

Comment jeûner ?

Chère lectrice,
Cher lecteur,

La recherche sur le jeûne a beaucoup progressé. On découvre aujourd'hui que cette pratique ancestrale a de nombreux effets positifs sur l'organisme.

Pour rappel voici les 7 vertus incroyables du jeûne :

- Jeûner **affute les fonctions cognitives**
- Jeûner **améliore les défenses immunitaires**
- Jeûner **régénère la peau face à l'acné et à l'eczéma**
- Jeûner **ralentit la croissance des tumeurs cancérogènes**
- Jeûner **permet de perdre du poids** et de **mieux contrôler l'appétit**
- Jeûner **combat le diabète**
- Jeûner **apaise la dépression**

Une fois que vous êtes décidé à essayer le jeûne, vous avez besoin de définir des règles.

Je veux essayer le jeûne... Comment faire ?

Ces règles vont vous aider à jeûner dans les meilleures conditions.

D'abord, il faut vous fixer un objectif réaliste pour tenir dans la durée.

Il ne faut pas jeûner de façon radicale sans faire attention aux conséquences sur votre corps. Vous devez jeûner de façon à pouvoir continuer à vivre, travailler, dormir, et faire du sport normalement. Par conséquent, il faut bien sélectionner les aliments que vous mangerez. Ils sont indispensables pour garder l'énergie dont vous avez besoin.

Il s'agit de trouver une méthode qui vous permette aussi de retirer un maximum des bienfaits du jeûne.

Chacun doit trouver la manière de jeûner qui lui correspond.

Trouver la méthode de jeûne qui vous convient

Plutôt que de partir de zéro pour découvrir ce qui convient à votre corps... je vous invite à prendre un raccourci. J'ai recensé pour vous les méthodes de jeûne les plus pratiquées. En suivant les conseils de ceux qui ont déjà tout essayé, vous maximiserez vos chances de réussite.

Plutôt que d'attaquer directement avec le jeûne intégral de 15 jours... Il est bien plus logique de commencer doucement par le jeûne intermittent. C'est un excellent entraînement avant de passer à un jeûne de plus de 72 heures ^[1].

Le jeûne intermittent n'est pas destiné aux personnes qui souffrent de troubles en rapport à l'alimentation : boulimie, anorexie **mentale**, pica, etc [2].

Voici ce que vous pourriez attendre du jeûne intermittent :

Perdre du poids : des études ont montré que le jeûne intermittent est aussi efficace que la restriction calorique pour perdre du poids, protéger le cœur, et combattre le diabète de type-2 [3] [4]. Le jeûne intermittent permet de manger moins sans trop souffrir de la faim [5] [6].

Réduire l'asthme : les personnes asthmatiques et en surpoids observent que leur asthme diminue grâce au jeûne intermittent [7].

Ralentir le vieillissement : chez la souris, le jeûne intermittent permet de ralentir le vieillissement en protégeant le cerveau [8].

6 méthodes éprouvées de pratiquer le jeûne intermittent

Le jeûne intermittent consiste à répéter très régulièrement des séances de jeûne court.

Contrairement aux séances de jeûne total de plusieurs jours, le jeûne intermittent peut être pratiqué en permanence, tout au long de l'année, sans perturber la vie quotidienne.

C'est comme une nouvelle manière de vivre.

Voici 6 manières de pratiquer qui ont fait de nombreux adeptes à travers le monde.

1. Le jeûne 5/2 : jeûner 2 jours par semaine

Le jeûne 5/2 consiste à manger normalement 5 jours par semaine. Puis 2 jours par semaine non consécutifs, manger uniquement 500 calories.

Vous pouvez jeûner par exemple le mardi et le vendredi, où vous prendrez 2 petits repas de 250 calories chacun.

Pour vous donner une idée, 2 œufs et une salade vous apportent 250 calories [9]. Vous trouverez sur Internet des tas de sites vous donnant des idées de plats à 250 calories, à la fois rapides et savoureux [10] [11] [12].

Si vous vous contentez d'un plat moyennement copieux (sans entrée, fromage, ni dessert), vous ne devriez pas excéder 250 calories.

2. Le jeûne 16/8 : jeûner 16 heures par jour

Le jeûne 16/8 implique de restreindre la plage où vous mangez à 8 heures par jour, contre 16 heures de jeûne. Vous couvrez ainsi les 24 heures qu'offre la journée.

Dans la plage de 8 heures, vous pouvez caler 2 ou 3 repas.

Durant la phase de jeûne, limitez-vous à boire de l'eau, du thé, ou du café. Vous découvrirez qu'ils aident à maîtriser la faim.

Durant la phase dédiée à l'alimentation, mangez sainement et en quantités raisonnables – surtout si vous faites peu d'exercice. Si votre alimentation est pauvre en glucides, vous constaterez que le jeûne 16/8 est facile à respecter.

3. La méthode Manger-Stop-Manger : jeûner durant 24 heures une à deux fois par semaine

La méthode *Manger-Stop-Manger* consiste à jeûner complètement un à deux jours par semaine. Cette méthode a été élaborée par Brad Pilon, un spécialiste canadien de la nutrition ^[13].

