

# Le **journal** de la **médecine anti-âge**

ISSN PRINT : 2504-1886 – ISSN WEB : 2504-1894

VIVRE MIEUX ET PLUS LONGTEMPS EN BONNE SANTÉ ■ N° 49 ■ JANVIER 2021



**DOSSIER : LES EFFETS DU JEÛNE SUR L'ORGANISME**

**BOÎTE À OUTILS : QUEL EST LE JEÛNE INTERMITTENT QU'IL VOUS FAUT ?**

**FORME ET VITALITÉ : QUELLE EST LA BONNE POSTURE POUR JEÛNER ?**

**COIN COSMÉTO : OFFREZ-VOUS UN JEÛNE COSMÉTIQUE !**

Numéro spécial :  
**jeûne intermittent**

## Perdez 5 kg, retrouvez le sommeil et boostez votre productivité... sans rien faire

C'est très simple, le jeûne intermittent est le mode d'alimentation le plus naturel, celui qui est **inscrit en nous depuis les origines**. Nous avons été conçus pour le pratiquer. Il n'y a pas si longtemps à l'échelle de l'humanité, nous étions encore des chasseurs-cueilleurs. Nous passions donc une grande partie de la journée à chercher de la nourriture. Pas question de faire 3 à 5 pauses par jour pour grignoter un morceau ! Durant notre journée, les phases de « faim » (ou plutôt, ce que l'on croit être de la faim) étaient notre état « normal ». **C'est le repas et la satiété qui étaient l'exception**. Et c'est sur ce modèle que fonctionne encore notre métabolisme. Il est conçu pour profiter des périodes de « repos digestif » pour vaquer à toutes ses autres occupations : tri des déchets, nettoyage et renouvellement cellulaire. **Warrior Diet, 16/8e, Fasting, régime 5:2, OMAD, mono diètes, jeûne sec ou hydrique, jeûne combiné cétogène ou méditerranéen...** il existe plus de 10 modèles de jeûne intermittent, dont une poignée seulement sera efficace sur vous. Nous avons tout prévu pour vous guider dans votre choix : tableaux, recettes (et oui !), modèles, schémas, exercices pas à pas, vous n'aurez plus qu'à vous décider. Avec le confinement et sa sédentarité accrue, après les fêtes de fin d'année et leurs excès, commencez à penser à vous. Vous avez besoin de vous recentrer. Plus qu'une bonne résolution, faites-vous ce cadeau. N'attendez plus, commandez votre jeûne à la carte !

Constance Roussel

## Sommaire

### DOSSIER

Le jeûne à la carte ..... 2

L'ACTUALITÉ SCIENTIFIQUE EN UN COUP D'ŒIL ..... 9

### BOÎTE À OUTILS ANTI-ÂGE

Quel est le jeûne intermittent qu'il vous faut ? ..... 10

### FORME ET VITALITÉ

Durant le jeûne, adoptez la **bonne posture** ! ..... 15

### COIN COSMÉTO

Pour faire peau neuve, offrez-vous un **jeûne cosmétique** ! ..... 16

## DOSSIER

# Le jeûne à la carte



Par **Jean-Brice Thivent**<sup>1</sup>  
naturopathe et formateur

Jeûne intermittent, *warrior diet*, restriction calorique, jeûne court ou jeûne long, dit « thérapeutique », la pratique du jeûne sous toutes ses formes semble aujourd'hui presque incontournable. Vous hésitez à vous lancer, vous ne savez pas quel type de jeûne vous conviendra ? Suivez le guide...

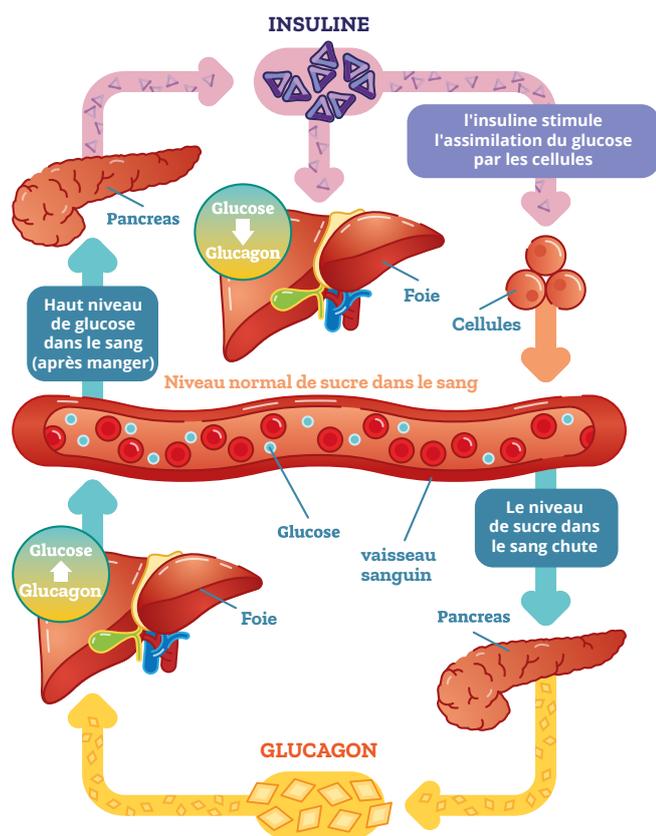
Longtemps réservé au monde de la naturopathie et des « médecines alternatives », le jeûne a récemment fait l'objet de nombreuses études scientifiques qui ont apporté les preuves de ses bienfaits sur la santé. Elles sont sans doute à l'origine de l'engouement qu'il rencontre ! Pourtant l'état de jeûne, c'est-à-dire le fait de se priver de nourriture pendant une période, bien que stressant pour l'organisme, est un état métabolique normal, auquel notre corps est parfaitement adapté. L'histoire de notre évolution nous apprend que c'est au contraire l'alimentation continue, sur trois à cinq repas par jour, qui est une « anomalie ». Durant des centaines de milliers d'années, il était courant de ne pas manger pendant plusieurs jours d'affilée : des mécanismes physiologiques répondent efficacement à cette contrainte naturelle. Depuis une période récente, le « non-stop alimentaire » ne permet plus le **renouvellement efficace des cellules, la détoxification ou le « brûlage de graisse** ». Conséquences : une explosion du surpoids, une épidémie de diabète et de maladies comme l'hypertension, l'arthrose, de maladies cardio-vasculaires ou neuro-dégénératives...

## Les trois étapes du jeûne

Depuis plus de vingt ans, je pratique et conduis des jeûnes en groupe. J'ai constaté que peu de participants savent ce qui se passe en eux lorsqu'ils arrêtent de manger. En l'absence d'apport alimentaire durant plus de 12 heures, nous épuisons la réserve de sucre de notre sang : la glycémie va donc diminuer. **Lorsqu'elle descend en dessous 0,9 g par litre de sang, le pancréas cesse de sécréter de l'insuline et on passe en mode « déstockage de sucre** ». Le pancréas sécrète alors du glucagon, une hormone qui mobilise les réserves glucidiques stockées dans le foie et les muscles. C'est la phase d'« urgence » du jeûne. Chez l'homme elle dure 12 à 36 heures, selon les réserves accumulées et l'activité pratiquée.

1. Jean-Brice Thivent, *En finir avec le diabète et les maladies métaboliques. Le protocole de guérison globale*, Néosanté, 2018, et Id., *De l'homme dévitalisé à l'homme vivant. Cheminement vers la santé globale par la naturopathie et le décodage biologique*, Id., 2012. Site : [www.alsacenaturo.com](http://www.alsacenaturo.com).

## Insuline et glucagon



Au-delà de 24 heures, et une fois les réserves épuisées, on observe une nouvelle baisse de la glycémie. L'organisme met en route un mécanisme adaptatif qui produit du glucose à partir des protéines et des graisses : la **néoglucogenèse**. Cette phase de « jeûne court » ne peut pas être maintenue sur la durée, la fonte protéique serait trop rapide, incompatible avec une survie prolongée. Une autre stratégie prend le relais de la néoglucogenèse : après deux à quatre jours, la troisième phase du jeûne est amorcée, l'organisme commence à épargner les protéines. Il fonctionne avec un autre carburant que le glucose : les **corps cétoniques** provenant de la combustion des graisses. À partir de là on peut aisément tenir environ quarante jours si on est de corpulence moyenne. Mais en quoi le jeûne est-il préférable à la simple restriction calorique ?

## Les différentes formes de diète

### Le régime longue durée

L'étude CALERIE<sup>2</sup> a montré qu'une réduction de 12 % des apports caloriques journaliers pendant deux ans engendre

de nombreux effets positifs : une perte de poids moyenne de 9,6 kg, une diminution de la masse grasse, une amélioration du profil lipidique et de la sensibilité à l'insuline. Mais deux ans après la fin de l'étude, la moitié des sujets seulement avait maintenu la perte de poids : il est ardu de poursuivre une telle restriction sur le long terme<sup>3</sup>.

