

DR MICHAEL MOSLEY MIMI SPENCER

THE FAST DIET
n° 1 des ventes
au Royaume-Uni

LE RÉGIME FAST

LE LIVRE DE RÉFÉRENCE SUR LA MÉTHODE 5:2

5 jours sans aucune contrainte
et seulement **2 jours restrictifs**
pour **perdre vos kilos en trop**
et être en meilleure santé

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

2 JOURS DE DÉTOX + 5 JOURS DE PLAISIR = DES KILOS EN MOINS ET LA SANTÉ EN PLUS !

**Le livre de référence sur le régime 5:2,
la méthode révolutionnaire pour maigrir, validée par un médecin !**

Pourquoi adopter le Régime Fast ? La règle est simple...

MANGE

Il n'y a pas d'effort quotidien de contrôle des calories, pas d'ennui, de frustration ou de privations contrairement aux régimes classiques ; vous allez continuer à manger ce que vous aimez 5 jours par semaine.

JEÛNE

Beaucoup plus qu'un régime, le jeûne intermittent va vous permettre de vivre plus longtemps et en bonne santé. Cette méthode réduit les risques de diabète, de cancer et de maladies cardiaques.

MAIGRIS

Vous ne devez pas vous priver éternellement ni vous affamer. Résultat : une perte de poids régulière sans fonte musculaire (prouvée scientifiquement).



En bonus : téléchargez gratuitement les photos des menus proposés dans ce livre.

Le Dr Michael Mosley est connu en Grande-Bretagne pour ses documentaires scientifiques. Celui réalisé pour la BBC, *Eat, Fast, Live Younger*, est à l'origine de ce livre et du phénomène incroyable autour de la méthode 5:2. Il a également été nommé Journaliste Médical de l'Année par la British Medical Association.

Mimi Spencer est journaliste et écrivain. Depuis plus de dix ans, elle tient une rubrique dans le *Mail on Sunday* sur la mode, la beauté, la santé et les régimes pour 3 millions de lecteurs par semaine.

16 euros

Prix TTC France

978-2-84899-662-2



9

782848996622

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : MINCEUR

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.

Original English language edition © 2013

by Michael Mosley and Mimi Spencer.

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or part in any form.

This edition published by arrangement with the original publisher
Pocket Book, a Division of Simon and Schuster, Inc., New York.

Titre de l'édition originale : *The Fast Diet*

Maquette : Sébastienne Ocampo

Traduction : Sabine Rolland

Illustrations : Fotolia

© 2014 Quotidien Malin
une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-662-2

D^R MICHAEL MOSLEY MIMI SPENCER

LE RÉGIME FAST



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

*À mon épouse, Clare, et nos enfants, Alex, Jack, Daniel et Kate,
grâce auxquels je me dis que vivre plus longtemps en vaut la peine.*

MICHAEL MOSLEY

*À Ned, Lily, May et Paul – mon Brighton Rock. Et à mes parents
qui ont toujours su que la nourriture, c'est de l'amour.*

MIMI SPENCER

SOMMAIRE

Introduction	7
Chapitre 1. La science du jeûne	19
Chapitre 2. Le jeûne intermittent en pratique	69
Chapitre 3. Idées de menus	125
Études de cas	149
Valeur calorique des aliments	167
Notes	189
Remerciements	199
Au sujet des auteurs	201
Table des matières	203

INTRODUCTION

Les dernières décennies ont vu la valse des régimes alimentaires, une tendance chassant l'autre, mais l'avis des médecins sur ce qui constitue un mode de vie sain n'a quasiment pas varié : privilégier les aliments pauvres en graisses, faire davantage d'exercice... et ne jamais sauter de repas. Pourtant, dans la même période, l'obésité dans le monde a grimpé en flèche.

Alors existe-t-il une autre approche qui a fait ses preuves ? Une approche fondée sur la science et non sur la *vox populi* ? Nous pensons que oui. Cette approche, c'est le jeûne intermittent.

Lorsque nous avons entendu parler pour la première fois des bienfaits supposés du jeûne intermittent, nous étions sceptiques, comme beaucoup. Jeûner nous semblait terriblement contraignant et difficile, et nous savions tous les deux que les régimes, quels qu'ils soient, sont généralement voués à l'échec. Mais maintenant que nous avons étudié à la loupe et testé personnellement le jeûne intermittent, nous sommes convaincus de son potentiel extraordinaire. Comme le dit l'un des experts médicaux interrogé dans le cadre de ce livre : « Vous ne pouvez rien faire de plus puissant pour votre organisme que de jeûner. »

.....
« **Vous ne pouvez rien faire de plus puissant
pour votre organisme que de jeûner.** »
.....

