



DÉBUTER LE

JEÛNE INTERMITTENT

LE GUIDE COMPLET

Adel Guerrot

Table des matières

Le jeûne est normal !	3
L'abondance alimentaire	4
Pourquoi utiliser le jeûne pour perdre du poids ?	5
C'est mieux qu'un régime	5
Épargne les muscles	5
Ça diminue la faim	5
L'impact sur la leptine	5
L'impact sur la ghréline	6
La faim liée à l'habitude	6
Amélioration de la sensibilité à l'insuline	6
C'est pratique et économique.....	7
Les autres bienfaits.....	7
L'autophagie.....	7
L'hypertension artérielle.....	7
Brain-Derived Neutrophic Factor BDNF	7
Qu'est-ce que le jeûne intermittent ?	8
Les différents types de jeûne intermittent	8
La méthode lean gains (16h/8h)	8
La warior diet.....	8
La méthode OMAD (one meal a day) un repas par jour.....	8
La méthode 5:2	8
Le jeûndi.....	9
Comment préparer son jeûne intermittent pour que ce soit plus facile ?	9
Première semaine	9
Deuxième semaine	10
On arrête les sucres ajoutés	10
Même les édulcorant, sucrète et aspartame	10
On arêtes les féculents pauvres en nutriment le midi	10
Suis-je obligé d'adopter tous ces changements pour jeûner ?	11
Comment éviter les désagréments du jeûne?	11
Les crampes.....	11
La constipation	12
Les maux de têtes.....	12
L'hypoglycémie	13

Les carences	14
Questions fréquentes	15
Est-ce que le jeûne intermittent est dangereux pour la santé ?	15
Est-ce que je peux boire ou manger quelque chose pendant la période de jeûne ?	15
J'ai lu que le petit-déjeuner est le repas le plus important n'est-ce pas risqué de le sauter ?	15
Puis-je sauter le dîner au lieu du petit-déjeuner pour le jeûne intermittent ?	16
Combien de poids vais-je perdre ?	16
Conclusion	16

Tu hésites à te lancer dans le jeûne intermittent pour perdre du poids ou améliorer ta santé ? Ce guide complet va te permettre de répondre aux nombreuses questions que tu te poses. Je vais d'abord te rassurer en te disant que oui, le jeûne peut vraiment t'aider à perdre du poids et améliorer ta santé, tu as choisi la bonne méthode.

Pour mettre toutes les chances de ton côté et réussir ton changement de vie, je vais partager avec toi les points clés qu'il faut savoir avant de te lancer. Ce guide est long, tu peux le télécharger au format PDF [ici](#), ou bien le recevoir par email [ici](#). Avant de commencer je me présente, je suis Adel Guerrot j'ai 32 ans et je suis passionnée par la nutrition et la santé de manière générale.

J'ai utilisé le jeûne intermittent pour vaincre l'obésité et améliorer ma santé. Aujourd'hui c'est devenu mon mode de vie. Je pense sincèrement que le jeûne intermittent est une méthode qui peut aider la majorité de la population. C'est pourquoi je fais de mon mieux pour partager les connaissances que j'ai acquises sur le sujet avec un an de recherche et d'expérience.

Le jeûne est normal !

Beaucoup de personnes qui jeûnent vont te conseiller de ne pas le dire à ton entourage au début, pourquoi ?

Simplement parce qu'il va penser que tu es fou ! Et va tenter de t'en dissuader. Ils seront sincères mais malheureusement ignorants sur le sujet. Cela peut même venir de personnes très éduquées, qui pensent tout connaître de la nutrition. Je ne connais pas tout de la nutrition, mais je connais bien le jeûne et je vais t'expliquer ici pourquoi le jeûne est une chose normale et naturelle, qui va améliorer ta santé et non une aberration qui va t'affaiblir. Cela va te donner des arguments concrets et scientifiques qui vont te permettre de rassurer tes proches si tu souhaites parler de ton jeûne avec eux.

