

PSYCHOLOGIES

AGIR SUR SA VIE

Juliette
Binoche

*“Je suis une adepte
du présent”*

- **Amour** : laissez-vous surprendre
- Jusqu'où peut-on changer sa personnalité ?
- Fini les nœuds au cerveau !
- **Vitalité** : des jeûnes faciles à suivre
- **Mégalomanie**, la tendance qui monte
- **Daniel Pennac** réveille notre imaginaire

**SPÉCIAL
ANNIVERSAIRE**

Pionnier, aidant, engagé
“Psycho” fête
ses 50 ans

DOSSIER

AIMER SON ÂGE
Comment vieillir avec plaisir

L 14324 - 405 - F: 4,50 € - RD



*Douces et simples,
les diètes à temps
partiel séduisent
de plus en plus.*

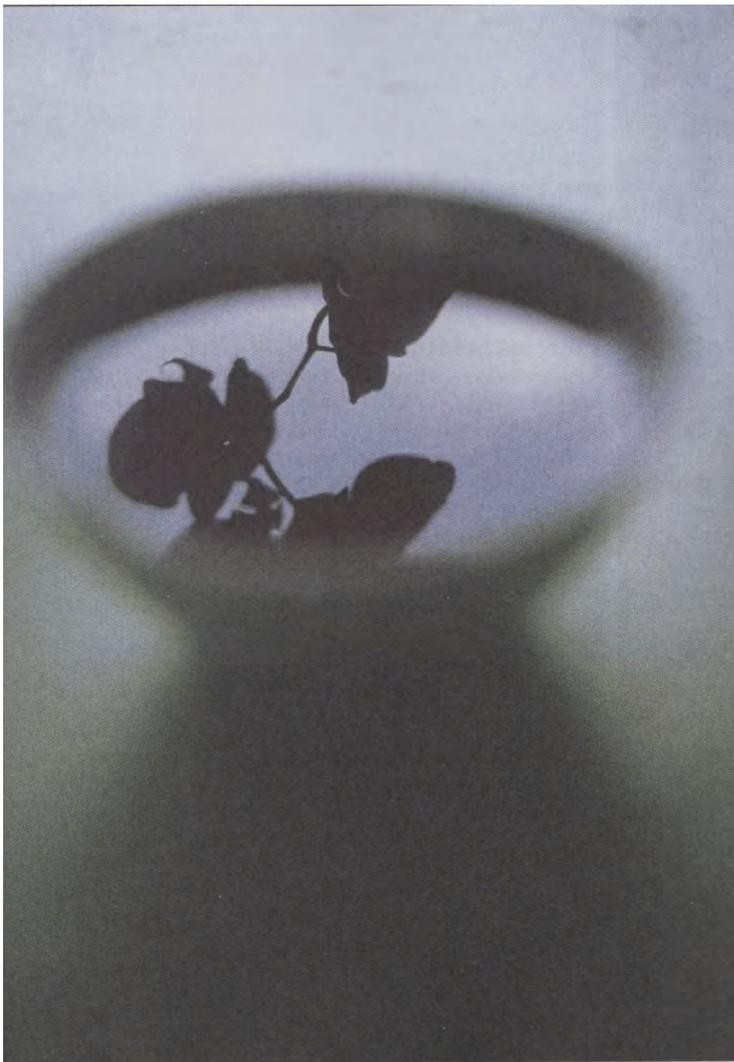
*Qu'apportent-elles
à l'organisme ? Sont-elles
adaptées à tous ? Et
surtout, laquelle choisir ?
Réponses de nos experts
et mode d'emploi.*

Les meilleurs

JEÛNES INTERMITTENTS



PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



Jeûne intermittent, jeûne périodique, jeûne séquentiel, *intermittent fasting*... Quel que soit le nom, il s'agit de s'abstenir de manger pendant une période courte, puis de manger pendant un temps ; soit d'alterner des périodes de diète avec des prises alimentaires normales. Ces dernières années, le jeûne intermittent a gagné en popularité.

Pourquoi un tel engouement? Parce qu'il permettrait de vivre plus longtemps en bonne santé et ferait perdre du poids plus efficacement qu'un régime lambda. « Le jeûne intermittent réussit parce qu'il engendre des changements hormonaux bénéfiques que la restriction calorique ne produit pas », souligne le Dr Jason Fung, néphrologue, dans son livre choc sur le traitement du diabète de type 2, *Les Lois du diabète* (Eyrolles). Pourtant, les experts sont clairs : la perte de

poids ne doit pas être son premier objectif. « L'idée même de privation déclenche systématiquement les hormones de stress », avertit Catherine Malpas, naturopathe, coach en stratégie nutritionnelle et coautrice des *Sept Clés pour vivre heureux et en bonne santé* (La Martinière). Elle conseille plutôt de considérer ce jeûne comme une nouvelle expérience, une prise de conscience que nous mangeons parfois trop et que ça n'est bon ni pour soi ni pour la planète.