Il ne faut pas nécessairement commencer à 00 h 00 et terminer à 23 h 59. Comptez plutôt 24 heures d'un repas à l'autre. Jeûner de la fin du dîner ce soir jusqu'au dîner demain soir. Bien entendu, ça peut être du déjeuner au déjeuner du lendemain... ou même du petit-déjeuner au petit-déjeuner. Le résultat est le même.

Bien entendu, vous ne prendrez pas d'aliments solides, ni d'alcool pendant le jeûne.

N'essayez pas de rattraper le jour de jeûne en mangeant 2 fois plus le lendemain. Essayez de vous contenter d'une portion normale comme si de rien n'était.

Malgré ses bienfaits sur la santé, la méthode *Manger-Stop-Manger* reste difficile à suivre malgré tout – surtout après la 20e heure de jeûne. C'est pourquoi il est conseillé de commencer par le jeûne 16/8, puis d'allonger progressivement la durée du jeûne jusqu'à 24 heures. Et n'oubliez pas de boire... ça aide vraiment.

4. Jeûner un jour sur deux

Une fois que vous maîtriserez la méthode *Manger-Stop-Manger*, vous pouvez accroître la cadence des jeûnes. L'objectif est de parvenir à alterner un jour de jeûne avec un jour normal. Je vous déconseille de commencer directement à jeûner de façon si extrême.

Pour rendre la chose plus supportable, certains préconisent de manger jusqu'à 500 calories les jours de jeûne. C'est un bon compromis.

5. Le Régime du Guerrier : jeûner toute la journée, puis prendre un vrai repas le soir

Cette méthode consiste à manger des petites portions de légumes et de fruits crus la journée (20 heures durant)... puis prendre un vrai repas le soir (dans une fenêtre de 4 heures).

Le *Régime du Guerrier* a été rendu populaire par Ori Hofmekler, un ancien membre des Forces spéciales israéliennes et spécialiste reconnu de la nutrition. Il a analysé en profondeur les réactions du corps humain aux situations de stress extrême (notamment lors d'opérations militaires) ^[14]. Il a croisé ses observations avec les recherches existantes sur les habitudes des guerriers ancestraux.

Il insiste sur l'importance de consommer des aliments aussi peu cuits et transformés que possible.

6. Le jeûne spontané : sauter un repas quand ça vous arrange

Cela a été ma méthode préférée pour apprendre à jeûner.

Si, comme moi, votre vie n'est pas régulière, que vous voyagez souvent, que votre rythme change toutes les 2 semaines, que vous êtes invité à droite, à gauche, que vous ne pouvez pas toujours choisir le menu ou refuser ce que l'on vous sert... les jeûnes très codifiés vous paraîtront impossibles à respecter sur le long terme.

Heureusement, cette méthode est faite pour vous.

Vous n'êtes pas obligé de suivre une méthode stricte pour récolter les bénéfices du jeûne.

Ne faites pas une fixation sur les 3 repas par jour (ou 4 sur vous prenez un goûter). Votre corps n'a absolument pas besoin de manger toutes les 4 heures.

Souvenez-vous que votre corps a en permanence des réserves suffisantes pour survivre environ 3 mois sans nourriture, à condition que vous buviez de l'eau ^[15].

Vous n'allez donc pas **littéralement** « mourir de faim » si vous sautez un repas ou deux d'affilée.

Lorsque je fais de longs trajets en avion, en train ou en voiture, je trouve ça simple et peu contraignant de jeûner (en buvant régulièrement de l'eau)... au lieu d'avaler n'importe quoi, comme des sandwiches de mauvaise qualité (et chers), et autres friandises écœurantes. C'est un excellent moyen d'assainir le corps.

De même, lorsque s'annonce un dîner copieux et bien arrosé, je saute le repas précédent, ainsi que le petit-déjeuner du lendemain. La difficulté est moins importante qu'on peut l'imaginer.

Ou encore, lorsque qu'il est midi mais que vous n'avez pas réellement faim. Ou alors que vous êtes absorbé par la tâche. Ou encore si vous n'avez pas vraiment envie d'aller faire des courses ou de cuisiner. Profitez-en pour sauter un repas.

1^{er} élément indispensable pour réussir :

la bouteille d'eau

L'astuce consiste à avoir une bouteille d'eau toujours à côté de soi... et d'en boire une gorgée dès que la faim se fait sentir.

Lors d'un jeûne intermittent, la faim n'est pas omniprésente. C'est un peu comme l'envie de dormir qui se fait sentir à intervalle régulier de 90 minutes. Si l'on tient bon en essayant de rester éveillé, on repart pour un nouveau cycle d'éveil, où l'envie de dormir ne se fait plus sentir.

De même pour la faim. Si on l'ignore quand elle nous taraude, la faim finit par s'en aller pour quelques heures. On est alors libre de penser à autre chose.

2^e élément indispensable pour réussir :

l'alimentation de qualité

Le jeûne spontané n'est pas une excuse pour la **malbouffe spontanée**. Dès que vous avez le choix, efforcez-vous de manger sain. C'est la qualité de l'alimentation qui compte. Ceci est valable pour toutes les variations du jeûne intermittent.

Bien à vous,

Eric Müller