niveau du diabète, ma tension artérielle était dans le rouge, je dormais affreusement mal et je me sentais morose et apathique. Si vous voulez voir à quoi je ressemblais, rendez-vous sur www.thefast800.com.

Ma femme, Clare, m'a dit qu'il était temps d'arrêter. Et je me suis lancé dans le Fast 800, avec des résultats spectaculaires (voir page 147).

MON PARCOURS

J'ai fait mes études de médecine à Londres, mais j'ai exercé de nombreuses années en tant que journaliste scientifique pour la presse et la télévision. J'ai passé toute ma vie professionnelle à essayer de donner du sens à des allégations complexes et souvent contradictoires sur la santé.

Par conséquent, je suis en contact régulier avec d'éminents médecins, spécialistes de la perte de poids et chercheurs en nutrition du monde entier. J'ai collaboré avec certains de ces scientifiques pour

mener des recherches inédites, notamment dans le domaine de l'alimentation et de la santé.

Tout ce que j'écris se fonde sur la science de pointe – en effet, ce livre ne peut exister que parce que tant de scientifiques travaillant d'arrache-pied sont disposés à consacrer une partie de leur temps à partager avec moi leurs dernières découvertes – et vous trouverez en fin d'ouvrage de nombreuses références à des études scientifiques. Nul besoin de les lire, mais je les indique si vous souhaitez vérifier par vous-même les fondements de ce que j'affirme.

Pour ceux d'entre vous qui se sentiraient perdus face aux allégations contradictoires relayées par les médias en matière de santé, vous trouverez également à la fin de ce livre une rubrique sur les « niveaux de preuves » (voir page 229). J'y explique ce qu'est un essai comparatif randomisé et pourquoi c'est une forme de preuve plus fiable que les recommandations gouvernementales, les essais sur les animaux ou les études cas-témoins.

En outre, vous trouverez, disséminés dans ce livre, des études de cas et des témoignages de personnes qui m'ont contacté pour partager des conseils et raconter où elles en sont. Je trouve incroyablement utile de disposer d'un site Internet comptant une communauté active de membres qui non seulement se soutiennent les uns les autres, mais se livrent aussi régulièrement sur leur progression.

Nous sommes des animaux sociaux et la meilleure manière de perdre du poids et de développer de nouvelles habitudes, c'est de coopérer. Il a été maintes fois prouvé que plus vous êtes soutenu, plus vous avez de chances de réussir. Nous avons donc mis en place un programme interactif en ligne sur www.thefast800.com³, qui propose des conseils, des menus et des options de suivi. Venez nous rejoindre.

3. Retrouvez les nombreux conseils de l'auteur sur son site Internet. Le site Internet n'existe qu'en anglais, mais vous pouvez tout de même traduire le contenu sur Google.



POURQUOI PREND-ON DU POIDS ?

Quand on veut mincir, il est important de comprendre pourquoi nous grossissons en premier lieu. La réponse évidente, « parce que nous mangeons trop et ne faisons pas assez d'exercice », est trop simpliste. Ce serait comme aller voir un entraîneur de tennis pour améliorer son jeu et s'entendre dire que tout ce qu'on a à faire, c'est de « gagner plus de points que son adversaire ». C'est vrai, mais ça ne sert à rien.

Alors pourquoi a-t-on assisté à une explosion mondiale de l'obésité ces quarante dernières années ?

Les causes plausibles sont nombreuses et parmi elles une anxiété accrue, le stress, un sommeil de mauvaise qualité et une vie plus sédentaire, mais je place en haut de la liste le grignotage et le fait que nous mangeons de plus en plus de cochonneries. Et je ne pense pas seulement aux sodas, gâteaux et bonbons, mais aussi aux glucides raffinés, dont la consommation a bondi de 20 % depuis

1980⁴. Ces aliments très caloriques sont extrêmement addictifs (voir page 30). Bourrés de sucre et de matières grasses transformées, ils chamboulent nos hormones, dont une en particulier : l'insuline.

LES GLUCIDES ET L'INSULINE

Le truc avec les glucides, et notamment les glucides rapides à digérer qu'on trouve dans la malbouffe, mais aussi dans le riz blanc et la plupart des pains, c'est qu'ils se décomposent rapidement dans le ventre pour inonder le sang de sucre. Il en résulte une énergie instantanée et un bref « shoot » de sucre procurant une sensation de bien-être. Mais avoir trop de sucre dans le sang est mauvais pour le corps car cela endommage les nerfs et les vaisseaux sanguins.

Votre pancréas réagit alors en libérant une hormone appelée l'insuline. Le travail principal de l'insuline consiste à faire redescendre rapidement une glycémie élevée à la normale, en aidant les cellules demandeuses d'énergie, comme celles situées dans vos muscles et votre cerveau, à utiliser le sucre.

Mais si vous passez votre temps à grignoter et faites peu d'effort pour brûler les calories, votre corps devient de moins en moins sensible à l'insuline. Ainsi, votre pancréas doit travailler davantage pour produire de plus en plus d'insuline. C'est comme crier sur les enfants. Plus vous criez, moins ils y prêtent attention.

Deux conséquences néfastes en découlent :

1. Vos cellules graisseuses grossissent et s'enflamment, à mesure que votre corps essaie d'y entasser de plus en plus d'énergie. Arrive un point où vous dépassez votre « seuil personnel de

4. Gross L, Li Li et al., « Augmentation de la consommation de glucides raffinés et épidémie du diabète de type 2 aux États-Unis : une évaluation écologique », *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2004. Disponible sur : <https://academic.oup.com/ajcn/article/79/5/774/4690186>

graisse ». Il n'y a plus de place pour stocker correctement la graisse, qui commence alors à envahir les organes internes, comme le foie. C'est ainsi qu'on fabrique le foie gras. On gava les oies de maïs riche en amidon jusqu'à ce que leur foie frôle l'explosion tant il est gras.

