

Introduction

Le miracle de la simplicité



Albert Einstein disait qu'il n'y a que deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant comme si rien n'était un miracle, l'autre en faisant comme si tout était un miracle. Et l'éminent physicien disait aussi que « si vous n'êtes pas capable d'expliquer quelque chose à un enfant de 6 ans, c'est que vous ne le comprenez pas vous-même. »

Ces deux citations nous invitent à deux choses : l'émerveillement et la simplicité. Et pourtant, nous avons tellement tous tendance à nous en éloigner... Prenons l'exemple de l'alimentation : quand j'étais petit, un aliment était un aliment et une boisson était une boisson ; puis j'ai commencé à étudier la nutrition.

Dès lors, les aliments et les boissons sont devenus des composés chimiques complexes à base de macronutriments et micronutriments, avec des effets hormonaux considérables et parfois inattendus en fonction des mélanges étudiés. Ajoutez à cela les questions de dissociation, temporalisation, prédigestion, potentialisation... et vous devenez une sorte d'hybride entre l'intestin et la calculatrice, qui ne

consomme des aliments qu'en fonction de leurs données nutritionnelles, en comptant les valeurs caloriques et les grammes de protéines.

Si vous avez déjà essayé de perdre ou de prendre du poids de façon volontaire, vous avez sans doute connu ça, pas vrai ? Mais le plus dingue, c'est que c'est parfaitement inutile... or c'est quelque chose d'assez classique ; il suffit de passer devant un marchand de journaux pour s'en convaincre. Chaque magazine vous révèle la nouvelle méthode à la mode pour maigrir, éliminer, rajeunir, détoxifier. Avec un résultat prévisible : vous ne savez plus ce que vous devez faire pour rester en bonne santé et garder la ligne.

Le plus triste, c'est que ça pourrait être si simple.

Car à la loterie des régimes, plusieurs études ont montré qu'ils sont (globalement) tous valables... à condition de pouvoir les suivre. Mais entre les méthodes trop onéreuses pour être suivies plus de deux semaines, trop compliquées pour être essayées quand on a une vie de famille ou trop frustrantes pour être réalisables plus de quelques jours, difficile de trouver quelque chose d'efficace et de durable.

Pourtant, il est possible de suivre le régime Atkins (en ne consommant pas de glucides), le régime dissocié (en ne mélangeant pas les sources de nutriments), le régime vegan (en s'abstenant de tout aliment de source animale), le régime paléo (en n'absorbant aucun aliment transformé)... Vous pouvez même les suivre tous en même temps ! Soit pendant deux jours par semaine, soit les deux tiers du temps. Et tout ça sans vous compliquer la vie.

Bienvenue dans le monde merveilleux du jeûne intermittent.

Dans les pages de ce livre, vous découvrirez plusieurs façons d'améliorer votre santé, de perdre du poids ou de modifier votre composition corporelle (et même de prendre du muscle) sans avoir à compter les calories, sans peser vos aliments, sans vous restreindre à telle ou telle catégorie de nutriments.

Alors, ce livre est-il la solution à tous vos problèmes d'alimentation ? Pas forcément à tous, non, il ne faut exagérer. Mais il vous propose en tout cas différents protocoles simples à suivre, avec des résultats visibles, qui demandent à la fois peu d'efforts et peu d'organisation. En outre, ces démarches se basent sur des recherches scientifiques sérieuses et des essais empiriques satisfaisants.

Et puis de toute façon, qu'avez-vous à perdre à essayer ? Si vous lisez ce livre, c'est soit que le thème du jeûne intermittent titille votre curiosité, soit que vous avez déjà essayé plusieurs protocoles alimentaires sans grande satisfaction. N'ayez pas honte, je suis passé par là moi aussi, pendant environ une vingtaine d'années (ce qui n'est pas rien compte tenu du fait que j'ai la trentaine).

Mais pourquoi cette méthode fonctionne quand d'autres échouent, vous demandez-vous ? Eh bien, en un mot comme en cent, la plupart des régimes échouent parce que faire un régime, ça craint. Vous avez faim, vous troquez une nourriture goûteuse pour des aliments fadasses, vous n'avez plus le droit de consommer tel ou tel produit, vous devez tout peser ou tout compter, vous devez planifier chacun de vos repas ou avaler des pilules douteuses plusieurs fois par jour... Alors que ce dont vous avez besoin est un plan alimentaire simple à suivre.

Et je parle en connaissance de cause, car je ne suis pas un de ces gourous de l'alimentation dont l'expertise est avant tout télévisuelle, avec un métabolisme rapide qui me permet de rester maigre alors que je me nourris de malbouffe tout en vantant les bienfaits des carottes râpées (avec un fruit et un yaourt en dessert, bien sûr !).

