

NATHALIE SACRESTE

Préface du D<sup>r</sup> Françoise  
Wilhelmi de Toledo



# MON PREMIER JEÛNE

*en pratique*

LES SECRETS D'UNE  
NATUROPATHE POUR (BIEN)  
VIVRE SON PREMIER JEÛNE

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

Le jeûne, tout le monde en parle pour ses effets miraculeux. Vous avez envie de tenter l'aventure mais l'idée de ne pas manger pendant plusieurs jours vous semble insurmontable ? Sachez qu'il existe plusieurs formes de jeûne, et qu'il y en a forcément une pour vous. Jeûne intermittent de 16 heures, jeûne d'une journée, formules plus longues sur 3, 5 ou 7 jours, vous trouverez forcément une option qui vous convient !



*Un jeûne est tout sauf une punition  
pour le corps, c'est un véritable bain  
de jeunesse et de santé*



Dans ce guide pratique, concocté par une naturopathe et organisatrice de jeûnes depuis de longues années :

- **Les différents formats de jeûne**, des plus courts et faciles, aux plus longs et thérapeutiques : 16 heures pour les plus réticents, 24 heures pour les débutants, jeûne intermittent... avec, pour chacun, les avantages, les inconvénients et le mode d'emploi.
- **Tous les conseils de préparation**, physique et mentale, avant de se lancer.
- **5 programmes du matin au soir pour vous accompagner pas à pas dans votre démarche** : jeûne de 16 heures, jeûne de 24 heures, week-end jeûne et zen, week-end jeûne et Qi gong, week-end jeûne et détox avec des recettes de tisanes et bouillons.
- **100 recettes** pour reprendre une alimentation saine et bienfaisante à la sortie de votre jeûne : Pain du petit-déj au son d'avoine, Salade de carottes et radis blanc aux noisettes, Soupe glacée fenouil et concombre, Bolo veggie, Gratin de millet au thon, Crème à la mangue, Laits végétaux maison...



**Nathalie Sacreste** est diététicienne-naturopathe, réflexologue-phytothérapeute D.U., éducatrice en médecine traditionnelle chinoise, fondatrice de La Santé Globale, directrice des programmes de jeûnes chez Jeûner Actif.

Préface du **D' Françoise Wilhelmi de Toledo**, médecin nutritionniste et codirectrice des cliniques de jeûne Buchinger à Überlingen (Allemagne) et Marbella (Espagne).

ISBN : 979-10-285-1485-3



**17 euros**  
Prix TTC France

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

Rayon : Santé





## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**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 :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Design couverture : Antartik

Photos couverture : AdobeStock

Maquette : Sébastienne Ocampo Illustrations :

Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1485-3

NATHALIE SACRESTE  
Préface du Dr Françoise Wilhelmi de Toledo

# MON PREMIER JEÛNE EN PRATIQUE

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

*Je dédicace ce livre à tous mes patients du passé, du présent et de l'avenir ; ils contribuent tous à la réussite de ce métier orienté sur la santé globale. Vous m'avez enseigné tant de leçons sur l'humanité, l'écoute, le respect, sur la vie et sur moi-même. Un grand merci.*

*Ma philosophie : « La vie est un apprentissage incessant de l'amour de soi, sa santé en est le reflet. »*

L'écoute de vos maux par vos mots, les observations de la médecine traditionnelle chinoise et les analyses sanguines de la médecine préventive me permettent de trouver le traitement global pour l'équilibre de votre vitalité. Prendre le temps qui vous est nécessaire pour relier esprit, cœur et corps est au centre de ma pratique. Ensemble nous mettons en place :

- un équilibre alimentaire personnalisé associé au jeûne et à une cure détox,
- la pratique de Qi gong thérapeutique,
- la liberté de respirer,
- le respect de votre personne,
- un sommeil réparateur,
- la bonne dose travail/repos/détente.

Vous restez acteur de votre santé, vous redécouvrez que vous pouvez compter sur votre métabolisme, votre corps pour avoir l'esprit pétillant et le cœur rempli de joie. Ce programme, c'est ma mission pour vous toutes et tous.

# SOMMAIRE

PRÉFACE DU D <sup>R</sup> FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO	7
INTRODUCTION	9
LES 15 BONNES RAISONS DE JEÛNER	19
16 HEURES, 24 HEURES, 3 JOURS, 1 SEMAINE... LES DIFFÉRENTS FORMATS DE JEÛNE	53
TOUTES LES QUESTIONS QUE JE ME POSE SUR LE JEÛNE	67
EN ROUTE VERS VOTRE PREMIER JEÛNE	83
5 PROGRAMMES DE JEÛNES SUR MESURE	97
SORTIR DU JEÛNE HEUREUX	143
100 RECETTES APRÈS-JEÛNE	159
RÉFÉRENCES ET BIBLIOGRAPHIE	275
REMERCIEMENTS	279
TABLE DES MATIÈRES	281





# PRÉFACE

## DU D<sup>R</sup> FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO

**V**ivre bien alors que l'on a volontairement cessé de manger depuis 16 heures, deux jours ou dix jours : impossible et dangereux ? Ou possible et bienfaisant – comme le savent celles et ceux qui en ont fait l'expérience ?

