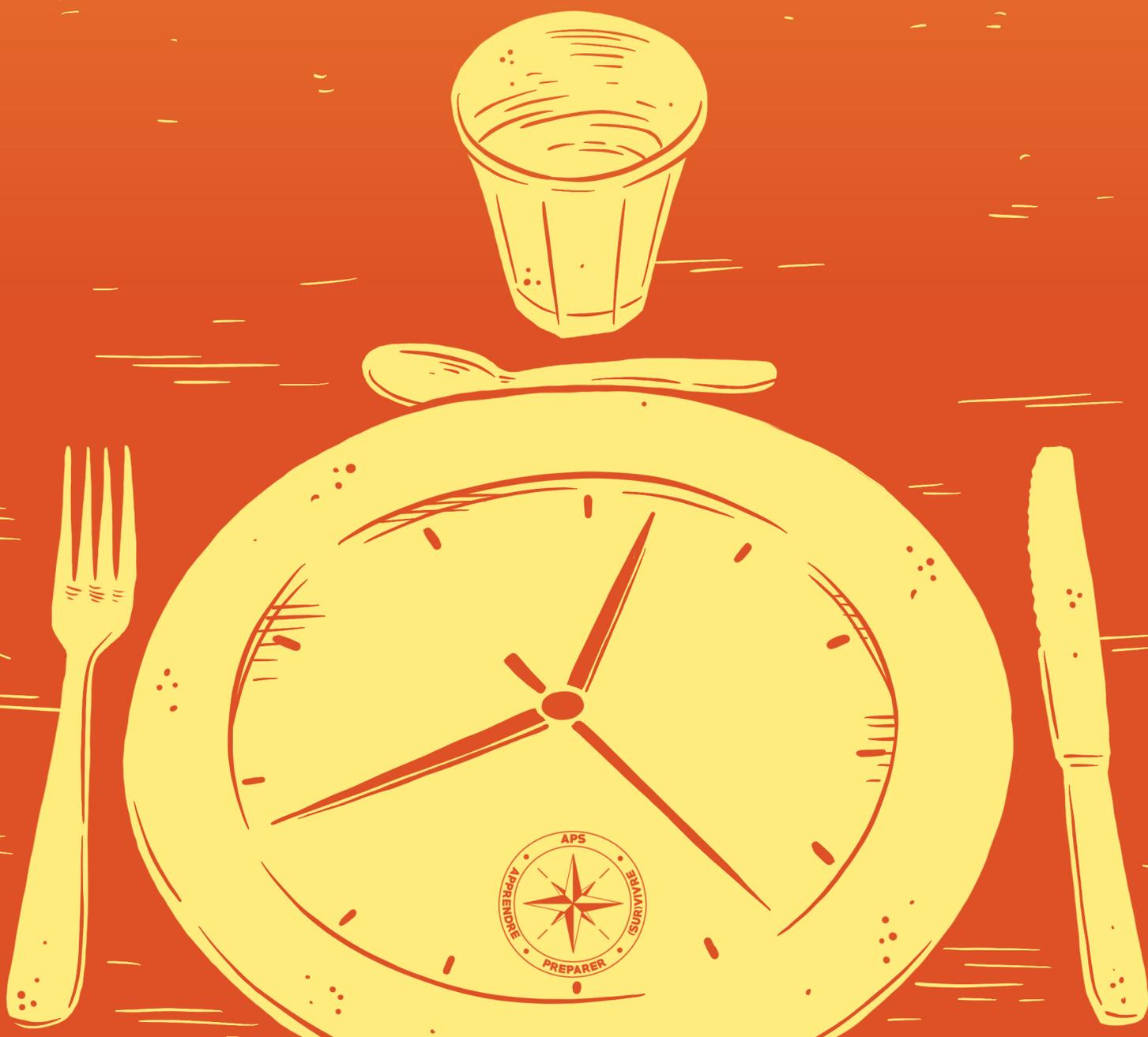


La Bibliothèque Du Résilient

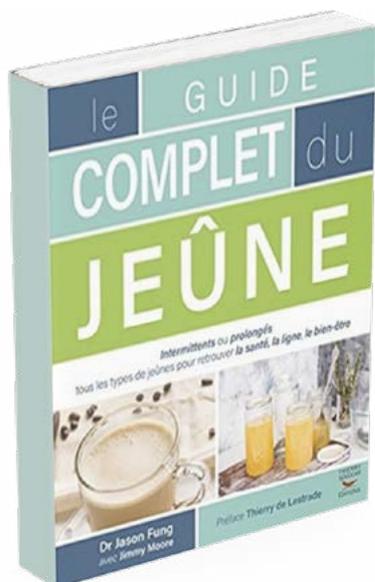
LE JEÛNE INTERMITTENT



SOMMAIRE

LE GUIDE COMPLET DU JEÛNE, DR JASON FUNG.....	3
TOUT SAVOIR SUR LE JEÛNE	4
On ne parle pas de famine.....	4
La disparition du jeûne.....	5
Manger vs. jeûner.....	5
Une alimentation saine	8
DÉCONSTRUIRE LES IDÉES REÇUES.....	9
DU CÔTÉ DES AVANTAGES	11
Le diabète.....	12
Les différents types de jeûne	12
Différentes catégories de jeûne	13
Du jeûne intermittent au jeûne plus long.....	13
LE JEÛNE EN PRATIQUE.....	14
Quelques conseils.....	15
Rompre le jeûne.....	16
Gérer les effets secondaires.....	16
Quelques questions fréquentes.....	17
Du côté des recettes... ..	18
Conclusion	19

LE GUIDE COMPLET DU JEÛNE, DR JASON FUNG



L'auteur

Le docteur Jason Fung est néphrologue à Toronto, au Canada.