Le premier argument concret est que le jeûne est pratiqué par plus d'un milliard d'individus chaque année, le jeûne est une pratique ancestrale, toutes les religions majeures intègrent des périodes de jeûne dans leurs pratiques et ce depuis plusieurs millénaires. Notre organisme est capable de s'adapter à des situations extrêmes, par exemple avec un peu d'entraînement tu peux t'adapter et survivre à une altitude de 5000 mètres alors que tu as vécu toute ta vie au ras des pâquerettes. Notre corps est capable de s'adapter à la raréfaction de l'oxygène causée par l'altitude, il va même devenir plus performant dans son utilisation. Pour ce qui est de la nourriture nous avons également une capacité d'adaptation phénoménale qui malheureusement nous dessert dans notre société moderne d'abondance alimentaire. Je m'explique : on n'a pas besoin de remonter longtemps dans l'histoire pour trouver des périodes où les hommes n'ont pas accès à une nourriture abondante de manière permanente. Il suffit même de se rendre dans certaines régions du monde où la famine frappe encore de nos jours. Il est donc indispensable à la survie de notre espèce de pouvoir affronter de longues périodes de famine, c'est pour cette raison que nous stockons de la graisse principalement, on stocke également plein d'autres nutriments. Et nous utilisons cette graisse lorsque la nourriture vient à manquer.

Le gras de notre corps est donc un carburant prévu pour les périodes de manque et une manière de ne pas « gâcher » ce que nous mangeons en excès. Les personnes qui prennent du gras très facilement ont une sorte d'avantage génétique, pour la survie, qui se transforme en handicap lorsque la nourriture est présente en abondance.



L'abondance alimentaire

Nos ancêtres ont dû faire face de manière cyclique à des périodes de festin et des périodes de famine. Lors de la seconde guerre mondiale, la population européenne a connu une période de famine par endroits. Durant cette période le taux de mortalité liée aux problèmes cardiaques a fortement chuté en Norvège par exemple.

On ne peut pas faire de lien direct avec le jeûne, mais je donne cet exemple pour dire que dans certain cas, le manque de nourriture peut être bénéfique pour la santé. Le problème est qu'aujourd'hui la nourriture est présente de manière permanente, elle est disponible partout et sans effort particulier. Cette situation oblige, dans le cadre d'une alimentation occidentale, notre corps à rester en permanence en état de stockage, il n'a jamais l'occasion de déstocker les graisses accumulées. Alors que nous avons la capacité d'alterner facilement entre le mode stockage et déstockage lorsque le métabolisme fonctionne correctement.

Pourquoi utiliser le jeûne pour perdre du poids ?

La réponse courte est que ça fonctionne, en plus de ça le jeûne a de nombreux bienfaits sur notre santé.

Le premier livre de régime qui a connu un grand succès est le livre de William Banting paru en 1875 "Letter on Corpulence, Addressed to the Public". L'obésité a toujours existé et on peut dire qu'elle augmente aussi vite que le nombre de livre de régime. Le sujet n'est donc pas nouveau et il existe des milliers de méthodes, plus ou moins efficaces, pour perdre du poids. Alors, pourquoi choisir le jeûne intermittent ? Pour vendre leurs bouses certain média qualifie le jeûne d'un simple régime à la mode qui va faire son temps comme les autres, puis va disparaître. Voici pourquoi le jeûne devient de plus en plus populaire. Au cours des 30 dernières années, de nombreuses études scientifiques ont démontré ses bienfaits et sa supériorité face aux régimes hypocaloriques.

C'est mieux qu'un régime

Épargne les muscles

Quand tu veux perdre du poids il faut savoir qu'il est théoriquement impossible de perdre du poids sans perdre de muscle. Le mieux que tu puisses faire c'est de minimiser la perte de muscle pour optimiser la perte de graisse. Le sport, la nutrition et le jeûne peuvent te permettre de faire ça. Cette étude compare la perte de poids du jeûne face aux régimes hypocaloriques. Le jeûne permet de perdre autant de poids mais, il préserve mieux tes muscles, ce qui signifie que tu perds plus de graisse.