L'expérience du jeûne est fascinante car elle nous fait réaliser le savoir millénaire de notre corps : dès que l'on n'a pas mangé depuis 10 à 16 heures, un programme qui sommeille en nos gènes s'enclenche et permet la mobilisation de nos réserves pour nourrir nos cellules. Les cellules de notre corps fonctionnent comme des voitures hybrides : elles peuvent brûler indifféremment soit les composants d'un repas soit la graisse stockée dans nos tissus adipeux. Comment aurait-on survécu aux disettes et aux hivers, avant l'arrivée des technologies de conservation de la nourriture, sans cette capacité ? Le jeûne, ce programme dont personne ne m'a parlé durant ma formation de médecin, a des effets thérapeutiques exceptionnels aujourd'hui documentés par la science. Il libère un grand potentiel antioxydant, anti-inflammatoire et active le rajeunissement tissulaire. Il remet les compteurs métaboliques (et le palais) à zéro.

Ce qui fait la différence entre un jeûne bienfaisant et un jeûne dangereux, c'est la préparation, la méthode que l'on utilise et l'accompagnement professionnel.

Alors craignez la malbouffe industrielle mais faites confiance à votre capacité innée à jeûner... avec un bon guide !

DR FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO  
Médecin nutritionniste  
Codirectrice des cliniques de jeûne Buchinger  
à Überlingen (Allemagne) et Marbella (Espagne).

# INTRODUCTION

*« Le jeûne est la stimulation la plus puissante des forces d'autoguérison de l'être humain, autant physiques que psychiques. »*

DR HEINZ FAHRNER

**N**ous avons aujourd'hui, et ce depuis de nombreuses années, à combattre l'idée que l'on se fait de la maladie et de la santé. Nous avons été peu à peu conditionnés au fait que notre santé ne nous appartenait plus, que seuls « les médicaments » guérissaient de tout. Et en cas d'échec, il n'y a aucune alternative. Et si nous en avons oublié notre corps, merveilleuse machine de vie ?

Mais en réfléchissant au fonctionnement métabolique et psychologique de chacune de nos cellules liées à nos différents systèmes (circulatoire, lymphatique, cardio-vasculaire, articulaire...), liés à nos différents organes, liés eux-mêmes à une centrale énergétique hormonale que nous appelons le système endocrinien, nous observons tous, naturopathes, médecins, êtres humains, que l'amélioration de la « maladie » ne peut se mettre en place qu'en harmonisant tous ces systèmes et non en favorisant la guérison d'un seul système où la maladie s'est invitée. Chercher l'équilibre métabolique, psychologique et émotionnel, c'est le chemin même de la bonne santé. La pratique du jeûne offre ce « *reset* » à l'organisme. Le jeûne permet d'harmoniser de nouveau un esprit à son corps.

Qui n'a pas vu un animal blessé, jeûner et dormir jusqu'à guérison ?

Qui n'a pas vu un arbre vivre malgré une sécheresse sévère, des plantes en plein hiver rester vertes ? Ils jeûnent tout simplement, sève minimale pour assurer la vie.

Qui n'a pas vu sa grand-mère se mettre au bouillon pour « nettoyer le sang » au printemps ? (Tiens ! le souvenir de ma grand-mère, qui adoptait le bouillon de pourpier, me revient en mémoire.)

Le jeûne transparait même dans nos réflexes de bon sens dans la vie de tous les jours : « Demain, je me mets au vert ! », « Tu as de la fièvre ? Un bon bain et au lit ! », ou encore « Tu ne te sens pas bien ? Je te prépare un petit bouillon... » Personne ne dit dans pareil cas : « Une bonne entrecôte-frites, un millefeuille et au lit », n'est-ce pas ?

Ces choses courantes que nous partageons en famille, avec les copines, entre mamans, relèvent du pur instinct, de notre bon sens inné que l'on n'écoute pas assez. Trop souvent, la réponse médicamenteuse a remplacé ce bon sens. Seuls les animaux et les plantes ne changent pas sur ce sujet !

« Tu as mal à la tête ? Prends de l'aspirine. » Combien de fois des amis me l'ont dit ! Et j'essuie souvent quelques railleries quand je réponds par un « Non merci, je vais manger léger, et masser quelques points d'acupuncture. » Le temps qu'ils aillent chercher le fameux comprimé, mon mal de tête est déjà passé. Alors regardez, nous savons tous cela : la nature jeûne, les animaux jeûnent, les humains ont la capacité de jeûner pour se régénérer mais nous avons tous peur de passer à l'acte. En ce qui me concerne, ma curiosité m'a poussée pendant mes études de naturopathie à jeûner le plus longtemps possible pour observer mon ressenti, les sensations physiologiques, intellectuelles et émotionnelles. Je pourrais vous résumer ce long moment ainsi : un moment de vie intense, un moment de reconstruction personnelle, un partage avec les autres et, surtout, une rencontre surprenante avec moi-même. La faim ? Pas un problème.

