



# Le guide du jeûne intermittent

*Par le Dr. Joseph Mercola*



# TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	<u>4</u>
Qu'est-ce que le jeûne intermittent?.....	<u>6</u>
Comment fonctionne le jeûne intermittent?.....	<u>8</u>
Les nombreux bienfaits du jeûne intermittent.....	<u>10</u>
Les méthodes de jeûne intermittent.....	<u>14</u>
<b>Le protocole KetoFast: Combiner le jeûne intermittent et le régime cétogène.....</b>	<b><u>18</u></b>
Les bienfaits du KetoFast.....	<u>19</u>
Le protocole KetoFast en résumé.....	<u>21</u>



<b>Comment rompre un jeûne.....</b>	<b><u>24</u></b>
Comment rompre un jeûne de courte durée en toute sécurité?.....	<u>25</u>
Comment rompre un jeûne de longue durée.....	<u>27</u>
<b>Le jeûne intermittent comporte-t-il des risques?.....</b>	<b><u>30</u></b>
Peut-on prendre des compléments pendant le jeûne intermittent?.....	<u>32</u>
Peut-on faire de l'exercice pendant le jeûne intermittent?.....	<u>33</u>
<b>Démystifier les mythes courants sur le jeûne intermittent.....</b>	<b><u>34</u></b>
Mythe 1: Le jeûne intermittent entraîne une perte de masse musculaire.....	<u>35</u>
Mythe 2: Le jeûne intermittent met votre corps en mode famine.....	<u>36</u>
Mythe 3: Le jeûne intermittent épuise les niveaux d'énergie.....	<u>37</u>
Mythe 4: Vous devez prendre un petit-déjeuner et plusieurs petits repas par jour.....	<u>38</u>
<b>Conseils pour réussir le jeûne intermittent.....</b>	<b><u>40</u></b>
<b>Des recettes pour le jeûne.....</b>	<b><u>44</u></b>
<b>Sources et références.....</b>	<b><u>50</u></b>

# INTRO DUCTION


Ces dernières années, des recherches convaincantes ont montré de plus en plus clairement que votre corps ne peut pas fonctionner de manière optimale si vous le chargez continuellement de calories. Votre corps n'est tout simplement pas conçu pour être nourri en permanence. En fait, des études ont confirmé l'idée que l'abandon des « trois repas complets par jour » en faveur du jeûne et de la vidange de l'estomac peut avoir des effets positifs considérables sur la santé.

Le jeûne est utilisé depuis des milliers d'années pour nous maintenir en bonne santé et c'est l'intervention métabolique la plus profondément efficace que je connaisse. Renoncer à la nourriture pendant un certain temps peut vous aider à passer de la combustion des sucres à celle des graisses, favorisant ainsi le fonctionnement optimal de toutes les cellules et de tous les systèmes de votre organisme.

Le jeûne intermittent contribue également à un large éventail de bienfaits pour la santé, notamment la lutte contre l'obésité, la résistance à l'insuline et les maladies chroniques comme le cancer et le diabète, tout en améliorant la fonctionnalité immunitaire.







En outre, lorsqu'il est combiné à une cétose nutritionnelle cyclique, les bienfaits sont encore plus prononcés. Bien qu'il existe des preuves à l'appui de l'une ou l'autre de ces stratégies en tant que telles, je pense que leur combinaison produira les meilleurs résultats.

Si vous ne connaissez pas le jeûne intermittent, cette ressource utile vous servira de guide pour l'intégrer à votre mode de vie. Vous découvrirez comment fonctionne le jeûne, ses nombreux bienfaits et les différentes méthodes de jeûne que vous pouvez essayer. Ce guide démystifie également les mythes courants associés à l'alimentation en temps limité, et rappelle les règles de sécurité avant de commencer.

À la fin de ce livre, je partagerai avec vous quelques recettes délicieuses et nourrissantes que vous pourrez essayer pour la rupture du jeûne.

Avec tout ce qui se passe dans le monde aujourd'hui, je crois qu'il est crucial de prendre toutes les mesures nécessaires pour veiller à son bien-être et commencer par son alimentation est absolument essentiel. Ce guide du jeûne intermittent sera votre premier pas vers l'optimisation de vos habitudes alimentaires pour vous aider à prendre votre santé en main.

***Dr. Joseph Mercola***



# Qu'est-ce que le jeûne intermittent?



Le jeûne intermittent est un mode d'alimentation qui vous fait passer par deux phases : le festin et la famine. Cette approche imite les habitudes alimentaires de nos ancêtres qui n'avaient pas le luxe d'avoir de la nourriture à portée de main en permanence. Comme vous l'apprendrez plus tard, le fait de ne pas manger pendant un certain temps peut être bénéfique pour votre santé, et le fait de manger constamment tout au long de la journée peut s'avérer désastreux sur le plan métabolique.

Lorsque vous jeûnez par intermittence, votre corps devient métaboliquement flexible, ce qui vous permet de brûler les graisses comme carburant. Lorsque votre corps est à jeun, il commence à réguler à la hausse plusieurs processus biologiques qui peuvent contribuer à une santé optimale.

La méthode de base du jeûne intermittent consiste à ne pas manger pendant 16 heures, puis à prendre ses repas pendant les heures restantes. C'est ce qu'on appelle communément la méthode 16:8. Pour commencer à vous familiariser avec cette stratégie alimentaire, je vous recommande de sauter votre premier ou votre dernier repas de la journée (à vous de choisir lequel vous convient le mieux).

Quel que soit le repas que vous choisissiez de sauter, l'important est de se rappeler que votre dernier repas doit avoir lieu trois heures avant votre coucher pour activer la combustion des graisses. Dans un article publié dans ScienceDaily, des chercheurs ont découvert que les personnes qui dînaient tôt, ou celles qui sautaient complètement le repas, avaient moins de fringales et brûlaient mieux les graisses pendant plusieurs heures la nuit.