Un moyen de ralentir le vieillissement

Les études chez l'animal constatent que le jeûne périodique contraint la majorité des organes et des systèmes à entrer en « mode veille » et à détruire les cellules abîmées. « Il met au repos l'appareil digestif, à l'origine de 80 % des maladies recensées, diabète de type 2, maladies cardio-vasculaires et neurodégénératives, cancers... » explique-t-elle. Il maintient aussi le taux d'hormone de croissance élevé, ce qui ralentit le vieillissement des cellules. « Une véritable médecine anti-âge et un moyen efficace pour lutter contre la sarcopénie, la perte musculaire liée à l'âge », ajoute Alain Huot, naturopathe et auteur de l'ouvrage de référence *Le Jeûne* (Dangles). Enfin, il réduit le taux d'insuline et la résistance à l'insuline. La clé pour renverser le prédiabète et le diabète de type 2, fléaux de notre siècle.

» Pour ceux qui ont peur d'avoir faim,

Le *fasting-mimicking diet* (FMD)

Son principe : mise au point par le Pr Valter Longo, biologiste, gérontologue américain, auteur du *Régime de longévité* (Actes Sud), cette diète de trois à cinq jours par mois, à répéter trois ou quatre fois par an, imite les effets du jeûne. Les jours de diète, vous consommez moins de protéines et de glucides, et davantage de bonnes graisses. En dehors de ces périodes, vous adoptez le « régime longévité » (proche du régime méditerranéen).

Ses effets : il a été testé sur cent personnes, à raison de cinq jours par mois pendant trois mois. Résultats : perte de graisse abdominale, augmentation de la masse musculaire, baisse du sucre dans le sang, de la pression artérielle et du taux de cholestérol.

Ce qu'en pensent nos experts : « Il est proche de la diète cétogène, remarque Catherine Malpas, qui propose celle-ci à ses patients. Ce type de diète permet d'obtenir les bénéfices du jeûne sans en subir les inconvénients (faim, manque d'énergie, irritabilité, problèmes pour s'endormir). »

Le plus populaire, le 16:8

Son principe : en 2014, une équipe de l'université de l'Illinois à Chicago a mis au point une méthode qui permet de s'alimenter normalement pendant une fenêtre de huit heures et de jeûner les seize heures restantes. Si vous terminez votre dîner à 21 heures, vous prendrez votre prochain repas à 13 heures ; si vous finissez votre déjeuner à 14 heures, vous prendrez votre petit-déjeuner à 6 heures.

Ses effets : la mise au repos du tube digestif active le leffucagon, l'hormone de l'insuline, qui déstocke le gras et le transforme en carburant. Les graisses fondent, pas les muscles. En répétant ce jeûne (une fois par mois, par semaine ou même un jour sur deux), le taux d'insuline baisse et celui de l'hormone de croissance se maintient.

Ce qu'en pensent nos experts : ce jeûne remporte l'adhésion de nombreux thérapeutes car on ressent peu la faim (sauf au début) et il s'intègre bien à nos modes de vie. Catherine Malpas conseille de commencer en douceur par un 12:12 (douze heures de fenêtre alimentaire et douze heures de jeûne), puis de parvenir progressivement, en quatre mois, à un 16:8.

Pour les habitués, le 20:4, le 22:2, le 23:1

Leur principe : ce sont des déclinaisons du 16:8, sauf que vous ne faites qu'un seul repas par jour (avec collations pour les deux premiers). Ils sont parfois appelés, à tort, « jeûnes de vingt-quatre heures ».

Leurs effets : similaires à ceux du 16:8 avec des résultats plus rapides, notamment sur la combustion des graisses.

Ce qu'en pensent nos experts : il est préférable d'avoir déjà pratiqué le 16:8 pour s'y adonner et ainsi éviter de s'alimenter en excès dans la fenêtre de rupture du jeûne.

Le plus proche d'un régime, le 3:2

Son principe : popularisé par le Dr Michael Mosley, *the fast diet* ou 5:2 consiste à manger normalement cinq jours dans la semaine et d'y intercaler deux jours de jeûne non consécutifs. Il ne s'agit pas d'un jeûne total. Pendant les jours de diète, une femme consomme cinq cents calories, un homme six cents, soit 25 % des apports journaliers (œufs, crudités, légumes, yaourt nature, poisson ou blanc de poulet).

Ses effets : la perte de poids est certaine, mais on a souvent très faim les jours de restriction.

Ce qu'en pensent nos experts : « Le 5:2 s'apparente à un régime avec ses écueils, frustrations, pics d'insuline », observe Catherine Malpas. Adepte du jeûne un jour sur deux, le psychologue Franck Dibouës, auteur de *La Tête et le Ventre* (Hachette Pratique), ne l'apprécie pas : « Il donne faim et peut dérégler les bons comportements alimentaires. »

LES CONTRE-INDICATIONS

Le jeûne intermittent ne s'adresse pas aux enfants, aux femmes enceintes et allaitantes, aux plus de 70 ans et aux personnes atteintes de pathologies graves, sauf accord de leur médecin. Il est déconseillé à ceux qui présentent des troubles du comportement alimentaire et qui enchaînent les régimes. « Il ne s'adresse pas à ceux qui ne savent pas repérer les signaux corporels de la faim et de la satiété, qui mangent sans plaisir et sans s'écouter », confirme le psychologue Franck Dibouës.