### Pourquoi ces régimes échouent : la chute du métabolisme et l'effet yoyo

Durant un régime hypocalorique de longue durée, le métabolisme s'adapte : il baisse à mesure que diminue la quantité de calories ingérée. Au début du régime, en ne consommant que 1 500 kcal par jour au lieu des 2 000 habituelles, vous maigrissez. Mais après quelques jours à ce « régime », votre métabolisme de base chute, ce qui signifie que votre corps fait en sorte de brûler moins de calories pour assurer ses fonctions vitales. Résultat, au bout de quelques semaines, 1 500 kcal suffisent à stabiliser votre poids. Vous ne maigrissez plus, mais la chute de votre métabolisme s'accompagne de frilosités et de fringales. La nourriture devient une obsession et vous grignotez. Sans surprise, 85 % des régimes hypocaloriques se soldent par une reprise du poids perdu. Au contraire, le jeûne intermittent ne fait pas baisser, mais augmenter le métabolisme de 3,6 % à 14 %, du fait des modifications hormonales qu'il engendre<sup>4</sup>.

## Les régimes intermittents

### La warrior diet

Popularisée par l'expert israélien du fitness Ori Hofmekler, la *warrior diet* consiste à manger de petites quantités de fruits et légumes pendant la journée et un grand repas le soir. L'alimentation que préconise Ori est de type « paléo », c'est-à-dire composée de produits bruts. Elle exclut les laitages, céréales et légumineuses.

### Le régime 5/2

Ce régime est devenu très populaire au Royaume-Uni depuis que la chaîne BBC a diffusé en 2012 « Manger, jeûner et vivre plus longtemps », un documentaire où le Dr Mosley explique comment il a perdu 10 kg en quelques semaines<sup>5</sup>. Mais au lieu de recommander un véritable jeûne, l'auteur propose d'observer deux journées très restrictives par semaine. Elles doivent être consécutives et apporter 25 % à 30 % de l'apport énergétique habituel, c'est-à-dire environ 520 kcal, selon une étude menée en 2011 sur 107 femmes en surpoids<sup>6</sup>. Les cinq autres journées sont normo-caloriques : environ 1900 kcal.

2. CALERIE : *Comprehensive Assessment of Long-Term Effects of Reducing Intake of Energy*.

3. K.L. Marlatt, L.M. Redman, J.H. Burton, « Persistence of weight loss and acquired behaviors 2 years after stopping a 2-y calorie restriction intervention », *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2017.

4. Ch. Zauner, B. Schneeweiss, A. Kranz, Ch. Madl, K. Ratheiser, L. Kramer, E. Roth, B. Schneider & K. Lenz, « Resting energy expenditure in short-term starvation is increased as a result of an increase in Serum norepinephrine », *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2000.

5. *Eat, Fast & Live Longer*, Michael Mosley, BBC2.

6. M.N. Harvie & al., « The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers : a randomized trial in young overweight women », *International Journal of Obesity*, 2011.

Si elles peuvent être rassurantes pour qui n'a encore jamais jeûné, ces méthodes ont les inconvénients propres aux régimes hypocaloriques :

- la contrainte du comptage des calories et de la préparation des portions ;
- la sensation de faim qui perdure (stimulation permanente de l'appétit par le fructose, un sucre oxygène) ;
- le maintien d'un taux d'insuline élevé, si l'on consomme en continu des glucides ou des protéines.

### Les bénéfices du jeûne intermittent

À la différence des régimes hypocaloriques, le jeûne intermittent ne fait pas baisser le métabolisme : l'énergie est dépensée, le taux d'insuline reste bas, le taux d'hormone de croissance augmente. La perte du poids superflu est rapide, donc motivante. De plus, il fait diminuer la rétention d'eau : au début, la perte de poids est due à l'eau et non à la graisse.

Des études ont montré que le jeûne intermittent permet une perte de poids plus significative qu'un régime restrictif continu : de 3 kg à 5 kg en dix semaines<sup>7</sup>, et d'autres études indiquent que les résultats des deux méthodes sont comparables<sup>8</sup>. Le jeûne intermittent serait au moins aussi efficace que certains régimes hypocaloriques. Son avantage principal réside dans le confort : à la fois pratique et sans contrainte. En effet, paradoxalement, en ne mangeant pas le matin, vous échapperez au petit creux de 10 heures !

## Le jeûne intermittent, c'est quoi exactement ?

### Remarques

Les bénéfices santé des jeûnes intermittents ne sont pas dus à la restriction calorique, car l'apport sur 24 heures peut rester identique à l'apport d'un jour non-jeûné. Il est simplement réparti sur un laps de temps plus court.

Un jeûne est vécu de façon très personnelle même s'il existe des symptômes classiques qu'il est intéressant de connaître pour ne pas s'affoler lors de leur apparition.

### Le jeûne intermittent : le plus connu et le plus pratique

Tout a commencé en 1894, lorsque le Dr Dewey lance le *No-breakfast Plan*, où l'on supprime le petit-déjeuner pour « libérer les intestins soumis à un trop lourd labeur »<sup>9</sup>. Une révolution, quand on sait ce que représente ce repas aux États-

Unis à l'époque. Cette méthode est aujourd'hui revenue sur le devant de la scène sous le nom de « jeûne intermittent 16/8 ».

### La méthode 16/8

Elle consiste à s'abstenir de tout apport calorique durant une période de 14 à 16 heures. Il ne s'agit pas d'une restriction calorique mais d'une répartition différente des calories, sur 8 heures. En général il suffit d'arrêter de manger après 20 heures et de prendre son premier repas le lendemain après 12 heures. Dans cet intervalle de 16 heures, on peut boire du thé, de la tisane ou du café. Certains préfèrent sauter le repas du soir et ne s'alimentent donc pas entre 16 heures et 8 heures le lendemain. Avec le temps, vous pourrez décaler la reprise de nourriture à 14 heures au lieu de 12 heures, puis à 16 heures, pour passer à la formule 18/6 : 18 heures de jeûne/6 heures de plage alimentaire. Ensuite, pourquoi pas passer à 23/1 : un seul repas par jour le soir ? Ces méthodes de jeûne peuvent se décliner : 24 à 36 heures de jeûne une fois par semaine.

### Conseil pratique

#### Avez-vous besoin d'une préparation pour entrer dans un jeûne court ?

On conseille souvent de commencer à supprimer certains aliments quelques jours avant le jeûne en guise de préparation, notamment les excitants (café, thé, alcool, stimulants). Je conseille aussi de ne manger que des fibres et du bouillon la veille au soir de votre jeûne pour deux raisons :

1. apporter peu de calories
2. faciliter le balayage intestinal

Les intestins vides n'auront plus de nutriments à assimiler le jour du jeûne, ce qui est un gain de temps pour entrer en phase de déstockage. On peut également prendre un laxatif : par exemple, une cuillère à café de psyllium blond dans un demi-verre d'eau avant le dîner.



### Effets physiologiques et ressenti

En plus du déstockage des réserves de sucre, on constate une augmentation des taux de cortisol, d'adrénaline et d'hor-

7. Alhamsan B.A. et al., « Alternate-day versus daily energy restriction diets : which is more effective for weight loss ? a systematic review and meta-analysis », *Obesity Science & Practice*, 2016.

8. Patterson R.E. et al., « Intermittent fasting and human metabolic health », *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2015.

9. E.H. Dewey, G.F. Pentecost, *The true Science of living. The New gospel of Health*, C.C. Haskell, Norwich (États-Unis), 1894.

me de croissance, qui augmente le métabolisme, et une mobilisation des réserves énergétiques<sup>10</sup> : adrénaline et cortisol sont sécrétées par les glandes surrénales pour les brûler en cas de stress.

Sous l'influence de ces hormones, notre système digestif est mis au repos : les sécrétions enzymatiques sont au plus bas et l'appétit disparaît. Vous ne manquez de rien, le repas de la veille n'est même pas encore complètement digéré, et vos réserves nutritives sont au plus haut ! La sensation d'« envie de manger » que vous pourriez ressentir n'est pas un besoin physiologique, elle peut être due à une addiction au sucre ou à un réflexe, et disparaît dès que vous vazez à vos occupations.

### Les petits inconforts possibles

- Migraine : surtout la première fois, si vous en êtes coutumier. Il peut aussi s'agir du symptôme de sevrage dont j'ai parlé plus haut.
- Bouche et langue pâteuse : à la fin d'une journée de jeûne, de la bouche au colon, toute la muqueuse digestive se tapisse d'une couche de mucus blanchâtre. Ce phénomène témoigne d'un état de « désassimilation ». Pour Mosseri ou Shelton<sup>11</sup>, c'est le résultat du début d'un « nettoyage interne », de la remontée des déchets des cellules profondes vers la muqueuse digestive.
- Baisse de la tension artérielle : au-delà de 24 heures de jeûne, elle baisse en moyenne d'un point, et une sensation de lenteur et de pesanteur peut se faire sentir. On appelle cela le « poids du jeûne », une dérivation de l'énergie nerveuse vers l'autophagie et par la chute des hormones thyroïdiennes<sup>12</sup>.