Au contraire, j'ai essayé à peu près tous les régimes et protocoles alimentaires. Je suis d'un naturel massif, et si j'ai fait contre mauvaise fortune bon cœur en devenant un athlète de force, il suffit que je passe un mois sans m'entraîner ou en ne m'alimentant pas comme il le faut pour commencer à ressembler plus à un sumo qu'à un haltérophile. Et cela n'est pas toujours si simple entre la vie professionnelle, la vie de famille, la vie sociale... Il fallait donc que je trouve une méthode simple à suivre, et c'est chose faite !

Je ne vais pas vous mentir, je suis loin d'être un ascète. J'aime sortir, j'aime manger, j'aime le vin et je me demande parfois si mon sang a le goût de chocolat tant j'en consomme. Mais si j'aime cuisiner et préparer des plats savoureux pour le dîner, j'aime aussi ne pas me poser la question de ce que je *dois* manger à midi (ne serait-ce que pour avoir le temps de faire autre chose).

Or il y a quelques années, j'ai découvert le jeûne intermittent. J'étais plutôt réticent au début (et vous le serez peut-être) mais je me suis donné un mois pour essayer. Les premiers jours n'ont pas été évidents, je dois le confesser, mais finalement, au bout d'une ou deux semaines, les bénéfices étaient tels que j'ai décidé de continuer. Je reviendrai plus en détail sur les effets bénéfiques de cette pratique dans les prochains chapitres, mais en quelques mots :

Introduction

- J'ai dit adieu aux fringales et à mon obsession de la nourriture.
- J'ai perdu quelques kilos encombrants et amélioré mon niveau d'énergie.
- Et surtout, surtout, je me suis tellement simplifié la vie...

Si vous vous demandez ce qu'est le jeûne intermittent et que ce miracle de la simplicité pique votre curiosité, vous n'avez plus qu'à tourner la page...



PARTIE 1

**COMPRENDRE
LE JEÛNE INTERMITTENT**

Le jeûne intermittent, de quoi parle-t-on ?



Vous en avez peut-être entendu parler sous le terme de « *fasting* » ou « *intermittent fasting* » (parce qu'en anglais, c'est toujours plus chic, d'où le titre de ce livre !) et vous le pratiquez peut-être déjà sans le savoir : le jeûne intermittent consiste tout simplement à alterner des intervalles où l'on mange avec des périodes où l'on ne mange pas.

Peu connu en France, ce mode de vie a déjà séduit de nombreux athlètes, des entrepreneurs, des artistes et des citoyens de tout âge et de toute profession. Et en y réfléchissant un peu, il vous arrive sans doute de jeûner plus ou moins régulièrement : pendant la nuit, pendant des réunions interminables, pendant des journées trop chargées...

Mais jeûner « par hasard » plutôt que « par intermittence » ne produit pas les mêmes avantages !

En effet, en alternant de façon délibérée des périodes de jeûne avec des fenêtres d'alimentation, on obtient de nombreux bénéfices :

- une meilleure sensibilité à l'insuline,
- un niveau d'énergie plus stable,
- une disparition des fringales,
- une hausse de l'hormone de croissance,
- une amélioration de l'humeur,
- une perte de poids durable,
- un ralentissement du vieillissement,
- une hausse de la qualité de vie...

Une pilule magique ? Pas vraiment ! Cela demande un temps d'adaptation et une certaine discipline pour commencer, et surtout une certaine ouverture d'esprit : le jeûne intermittent va globalement à l'encontre de tout ce qu'on a entendu depuis notre enfance en matière d'alimentation et de santé.

En effet, au-delà de proposer un système simple de contrôle alimentaire, le jeûne intermittent offre une autre perspective : c'est un challenge pour le *statu quo*. Ce que vous avez toujours lu, cru, entendu... n'est peut-être pas si évident que cela. Gardez ce principe à l'esprit quand on vous assène des vérités toutes faites. Mais soyez sûr d'une chose : le jeûne intermittent, ça fonctionne.

C'est bien sûr plus qu'une nouvelle façon de manger, c'est un nouveau mode de vie ; c'est une méthode saine et efficace pour atteindre des objectifs en matière de santé et/ou de composition corporelle. Pour autant, ce n'est pas un plan parfait et ce n'est certainement pas adapté pour tout le monde. À vous d'essayer !

2

Le jeûne intermittent, comment ça fonctionne ?



Pour faire simple et clair, le jeûne intermittent consiste tout simplement à alterner des intervalles où l'on ne mange pas avec des périodes où l'on mange. Ou pour utiliser le jargon : à alterner des périodes de jeûne avec des fenêtres d'alimentation. Les modalités d'organisation de cette alternance sont diverses mais les périodes de jeûne peuvent aller de 16 heures à 36 heures, en fonction de la méthode choisie.

