

le

GUIDE

COMPLET

du

JEÛNE

Intermittents ou *prolongés*

tous les types de jeûnes pour retrouver **la santé, la ligne, le bien-être**



Dr Jason Fung
avec **Jimmy Moore**

Préface **Thierry de Lestrade**

THIERRY
SOCCAR

ÉDITIONS

PRÉFACE

de Thierry de Lestrade

Voilà un livre nécessaire.

Nécessaire parce qu'il comble un manque.

En France, le jeûne est en vogue. En dépoussiérant la vision du jeûne, en plaçant sa pratique sur le terrain scientifique et médical, la diffusion de notre documentaire « Le jeûne une nouvelle thérapie ?¹ » en 2012 a largement contribué à cette vogue. Ce simple changement de perspective a permis d'ouvrir un débat sur des bases rationnelles et les centres de jeûne se sont remplis. Le documentaire fut en quelque sorte un coup de pied dans une porte qui ne demandait qu'à s'ouvrir. Il a rejoint une aspiration très forte : celle de se soigner autrement, en faisant appel aux ressources propres du corps.

Mais, contrairement à l'Allemagne où l'on trouve à la fois des travaux scientifiques et une démarche thérapeutique – à l'hôpital de La Charité à Berlin ou à la clinique Buchinger à Uberlingen –, le jeûne thérapeutique n'est pas reconnu en France. Les médecins n'y sont pas formés. Et les ouvrages sérieux écrits par des médecins sont très peu nombreux.

¹ « Le jeûne, une nouvelle thérapie ? » de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade
Arte/Via découvertes 2012

D'où l'importance de celui du Dr Jason Fung. Celui-ci nous fait profiter de son expérience clinique, forte d'un millier de cas. Car ce livre, même s'il s'appuie sur un ensemble remarquable de données scientifiques, est avant tout le récit d'une expérience personnelle et rassemble de très nombreux témoignages. Tous impressionnants. Cet ensemble fait toute la richesse du livre.

Nécessaire parce qu'il propose, grâce au jeûne, une solution à l'un des fléaux de nos sociétés contemporaines : l'obésité (et à l'un de ses corollaires, le diabète de type 2). L'obésité est aujourd'hui une épidémie : la majorité de la population est en surpoids ou obèse dans 19 des 34 pays de l'OCDE. Si la France semble résister avec « seulement » 15 % d'obèses (contre 38 % de la population américaine), la courbe est ascendante car chez les jeunes Français ce pourcentage s'élève à 22 %... Et le problème ne se limite plus aux pays développés. Le début de ce xxi^e siècle a ainsi vu le croisement historique de deux courbes : pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, le nombre des habitants sous-nourris a été dépassé par le nombre des trop nourris (3,3 milliards de personnes en surpoids dans le monde).

Pourquoi insister sur ces chiffres ? Parce que notre incapacité à enrayer ce phénomène marque l'échec de nos stratégies de soin. En effet, l'obésité est combattue depuis les années soixante-dix et toutes les stratégies mises en œuvre ont échoué. L'expérience du Dr Fung est à ce titre exemplaire. Car ses efforts pour faire perdre du poids à ses patients sont longtemps restés, pour lui aussi, sans résultats.

Fruit d'une formation occidentale qui enseigne la technique mais pas la nutrition, le docteur Fung a débuté sa carrière en appliquant les protocoles de soin habituels. Mais il a le courage et l'audace de se tourner vers d'autres méthodes. Courage : dans le milieu médical, gare à celui qui n'applique plus aveuglément les protocoles et prend

des chemins de traverse. Il ne lui sera fait aucun cadeau. Audace : Jason Fung a exploré une méthode qui exige de réviser tout ce qu'on lui avait appris. Car un médecin occidental est formé pour agir : prescrire des médicaments, opérer dans le vif – ce sont d'ailleurs ces gestes-là qui font tourner l'économie de la maladie. Le jeûne, au contraire, impose de ne rien faire. S'abstenir. Comme l'écrit le Dr Fung :

« En tant que médecin, si je recommande à un patient de procéder à l'ablation d'une partie saine de son estomac et de reconfigurer ses intestins, on va considérer que je m'occupe bien de ce patient, alors que si je lui conseille de jeûner pour arriver aux mêmes résultats qu'avec la chirurgie bariatrique sans complication ni frais, je serai considéré comme quelqu'un de pas sérieux. »

Ne « rien faire », ce n'est pas sérieux. Par le changement de paradigme qu'elle impose, la pratique du jeûne thérapeutique s'oppose à la sclérose d'une pensée médicale qui puise ses racines théoriques dans la médecine du XIX^e siècle. Une médecine « héroïque » où l'on tue la maladie – au risque de malmener le patient.