Ce livre a été pensé pour vous apporter des réponses simples sur la pratique du jeûne dans un but unique : votre santé au quotidien. Beaucoup trop de personnes n'osent pas franchir le pas de jeûner un matin, un jour, trois jours, par peur de ne pas tenir. Mais tenir quoi ? Une promesse ? Un challenge ? Le jeûne n'est rien de tout cela. Le jeûne est une activité naturelle du corps pour harmoniser métabolisme, psyché et émotions.

La recette miracle du jeûne bien-être est facile.

- La décision de jeûner.
- Une eau de qualité.
- Des jus verts et/ou du bouillon maison aux légumes bio.
- Un petit temps pour travailler et un grand temps de repos.
- Respirer, marcher, bouger tranquillement.
- Profiter du temps dégagé par les repas pour s'occuper de soi.

Plusieurs sortes de jeûnes faciles s'offrent à vous selon votre envie et votre accompagnement :

- *Un jeûne court de 16 heures ou 24 heures*, pratiqué d'une manière ponctuelle ou intermittente. À faire seul, avec au départ des conseils d'un professionnel du jeûne pour y parvenir aisément et efficacement.
- *Un jeûne de 3, 5 ou 7 jours*, qui doit être suivi de manière encadrée et jamais seul. Pourquoi ? Parce seul, soit vos réactions organiques vous déborderont, soit vous raterez beaucoup de choses sur le plan métabolique, psychologique et/ou émotionnel.

Depuis 25 ans, j'étudie le jeûne et ses incroyables effets sur la santé, au sein de mon cabinet de naturopathie et via ma structure de stages de jeûnes, *Jeûner Actif* ([www.jeuner-actif.fr](http://www.jeuner-actif.fr)). J'ai engrangé études et expériences, stages et partages, et aujourd'hui, je suis heureuse de partager ces informations avec vous.

## À quand remonte le jeûne ?

Le jeûne habite chaque être vivant. Il s'agit d'un processus aussi naturel et inné que le sommeil, la grossesse, l'allaitement, la respiration... Il est pratiqué depuis la nuit des temps ! Je vous passe l'histoire de la vie des chasseurs-cueilleurs qui jeûnaient par obligation quand la chasse ou la cueillette se faisaient rares. Je ne vais pas non plus parler en profondeur de toutes les religions qui font entrer le jeûne dans leur pratique pour cet équilibre du corps et de l'esprit. Je vais vous parler de tous ceux qui ont pratiqué le jeûne pour ses vertus sur la santé et qui ont testé, étudié et défendu cette méthode envers et contre tout : l'idée que notre organisme a la capacité de s'autoguérir en mangeant moins, voire plus du tout un temps. Quelques grands jalons :

Hippocrate (460 av. J.-C.), médecin grec, affirmait qu'il fallait « soigner ses petits maux par le jeûne plutôt que de recourir aux médicaments ».

600 ans après, Claude Gallien, médecin romain, prescrivait le jeûne afin de maintenir l'équilibre entre « les humeurs et le corps ».

700 ans plus tard, le médecin perse Avicenne guérissait des malades en leur administrant 3 semaines de jeûne.

Au XVI<sup>e</sup> siècle, le médecin suisse Paracelse affirmait que « le jeûne permettait l'autoguérison du corps ».

Deux siècles plus tard, le médecin de la famille du premier roi de Prusse, le Dr Friedrich Hoffmann, certifiait pouvoir soigner des maladies graves par « la modération et le jeûne ».

En 1830, le Dr Isaac Jennings soigne une jeune fille atteinte de typhus avec du jeûne et du repos.

En 1877, le Dr Edward Hooker Dewey affirmait : « Il faut faire jeûner les patients. » En 1900, il écrit *The no-breakfast plan and the fasting cure* après avoir sauvé son propre fils de la diphtérie par le jeûne.

De nombreuses écoles de santé vantant les vertus du jeûne seront par la suite créées par John H. Tilden, médecin américain.

Suivra une grande figure du jeûne, Herbert Shelton, qui fera changer les choses sur le plan de la santé naturelle. Une vingtaine d'ouvrages dont le célèbre *The science and fine art of fasting* (1934), *La science et l'art de jeûner* qui reste aujourd'hui l'un des ouvrages de référence. Ghandi est si émerveillé de ce livre, qu'il invite Shelton à donner des cours de jeûne et de nutrition en Inde. Shelton fera de grands sacrifices professionnels pour défendre ses aspirations, en se privant du titre de « médecin », car il ne choisira pas l'école imposée par la communauté de médecins de l'époque, l'Association médicale américaine (ou AMA pour American Medical Association), qui décide du cursus et de la manière de soigner de ses médecins. Shelton choisira l'école des voies parallèles de Bernarr Macfadden à Chicago, où il obtiendra le titre de Docteur en naturopathie. Il s'installera à New York où il donnera des conseils en nutrition et fera pratiquer le jeûne avec brio. Avec ses associés il fonde « La société hygiéniste », « The American Natural Hygiene Society » pour essayer de tenir tête aux attaques incessantes de l'AMA. Pourtant, ses clients viennent de toutes parts pour pratiquer auprès de lui le jeûne et ses conseils d'hygiène de vie et alimentaire. Malgré toutes ses arrestations et multiples procès, la guérison de ses clients et des clients de ses collègues naturopathes est une réussite sans nom. Herbert Shelton aura supervisé 35 000 jeûnes sur les 40 années de vie de son centre. Lui-même jeûnait 10 jours par an pour entretenir sa forme, disait-il. Son jeûne le plus long aura été de 29 jours. Il aura formé de nombreux hygiénistes.