La graisse « viscérale », qui s'infiltré aussi dans le pancréas et enveloppe le cœur, est bien plus dangereuse que la graisse sur les fesses ou les cuisses. Elle conduit à ce qu'on appelle le syndrome métabolique, qui entraîne maladies cardiovasculaires, diabète et démence. Si vous voulez voir à quoi cela ressemble, rendez-vous sur www.thefast800.com, vous y trouverez une image de mes entrailles avant le début de ma perte de poids. Déconseillé aux âmes sensibles.

2. En dépit de l'excès de gras que vous trimballez, vous avez *tout le temps* faim, parce que vos niveaux d'insuline à présent élevés encouragent un stockage continu de la graisse, ce qui signifie aussi moins de carburant pour maintenir le reste de votre corps en marche.

C'est comme si vous déposiez sans cesse de l'argent sur votre compte bancaire et que vous trouviez incroyablement difficile de l'en sortir. Vous avez de l'argent, mais vous ne pouvez pas y accéder. Des niveaux élevés d'insuline empêchent votre corps d'accéder à ses propres réserves d'énergie et de les dépenser.

Aussi, en dépit du fait que vous trimballez de grandes quantités d'énergie sous forme de graisse, vos muscles et votre cerveau ne peuvent y accéder facilement. Privé de carburant, votre cerveau vous engage à manger davantage. Et vous le faites. Mais comme vos niveaux élevés d'insuline encouragent le stockage de la graisse, vous grossissez sans être rassasié.

En d'autres termes, votre problème de poids n'est pas forcément dû à un manque de volonté ou à la gourmandise. Il y a plus de chances

que vous soyez, comme un Américain sur trois⁵, insulino-résistant, ce qui entraîne un afflux trop important d'insuline dans le sang.

Ça vous paraît fou ? Ce que je décris se fonde sur les travaux de certains des plus éminents spécialistes du métabolisme au monde.

Le Dr Robert Lustig, un endocrinologue pédiatrique renommé qui a soigné des milliers d'enfants en surpoids, souligne dans son excellent livre, *Sucre, l'amère vérité*, que comprendre l'insuline est essentiel pour comprendre l'obésité. « L'insuline aiguille le sucre vers la graisse. Vos cellules grasses grossissent. Plus il y a d'insuline, plus il y a de gras. »

Le Dr Lustig accuse l'alimentation moderne, riche en sucres et en glucides raffinés, de gonfler nos niveaux d'insuline, une allégation soutenue par d'autres éminents experts de l'obésité, comme le Dr David Ludwig, pédiatre issu de la Harvard Medical School, et le Dr Mark Friedman, directeur de la Nutrition Science Initiative à San Diego.

Comme l'ont exprimé Ludwig et Friedman : « La quantité croissante et la transformation des glucides dans le régime alimentaire américain ont augmenté les niveaux d'insuline, placé les cellules grasses en situation de surstockage et provoqué des réponses biologiques favorisant l'obésité chez un grand nombre de personnes. Une consommation élevée de glucides raffinés (frites, biscuits salés, gâteaux, sodas, céréales sucrées pour le petit déjeuner et même riz blanc et pain) a augmenté le poids moyen de toutes les franges de la population. »⁶

5. La fréquence du syndrome métabolique est donc deux à quatre fois plus grande aux États-Unis selon le sexe et la tranche d'âge considérés. Globalement, tous âges confondus, le syndrome métabolique est présent chez 9 % des hommes et 6 % des femmes en France et chez 24 % des hommes et 23 % des femmes aux États-Unis.

6. « Always Hungry? Here's Why », *The New York Times*.

AUTRES EFFETS NUISIBLES DE L'AUGMENTATION DU TAUX D'INSULINE

Si vous êtes insulino-résistant et que votre corps est contraint à produire beaucoup d'insuline, non seulement vous avez faim en permanence, mais cela peut engendrer bien d'autres pathologies. Cela accroît les risques de souffrir de démence, de développer un cancer du sein ou de l'intestin, c'est aussi un facteur d'augmentation de la tension artérielle et des niveaux de cholestérol. Chez la femme, un niveau d'insuline élevé entraîne acné, changements d'humeur, pilosité excessive, irrégularité des règles (ovaires polykystiques) et stérilité.

La bonne nouvelle, c'est qu'en modifiant votre alimentation et en perdant du poids, vous verrez vos niveaux d'insuline redescendre. Cassie, une infirmière souffrant de diabète de type 2, a perdu 20 kg en suivant le programme de 8 semaines pour en finir avec le diabète, dont on retrouve les principes clés dans la méthode du Fast 800. Mais ce n'est pas tout : elle est aussi rapidement tombée enceinte, après des années de tentatives, de jumeaux !

« Vous ne m'avez pas seulement aidée à me libérer de la nourriture et à reprendre les commandes de ma vie, vous m'avez aussi permis d'accomplir un miracle que je pensais ne jamais se produire. »

L'EXPANSION DE LA MALBOUFFE, ENCORE ET ENCORE

Le fait que nous mangions autant de glucides raffinés et de sucres, et aussi souvent, n'est pas accidentel. C'est une conséquence fortuite de la campagne de promotion d'une alimentation allégée menée aux États-Unis, l'expérience de santé publique la plus importante et probablement la plus désastreuse de l'histoire.