LE JEÛNE : UNE IDÉE ANCIENNE, UNE MÉTHODE MODERNE

Le jeûne n'est pas nouveau. Comme vous le découvrirez dans le chapitre suivant, votre organisme est fait pour jeûner. L'évolution de l'espèce humaine s'inscrit dans une époque où la nourriture était rare ; nous sommes le produit d'une alternance de périodes d'abondance et de périodes de famine qui a duré des milliers d'années. Si nous réagissons si bien au jeûne intermittent, c'est sans doute parce qu'il reproduit beaucoup mieux que nos trois repas par jour l'environnement qui a vu naître et évoluer l'homme moderne.

Bien sûr, le jeûne demeure un article de foi pour beaucoup. Les jeûnes du carême, du Yom Kippour et du ramadan sont parmi les plus connus. Les orthodoxes grecs sont invités à jeûner 180 jours par an (selon Saint Nicolas Velimirovitch, évêque de Zicha, « la glotonnerie rend un homme taciturne et craintif, alors que le jeûne le rend joyeux et courageux »), tandis que les moines bouddhistes jeûnent à la nouvelle lune et à la pleine lune de chaque mois lunaire.

Toujours est-il que nous sommes de plus en plus nombreux, semble-t-il, à manger à longueur de journée. Non pas parce que nous avons tout le temps faim, mais parce que nous sommes insatisfaits. Insatisfaits de notre poids, de notre corps, de notre santé.

Le jeûne intermittent peut nous remettre en contact avec notre véritable nature humaine. Il est la voie royale, non seulement pour perdre du poids, mais aussi pour rester en bonne santé et atteindre un bien-être durable. Les scientifiques commencent tout juste à découvrir et à démontrer à quel point il peut constituer un outil puissant.

Ce livre est le fruit des recherches scientifiques les plus avancées et de leur impact sur les connaissances actuelles en matière de perte

de poids, de résistance aux maladies et de longévité. Mais il est aussi le résultat de nos expériences personnelles.

Données issues des laboratoires de recherche et données issues de nos modes de vie : ces deux catégories d'informations sont pertinentes ici et permettent d'étudier le jeûne intermittent de deux points de vue complémentaires. Michael, qui a testé le potentiel de cette méthode sur lui-même et à la lumière de sa formation médicale, vous explique d'abord les fondements scientifiques du jeûne intermittent et du régime 5:2 – une méthode qu'il a fait connaître dans le monde entier durant l'été 2012.

Ensuite, Mimi vous explique concrètement comment pratiquer le jeûne intermittent en toute sécurité, de manière efficace et durable, sans que cela vienne perturber votre quotidien. Elle étudie en détail ce qu'on ressent en jeûnant, ce que vous pouvez espérer au fil des jours, quels aliments consommer et quand. Elle vous propose également de nombreux conseils et stratégies pour vous aider à tirer le plus grand bénéfice des préceptes simples du jeûne intermittent.

Comme vous allez le découvrir dans les pages qui suivent, le jeûne intermittent a changé nos vies à tous les deux. Et nous espérons qu'il en sera de même pour vous.

LA MOTIVATION DE MICHAEL : LE POINT DE VUE D'UN HOMME



J'ai 55 ans et, avant d'explorer le jeûne intermittent, j'étais en léger surpoids : je mesurais 1,80 m, je pesais 85 kg et j'avais un indice de masse corporelle de 26. J'ai été mince jusqu'à 35 ans puis, comme beaucoup de gens, j'ai pris régulièrement du poids – environ 500 g

par an. Cela paraît peu, mais représente en réalité beaucoup de kilos accumulés en vingt ans. Peu à peu, j'ai réalisé que je commençais à ressembler à mon père, un homme qui a souffert toute sa vie de problèmes de poids et qui est mort à un peu plus de 70 ans de complications liées au diabète. À son enterrement, beaucoup de ses amis m'ont fait remarquer à quel point j'étais devenu comme lui.