### Les bénéfices du jeûne de 16 heures à 36 heures

#### Conseil pratique

##### Adaptez votre rythme

Après 24 heures de jeûne, adoptez un rythme de vie plus lent, et évitez de vous lever brusquement.

Le jeûne intermittent peut s'adapter au rythme de votre vie. Pour ma part, je pratique la méthode 16/8 quasiment tous les jours. Ma maman de soixante-douze ans, qui est diabétique de type 2, est aussi adepte de cette méthode. En été, elle y ajoute vingt-quatre heures de jeûne hebdomadaire, ce qui lui permet de réduire la prise de médicaments hypoglycémiant, tout en abaissant sa glycémie (6,5 % contre 7,1 % d'HA1C).

### Le repos digestif

Des études ont démontré que ne rien manger pendant plusieurs heures est bénéfique au système digestif : il achève la digestion de la veille et récupère, le temps de restaurer ses muqueuses et d'améliorer son microbiote<sup>13</sup>.

### Des modifications hormonales salutaires<sup>14</sup>

Dès les débuts d'un jeûne on constate une augmentation de l'hormone de croissance et de la testostérone. L'hormone de croissance, est aussi appelée « hormone de la jeunesse », car elle intervient dans les processus de régénération organique. Elle contribue à la masse musculaire, stimule la régénération tissulaire et la récupération. À mesure qu'on vieillit, on a plus de mal à la produire, de même qu'à maigrir et à conserver ses muscles, on parle de **sarcopénie**. Pour stimuler sa sécrétion, l'exercice physique et le jeûne sont excellents :

- la production de GH augmente en flèche : de 1 300 % chez la femme et de 2000 % chez l'homme en 24 heures<sup>15</sup> ;
- l'autre hormone de la prise de muscle, de la libido et de la vitalité, la testostérone augmente chez des sujets obèses de 180 %<sup>16</sup>.

#### Conseil pratique

##### Profitez du jeûne pour faire de l'exercice

Une des meilleures façons d'améliorer votre condition physique, votre densité musculaire, tout en réduisant la masse grasseuse est d'associer jeûne et exercice physique. L'idéal serait la musculation, soit en fin de matinée (entre 11 heures et 12 heures), si vous choisissez la formule 16/8, soit en fin d'après-midi, si vous choisissez la formule 23/1. Vos taux d'hormone de croissance et de testostérone seront à leur maximum, et votre système digestif, mis au repos, sera plus réceptif à l'assimilation des nutriments dès le repas suivant (protéiné, pour fabriquer du muscle).

### La baisse de l'insuline et le contrôle de la glycémie chez les diabétiques de type 2

Avec le temps, les repas riches en glucides stimulent la sécrétion répétée d'insuline et la résistance des cellules à cette hormone, pouvant engendrer le diabète de type 2 (T2) et le surpoids. Le jeûne intermittent est un moyen efficace de diminuer le taux de glycémie chez les diabétiques et de favoriser la mobilisation des graisses<sup>17</sup>.

10. (Michalsen 2010 voir tableau ci-après)

11. Shelton H.M., *Le jeûne*, Le Courrier du Livre, 1994.

12. (Michalssen tableau op cit)

13. Kanazawa, M., Fukudo, S., « Effects of fasting therapy on irritable bowel syndrome », *International Journal of Behavioral Medicine*, 2006.

14. Référence de l'image : Ch. Mottet, S. Sierra, « Y a-t-il un effet bénéfique à faire un jeûne ? », Symposium gastro-entérologie, Lausanne, 4 février 2016. ([https://www.chuv.ch/fileadmin/sites/glg/documents/glg\\_symposium\\_gastro-enterologiemici\\_fev2016\\_mottet.pdf](https://www.chuv.ch/fileadmin/sites/glg/documents/glg_symposium_gastro-enterologiemici_fev2016_mottet.pdf)).

15. K.Y. Ho, J.D. Veldhuis, M L Johnson, R Furlanetto, W S Evans, K G Alberti, and M O Thoner, « Fasting enhances growth hormone secretion and amplifies the complex rhythms of growth hormone secretion in man », *Journal of Clinical Investigation*, 1988.

16. S. Röjdmarm, A. Asplund, S. Rössner, « Pituitary-testicular Axis in Obese Men During Short-Term Fasting », *Acta Endocrinol*, 1989.

17. Krista A. Varady, Surabhi Bhutani, Emily C. Church, Monica C. Klempel, « Short-term modified alternate-day fasting : a novel dietary strategy for weight loss and cardioprotection in obese adults », *The American Journal of Clinical Nutrition*, novembre 2009.

Les bienfaits du jeûne sur les diabétiques ne sont plus à démontrer. Depuis plus de dix ans, j'accueille dans mes séjours de jeûne des diabétiques T2 qui s'abstiennent de toute nourriture durant cinq jours, et parfois plus, sans difficulté. Au bout d'une journée, leur glycémie revient à la normale sans médicament, et à l'issue du séjour, avec une réalimentation adaptée, certains d'entre eux voient leur besoin en médicament hypoglycémiant diminuer : leur sensibilité à l'insuline s'est améliorée<sup>18</sup>.

Certains n'ont même plus besoin de piqûres d'insuline. Cela a été objectivé dans une étude réalisée sur trois patients âgés de 40, 52 et 67 ans, qui avaient reçu un diagnostic de diabète respectivement 20, 25 et 10 ans auparavant<sup>19</sup>. Ils ont pratiqué des jeûnes de 24 heures trois fois par semaine pendant plusieurs mois. Ils ne mangeaient que le soir les jours de jeûne, mais pouvaient boire tout au long de la journée. Les jours où ils ne jeûnaient pas, ils faisaient deux repas : à midi et le soir (méthode 16/8). Il leur a été conseillé de faire des repas peu glucidiques. En l'espace d'un mois, les trois patients ont éliminé leur recours à l'insuline. L'un d'entre eux y est parvenu en cinq jours. Tous ont vu leur résistance à l'insuline diminuer, ainsi que leur glycémie à long terme, leur indice de masse corporelle (de 10 % à 18 %) et leur tour de taille (de 10 % à 22 %).

## Conseil pratique

### Hypertendus et diabétiques T2 : comment jeûner lorsque l'on prend des médicaments ?

Il n'existe pas de contre-indication au jeûne chez les diabétiques T2, ni pour les hypertendus.

Cependant quelques précautions doivent être prises. Sachant qu'au bout de quelques heures de jeûne, la glycémie et la tension artérielle chutent, il devient vite inutile, voire dangereux de continuer à prendre des hypotenseurs et des hypoglycémiant. On veillera à diminuer les dosages à mesure que l'on avance dans le jeûne, et parfois lors de la phase de préparation au jeûne. L'utilisation d'un glucomètre ou d'un tensiomètre permettra de les ajuster, avec l'accord de votre médecin.

L'incapacité à sécréter de l'insuline oblige les diabétiques de type 1 à s'en injecter sous peine de faire une crise d'acidocétose. On préférera s'orienter vers du jeûne très court (de 16 heures à 20 heures) ou de la restriction calorique, pour diminuer les doses d'insuline et limiter l'éventuelle prise de poids.

## Amélioration de la tension artérielle

Le professeur Iftikhar Alam de l'université Bacha Khan à Charsaddah au Pakistan a suivi l'évolution de la tension artérielle chez 78 hommes qui ont jeûné 16 heures pendant 29 jours consécutifs. Leur tension artérielle a diminué de 140,6 mmHg à 124,2 mmHg en moyenne, ainsi que leur niveau de marqueurs de risque cardiovasculaire<sup>20</sup>.