Le jeûne booste la production de l'hormone de croissance indispensable au développement des muscles, c'est donc un très bon moyen pour accélérer sa prise de masse musculaire.

Ça diminue la faim

Un autre point qui distingue réellement le jeûne des régimes est son impact sur la faim et les fringales. Personnellement j'ai eu très faim la première semaine de mon jeûne intermittent, cependant, les jours passants j'ai remarqué qu'il s'agit d'une sensation passagère et qui diminue au fil des jours.

Il a été prouvé à de nombreuses reprises que les régimes augmentent la sensation de faim, c'est lié à l'impact sur deux hormones qui régulent la sensation de faim et de satiété : la leptine et la ghréline. Je vais t'expliquer en quoi le jeûne a un bien meilleur impacte sur ces hormones et donc va te faire perdre du poids tout en diminuant ta faim.

L'impact sur la leptine

La leptine est une hormone produite par notre graisse, elle régule notre métabolisme et indique à notre cerveau qu'il faut arrêter de manger, c'est l'hormone de la satiété. La leptine diminue drastiquement après un régime hypocalorique. La quantité de leptine dans le sang est régulée sur le long terme par la quantité de gras dans notre corps, plus on en a, plus on a de leptine. Par conséquent, si on perd notre gras on a moins de leptine, cela cause une augmentation de

la faim.
Ça vaut également pour la graisse perdue avec le jeûne. Cependant, le jeûne contrebalance cet effet grâce à des pics de leptine déclenchés par la rupture du jeûne. En effet la leptine est également régulée sur le cours terme par les quantités d'aliments qu'on mange. Le jeûne intermittent permet d'avoir des pics élevés de leptine lors de la rupture du jeûne. Cela permet de contre balancer sa baisse le reste de la journée. Ce n'est pas le cas avec un régime hypocalorique, notre corp est en permanence avec une leptine plus faible, ce qui augmente la sensation de faim.

L'impact sur la ghréline

La ghréline est l'autre hormone qui régule la faim, elle est sécrétée par le cerveau, l'estomac et l'intestin. Cette étude scientifique montre qu'elle est sécrétée généralement avant les repas que nous prenons habituellement. C'est comme si elle prépare notre corp à manger ou nous rappelle qu'il est bientôt temps de manger. Cependant avec le jeûne la ghréline baisse progressivement. Donc vas avoir de moins en moins faim avant tes repas habituels. Les niveaux de ghréline varient en fonction du niveau d'insuline dans le corps. La baisse du niveau d'insuline pendant le jeûne pourrait expliquer la baisse de ghréline.

La faim liée à l'habitude

Au-delà de l'impact de la ghréline, concrètement, j'ai remarqué que la faim se manifeste aux mêmes moments que lorsque je mangeais « normalement ». À 11h, à midi, vers 16h et 19h. Après deux semaines de jeûne seule la faim de midi et de 19h se manifestait. De plus en buvant un verre d'eau tiède ou de tisane, la sensation de faim disparaît.

Le jeûne va te permettre de te déconditionner en quelque sorte. C'est vraiment une libération. Aujourd'hui après plusieurs mois de jeûne intermittent je ressens une vraie libération vis-à-vis de la faim et de la nourriture.

Amélioration de la sensibilité à l'insuline

Le premier facteur qui va déterminer si tu stockes de la graisse ou pas est le taux d'insuline dans ton sang. Contrairement à ce que disent tous les gourous de la diététique, le nombre de calories n'est que secondaire.

Par exemple les personnes atteintes de diabète de type 1 auront beau manger 5 000k calories par jours, elles ne vont pas stocker de graisse, car elles n'ont pas ou peu d'insuline dans le sang.

A l'inverse, les personnes obèses ou en surpoids ont le problème opposé. La cause de l'obésité est un taux d'insuline dans le sang qui est trop élevé. Certaines personnes ont l'impression qu'elles grossissent juste en regardant un pain au chocolat, ce n'est pas loin de la réalité. Nous ne sommes pas égaux face à la prise de poids et l'insuline est la principale cause.