Jusque-là, des écrits sur la pratique du jeûne paraissent dans des revues et différents livres sont publiés, mais on manque encore de recherches cliniques. Il faudra attendre 1934 avec l'expérience de Clive McCay et Mary Crowell qui réalisent une remarquable étude\* sur la nutrition et la santé. Ces deux chercheurs de l'Université Cornell montrent que les rats de laboratoire moins nourris de 30 % environ

---

\* Clive M. McCay et Mary F. Crowell « Prolonging the life span », *The Scientific Monthly*, volume 39, novembre 1934, pp.405-414.

que leurs congénères ont une espérance de vie doublée. Cette étude va devenir l'acte fondateur d'un mouvement de recherches des biologistes sur les mécanismes du vieillissement et du jeûne.

L'Allemagne reste le pays de référence du jeûne, grâce à l'ouverture en 1953 de la clinique du Dr Otto Buchinger (1878/1966), celui-ci s'étant guéri lui-même de rhumatismes articulaires aigus grâce au jeûne (19 jours de jeûne en 1918). La méthode Buchinger, connue pour ses soins du corps et de l'esprit à travers un jeûne plus ou moins long, des activités physiques, un suivi médical du début du jeûne jusqu'à la remontée alimentaire, sans oublier un après-jeûne très accompagné, est aujourd'hui reconnue dans le monde entier. La troisième génération Buchinger va prendre le relais à la clinique Buchinger avec toujours autant de détermination, « le but premier étant d'obtenir des améliorations ou des guérisons sur des maladies chroniques difficilement guérissables », explique le Dr Françoise Wilhelmi de Toledo dans son livre *L'art de jeûner*, le manuel du jeûne thérapeutique Buchinger.

Les bienfaits du jeûne ont été grandement mis en lumière ces derniers temps, à la fois par les 60 ans d'expérience et d'études cliniques menées par la clinique Buchinger Wilhelmi ainsi que par les travaux de Valter Longo, professeur de gérontologie, et de son équipe, qui ont éclairé en mars 2012 les effets du jeûne sur le cancer. Au départ, c'est l'étude passionnée de Longo sur la longévité qui le mène à expérimenter la restriction calorique puis le jeûne. Quatre ans après leurs premières expérimentations sur le thème « jeûne et cancer », Valter Longo publie les résultats. Pour la première fois, des travaux conduits avec des technologies de pointe ont étudié en profondeur l'effet du jeûne sur le cancer. Ces résultats sont si frappants que deux fondations européennes accordent des crédits à Valter Longo afin de lancer un essai sur « jeûne et cancer ». Des centres dans toute l'Europe seront choisis pour l'expérience, en Italie, en Belgique, en Allemagne évidemment, aux Pays-Bas, au Portugal, en Grèce, en Serbie et en France dans un service du département d'oncologie médicale de l'hôpital Avicenne à Bobigny.



Tout récemment, en janvier 2019, le Dr Françoise Wilhelmi de Toledo publie la plus grande étude scientifique au monde sur l'effet du « jeûne thérapeutique Buchinger » chez l'humain (résultats publiés dans la revue *Plos One*). Cette étude rassemble une concentration de données détaillées sur 1 422 jeûneurs ayant terminé le « Programme de jeûne Buchinger Wilhelmi » à la clinique sur 5, 10, 15 ou 20 jours en 2016. Les résultats sont éloquentes car ils prouvent que le jeûne thérapeutique entre 5 et 20 jours suffit pour améliorer de 84 % des maladies graves comme l'arthrite, le diabète de type 2, l'hypercholestérolémie, l'hypertension artérielle et la fatigue chronique. Selon le Dr Françoise Wilhelmi de Toledo : « L'étude a permis non seulement de documenter la sûreté et l'efficacité thérapeutique du programme du jeûne Buchinger Wilhelmi, mais également tout le bien-être qu'il engendre tant sur le plan émotionnel que physique. »

Même si en France, de nombreux naturopathes et médecins s'engagent dans la pratique du jeûne et que des structures comme Jeûner Actif, Jeûne et Bien-Être ou encore Jeûnes et Randonnées émergent, la plupart des professionnels de santé restent très frileux... Espérons que cette étude consolidant les savoirs sur le mécanisme du jeûne fera évoluer ces réticences.