## Les jeûnes de 3 à 21 jours, et plus

Après 48 heures de jeûne, l'organisme entre dans une phase où vont s'amplifier trois processus aux puissants effets thérapeutiques :

- la cétose
- l'autophagie
- la détoxification hépatique

## La magie des corps cétoniques

Au-delà de 48 heures, lorsque les réserves de sucre sont épuisées, et afin d'épargner les réserves de protéines, l'organisme entame une nouvelle phase adaptative. Dans le foie, les acides gras du tissu adipeux sont transformés en **corps cétoniques**, selon le processus de la cétogenèse. Trois molécules sont synthétisées : le  $\beta$ -hydroxybutyrate, l'acétoacétate et l'acétone. Ces corps cétoniques migrent dans le sang et franchissent très rapidement la barrière hémato-encéphalique pour alimenter le cerveau et tous les organes et tissus du corps. À partir du 3<sup>e</sup> au 5<sup>e</sup> jour de jeûne, ils remplacent le glucose et deviennent la source énergétique alternative de l'organisme, ce qui présente de nombreux avantages :

- ils offrent environ 25 % d'énergie de plus que le glucose, plus durable, et permettent de conserver un niveau d'activité physique et mentale optimal<sup>21</sup>.
- ils réduiraient la production de radicaux libres, ce qui minimiserait l'inflammation des tissus et permettrait de prévenir certains troubles neurologiques. Ils auraient aussi un effet légèrement psychostimulant, qui entraîne un regain d'énergie et une facilité à se concentrer.
- à la différence du glucose, ils entrent directement dans les cellules, épargnant le pancréas et économisant l'insuline : encore un avantage pour les diabétiques T2<sup>22</sup> !

## L'autre miracle du jeûne : l'autophagie

C'est notamment depuis que le scientifique Yoshinori Ohsumi a été nobélisé en 2016 pour ses travaux sur l'autophagie que le jeûne est redevenu un outil thérapeutique à la mode. L'autophagie (se manger-soi-même) est un processus connu depuis

18. Varady, K.A., « Alternate-day fasting and chronic disease prevention : a review of human and animal trials », *The American Journal of Clinical Nutrition*, juillet 2007.

19. Suleiman Furmli, Rami Elmasry, Megan Ramos, Jason Fung, « Therapeutic use of intermittent fasting for people with type 2 diabetes as an alternative to insulin », *BMJ*, 2018.

20. Iftikhar Alam et al., « Recurrent circadian fasting (RCF) improves blood pressure, biomarkers of cardiometabolic risk and regulates inflammation in men », *Journal of Translational Medicine*, 2019.

21. Cox, P.J., Clarke, K., « Acute nutritional ketosis : implications for exercise performance and metabolism », *Extreme Physiology & Medicine*, 2014.

22. Veech, R. L., « The therapeutic implications of ketone bodies : the effects of ketone bodies in pathological conditions : ketosis, ketogenic diet, redox states, insulin resistance, and mitochondrial metabolism », *Prostaglandins, leukotrienes and essential fatty acids*, 2004.

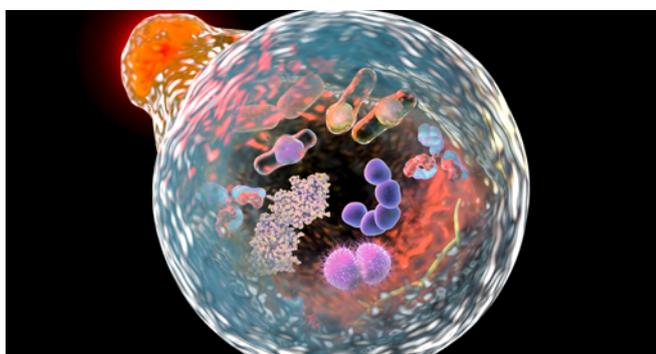
longtemps, en particulier des anciens hygiénistes<sup>23</sup>, qui faisait jeûner leurs patients atteints de maladies chroniques, et qui constataient chez eux un rajeunissement<sup>24</sup>.

## Conseil pratique

Comment savoir que vous êtes en cétose et donc en phase déstockage des graisses ?

Procurez-vous en pharmacie des bandelettes urinaires (type Ketodiatix) : lorsque les taux de corps cétoniques augmentent, elles se colorent en violet au contact de l'urine.

## L'autophagie, c'est quoi ?



Il s'agit d'un processus de nettoyage et surtout de « recyclage » de la cellule. « Ce processus est très important, car si la cellule n'est pas capable de se nettoyer, on va avoir une accumulation de déchets », explique Isabelle Vergne, chercheuse au CNRS, qui travaille sur l'autophagie. « Si ce processus est dérégulé, ça peut entraîner de nombreuses pathologies », ajoute-t-elle. « C'est le cas notamment des maladies neurodégénératives comme Alzheimer ou Parkinson, des maladies infectieuses ou des cancers »<sup>25</sup>.

« La plupart des grandes pathologies sont liées à une insuffisance ou à un dysfonctionnement du processus autophagique », relève de son côté le Pr Guido Kroemer, biologiste français qui travaille à l'Inserm. « Ce processus d'auto-nettoyage des cellules diminue avec l'âge », mais « le jeûne serait un moyen de l'activer afin de maintenir nos cellules en bon état plus longtemps, et de vivre une vie meilleure et plus longue » indique de son côté le Pr Ioannis Nezis de l'université britannique de Warwick.

## L'autophagie : comment ça marche ?

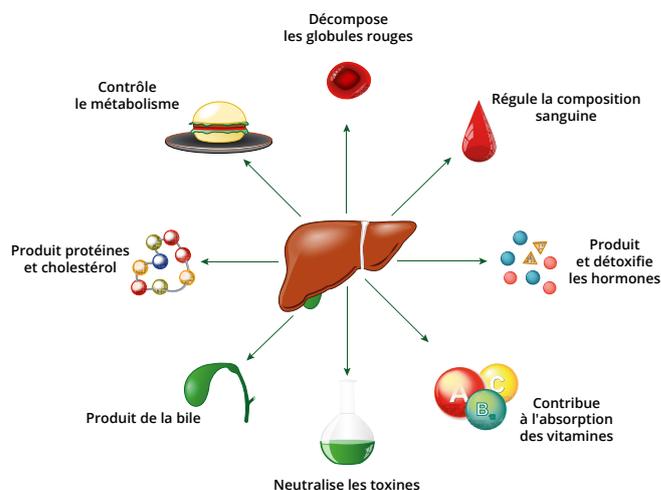
Imaginez une forêt capable de recycler d'elle-même ses branches mortes accumulées au sol en quelques heures pour en faire un matériel utile à la fabrication de nouveaux arbres :

ce serait magique. Et bien, c'est ce que fait chacune de nos cellules dès que nous lui en laissons la possibilité, grâce à certains organites, les **autophagosomes** et les **lysosomes**, qui lui permettent de digérer puis de recycler les structures usées en nouvelles protéines. Le corps est capable de fabriquer plus de 200 g de protéines par jour à partir de « matériaux usés », quand l'alimentation n'en apporte en moyenne que 70 g.

## Comment favoriser l'autophagie ?

L'autophagie est déclenchée lorsque le taux d'insuline chute et que l'apport calorique devient inférieur aux dépenses. Lors du jeûne, ce phénomène est fortement stimulé, ce qui expliquerait que jeûner augmente la longévité. L'expérimentation animale montre qu'une réduction de 40 % des apports caloriques quotidiens augmente la durée de vie de 30 % à 50 %<sup>26</sup>. Chez l'homme, les études sur l'autophagie sont rares et uniquement épidémiologiques. Par exemple, les sujets centenaires de l'île japonaise d'Okinawa consomment quotidiennement 17 % de calories en moins que la moyenne des adultes japonais et 40 % de moins que les Américains<sup>27</sup>.

## La détoxification, ou l'élimination des poisons organiques



Le foie est l'organe chargé de détoxifier les molécules chimiques étrangères (xénobiotiques), telles que les médicaments, les hormones de synthèse, les métaux lourds... Ce processus d'épuration intervient grâce à des enzymes, les cytochromes P450, et par la voie Nrf2-ARE<sup>28</sup> impliquée dans la résistance au stress oxydatif. Or le jeûne induit une augmentation de ces processus enzymatiques, améliorant la détoxification organique<sup>29</sup>.

23. Les hygiénistes, des médecins du tournant du XX<sup>e</sup> siècle, s'appuyaient sur des techniques de santé naturelle telles que l'alimentation vivante végétarienne, l'hydrothérapie, l'héliothérapie, le mouvement et le jeûne. Le docteur Dewey, Herbert Shelton, les frères Kellogg's, aux États-Unis, l'abbé Kneipp, Raymond Dextreit ou le docteur Carton sont des figures emblématiques de ce mouvement.

24. MossEri, A., *Le jeûne, meilleur remède de la nature*, Aquarius, 1994. Voir aussi : Shelton, H. M., *Le jeûne*, op. cit.

25. « Nobel de médecine : l'autophagie, une clé pour vieillir en bonne santé ? », *Sciences et Avenir*, Agence France presse, octobre 2016.

26. L. Fontana, L. Partridge, V.D. Longo, « Extending healthy life span-from yeast to humans », *Science*, avril 2010.

27. J.-P. CURTAY, *Okinawa. Un programme global pour mieux vivre*, A. Carrière, 2006.

28. Il s'agit d'une voie enzymatique c'est-à-dire un ensemble de réactions chimiques limitant ici le stress oxydatif.

29. Lee et al, *Drug Resistance Updates*, 2012.

## Les principaux effets thérapeutiques du jeûne long

Si le jeûne court permet déjà l'autophagie, la détoxification, le repos digestif, la chute de l'insuline et l'augmentation de certaines hormones, les effets d'un jeûne de plus longue durée peuvent être spectaculaires.