Ce livre est nécessaire parce qu'il donne de l'espoir.

Le docteur Jason Fung le souligne avec beaucoup de pertinence : les régimes proposés ne fonctionnent pas, notamment l'association régime hypocalorique-exercice physique. Le jeûne est une pratique qui obtiendra, de loin, les meilleurs résultats. Elle n'est pas nouvelle. Le médecin russe Nicolaïev a fait jeûner des patients obèses à Moscou dans les années soixante avec des résultats remarquables. Il supervisait des jeûnes fractionnés qui s'étalaient sur une année environ. Mais ces résultats, tout comme l'ensemble des expériences cliniques russes – qui est considérable dans le domaine du jeûne – ne seront pas traduits donc restent ignorés.

Des médecins américains ont fait jeûner des obèses dans les hôpitaux dans les années soixante également. Sur des périodes très longues, qui pouvaient excéder cent jours. Mais quelques accidents, dus à une méconnaissance des processus du jeûne, viendront ternir la réputation de la méthode et le *British Medical Journal* titrera en 1970 : « Jeûne de longue durée : une méthode dangereuse ». Depuis lors, les médecins français, nutritionnistes en tête, s'en tiennent à cette ligne, qu'ils répètent comme un interdit religieux dont on a oublié l'origine.

Eh bien non. Praticué sous la supervision de professionnels qui en connaissent les mécanismes, le jeûne n'est pas dangereux. Ce n'est pas le moindre des mérites de ce livre que de rappeler, sous la plume d'un médecin qui doit traiter des patients souffrant de syndrome métabolique, cette vérité.

Pas dangereux... et efficace. C'est ce que montre, faits scientifiques à l'appui, le Dr Fung. Dans son combat contre l'obésité, il insiste sur le rôle de l'insuline. C'est un des apports du livre le plus passionnant car il permet d'expliquer clairement l'efficacité supérieure du jeûne comparé aux fameux régimes hypocaloriques. À ceux et celles qui, en dépit de nombreux régimes contraignants, ont toujours fini par retrouver leur poids d'origine, ce livre va redonner le sourire. Car ils vont enfin comprendre. Comprendre ce que les nutritionnistes n'arrivaient pas à leur expliquer parce qu'ils ne le comprennent pas eux-mêmes. Le Dr Fung insiste sur le rapport entre surpoids, obésité et insulino-résistance. Il nous explique ainsi que si l'insulino-résistance persiste, tous les régimes n'y feront rien. Or le jeûne agit de manière efficace sur cette insulino-résistance. Il permet aux cellules d'améliorer leur sensibilité à l'insuline, donc d'inverser le processus.

Ce livre est nécessaire car il tord ainsi le cou à un ensemble de « vérités » nutritionnelles qui ont encore cours dans les milieux officiels. Ce livre nous aide à penser autrement. Espérons qu'il pousse les confrères médecins de Jason Fung à faire de même. Car la pratique du jeûne ne représente pas seulement une voie thérapeutique efficace contre de nombreuses maladies chroniques, elle offre l'avantage de secouer l'establishment médical. Rappelons que l'Académie de médecine, rigidifiée dans ses frilosités, ne reconnaît pas la pratique du jeûne thérapeutique. Et chaque nouveau livre scientifiquement documenté, écrit par un médecin, est une pierre dans le jardin trop bien soigné de l'Académie. Celui-ci devrait contribuer à les faire réfléchir.

Et si ce n'est pas le cas, tant pis pour eux. Car les patients, de leur côté, n'attendent pas pour s'en emparer et faire pression sur le corps médical afin que cette nouvelle voie thérapeutique soit enfin acceptée.

