

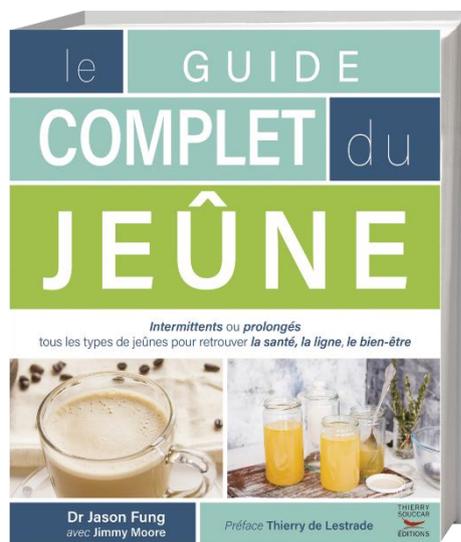


Communiqué de presse - Parution 30 novembre 2017

Le guide complet du jeûne

Dr Jason Fung avec Jimmy Moore

Préface Thierry de Lestrade et Charles Antoine Winter



LA bible du jeûne, pour reprendre le contrôle de sa santé

Best-seller du *New York Times*, *Le Guide complet du jeûne* est **le livre le plus exhaustif** sur une pratique ancestrale aux innombrables bienfaits sur la santé.

Il se fonde sur **des données scientifiques solides**, l'expérience clinique du Dr Jason Fung, forte d'**un millier de cas**, et le retour d'expérience de Jimmy Moore, ancien jeûno-sceptique (cf. Annexe 1).

Le jeûne fait perdre du poids qu'on ne reprend pas, combat le diabète de type-2 et favorise une bonne santé cardiaque. Il

améliore la concentration et ralentit le vieillissement.

Mais comment y recourir au quotidien ? Comment choisir la manière de jeûner la mieux adaptée ? Et surtout, comment se lancer ?

Le livre **détaille les meilleures pratiques** et explique à quel point **jeûner, c'est facile** - en plus d'être souvent nécessaire dans une société d'abondance (cf. Annexe 2).

Un guide rassurant, qui préconise la souplesse

Pas de risque à suivre les conseils des auteurs. Contrairement aux idées reçues, s'abstenir de manger - que ce soit de façon intermittente ou prolongée - ce n'est pas mourir de faim, ce n'est pas dangereux, cela n'engendre aucune fatigue, ne fait fondre aucun muscle et, surtout, cela n'est pas un frein social.

Adapter le jeûne à son mode de vie, et non l'inverse. Le jeûne tel qu'il est présenté dans ce livre est peu contraignant, il n'est pas figé et s'intègre parfaitement aux événements gastronomiques : un dîner d'anniversaire, un déjeuner de travail, un repas de fin d'année... Chacun peut facilement rompre son jeûne et le reporter au lendemain, sans le mettre en échec pour autant. C'est là toute la différence avec les régimes hypocaloriques.

Un guide qui couvre tous les aspects pratiques

En plus des abondantes données médicales, les auteurs proposent :

- **Tous les bienfaits du jeûne** selon le profil de chacun

- **Le détail des types de jeûnes** : intermittent (12h, 16h, 20h), long (24h, 36h, 42h, régime 5:2), étendu (2 à 3 jours, 7 à 14 jours) avec les risques et avantages de chacun, ainsi que des avis de médecins
- **4 protocoles précis** assortis de conseils pratiques et d'exemples de menus pour optimiser les résultats
- **De nombreux témoignages** de succès thérapeutiques
- **Une rubrique *Trucs & Astuces*** avec les 9 conseils incontournables du Dr Fung ainsi que des réponses aux questions les plus fréquentes. Exemples : Puis-je faire de l'exercice pendant un jeûne ? Je prends des médicaments pendant les repas : comment procéder quand je jeûne ? Vais-je être fatigué(e) ou irritable ? Etc.
- **20 recettes** pour s'alimenter sainement quand on opte pour le jeûne intermittent

A propos des auteurs

Néphrologue à Toronto (Canada), le **Dr Jason Fung** a mis en place un programme nutritionnel intensif



destiné à soigner l'obésité, le surpoids et le diabète avec le jeûne. **Jimmy Moore** est auteur et conférencier américain, célèbre par son blog *Livin' La Vida Low-carb*.