Après ses études de médecine dans cette même ville, il a entamé un cursus à l'Université de Californie à Los Angeles pour poursuivre sa spécialisation en néphrologie. Il s'est ensuite installé au Canada où il a suivi de nombreux patients obèses et diabétiques.

C'est au contact de ses patients qu'il s'est mis à **chercher un moyen de les faire maigrir durablement et de faire baisser leur glycémie de manière naturelle, sans recours aux médicaments**. Ses investigations l'ont amené à s'intéresser au jeûne, une pratique qu'il prescrit largement aujourd'hui.

Ayant acquis une réputation mondiale, il a créé sa propre clinique où il propose un programme nutritionnel intensif destiné à soigner l'obésité, le surpoids et le diabète grâce au jeûne.

Il a publié *Le guide complet du jeûne* en 2016 avec Jimmy Moore, auteur et conférencier américain, qui dirige le célèbre blog «*Livin' La Vida Low-Crab*».

RÉSUMÉ ET ANALYSE DU LIVRE

Depuis quelques décennies – et c’est particulièrement vrai de l’autre côté de l’Atlantique, même si le phénomène grossit en Europe – **l’obésité est devenue un sujet de société, tout comme l’augmentation des personnes présentant un diabète de type 2.**

En France, en 2023, 47% de la population adulte est en surpoids et l’obésité (17% de la population) progresse, notamment chez les 18-24 ans.¹

Différents facteurs expliquent cette augmentation croissante, dont **la transformation des aliments et des repas trop fréquents.**

S’inspirant d’une pratique qui a toujours existé dans l’humanité, le docteur Jason Fung s’emploie à réhabiliter le jeûne pour **aider à lutter contre l’obésité, le diabète, l’insulinorésistance, les maladies cardio-vasculaires...**

Il propose ainsi une alternative solide aux régimes hypocaloriques classiques qui, bien souvent, s’avèrent inefficaces...

Selon lui, jeûner sur un laps de temps défini en étant encadré apporterait de nombreux bienfaits... d’autant que c’est **un processus simple, gratuit, pratique, moins restrictif que les régimes habituels, très efficace sur la régulation de l’insuline...** et compatible avec tous les régimes !



TOUT SAVOIR SUR LE JEÛNE

ON NE PARLE PAS DE FAMINE...

Le jeûne reste une pratique controversée. **Les spécialistes de la médecine ne sont pas tous d'accord quant aux bienfaits d'un tel procédé.** Si certains clament son efficacité sur de nombreuses maladies – voire l'érigent au rang de « méthode miracle », quitte à entrer dans des dérives dangereuses... – d'autres

sont plus réservés et appellent à la vigilance. Il est donc parfois complexe de se faire une idée, et comme cela concerne notre santé, mieux vaut être bien informé.

Le docteur Fung est un ardent défenseur du jeûne, qu'il prescrit à ses patients, et il s'emploie à démontrer ses bienfaits dans son livre. C'est la parole d'un convaincu et d'un médecin, libre à chacun ensuite de s'y intéresser ou non.

¹ Fontbonne, A.; Currie, A.; Tounian, P.; Picot, M.-C.; Foulatier, O.; Nedelcu, M.; Nocca, D. Prevalence of Overweight and Obesity in France: The 2020 Obepi-Roche Study by the "Ligue Contre l'Obésité". J. Clin. Med. 2023, 12, 925. <https://doi.org/10.3390/jcm12030925>

L'avis d'un médecin

Ne prenez pas de risques et, **avant d'entamer un jeûne, parlez-en à votre médecin**. En fonction de votre situation, de votre âge, de la prise de certains médicaments... cette pratique pourrait vous être contre-indiquée.

D'autant qu'il est important d'adapter son jeûne à ses attentes, sa volonté et sa capacité à vivre la privation.

Notez que le jeûne est **fortement déconseillé aux enfants, jeunes adultes et femmes enceintes**.

Mais dans un premier temps, et c'est important de la rappeler, quand on parle de jeûne, on ne parle pas de famine, on ne parle pas d'affamer les patients. **Le jeûne se distingue de la famine par le contrôle**. C'est un processus volontaire, maîtrisé, qui peut être arrêté à tout moment, contrairement à la famine, qu'on retrouve dans les temps de guerre ou dans des régions très pauvres.

Il y a donc une différence entre choisir de ne pas manger et le subir.

LA DISPARITION DU JEÛNE

Comme le rappelle l'auteur, **le jeûne est une pratique ancestrale qu'on observe depuis des millénaires** – aussi bien au paléolithique par manque de nourriture que dans de nombreuses sociétés, pour des motivations médicales, spirituelles ou religieuses, comme chez les Grecs anciens ou les Hindous...

Même dans les sociétés occidentales, il y a encore quelques décennies, une journée typique consistait à prendre trois repas, bien souvent à 8 h du matin, à midi puis à 18 h. Il n'y avait aucun grignotage et, plus important, il n'y avait pas autant de problèmes d'obésité ni de diabète de type 2.

Aujourd'hui, et cela en partie à cause de l'industrie alimentaire, **le grignotage est encouragé**. Les enfants font souvent six repas par jour. Nous nous alimentons sur une période allant de 16 à 18 h pour un jeûne de 6 à 8 h, qui s'effectue durant la nuit. Pas étonnant, donc, que l'obésité grimpe en flèche dans les sociétés occidentales...