Alors que je réalisais un documentaire pour la BBC, j'ai eu la chance de passer une IRM qui a révélé que je faisais partie de ces personnes minces à l'extérieur mais grasses à l'intérieur. La graisse viscérale est la plus dangereuse parce qu'elle s'accumule autour de vos organes internes et augmente le risque de maladies cardio-vasculaires et de diabète. Par la suite, j'ai effectué des analyses de sang qui ont montré que j'étais en train de développer un diabète et que mon cholestérol était beaucoup trop élevé. Visiblement, j'allais devoir faire quelque chose si je ne voulais pas finir comme mon père. J'ai essayé de suivre les conseils alimentaires habituels, mais sans véritables résultats. Mon poids et ma formule sanguine restaient critiques.

Je n'avais jamais suivi de régime parce que j'étais convaincu qu'aucun ne marcherait. J'avais vu mon père essayer tous les régimes de la terre, du régime Scarsdale au régime Atkins en passant par le Cambridge Diet et le Drinking Man's Diet. À chaque fois, il avait perdu du poids, mais repris tous ses kilos, voire des kilos supplémentaires, en quelques mois.

Puis, début 2012, j'ai été contacté par Aidan Laverty, le réalisateur de l'émission scientifique *Horizon* diffusée sur la BBC. Aidan m'a demandé si je voulais bien jouer les cobayes pour explorer les fondements scientifiques de l'allongement de l'espérance de vie. Je ne savais pas vraiment ce que nous allions découvrir, mais avec la productrice Kate Dart et le chercheur Roshan Samarasinghe, nous avons rapidement décidé de nous pencher sur la restriction

calorique et le jeûne, convaincus que nous pouvions en tirer des résultats intéressants.

La restriction calorique, appelée aussi régime hypocalorique, est une expérience assez brutale ; il s'agit de réduire vos apports caloriques de façon drastique, et donc de manger beaucoup moins que la normale chaque jour de votre longue (c'est à espérer !) vie. Pourquoi s'astreindre à un tel régime ? Parce que c'est la seule manière d'accroître l'espérance de vie, du moins chez les mammifères. On compte au moins 10 000 adeptes de la restriction calorique avec nutrition optimale dans le monde, et j'en ai rencontré un certain nombre. Malgré leur profil biochimique généralement fabuleux, je n'ai jamais été vraiment tenté de rejoindre leurs rangs et de devenir aussi maigre qu'eux. Je n'ai tout simplement pas la volonté ni le désir de suivre toute ma vie un régime extrêmement pauvre en calories.

C'est pourquoi j'ai été enchanté de découvrir le jeûne intermittent qui implique de diminuer ses apports caloriques, mais pas tout le temps. Si la science avait raison, je me disais que j'aurais les avantages de la restriction calorique, mais pas les frustrations terribles qui y étaient associées.

J'ai fait le tour des États-Unis, rencontrant des scientifiques de renom qui ont accepté de partager leurs travaux de recherche et leurs idées avec moi. Il m'apparaissait clairement que le jeûne intermittent n'était pas un effet de mode. Mais il n'allait pas être aussi facile que je l'avais espéré au départ. Comme vous allez le découvrir au fil de votre lecture, il existe de nombreuses formes différentes de jeûne intermittent. Certaines préconisent de ne rien manger pendant 24 heures, voire plus longtemps. D'autres de prendre un seul repas hypocalorique par jour, un jour sur deux. J'ai testé les deux méthodes, mais il me paraissait impossible de m'y tenir

régulièrement. L'une comme l'autre me paraissaient tout simplement trop difficiles à suivre.

J'ai donc décidé de mettre au point et d'expérimenter ma propre version du jeûne intermittent. Cinq jours par semaine je mangeais normalement ; les deux autres jours je me limitais à 25 % de mes apports caloriques habituels, soit 600 calories par jour.

Je répartissais ces 600 calories en deux prises – environ 250 calories pour le petit déjeuner et 350 calories pour le dîner – ce qui me permettait de jeûner environ douze heures d'affilée. J'ai également décidé que j'allais jeûner les lundis et jeudis. Je suis devenu mon propre terrain d'expérience.

Le programme *Mangez, jeûnez et vivez plus longtemps*, qui retraçait en détail mon expérience quotidienne de ce que nous appelions désormais le régime 5:2, a été diffusé sur la BBC durant les jeux Olympiques de Londres en août 2012. Je m'attendais à ce qu'il soit noyé dans la folie médiatique qui entourait les jeux, alors qu'il a lui aussi attiré les foules. Ce programme a été regardé par plus de 2,5 millions de téléspectateurs – une audience énorme pour *Horizon* – et par des centaines de milliers d'internautes sur YouTube. Mon compte Twitter a explosé et mes suiveurs ont triplé ; tout le monde voulait essayer ma version du jeûne intermittent et me demandait ce qu'il fallait faire.