Toutefois, si la méthode 16:8 ne vous convient pas, il existe d'autres méthodes de jeûne intermittent que nous aborderons plus loin. Parmi les autres alternatives, citons le jeûne 5:2, le jeûne à jours alternés et le KetoFast.





# Comment fonctionne le jeûne intermittent?



En matière de jeûne, il existe deux concepts fondamentaux que vous devez connaître : l'autophagie et la mitophagie. L'autophagie est une fonction d'autorégulation qui permet à votre organisme de se débarrasser des protéines mal repliées et des organites endommagés afin que le reste de votre corps puisse rester en bonne santé. Les problèmes d'autophagie peuvent avoir des effets profonds sur votre santé.



Dans une étude publiée en 2010, les chercheurs ont noté que lorsque l'autophagie est perturbée, une neurodégénérescence des tissus peut se produire. L'étude a également mis en évidence d'autres fonctions importantes de l'autophagie qui contribuent à une meilleure santé:

*« Outre l'élimination des agrégats intracellulaires et des organites endommagés, l'autophagie favorise la sénescence cellulaire et la présentation des antigènes à la surface des cellules, protège contre l'instabilité du génome et prévient la nécrose, ce qui lui confère un rôle clé dans la prévention de maladies telles que le cancer, la neurodégénérescence, la cardiomyopathie, le diabète, les maladies du foie, les maladies auto-immunes et les infections. »*

Pour activer l'autophagie, les chercheurs ont reconnu qu'un moyen efficace est (vous l'aurez deviné) le jeûne.

La mitophagie, quant à elle, est une sous-classe de l'autophagie qui se concentre spécifiquement sur l'élimination des mitochondries mortes. Les mitochondries sont responsables de la production d'énergie et lorsqu'elles sont défectueuses, le risque de maladies neurodégénératives, telles que la maladie d'Alzheimer, la maladie de Huntington et la maladie de Parkinson, peut augmenter.

Selon une étude publiée dans Biological Chemistry, pour déclencher la mitophagie, il faut d'abord pouvoir enclencher l'autophagie générale. Cela peut se faire par le biais du jeûne. Mais ce qui est intéressant avec la mitophagie, c'est qu'elle peut aussi éliminer les mitochondries saines en excès pour protéger votre santé. Une étude publiée dans la revue Cancer & Metabolism fournit des données éclairantes à ce sujet:

*« La mitophagie peut avoir l'effet bénéfique d'éliminer les vieilles mitochondries et / ou les mitochondries endommagées, préservant ainsi l'intégrité du bassin mitochondrial. Cependant, la mitophagie ne se limite pas au remplacement des mitochondries dysfonctionnelles. Elle favorise également la réduction de la masse mitochondriale globale en réponse à certains stress, tels que l'hypoxie et la privation de nutriments.*

*Cela empêche la génération de dérivés réactifs de l'oxygène et préserve les nutriments précieux (comme l'oxygène) d'une consommation inefficace, favorisant ainsi la survie cellulaire dans des conditions de stress énergétique. »*

# Les nombreux bienfaits du jeûne intermittent

Les preuves sont claires: vider son estomac en jeûnant peut avoir des effets profonds sur la santé. Cette liste présente certains des points forts du jeûne:



## Diminution de la pression artérielle:

les personnes souffrant d'hypertension artérielle peuvent être en mesure de mieux la gérer grâce au jeûne. Dans une étude publiée en 2001, les participants dont la pression artérielle était supérieure à 140/90mmHg ont fait un pré-jeûne à base de fruits et légumes, suivi d'un jeûne hydrique de 10 à 11 jours. Comme prévu, l'étude a donné des résultats favorables. Près de 90% des participants avaient atteint une pression artérielle inférieure à 140/90 mm Hg à la fin du programme. Pour plus de détails, l'American Heart Association considère qu'un niveau de 140/90 mm Hg correspond à une hypertension de stade 2.

### Amélioration de la libération des cétones:

le jeûne permet à l'organisme d'être plus flexible sur le plan métabolique en facilitant le passage de la combustion des sucres à celle des graisses. C'est ce qui a été observé dans une étude, où les chercheurs ont constaté que le jeûne augmentait les marqueurs métaboliques, ainsi que l'utilisation des lipides stockés pour l'énergie.

### Amélioration de la production de BDNF:

« BDNF » est l'abréviation de « brain-derived neurotrophic factor » ou facteur neurotrophique dérivé du cerveau, une protéine qui joue un rôle dans la production de nouvelles cellules cérébrales, ainsi que dans l'apprentissage et la mémoire. Selon un article du Washington Post, le jeûne peut contribuer à stimuler la production de cette protéine de 50 à 400%.



### Développement musculaire facilité:

il a été démontré que le jeûne contribue considérablement à stimuler la production de l'hormone de croissance humaine (HGH). Dans un article, un jeûne de 24 heures a entraîné une augmentation de 1,300% de l'hormone de croissance chez les femmes et de près de 2,000% chez les hommes. L'HGH est cruciale dans de nombreux processus, tels que la production de protéines, le métabolisme des graisses et l'interférence de l'insuline.





### Amélioration de la sensibilité à l'insuline:

le jeûne peut être bénéfique pour les personnes souffrant de diabète. Dans une étude, un régime alimentaire précoce et limité dans le temps a permis d'améliorer la sensibilité à l'insuline des participants. Dans une autre étude, les chercheurs ont conclu que le jeûne pouvait contribuer à réduire les concentrations d'insuline et de glucose, qui sont des marqueurs de maladies chroniques.

### Restauration du tissu pancréatique:

des recherches prometteuses indiquent que la restriction calorique peut contribuer à la régénération des organes. Dans une étude de laboratoire, les chercheurs ont noté qu'un régime imitant le jeûne peut favoriser la croissance des cellules pancréatiques, ce qui peut entraîner une régénération de l'insuline chez les diabétiques.