L'ouvrage est préfacé par **Thierry de Lestrade**, réalisateur du documentaire *Le Jeûne, une nouvelle thérapie ?* (Arte/Via découvertes 2012). **Charles-Antoine Winter**, diététicien-nutritionniste, formateur à l'Institut de l'alimentation bio, a rédigé la postface.

Contact Presse

Caroline Roche
04 66 53 53 68
presse@thierrysouccar.com

Le guide complet du jeûne

Dr Jason Fung

Parution 30 novembre 2017

304 pages – Format 19 x 23 – 24,95 €

ISBN 978-2-36549-263-8

Annexes

Annexe 1. Le retour d'expérience de Jimmy Moore : « *Tout sauf une lubie.* »



L'expérience de Jimmy Moore, auteur et conférencier américain, auquel un chapitre est consacré, est édifiante. Lui qui adore manger, il y évoque sa première tentative de jeûne : « *Tout ce que je peux vous dire sur ma première tentative de jeûne alterné un jour sur deux, c'est beurk, beurk et encore beurk. J'ai tenu exactement 4 jours, 19 heures et 15 minutes.* ». Il explique pourquoi cette première tentative était vouée à l'échec et dans quelles mesures la deuxième a, elle, été un succès. Il relate ensuite ses jeûnes plus étendus (1 semaine, 3 semaines, 1 mois) en abordant différents points très précis :

- L'expérience physique du jeûne
- Incidences sur la glycémie et sur le poids
- Comment il a tenu
- Le regard des autres
- Ce qu'il aurait pu faire différemment

Aujourd'hui, hautement satisfait des résultats, l'auteur continue d'affiner son protocole de jeûne et confie : « *Je me contenterai de dire que si vous luttez contre l'obésité ou le diabète de type-2, les effets du jeûne sur le poids et la glycémie sont remarquables. J'en ai moi-même fait le constat, alors que j'étais plutôt sceptique.* »

Annexe 2. Thierry de Lestrade, réalisateur et auteur de *Le jeûne, une nouvelle thérapie* : « *Le livre du Dr Fung secoue l'establishment médical.* »



En quoi un livre aussi complet sur le jeûne est-il nécessaire ?

Thierry de Lestrade : En France, la pratique du jeûne n'est pas reconnue par le milieu médical et les ouvrages sérieux écrits par des médecins sont très peu nombreux. La pensée médicale est encore trop ignorante des véritables mécanismes du jeûne. Le livre du Dr Fung, fondé sur sa pratique clinique des syndromes métaboliques, comble un vrai manque. Il secoue l'establishment médical et tord le cou à un ensemble de « vérités » nutritionnelles, encore trop largement diffusées dans les milieux officiels.

De plus, le jeûne est, selon moi, une des solutions les plus efficaces à l'un des fléaux de nos sociétés contemporaines, l'obésité. Ces 30 dernières années, nos stratégies de soin ont été incapables d'enrayer ce problème de santé publique. L'obésité ne cesse de croître. Il faut se tourner vers d'autres méthodes que le traditionnel régime hypocalorique + exercice physique. Ce qui m'amène à dire que ce livre est nécessaire car il donne de l'espoir : le docteur Fung démontre, preuves à l'appui, que le jeûne est en effet la pratique qui obtient les meilleurs résultats.

En dépit de nombreux régimes contraignants, la majorité des gens finissent toujours par retrouver leur poids d'origine. Pourquoi ces régimes ne fonctionnent pas ? Et dans quelles mesures le jeûne, lui, est-il beaucoup plus efficace ?

TdL : Jason Fung insiste sur le fait que la résistance à l'insuline est à l'origine de l'échec de tous ces régimes car ils n'ont aucun effet sur elle. Il insiste sur le rapport entre surpoids, obésité et résistance à l'insuline. Le jeûne, quant à lui, agit de manière très efficace sur l'insulinorésistance : il permet aux cellules d'améliorer leur sensibilité à l'insuline, et donc d'inverser le processus. L'efficacité du jeûne – pratiqué sous des formes variées, intermittente ou prolongée- est vraiment supérieure à celle des régimes hypocaloriques que nous connaissons.