### Le jeûne est d'abord connu pour ses effets anti-inflammatoires

On observe notamment de nets bénéfices sur la polyarthrite rhumatoïde (moins de douleur et plus de mobilité) ainsi que sur la fibromyalgie<sup>30</sup>. Une étude randomisée a permis de constater une diminution significative de la douleur chez les patients au bout de seulement dix jours de jeûne<sup>31</sup>.

### Amélioration de l'état digestif

Chez des personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable, (porosité de la muqueuse), on constate, après un jeûne de 7 jours, une amélioration de 10 symptômes digestifs (inconfort abdominal, nausée, diarrhée...) sur une période de 2 à 6 semaines, sans doute due à la diminution de l'état inflammatoire<sup>32</sup>. Le jeûne profite aussi au microbiote, activant le développement de souches bactériennes propices<sup>33</sup>, et de souches microbiennes diversifiées, ce qui est important quand on sait que les troubles de l'obésité sont associés à une faible variété de la flore<sup>34</sup>.

### En accompagnement des traitements du cancer

Le développement récent de la recherche sur les effets du jeûne en oncologie confirme qu'il constituera sans doute à l'avenir un allié pour les patients traités en chimiothérapie. En effet, il agit à différents niveaux :

- Le jeûne protège les cellules normales contre les oxydants et certains agents chimiothérapeutiques, et sensibilise les cellules cancéreuses<sup>35</sup>, ce qui limite les effets secondaires sans diminuer l'efficacité du traitement. Dix patients qui ont participé à l'étude, ayant jeûné de 48 à 72 heures avant et après les chimiothérapies, ont rapporté moins d'effets secondaires (nausées, vomissement, diarrhées et crampes abdominales<sup>36</sup>).
- Le jeûne prolongé, de 7 jours au minimum, protège le système hématopoïétique (cellules-souches sanguines) et permet une reconstitution plus rapide de l'immunosuppression induite par la chimiothérapie<sup>37</sup>. Il serait utile en fin de traitement, pour accompagner la détoxification et stimuler la régénérescence du système.

## Jeûne et maladies neurodégénératives

Alors qu'il y a à peine 10 ans on pensait que nous ne faisons que perdre des neurones tout au long de notre vie, le chercheur Mark Mattson a constaté que durant le jeûne notre corps produit des protéines stimulantes (« *brain-derived neurotrophic factor* », ou BDNF). Ces protéines ont un double effet : augmenter le nombre de mitochondries dans les cellules nerveuses et produire de nouveaux neurones dans l'hippocampe. Il suffirait donc de jeûner régulièrement pour obtenir, à court terme, plus d'énergie et à long terme, plus de neurones. Des perspectives encourageantes dans la lutte contre les maladies neuro-dégénératives comme Alzheimer ou Parkinson.

## Conclusion

La recherche sur le jeûne avance à petit pas, car elle n'est pas financée par l'industrie pharmaceutique qui ne pourrait en tirer aucun profit. Néanmoins, les études récentes sont plus qu'encourageantes et confirment les bienfaits spectaculaires que les hygiénistes avaient observés. Il existe de nombreuses façons de pratiquer le jeûne intermittent sans risque. Pour des jeûnes supérieurs à 48 heures, l'encadrement d'une personne compétente (naturopathe ou médecin spécialisé) vous permettra de dépasser les petits désagréments éventuels de la phase de transition entre le 3<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> jour. La durée et la fréquence du jeûne sont à déterminer en fonction des objectifs et des contre-indications ci-dessous.

Avant d'être une thérapie le jeûne intermittent est avant tout une « hygiène » : les bénéfices finissent par disparaître quand on ne maintient pas un mode de vie sain après le jeûne.

## Les contre-indications au jeûne

- Tuberculose pulmonaire
- Myopathie pseudo-paralytique grave (dégénérescence musculaire)
- Diabète maigre (type 1-insulino-dépendant)
- Phobie du jeûne
- Néphropathies
- Malades sous médication chimique lourde (au cas par cas)
- Grossesse
- Carence ou faible taux d'albumine : à corriger avant de jeûner.
- Hyperthyroïdie aiguë et dénutrition (au cas par cas). ■

Jean-Brice Thivent

30. Y.-H. Youm et al., « The ketone metabolite  $\beta$ -hydroxybutyrate blocks NLRP3 inflammasome-mediated inflammatory disease », *Nature Medicine*, février 2015

31. Kanazawa M., Fukudo S., « Effects of fasting therapy on irritable bowel syndrome », *International Journal of Behavioral Medicine*, septembre 2006.

32. Kanazawa M., Fukudo S., « Effects of fasting therapy on irritable bowel syndrome », art. cit.

33. Remely M. et al., « Increased gut microbiota diversity and abundance of *Faecalibacterium prausnitzii* and *Akkermansia* after fasting : a pilot study », *Wiener klinische Wochenschrift*, mai 2015.

34. *Ibid.*

35. C. Lee, V.D. Longo, « Fasting vs dietary restriction in cellular protection and cancer treatment: from model organisms to patients », *Oncogène*, avril 2011.

36. Safdie, et al., « Fasting and cancer treatment in humans: A case series report », *Aging*, décembre 2009.

37. Cheng et al., « Prolonged Fasting reduces IGF-1/PKA to promote hematopoietic stem cell-based regeneration and reverse immunosuppression », *Cell Stem Cell*, juin 2014.

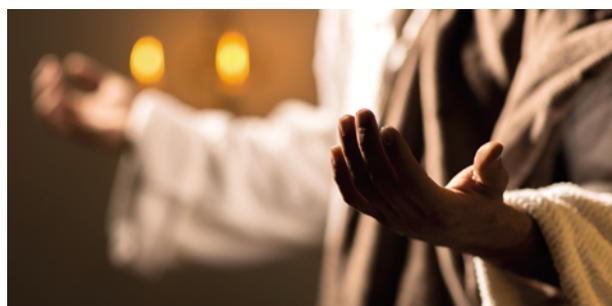
## Une pratique ancestrale pour grandir l'esprit

Au cours de l'histoire, le jeûne s'est illustré comme un outil d'introspection, capable de retrancher le corps à distance de l'esprit. Instrument de méditation ou de prière, il se fait également grève de la faim, quant il s'agit de donner de la profondeur et une certaine gravité à la cause défendue. Jeûner, c'est aussi s'inscrire dans ces traditions.

Le jeûne est loin d'être une pratique récente. Conseillée dans l'Antiquité grecque par Hippocrate pour soigner les maux bénins sans recourir aux médicaments, elle est imposée par Pythagore aux aspirants disciples, et ce, pendant 40 jours<sup>1</sup>. Les philosophes anciens, comme Socrate ou Sénèque, n'hésitent pas, quant à eux, à jeûner pour stimuler leur esprit.

La pratique religieuse du jeûne rejoint cette idée : se priver de nourriture est un moyen de se rapprocher du divin et de la notion de pur esprit. Selon leurs rites respectifs, toutes les religions prônent la purification du corps pour libérer l'esprit et le consacrer à Dieu. Que ce soit au moment du carême dans le christianisme, de Yom Kippour dans le judaïsme ou du Ramadan dans l'islam, le fidèle est invité à jeûner pour se libérer du joug charnel<sup>2</sup>. Ce moment d'introspection lui permet d'apprendre à dominer ses passions et d'éprouver une mémoire collective.

Enfin, le jeûne revêt également une dimension politique. Les grèves de la faim ont marqué l'histoire des revendications. On se souvient à cet égard de Gandhi, jeûnant en 1948 pour réclamer la fin des massacres entre Hindouistes, Sikhs et Musulmans, mais aussi des suffragettes anglaises de 1905 ou du nationaliste irlandais Bobby Sands, mort en prison à 27 ans après 66 jours de jeûne.



1. Shelton H. M. *Le jeûne*, Éditions de La Nouvelle Hygiène, 1970. <https://www.dietetique-seimandi.fr/files/Herbert-Shelton-Le-jeune-Le-Courrier-du-Livre.pdf>

2. Ollivry-Dumairieh F. « Choisir l'absence de repas : le jeûne - Implications théologiques d'une pratique dans le judaïsme, le christianisme et l'islam », *Théologiques* 23/1, 2015, p. 107-137. <https://www.erudit.org/en/journals/theologi/1900-v1-n1-theologi03170/1040868ar.pdf>

## On jeûne ensemble à midi ?

« Bonjour, avez-vous une formule jeûne, s'il vous plaît ? » Avec les options végétariennes, vegan ou sans gluten dans les restaurants, pourquoi pas ! S'il est incompatible avec le fait de manger, le jeûne est-il pour autant incompatible avec la vie sociale ?