THIERRY DE LESTRADE

Réalisateur

Auteur de Le jeûne, une nouvelle thérapie

SOMMAIRE

III	Préface de Thierry de Lestrade
1	Introduction du Dr Jason Fung
9	Tout sauf une nouvelle lubie : mon expérience du jeûne, par Jimmy Moore
37	Rencontre avec les grands noms du jeûne
45	PREMIÈRE PARTIE : QU'EST-CE QUE LE JEÛNE ET QUELS SONT SES BIENFAITS ?
47	Chapitre 1 : Qu'est-ce que le jeûne ?
76	<i>Un jeûne réussi : Samantha</i>
81	Chapitre 2 : Brève histoire du jeûne
91	Chapitre 3 : Déconstruction des mythes autour du jeûne
107	Chapitre 4 : Les avantages du jeûne
119	<i>Un jeûne réussi : Elizabeth</i>
123	Chapitre 5 : Jeûner pour perdre du poids
163	Chapitre 6 : Jeûner pour combattre le diabète de type 2
180	<i>Un jeûne réussi : Megan</i>
187	Chapitre 7 : Jeûner pour rajeunir et doper ses neurones
199	Chapitre 8 : Jeûner pour améliorer sa santé cardiaque
211	Chapitre 9 : Ce que vous devez savoir sur la faim
222	<i>Un jeûne réussi : Darryl</i>
225	Chapitre 10 : Dans quels cas ne pas jeûner
239	DEUXIÈME PARTIE : COMMENT JEÛNER ?
241	Chapitre 11 : Types de jeûnes et bonnes pratiques
249	Chapitre 12 : Jeûne intermittent
263	Chapitre 13 : Jeûnes plus longs (24 à 42 heures)
274	<i>Un jeûne réussi : Sunny et Cherrie</i>
279	Chapitre 14 : Jeûne étendu (plus de 42 heures)
293	Chapitre 15 : Trucs, astuces et questions fréquentes

315 TROISIÈME PARTIE : RESSOURCES

- 317 Boissons compatibles avec le jeûne
- 320 Protocole de jeûne de 24 heures
- 322 Protocole de jeûne de 36 heures
- 324 Protocole de jeûne de 42 heures
- 326 Protocole de jeûne de 7 à 14 jours
- 327 Quoi ? Des recettes dans un livre sur le jeûne ? Eh oui !
- 328 Parfait aux fruits rouges
- 330 Bulletproof coffee
- 332 Bouillon d'os
- 334 Pancakes sans céréale
- 336 Mini-frittatas
- 338 Bacon maison
- 340 Pizza de chou-fleur sans céréale
- 342 Cuisses de poulet panées au paprika
- 344 Pignons de poulet au bacon
- 346 Poivrons farcis
- 348 Ailes de poulet aux épices
- 350 Bâtonnets de poulet panés
- 352 Fajitas de laitue au bœuf et aux poivrons
- 354 Salade de roquette au prosciutto
- 356 Salade de roquette aux poires et pignons
- 358 Salade de fraises et chou kale
- 360 Salade grecque à l'avocat
- 362 Frites d'avocat
- 364 Haricots verts sauce moutarde
- 366 Semoule de chou-fleur au four
- 369 Postface de Charles-Antoine Winter

Chapitre 4

LES AVANTAGES DU JEÛNE

La perte de poids est sans nul doute le bienfait le plus évident du jeûne. Ce dernier présente pourtant une multitude d'autres bénéfices, dont un grand nombre étaient déjà bien connus avant l'ère moderne. Il était autrefois courant de jeûner pendant une certaine période pour des raisons de santé. On parlait alors de « nettoyage », de « détoxification » ou de « purification ». On accordait certaines vertus au jeûne, comme celles d'évacuer les toxines du corps et d'agir telle une cure de jouvence. Les anciens disaient vrai : le jeûne offre de nombreux bienfaits :

- Il améliore la clarté mentale et la concentration.
- Il provoque une perte de poids et de graisse corporelle.
- Il abaisse la glycémie (le sucre sanguin).
- Il améliore la sensibilité à l'insuline.
- Il entraîne une augmentation de l'énergie.
- Il améliore la combustion des graisses.
- Il réduit le taux de cholestérol sanguin.
- Il prévient la maladie d'Alzheimer.
- Il permet de vivre plus longtemps.

- Il ralentit les processus de vieillissement.
- Il réduit l'inflammation.

Nous reviendrons sur ces bienfaits pour la santé dans les prochains chapitres. Nous allons ici nous concentrer sur les avantages du jeûne par rapport aux autres types de régimes.

Les régimes sont voués à l'échec

L'un des inconvénients majeurs des régimes qui procurent des bienfaits pour la santé identiques à ceux que nous venons d'évoquer tient à l'extrême difficulté de les respecter, comme j'ai pu le constater avec mes patients atteints d'obésité et de diabète de type 2.

Ces deux pathologies sont liées à un excès d'insuline. Cet excès étant en grande partie imputable aux glucides raffinés, il m'a paru naturel de prescrire à mes patients un régime pauvre en glucides. Les protéines, et plus particulièrement les protéines animales (laitages et viande), peuvent également stimuler la production d'insuline. Consommées en excès, elles peuvent entraver les progrès. La nourriture industrielle joue également un rôle néfaste essentiel dans ces maladies. Le régime idéal doit donc faire la part belle aux aliments complets non industriels. Il doit être pauvre en glucides raffinés, riche en matières grasses naturelles, avec un apport modéré de protéines.