### Renforcement de la fonctionnalité immunitaire:

le jeûne a un effet positif sur le fonctionnement de votre système immunitaire, surtout si vous suivez un traitement contre le cancer. Selon une étude de 2014, la restriction de l'apport calorique a contribué à réduire l'immunosuppression causée par la chimiothérapie, ainsi qu'à réguler « la protection, le renouvellement cellulaire et la régénération des cellules souches hématopoïétiques ».

### Amélioration du microbiome intestinal:

la santé du microbiome intestinal est intimement liée à la santé immunitaire. En outre, le jeûne a un effet positif dans ce domaine, selon une recherche publiée dans Nature Communications. On a découvert que le jeûne contribue à réduire la production d'antigènes dans l'intestin, ce qui peut favoriser la longévité à long terme.

### Renforcement de la santé métabolique globale:

il a été constaté que le jeûne a un effet positif sur l'immunométabolisme, qui est le lien entre la santé métabolique et votre système immunitaire. Dans une étude, les chercheurs ont déclaré que le jeûne, tout comme le régime cétogène, active les voies métaboliques qui suppriment le mTOR (cible mécanistique de la rapamycine) qui joue un rôle dans la croissance du cancer.



# Les méthodes de jeûne intermittent

Si vous envisagez d'intégrer le jeûne intermittent dans votre mode de vie, vous pouvez en essayer différents types, en fonction de vos préférences. Ces programmes diffèrent en fonction de la durée du jeûne et du moment où vous pouvez le rompre.



## Jeûne 16:8 ou alimentation limitée dans le temps:

ce type de jeûne intermittent consiste à jeûner pendant 16 heures et à limiter sa consommation de nourriture à seulement huit heures par jour. Cela signifie que vos repas doivent être programmés dans la fenêtre de huit heures, y compris les collations et toutes les autres petites prises d'aliment.



## Un seul repas par jour (OMAD):

cette stratégie limite votre consommation alimentaire à un seul repas par jour. Vous choisirez le repas que vous souhaitez prendre, puis vous jeûnerez pendant les heures suivantes jusqu'à votre prochain repas le lendemain. Les avantages de l'OMAD sont nombreux, notamment la réduction du temps de préparation des repas et du temps passé à cuisiner. Cependant, il est recommandé aux personnes qui sont déjà en bonne santé. Si vous essayez de perdre plus de 5 kilos, d'autres types de jeûne intermittent vous conviendraient mieux.

Si vous êtes diabétique ou si vous essayez de contrôler votre taux d'insuline, l'OMAD n'est peut-être pas approprié car il limiterait votre consommation de sucre à une fenêtre réduite, ce qui pourrait entraîner des chutes dangereuses de la glycémie.



## Régime 5:2:

le régime 5:2, qui est un type de jeûne périodique, consiste à suivre un régime alimentaire normal et sain pendant cinq jours, puis à jeûner pendant deux jours consécutifs. Cela signifie que pendant deux jours, vous limiterez votre consommation de nourriture à 20 à 25% de votre consommation normale, soit environ 500 à 600 calories par jour.

De nombreuses études montrent que le régime 5:2 et d'autres régimes pour jeûner modifiés permettent de diminuer la graisse viscérale, de réduire la taille des adipocytes et la prolifération cellulaire, ainsi que de diminuer l'insuline à jeun et d'améliorer les marqueurs inflammatoires.

## Jeûne alterné:

contrairement à la restriction de l'apport alimentaire quotidien, le jeûne alterné implique une journée entière de jeûne, suivie de plusieurs jours avec un apport alimentaire normal. Les jours de jeûne, votre consommation de nourriture doit être limitée à seulement 25% de votre consommation quotidienne normale, tandis que les jours d'alimentation, vous êtes autorisé à manger normalement.

De nombreuses études, dont une revue de 2020 publiée dans *Frontiers in Nutrition*, ont établi un lien entre le jeûne alterné et la perte de poids, et la baisse des indicateurs de risque dans la population obèse et en surpoids. Cependant, une étude de 2018 a également suggéré que le jeûne alterné pourrait présenter un taux d'abandon élevé par rapport à la restriction calorique normale, ainsi qu'un jeûne inapproprié pendant les jours de jeûne.

## Régime Warrior:

conçu par Ori Hofmekler, le régime Warrior intègre l'exercice dans un régime avec un jeûne. Ce plan consiste en un jeûne de 20 heures, pendant lequel il est fortement recommandé de suivre un programme avec des exercices. Il est ensuite suivi d'un « fenêtre d'alimentation » de quatre heures.

Ce protocole a été conçu pour déclencher la régénération du tissu musculaire par le recyclage des protéines et des cellules. En ciblant différentes zones pendant un exercice à jeun, vous pouvez faciliter le développement des tissus musculaires et garder vos muscles jeunes.

## Manger - Jeûner - Manger:

développé par Brad Pilon, le programme Manger - Jeûner - Manger consiste en un plan de jeûne pour lequel vous vous abstenez de manger pendant 24 heures complètes une ou deux fois par semaine. Vous pouvez ensuite interrompre ces jeûnes par des repas normaux, en évitant à tout moment les excès alimentaires. Si vous avez l'impression que 24 heures de jeûne complet sont trop difficiles, vous pouvez essayer de prendre un repas riche en matières grasses et pauvre en glucides avant le jeûne pour contribuer à normaliser vos hormones de la faim et prolonger le sentiment de satiété.



### Jeûne de plusieurs jours:

ces jeûnes prolongés peuvent s'étendre d'une période de 36 heures à 21 jours. Pour les jeûnes de 36 heures, cela implique de sauter tous les repas pendant une journée, le dîner du premier jour étant le dernier repas avant le jeûne. Le prochain repas que vous prendrez sera le petit-déjeuner du troisième jour.

On a constaté que les jeûnes prolongés contribuent à gérer le poids, la glycémie et la pression artérielle. Cependant, il est fortement recommandé de demander l'avis d'un professionnel de la santé avant d'essayer le jeûne sur plusieurs jours, surtout si vous êtes diabétique ou si vous prenez des médicaments.