D'autant que nous sommes souvent incités à nous tourner vers la « mauvaise bouffe », généralement moins chère que les aliments dits « sains » et de qualité.

MANGER VS. JEÛNER

Il est essentiel de comprendre ces processus pour mesurer les actions possibles. Lorsque nous mangeons, **l'énergie procurée par les aliments est supérieure à celle dont nous avons besoin dans l'immédiat**. Une partie de cette énergie est donc stockée.

L'INSULINE

L'insuline est l'**hormone « essentielle au stockage et à l'utilisation de l'énergie des aliments. »**

L'insuline a deux fonctions :

1. Utiliser sur le coup des aliments ingérés

Les glucides sont absorbés et transformés en glucose (ce qui augmente la glycémie) qui pénètre dans nos cellules; les protéines, elles, sont désagrégées en acides aminés, elles peuvent augmenter le taux d'insuline mais pas de glucose; quant aux lipides, ils influent peu sur l'insuline.



Aliments riches en glucides

2. Stocker l'excédent d'énergie

Dans une deuxième phase, l'insuline aide à stocker l'excédent d'énergie. Les molécules de glucose forment de longues chaînes appelées glycogène, qui vont être stockées dans le foie, mais la quantité de glycogène stockée dans cette organe est limitée. **Passée cette limite, le corps transforme le glucose en graisse.**

Voici donc ce qui arrive quand nous mangeons. Voyons maintenant ce qui arrive quand nous nous privons de nourriture.

LE PROCESSUS DE JEÛNE

«Le processus qui consiste à utiliser et à stocker l'énergie fournie par la nourriture lorsque nous mangeons s'inverse lorsque nous jeûnons.»

Cela veut dire que **le taux d'insuline va baisser et donc indiquer au corps qu'il doit puiser dans ses réserves.** Il faut savoir que le glycogène est l'énergie la plus facile à atteindre et le foie en a en réserve pour 24 heures.

Après cela, **si le jeûne persiste, le corps va puiser dans ses réserves de graisses.**

En clair: soit le corps stocke de l'énergie, soit il en brûle. Et si, comme dans nos sociétés, nous passons notre journée à grignoter, nous finissons inévitablement par prendre du poids.

L'auteur décrit les phases qui vont de l'état alimenté à l'état à jeun, soit :

- Alimentation;
- Phase suivant l'absorption, de 6 à 24 h après le début du jeûne. Le taux d'insuline et la glycémie commencent à baisser;
- **Néoglucogenèse**, de 24 h à 2 jours après le début du jeûne. Les réserves de glycogène sont épuisées. Le foie produit du glucose à partir des acides aminés;
- **Cétose**, 2 à 3 jours après, le faible taux d'insuline stimule la lipolyse, ou la dégradation des graisses;
- Phase de conservation des protéines, 5 jours après, l'énergie provient des acides gras et des cétones.

Voilà comment le corps passe de consommer du glucose à consommer des graisses pour produire l'énergie dont il a besoin. Selon l'auteur, activer ces phases n'a aucun impact négatif sur la santé, bien au contraire.

Voici justement quelques impacts positifs !

BAISSER SON TAUX D'INSULINE

Un des bienfaits du jeûne est donc de baisser le taux d'insuline. En se privant de nourriture, **le corps va mieux réagir à cette hormone et stimuler l'insulinorésistance** – le contraire de la sensibilité à l'insuline qui est à l'origine du diabète de type 2.

Pour les personnes non diabétiques, il est intéressant de savoir qu'un taux d'insuline élevé est lié à de nombreuses autres pathologies, telles que :

- Les maladies cardiaques;
- L'hypertension;
- Le cholestérol élevé;
- La goutte;
- Le reflux gastro-œsophagien;
- La maladie d'Alzheimer;
- Et bien d'autres maux encore...

Baisser son taux d'insuline permet en outre de **se débarrasser d'un excès de sel et d'eau**.

GAGNER EN ÉNERGIE

Un point important que souligne l'auteur est le fait que le jeûne permet de se stimuler et d'avoir un regain d'énergie.



On pense souvent le contraire, et pourtant cette stimulation s'explique par l'énergie que continue d'absorber le corps et qu'il puise dans les graisses, tout cela renforcé par **une augmentation du taux d'adrénaline** qui sert à libérer les stocks de glycogène et aider à la combustion des graisses. Cela favoriserait le métabolisme de base. De nombreuses personnes interrogées vont dans ce sens...

STIMULER L'HORMONE DE CROISSANCE

Le jeûne permettrait aussi de stimuler l'hormone de croissance. Cela paraît peu de choses, mais en réalité cela aiderait à **lutter contre les effets du vieillissement**. Jeûner durant 5 jours permettrait de doubler la sécrétion d'hormones de croissance tandis qu'à l'inverse, une suralimentation peut conduire à une réduction de 80% de cette hormone.

L'alimentation, justement, parlons-en !

UNE ALIMENTATION SAIN

Nous parlons du jeûne, mais ce qui se passe dans nos assiettes est plus important encore ! Dans nos sociétés modernes, les maladies métaboliques constituent le grand défi de la médecine. On parle là de l'obésité, de l'hypertension, du diabète, de la stéatose hépatique... On appelle ces maladies le syndrome métabolique et elles ont un impact général sur la santé, favorisant les maladies cardiaques, les cancers, les accidents vasculaires... Autant dire que ça a son importance !

