

## Préambule

# Syndrome de Gilbert : attention, danger !

**E**n plus de l'avertissement précédent, un point important pour votre santé : il semblerait que le jeûne intermittent ne soit pas recommandé si vous êtes atteint du syndrome de Gilbert.

Si vous ignorez de quoi il s'agit, le syndrome de Gilbert provoque une élévation de la concentration en bilirubine dans le sang (ou hyperbilirubinémie). Il s'agit d'une maladie génétique liée à la mutation du gène responsable de la production de bilirubine dans le sang. Le diagnostic peut se faire grâce à un simple test sanguin qui évaluera le taux de bilirubine. À noter que le principal symptôme est le jaunissement de la peau ou du blanc des yeux (la fameuse « jaunisse ») mais l'inflammation des voies biliaires ou du foie peut également être un signe sous-jacent de l'apparition de la maladie.

Comme toute maladie génétique, il n'y a aucun moyen de l'éviter (en tout cas pour l'instant, mais que nous réserve la science ?) ; on ne peut que constater son apparition après

de nombreuses années sans manifestation. Cette affection n'étant pas dangereuse, le traitement n'est pas obligatoire mais peut être envisagé lors d'une production trop importante du pigment jaune afin de l'éliminer grâce à des médicaments et de réduire la jaunisse.

Toujours est-il que le jeûne intermittent semble accroître les symptômes de la maladie de Gilbert. Il n'est donc pas recommandé si vous en êtes atteint. Le cas échéant, consultez votre médecin avant de jouer avec votre santé.

## Introduction

# Éloge de la simplicité

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, potentiation... 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. Et le plus dingue, c'est que c'est parfaitement inutile.

Et pourtant, 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.

Et 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.

Alors ce livre est-il la solution à tous vos problèmes d'alimentation ? Pas forcément à tous vos problèmes, non, il ne faut exagérer. Mais il vous propose en tout cas une méthode simple à suivre, avec des résultats visibles, qui demande à la fois peu d'efforts et peu d'organisation, tout en se basant 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. Dans ce cas, la bonne nouvelle, c'est que la méthode Fast & Shake fonctionne pour 100 % des hommes et des femmes qui l'essayent !

Mais pourquoi cette méthode fonctionne quand d'autres échouent ? 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 lui permet de rester maigre alors qu'il se nourrit 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 avec une alimentation bancale pour commencer à ressembler davantage à un sumo qu'à un haltérophile. Et cela n'est pas toujours si facile 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 du chocolat tant j'en consomme. Et si j'aime cuisiner et préparer des plats savoureux pour le dîner, j'aime aussi manger en 10 minutes à midi pour avoir le temps de faire autre chose. Or il est possible de combiner fast-food et perte de poids ; intéressant, non ? Bien sûr, je ne parle pas de s'empiffrer de hamburgers-frites mais d'une autre sorte de fast-food, une « version 2.0 » améliorée et bonne pour la santé. Des plats qui se préparent en moins de 2 minutes, qui ont un

goût génial et qu'on peut consommer deux fois par jour (en plus d'un dîner tout ce qu'il y a de plus normal).

Donc le terme *fast* de la méthode se réfère au fast-food ? Eh bien en fait... pas du tout. *Fast* signifie « rapide » en anglais, mais c'est aussi un nom qui veut dire « jeûne » et un verbe qui veut dire « jeûner ». Je vous rassure, la méthode Fast & Shake ne consiste pas à faire de longs et douloureux jeûnes... mais à jeûner un peu chaque jour ! Pas de panique, vous en saurez plus dès le premier chapitre.

Et pourquoi *shake* alors ? *Shake* signifie « secouer »... mais pour l'occasion, il s'agit d'une boisson, un peu comme un milk-shake, mais en mieux ! Bien sûr, si cela vous évoque aussi la désormais célèbre expression « *shake ton booty* », rien de vous empêche de faire un peu de sport, cela ne vous fera pas de mal et c'est même recommandé !

Si tout cela pique votre curiosité, vous n'avez plus qu'à tourner la page...