Pour le savoir, revenons à une notion fondamentale de la culture humaine : la commensalité. Composée des deux termes latins *cum*, « avec », et *mensa*, « table », la commensalité se définit comme le plaisir de manger à plusieurs et de partager son repas. Dans toutes les cultures, si les mets, les couverts ou les installations varient, une chose est sûre : les individus aiment manger ensemble. Dîner d'affaires, repas diplomatique... La table est le lieu des échanges et des négociations, familiales, amicales ou professionnelles.

Mais alors, comment associer le jeûne que certains pratiquent « sec », sans même une goutte d'eau, avec cette commensalité qui semble pourtant inscrite dans notre essence humaine ? Comment dire à sa belle-mère que l'on ne goûtera aucun des plats qu'elle a préparés sans la vexer ? Et comment réussir à rester à une table où tout le monde mange alors que l'on n'a rien avalé depuis plusieurs jours ? Même s'il fait partie de l'histoire humaine, le jeûne semble difficile à pratiquer sans se mettre à l'écart de ses pairs.

Pourtant jeûne ne rime pas toujours avec solitude puisqu'il existe des retraites où l'on peut s'y adonner en groupe. Le jeûne appelle finalement à retrouver une communauté avec qui on va partager ce moment, comme les autres partagent leur repas. Et puisque le jeûne pousse aussi à l'introspection, à la réflexion sur soi-même, il peut être bon de s'isoler pendant cette période pour profiter au maximum de ses effets. Rien ne nous empêche, une fois le jeûne terminé, de retrouver nos amis pour un bon dé-jeûner !



# Quel est le jeûne intermittent qu'il vous faut ?

Vous n'avez pas pu passer à côté : le jeûne est LA tendance santé ces derniers temps. Du jeûne sec à la monodiète, nous faisons le point sur l'efficacité et les indications thérapeutiques de chaque type de jeûne. À vous de choisir !



Par **Stéphane Morales**  
Naturopathe

Les séjours de la fédération francophone Jeûne et Randonnée séduisent chaque année quelque **5000 stagiaires**. Elle compte aujourd'hui **plus de 96 centres labellisés** ! Au Japon, pratiquer le jeûne dans un cadre de psychothérapie en hôpital n'a rien d'exceptionnel. L'institut psychiatrique de Moscou y a recours dans la prise en charge de diverses maladies, de la dépression aux troubles obsessionnels compulsifs, en passant par les troubles digestifs ou cardiovasculaires. En Allemagne le jeûne thérapeutique fait même l'objet d'un remboursement par certaines assurances ! Cela ne

vous convainc pas de l'intérêt de vous priver de nourriture pendant plusieurs jours ? Un nouveau modèle de jeûne vous fera peut-être changer d'avis. Il s'agit du **jeûne intermittent**. Dans cet article vous découvrirez que non seulement il n'est pas si compliqué à pratiquer mais aussi qu'il présente de nombreux bienfaits pour la santé. Le tout sans s'affamer !

## Jeûne intermittent : ce qui fait son charme

Il existe plusieurs types de jeûnes. Chacun peut, en fonction de ses aspirations et de ses capacités, envisager de pratiquer l'un d'entre eux.

Type de jeûne	Principes	Durée	À noter
Jeûne sec ou jeûne complet 	Ne pas boire Ne pas manger	Pas plus de 48 heures	Préparer l'organisme avant Reprendre progressivement l'alimentation Mieux vaut être encadré pour les néophytes
Jeûne hydrique 	Ne pas manger Boire : eau, thé, certains bouillons non caloriques	De 7 à 21 jours	Préparer l'organisme avant Reprendre progressivement l'alimentation Mieux vaut être encadré pour les néophytes
Jeûne partiel 	Manger et boire moins de 300 kcal/jour	2 à 3 jours par semaine	Moins restrictif, il est plus facile à suivre
Jeûne intermittent 	Manger et boire sur une plage horaire fixe dans la journée	Tous les jours, si l'apport calorique est suffisant	C'est le type de jeûne le plus facile à intégrer à sa vie quotidienne

## Le jeûne intermittent sur mesure

Le jeûne intermittent suit une règle simple : **laisser s'écouler 16 heures entre chaque repas**. Contrairement à d'autres formes de jeûne il peut ne pas être limité dans le temps. Certains choisissent de le pratiquer de temps à autre durant une période définie mais la plupart du temps il s'agit d'une pratique quotidienne. Un véritable mode de vie en somme.



Type de jeûne intermittent	Principes	Durée du jeûne	À noter
16/8 (version 1)	 <p>Ne pas manger entre 19 heures et 12 heures le lendemain Boisson : 0 kcal</p>	16 heures	Revient à sauter le petit-déjeuner
16/8 (version 2)	 <p>Ne pas manger entre 15 heures et 7 heures le lendemain Boisson : 0 kcal</p>	16 heures	Revient à sauter le dîner
18/6	 <p>Ne pas manger entre 22 heures et 16 heures le lendemain Boisson : 0 kcal</p>	18 heures	Revient à sauter le petit-déjeuner et le déjeuner Permet un goûter avant le dîner Veillez à maintenir un apport calorique suffisant
20/4	 <p>Ne pas manger entre 22 heures et 18 heures le lendemain Boisson : 0 kcal</p>	20 heures	Revient à sauter le petit-déjeuner et le déjeuner Le dîner sera probablement votre seul repas Veillez à maintenir un apport calorique suffisant
OMAD (One Meal A Day = 1 repas par jour)	 <p>Prenez seulement un repas par jour Boisson : 0 kcal</p>	23 heures	Plus difficile à tenir Veillez à maintenir un apport calorique suffisant
5 :2 ou Fast Diet	 <p>Mangez normalement pendant 5 jours Mangez et buvez environ 550 kcal pendant 2 jours</p>	2 jours de jeûne partiel	Plus facile à tenir

## Pouvez-vous pratiquer le jeûne intermittent en toute sécurité ?

De façon générale le jeûne intermittent n'a pas pour vocation de soigner des maladies. Il s'adresse à tous dans le cadre d'une **cure de détox** ou à **visée préventive**, chez des sujets en bonne santé. Si vous êtes en bonne forme il ne présente aucun danger. **En revanche vous vous abstenrez de jeûner** si vous souffrez :

- de tuberculose pulmonaire

- de myopathie pseudo-paralytique grave (dégénérescence musculaire)
- de diabète type 1 insulino-dépendant
- de néphropathies (maladies des reins)
- de maladies nécessitant une médication chimique importante
- de carence ou d'un faible taux d'albumine
- d'hyperthyroïdie aiguë
- de dénutrition (anorexie), ou d'anémie.

Les femmes enceintes ou allaitantes sont également concernées. Les **hypertendus** et les **diabétiques de type 2** devront observer quelques précautions. En effet, après quelques heures de jeûne, la glycémie et la tension artérielle chutent. Prendre des hypotenseurs et des hypoglycémiant devient dangereux. L'utilisation d'un glucomètre ou d'un tensiomètre permettra d'ajuster les traitements, **toujours avec l'accord de votre médecin**. Lui seul sera habilité à vous dire si le jeûne vous convient et comment le suivre.

### Jeûne : le corps en mode survie



Lorsque notre organisme est privé de nourriture il met rapidement en œuvre des **mécanismes de survie** forts ingénieux. Dans le cas d'un jeûne intermittent seuls certains de ces mécanismes vont se déclencher. Même s'ils sont peu nombreux ils n'en demeurent pas moins intéressants. C'est surtout le **manque de glucides** qui va alerter le cerveau. En effet, lors de la digestion, le glucose passe dans le sang où il sera directement utilisé comme carburant pour toutes les cellules de l'organisme. C'est notre source d'énergie prioritaire, la première à être mobilisée pour que la machine fonctionne correctement. Un adulte a besoin de **160 grammes de glucose par jour**, dont 120 grammes uniquement pour alimenter son cerveau !

Les 36 premières heures de jeûne épuisent nos réserves de glucose. En l'absence d'apport alimentaire durant plus de 12 heures, le réservoir commence à se vider. La glycémie (taux de sucre dans le sang) diminue progressivement. Lorsqu'elle descend en dessous 0,9 g par litre de sang, le pancréas cesse de sécréter de l'insuline, l'hormone régulatrice de la glycémie. Il sécrète à la place du **glucagon**, une hormone qui va puiser dans les réserves glucidiques stockées dans le foie et les muscles. Cette phase dure 12 à 36 heures, selon les réserves accumulées et l'activité pratiquée. **Après plus ou moins 36 heures** le bas de laine est épuisé. L'organisme va devoir trouver d'autres sources d'énergie. Rassurez-vous il n'est pas à court d'ingéniosité en la matière mais ce processus

concerne les jeûnes longs et n'intervient pas lors du type de jeûne qui nous intéresse aujourd'hui.