Le régime alimentaire est en grande partie la cause de ce syndrome métabolique. Arômes artificiels, surabondance de sucre, édulcorants de synthèse, céréales raffinées... autant de choses néfastes pour le corps et qui se retrouvent pourtant partout.

Il est donc essentiel d'adopter une alimentation saine.

Et là, encore, ce n'est pas si simple. Au cours des décennies passées, l'alimentation s'est complexifiée au point de perdre les consommateurs. Entre les avis des experts, les nutricos, les régimes miracles... il est dur de s'y retrouver. Il est donc bon de se rappeler que nous mangeons des aliments et que c'est sur eux qu'il faut se focaliser. Et dans cette optique, **il faut manger des aliments complets non transformés.**



Dès qu'un aliment est transformé, il perd l'équilibre naturel entre ses nutriments, ses fibres et ses micronutriments. Prenez un exemple: la farine blanche que nous consommons ne contient quasiment que des glucides ! **Les glucides en soi ne sont pas à bannir, sauf s'ils résultent d'une transformation et que nous les consommons en grande quantité.**

Un aliment sain ressemble à ce qu'il serait dans la nature: un œuf, une pomme, un légume... tout ce qui est dans du plastique, des boîtes, tout ce qui porte une étiquette nutritionnelle n'est pas bon en grande quantité. Qui mettrait une telle chose sur un brocoli ?

Il est donc urgent de réduire les sucres et les céréales raffinées, de consommer plus de graisses naturelles (huile d'olive, avocats, fruits secs...) et de consommer moins de matières grasses artificielles.

DÉCONSTRUIRE LES IDÉES REÇUES

Malgré une longue tradition (difficulté à chasser, religion et spiritualité...) le jeûne a disparu depuis trente ans dans le monde occidental. Pourtant :

« Si les maladies métaboliques (...) sont dues à la suralimentation, la solution consiste à rétablir l'équilibre en mangeant moins. »

L'auteur affirme que tous les mythes négatifs liés au jeûne ont été réfutés mais que les croyances restent fortes alors qu'il est au contraire bénéfique pour la santé.

Voyons ces « mythes » :

LE « MODE FAMINE »

Le sujet a été abordé, mais le jeûne ne déclenche pas de « mode famine ». Il faut savoir que durant un jeûne, le corps ne se met pas en veille, au contraire, le métabolisme est accéléré.

*« Lorsque nous ne mangeons pas, **notre corps puise dans ses réserves d'énergie pour nous permettre de rechercher de la nourriture.** »*

Notre graisse corporelle nous sert de nourriture, donc pas d'inquiétude à avoir.

LA PERTE DE LA MASSE MUSCULAIRE

Un autre mythe répandu est que le jeûne fait fondre la masse musculaire. Là encore, l'auteur affirme que c'est faux. Il explique que **les**

muscles sont protégés tant que la graisse n'a pas atteint un seuil critique. Lorsque celle-ci est inférieure à 4%, alors les muscles commencent à être dégradés.

Les muscles n'ont rien à voir avec l'alimentation. Ils sont uniquement dus à l'exercice physique. Il convient donc de décorrélérer le régime alimentaire et l'activité physique. C'est simple :

« Ne vous inquiétez pas de l'impact de votre régime alimentaire (ou de son absence si vous jeûnez) sur votre masse musculaire. L'exercice physique développe les muscles. Le manque d'exercices entraîne leur atrophie. »

L'augmentation d'adrénaline et d'hormones de croissance durant la période de jeûne protège nos muscles et nos os.

LE JEÛNE PROVOQUE L'HYPOGLYCÉMIE

Autre mythe, autre erreur.

Le corps humain est fait de telle façon qu'il contrôle le taux de sucre sanguin et qu'il a à sa disposition de nombreux mécanismes pour le maintenir dans les bonnes limites.

Au cours d'un jeûne, **le corps va dégrader le glycogène présent dans le foie pour fournir du glucose** – c'est ce qui se passe la nuit. Si le jeûne est long, le foie est capable de fabriquer du nouveau glucose grâce à la néoglucogenèse, comme déjà évoqué. **La glycémie ne va donc pas s'effondrer si vous vous abstenez de manger.**

APRÈS UN JEÛNE, ON MANGE DAVANTAGE

Voici une autre idée reçue: après avoir jeûné, on se rue sur la nourriture.

Selon l'auteur, le jeûne n'entraînerait pas une «suralimentation compensatoire». Il a été démontré qu'il existe une légère augmentation de l'apport calorique le jour qui suit le jeûne (de 2 436 calories à 2 914), mais cela ne compense pas l'absence de calories observée. L'auteur va jusqu'à affirmer que jeûner entraînerait l'effet inverse. Nombre de ses patients avouent que plus ils jeûnent et plus leur appétit diminue.

Il est important de rappeler que le jeûne intermittent n'est pas un régime hypocalorique et l'objectif n'est pas de manger moins. Au contraire, une sous-alimentation ne permettra pas de profiter pleinement des bienfaits du jeûne intermittent.



Aussi, chez de nombreuses personnes, en particulier au début, le jeûne peut causer des fringales, qui tendent à se résorber avec l'habitude.