Les journaux se sont emparés de mon histoire. Des articles sont parus dans *The Times*, le *Daily Telegraph*, le *Daily Mail* et le *Mail on Sunday*. Mon expérience n'a pas tardé à être relayée par des journaux du monde entier – à New York, Los Angeles, Paris, Madrid, Montréal, Islamabad et New Delhi. Des communautés en ligne se sont créées, des menus et des expériences se sont échangés, des forums de discussion ont fleuri sur le jeûne. Les gens ont commencé à m'arrêter

dans la rue pour me faire part de leur expérience du régime 5:2 et à m'envoyer des mails pour me raconter en détail leur quotidien. Parmi ces mails, beaucoup provenaient de médecins. Comme moi, ils avaient été sceptiques au départ, mais ils avaient testé le jeûne intermittent sur eux-mêmes, constaté qu'il marchait et commencé à le préconiser à leurs patients. Ils souhaitaient obtenir davantage d'informations, de menus et de preuves scientifiques de son efficacité. Et ils voulaient que j'écrive un livre. Je me suis dérobé, j'ai tergiversé, et puis j'ai fini par trouver une collaboratrice que j'appréciais, en qui j'avais confiance et qui possédait une solide connaissance de la nutrition. C'était Mimi Spencer. C'est ainsi qu'est né le livre que vous avez entre les mains.

LE PARCOURS DE MICHAEL

J'ai suivi des études de médecine au Royal Free Hospital de Londres et, une fois mon diplôme en poche, j'ai rejoint la BBC comme assistant de production stagiaire. Au cours des vingt-cinq dernières années, j'ai réalisé de nombreux documentaires scientifiques et historiques pour la BBC, d'abord derrière la caméra, puis devant. J'ai été producteur exécutif de *QED* ; *Trust Me, I'm a Doctor* et *Superhuman*. J'ai travaillé avec John Cleese, Jeremy Clarkson, le professeur Robert Winston, Sir David Attenborough et le professeur Alice Roberts. J'ai conçu et produit de nombreux programmes pour la BBC et Discovery Channel, dont *Pompeii : The Last Day*, *Supervolcano* et *Krakatoa : Volcano of Destruction*.

J'ai présenté une douzaine d'émissions pour la BBC dont *Medical Mavericks*, *Blood and Guts*, *Inside Michael Mosley*, *Science Story*, *The Young Ones*, *Inside the Human Body* et *The Truth About Exercise*.

Actuellement, je réalise trois nouvelles émissions et présente régulièrement *The One Show* de la BBC.

J'ai reçu de nombreuses distinctions, dont celle de Journaliste Médical de l'Année par la British Medical Association.

LA MOTIVATION DE MIMI : LE POINT DE VUE D'UNE FEMME



Je me suis lancée dans le jeûne intermittent le jour où j'ai été chargée de rédiger un article pour *The Times* sur le programme *Horizon* de Michael. C'était la première fois que j'entendais parler du jeûne intermittent, et l'idée m'a séduite aussitôt, moi la sceptique qui, depuis vingt ans, observais les étranges acrobaties de l'industrie de la mode, du business de la beauté et du commerce des régimes.

Comme toutes les femmes de la quarantaine, j'avais essayé de nombreux régimes avant de perdre du poids, puis de perdre la foi en quelques semaines et de reprendre tous mes kilos. Même si je n'avais jamais été en surpoids, j'aurais voulu perdre ces quelques kilos réfractaires que j'avais pris pendant ma grossesse et dont je n'avais jamais pu me débarrasser. Les régimes que j'avais testés avaient toujours été trop difficiles à suivre, trop compliqués à mettre en pratique, trop ennuyeux, trop stricts, trop limités et trop agressifs, pompant toutes vos réserves et vous laissant au bout du compte totalement épuisée, vidée de votre énergie vitale. Je n'avais rien trouvé, rien que je puisse intégrer dans ma vie de mère, de femme qui travaille et d'épouse.

J'avais soutenu pendant des années que les régimes étaient des miroirs aux alouettes, voués à l'échec en raison des restrictions et

des privations qu'ils imposaient à une vie par ailleurs heureuse, mais là, j'ai su immédiatement que c'était différent. Les preuves scientifiques étaient nombreuses et incontestables, et (aspect essentiel pour moi) la communauté médicale affichait une attitude positive. Les effets du jeûne intermittent, sur Michael et sur d'autres, étaient impressionnants, voire sidérants. Dans son documentaire *Horizon*, Michael parlait du « début de quelque chose d'énorme... de nature à transformer radicalement la santé de la nation ». Je n'ai pas pu résister. Et, d'ailleurs, pourquoi aurais-je attendu plus longtemps ?