D'un point de vue pratique, cela revient à prendre la décision consciente de sauter certains repas, ce qui peut prendre plusieurs formes :

- Manger chaque jour pendant un laps de temps spécifique, par exemple entre 13 heures et 21 heures, ce qui revient globalement à sauter le petit déjeuner tous les matins.
- Ne pas manger avant 20 heures un ou deux jours dans la semaine, ce qui équivaut à sauter le petit déjeuner et le déjeuner pendant les journées concernées.

Si vous aimez les maths et la logique, cela vous amène à faire un calcul simple : en sautant des repas, on avale moins de calories donc on perd du poids... CQFD ?

En partie.

Le rôle des calories



C'est évident : en sautant des repas, même si vous mangez un peu plus lors des repas restants, vous pouvez obtenir beaucoup plus facilement un déficit calorique global donc favoriser la perte de poids et la réduction générale de votre masse corporelle.

Prenons un exemple qui facilite le calcul en imaginant que vous adoptez un plan de jeûne intermittent qui prévoit deux jeûnes de 24 heures par semaine. Cela veut dire que vous réduisez immédiatement votre apport calorique total d'environ 30 %, sans même penser à ce que vous mangez (mais seulement à quand vous mangez). Inutile de vous dire qu'une perte de poids est garantie !

Néanmoins, les bienfaits du jeûne intermittent ne se limitent pas à ce simple calcul mathématique. Ce qui est plutôt une bonne nouvelle, pas vrai ?

Lorsque vous mangez, votre corps passe quelques heures à « métaboliser » la nourriture : séparer vos aliments en nutriments, digérer tout ça, amener les différentes substances où elles doivent aller, stocker ou éliminer le surplus... Ainsi, la nourriture que vous consommez circule dans votre sang et devient votre première source d'énergie disponible (en particulier si vous consommez des glucides).

A contrario, au cours d'un jeûne, votre corps ne dispose pas d'énergie immédiatement disponible dans le sang et il est alors plus susceptible de se tourner vers la graisse stockée dans vos cellules adipeuses pour satisfaire ses besoins en énergie.

Si vous avez déjà entendu que faire du sport à jeun est efficace pour perdre du poids, c'est parce que c'est la même logique qui est à l'œuvre : vous n'avez pas mangé pendant la nuit donc votre taux de glucose sanguin est assez bas au réveil, ce qui force votre corps à « taper dans les réserves » si vous faites du sport. Et les réserves, c'est principalement votre bidoche, donc vous brûlez du gras.

Le rôle de l'insuline



En parallèle, il faut savoir que dès que vous mangez, vous sécrétiez une hormone qui s'appelle l'insuline. Le rôle de l'insuline est de gérer au mieux ce que vous ingérez pour le transporter dans vos cellules et le stocker en cas de besoin. Bilan : plus vous sécrétiez d'insuline, plus il est difficile de perdre du poids (puisque son rôle est le stockage).

Or lorsque vous êtes à jeun, votre corps est plus sensible à l'insuline donc vous n'avez pas besoin d'en sécréter beaucoup pour métaboliser vos aliments, ce qui facilite la perte de poids et la prise de muscle.

Par exemple, un entraînement de musculation élève la sensibilité à l'insuline, permettant ainsi une efficacité

accrue de votre corps lors du repas suivant : les nutriments que vous mangez sont alors transportés vers les muscles pour favoriser la récupération et même un petit excès commis à ce moment-là est moins susceptible d'être converti en graisse.

À l'inverse, les personnes qui ont une mauvaise sensibilité à l'insuline (on parle alors d'insulino-résistance) doivent en produire beaucoup à chaque fois qu'elles mangent, même en petites quantités, ce qui est un aller simple pour l'obésité et une voie rapide vers le diabète.

Ce qu'il faut retenir en quelques mots, c'est que plus vous êtes sensible à l'insuline, plus vous êtes susceptible d'être mince et en bonne santé.

Le rôle de l'hormone de croissance



Et ce n'est pas fini ! Être à jeun permet d'augmenter sa production d'hormone de croissance, qui est un peu « l'hormone de jeunesse » du corps puisqu'elle permet à la fois de brûler de la graisse, de fabriquer du muscle, de prendre de la force et de lutter contre le vieillissement !

Si vous conjuguez cela avec une légère baisse calorique et une meilleure sensibilité à l'insuline, qui permet d'obtenir un rendement optimal de ce que vous mangez, vous comprendrez que le fasting sera le début d'une nouvelle vie pour votre composition corporelle et votre santé en général.

En résumé : le jeûne intermittent peut aider votre corps à utiliser la nourriture qu'il consomme plus efficacement et favoriser en conséquence à la fois la perte de poids et le renforcement musculaire (lorsqu'il est fait correctement).