Enfin, contrairement à ce que semble affirmer l'auteur, **dans certains cas, le jeûne pourrait être lié à des comportements alimentaires compensatoires.** Une récente étude appelle ainsi à la vigilance chez les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire.²

JEÛNER PRIVE LE CORPS DE NUTRIMENTS

Micronutriments et macronutriments: voici les deux types de nutriments qu'on trouve dans le corps. Les micronutriments sont les vitamines et les minéraux présents dans les aliments et les macronutriments sont les protéines, les lipides, les glucides.

De manière générale, **quand le corps est privé de nourriture, il minimise la perte de nutriments éliminés dans l'urine et les selles.**

Durant un jeûne court, la perte de ces nutriments est compensée par des aliments riches dès que le jeûne est rompu. Pour un jeûne longue durée, il est en revanche conseillé de se compléter en multivitamines. Dans le cas contraire, **un jeûne long et mal encadré pourrait être lié à des carences.**

Du taux d'électrolytes au métabolisme

Pour ceux qui craindraient des effets négatifs du jeûne, il aurait été prouvé par des études approfondies (nous tenons à dire ici que l'auteur indique souvent que des études ont été menées sans toutefois nommer ces études précisément) que le taux d'électrolytes reste stable durant le jeûne. **Les électrolytes étant les minéraux présents dans le sang, tels que le sodium, le calcium, le magnésium...** Il n'y aurait donc aucune carence à craindre dans le cas où le jeûne intermittent est correctement suivi.

À nouveau, le corps sait s'adapter !

² Intermittent fasting: Describing engagement and associations with eating disorder behaviors, Kyle T. Ganson, Kelly Cuccolo, Laura Hallward, Jason M. doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101681

DU CÔTÉ DES AVANTAGES

Après avoir déconstruit des mythes négatifs, l'auteur dresse la liste de tous les avantages du jeûne. Parmi ceux-ci, **l'un des plus importants est la perte de poids**. Mais le jeûne va bien au-delà. Dans des temps anciens, le jeûne était associé à un « nettoyage », une « purification », une « détoxification ».

Dans ce sens, voici quelques-uns des bienfaits du jeûne :

- Il **améliore la clarté mentale** et la concentration;
- Il **abaisse le taux de glycémie**;
- Il améliore la combustion des graisses et la sensibilité à l'insuline;
- Il **réduit le taux de cholestérol**;
- Il **prévient la maladie d'Alzheimer** et permet de vivre plus longtemps;
- Il permet de « rajeunir » et de doper ses neurones;
- Il provoque un **ralentissement du vieillissement**;
- Etc.

Ajoutons à cela que le jeûne est un processus simple (avec une bonne dose de volonté) et qu'il est gratuit. On pense ici à tous les types de régimes qui ont été vantés par tant de personnalités et qui étaient très privatifs. L'auteur s'oppose aux régimes car ils sont durs à suivre sur le long terme et ils peuvent être mal suivis.



Les régimes entraînent une perte de poids à court terme, mais ils ne permettent pas de stabiliser un poids.

Et bien souvent, le régime revient à culpabiliser celui qui le suit si les résultats ne sont pas probants. L'injonction « manger moins et faire plus d'exercices » est aussi un conseil erroné. Il faut savoir qu'**une privation de nourriture entraîne une baisse du métabolisme de base, donc une perte d'énergie et une reprise de poids inévitable** dès que la privation cesse.

Sachez aussi que le jeûne diminue le taux de l'insuline. On rappelle que l'insuline augmente lorsqu'on mange et que celle-ci bloque l'accès aux graisses, de sorte « que le corps brûle le glucose fourni par la nourriture ingérée. » Tous les aliments augmentent le taux d'insuline, la solution serait donc, en partie, de ne plus en manger sur une période définie.

Quelque chose vous fait du mal, vous pouvez vous en priver pour un temps. Voici le raisonnement de l'auteur. Dans la même optique, vous pouvez opter pour un régime pauvre en glucides.

La baisse du taux d'insuline est la solution pour une perte de poids durable.

LE DIABÈTE

Depuis 1980, le nombre de personnes souffrant de diabète a été quadruplé, jusqu'à devenir un vrai sujet de santé publique.

Il existe deux types de diabète :

1. Le **diabète de type 1**, qui est une **maladie auto-immune** où le système immunitaire va détruire les cellules productrices d'insuline du pancréas ;
2. Le **diabète de type 2**, qui est **lié à l'alimentation et au mode de vie**. Le corps va réagir à une « hyperglycémie fréquente en produisant un **excès d'insuline**, ce qui entraîne l'**insulinorésistance**. »

Le lien entre diabète de type 2 et obésité est évident.

Jeûner, ou avoir recours à la chirurgie bariatrique, permet de s'attaquer à la graisse viscérale, qui est néfaste et qui joue un rôle important dans le diabète. Des études ont montré que le jeûne était plus efficace encore que la chirurgie pour réduire la glycémie.



