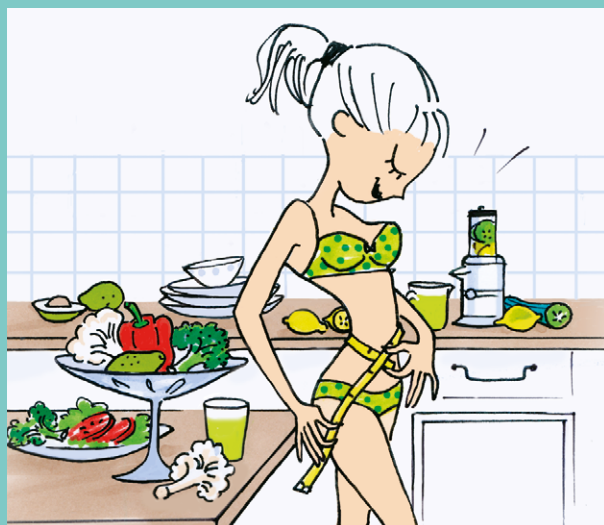


C'EST MALIN

GRAND FORMAT

OLIVIA CHARLET ALIX LEFIEF-DELCOURT
Naturopathe et nutrithérapeute

MINCE ET EN BONNE SANTÉ GRÂCE AU FASTING



La méthode de jeûne intermittent
pour mincir sans effet yo-yo
et être en pleine forme

SANTÉ

MINCE ET EN BONNE SANTÉ GRÂCE AU FASTING

Vous voulez mincir rapidement sans vous épuiser à la salle de sport, et même optimiser vos séances, sans risquer l'effet yo-yo ni mettre votre santé en péril ? Découvrez une méthode de jeûne intermittent ultra-saine et ultra-efficace qui non seulement vous débarrassera de vos kilos en trop mais vous maintiendra également en pleine forme !

Dans cet ouvrage 100 % pratique :

- les principes de base et les bienfaits du fasting pour retrouver et préserver sa santé ;
- le jeûne intermittent, mode d'emploi : tous les conseils pour s'y préparer, le pratiquer sans risques et revenir à une alimentation saine ;
- toutes les astuces pour bien manger hors jeûne en adoptant une alimentation *low carb* hypotoxique ;
- les bonnes raisons de mettre en place le fasting en cas de pathologies inflammatoires, de diabète, etc.

**MINCIR TOUT EN PRÉSERVANT SA SANTÉ SUR LE LONG TERME ?
C'EST POSSIBLE AVEC LE FASTING !**

+ Inclus : des mini-programmes de 1 semaine !

Olivia Charlet est naturopathe et nutrithérapeute. Pour des raisons de santé, elle a adopté une alimentation cétogène et hypotoxique, et pratique régulièrement le jeûne intermittent.

Alix Lefief-Delcourt est l'auteur de nombreux ouvrages santé et nutrition aux Éditions Leduc.s. Ensemble, elles ont déjà écrit *Mes programmes cétogènes 100 % hypotoxiques* et *Mes petites recettes magiques cétogènes*, aux Éditions Leduc.s.

ISBN 979-10-285-0493-9

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



16 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

RAYON : SANTÉ

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques cétoènes, 2017

Mes programmes cétoènes, 2017

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Relecture-corrrection : Marjolaine Revel