Le jeûne est la méthode la plus efficace et la plus durable pour s'attaquer à cette élévation chronique de l'insuline et de rétablir la sensibilité à l'insuline.

Avec le temps et un taux d'insuline élevé en permanence, nos cellules perdent leur sensibilité

à cette hormone et cela enclanche un cercle vicieux appelé la résistance à l'insuline. Notre pancréas produit encore plus d'insuline et ainsi de suite. Pendant ce temps nos cellules graisseuses continuent à être sensibles à l'insuline et continuent donc de stocker de plus en plus de graisse.

Donc si une personne obèse consomme 100 grammes de sucre, son insuline va monter plus haut et elle va stocker plus de graisse qu'une personne métaboliquement normale. C'est une véritable injustice hormonale qui est à l'origine de l'obésité. La conséquence est qu'une personne obèse a besoin de consommer plus de calories qu'une personne non obèse pour avoir le même nombre de calories immédiatement « disponibles » pour le corps.

C'est pratique et économique

Lorsqu'on jeûne on mange moins souvent on libère donc beaucoup de temps qu'on passait habituellement à cuisiner et à manger.

L'autre aspect pratique est sa simplicité. Les règles sont simples. Il suffit de rien manger, ni boire des boissons caloriques, pendant plus de 12h.

Le docteur Jason Fung a beaucoup essayé d'aider ses patients diabétiques avec des changements de leurs habitudes alimentaires. Cependant, très peu de patients sont prêts à adopter une nouvelle hygiène de vie, en particulier les patients les plus âgés. Avec le jeûne il constate une bien meilleure adoption et mise en place de l'habitude par les patients. C'est plus facile car il ne leur demande pas de modifier la nourriture qu'ils mangent, mais simplement les moments des repas. Cela semble beaucoup plus facile à adopter et à suivre sur le long terme. Le docteur Fung a permis à des centaines de patients de guérir de leur diabète de type 2. Cependant, si vous êtes diabétique et que vous souhaitez jeûner, vous devez impérativement demander conseil à votre médecin, il va probablement ajuster à la baisse votre traitement pour éviter l'hypoglycémie, car le jeûne baisse naturellement votre taux de sucre dans le sang.

Les autres bienfaits

L'autophagie

En 2016 le prix Nobel de médecine a été décerné à un chercheur japonais qui a démontré l'intérêt de l'autophagie, un mécanisme possible uniquement pendant le jeûne. L'autophagie permet à notre corps de recycler ce qui est inutile et endommagé dans nos cellules. Le jeûne permet donc d'activer une véritable cure de jeunesse pour ton corps. La popularité du jeûne grandit au même rythme que les publications scientifiques qui valident son intérêt.

L'hypertension artérielle

Une des manières les plus efficaces et simples de faire baisser la tension artérielle est de jeûner. Plusieurs études scientifiques valident ce point.

Brain-Derived Neurotrophic Factor BDNF

Jusqu'aux années 90, on pensait encore que le cerveau d'une personne adulte était incapable de se régénérer et de se développer, on sait aujourd'hui que c'est faux, notre cerveau est « plastique » (neuroplasticité) jusqu'au dernier moment. Un des facteurs qui favorise sa plasticité est la BDNF. La dégénérescence mentale est une des épidémies qui frappent notre société actuellement, de plus en plus de personnes sont atteintes par Alzheimer et Parkinson. Le jeûne permet de freiner l'apparition de ces maladies. Il permet de booster la production de BDNF, facteur indispensable au renouvellement cellulaire dans le cerveau.

Qu'est-ce que le jeûne intermittent ?

Le jeûne intermittent est le fait de ne pas manger pendant une période allant de 12 à 24h. Pendant cette période, tu ne manges rien et tu ne bois que de l'eau. D'autres boissons sont également autorisées, comme le café ou le thé sans sucre, mais techniquement ce n'est plus un jeûne.