Plusieurs études validées sur le plan scientifique montrent que, outre le fait qu'ils ne présentent aucun danger, ces régimes offrent d'excellents résultats pour le diabète de type 2. Je me suis donc inspiré de ces résultats dans le cadre de mon programme nutritionnel intensif, l'*Intensive Dietary Management Program*. J'ai conseillé à mes patients

de réduire leur consommation de sucre et de glucides raffinés et de les remplacer par des aliments naturels non industriels. Je les ai sermonnés, suppliés, encouragés, et j'ai suivi méticuleusement leurs progrès, tout en analysant précisément ce qu'ils mangeaient. *Il fallait se rendre à l'évidence, cela ne marchait pas.*

Ce régime aurait pu être efficace s'il avait été suivi à la lettre. Malheureusement, il était beaucoup trop compliqué pour bon nombre de mes patients. Ceux-ci m'assuraient suivre un régime pauvre en glucides, pourtant ils indiquaient dans leurs journaux de bord avoir mangé des pâtes et du pain. Pour eux, les pitas, les naans et autres pains n'entraient pas dans la catégorie du « pain ». Ils ne comprenaient pas ce que j'attendais d'eux. C'est vrai que la nutrition n'était pas au cœur de leurs préoccupations et qu'ils ne choisissaient pas des revues médicales comme livres de chevet. Ils étaient accaparés par leur travail et leur famille, et les faire rompre avec des habitudes alimentaires vieilles d'un demi-siècle constituait pour eux un véritable défi. De plus, le régime préconisé allant pratiquement à l'encontre des conseils diététiques traditionnels, il leur était difficile d'admettre que c'était pour leur bien.

Je ne pouvais pourtant pas m'avouer vaincu. Un traitement adapté était essentiel à leur santé, pour ne pas dire à leur vie. Le diabète de type 2 est une maladie terrible. C'est de loin la première cause de cécité, d'amputation et d'insuffisance rénale en Amérique du Nord. C'est aussi l'un des principaux responsables des infarctus, des accidents vasculaires cérébraux et des autres maladies cardio-vasculaires. Le diabète de type 2 est une maladie liée à l'alimentation qui nécessite une solution diététique. Mais surtout, il s'agit d'une maladie *guérissable*.

Il me fallait trouver une nouvelle stratégie. Le but étant de faire baisser le taux d'insuline, la réduction de l'apport glucidique était une, mais pas l'unique façon d'y parvenir. Cela étant, tous les aliments

stimulent la sécrétion d'insuline à divers degrés. La façon la plus efficace d'en réduire le taux consisterait donc à ne plus manger. Autrement dit, à jeûner.

On ne me demandait pas de réinventer la roue. Les gens sont toujours attirés par le dernier régime à la mode, le nouveau superaliment, comme le quinoa, les baies d'açaï (fruits de palmiers d'Amérique du Sud) ou les chips de chou kale. Pourtant, il semble peu probable que ce soit seulement à ce stade de notre histoire que nous découvriions la panacée, la substance sans laquelle il nous serait impossible de vivre, même si nous y sommes parvenus pendant des millénaires.

Le jeûne est la plus ancienne pratique diététique du monde. Il est radicalement différent de toutes les autres stratégies alimentaires. Ce n'est ni une nouveauté ni la meilleure solution, mais elle a fait ses preuves. Au lieu de devoir faire quelque chose, il s'agit de ne *rien* faire. Les nombreux aspects qui le distinguent des régimes conventionnels confèrent au jeûne plusieurs avantages précieux.

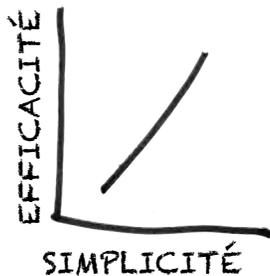


Illustration tirée de « Effective Simplicity » (www.behaviorgap.com, sous licence CC BY.)

Avantage n° 1 : c'est simple

L'absence de consensus sur ce qui constitue une alimentation saine sème souvent la confusion parmi mes patients. Doivent-ils suivre un régime pauvre en matières grasses ? Pauvre en glucides ? Hypocalorique ? Pauvre en sucre ? À index glycémique bas ?

L'approche radicalement différente du jeûne le rend plus facile à comprendre. Deux phrases suffisent à l'expliquer. Ne rien manger. Boire de l'eau, du thé, du café ou du bouillon d'os.

C'est tout.

CE QU'EN DIT LE DR MICHAEL RUSCIO

Ce sont ses vertus curatives pour les intestins qui m'ont d'abord intéressé dans le jeûne. J'ai de nombreux patients qui souffrent d'intolérances alimentaires sévères malgré une alimentation saine.

Dans leur cas, on trouve généralement un problème inflammatoire ou infectieux sous-jacent. Le jeûne peut éliminer instantanément les symptômes et contribuer à supprimer la cause.

Les régimes peuvent échouer en raison de leur inefficacité, mais aussi parce qu'ils ne sont pas suivis correctement. L'avantage le plus évident du jeûne tient à sa simplicité qui est la principale raison de son efficacité. En matière de règles diététiques, en effet, plus c'est simple, mieux c'est.

Avantage n° 2 : c'est gratuit

Bien sûr, je préfère que mes patients mangent des légumes bio et du bœuf bio ayant pâturé près de chez eux plutôt que du pain blanc ou des aliments ultra-transformés. Il n'en reste pas moins que ces produits sains ont un coût pouvant parfois être jusqu'à dix fois supérieur à celui de la nourriture industrielle.

Les céréales bénéficient de subventions gouvernementales qui les rendent beaucoup plus abordables que les autres aliments. C'est pour cette raison qu'un kilo de cerises peut coûter 8 ou 9 euros alors qu'une baguette de pain vaut environ 1 euro et un paquet de pâtes encore moins. Il est beaucoup plus facile de nourrir une famille avec des pâtes et du pain blanc lorsque l'on a un budget serré.

Peu importe l'efficacité d'un régime si son coût est prohibitif. Son prix le rend inaccessible à ceux qui n'en ont pas les moyens. Cela ne devrait

pas les condamner à vivre avec le diabète de type 2 et les handicaps qu'il engendre.

Le jeûne est gratuit. De fait, non seulement il ne coûte rien, mais il vous fait faire des économies puisque vous n'avez plus à acheter de nourriture du tout ! Pas de produits coûteux. Pas de complément alimentaire hors de prix. Pas de substitut de repas ou de médicament. C'est gratuit.

Avantage n° 3 : c'est pratique

Manger des produits bruts cuisinés par vos soins est bon pour la santé. Toutefois, nombreux sont ceux qui, comme moi, n'ont ni le temps ni l'envie de préparer à manger chaque jour. Entre le travail, l'école, la famille, les enfants, les activités périscolaires et personnelles, le temps nous est compté. Cuisiner demande du temps il faut faire les courses, préparer le repas, sans oublier le temps de cuisson et celui pour tout nettoyer. Tout prend du temps, et le temps est une denrée rare dont on manque généralement cruellement.

Le nombre de repas pris hors de chez soi n'a cessé d'augmenter au cours des dernières décennies. Le mouvement « slow food » fait de nombreux adeptes, mais la bataille contre la restauration rapide semble perdue d'avance.

Même si c'est avec la meilleure intention du monde, conseiller à chacun de cuisiner n'est pas la meilleure stratégie si on veut vraiment obtenir des résultats. Jeûner, en revanche, est l'exact opposé : plus de courses à faire, d'ingrédients à préparer, de cuisine et de nettoyage. C'est une façon de vous faciliter la vie. Jeûner, c'est la simplicité même, il n'y a rien à faire. La plupart des régimes donnent des directives. Le jeûne n'exige rien. Difficile de faire plus simple !

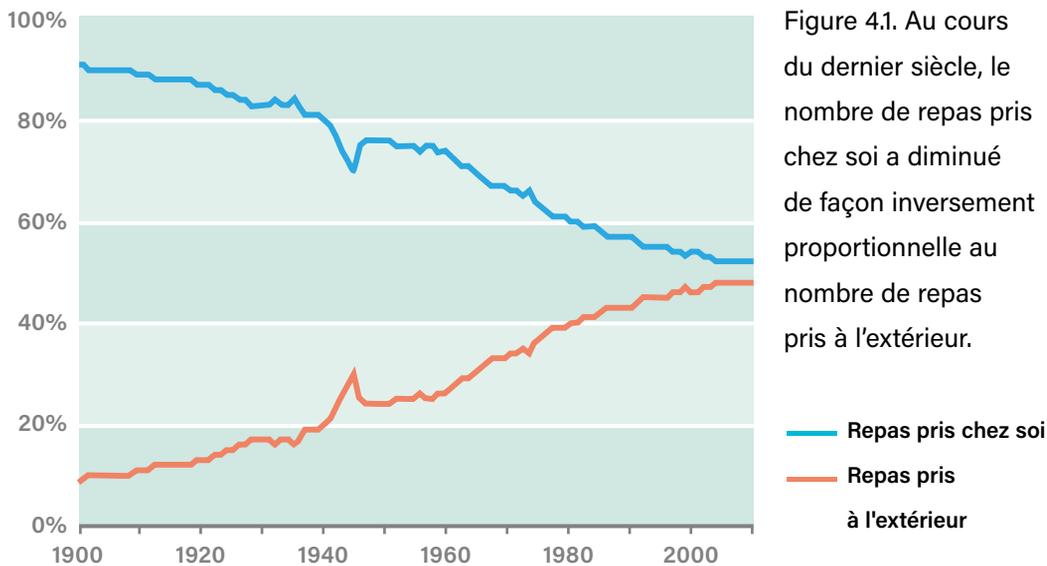


Figure 4.1. Au cours du dernier siècle, le nombre de repas pris chez soi a diminué de façon inversement proportionnelle au nombre de repas pris à l'extérieur.

— Repas pris chez soi
 — Repas pris à l'extérieur

Source: Derek Thompson, "Cheap Eats: How America Spends Money on Food," *The Atlantic*, March 8, 2013.

Avantage n° 4 : vous pouvez profiter des petits plaisirs de la vie

Certains régimes préconisent de faire définitivement une croix sur les glaces ou les desserts. C'est incontestablement un bon conseil pour perdre du poids. Toutefois, je ne pense pas qu'il soit facile à mettre en pratique. S'abstenir pendant six mois ou un an, passe encore, mais pour le reste de vos jours ? Et puis, en avez-vous vraiment envie ? Réfléchissez un peu. Quoi de plus agréable que de partager la pièce montée et de trinquer avec un verre de champagne au mariage de votre meilleur ami ? Voulez-vous renoncer pour toujours à ces plaisirs ? Choisir une salade d'anniversaire au lieu d'un gâteau d'anniversaire ? Des chips de kale pour le réveillon ! Des choux de Bruxelles à volonté ! L'existence perd un peu de sa saveur, non ? Toute la vie, c'est long.

Attention, je ne dis pas qu'il faut prendre un dessert tous les jours ! Jeûner permet toutefois de rétablir l'équilibre après des entorses occasionnelles. C'est l'essence même du cycle de la vie. L'abondance fait suite à la famine. La famine fait suite à l'abondance. Il en a toujours été ainsi. Depuis la nuit des temps, les anniversaires, les mariages, les fêtes et autres occasions spéciales ont toujours été célébrés par des festins. Ces festins doivent cependant être suivis de jeûnes.

Lorsque vous êtes invité à un mariage, vous vous attendez tout naturellement à vous amuser et à savourer une délicieuse pièce montée. Si vous jeûnez régulièrement, vous ne vous sentez pas coupable de succomber à ces petits plaisirs de la vie, parce que vous pouvez les compenser.

Il est primordial de parvenir à intégrer le jeûne dans sa vie. Certaines périodes ne s'y prêtent pas. Qui souhaiterait jouer l'éternel rabat-joie qui ne mange pas ceci et ne boit pas cela ? Vous pouvez vous permettre des écarts dès lors que vous les compensez ensuite en vous abstenant de manger. Le jeûne est avant toute une question d'*équilibre*.

Manger est une face de la médaille, jeûner en est son revers. Pour rester en bonne santé, équilibrez les périodes pendant lesquelles vous mangez et celles pendant lesquelles vous ne mangez pas. Un déséquilibre entre les deux est source de problèmes.

Avantage n° 5 : c'est puissant

De nombreuses personnes souffrant du diabète de type 2 sont en surpoids important et présentent une résistance marquée à l'insuline. Parfois, même un régime cétogène strict (très peu de glucides, pas trop de protéines et beaucoup de lipides) n'est pas assez puissant pour

venir à bout de la maladie. Dans ces cas-là, le jeûne est la façon la plus rapide et la plus efficace de faire baisser l'insuline et de réduire l'insulinorésistance. Pour vaincre les paliers lors de la perte de poids et réduire les besoins en insuline, le jeûne est réellement souverain.

Il n'existe aucune limite quant au nombre de jeûnes qu'il est possible de pratiquer, et c'est là le principal atout thérapeutique. Le jeûne le plus long jamais enregistré a duré 382 jours, sans effet nocif pour le patient. S'il arrive occasionnellement que le jeûne ne produise pas les résultats escomptés, il suffit d'en augmenter la fréquence ou la durée jusqu'à ce que l'objectif soit atteint.

Comparons le jeûne aux médicaments. Les médicaments ont pratiquement tous un dosage à ne pas dépasser. Les injections d'insuline, par exemple, n'exercent plus d'effet bénéfique au-delà d'une certaine dose, et peuvent même devenir toxiques. Une fois la dose atteinte, si vous n'êtes pas guéri, vous devez changer de traitement. Il en va de même des régimes pauvres en glucides ou hypolipidiques. Lorsque vous arrivez à zéro glucide ou zéro lipide, le régime ne peut plus être efficace. Sa limite est atteinte, et vous devez en choisir un autre pour continuer à progresser.

CE QU'EN DIT LE DOCTEUR BERT HERRING

Voici un condensé des avantages que l'on peut attendre d'un programme de jeûne sur une période d'un mois ou plus : meilleur contrôle de l'appétit, perte de l'excès de graisse, réduction de l'inflammation (mesurée par la gravité des symptômes ou

la protéine C réactive, CRP), diminution du sucre dans le sang chez les diabétiques (mesurée par la glycémie ou l'hémoglobine glyquée HbA1c) et diminution de la tension artérielle chez les personnes souffrant d'hypertension.

LE JEÛNE —

UN POUVOIR SANS LIMITE



Le jeûne n'est soumis à aucune limite, ce qui lui confère une grande souplesse thérapeutique. Vous pouvez donc continuer de jeûner jusqu'à l'obtention des résultats souhaités. Vous pouvez indéfiniment augmenter la dose. Perdrez-vous du poids si vous cessez de manger ? Sans l'ombre d'un doute. Même un enfant peut le comprendre. L'efficacité du jeûne ne peut donc pas être remise en cause. C'est la façon la plus efficace de perdre du poids. Il faut juste s'y soumettre en toute sécurité. Dans les cas d'obésité les plus complexes et les plus graves, il suffit d'augmenter sa dose.

Par ailleurs, les régimes – qu'ils soient pauvres en graisses, pauvres en glucides (low carb) ou paléo – fonctionnent pour certaines personnes mais pas pour d'autres. Lorsque vous n'obtenez aucun résultat avec un régime, vous disposez de peu de latitude pour accroître son efficacité. Avec le jeûne, en revanche, il suffit simplement d'allonger la durée ! Plus vous jeûnez, plus vous avez de chances de perdre du poids – quoi qu'il en soit, cela finira toujours par arriver.

Avantage n° 6 : c'est flexible

Certains régimes alimentaires conseillent de commencer à manger dès le matin puis de fractionner les repas en mangeant toutes les deux heures et demie le reste de la journée. Ce type de régime donne de bons résultats pour certaines personnes. Il est toutefois extrêmement contraignant de trouver et d'emballer de quoi manger six, sept, voire huit fois par jour. Je m'imagine mal interrompre mes activités toutes les deux heures et demie pour prendre un en-cas. Cela entraînerait trop de perturbations dans un agenda déjà chargé. De plus, c'est parfaitement inutile.

Il est possible de jeûner à tout moment, pendant 16 heures ou 16 jours. Il n'y a pas de durée déterminée. Vous pouvez jeûner une journée une semaine, 5 jours la semaine suivante, puis 2 jours celle d'après. La vie est imprévisible. Le jeûne s'adapte à vos obligations et permet de combiner plusieurs durées sans être enfermé dans un schéma.

On peut jeûner n'importe où, que l'on vive aux États-Unis, au Royaume-Uni, aux Émirats arabes unis, dans le désert polaire de l'Arctique ou bien dans le désert de sable d'Arabie saoudite. Encore une fois, le jeûne vous simplifie la vie, car il vous suffit de ne *rien faire*. Il met de la simplicité là où les autres régimes ajoutent de la complexité.

Si à un moment donné du jeûne vous ne vous sentez pas bien, arrêtez simplement de jeûner. Le malaise disparaîtra. Si, pour des raisons personnelles ou médicales, vous souhaitez arrêter de jeûner pendant plusieurs semaines, rien ne vous en empêche. Si vous voulez vous « lâcher » durant les fêtes de fin d'année ou au cours d'une croisière, libre à vous. Il suffit de reprendre ensuite votre programme.

Comparons cela à la chirurgie de l'obésité (chirurgie bariatrique). Elle a aidé de nombreuses personnes à perdre beaucoup de poids, du moins sur le court terme. Elle présente toutefois d'innombrables complications, pratiquement toutes irréversibles. L'opération est définitive. Si les résultats sont décevants, vous devez vivre avec, sans avoir la possibilité de revenir en arrière. Avec le jeûne, c'est le contraire : vous pouvez commencer ou arrêter de jeûner quand bon vous semble.

Avantage n° 7 : c'est compatible avec tous les régimes

La compatibilité du jeûne avec tous les régimes est son atout majeur. En effet, il n'impose aucune pratique particulière, mais

Quoi de plus simple ?
Le jeûne rime avec
souplesse. Un jour de
jeûne n'a pas à être
programmé de façon
rigide ; il peut être
décalé. Par exemple,
si j'ai un rendez-vous
important un jeudi, et
que je juge préférable
de prendre un petit
déjeuner, je peux
modifier mes heures
de jeûne ou reporter
celui-ci à un autre jour
de la semaine.

— Estelle B.

consiste au contraire à ne *rien faire*. Il s'agit de soustraire des obligations et non d'en ajouter. C'est en cela que le jeûne diffère fondamentalement de pratiquement tous les autres régimes imaginables.

Vous ne mangez pas de viande ? Cela ne vous empêche pas de jeûner.

Vous ne mangez pas de blé ? Cela ne vous empêche pas de jeûner.

Vous êtes allergique aux fruits secs ? Cela ne vous empêche pas de jeûner.

Vous manquez de temps ? Cela ne vous empêche pas de jeûner.

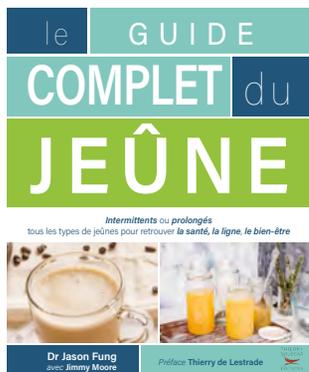
Vous manquez d'argent ? Cela ne vous empêche pas de jeûner.

Vous êtes constamment en déplacement ? Cela ne vous empêche pas de jeûner.

Vous ne savez pas cuisiner ? Cela ne vous empêche pas de jeûner.

Vous avez 85 ans ? Cela ne vous empêche pas de jeûner.

Vous avez des difficultés à mastiquer ? Cela ne vous empêche pas de jeûner.



ACHETER CE LIVRE

le GUIDE COMPLET du JEÛNE

387 pages

Format 17 x 23 - 24.95 €

Voici la bible du jeûne

Lisez et vous allez maîtriser une méthode thérapeutique utilisée depuis la nuit des temps pour retrouver la santé ou accéder à un niveau supérieur d'énergie et de bien-être.

Bien mené, le jeûne produit **des résultats étonnants** : il fait perdre la graisse en excès, abaisse glycémie et cholestérol, améliore la concentration, ralentit le vieillissement.

Le Dr Jason Fung a prescrit avec succès un jeûne à plusieurs milliers de patients souffrant de surpoids, de diabète, de maladies cardio-vasculaires et de cancer. Dans ce livre, il explique pourquoi et comment pratiquer un jeûne, y compris si on est en parfaite santé.

Le guide qui met le jeûne à la portée de tous

Non, jeûner ce n'est pas mourir de faim. Non, ce n'est pas dangereux. Non vous n'allez pas être fatigué et non vos muscles ne vont pas fondre. Bien au contraire, en suivant les conseils de ce livre, vous ressentirez de tels bienfaits que vous intégrerez le jeûne à votre mode de vie. Jeûner deviendra **une pratique étonnamment simple** et souple car il existe une multitude de jeûnes (et rien n'empêche de se faire plaisir en s'en écartant). À vous d'adapter le jeûne à votre vie et non l'inverse.

“ **Ce livre dépoussière la vision du jeûne en le plaçant sur le terrain médical.** ”

Thierry de Lestrade, réalisateur du documentaire
Le Jeûne, une nouvelle thérapie? (Arte/Via découvertes).

Le **Dr Jason Fung** est néphrologue à Toronto (Canada). Il 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*.

Découvrez :

■
Les différents types de jeûnes (intermittents, étendus, prolongés) et comment choisir celui qui vous convient

■
4 protocoles précis assortis de conseils pratiques pour optimiser les résultats

■
Des témoignages de succès thérapeutiques étonnants

■
Une rubrique trucs & astuces : que boire, comment gérer la fatigue, comment passer outre la faim, comment rompre le jeûne, etc.

■
20 recettes pour s'alimenter sainement quand on opte pour le jeûne intermittent

Prix 24,95 €

ISBN 978-2-36549-263-8



www.thierrysoucar.com