En jeûnant, l'organisme va brûler l'excès de glucose, voilà comment lutter contre la maladie. Il est recommandé, si vous souffrez de diabète et entamez un jeûne, d'être suivi par un médecin.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE JEÛNE

Il existe différents types de jeûne, qui peuvent être adaptés selon les besoins, les envies, la volonté. Avant de s'y attarder, il est intéressant de rappeler que la faim et son phénomène sont psychologiques. La faim naît dans la tête et selon différents stimulus (odeurs, heures, bruits...). Il est possible de s'attaquer à ces réflexes conditionnés. Rien n'indique que lorsque vous regardez un film, il faille manger du pop-corn... **il est possible de se (ré)éduquer en termes de nourriture.**

Quelques conseils pour rompre les associations faites avec la nourriture :

« mettez-vous toujours à table pour manger, et ne grignotez jamais devant votre ordinateur, dans un amphithéâtre, en voiture, assis sur votre canapé, en regardant un match, au lit... Essayez d'éviter de manger machinalement. »

La faim arrive par vagues et il est possible de laisser mourir ces vagues. Lorsque vous entamez un jeûne, il est conseillé d'éviter le contact avec la nourriture et de vous accrocher : **la sensation de faim est la plus forte la première journée avant de diminuer.**

DIFFÉRENTES CATÉGORIES DE JEÛNE

Un jeûne peut varier selon sa fréquence, sa durée, ce que l'on peut ou non ingérer. Il y en a pour tout le monde... Sachez que **les boissons alcoolisées sont à proscrire**, et qu'il **ne faut pas sucrer ses boissons**, comme le thé ou le café.

Il existe des jeûnes particuliers, comme le jeûne hydrique, qui interdit toutes les boissons sauf l'eau; le jeûne gras qui permet de consommer des graisses quasi pures; le jeûne sec, qui n'autorise aucun liquide...

Dans son programme nutritionnel intense, **l'auteur autorise: la consommation d'eau, de thé et de café ainsi que le bouillon d'os.**



Hydratez-vous !

Notez qu'il est important de bien s'hydrater au cours d'un jeûne intermittent. L'auteur conseille de boire au moins 2 litres chaque jour.

DU JEÛNE INTERMITTENT AU JEÛNE PLUS LONG

Le jeûne intermittent est sans doute le jeûne dont on parle le plus en ce moment. Il revient à alterner « des périodes au cours desquelles on s'alimente normalement et des périodes de jeûne. » La durée de chaque période peut varier. Un jeûne peut durer 12 heures aussi bien que plusieurs mois. Les jeûnes courts sont répétés plus fréquemment. Il n'y a pas de règle prédéfinie, au contraire, tout est adaptable.

On a tendance à distinguer les jeûnes courts, de moins de 24 heures, et les jeûnes longs qui durent donc plus de 24 heures. Plus un jeûne est long et plus il donnera des résultats rapidement, mais ils sont plus difficiles à adopter par le plus grand nombre. Sachez que l'auteur conseille souvent à ses patients de pratiquer un jeûne de plusieurs jours dès le début de son traitement.

Tous les jeûnes ont un impact sur le corps. Qu'ils soient courts, mais aussi plus longs, comme un jeûne étendu de plus de 42 heures. C'est là que les meilleurs changements s'opèrent, comme une amélioration des facultés mentales.

LE JEÛNE EN PRATIQUE

Voyons en détail les différents protocoles établis par l'auteur :

LE PROTOCOLE DE JEÛNE DE 24 HEURES

Il s'agit de **jeûner trois fois par semaine**.

Le jeûne **début**e à fin du dîner et dure **jusqu'au déjeuner** suivant, ou bien de la fin du dîner au dîner suivant. Il convient à la **perte de poids non urgente**.



L'avantage de ce jeûne est qu'il est très facile à adapter au quotidien.

Pour le mettre en place, vous pouvez par exemple jeûner chaque matin, donc ne pas prendre de petit-déjeuner, et sauter trois déjeuners dans la semaine. L'auteur livre quelques recettes (voir à la fin), mais il est conseillé de manger des plats tels que des **poivrons farcis au poulet**, une **salade grecque**, des **ailes de poulet aux épices assorties de légumes**...

LE PROTOCOLE DE JEÛNE DE 36 HEURES

Dans ce cas concret, **vous jeûnerez une journée complète au moins trois fois par semaine**. Aucun repas n'est prévu les jours de jeûne (à l'inverse du protocole de 24 heures).

Le jeûne peut par exemple commencer après le dîner du dimanche et s'achever avec le petit-déjeuner du mardi. Pour les ingrédients, à nouveau, privilégiez ceux **riches en matières grasses naturelles et pauvres en glucides**.

Au sein d'une semaine, l'auteur conseille de jeûner le lundi, le mercredi et le vendredi.

LE PROTOCOLE DE JEÛNE DE 42 HEURES

Cette fois-ci, il s'agit de **jeûner une journée entière au moins trois fois par semaine et de sauter tous les petits-déjeuners de la semaine**. Ce jeûne est conseillé pour les **personnes atteintes de diabète de type 2**. Le régime alimentaire reste identique aux autres jeûnes.

Imaginons que vous commenciez à jeûner le dimanche à 19h30, vous ne rompez alors le jeûne que le mardi à 13h30.

LE PROTOCOLE DE JEÛNE DE 7 À 14 JOURS

Dans de tels cas, il s'agit de ne pas s'alimenter au cours de la période choisie. **Un avis médical est recommandé** avant une telle pratique ainsi que la prise de **compléments multivitamines**.

QUELQUES CONSEILS

Le docteur Jason Fung livre un véritable manifeste en vue de réhabiliter le jeûne, une pratique ancestrale qui a disparu de nos quotidiens, et tout particulièrement dans nos sociétés occidentales.

Pour tous ceux qui souhaitent se réapproprier cette pratique, l'auteur donne également quelques conseils supplémentaires afin de ne pas se perdre. Tout d'abord, il est essentiel de garder en mémoire deux éléments, à savoir :

1. Garder en tête son objectif !

Cela va définir la stratégie future et vous guider. Se lancer dans un jeûne avec une maladie chronique, avec un objectif de perte de poids pour raison de santé ou simplement pour perdre quelques kilos superflus ne s'aborde pas de la même manière...