Dans le cas du jeûne intermittent, au déstockage des réserves de sucre s'ajoute une **augmentation des taux de cortisol, d'adrénaline et d'hormone de croissance**. Cela est dû à la situation de stress induite par l'absence de nourriture. Sous l'influence de ces hormones notre système digestif est mis en veille. Le corps est en alerte et mobilise son énergie pour pouvoir réagir à un danger éventuel. Ce mécanisme est **instinctif**, il nous permettait de fuir ou de combattre lorsque nous vivions en pleine nature, exposés à des dangers perpétuels. Il faut savoir que la digestion demande beaucoup d'énergie. Lorsque notre ventre est vide notre système d'alarme interne s'inquiète, certes, mais il peut aussi **bénéficier** de cette énergie non dépensée pour effectuer d'autres tâches.

### Le jeûne intermittent côté pratique

Lorsqu'on n'a jamais pratiqué le jeûne on se pose beaucoup de questions. C'est tout à fait naturel. On se demande ce qu'on va manger durant les plages autorisées. On craint de tout gâcher en mangeant trop, mal ou à des moments inappropriés. On a peur de ne pas tenir le coup. Voici quelques conseils qui peuvent vous aider.

#### Se préparer en amont



On ne décide pas de jeûner du jour au lendemain sur un coup de tête. Je vous conseille, un mois avant de débiter, d'assainir votre régime alimentaire. J'entends par là **supprimer les plats préparés, les boissons sucrées, le café, les fritures, la charcuterie, les mauvaises graisses, l'alcool, les gâteaux apéritifs, les pâtisseries**. Réduisez d'un quart vos portions habituelles et mangez davantage de fruits et légumes. Buvez beaucoup d'eau (1 litre par jour minimum). Remplacez les viandes grasses (porc, agneau, veau, bœuf) par des viandes blanches et du poisson.

## Gardez le rythme

Une fois le jeûne intermittent commencé, gardez ce régime alimentaire lorsque vous vous alimentez. Pas question de se jeter sur les frites et l'entrecôte béarnaise ! Pour ne pas avoir trop de fringales, misez sur les sucres lents. Ajoutez à vos repas une portion de légumes secs (haricots, lentilles, pois chiches, quinoa etc.) et des oléagineux (noix, noisettes, noix de cajou, amandes, etc.). Buvez des bouillons chauds en cas de petite déprime. Le soir devant la télé ou à quatre heures. Ils sont pleins d'oligo-éléments, de vitamines et réconfortants.

### Bouillon piquant qui réchauffe le cœur



#### Ingrédients

- 2 litres d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 oignon rouge coupé en quartiers
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 piment haché grossièrement (avec ses graines)
- 1 morceau de gingembre coupé (avec la peau)
- 120 grammes de légumes verts (ex. : chou frisé, épinards frais)
- 400 grammes de légumes hachés et d'épluchures (ex. : carottes, champignons de Paris, poireaux et céleri, ainsi que leurs fanes)
- 30 grammes d'algues wakamé séchées
- 1 cuillère à soupe de grains de poivre
- 2 cuillères à soupe de curcuma moulu

#### Préparation

1. Portez à ébullition l'eau et tous les ingrédients puis laissez mijoter à couvert pendant environ une heure à feu doux.
2. Passez le liquide dans un chinois.
3. Servez immédiatement avec des herbes fraîches ciselées (coriandre, fines herbes, persil...)

## Ne mélangez pas tout

Je déconseille d'associer le jeûne intermittent à toute autre forme de régime. Ceci est d'autant plus vrai si vous êtes débutant. L'objectif de ce type de jeûne est avant tout de **régénérer l'organisme**, pas de le mettre au supplice. Évitez de suivre en parallèle un régime ultra-protéiné ou un régime cétogène (un régime riche en lipides particulièrement à la mode depuis quelques années visant à perdre du poids). La plupart du temps les régimes entraînent des déséquilibres ce qui n'est pas le cas du jeûne lorsqu'il est bien fait. Comme je l'ai précisé l'idée du jeûne intermittent est de pouvoir devenir un mode de vie. Si votre idée est de laisser au passage quelques kilos superflus n'ayez crainte, le jeûne se suffit à lui-même pour peu qu'il soit bien suivi et pratiqué régulièrement.

### Tisane sérénité 10/10



#### Ingrédients

- 10 g de fenouil
- 10 g de tilleul
- 10 g de camomille vraie
- 10 g de menthe poivrée

#### Préparation

1. Faire bouillir dans 1 l d'eau
2. Laissez infuser 10 minutes
3. Filtrez le mélange pour ôter les résidus de plantes

## Vos amies les plantes

Pour pallier les sensations de faim, soutenir votre mental et favoriser l'élimination, les infusions de plantes seront vos meilleures alliées. Leurs propriétés dépuratives les rendent indispensables dans ce grand processus de nettoyage. Préparées sous forme d'infusion elles sont à consommer au cours de la journée.

## Infusion détox étoilée



### Ingrédients

- 20 g de pissenlit
- 10 g de romarin
- 20 g de bardane
- 10 g d'anis vert ou étoilé (badiane)

### Préparation

1. Faire bouillir dans 1 l d'eau
2. Laissez infuser 10 minutes
3. Filtrez le mélange pour ôter les résidus de plantes

## La monodiète : mangez des pommes

Vous avez des problèmes de digestion (ballonnements, douleurs, remontées acides, transit lent...)? Vous êtes somnolent après vos repas? Vos nuits sont mauvaises? Votre organisme est probablement **surchargé de toxines et votre foie fatigué**. Les monodiètes sont faites pour vous! L'utilité d'une monodiète est avant tout de mettre votre système digestif au repos et de lui laisser le temps de se régénérer. C'est un excellent moyen de se débarrasser des toxines, de retrouver de l'énergie et une digestion sereine.

L'idéal est de pratiquer votre monodiète au minimum durant **24 heures**. Vous pouvez la prolonger sur plusieurs jours si vous sentez que vous la supportez bien et que vous souhaitez vous détoxifier de façon plus profonde. Il n'y a aucun risque à pratiquer une monodiète de 24 heures de temps en temps (une fois par semaine par exemple).

Le principe est de ne consommer qu'un seul aliment durant toute sa durée. Moins l'aliment choisi sera producteur de déchets, plus il sera désintoxiquant pour l'organisme. L'idéal serait de choisir un légume ou un fruit. Il pourra être consommé cuit ou cru. Il est également possible de faire une monodiète de riz ou de pommes de terre (cuites et écrasées) surtout si vous avez une tendance à l'acidité et à des pathologies de type rhumatisme, eczéma sec, ou arthrite.

## Monodiètes : pourquoi les fruits ?



- Leur glucose est directement assimilable
- Leurs fibres permettent de nettoyer le tube digestif
- Ils permettent une grande flexibilité : crus ou cuits (toutefois, il est préférable de ne pas mélanger fruit cuit et fruit cru lors de la même prise)
- Ils apportent de l'eau
- Ils peuvent se mélanger (par exemple : pomme et poire)
- Ils sont très riches en vitamines, enzymes et oligoéléments
- Ils génèrent peu de déchets lors de leur digestion
- Les quantités peuvent être illimitées (sauf chez les diabétiques)

Dans le cadre d'une monodiète, la quantité n'est pas restreinte, vous pouvez manger autant que vous le souhaitez mais raisonnablement (par exemple, entre 1 et 3 kg de fruits).

Les avantages que vous retirerez du jeûne intermittent ou d'une monodiète seront : une meilleure recharge des glandes digestives, une digestion plus courte qui permettra au système digestif et enzymatique de se recharger, une diminution de la production de déchets, moins de fermentations (et donc de ballonnements), une meilleure assimilation des aliments, un regain d'énergie et peut-être quelques années de vie en plus...

Il serait dommage de passer à côté de tant de bénéfices, n'est-ce pas? Alors à vous de jeûner, pardon, de jouer! ■

Stéphane Morales

# Durant le jeûne, adoptez la bonne posture !

Lorsque l'on jeûne, on peut passer un certain temps assis, à lire ou à méditer. Il est possible alors de ressentir un certain inconfort, des raideurs, et d'avoir des fourmis dans les jambes. Pour prévenir les tensions, suivez les recommandations de notre coach !



Par Valérie Colletta  
professeur de Pilates

## La bonne posture

En position assise, il s'agit tout d'abord d'améliorer les appuis, en prenant conscience de votre corps dans l'espace. Une belle symétrie vous prémunira contre les dommages causés par la compensation de la colonne vertébrale et du bassin, qui, cherchant à rétablir un équilibre, subissent un stress musculaire. Elle vous aidera également à ne pas entraver la circulation sanguine.