Si le jeûne est une excellente stratégie pour améliorer votre santé, il peut toutefois s'avérer risqué si votre organisme est fortement encombré de produits chimiques toxiques, dont la plupart sont liposolubles. Lorsque vous commencez à perdre de la graisse, ces toxines, présentes dans vos réserves de graisse, sont libérées. C'est pourquoi j'ai développé le protocole KetoFast.



# Le protocole KetoFast: Combiner le jeûne intermittent et le régime cétogène



J'ai développé le protocole KetoFast comme la phase suivante après avoir mis en œuvre avec succès la thérapie métabolique mitochondriale (MMT) que j'ai décrite dans mon livre, «La santé par le gras». Il combine trois stratégies clés : un régime cétogène cyclique, le jeûne intermittent et le jeûne partiel cyclique. Ce qui distingue le régime KetoFast des autres plans de jeûne, c'est qu'il soutient la capacité de votre corps à détoxifier les produits chimiques toxiques qui sont libérés au cours du processus.

Le jeûne déclenche l'autophagie, le processus naturel de l'organisme consistant à éliminer et à recycler les composants cellulaires dysfonctionnels, ce qui facilite également la réparation et la régénération cellulaire. Cependant, l'autophagie nécessite un jeûne plus long pour en tirer le maximum de bénéfices. La mauvaise nouvelle, c'est que les jeûnes de plusieurs jours peuvent s'avérer plus difficiles pour certaines personnes.

Avec le protocole KetoFast, vous pouvez profiter des bienfaits de l'autophagie d'une manière beaucoup plus facile : en optimisant votre alimentation et en incluant des nutriments qui activent l'autophagie, comme la berbérine et l'ECGC. En outre, la combinaison de ces deux protocoles permet de réduire le temps nécessaire pour entrer en cétose nutritionnelle, l'état métabolique dans lequel votre corps utilise les cétones comme source d'énergie. Cela est lié à une meilleure gestion du poids, à une meilleure sensibilité à l'insuline et à une meilleure santé générale.



## ***Les bienfaits du KetoFast***

Une étude scientifique de 2020 publiée dans le BMJ a révélé que la combinaison du jeûne intermittent avec le régime cétogène peut contribuer à réguler le diabète de type 2 en améliorant le contrôle glycémique et les biomarqueurs biologiques, tels que la glycémie à jeun, le profil de cholestérol et le BHA1c.

En plus d'accélérer l'autophagie, le KetoFast peut également améliorer la santé des mitochondries et déclencher la régénération des cellules souches. La combinaison du jeûne intermittent et du régime cétogène présente d'autres bienfaits:

### Diminution de l'inflammation:

lorsque votre corps utilise les cétones plutôt que le sucre comme source de carburant, il produit moins de dérivés réactifs de l'oxygène (DRO) et de radicaux libres, qui sont deux des principaux déclencheurs d'inflammation.

### Réduction du risque de cancer:

les cellules cancéreuses dépendent fortement du sucre comme source d'énergie et elles sont incapables d'utiliser les corps cétoniques, ce qui les prive de nourriture pendant la cétose. Cela peut alors diminuer le risque de synthèse des cellules cancéreuses dans l'organisme, ce qui réduit votre risque de cancer.

### Plus grande longévité:

la combinaison du régime cétogène et du jeûne intermittent peut contribuer à ralentir le vieillissement en réduisant l'IGF-1, qui est essentiel aux voies de croissance, en régulant l'autophagie et la mitophagie et en réduisant les dommages oxydatifs dans l'organisme, ce qui peut contribuer à améliorer la santé et à favoriser la longévité.





## ***Le protocole KetoFast en résumé***

Si vous cherchez une explication succincte au KetoFast, voici les étapes concises et faciles à comprendre que vous devriez suivre :

### **Réduire votre fenêtre d'alimentation quotidienne à six ou huit heures par jour:**

la première étape pour suivre le protocole KetoFast est de commencer à jeûner pendant environ 16 à 18 heures par jour, en réduisant votre fenêtre d'alimentation à seulement six à huit heures. Maintenez ce mode de jeûne pendant environ quatre semaines ou jusqu'à ce que votre corps ait retrouvé sa capacité à brûler les graisses comme carburant.

Pour savoir si vous êtes en cétose, vous pouvez tester votre taux de cétone soit par une prise de sang, soit par un alcootest, qui doit être d'environ 0,5 à 3 millimoles par litre.

### Passer au régime cétogène:

une fois que votre corps s'est habitué au jeûne intermittent, il est temps de modifier votre alimentation en faisant le plein de matières grasses saines et en surveillant vos cétones.

Vos repas doivent se composer de 70% de matières grasses saines, de 25% de protéines de haute qualité et de seulement 5% de glucides. Votre limite de glucides doit être ramenée à environ 50 grammes par jour, ce qui représente environ 4 à 10% de votre apport calorique.



### Passer à un jeûne exclusivement hydrique après un seul repas à teneur réduite en calories:

la première étape pour suivre le protocole KetoFast est de commencer à jeûner pendant environ 16 à 18 heures par jour, en réduisant votre fenêtre d'alimentation à seulement six à huit heures. Maintenez ce mode de jeûne pendant environ quatre semaines ou jusqu'à ce que votre corps ait retrouvé sa capacité à brûler les graisses comme carburant.

Pour savoir si vous êtes en cétose, vous pouvez tester votre taux de cétone soit par une prise de sang, soit par un alcootest, qui doit être d'environ 0,5 à 3 millimoles par litre.



**Après le jeûne KetoFast de 42 heures, faire le plein de protéines pour votre mode de reconstruction :**

après ce jeûne à l'eau uniquement, préparez-vous à faire le plein de protéines pour permettre à votre corps de se reconstruire. Achetez des steaks bio ou des protéines de lactosérum et commencez à faire des exercices de musculation intensifs pour activer le MTOR et commencer à développer une nouvelle masse musculaire.