## **Le jeûne, mode ou santé ?**

Vous risquez fort de me dire : « Mais dites donc, on en parle partout, du jeûne : dans la presse, dans des livres, sur Internet... Il faut jeûner pour être à la mode ? » La diététicienne-naturopathe que je suis vous répond : « Ne tardez plus à jeûner ! Jeûne court, jeûne long, intermittent, aux changements de saisons... Dès le moindre tracas de santé, jeûnez 8 heures ou 16 heures, que ce soit votre médication première avant tout autre réflexe. Vous constaterez que très vite l'organisme se répare rapidement des petits maux du quotidien comme un mal de tête, une fatigue intense, un mal de dos... grâce à un jeûne très court. Pour un *reset* complet de votre vie, sept jours suffisent : qu'est-ce, à l'échelle d'une vie ? Peu important les histoires de mode, et même tant mieux si le jeûne fait parler de lui : notre santé lui doit beaucoup ! »

## Où jeûner ?

Un grand panel de jeûnes bien-être & santé sont proposés dans de nombreux pays. En France, on trouve des stages couplés à de la randonnée, à la pratique de Qi gong ou de yoga, à la méditation... Vous pouvez trouver, selon votre envie et vos besoins, des stages de 3, 5 et 7 jours. Ce qui vous permettra de vous lancer au départ sur de courtes durées pour tester l'expérience. Parfois, et même souvent, les jeûneurs se sentent si bien dès le quatrième jour qu'ils choisissent d'aller aux 7 jours pour obtenir l'équilibre santé maximal du jeûne.

Pour choisir votre centre, cherchez une structure où les personnes sont qualifiées pour encadrer un jeûne en toute sécurité comme des naturopathes, nutritionnistes, médecins... et dont les accompagnants connaissent le jeûne pour le pratiquer eux-mêmes. Ne négligez pas non plus une équipe pluridisciplinaire dotée d'une « boîte à outils de soins » assez large pour pallier les petits soucis de détoxination pendant les trois premiers jours du jeûne : un acupuncteur, un réflexologue, un masseur... Assurez-vous également qu'il y ait bien un suivi avant, pendant et après le jeûne. Chaque jeûneur doit être parfaitement encadré pendant la descente et la remontée alimentaire, qu'il effectue seul à son domicile. Enfin, trouvez le stage qui vous fera du bien, doux, accueillant, professionnel, si possible dans la nature car le retour à l'essentiel est important pendant le jeûne. La connexion aux éléments naturels joue un rôle primordial pour se poser et regarder en soi.

Vous pouvez aussi choisir des jeûnes thérapeutiques, dans des cliniques médicalisées, comme la clinique Buchinger, référence en la matière. Le jeûne thérapeutique est proposé à tous ceux qui ont envie de retrouver la santé physiologique et psychologique dans un cadre plus médicalisé. De la perturbation émotionnelle après un choc violent à la perturbation métabolique se manifestant par des rhumatismes aigus, une obésité, des allergies, du psoriasis... ces jeûnes seront adaptés par l'équipe pluridisciplinaire du centre, et peuvent durer jusqu'à 3 semaines selon le problème à traiter.

## Le jeûne en résumé

### Ses actions

- Améliore la digestion tout en régulant le microbiote intestinal.
- Stimule l'élimination des déchets, des cellules mortes, des toxines.
- Régule le moral.
- Réduit le niveau du stress.
- Organise une perte de poids.
- Redonne de l'énergie.
- Rajeunit les tissus.

### Ses « effets secondaires » possibles

- Ventre qui gargouille (mais ce n'est pas la faim).
- Maux de tête.
- Nausées avec vomissement de bile.
- Fatigue ponctuelle.
- Douleurs lombaires.
- Démangeaisons.

### Ses bénéfices

- Sommeil profond et récupérateur.
- Vitalité retrouvée.
- Concentration, mémoire, clarté de l'esprit.
- Meilleure gestion du stress même en cas de débordement.
- Régulation des pulsions alimentaires.
- Perte de graisse abdominale.
- Vivacité intellectuelle.
- Joie de vivre.

Ses contre-indications

- Grossesse et allaitement.
- Prise de médicaments neuroleptiques.
- Problèmes cardiaques de moins de 6 mois.
- Troubles du comportement alimentaire.
- Insuffisance hépatique de moins de 6 mois.
- Insuffisance rénale.
- Diabète de type 1.
- Addictions (alcool et drogue).
- Anorexie.

# LES 15 BONNES RAISONS DE JEÛNER

Le jeûne agit sur absolument tous les composants de votre organisme.  
Regardez !

## Vaisseaux sanguins

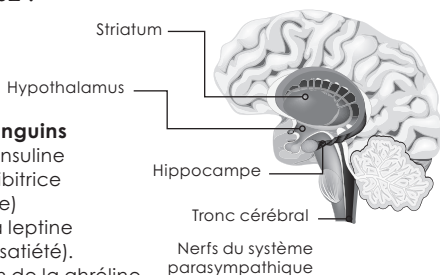
- Baisse de l'insuline (hormone inhibitrice de la glycémie)
  - Baisse de la leptine (hormone de satiété).
- Augmentation de la ghréline (hormone de l'appétit)
- Production de cétones comme source d'énergie complémentaire



## Musculature

- Optimisation du métabolisme anabolique
- Sensibilité augmentée à l'insuline
- Meilleure résistance au stress oxydatif
- Baisse de la température corporelle

Source : Cell Metab



## Cerveau

- Production accrue de facteur de croissance neuronal (BDNF)
- Production accélérée de neurones (neurogenèse)
- Création de synapses
- Production de mitochondries génératrices d'énergie
- Résistance au stress oxydatif
- Atténuation des réactions inflammatoires

## Cœur

- Fréquence cardiaque apaisée
- Pression sanguine diminuée
- Résistance accrue au stress oxydatif



## Foie

- Meilleure dégradation du glycogène.
- Synthèse de glucose accrue
- Dégradation des graisses augmentée
  - Production de cétones comme source d'énergie alternative
  - Meilleure sensibilité à l'insuline



## Intestin

- Absorption d'énergie réduite
- Recul des réactions inflammatoires
- Baisse de la division cellulaire



## 1. LE JEÛNE BOOSTE LE MÉTABOLISME

Le métabolisme de base, c'est la capacité de l'organisme à fournir de l'énergie pour maintenir en activité toutes les fonctions vitales : la respiration, la digestion, le fonctionnement du cerveau et du cœur, la régulation de la température du corps... Entendons bien, c'est la dépense d'énergie minimale quotidienne que votre corps doit produire pour votre survie quand vous êtes au repos. L'alimentation et l'eau, permettent de subvenir à ses besoins. Ce métabolisme de base est soumis à diverses contraintes : il dépend de votre âge, votre sexe, votre poids et votre taille, les conditions climatiques dans lesquelles vous vivez, votre environnement émotionnel (stress, absence de stress...).

Pendant un jeûne, l'énergie économisée par l'absence de digestion va être détournée pour être utilisée au profit du métabolisme de base. C'est finalement une part énorme car nous mangeons trois fois par jour environ, et chaque repas va nécessiter une heure et demie de digestion dans le meilleur des cas. Donc, sans forcer, le métabolisme de base sera honoré pendant votre jeûne, voire boosté ! Et au fil des jours, l'organisme comprend que l'on abandonne la nourriture « matérielle » pour passer par la voie métabolique interne qu'il connaît bien, la voie « pyruvate ». Cette voie mobilise des corps cétoniques pour transformer vos triglycérides de réserve (tissus adipeux) en acides gras libres, que le corps va pouvoir utiliser. Elle fonctionne de façon très efficace car elle ne passe pas par une étape de digestion. Une digestion sous-entend un tri de bons et mauvais nutriments, de déchets, de toxines, de dégradation cellulaire et j'en passe ! Le corps doit fabriquer neuf litres de fluides pour digérer les aliments : quelle quantité d'énergie économisée !

Même avec une activité physique, nous allons pouvoir observer pendant le jeûne une production d'énergie qui va se faire « sans ralentisseur ». Regardez : si vous n'appuyez plus sur la pédale du frein de votre voiture, dans une pente même légère, que se passe-t-il ? Votre vitesse augmente sans rien faire. Dans votre corps, c'est exactement la même chose qui se produit ! Il est facile à l'organisme de fournir de l'ATP (adénosine-triphosphate, c'est-à-dire de l'énergie) en cas de

besoin. Les réactions chimiques essentielles se retrouvent stimulées, les échanges organiques facilités. Résumons-nous : pendant votre jeûne vous aurez l'énergie que votre métabolisme peut vous fournir. Boosté par les corps cétoniques, vous fonctionnez aisément.

## 2. LE JEÛNE PRÉVIENT LE DIABÈTE DE TYPE 2

Selon une étude présentée au congrès annuel de l'American Diabetes Association Scientific, à San Francisco, le jeûne, ainsi que les jeûnes intermittents, montrent des effets contre le prédiabète. Ce dernier précède le diabète de type 2 et se caractérise par un taux élevé de sucre dans le sang, mais insuffisant pour qu'un diabète soit clairement identifié. L'étude menée par des chercheurs américains de l'Intermountain Heart Institute de Salt Lake City (Utah) montre que les jeûnes intermittents type 5:2 (2 jours de très faibles apports caloriques et 5 jours d'alimentation classique) combattent les risques de diabète chez les prédiabétiques. Les chercheurs ont étudié des personnes âgées de 30 à 69 ans, présentant chacune un des facteurs de risque suivants : obésité, taux de triglycérides élevé, taux de cholestérol HDL bas, de l'hypertension artérielle et une glycémie à jeun élevée. Après 6 semaines, le taux de cholestérol diminue d'environ 12 %. Lors des premiers jours de jeûne, le corps utilise les lipides dans les cellules graisseuses, ce qui fait augmenter puis diminuer le taux de cholestérol dans le sang. Or, chez le prédiabétique, le corps utilise le cholestérol LDL (considéré comme le mauvais cholestérol) dans les cellules adipeuses, annulant ainsi la résistance à l'insuline (qui baisse le taux de glucose dans le sang). Cela explique comment le jeûne lutterait contre la résistance à l'insuline.

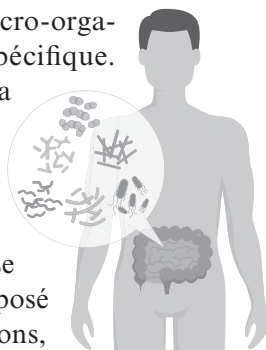


En effet, le taux de cholestérol diminue progressivement dans le sang, le sang est comme épuré ! Pendant votre jeûne, la perte de graisses est continue. Le taux de sucre dans le sang baisse et se stabilise à la limite inférieure. L'insuline, dont la mission est de faire pénétrer le sucre dans la cellule, a donc moins de sucre à sa disposition. Son taux

va baisser également. Nous obtenons donc, pendant le jeûne, une amélioration intéressante du diabète qui parfois nécessite un ajustement des médicaments par le médecin. Mais bien sûr, il faudra, à la sortie du jeûne, une étroite surveillance alimentaire pour stabiliser le travail antidiabète.

### 3. LE JEÛNE RESTAURE LE MICROBIOTE INTESTINAL

Un « microbiote » désigne un ensemble de micro-organismes qui vivent dans un environnement spécifique. Il existe plusieurs microbiotes : au niveau de la peau, de la bouche, du vagin... Le microbiote intestinal est le plus grand d'entre eux, avec un poids d'environ 2 kg. Cette écologie propre à chaque individu grandit dans les 1 000 premiers jours de la vie environ, soit les 9 mois de grossesse et les 2 (à 3) premières années de vie. Il est composé de bactéries, virus, parasites et autres champignons, et un seul individu accueille jusqu'à 40 milliards de micro-organismes vivants, qui cohabitent tous en bonne intelligence, et constituent une véritable barrière face aux agressions extérieures. Le nombre et la diversité des bactéries augmentent progressivement de l'estomac jusqu'au côlon. Ces dernières années, des recherches médicales ont mis en évidence le rôle très important du microbiote intestinal dans la compréhension que nous avons de la santé et notamment de la santé digestive.



Ce microbiote participe à une foule de réactions dans l'organisme. Sans lui, nous ne pourrions tout simplement pas survivre ! Il participe ainsi activement à la digestion des aliments, des fibres, des acides aminés ou encore du lactose. Il permet la synthèse et l'absorption des vitamines B2, B5, B6, B8, B12 et K. Il combat les intrus en empêchant leur fixation dans l'organisme par divers mécanismes. Il joue un rôle



sur l'activation du système immunitaire de l'organisme. Il lutte contre les réactions alimentaires toxiques en mettant en œuvre celui-ci\*.

En principe, le microbiote intestinal est relativement stable au cours de la vie. Sachez que si votre mère en avait un très bon, vous en héritez. Si en plus vous avez été allaité et nourri aux fruits et légumes bio au début de votre vie, côté immunité intestinale, c'est la cerise sur le gâteau. Toutefois, certains facteurs altèrent cet équilibre. À l'heure de l'alimentation industrielle et du « prêt-à-manger », un nombre croissant de personnes souffrent de problèmes digestifs comme la constipation, des diarrhées, une dysbiose (déséquilibre des bactéries intestinales, certaines prenant le dessus sur d'autres, créant des troubles), une candidose (*Candida albicans* envahissant le microbiote d'une manière excessive), le syndrome du côlon irritable, la maladie de Crohn, des ballonnements douloureux... Notre façon de nous alimenter a évolué à toute vitesse ces cinquante dernières années. Alors que nos systèmes enzymatiques, eux, ont mis des millénaires à s'adapter à l'alimentation de l'humain. Imaginez l'inadéquation... Malgré tous ses efforts pour s'adapter, notre corps nous montre à travers ces symptômes que la nourriture moderne ne lui convient pas.

La prise fréquente d'antibiotiques, la présence de sucres transformés, d'additifs, de pesticides, de viande aux antibiotiques, de nanoparticules, l'abondance effarante de produits laitiers et le stress chronique affectent profondément l'équilibre du microbiote. La digestion ne s'effectue plus correctement, des gaz de fermentation sont produits et la voie de l'inflammation chronique générale est ouverte. Les colonies de bactéries de putréfaction prennent le pouvoir, les champignons tapissent et dégradent la paroi intestinale.

Et là, intervient le jeûne ! Une véritable mise au repos de tout le système digestif : bouche, œsophage, estomac, intestin grêle, gros intestin ou côlon, rectum et anus. Tout ce petit monde mis au repos, les sécrétions digestives diverses et variées comme la bile, les sucs gastriques, pancréatiques ou salivaires diminuent considérablement

---

\* *Écosystème intestinal et santé optimale*, Dr Georges Mouton, éditions Résurgence, 2004.

pour permettre la régénération et la réparation. En l'absence de nourriture terrestre, les bactéries pathogènes meurent pour laisser la place à une flore intestinale propre. Plus votre jeûne est long, plus la paroi intestinale aura du temps pour se restructurer. Un jeûne de trois jours permet de l'assainir. Au-delà, elle commence à se restaurer, et continuera à se réparer après le jeûne, à condition bien sûr de lui apporter une alimentation vivante et de poursuivre sur une lancée « santé » en termes d'hygiène de vie. En outre, par définition, le jeûne évite toute intrusion d'allergènes alimentaires, donc il stoppe les réactions inflammatoires, à la fois au niveau de la paroi intestinale et de l'organisme tout entier. Le système immunitaire n'a plus besoin de lutter et peut en profiter pour se renforcer. En réalité, le jeûne restaure bien plus que le microbiote !

Mais une fois la fin de votre jeûne arrivée, il vous appartient de préserver cet équilibre retrouvé. Et cela passe par une alimentation revue et corrigée. Cela dit, votre démarche de jeûner vous a déjà mis sur une bonne voie, celle d'une remise en question de vos anciennes habitudes. Voici quelques réflexes tout simples pour entretenir votre flore intestinale.

- Du côté de votre assiette, pensez à privilégier **certains aliments contenant des « prébiotiques »**, des fibres spécifiques qui servent de substrat alimentaire aux bonnes bactéries du microbiote. Ces fibres se trouvent dans certains végétaux tels que l'ail, l'artichaut, l'asperge, la banane, la ciboulette, l'échalote, l'endive, les pissenlits, le poireau, les salsifis, les tomates, les topinambours... La choucroute crue, ainsi que les autres légumes lactofermentés (kimchi coréen mais aussi la carotte, la betterave ou le céleri qu'on trouve en magasins bio) sont également intéressants pour leurs teneurs en lactobacilles, essentiels à la bonne santé de la flore intestinale.
- **Évitez les aliments qui fâchent.** Les premiers à supprimer : les aliments transformés. Il est maintenant prouvé et archi-prouvé que leurs additifs (conservateurs, colorants, émulsifiants et autres exhausteurs de goût) ainsi que les édulcorants (présents dans les produits sucrés allégés) perturbent clairement la flore intestinale. Ensuite, limitez les aliments trop gras (fritures, charcuteries, viandes grasses, certains gâteaux...), archi-sucrés (le sucre nourrit

le fameux *Candida albicans*, responsable des candidoses), les alcools et cocktails sucrés... Les excès de viande rouge et produits carnés engendrent également des dysbioses (déséquilibres entre les différentes populations bactériennes). L'idéal : passer en douceur à une alimentation de type « flexitarienne », c'est-à-dire s'autoriser éventuellement quelques repas à base de viande, mais de façon très ponctuelle, en choisissant dans ce cas une viande d'excellente qualité (label bio, super-éleveur, etc.). Et manger « végétal » au quotidien, en privilégiant les protéines issues des végétaux : association de céréales et de légumes secs, tofu, seitan, tempeh... (voir p. 145).

- **Limitez le gluten.** Chez les intolérants au gluten, les cœliaques, on supprime tout aliment contenant du gluten, point. Mais il semble que tout un chacun ait intérêt à éviter, ou en tout cas limiter, « le gluten d'aujourd'hui ». Il est tellement transformé qu'il génère une réaction inflammatoire de la paroi intestinale. Le blé n'est plus nutritif comme un blé d'antan. Chez les cœliaques, le gluten provoque une réponse inflammatoire qui altère progressivement les « villosités » de l'intestin grêle. La digestion ne se fait plus correctement, l'absorption des minéraux et vitamines (fer, acide folique, calcium en particulier) non plus, ce qui peut donner lieu à de très sérieuses carences et maladies. Le gluten se trouve dans certaines céréales : seigle, avoine avec un bémol, blé mais aussi boulgour, Kamut<sup>®</sup>, grand épeautre et petit épeautre (variétés « ancêtres » ou proches du blé, mais contenant moins de gluten) et orge. Ainsi que dans tous les produits dérivés : céréales de petit-déjeuner, pâtes, pain, pizzas, pâtisseries, biscuits, gâteaux, aliments panés, certains produits lyophilisés (bouillons, aromates...), plats préparés, fruits secs, chocolat, yaourts aromatisés, crèmes glacées, sauces, préparations de viande (saucisses, boulettes...).
- **Privilégiez les aliments digestes :** viandes blanches (avec modération et toujours de qualité, on ne parle même pas des poulets élevés en batterie), poissons, légumes cuits (servis froids en salade ou chauds en garnitures), fruits cuits...
- **En assaisonnement, pensez « épices »**, notamment celles qui luttent contre les ballonnements et autres troubles, type anis, carvi, cumin, curry, gingembre, réglisse... Le curcuma est un excellent réparateur de la muqueuse intestinale, pensez-y ! Ajoutez des herbes fraîches,

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Mon premier jeûne en pratique**  
Nathalie Sacreste



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 !

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