- Vos pieds reposent à terre et votre dos est droit (épaules au-dessus des hanches). Le mouvement de votre tête est libre et votre regard est mobile : entraînez-vous à le « réveiller » régulièrement.

## Votre routine détente

Même quand on adopte la bonne position, rester assis trop longtemps n'est pas recommandé ! Si possible, faites des « pauses » pour pratiquer les exercices suivants. **Bien entendu, ne vous lancez que si vous vous en sentez la force et les capacités !** En période de jeûne il est primordial d'écouter son corps.

### Se lever et marcher

1. Quelques minutes, en exagérant le mouvement, marchez comme un petit soldat, levez les genoux à la hauteur des hanches (photo A) !
2. Profitez-en pour effectuer des cercles doux de la tête et des bras, dans un sens, puis dans l'autre.
3. Pour soulager votre colonne vertébrale, enroulez le dos, jambes légèrement fléchies, en commençant par le sommet de la tête. Puis faites descendre les épaules, le dos et les hanches. Remontez tout doucement, surtout si vous jeûnez, en commençant le déroulé par les hanches. (photo B)

## 5 minutes de gainage

Pour renforcer le dos et la sangle abdominale, rien de tel que le gainage. Quelques minutes par jour suffisent à obtenir des bénéfices. (photo C)

- Appuyé sur la pointe des pieds et sur les coudes, les abdominaux engagés, le dos légèrement arrondi, le regard entre les coudes, comptez 5 minutes ! Puis relevez-vous lentement et par étapes.

## Automassage de la nuque et des épaules

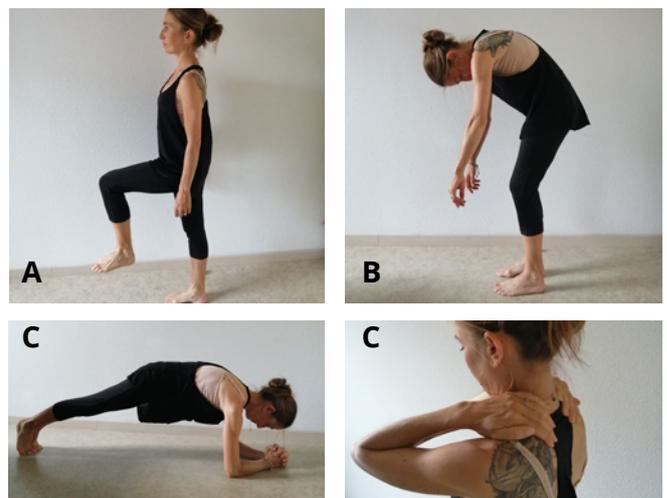
À l'aide de vos deux mains, partez de la base du cou, revenez vers l'avant jusqu'aux clavicules. Modulez la pression de vos doigts en fonction de vos besoins. Si vous souffrez de douleurs cervicales, inclinez légèrement la tête en avant lors du massage. (photo D)

## Rituel du soir

De temps en temps, après une rude journée, surtout si vous jeûnez en conservant vos activités habituelles, offrez-vous un bain !

- Dans une eau tempérée, répandez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, pour la détente, ou de menthe poivrée, pour la récupération musculaire. Notez bien qu'un bain de pieds peut suffire et offrir des résultats surprenants ! ■

Valérie Colletta



Les informations contenues dans cette revue sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Il existe des contre-indications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette revue, et il est fortement recommandé aux lecteurs de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.

**Le Journal de la Médecine Anti-Âge - n° 49 - janvier 2021 (mensuel, à partir de 59 €)** - Directeur de la publication : Vincent Laarman - Rédactrice en chef : Constance Roussel - Éditeur : Santé Nature innovation - SNI Éditions SA - Am Bach 3, 6072 Sachseln - Suisse - ISSN : 2504-1886 (Print) - 2504-1894 (Online)  
Imprimé en France par : Corlet Roto - 53300 Ambrières-les-Vallées. Dépôt légal : à parution. CPPAP : 0924 N 08488  
Formulaire d'abonnement disponible en p. 16. Pour toute question concernant votre abonnement, contactez le service client par téléphone au +33 (0)9 85 60 05 68 - Ou écrire à <http://www.snicontract.com> ou adresser un courrier à : SNI Éditions - CS 70 074 - 59 963 Croix Cedex - FRANCE

# Pour faire peau neuve, offrez-vous un jeûne cosmétique !

À longueur d'année nous les enduons de crèmes, de baumes, nous les nettoyons, gommeons et désincrustons, nous les nourrissons, huilons, séchons et vernissons... Stop! **Au même titre que votre système digestif, vos cheveux, vos ongles, votre barbe et votre peau ont besoin de repos.** Et comme la nature est bien faite, gageons que vous serez surpris du résultat.

Il ne s'agit pas ici de vous mettre en garde contre les produits cosmétiques et autres vernis à ongles, ni de vous recommander une « détox » décapante. Non, **ce que nous vous proposons, c'est de ne rien faire.** Comme le jeûne alimentaire, le jeûne cosmétique est simple et gratuit.

Certes, de même que le jeûne alimentaire surprend l'organisme (et peut engendrer au début des nausées ou maux de tête), de même, privés de leurs artifices (y compris les plus légers), vos cheveux, votre peau et vos ongles vont protester : **ils seront ternes, cassants, sales, voire irrités les premiers jours.** Tenez bon ! C'est que la purification est en cours.

Au bout de 7 jours (voire de 5), vos cheveux reprendront un aspect « propre » et brillant (ils auront absorbé leur sébum), votre peau sera plus lumineuse et vos ongles plus forts. **Vous aurez retrouvé votre éclat naturel** et vous ne conserverez que les produits essentiels. *Less is more...* ■

## 7 jours de jeûne cosmétique

### La veille

- Si nécessaire, **coupez vos ongles et les pointes abîmées** de vos cheveux.
- Si vous êtes un homme, pratiquez **un gommage doux** sur votre visage (au marc de café, par exemple), ce qui vous évitera la douleur des poils incarnés à la repousse.

### Durant 7 jours

- **Évitez tout type de cosmétique**, même naturel (shampooing, savon, crème, huile, déodorant, vernis à ongles, mousse à raser). C'est la règle d'or.
- **Ne vous rasez pas, ne vous épilez pas, ne poncez pas vos pieds.**
- **Brossez vos cheveux** tous les matins et tous les soirs. Ils seront ainsi démêlés, stimulés et se nourriront de leur propre sébum.



- **Évitez l'eau au maximum !** Dans nos salles de bains, elle est souvent chargée en calcaire et autres résidus chimiques, et donc agressive pour notre épiderme.
- Si vous souhaitez maintenir un minimum de toilette, essayez de la **limiter à un jour sur deux** (moins si possible), et avec un savon neutre. Votre sphère intime vous remerciera de respecter son pH.

Crédits photos: Jesus Cervantes - Monkey Business Images - Anton Starikov - kubais - Anna Hoychuk - Marcin Malicki - animata - VectorMine - mari-lyn barbone - Roman Samborskiy - Artfilmphoto - Marcin Malicki - Explode - Designua - Leftleg - Beats1 - paulista - Alexander Weickart - Nimell - Rudie Strummer - Kateryna Kon / shutterstock.com | Valérie Colletta



La rédaction du **Journal de la Médecine Anti-Âge** répond à vos questions. Envoyez-les à : [courrier.jma@sante-nature-innovation.fr](mailto:courrier.jma@sante-nature-innovation.fr)

## Oui, je m'abonne au Journal de la Médecine Anti-Âge

Pour vous abonner, merci de compléter ce formulaire.

### Étape 1 : Votre format

- Papier (74 €)                       Electronique (59 €)

### Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Ville : ..... Code postal : .....

Email\* : ..... Téléphone : .....

### Étape 3 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (74 € ou 59 €) à l'ordre de **SNI Éditions** et de les renvoyer à :

**SNI Éditions - CS 70 074 - 59 963 Croix Cedex - FRANCE**  
 Une question ? Joignez-nous au : **+33 (0)9 85 60 05 68**



\* (pour recevoir des informations et des cadeaux électroniques)

Les données personnelles collectées par ce formulaire sont traitées par Santé Nature Innovation pour pouvoir vous faire parvenir votre abonnement. Ces données seront conservées pendant le temps nécessaire à la bonne exécution du contrat et au respect des obligations légales. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée et au Règlement européen n° 2016/679/UE du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement de vos données ou encore de limitation du traitement. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Vous pouvez exercer vos droits en nous contactant à l'adresse ci-dessus, au +33 (0)9 85 60 06 46 ou par mail à l'adresse [donnees-personnelles@santenatureinnovation.com](mailto:donnees-personnelles@santenatureinnovation.com).  
 Si vous souhaitez recevoir par courrier postal des offres de nos partenaires, merci de cocher la case suivante :