# Comment rompre un jeûne



En plus de savoir comment commencer un jeûne et le maintenir efficacement tout au long de la journée, un autre facteur que vous devez apprendre est la manière de rompre un jeûne en toute sécurité. Rompre un jeûne, comme prendre un petit-déjeuner, est un processus relativement simple. Cependant, la rupture d'un jeûne prolongé peut nécessiter plus de planification.



# Comment rompre un jeûne de courte durée en toute sécurité?

Lorsque vous rompez un jeûne de courte durée, vous devez vous rappeler certains aspects afin de réduire les risques de souffrir de symptômes désagréables. Voici quelques conseils pour vous aider à y voir clair:



## Éviter les aliments riches en glucides et hautement transformés:

veillez à privilégier les aliments sains et de qualité plutôt que les aliments hautement transformés, riches en sucre et en glucides. Cela permettra d'éviter les pics soudains de glycémie et d'annuler éventuellement les bienfaits de votre jeûne.

## Rester hydraté:

après un jeûne, assurez-vous de boire suffisamment d'eau et de liquides pour rester hydraté. Évitez de boire des jus de fruits, car ils sont souvent chargés d'édulcorants.

### Manger des protéines faciles à digérer et des légumes non féculents:

Évitez de manger des viandes transformées, comme le bacon et le jambon, et des féculents, comme les pommes de terre et le pain. Optez pour des sources de protéines maigres comme les œufs de poules élevées en plein air, les yaourts et le saumon sauvage d'Alaska. Pour les légumes non féculents, optez pour les légumes à feuilles vertes, comme les épinards et le chou frisé.

### Ne pas manger juste avant l'heure du coucher:

ne rompez pas le jeûne à l'approche de l'heure du coucher. Veillez à arrêter de manger trois heures avant de dormir afin de laisser à votre corps le temps de digérer et de métaboliser ce que vous avez mangé. En outre, une étude de 2018 de BMC Public Health a établi un lien entre l'alimentation nocturne et un risque plus élevé de dyslipidémie, d'obésité et de syndrome métabolique.





## ***Comment rompre un jeûne de longue durée***

Contrairement aux jeûnes de courte durée, vous aurez peut-être besoin d'un certain degré d'assistance, surtout si vous avez jeûné pendant de longues périodes. Pour vous aider à vous y retrouver, voici quelques conseils à suivre:

### **Parler à un professionnel de la santé:**

les jeûnes de longue durée nécessitent l'aide d'un professionnel, surtout si vous souffrez de certaines maladies sous-jacentes, comme le diabète et le RGO. Demandez l'avis de votre médecin afin de pouvoir établir un programme de jeûne personnalisé, comprenant des instructions spécifiques sur la manière de rompre le jeûne le moins douloureusement possible.

### Reprendre des repas en douceur:

après un jeûne de longue durée, veillez à réintroduire lentement les aliments dans votre organisme, sans consommer de protéines, d'amidons et de matières grasses difficiles à digérer. Les produits laitiers doivent également être évités en raison de leur teneur en caséine qui peut provoquer des maux d'estomac chez les personnes qui sortent d'un jeûne, car ils peuvent former des caillés difficiles à digérer dans votre estomac.

Dans certains cas, les crudités peuvent également provoquer des maux d'estomac. Privilégiez donc les légumes légèrement cuits aux salades classiques.

### Maintenir l'équilibre de votre taux d'électrolytes:

en raison de la libération d'un excès d'eau et de sodium pendant un jeûne, vos électrolytes, comme le sodium, le magnésium et le potassium, peuvent chuter sous les taux normaux. Ceux-ci peuvent entraîner une faiblesse, des crampes musculaires et des complications potentiellement mortelles. Reconstituez votre taux d'électrolytes en sirotant un bouillon d'os, en buvant du jus de cornichon ou avec une pincée de sel sur votre langue.







**Rompre votre jeûne avec un repas sain, riche en matières grasses et pauvre en glucides:**

pour rendre le processus aussi facile que possible, planifiez votre repas à l'avance lorsque vous sortez d'un jeûne. Privilégiez les ingrédients faciles à digérer et pauvres en fibres, comme les œufs et la volaille bio, l'huile de noix de coco, le beurre cru issu d'animaux nourris au pâturage, les avocats et le poisson sauvage. Vous pouvez également ajouter des aliments fermentés à votre repas pour aider votre microbiote intestinal.

**Éviter les aliments transformés:**

ces types d'aliments contiennent souvent une forte teneur en sucre et d'autres ingrédients riches en glucides. Rompre un jeûne avec des aliments transformés irait à l'encontre de l'objectif du jeûne lui-même, tout en mettant à rude épreuve votre système digestif.

# Le jeûne intermittent comporte-t-il des risques?



Si le jeûne intermittent est sûr et bénéfique pour la plupart des individus, il y a quelques exceptions. Avant de suivre ce régime, consultez votre médecin pour déterminer s'il est approprié pour vous. Si l'une des contre-indications suivantes s'applique à vous, le jeûne intermittent n'est peut-être pas l'idéal pour vous:

## Femmes enceintes et / ou allaitantes:

il est essentiel que les mères s'attachent à fournir à leur bébé un apport régulier en nutriments pour favoriser sa croissance et son développement. Le jeûne intermittent pendant la grossesse ou l'allaitement pourrait nuire à la capacité de la mère à nourrir son bébé. Le jeûne peut également modifier les taux de glucose et d'hormones des femmes enceintes, ce qui pourrait mettre en danger la sécurité de leur bébé.

## Enfants:

le jeûne est risqué pour les enfants, car il pourrait les priver des nutriments dont ils ont besoin pour grandir en bonne santé. Rappelez-vous que les enfants ne doivent pas jeûner pendant plus de 24 heures. Si votre enfant doit surveiller son poids, une meilleure solution consiste à adopter un régime alimentaire sain, exempt de sucres et de céréales raffinés.