.....
« Les preuves scientifiques étaient nombreuses et incontestables, et (aspect essentiel pour moi) la communauté médicale affichait une attitude positive. »
.....

Aussitôt testé, aussitôt adopté. Je suis une convertie, un apôtre même. Je continue de suivre le jeûne intermittent, mais sans m'en apercevoir. Au départ, je pesais 60 kg pour 1,70 m, avec un indice de masse corporelle de 21,4, donc normal. Aujourd'hui, au moment où je coécis ce livre avec Michael, je pèse 54 kg et mon IMC est passé à 19,4. C'est un poids en moins. Je me sens légère, svelte et pleine de vie. Le jeûne fait partie intégrante de mon quotidien, et je le pratique sans y penser, sans aucun stress.

Aujourd'hui, six mois plus tard, je suis plus dynamique, plus enthousiaste, animée d'un plus grand appétit de vivre. Ma peau est plus belle. Et (cela mérite d'être mentionné), je porte de nouveaux jeans (tour de taille de 69 cm) et ne redoute plus, à l'approche de l'été, de me mettre en deux-pièces sur la plage. Mais, et c'est sans doute le plus important, je sais qu'il y a un bénéfice à long terme. Je fais ce qu'il

y a de mieux pour préserver mes capacités physiques et cérébrales. C'est mon intime conviction, mais elle mérite d'être partagée.

.....
« Je me sens légère, svelte et pleine de vie. »
.....

LE PARCOURS DE MIMI

Depuis vingt ans, j'écris des articles sur la mode, la nutrition et la beauté dans des journaux et des magazines britanniques. J'ai commencé chez *Vogue* avant de collaborer avec *The Guardian*, *The Observer* et le *London Evening Standard* où j'ai été nommée Journaliste de Mode de l'Année 2000. Actuellement, je tiens une rubrique dans le magazine *Mail on Sunday's You* et rédige régulièrement des articles pour *The Saturday Times*. En 2009 j'ai écrit un livre, *101 Things to do Before You Diet* où je dresse le catalogue de mes mésaventures avec les régimes à la mode – des régimes qui semblent condamnés à l'échec pour toujours. Le jeûne intermittent est la seule méthode que j'ai découverte en vingt ans capable de vous faire maigrir durablement. Sans parler de ses effets anti-âge. Bref, la panacée.

LE JEÛNE INTERMITTENT : PROMESSE FAITE, PROMESSE TENUE

Nous savons que les conseils nutritionnels classiques ne marchent tout simplement pas pour la plupart des gens. Le jeûne intermittent constitue une autre voie, une voie totalement différente des autres,

capable de changer radicalement notre approche de l'alimentation et de la perte de poids.

- Le jeûne intermittent nous demande de ne pas considérer uniquement ce que nous mangeons, mais quand nous le mangeons.
- Il n'y a pas de règles compliquées à suivre ; il s'agit d'une méthode souple, parfaitement compréhensible et facile à utiliser.
- Il n'y a pas d'effort quotidien de contrôle des calories – pas d'ennui, de frustration ou de privations comme avec les régimes classiques.
- Oui, il s'agit de jeûner, mais pas dans le sens où vous l'entendez ; à aucun moment vous ne serez affamé.
- Vous allez continuer à manger ce que vous aimez – la plupart du temps.
- Les kilos que vous perdrez seront durablement perdus si vous continuez de suivre le programme de base.
- La perte de poids n'est que l'un des nombreux bienfaits du jeûne intermittent. Son véritable bénéfice est d'améliorer votre santé à long terme en diminuant le risque de souffrir de nombreuses pathologies telles que le diabète, les maladies cardio-vasculaires et le cancer.
- Vous allez vite comprendre que ce n'est pas un régime. C'est beaucoup plus que cela, à savoir une stratégie pour vivre longtemps en bonne santé.

À présent, vous allez vouloir comprendre pourquoi nous sommes aussi sûrs de nous. Dans le chapitre suivant, Michael vous explique les fondements scientifiques du jeûne intermittent.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le régime fast

Michael Dr Mosley et Mimi Spencer



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des
bonus, invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS