

C'EST MALIN

Olivia Charlet, naturopathe et nutrithérapeute
et Alix Lefief-Delcourt

JE DÉBUTE MON JEÛNE INTERMITTENT



**La méthode de jeûne intermittent
pour mincir sans effet yoyo
et être en pleine forme**

LEDUC ↗
poche

SANTÉ

Le jeûne intermittent est une pratique simple et facile à mettre en place, consistant à alterner des périodes de jeûne de 16 à 24 heures et des temps d'alimentation. Couplé à une alimentation saine, il possède des vertus pour la santé : perte de poids, réduction du risque de troubles cardiovasculaires ou de maladies inflammatoires...

Dans ce livre vous trouverez :

- **Un mode d'emploi 100% pratique pour débiter le jeûne intermittent en toute sérénité :** Qu'est-ce que le jeûne ? Quels sont ses bienfaits pour la santé ? Comment bien s'y préparer ? Comment s'organiser ? Quelles sont les précautions à prendre ?
- **4 programmes hebdomadaires de jeûne intermittent** sur mesure.
- **Tous les conseils pour remettre à plat ses habitudes alimentaires** en adoptant une alimentation *low carb* hypotoxique entre les jeûnes.
- **Plus de 30 recettes** savoureuses et ultra-saines.

LE GUIDE POUR DÉBUTER SON JEÛNE INTERMITTENT !

Olivia Charlet est nutrithérapeute et naturopathe. C'est son histoire de santé (plusieurs maladies auto-immunes) qui l'a conduite à se passionner pour la nutrition, la toxicologie et toutes les alternatives naturelles non intrusives pour l'organisme.

Alix Lefief-Delcourt est l'auteure de nombreux best-sellers en santé aux éditions Leduc.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Santé, régimes alimentaires

ISBN : 979-10-285-2625-2



9 791028 526252

7,50 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com

LEDUC
poche

DES MÊMES AUTRICES, AUX ÉDITIONS LEDUC :

Je m'initie à l'alimentation cétogène 100 % hypotoxique, guide visuel, 2021.

200 recettes cétogènes, 2020.

Ma Bible de l'alimentation cétogène, 2018.

Mes petites recettes magiques cétogènes, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Ce livre est la réédition poche de *Mince et en bonne santé grâce au fasting, c'est malin* des mêmes autrices, paru aux éditions Leduc en 2017.

Relecture-correction : Marjolaine Revel

Maquette : Émilie Guillemin

Design de couverture : Antartik

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2625-2

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Olivia Charlet
Alix Lefief-Delcourt

**JE DÉBUTE
MON JEÛNE
INTERMITTENT**

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. LES GRANDS PRINCIPES DU FASTING : POURQUOI ET COMMENT PRATIQUER LE JEÛNE INTERMITTENT ?	9
1. Manger moins et moins souvent pour être en meilleure santé	11
2. Qu'est-ce que le jeûne intermittent ?	19
3. Comment le fasting agit sur notre production d'énergie	37
4. Comment le fasting agit sur notre équilibre hormonal	47
5. Les bienfaits du fasting au quotidien	63
6. Les bienfaits du fasting sur les maladies les plus courantes	79

PARTIE 2. LE FASTING EN PRATIQUE	107
1. Les infos essentielles à connaître avant de commencer un jeûne intermittent	111
2. Que mange-t-on avant et après le jeûne ?	127
PARTIE 3. PROGRAMMES SUR MESURE ET RECETTES SPÉCIALES JEÛNE INTERMITTENT	171
1. Vos 4 programmes de jeûne intermittent	173
2. Les recettes pour accompagner votre jeûne intermittent	209
RESSOURCES	249
TABLE DES MATIÈRES	253

INTRODUCTION

Le jeûne intermittent, aussi appelé *intermittent fasting* ou tout simplement *fasting*, est une méthode qui consiste à alterner les périodes où l'on mange et celles où l'on ne mange pas, la période d'« abstinence » durant au moins 13 heures. Ce qui revient, en pratique, à espacer davantage ses repas, voire à en sauter un ou plusieurs, et cela de manière répétée.

Cette pratique fait aujourd'hui l'étude de nombreuses recherches scientifiques. Si les vertus du jeûne prolongé (sur plusieurs jours) commencent à être bien connues, celles du jeûne intermittent n'en sont pas moins prometteuses. Bien menée, couplée à une alimentation pauvre en glucides et riche en lipides (mais attention, pas n'importe lesquels !), aussi appelée alimentation LCHF pour *low carb high fat* (peu de glucides, plus de

lipides), cette pratique serait une voie d'avenir pour en finir avec l'obésité, le diabète, les troubles cardiovasculaires, les maladies neurodégénératives, les maladies inflammatoires ou encore les pathologies auto-immunes.

Il est important de souligner que, pour être efficace, la pratique du jeûne intermittent doit s'inscrire dans une remise à plat de nos habitudes alimentaires. Voilà pourquoi, au-delà des explications purement liées aux bienfaits de ce type de jeûne, ce guide vous invite à modifier la façon dont vous mangez. Car, bien plus que son apparente simplicité, la pratique du jeûne intermittent remet en question la façon dont nous nous alimentons aujourd'hui.

Et si nous avions tout intérêt à manger moins, moins souvent et mieux pour préserver notre ligne et notre santé ? Assurément oui !



**LES GRANDS
PRINCIPES
DU FASTING :
POURQUOI
ET COMMENT
PRATIQUER LE JEÛNE
INTERMITTENT ?**

Le principe de base du jeûne intermittent est simple : prévoir, dans sa journée ou sa semaine, des phases où l'on ne mange pas. Quel est le but de cette méthode et comment l'intégrer dans son quotidien ?

Dans cette partie, découvrez tout sur le jeûne intermittent, ainsi que nos conseils pratiques et astuces pour une mise en route facile et progressive afin de prendre votre santé en main !

Chapitre 1

Manger moins et moins souvent pour être en meilleure santé

L'idée du jeûne est souvent associée à celle de privation, et donc de frustration.

Et si l'on apprenait à voir les choses autrement ? L'idée du jeûne n'est pas de s'empêcher de manger, mais de manger moins et moins souvent pour en réalité mieux manger et rendre à notre alimentation sa juste place.

LA FRUGALITÉ, CLÉ DE LA LONGÉVITÉ

Vous avez sûrement déjà entendu un jour cette phrase : « Il faut manger pour vivre, et non pas vivre pour manger ». Il est indispensable de se nourrir, pour apporter de l'énergie à son corps, **mais point trop n'en faut.**

Manger mieux et en toute conscience

Dans notre société de (sur)consommation actuelle, on se nourrit souvent comme on consomme tous les autres produits de notre quotidien : de façon machinale, sans conscience, sans en avoir un besoin vital, sans faim, par plaisir plus que par nécessité. La nourriture, comme tous les produits de consommation, est devenue sacrée, recherchée, attendue, fantasmée, à tel point qu'elle en devient parfois un plaisir obsessionnel, voire une addiction. **Ce qui a de nombreuses conséquences néfastes sur l'équilibre de notre flore bactérienne et sur l'état de nos cellules, notamment celles de notre système nerveux.**

L'idée n'est pas de dire qu'il faut en finir avec tout cela et qu'il ne faut plus prendre de plaisir à manger, mais de proposer une alternative : **moins manger pour se nourrir mieux, moins manger pour retrouver le plaisir de se nourrir.** C'est le principe de la frugalité : on peut faire tout aussi bien avec moins. Résultat : on consomme / on mange moins, mais on consomme plus judicieusement, avec soin, en profitant davantage de ce que l'on consomme, en toute conscience, et avec des bénéfiques conséquents (sur sa santé, sur l'environnement, sur son portefeuille aussi...).

***Moins de calories,
plus d'espérance de vie !***

Le jeûne, s'il est bien mené (il ne s'agit pas de compenser en mangeant deux fois plus aux repas !) permet d'aboutir à une restriction des apports caloriques. Or, on sait aujourd'hui que c'est **l'une des clés pour vivre plus longtemps et en meilleure santé.** Depuis les années 1930, les scientifiques s'intéressent aux liens entre restriction calorique et espérance de vie. À l'époque, une étude¹ menée sur des rongeurs a montré qu'en réduisant de 50 % leurs apports caloriques, il était possible d'augmenter de 50 % leur durée

de vie (à condition, bien sûr, de maintenir un apport optimal en nutriments). Une autre étude², menée sur des groupes de singes pendant plus de vingt ans par des chercheurs du Wisconsin National Primate Research Center, a montré que le groupe qui recevait 30 % de calories en moins était en bien meilleure santé que l'autre et vivait plus longtemps.

Et sur l'homme ? Le professeur Valter Longo, directeur de l'Institut de longévité de l'université de Californie du Sud, et son équipe ont démontré récemment que le jeûne permet l'augmentation de l'expression d'une protéine (neurogénin-3) qui favorise la production de cellules saines³. Selon eux, **jeûner pendant 4 jours peut régénérer l'ensemble du système immunitaire**. Ce même professeur a d'ailleurs fait de nombreux travaux sur les bénéfices du jeûne dans le traitement du cancer.

D'autres recherches⁴ encore ont mis en évidence la capacité du jeûne à activer des processus cellulaires d'adaptation et de recyclage, entraînant une amélioration de la fonction des mitochondries (production d'énergie), une réparation de notre ADN et une augmentation des capacités de nettoyage du corps (par autophagie, voir p. 68).

De très nombreux chercheurs continuent d'explorer ce lien entre restriction calorique, d'une part, et longévité et prévention des maladies, d'autre part. Des chercheurs du MIT⁵ (Massachusetts Institute of Technology) ont par exemple démontré que **la restriction calorique permet de retarder la perte des cellules nerveuses** : elle activerait la production d'une enzyme appelée Sirtuin 1 (ou SIRT1) qui protégerait le cerveau du vieillissement.

Aujourd'hui, de nombreuses études ont prouvé que la restriction calorique réduit la quantité de radicaux libres émise par les mitochondries (rappelons que les radicaux libres sont à l'origine des processus de vieillissement), désactive mTOR (chef d'orchestre de l'inflammation) et stimule les gènes SIRT1 et SIRT6 qui conduisent à une meilleure défense et à l'activation de réparations à de nombreux niveaux de notre organisme (augmentation de la sensibilité à l'insuline, de l'endurance, du nombre de mitochondries, inhibition des voies inflammatoires, stimulation de l'autophagie, etc. — voir aussi p. 68).

En somme, manger moins (et mieux !), c'est entretenir la santé de notre corps à plusieurs niveaux, et nous permettre de vivre mieux et plus longtemps. Le bénéfice est loin d'être négligeable !

À BAS LE MYTHE DES 3 REPAS PAR JOUR !

Notre société occidentale entretient de très **nombreuses idées fausses nourrissant sans relâche cette surconsommation alimentaire**. Par exemple, celle incitant à faire 3 repas réguliers par jour, à heures fixes, et à ne pas en sauter, ou encore celle selon laquelle les glucides doivent représenter 50 % des apports énergétiques quotidiens...

Des prises alimentaires inadaptées à nos besoins physiologiques

En réalité, ce concept des 3 repas par jour ne constitue en rien une réponse à nos besoins physiologiques ; c'est plutôt une norme sociale. Nos ancêtres, les chasseurs-cueilleurs, se nourrissaient de ce qu'ils trouvaient dans la nature. Sous-entendu : quand ils ne trouvaient rien, lors de certaines saisons notamment, ils ne mangeaient rien ou peu de chose ! Et ne s'en portaient pas plus mal. **Ils alternaient donc naturellement des périodes nourricières, durant lesquelles ils pouvaient stocker de l'énergie, et des périodes de jeûne, où ils utilisaient leurs réserves.**

En effet, **l'organisme humain est naturellement capable de s'adapter à des périodes de privation** (nous le verrons en abordant les processus de stockage et déstockage, p. 38). Depuis le paléolithique, l'ADN humain a bien peu changé et notre organisme continue de fonctionner comme celui des chasseurs-cueilleurs : nous continuons à faire des réserves en prévision des périodes de vaches maigres. Or, aujourd'hui, nous nous nourrissons en permanence ! La disette n'arrive jamais. Résultat : nous stockons sans arrêt et ne déstockons jamais. D'où le surpoids et l'encrassage de l'organisme. En clair, **si l'homme moderne grossit autant et s'il a tant de problèmes de santé, c'est parce qu'il mange non seulement trop, mais aussi trop souvent et mal (notamment une alimentation majoritairement raffinée qui est à index glycémique élevé)**. Le fasting, ou jeûne intermittent, permet donc de résoudre cette équation en diminuant les apports caloriques, en prolongeant les périodes où l'on ne mange pas et en instaurant des prises alimentaires plus saines et adaptées au fonctionnement réel de notre organisme.

Habituer son corps à avoir moins faim

Par ailleurs, on pense souvent que faire des petits repas plus souvent aide à contrôler sa faim et à limiter les fringales : encore une idée fausse ! En effet, la sensation de faim apparaît quand le taux de sucre dans le sang (glycémie) est bas : le cerveau envoie alors des neuromédiateurs qui vont stimuler le centre de la faim et nous inciter à manger. Or, si vous mangez fréquemment dans la journée, qui plus est des aliments riches en glucides, votre glycémie fait le yo-yo : elle grimpe quand vous mangez puis, l'insuline assurant sa mission de régulation du taux de sucre (voir aussi p. 48), elle redescend fortement : vous êtes en hypoglycémie, ce qui provoque cette sensation de faim et vous incite à manger encore. **C'est le cercle vicieux !**

À l'inverse, si vous faites des repas suffisamment éloignés les uns des autres (et que vous évitez de manger trop de glucides, tout particulièrement à indice glycémique élevé – voir p. 131), votre taux de sucre sanguin reste stable : fini, les fringales ! D'ailleurs, les personnes qui pratiquent régulièrement le jeûne intermittent l'affirment : **quand on mange moins, la sensation de faim diminue.**

Chapitre 2

Qu'est-ce que le jeûne intermittent ?

Saviez-vous que vous jeûnez déjà sans le savoir ? Si vous terminez votre dîner le soir à 21 heures et que vous prenez votre petit déjeuner le lendemain matin à 7 heures, vous n'avez rien consommé pendant 10 heures, ce qui est déjà le démarrage d'un jeûne. On appelle cela le « jeûne nocturne ».

Mais cette forme d'abstinence alimentaire est insuffisante pour profiter des bienfaits thérapeutiques du jeûne à proprement parler, que nous détaillerons dans la suite de cet ouvrage. Il est toutefois possible de prolonger ce jeûne nocturne en jeûne matinal (en clair, en ne mangeant pas le matin) ou

de terminer beaucoup plus tôt son dernier repas...
En somme, de jeûner de manière intermittente !

JEÛNE CLASSIQUE VS JEÛNE INTERMITTENT

Dans sa définition la plus puriste, le jeûne, pratique ancestrale, est le fait de s'abstenir de nourriture durant une période plus ou moins longue, variant de 24 heures à 1 à 6 semaines maximum. Il doit bien sûr être envisagé dans le cadre d'un suivi (suivi médical ou ateliers de jeûne avec encadrement).

Depuis quelques années, une nouvelle notion est apparue : celle de jeûne « intermittent » ou, en anglais, *intermittent fasting* ou *time restricted feeding* (temps d'alimentation restreint). Cette formule consiste à **ne pas manger pendant une période de temps définie mais beaucoup plus courte, en général de 16 heures en moyenne et jusqu'à 24 heures maximum**. En clair, cela implique un espacement plus important des prises alimentaires, avec 1 ou 2 repas par jour (dans une plage horaire de 5 à 8 heures), voire, de temps en temps, aucun repas pendant une journée entière.

Le jeûne, qu'il soit classique ou intermittent, se décline en différentes variantes :

- **Le jeûne hydrique** : c'est un jeûne durant lequel on continue à boire de l'eau de source, des tisanes de plantes spécifiques, des bouillons légers... sans ajout de sucre. Le but est de drainer les émonctoires (portes de sortie de l'organisme permettant d'éliminer les déchets : foie et vésicule biliaire, intestin grêle et côlon, vessie, poumons et peau).
- **Le jeûne sec** : durant ce jeûne, on ne mange pas et on ne boit pas (pas même de l'eau), d'où son nom. Cette forme de jeûne est très particulière, elle ne doit pas dépasser 36 heures. Nous ne la conseillerons pas.
- **Le jeûne partiel** : c'est un jeûne à l'apport calorique très modeste (250 à 300 kcal par jour maximum), apporté par des jus de légumes ou des fruits et légumes entiers de saison et biologiques... Dans ce cas, il s'agit plutôt d'une monodiète ou d'une cure de jus de légumes que d'un jeûne. Dans une monodiète, on ne mange qu'un aliment ou une famille d'aliments durant plusieurs jours (cure de raisin ou de pommes en septembre, par exemple). Dans ce cas de figure, le but est de diminuer le travail digestif (mais on ne l'arrête pas), donc de mettre le système digestif au repos partiel,

et d'apporter un aliment de saison, biologique, cru donc vivant, riche en enzymes, minéraux et alcalinisant afin de régénérer l'organisme.

Les avantages du jeûne intermittent

Pour quelle(s) raison(s) choisir le fasting plutôt que le jeûne classique ? Si les deux formules apportent des bénéfices pour la santé, le jeûne intermittent semble plus accessible aux non-initiés. Mais ce n'est pas son seul avantage !

Un jeûne plus doux

En pratique, le jeûne intermittent est **plus facile à « tenir » que le jeûne traditionnel**, c'est évident. C'est en effet une forme de jeûne plus douce, car la durée de la privation est moins longue (de 13 à 24 heures), et vous mangez au moins une fois par jour.

Un changement durable

Le jeûne intermittent se base sur un espacement plus important des repas dans le but de **réduire à une alimentation plus saine**, beaucoup moins riche en glucides et plus riche en végétaux, tout en réduisant l'apport calorique. Le jeûne intermittent s'appuie donc sur un changement

dans la durée et sur la qualité de son alimentation. L'objectif est d'**avoir une autre conscience de son rapport à la nourriture, à la santé et à son corps.**

Cela signifie que vous allez vraiment intégrer cette nouvelle habitude dans votre journée ou dans votre semaine. Ce n'est pas une parenthèse de quelques jours dans votre année, comme peut l'être le jeûne traditionnel, mais bien un rendez-vous régulier. Ce qui vous permettra de **faire davantage attention à ce que vous mangez le reste de la journée ou de la semaine** pour ne pas ruiner tous les efforts que vous mettez en place au moment de la phase de jeûne. Ce qui ne sera peut-être pas le cas si vous pratiquez le jeûne classique une seule fois par an.

Une habitude facile à suivre au quotidien

Autre différence : **le jeûne intermittent peut facilement être intégré dans son quotidien**, sans qu'il ait d'impact sur vos activités ou les tâches que vous avez à remplir. Vous pouvez continuer à travailler normalement, par exemple, ce qui n'est pas le cas quand on arrête de manger totalement pendant plusieurs jours, où il est préférable de le faire sous forme de retraite et de ne pas rester seul.

DEUX MANIÈRES DE PRATIQUER LE FASTING

Le jeûne intermittent peut être mené de deux façons différentes :

- **Soit sur la journée.** En pratique, on saute un repas : c'est ce que nous appellerons le **jeûne intermittent quotidien** (voir ci-dessous).
- **Soit sur la semaine.** En pratique, on ne mange pas pendant une période de 24 heures, par exemple entre 20 heures et 20 heures le lendemain : c'est ce que nous appellerons le **jeûne intermittent hebdomadaire** (voir p. 31). Cela revient donc à prendre un repas sur la journée, à la même heure que la veille.

Le jeûne intermittent quotidien

Le principe de cette formule est de prévoir, sur la journée, une période prolongée de jeûne. En pratique, le plus simple consiste à **sauter l'un des trois repas habituels de la journée** : soit le petit déjeuner, soit le déjeuner, soit le dîner. Mais attention, dans tous les cas, il s'agit d'un jeûne hydrique : vous devez continuer à boire régulièrement (eau, thé, tisanes...). Évitez en revanche le café, acidifiant et diurétique.

Sauter le petit déjeuner

Exemple : si vous ne mangez rien entre 21 heures le soir et 13 heures le lendemain, vous faites un jeûne de 16 heures.

C'est la formule de jeûne intermittent la plus populaire, que l'on connaît aussi sous le terme de « **jeûne 16/8** » (16 heures de jeûne/8 heures dans lesquelles deux repas sont intégrés). Elle présente de nombreux avantages, notamment sur le plan pratique. D'ailleurs, vous l'adoptez peut-être déjà certains jours (par manque de temps ou d'appétit) !

Le jeûne matinal est le plus facile à mettre en œuvre pour la simple et bonne raison que, **pendant une grande partie du jeûne, vous... dormez**. Pas de tentations, donc ! De plus, cela vous permet de continuer à déjeuner avec vos collègues et à dîner en famille.

Par ailleurs, le petit déjeuner est souvent un repas où l'on mange beaucoup de glucides sous forme de sucre ou de céréales (pain blanc, viennoiseries, biscuits, confiture, produits laitiers, céréales soufflées...) entraînant des pics de glycémie et donc d'insuline, avec de nombreuses conséquences néfastes pour la santé (dont la fringale

de la fin de matinée, une fatigue persistante et de nouvelles fringales l'après-midi... un vrai cercle vicieux – voir p. 18). De plus, l'alimentation glucidique est dite « sérotoninergique » (elle augmente la production de sérotonine, neurotransmetteur qui est notamment impliqué dans la régulation du sommeil) : elle va donc donner davantage envie de dormir que d'être éveillé pour attaquer sa journée. Il est bien connu que les aliments sucrés ont un effet sédatif et psychotrope (modifiant l'activité psychologique et mentale). Pour toutes ces raisons, il peut donc être judicieux de zapper le petit déjeuner... et cela, malgré les nombreuses idées reçues qui en font le « repas le plus important de la journée » !

En revanche, si vous êtes accro à votre petit déjeuner, si vous faites une activité physique cardio le matin à jeun ou si vous exercez un métier manuel physique, par exemple, il sera intéressant de ne pas supprimer ce repas mais de **mieux l'équilibrer** (voir p. 164) et de se tourner vers une autre formule de jeûne intermittent qui sera plus adaptée.