## Malnutrition ou insuffisance pondérale:

si vous souffrez de malnutrition ou d'insuffisance pondérale, c'est-à-dire si votre indice de masse corporelle (IMC) est inférieur ou égal à 18,5, vous ne devez pas pratiquer le jeûne intermittent, car vos besoins caloriques sont plus élevés. Concentrez-vous sur un poids convenable en consommant des aliments plus sains et plus nutritifs.

## Prescription de médicaments:

certains médicaments doivent être pris avec de la nourriture, car ils peuvent provoquer des maux d'estomac ou des ulcères. Les médicaments pour les diabétiques, en particulier, peuvent faire chuter dangereusement votre taux de glycémie s'ils sont pris sans nourriture.

Avant de pratiquer le jeûne intermittent, consultez votre médecin pour déterminer la meilleure façon d'adapter votre traitement à votre nouveau régime.



## ***Peut-on prendre des compléments pendant le jeûne intermittent?***

Tous les compléments ne sont pas bénéfiques pendant le jeûne. Certains compléments favorisent l'autophagie, tandis que d'autres l'inhibent. Si vous avez adopté le protocole KetoFast, il est important d'éviter de prendre des compléments qui peuvent perturber l'autophagie pendant vos jours de KetoFast. Cela inclut les compléments couramment utilisés comme la vitamine B12, le méthylfolate, les cétones exogènes, le colostrum et la glutamine.

Prenez plutôt des compléments qui favorisent l'autophagie, comme la berbérine, l'ECGC, l'extrait ou la poudre d'écorce de grenade et le thé de camomille bio.



## ***Peut-on faire de l'exercice pendant le jeûne intermittent ?***

Faire de l'exercice pendant un jeûne intermittent peut en fait contribuer à maximiser votre potentiel de combustion des graisses. En effet, le jeûne épuise les réserves de glycogène de votre corps. En l'absence de glucose, votre corps est contraint d'accéder aux graisses stockées dans vos cellules et de les utiliser comme carburant pendant que vous faites de l'exercice et que vous accomplissez vos activités quotidiennes.



# Démystifier les mythes courants sur le jeûne intermittent



Un certain nombre de mythes et d'idées fausses associés au jeûne intermittent empêchent de nombreuses personnes de mettre en œuvre ce régime et de profiter de ses bienfaits. Voici quelques-unes des idées les plus courantes démystifiées:



## MYTHE 1:

# Le jeûne intermittent entraîne une perte de masse musculaire

Le mythe selon lequel le jeûne entraîne une perte musculaire vient du fait que l'excès d'acides aminés dans votre corps doit être brûlé après que vos réserves de glycogène dans le foie ont été épuisées. C'est alors que les gens disent que le jeûne « brûle les muscles ».

Cependant, ce processus est un renouvellement normal qui se produit avant que votre corps ne finisse par réguler à la hausse les hormones de croissance en réponse au jeûne. Comme l'explique le Dr Jason Fung, néphrologue canadien, dans son livre « The Complete Guide to Fasting »:

*« Le corps ne régule jamais à la hausse son catabolisme protéique. Il n'est jamais question de brûler du muscle. Seul un renouvellement normal se produit. Il y a une certaine quantité de protéines dont vous avez besoin pour un roulement régulier. Lorsque vous commencez à jeûner, cela commence à diminuer et l'oxydation des graisses augmente. En fait, vous êtes passé de la combustion des sucres à celle des graisses. »*



## MYTHE 2:

# Le jeûne intermittent met votre corps en mode famine

L'une des croyances les plus tenaces au sujet du jeûne est qu'il met votre corps en mode famine et l'oblige à conserver chaque calorie, empêchant ainsi la perte de graisse. On dit aussi que le mode famine diminue le métabolisme de l'organisme et le fait « s'éteindre ». Si cet effet peut effectivement être déclenché lorsque vous réduisez simplement les calories que vous consommez, il ne se produit pas réellement lorsque vous ajoutez le jeûne à l'équation. Comme l'explique le Dr Jason Fund:

*« Ce qui se passe pendant le jeûne, c'est que... après quatre jours de jeûne, le métabolisme de base est en fait 10 % plus élevé qu'au début. Le corps ne s'est pas du tout mis à l'arrêt. En fait, ce qu'il se passe, c'est qu'il a changé de source de carburant. »*

Dans son livre « Fast This Way », Dave Asprey, fondateur et PDG de Bulletproof.com, explique plus en détail la perte et la reprise de poids en yo-yo qui se produit avec un simple régime hypocalorique.



Si vous suivez simplement un régime hypocalorique ou si vous faites des exercices excessifs pour perdre du poids, votre point de déclenchement pour la faim correspond à votre point de référence pour les graisses. Afin de faire correspondre votre point de déclenchement pour la faim à votre poids réel plutôt qu'à votre poids avec de la graisse, votre corps doit brûler des cétones qui sont produites lorsque votre graisse est utilisée comme source de carburant.



## MYTHE 3:

### Le jeûne intermittent épuise les niveaux d'énergie

L'une des principales préoccupations concernant le jeûne intermittent est qu'il peut vous faire sentir physiquement épuisé et léthargique. S'il est vrai que vous ne vous sentirez pas au mieux de votre forme pendant les premiers jours de jeûne, cet effet finit par se dissiper une fois que votre corps est passé de la combustion du glucose à celle des graisses corporelles comme carburant. En fait, une fois que votre corps a débloqué ses réserves de graisse, il dispose d'une réserve d'énergie quasi illimitée.



## MYTHE 4:

# Vous devez prendre un petit-déjeuner et plusieurs petits repas par jour

Si vous êtes inquiet à l'idée de sauter le petit-déjeuner pendant le jeûne parce que c'est censé être le repas le plus important de la journée, ne le soyez pas. Sauter le petit-déjeuner est la façon la plus simple de pratiquer le jeûne intermittent et de profiter de ses bienfaits scientifiquement prouvés. Cela vous permet de réduire votre fenêtre de temps pour manger entre 11 heures et 19 heures, ce qui vous donne au moins 16 heures pour jeûner.

Vous avez peut-être aussi entendu parler du conseil suivant : prendre six petits repas par jour pour garder votre énergie, contrôler vos portions et stabiliser votre taux de glycémie. Toutefois, il n'a pas été démontré que cette méthode était bénéfique, car des périodes de jeûne sont nécessaires pour une fonction métabolique optimale.



# Conseils pour réussir le jeûne intermittent



Pour optimiser les bienfaits du jeûne intermittent, gardez ces conseils à l'esprit:

## **1** Rester hydraté:

boire beaucoup d'eau pure et propre, ainsi que des quantités modérées d'autres boissons saines, comme le café et le thé bio, peut contribuer à réduire vos envies de manger et à vous sentir rassasié. Veillez à éliminer de votre alimentation les boissons malsaines comme l'alcool, les boissons énergisantes et les sodas, car elles iraient à l'encontre de votre objectif.





## 2 Éviter les aliments transformés:

le jeûne peut contribuer à la détoxification. Toutefois, vous pouvez éviter d'introduire des toxines dans votre corps en éliminant les aliments transformés de votre alimentation. Consommez plutôt des aliments complets, comme des légumes bio, des sources de matières grasses saines de haute qualité et des viandes issues d'animaux nourris au pâturage.

Vous devez également faire attention aux informations nutritionnelles trompeuses qui pourraient saboter vos objectifs de santé. Par exemple, on dit que le soja est un aliment sain. Mais les produits à base de soja non fermenté sont en fait liés à un certain nombre de problèmes de santé, tels que l'infertilité, les troubles digestifs, les dysfonctionnements thyroïdiens, etc. D'autres aliments et ingrédients apparemment sains que vous devez éviter sont les céréales complètes, le maïs, les cacahuètes et les huiles végétales raffinées.



### **3 Être physiquement actif:**

comme nous l'avons mentionné précédemment, faire de l'exercice pendant que vous pratiquez le jeûne intermittent optimise le potentiel de combustion des graisses de votre corps. Des activités physiques aussi simples que la marche et les étirements peuvent déjà faire la différence. Vous devriez également envisager de faire des exercices comme le yoga et la musculation.

### **4 Dormir suffisamment:**

le sommeil est un aspect important de votre santé, car il affecte vos fonctions physiologiques et mentales. Le manque de sommeil peut vous rendre vulnérable aux accidents, réduire vos performances sportives et votre créativité, affaiblir votre fonction immunitaire et augmenter le risque de maladies chroniques comme le cancer et le diabète.

Essayez d'avoir environ huit heures de sommeil de qualité la nuit. Pour optimiser votre sommeil, assurez-vous que votre chambre est totalement sombre et que la température ambiante est optimale. Retirez les réveils et éteignez les appareils électriques qui émettent des champs électromagnétiques (EMF).



## **5** Rechercher le soutien de vos proches:

le jeûne intermittent ne doit pas nécessairement nuire à vos activités sociales impliquant de la nourriture. Informez votre famille et vos amis, en particulier les personnes avec lesquelles vous vivez, que vous entreprenez un jeûne intermittent, afin que vous puissiez trouver un moyen de manger ensemble sans compromettre votre régime. Leur soutien peut faire une grande différence, surtout dans les moments où vous avez envie d'abandonner vos objectifs de santé.

Avec une planification minutieuse, ces conseils peuvent vous aider à mettre en œuvre votre régime de jeûne intermittent en toute sécurité tout en veillant à satisfaire vos besoins nutritionnels.

# Des recettes pour le jeûne



Le succès de tout protocole de jeûne dépend également de la façon dont vous nourrissez votre corps pendant les jours d'alimentation normale. Voici quelques recettes saines pour vous donner une idée de la façon dont vous pouvez nourrir votre corps lorsque vous rompez le jeûne. Elles sont non seulement délicieuses, mais aussi nourrissantes, et constituent le complément parfait à vos objectifs de jeûne.



# Phô simple



## Ingrédients:

- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco ou de matière grasse animale de bonne qualité
- 1/4 de petit oignon émincé
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 1 cuillère à café de gingembre finement râpé
- 1 3/4 tasse de bouillon de bœuf
- 1/4 de cuillère à café de graines de coriandre en poudre
- 1 bâtonnet de cannelle
- 2 anis étoilés
- 1 pincée de clou de girofle moulu
- 2 cuillères à café de sauce de poisson
- Environ la moitié d'un oignon de printemps (partie verte seulement), en julienne
- 2/3 tasse de spirales de courgette
- 1 cuillère à café de piment rouge finement haché
- Quartiers de citron ou de citron vert, au moment de servir
- 1 petite poignée de basilic Thaï ou de coriandre pour la garniture

## Recette:

1. Faites chauffer l'huile dans une petite poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites cuire pendant 30 secondes, ou jusqu'à ce qu'ils soient odorants.
2. Ajoutez le bouillon, la coriandre, la cannelle, l'anis étoilé, les clous de girofle et la sauce de poisson. Portez à ébullition, puis réduisez le feu à faible intensité. Couvrez et laissez mijoter doucement pendant 25 minutes.
3. Ajoutez les spirales de courgette et l'oignon de printemps et laissez mijoter pendant 30 secondes. Retirez et jetez la cannelle et l'anis étoilé.
4. Versez le phô dans un bol chaud. Ajoutez un peu de piment et une pression de citron ou de jus de citron vert selon votre goût et, si nécessaire, ajoutez un peu plus de sauce de poisson. Pour finir, décorez avec un peu de basilic Thaï.