2. Ajuster sa stratégie en fonction des résultats obtenus

Rien n'est gravé dans le marbre, contrairement à certains régimes qui imposent un cadre très strict. En pratiquant le jeûne, il est possible que vous vous rendiez compte que votre organisme réagit très bien et que jeûner un jour sur deux vous apporte plus de résultats que vous ne l'espérez. Au contraire, il faudra peut-être consentir à plus d'efforts et à jeûner plus longtemps... adopter votre pratique à votre corps et à vos résultats.

LES 9 CONSEILS DU DR FUNG

Toujours dans une approche très générale, l'auteur dresse neuf conseils incontournables qui peuvent vous aider à pratiquer le jeûne :

1. **Buvez de l'eau au fil de la journée**, et un verre dès le réveil pour prévenir la déshydratation nocturne ;
2. **Occupez-vous** pour ne pas penser à la nourriture ;
3. **Optez pour le café**, qui est un coupe-faim léger ;
4. Gardez en mémoire que **la faim vient par vagues** et qu'il faut faire passer ces vagues, en buvant un verre d'eau, par exemple ;
5. Ne dites pas aux autres que vous jeûnez, ils pourraient essayer de vous en empêcher (à vous de voir ce que vous préférez) ;
6. **Accordez-vous un mois**, toute nouvelle pratique met du temps avant de livrer des résultats ;
7. Mangez correctement les jours où vous ne jeûnez pas, c'est à dire **une alimentation riche en nutriments et pauvre en sucres et en glucides** ;
8. Évitez les excès ;
9. **Adaptez le jeûne à votre mode de vie**. Le jeûne doit s'adapter à vous, et non l'inverse. Sachez profiter des bons moments, comme les vacances, et sachez que vous pouvez reporter le jeûne.

ROMPRE LE JEÛNE

Lorsque vient le moment de rompre le jeûne, il ne s'agit pas de faire n'importe quoi. En effet, il convient de **rompre le jeûne en douceur**, et tout particulièrement pour les jeûnes longs (en dessous de 24 h, aucune mesure n'est préconisée).

L'EN-CAS LÉGER

Pour y aller en douceur, il est recommandé de **prendre un en-cas léger, puis d'attendre trente minutes avant le repas**. Cela permet de préparer le corps et l'estomac au retour de la nourriture. L'en-cas peut être :

- Une poignée de noix ;
- Une petite salade ;
- Un bol de bouillon ;
- Etc.



Quel qu'il soit, **la portion doit être petite et il faut prendre le temps de bien mâcher** pour préserver le système digestif.

Rien ne sert d'aller trop vite et il ne faut pas oublier de s'hydrater tout en reprenant de la nourriture.

À ces conditions, vous romprez le jeûne de la meilleure des manières !

GÉRER LES EFFETS SECONDAIRES

Le jeûne n'est pas anodin et peut entraîner quelques désagréments. Il est important de les connaître avant de se lancer et de pouvoir réagir en conséquence. Le docteur en dresse plusieurs, parmi lesquels :

- **La faim** : on revient dessus, mais la faim reste l'une des appréhensions majeures de toute personne souhaitant jeûner. La faim vient par vagues et il est possible de prendre **des coupe-faim légers, comme l'eau, le thé vert, la cannelle, le café, les graines de chia...** La faim est aussi psychologique, donc soyez prêt mentalement.
- Les **vertiges** : ici, il faut aller contre une idée reçue, une personne qui souffre de vertiges en plein jeûne est souvent **une personne déshydratée**. Pour contrer cet effet, il est conseillé de boire beaucoup et de consommer de l'eau salée.
- Les **maux de tête** : ils sont très fréquents et peuvent s'expliquer par le fait de passer d'une alimentation riche en sel à une très faible prise de sel. Ils s'estompent dès que votre corps s'adapte au jeûne.
- La **constipation** : les selles diminuent en période de jeûne et si cela ne crée aucun inconfort, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

- Les **reflux gastriques** : pour les éviter, il faut **bannir les repas trop riches** et ne pas se mettre en position allongée juste après un repas. L'eau citronnée peut aider à les faire passer.
- Les **crampes musculaires** : elles peuvent être dues à un **manque de magnésium**. Il est conseillé de faire une cure, un traitement peut être vendu sans ordonnance.

QUELQUES QUESTIONS FRÉQUENTES

Le docteur Fung voit des patients à longueur de journée, c'est donc tout naturellement qu'il retranscrit quelques questions fréquentes que tout le monde est en droit de se poser.

La première est que le jeûne ne va vous rendre ni irritable ni fatigué et qu'il ne va pas vous affaiblir. Mais la question la plus pertinente est celle de l'activité physique.

PUIS-JE FAIRE DE L'EXERCICE DURANT UN JEÛNE ?

Nombre de patients et de personnes intéressés par cette pratique se le demandent, et tout particulièrement ceux qui ont un métier physique. Instinctivement, il est logique de penser que l'absence de nourriture va entraîner une baisse de l'effort physique.

Toutefois, le processus qui consiste à utiliser l'énergie des aliments stockée reste le même.

« Le corps commence par brûler du glycogène, c'est-à-dire le sucre stocké dans le

foie. L'exercice occasionnant une demande d'énergie supplémentaire, le glycogène est épuisé plus rapidement. Le stock de glycogène de l'organisme couvre généralement les besoins d'une journée, ce qui permet d'endurer un volume substantiel d'exercices avant de l'épuiser. »

Certains sports sont plus demandants en matière d'énergie, comme le marathon, l'ultra-trail, mais l'auteur rassure : il existe quantité d'énergie dans les graisses que le corps va brûler. **Faire de l'exercice à jeun va donc vous faire brûler ces graisses, qui contiennent une « énergie quasiment illimitée ».** Mieux : en jeûnant, **vos muscles vont apprendre à puiser dans ces réserves de graisse de manière bien plus efficace.**

« Après une adaptation au jeûne, les fibres musculaires présentent un plus fort taux de graisse disponible. Ces signes démontrent que les muscles s'habituent à brûler de la graisse au lieu du sucre. »

Et cela n'altère pas les performances physiques. En effet, des études ont montré que ces dernières ne sont pas altérées après un jeûne de trois jours et demi !

Pour les plus sportifs, il est toutefois utile de savoir que **lorsque le corps s'adapte au jeûne, les capacités peuvent baisser** (environ durant deux semaines) **avant de s'adapter** – on parle de **céto-adaptation**.

Enfin, il est possible de tirer des avantages sportifs d'un jeûne car :

- La **hausse du taux d'adrénaline** permet d'intensifier la pratique ;

- La récupération et le **développement de la masse musculaire** sont plus rapides;
- La **combustion des graisses** augmente.

DU CÔTÉ DES RECETTES...

Après avoir parlé de jeûne, livrer quelques recettes de l'auteur n'est-il pas le meilleur moyen de conclure?

Voici trois recettes phares qui pourront vous accompagner partout.

LE BOUILLON D'OS

1. Verser **6 l d'eau froide** dans une marmite;
2. Ajouter **2 c. à s. de vinaigre de cidre**;
3. Mettre **900 g d'os** (poulet, bœuf...) dans l'eau et laisser macérer 30 min;
4. Ajouter une **garniture** (oignon, céleri, carotte...);
5. Faire frémir l'eau puis baisser le feu et **laisser mijoter** de 4 à 8 h pour des arêtes de poissons, de 18 à 24 h pour les os de poulet et de 24 à 48 h pour ceux de bœuf ou de porc;
6. Ajouter des **fines herbes** 30 min avant la fin de la cuisson;
7. Laisser reposer 30 min puis **filtrer le bouillon**, qui peut se conserver 5 jours au frigidaire et de **3 à 4 mois au congélateur**.



LES POIVRONS FARCIS

1. Dans une poêle, faire revenir une gousse d'**ail**, un petit **oignon**, **sel**, **poivre**, **piment** et **paprika**;
2. Ajouter **150 g de tomates** et faire revenir de 5 à 7 min supplémentaires;
3. Ajouter **450 g de poulet haché** et faire dorer pendant 15 min;
4. Verser dans un saladier et incorporer **3 œufs battus**;
5. Poser des demi-poivrons sur une plaque de cuisson et verser le mélange;
6. Enfourner les poivrons **1 h à 180 °C**.



LE PARFAIT AUX FRUITS ROUGES

1. Incorporer dans un saladier **120 ml de crème épaisse**, **1 c. à s. de cacao** et **1 c. à s. d'extrait de vanille**;
2. **Monter la crème** en chantilly;
3. Ajouter 6 amandes concassées, 6 noix concassées, 3 fraises coupées, des framboises, des myrtilles, des mûres à la crème fouettée;
4. Incorporer des **graines de lin** et des **graines de chia moulues** et saupoudrer de cannelle.



CONCLUSION

Le docteur Fung explique le pouvoir du jeûne dans son ouvrage. Il est indéniable que sa qualité de médecin apporte du crédit à son propos, qui est très clair, limpide. On ressort convaincu à certains égards, notamment à l'idée de priver le corps de quelque chose qui est mauvais pour lui.

Cela relève finalement de la logique...

Il ne faut toutefois pas oublier qu'il s'agit de sa santé dont il est question. Donc jeûner ou pas? Le procédé interroge et a sans doute des qualités, mais il reste conseillé de faire appel à son médecin de famille avant de se lancer.

Arthur Monnier

Si le résumé et l'analyse vous ont plu, je vous recommande fortement de lire l'ouvrage en entier, vous pouvez le commander dans votre librairie ou en ligne, via ces liens :

Le site de l'éditeur: <https://www.thierry-souccar.com/sante/livre/le-guide-complet-du-jeune-4151>

Le site de la librairie Payot (Suisse): https://www.payot.ch/Detail/le_guide_complet_du_jeune-jason_fung-9782365492638?cld=0

Le site de la Fnac: <https://www.fnac.com/a10853436/Jason-Fung-Le-guide-complet-du-jeune>

Amazon: <https://media.apprendre-preparer-survivre.com/?id=RI6>

Source :

Le guide complet du jeûne, Dr Jason Fung

Directeur de publication : Antoine Ledu

Rédacteur en chef : Antoine Ledu

Editeur : APS Formations, c/o Drys Fiduciaire SA, Rue Mercerie 12, 1003 Lausanne

Dépôt légal : à parution

Abonnement : 19€ / mois (9,5€ / n°)

Contact : support@apprendre-preparer-survivre.com

Crédits photos : Martial Red – vicova – icosha – Elena Schweitzer – GoodStudio – New Africa – YARUNIV Studio – KEIGO YASUDA – Kwangmoozaa – Bokeh_pho – Craevschii Family – Krasula – Ahanov Michael – Timolina – mama_mia / Shutterstock.com