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0493-9

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

OLIVIA CHARLET ALIX LEFIEF-DELCOURT

MINCE ET EN BONNE SANTÉ GRÂCE AU FASTING

LA MÉTHODE DE JEÛNE INTERMITTENT
POUR MINCIR SANS EFFET YO-YO
ET ÊTRE EN PLEINE FORME

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. LES GRANDS PRINCIPES DU FASTING : POURQUOI ET COMMENT PRATIQUER LE JEÛNE INTERMITTENT ?	9
1. MANGER MOINS ET MOINS SOUVENT POUR ÊTRE EN MEILLEURE SANTÉ	11
2. QU'EST-CE QUE LE FASTING ?	19
3. COMMENT LE FASTING AGIT SUR NOTRE PRODUCTION D'ÉNERGIE	39
4. COMMENT LE FASTING AGIT SUR NOTRE ÉQUILIBRE HORMONAL	47
5. LES BIENFAITS DU FASTING AU QUOTIDIEN	61
6. LES BIENFAITS DU FASTING SUR LES MALADIES LES PLUS COURANTES	75
PARTIE 2. LE FASTING EN PRATIQUE	99
1. LES INFOS ESSENTIELLES À CONNAÎTRE AVANT DE COMMENCER UN JEÛNE INTERMITTENT	103
2. QUE MANGE-T-ON AVANT ET APRÈS LE JEÛNE ?	121
PARTIE 3. PROGRAMMES SUR MESURE ET RECETTES SPÉCIALES JEÛNE INTERMITTENT	157
1. VOS 4 PROGRAMMES DE JEÛNE INTERMITTENT	161
2. LES RECETTES POUR ACCOMPAGNER VOTRE JEÛNE INTERMITTENT	189
RESSOURCES	241
ANNEXE	245
TABLE DES MATIÈRES	247

INTRODUCTION

Le jeûne intermittent, aussi appelé *intermittent fasting* ou tout simplement *fasting*, est une méthode qui consiste à alterner les périodes où l'on mange et celles où l'on ne mange pas (la période d'« abstinence » dure au moins 13 heures).

Cette pratique fait aujourd'hui l'étude de nombreuses recherches scientifiques. Si les vertus du jeûne prolongé (sur plusieurs jours) commencent à être bien connues, celles du jeûne intermittent n'en sont pas moins prometteuses. Bien menée, couplée à une alimentation pauvre en glucides et riche en lipides (mais



attention, pas n'importe lesquels !), aussi appelée alimentation LCHF pour *low carb high fat* (un peu de glucides, beaucoup de lipides), cette pratique serait une voie d'avenir pour en finir avec l'obésité, le diabète, les troubles cardiovasculaires, les maladies neurodégénératives, les maladies inflammatoires ou encore les pathologies auto-immunes.

Il est important de souligner que, pour être efficace, la pratique du jeûne doit s'inscrire dans une remise à plat de nos habitudes alimentaires. Voilà pourquoi, au-delà des explications purement liées aux bienfaits du jeûne intermittent, ce guide vous invite à modifier la façon dont vous mangez. Car, bien plus que son apparente simplicité, la pratique du jeûne intermittent remet en question la façon dont nous nous alimentons aujourd'hui.

Et si nous avons tout intérêt à manger moins, moins souvent et mieux pour préserver notre ligne et notre santé ? Assurément oui !



**LES GRANDS PRINCIPES
DU FASTING : POURQUOI
ET COMMENT PRATIQUER
LE JEÛNE INTERMITTENT ?**

Le principe de base du jeûne intermittent est simple : prévoir, dans sa journée ou sa semaine, des phases où l'on ne mange pas. Quel est le but de cette méthode et comment l'intégrer dans son quotidien ?

Dans cette partie, découvrez tout sur le jeûne intermittent, ainsi que nos conseils pratiques et astuces pour une mise en route facile et progressive afin de prendre votre santé en main !

Chapitre 1

Manger moins et moins souvent pour être en meilleure santé

L'idée du jeûne est souvent associée à celle de privation, et donc de frustration.

Et si l'on apprenait à voir les choses autrement ? L'idée du jeûne n'est pas de s'empêcher de manger, mais de manger moins et moins souvent pour en réalité mieux manger et rendre à notre alimentation sa juste place.

LA FRUGALITÉ, CLÉ DE LA LONGÉVITÉ

Vous avez sûrement déjà entendu un jour cette phrase : « Il faut manger pour vivre, et non pas vivre pour manger ». Il est indispensable de se nourrir, pour apporter de l'énergie à son corps, mais point trop n'en faut.

Manger mieux et en toute conscience

Dans notre société de (sur)consommation actuelle, on se nourrit souvent comme on consomme tous les autres produits de notre quotidien : de façon machinale, sans conscience, sans en avoir un besoin vital, sans faim, par plaisir plus que par nécessité. La nourriture, comme tous les produits de consommation, est devenue sacrée, recherchée, attendue, fantasmée, à tel point qu'elle en devient parfois un plaisir obsessionnel, voire une addiction. **Ce qui a de nombreuses conséquences néfastes sur l'équilibre de notre flore bactérienne et sur l'état de nos cellules, notamment celles de notre système nerveux.**

L'idée n'est pas de dire qu'il faut en finir avec tout cela et qu'il ne faut plus prendre de plaisir à manger, mais de proposer une alternative : **moins manger pour se nourrir mieux, moins manger pour retrouver le plaisir de se nourrir.** C'est le principe de la frugalité : on peut faire tout aussi bien avec moins. Résultat : on consomme/on mange moins, mais on consomme plus judicieusement, avec soin, en profitant davantage de ce que l'on consomme, en toute conscience, et avec des bénéfiques conséquents (sur sa santé, sur l'environnement, sur son portefeuille aussi...).

Moins de calories, plus d'espérance de vie !

Le jeûne, s'il est bien mené (il ne s'agit pas de compenser en mangeant deux fois plus aux repas !) permet d'aboutir à une restriction des apports caloriques. Or, on sait aujourd'hui que c'est **l'une des clés pour vivre plus longtemps et en meilleure santé.** Depuis les années 1930, les scientifiques s'intéressent aux liens entre restriction calorique et espérance de vie. À l'époque, une étude¹ menée sur des rongeurs a montré qu'en réduisant de

50 % leurs apports caloriques, il était possible d'augmenter de 50 % leur durée de vie (à condition, bien sûr, de maintenir un apport optimal en nutriments). Une autre étude², menée sur des groupes de singes pendant plus de vingt ans par des chercheurs du Wisconsin National Primate Research Center, a montré que le groupe qui recevait 30 % de calories en moins était en bien meilleure santé que l'autre et vivait plus longtemps.

Et sur l'homme ? Le professeur Valter Longo, directeur de l'Institut de longévité de l'université de Californie du Sud, et son équipe ont démontré récemment que le jeûne permet l'augmentation de l'expression d'une protéine (neurogénin-3) qui favorise la production de cellules saines³. Selon eux, **jeûner pendant 4 jours** (en suivant un jeûne hydrique, nous le verrons p. 20) **peut régénérer l'ensemble du système immunitaire**. Ce même professeur a d'ailleurs fait de nombreux travaux sur les bénéfices du jeûne dans le traitement du cancer. En 2014, il a aussi publié une étude⁴ menée sur plus de 6 000 adultes montrant que plus on mange de protéines, plus les niveaux d'IGF-1 circulant dans le sang sont élevés et plus la croissance de tumeurs cancéreuses peut s'accélérer.

D'autres recherches⁵ encore ont mis en évidence la capacité du jeûne à activer des processus cellulaires d'adaptation, entraînant une **amélioration de la fonction des mitochondries** (production d'énergie), une **réparation de notre ADN** et une **augmentation des capacités de nettoyage du corps** (par autophagie, voir p. 65).



**NE PAS MANGER À SA FAIM :
LE SECRET POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS ?**

L'île japonaise d'Okinawa est aujourd'hui très connue pour détenir le nombre de centenaires actifs et en pleine santé le plus important au monde. L'espérance de vie y est l'une des plus longues : 87 ans pour les femmes et 79,4 ans pour les hommes. Quel est le secret de cette longévité ? L'association d'une hygiène alimentaire et d'une hygiène de vie remarquables, reposant sur l'entretien aussi bien du corps que de l'esprit, et quelques principes forts : la priorité accordée aux aliments d'origine végétale (qui doivent représenter 75 % de l'alimentation) et la pratique du *hara hachi bu* (principe selon lequel il ne faut manger qu'à 80 % de sa faim)*.

De très nombreux chercheurs continuent d'explorer ce lien entre restriction calorique, d'une part, et longévité et prévention des maladies, d'autre part. Des chercheurs du MIT⁶ (Massachusetts Institute of Technology) ont par exemple démontré que **la restriction calorique permet de retarder la perte des cellules nerveuses** : elle activerait la production d'une enzyme appelée Sirtuin 1 (ou SIRT1) **qui protégerait le cerveau du vieillissement.**

Aujourd'hui, de nombreuses études ont prouvé que la restriction calorique réduit la quantité de radicaux libres émise par les mitochondries (rappelons que les radicaux libres sont à l'origine des processus de vieillissement), désactive mTOR (chef d'orchestre de l'inflammation) et stimule les gènes SIRT1 et SIRT6 qui conduisent à une meilleure défense et à l'activation de réparations à de nombreux niveaux de notre organisme

* Pour en savoir plus : D^r Jean-Paul Curtay, *Okinawa, un programme global pour mieux vivre*, éditions Anne Carrière ; et www.parcours-okinawa.fr.

(augmentation de la sensibilité à l'insuline, de l'endurance, du nombre de mitochondries, inhibition des voies inflammatoires, stimulation de l'autophagie, etc. – voir aussi p. 64).

En somme, manger moins (et mieux !), c'est entretenir la santé de notre corps à plusieurs niveaux, et nous permettre de vivre mieux et plus longtemps. Le bénéfice est loin d'être négligeable !

À BAS LE MYTHE DES 3 REPAS PAR JOUR !

Notre société occidentale entretient de très nombreuses idées fausses nourrissant sans relâche cette surconsommation alimentaire. Par exemple, celle incitant à faire 3 repas réguliers par jour, à heures fixes, et à ne pas en sauter, ou encore celle selon laquelle les glucides doivent représenter 50 % des apports énergétiques quotidiens...

Des prises alimentaires inadaptées à nos besoins physiologiques

En réalité, ce concept des 3 repas par jour ne constitue en rien une réponse à nos besoins physiologiques ; c'est plutôt une norme sociale. Nos ancêtres, les chasseurs-cueilleurs, se nourrissaient de ce qu'ils trouvaient dans la nature. Sous-entendu : quand ils ne trouvaient rien, lors de certaines saisons notamment, ils ne mangeaient rien ou peu de chose ! Et ne s'en portaient pas plus mal. Ils alternaient donc naturellement des périodes nourricières, durant lesquelles ils pouvaient stocker de l'énergie, et des périodes de jeûne, où ils utilisaient leurs réserves.

En effet, **l'organisme humain est naturellement capable de s'adapter à des périodes de privation** (nous le verrons en abordant les processus de stockage et déstockage, p. 40). Depuis le paléolithique, l'ADN humain a bien peu changé et notre organisme continue de fonctionner comme celui des chasseurs-cueilleurs : nous continuons à faire des réserves en prévision des périodes de vaches maigres. Or, aujourd'hui, nous nous nourrissons en permanence ! La disette n'arrive jamais. Résultat : nous stockons sans arrêt et ne déstockons jamais. D'où le surpoids et l'engraissement de l'organisme. En clair, **si l'homme moderne grossit autant et s'il a tant de problèmes de santé, c'est parce qu'il mange non seulement trop, mais aussi trop souvent et mal**. Le fasting, ou jeûne intermittent, permet donc de résoudre cette équation en diminuant les apports caloriques, en prolongeant les périodes où l'on ne mange pas et en instaurant des prises alimentaires plus saines et adaptées au fonctionnement réel de notre organisme.

***Pas d'inquiétude :
nous avons de quoi tenir !***

Nous l'ignorons souvent, mais, si l'on veille à s'hydrater abondamment, nous avons des réserves pour survivre pendant plusieurs dizaines de jours sans manger !

Des experts de l'Institut national du vieillissement de Baltimore, de l'École de médecine de Harvard (États-Unis) et du Centre de prévention du cancer du sein de l'hôpital Wythenshawe (Royaume-Uni)⁷ vont même plus loin et affirment que **le mode d'alimentation d'aujourd'hui n'est pas adapté aux rythmes naturels du corps**. Pour en arriver à cette conclusion, ils ont compilé les résultats de plus de 80 études sur les liens entre

santé, horaires des repas et quantités ingérées. Leur message est clair : le jeûne intermittent serait un mode d'alimentation « beaucoup plus conforme à celui des animaux sauvages et des chasseurs-cueilleurs qui ne souffrent que rarement, sinon jamais, d'obésité, de diabète et de maladies cardiovasculaires ». Nous sommes ainsi plutôt faits pour **manger 1 à 2 fois par jour, pas plus.**

L'un des meilleurs experts mondiaux actuels dans le domaine de la pathogenèse des maladies neurodégénératives, le Dr Mark Mattson (voir aussi p. 92) explique dans des termes simples pourquoi notre modèle alimentaire a la vie dure : « Il y a beaucoup de pressions pour avoir ce modèle alimentaire, car il y a beaucoup d'argent en jeu. L'industrie alimentaire : vont-ils se faire de l'argent si l'on saute le petit-déjeuner comme je l'ai fait aujourd'hui ? Non, ils vont perdre de l'argent. Si les gens jeûnent, l'industrie alimentaire perd de l'argent. Qu'en est-il des industries pharmaceutiques ? Que se passe-t-il si les gens font un jeûne intermittent, de l'exercice régulièrement et sont alors en bonne santé ? L'industrie pharmaceutique va-t-elle gagner de l'argent chez des personnes en bonne santé* ? »

Habituer son corps à avoir moins faim

Par ailleurs, on pense souvent que faire des petits repas plus souvent aide à contrôler sa faim et à limiter les fringales : encore une idée fausse ! En effet, la sensation de faim apparaît quand le taux de sucre dans le sang (glycémie) est bas : le cerveau envoie alors des neuromédiateurs qui vont stimuler le centre de la faim et nous inciter à manger. Or, si vous mangez fréquemment dans

* Mark Mattson, *Why fasting bolsters brain power*, TEDx Talks, 2014.

la journée, qui plus est des aliments riches en glucides, votre glycémie fait le yo-yo : elle grimpe quand vous mangez puis, l'insuline assurant sa mission de régulation du taux de sucre (voir aussi p. 48), elle redescend : vous êtes en hypoglycémie, ce qui provoque cette sensation de faim et vous incite à manger encore. **C'est le cercle vicieux !**

À l'inverse, si vous faites des repas suffisamment éloignés les uns des autres (et que vous évitez de manger trop de glucides, tout particulièrement à indice glycémique élevé – voir p. 124), votre taux de sucre sanguin reste stable : fini, les fringales ! D'ailleurs, les personnes qui pratiquent régulièrement le jeûne intermittent l'affirment : **quand on mange moins, la sensation de faim diminue.**

***Bien manger pour bien jeûner :
un cercle vertueux***

Nous y reviendrons plus tard, mais en parallèle du jeûne intermittent, et pour le pratiquer avec plus de facilité, une alimentation *low carb* (pauvre en glucides) et de qualité biologique permettra de se défaire de l'addiction aux sucres et d'éviter les fringales.

Chapitre 2

Qu'est-ce que le fasting ?

Saviez-vous que vous jeûnez déjà sans le savoir ? Si vous terminez votre dîner le soir à 21 heures et que vous prenez votre petit-déjeuner le lendemain matin à 7 heures, vous n'avez rien consommé pendant 10 heures, ce qui est déjà le démarrage d'un jeûne. On appelle cela le « jeûne nocturne ».

Mais cette forme d'abstinence alimentaire est insuffisante pour profiter des bienfaits thérapeutiques du jeûne à proprement parler, que nous détaillerons dans la suite de cet ouvrage. Il est toutefois possible de prolonger ce jeûne nocturne en jeûne matinal (en clair, en ne mangeant pas le matin) ou de terminer beaucoup plus tôt son dernier repas... En somme, de jeûner de manière intermittente !

JEÛNE CLASSIQUE VS JEÛNE INTERMITTENT

Dans sa définition la plus puriste, le jeûne, pratique ancestrale, est le fait de s'abstenir de nourriture durant une période plus ou moins longue, variant de 24 heures à 1 à 6 semaines maximum. Il doit bien sûr être envisagé dans le cadre d'un suivi (suivi médical ou ateliers de jeûne avec encadrement).

Depuis quelques années, une nouvelle notion est apparue : celle de jeûne « intermittent » ou, en anglais, *intermittent fasting* ou *time restricted feeding* (temps d'alimentation restreint). Cette formule consiste à **ne pas manger pendant une période de temps définie mais beaucoup plus courte, en général de 16 heures en moyenne et jusqu'à 24 heures maximum**. En clair, cela implique un espacement plus important des prises alimentaires, avec 1 ou 2 repas par jour (dans une plage horaire de 5 à 8 heures), voire, de temps en temps, aucun repas pendant une journée entière.

Le jeûne, qu'il soit classique ou intermittent, se décline en différentes variantes :

- **Le jeûne hydrique** : c'est un jeûne durant lequel on continue à boire de l'eau de source, des tisanes de plantes spécifiques, des bouillons légers... sans ajout de sucre. Le but est de drainer les émonctoires (portes de sortie de l'organisme permettant d'éliminer les déchets : foie et vésicule biliaire, intestin grêle et côlon, vessie, poumons et peau).

À noter

Dans cet ouvrage, nous vous parlerons uniquement du **jeûne intermittent hydrique**.

- **Le jeûne sec** : durant ce jeûne, on ne mange pas et on ne boit pas (pas même de l'eau), d'où son nom. Cette forme de jeûne est très particulière, elle ne doit pas dépasser 36 heures. Nous ne la conseillerons pas.
- **Le jeûne partiel** : c'est un jeûne à l'apport calorique très modeste (250 à 300 kcal par jour maximum), apporté par des jus de légumes ou des fruits et légumes entiers de saison

et biologiques... Dans ce cas, il s'agit plutôt d'une monodiète ou d'une cure de jus de légumes que d'un jeûne. Dans une monodiète, on ne mange qu'un aliment ou une famille d'aliments durant plusieurs jours (cure de raisin ou de pommes en septembre, par exemple). Dans ce cas de figure, le but est de diminuer le travail digestif (mais on ne l'arrête pas), donc de mettre le système digestif au repos partiel, et d'apporter un aliment de saison, biologique, cru donc vivant, riche en enzymes, minéraux et alcalinisant afin de régénérer l'organisme.

DES « JEÛNES »... QUI N'EN SONT PAS

Il existe également d'autres formules, qui sont parfois classées dans le jeûne intermittent. En réalité, il ne s'agit pas du tout de jeûnes puisque l'on continue à manger (en moindre quantité). L'une de ces formules consiste à alterner une journée d'alimentation normale avec une journée où l'on réduit les calories à 25 % de ce que l'on consomme habituellement. Il existe aussi un régime « 5/2 » qui consiste à manger cinq jours à sa faim, puis à réduire ses apports caloriques à 25 % les deux jours suivants.

Nous ne traiterons pas de ces formules dans cet ouvrage, car ce ne sont pas des jeûnes mais plutôt des restrictions alimentaires (même si celles-ci ont des effets bénéfiques, voir p. 12).

Les avantages du jeûne intermittent

Pour quelle(s) raison(s) choisir le fasting plutôt que le jeûne classique ? Si les deux formules apportent des bénéfices pour la santé, le jeûne intermittent semble plus accessible aux non-initiés. Mais ce n'est pas son seul avantage !

Un jeûne plus doux

En pratique, le jeûne intermittent est **plus facile à « tenir » que le jeûne traditionnel**, c'est évident. C'est en effet une forme de jeûne plus douce, car la durée de la privation est moins longue (de 13 à 24 heures), et vous mangez au moins une fois par jour.

Un changement durable

Le jeûne intermittent se base sur un espacement plus important des repas dans le but de **réduquer à une alimentation plus saine**, beaucoup moins riche en glucides et plus riche en végétaux, tout en réduisant l'apport calorique. Le jeûne intermittent s'appuie donc sur un changement dans la durée et sur la qualité de son alimentation. L'objectif est d'**avoir une autre conscience de son rapport à la nourriture, à la santé et à son corps**.

Cela signifie que vous allez vraiment intégrer cette nouvelle habitude dans votre journée ou dans votre semaine. Ce n'est pas une parenthèse de quelques jours dans votre année, comme peut l'être le jeûne traditionnel, mais bien un rendez-vous régulier. Ce qui vous permettra de **faire davantage attention à ce que vous mangez le reste de la journée ou de la semaine** pour ne pas ruiner tous les efforts que vous mettez en place au moment de la phase de jeûne. Ce qui ne sera peut-être pas le cas si vous pratiquez le jeûne classique une seule fois par an.

Une habitude facile à suivre au quotidien

Autre différence : **le jeûne intermittent peut facilement être intégré dans son quotidien**, sans qu'il ait d'impact sur vos activités ou les tâches que vous avez à remplir. Vous pouvez continuer à travailler normalement, par exemple, ce qui n'est pas le cas quand on arrête de manger totalement pendant plusieurs jours, où il est préférable de le faire sous forme de retraite et de ne pas rester seul.

Le jeûne classique doit en effet impérativement être encadré, par un médecin, un centre de jeûne, dans une clinique... Il se fait plutôt pendant les vacances (de préférence l'été), dans une démarche de bien-être et de spiritualité. Il se déroule généralement en pleine nature et s'accompagne de randonnées, de méditations, de pratiques douces comme le yoga, qui permettent d'accompagner l'abstinence alimentaire.

POURQUOI S'ASTREINDRE AU JEÛNE TRADITIONNEL, ALORS ?

L'intérêt principal du jeûne traditionnel est un peu différent : il permet de mettre réellement au repos le système digestif pendant plusieurs jours, voire semaines. Cela permet une sollicitation plus importante des émonctoires (portes de sortie des déchets, voir p. 20), entraînant une élimination des toxines et une purification humorale (relative aux « humeurs », c'est-à-dire aux différents liquides du corps) plus importante. En Russie, des hôpitaux l'utilisent pour traiter de nombreuses maladies*. Il a donc **plutôt une visée curative**.

Le jeûne intermittent, lui, est une pratique à intégrer dans son quotidien pour apprendre à modifier, durablement et de façon bénéfique, ses habitudes alimentaires. Il est ainsi tout indiqué pour perdre du poids et retrouver un équilibre, mais pas uniquement, car c'est également un outil clé dans la régulation de tous les processus inflammatoires, permettant ainsi de retrouver la santé ! Mais les deux approches ne sont pas incompatibles ; elles sont même plutôt complémentaires ! Une expérience de jeûne de 6 jours peut ainsi déclencher l'envie de changer ses habitudes alimentaires et
→

* Thierry de Lestrade, auteur et réalisateur de documentaires dont *Le jeûne, une nouvelle thérapie ?* (Arte, 2012-2013), avec Sylvie Gilman, a synthétisé toutes les dernières recherches dans ce domaine.

de mettre en place au quotidien un jeûne intermittent. À l'inverse, les résultats positifs obtenus en pratiquant le jeûne intermittent peuvent vous encourager à vous lancer dans un jeûne d'un week-end ou à faire l'expérience d'un jeûne de 7 jours ou plus*.

DEUX MANIÈRES DE PRATIQUER LE FASTING

Le jeûne intermittent peut être mené de deux façons différentes :

- **Soit sur la journée.** En pratique, on saute un repas : c'est ce que nous appellerons le **jeûne intermittent quotidien** (voir p. 25).
- **Soit sur la semaine.** En pratique, on ne mange pas pendant une période de 24 heures, par exemple entre 20 heures et 20 heures le lendemain : c'est ce que nous appellerons le **jeûne intermittent hebdomadaire** (voir p. 31). Cela revient donc à prendre un repas sur la journée, à la même heure que la veille.

L'équation gagnante : jeûne intermittent + alimentation low carb high fat

Quelle que soit la formule de jeûne intermittent que vous choisirez, sachez que cette méthode sera d'autant plus efficace et facile à mettre en place si vous optez en parallèle pour une alimentation biologique *low carb high fat* (pauvre en glucides et riche en bonnes graisses) ou LCHF, qui permettra d'éviter toutes les fringales. Nous détaillerons ses grands principes dans la suite de ce livre.

* La Fédération francophone de jeûne et randonnée (www.ffjr.com), par exemple, pourra vous donner de précieux conseils pour trouver le stage qui vous convient.

Le jeûne intermittent quotidien

Le principe de cette formule est de prévoir, sur la journée, une période prolongée de jeûne. En pratique, le plus simple consiste à **sauter l'un des trois repas habituels de la journée** : soit le petit-déjeuner, soit le déjeuner, soit le dîner.

***Ne pas manger
ne signifie pas ne pas boire !***

Pour rappel, il s'agit d'un jeûne hydrique (voir p. 20) : continuez donc à boire régulièrement (eau de source, thé, tisanes...).

En revanche, évitez le café, qui est beaucoup trop acidifiant et diurétique. Il inhibe l'assimilation de 75 % du fer ingéré et limite l'absorption des vitamines du groupe B, du calcium, du magnésium, du potassium et du zinc. En prenant du café, vous êtes assuré d'être carencé en de nombreuses vitamines et en magnésium !

Sauter le petit-déjeuner

Exemple : si vous ne mangez rien entre 21 heures le soir et 13 heures le lendemain, vous faites un jeûne de 16 heures.

C'est la formule de jeûne intermittent la plus populaire, que l'on connaît aussi sous le terme de « **jeûne 16/8** » (16 heures de jeûne/8 heures dans lesquelles deux repas sont intégrés). Elle présente de nombreux avantages, notamment sur le plan pratique. D'ailleurs, vous l'adoptez peut-être déjà certains jours (par manque de temps ou d'appétit) !

Le jeûne matinal est le plus facile à mettre en œuvre pour la simple et bonne raison que, **pendant une grande partie du jeûne, vous... dormez**. Pas de tentations, donc ! De plus, cela vous permet de continuer à déjeuner avec vos collègues et à dîner en famille.

Par ailleurs, le petit-déjeuner est souvent un repas où l'on mange beaucoup de glucides sous forme de sucre ou de céréales (pain blanc, viennoiseries, biscuits, confiture, produits laitiers, céréales soufflées...) entraînant des pics d'insuline, avec de nombreuses conséquences néfastes pour la santé (dont la fringale de la fin de matinée, une fatigue persistante et de nouvelles fringales l'après-midi... un vrai cercle vicieux — voir p. 17). De plus, l'alimentation glucidique est dite « sérotoninergique » (elle augmente la production de sérotonine, neurotransmetteur qui est notamment impliqué dans la régulation du sommeil) : elle va donc donner davantage envie de dormir que d'être éveillé pour attaquer sa journée. Il est bien connu que les aliments sucrés ont un effet sédatif et psychotrope (modifiant l'activité psychologique et mentale). Pour toutes ces raisons, il peut donc être judicieux de zapper le petit-déjeuner... et cela, malgré les nombreuses idées reçues qui en font le « repas le plus important de la journée » !

En revanche, si vous êtes accro à votre petit-déjeuner, si vous faites une activité physique cardio le matin à jeun ou si vous exercez un métier manuel physique, par exemple, il sera intéressant de ne pas supprimer ce repas mais de **mieux l'équilibrer** (voir p. 149) et de se tourner vers une autre formule de jeûne intermittent qui sera plus adaptée.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mince et en bonne santé grâce au fasting
Olivia Charlet & Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S