# Gâteaux de poulet thaïlandais

(Remarque: cette recette est pour 4 personnes)



## Ingrédients:

- Environ 1 livre de filets de cuisses de poulet, coupés en morceaux
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 grosse poignée de feuilles d'épinards
- 2 cuillères à café de sauce de poisson
- 1/2 cuillère à café de curcuma moulu
- 3 cuillères à soupe de crème de noix de coco
- 1 cuillère à café de gingembre finement râpé
- Au moment de servir :
- 4 feuilles de laitue iceberg, découpées en forme de tasse
- 1 avocat, coupé en tranches
- 1/2 concombre libanais, coupé en tranches
- 1 petite poignée de coriandre
- 1 citron vert, coupé en deux

## Recette:

1. Préchauffez le four à 180°C et graissez légèrement un moule à muffins de huit tasses avec de l'huile de noix de coco.
2. Placez le poulet, l'ail, les épinards, la sauce de poisson, le curcuma, la crème de noix de coco et le gingembre dans un robot culinaire et pulsez plusieurs fois jusqu'à ce qu'ils soient finement hachés.
3. Répartissez uniformément le mélange de poulet dans le moule préparé, puis faites cuire au four pendant 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Laissez refroidir légèrement pendant 5 minutes avant de les retourner. Les gâteaux de poulet libèrent un peu de liquide à la cuisson. Il faut donc drainer le liquide avant de les retirer du moule.
4. Disposez les feuilles de laitue sur un grand plateau ou des assiettes de service. Placez deux gâteaux de poulet dans chaque feuille, ainsi que de l'avocat, du concombre et de la coriandre, et pressez un peu de jus de citron vert.

# Chips de noix de coco au curcuma et au gingembre



## Ingrédients:

- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco
- 1 cuillère à café de curcuma moulu
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 2 cuillères à café de miel cru
- 1 pincée de sel de mer
- 1 1/3 tasse de copeaux de noix de coco

## Recette:

1. Préchauffez le four à 150°C.
2. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
3. Placez l'huile de noix coco, le curcuma, le gingembre et le miel dans un bol et mélangez-les. Saupoudrez d'un peu de sel.
4. Ajoutez les copeaux de noix de coco et mélangez délicatement jusqu'à ce que la noix de coco soit bien enrobée
5. Répartissez la noix de coco sur la plaque préparée en une seule couche et faites cuire au four, en remuant délicatement toutes les 5 minutes environ, pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Gardez un œil sur la noix de coco car, après 10 minutes, elle peut brûler rapidement.
6. Retirez la plaque du four et laissez la noix de coco refroidir complètement avant de servir. Conservez les chips dans un récipient hermétique hors du réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.

# Bouchées de cerises au chocolat noir



## Ingrédients:

- 1/2 livre de cerises fraîches, dénoyautées et coupées en deux
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 tasse de flocons de noix de coco non sucrés
- 2 dattes fraîches, dénoyautées
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco fondue
- 1/2 livre de chocolat noir cru, en morceaux

## Recette:

1. Préchauffez le four à 160°C.
2. Placez les cerises dénoyautées et coupées en deux sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire pendant 15 minutes. Gardez les queues de cerises de côté dans un bol séparé. Laissez refroidir les cerises.
3. Placez les cerises cuites, le miel, les dattes, les flocons de noix de coco et l'huile de noix de coco dans un robot culinaire et pulsez brièvement jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Roulez le mélange en boules de la taille d'une cerise et insérez une queue de cerise au centre de chaque boule, à la base.
5. Continuez à les rouler entre les paumes de vos mains jusqu'à ce qu'elles forment des boules parfaites. Placez-les directement sur une autre plaque recouverte de papier sulfurisé. Mettez la plaque au congélateur et laissez refroidir pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les boules de cerises soient fermes.
6. Pendant ce temps, placez le chocolat noir cru dans un bol au-dessus d'une casserole remplie aux 3/4 d'eau frémissante et remuez jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu.
7. Retirez le chocolat fondu du feu.
8. Plongez les boules de cerises refroidies dans le chocolat jusqu'à ce qu'elles soient complètement enrobées, puis les placez sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Lorsque toutes les boules de cerises ont été trempées et enrobées, replacez la plaque au réfrigérateur et laissez refroidir pendant encore cinq minutes ou jusqu'à ce que le chocolat durcisse.





# SOURCES ET RÉFÉRENCES

[ScienceDaily, 3 novembre 2016](#)

[Experimental & Molecular Medicine volume 44, pages 69–72\(2012\), Résumé](#)

[J Pathol. Mai 2010, 221\(1\): 3–12., Résumé](#)

[J Pathol. Mai 2010, 221\(1\): 3–12., Résumé](#)

[Biol Chem. Juillet 2012, 393\(7\): 547–564., Maladies neurodégénératives](#)

[Biol Chem. Juillet 2012, 393\(7\): 547–564., Résumé](#)

[Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics, 2001, 24\(5\), Résumé](#)

[American Heart Association, « Understanding Blood Pressure Readings »](#)

[Nature, 2019, 9\(854\), Résumé](#)

[Washington Post 31 décembre 2012](#)

[EurekAlert!, 3 avril 2011](#)

[Harvard Health Publishing, « Growth Hormone, Athletic Performance and Aging »](#)

[Cell Metabolism, 5 juin 2018, 27\(6\): 1212–1221.e3, Résumé](#)

[Annual Review of Nutrition août 2017, 37: 371–393, Conclusions](#)

[Cell 23 février 2017, 168\(5\): 775–788, Résumé](#)

[Cell Stem Cell, 5 juin 2014, 14\(6\): 810–823, Résumé](#)

[Nature Communications, 2013, 4\(2163\), Résumé](#)

[Seminars in Immunopathology, 2020, 42:279 Immunonutrients: Cancer and Infection](#)

[Johns Hopkins Medicine, Intermittent Fasting: What is it, and how does it work? 2](#)

[The Fasting Method, OMAD: Should you eat one meal a day?](#)

[J Acad Nutr Diet. Août 2015, 115\(8\): 1203–1212](#)