Les différents types de jeûne intermittent

Il existe différentes manières d'appliquer le jeûne intermittent, je te parle ici des plus connues.

La méthode lean gains (16h/8h)

La méthode, de Martin Berkhan, a été développée au départ pour optimiser le gain musculaire en faisant de la musculation et en pratiquant le jeûne intermittent. C'est probablement la méthode la plus populaire aujourd'hui, c'est la méthode que j'utilise et te recommande de tester. Elle consiste à jeûner pendant 16h et pouvoir manger pendant 8h. Pour cela, il suffit de ne pas prendre de petit déjeuner. Par exemple tu finis de dîner à 20h, tu jeûnes jusqu'au lendemain 12h au minimum. Rien ne t'empêche de jeûner plus, si tu le souhaites.

La warrior diet

Cette méthode, inventée par Ori Hofmekler est plus ancienne, mais très proche de la méthode Lean gains. Cependant, ici pas besoin de définir une fenêtre de jeûne et de nutrition. Il faut suivre son instinct. L'idée c'est de ne pas ou peu manger le matin et le midi, puis de prendre un gros repas le soir. Ori recommande une activité physique pendant la période de « jeûne ». Cette méthode n'est pas techniquement un jeûne car elle permet de consommer quelques aliments en petites quantités durant la journée, par exemple une banane.

La méthode OMAD (one meal a day) un repas par jour

Cette méthode est la plus stricte des méthodes de jeûne intermittent, la plus dure à suivre à mon avis. Elle consiste à ne prendre qu'un seul repas par jour, un gros repas. L'objectif de cette méthode est de prolonger au maximum la période jeûne dans une journée. Si tu mets une heure à manger le gros repas, ta période de jeûne dure 23h.

La méthode 5:2

Cette méthode a été développée par le docteur Michael Mosley, c'est en grande partie grâce à son documentaire sur le jeûne « eat, fast and live longer » que j'ai testé le jeûne intermittent. La méthode s'étale sur la semaine. Elle se décompose en 5 jours d'alimentation normale et 2

jours de jeûne. Les jours de jeûne tu n'as droit qu'à un mini repas de 500 kcal (une grande salade).

Le jeûndi

Cette méthode est une initiative francophone. C'est la combinaison de jeudi et jeûne. Elle a été initiée par un docteur français.

Elle consiste en un jours de jeûne par semaine, de préférence le jeudi. Vous jeûner 24h ou plus. Par exemple vous ne mangez plus après votre dîner du mercredi jusqu'au petit déjeuner le vendredi matin. Ça représente un jeûne de 36h environs. Ou bien vous jeûner jusqu'au dîner du jeudi pour un jeûne de 24h. A renouveler toutes les semaines.

[Reçois mes conseils sur le jeûne et la santé par email](#)

Comment préparer son jeûne intermittent pour que ce soit plus facile ?

On ne va pas se mentir ici, le jeûne n'est pas facile, tu vas en chier au début. Mais comme pour tout dans la vie, les bonnes choses sont toujours de l'autre côté de l'effort. J'ai eu la mauvaise idée de me lancer comme un barbare dans le jeûne, je m'explique : je suis passé d'une alimentation standard de trois à quatre repas par jour et pas mal de trucs sucrés dans tout ça, à 20h de jeûne par jours et quasiment plus de sucre ajouté. Mon corps à littéralement paniqué.

Je vais te donner ici quelques conseils qui vont te permettre de préparer ton corps, progressivement au jeûne, pour que la transition soit douce. Tous ces conseils vont dans la même direction, habituer ton corps à utiliser la graisse comme source d'énergie. En faisant cela, ton corps va naturellement se mettre à bruler ton gras quand tu vas intensifier ton jeûne. La transition va durer deux semaines, mais tu peux adapter ces périodes au rythme qui te convient. Par exemple au lieu de deux périodes d'une semaine tu peux faire deux périodes de 10 jours. Si tu sens que tu vas vraiment avoir du mal par exemple, prolonger cette période d'adaptation va grandement t'aider.

Première semaine

Tu as besoin de faire qu'une seule chose pour la première semaine. En fait tu dois arrêter de faire une chose : prendre ton petit-déjeuner. Pourquoi ? deux raisons simples :

Continuer le jeûne de la nuit : en effet tous les soirs on jeûne pendant notre sommeil. Par exemple si t'arrête de manger le soir à 21h puis le lendemain tu prends ton petit-déjeuner à 7h, tu jeûnes déjà 10h sans efforts particulier. L'objectif de sauter le petit déjeuner est de prolonger cette période de jeûne de 10h à 16h de jeûne. Donc dans notre exemple si ton dernier repas se termine à 21h il suffit de rajouter 16h pour savoir quand tu vas manger le lendemain. $21h + 16h = 13h$ le lendemain. Je tiens à préciser ici que rien ne t'empêche de déjeuner à midi, 11h ou bien plus tard à 14h si cela te convient le mieux. Il faut vraiment s'approprier cette méthode et l'adapter à ton style de vie, tu vas augmenter tes chances de réussite sur le long terme.

L'autre avantage de sauter le petit-déjeuner est que tu vas naturellement consommer moins de sucre dans ta journée. Le petit-déjeuner classique des français est bourré de sucre. Pain, céréale, confiture et lait sont très sucrés et vont monter ton insuline dès le matin. Donc poursuivre le jeûne de la nuit a un gros effet positif supplémentaire qui va te permettre de brûler du gras et de soigner ton métabolisme.

Pendant cette première semaine ton corps va progressivement prendre l'habitude d'utiliser tes graisses comme source d'énergie et il va produire de plus en plus de corps cétoniques pour que ton cerveau fonctionne de manière optimale même sans manger.

Deuxième semaine

Lors de cette deuxième semaine tu vas continuer à ne pas prendre de petit-déjeuner mais, tu vas également appliquer deux points qui vont beaucoup t'aider à stabiliser ton niveau de sucre toute la journée et le garder à un niveau relativement bas.

On arrête les sucres ajoutés

Ce point est important. Si tu es sur le point de te lancer dans le jeûne intermittent pour perdre du poids c'est que ton poids, ta forme et ou ta santé ne sont pas optimal. Les sucres ajoutés sont largement responsable de cette situation. Il faut que tu le réalises et l'intériorise.

C'est forcément dure de se dire qu'il va falloir arrêter le sucre pour être en bonne santé. Tant de bonne chose contiennent du sucre : chocolat, gâteaux, glaces ... c'est quasiment impossible d'éviter les sucres ajoutés. Au lieu de penser en termes de privation il faut se dire que dès à présent tu vas devenir exigeant et tu ne vas manger que les choses qui valent vraiment la peine. Par exemple un gâteau d'anniversaire, une pâtisserie exceptionnelle que tu ne croise pas souvent. L'objectif est de sortir le sucre ajouté de ton quotidien pour que cela devient exceptionnel dans tous les sens du terme. Soyons honnête, la majorité des choses sucrées que nous consommons ne sont pas exceptionnelles, donc réserve ce petit plaisir à des exceptions qui en valent la peine.

Même les édulcorant, sucrète et aspartame

Pendant toute la période de préparation et pendant les périodes de jeûne, il est fortement déconseillé de consommer des édulcorants. Même s'ils sont d'origine naturel. Voici pourquoi : Les édulcorants stimulent ton corps de la même manière, que le sucre, au niveau hormonal. Ta bouche ressentant le goût sucré, ton pancréas va produire de l'insuline pour que ton corps puisse réguler ton niveau de sucre dans le sang. Or un niveau d'insuline élevé bloque littéralement l'utilisation des graisses comme source d'énergie et donc arrête ta perte de poids. Étant donné que tu n'as pas consommé de sucre ton niveau de sucre dans le sang va baisser et cela va provoquer de la faim au mieux et une hypoglycémie dans le pire des cas.

On arrête les féculents pauvres en nutriment le midi

L'autre point qui va t'aider à débiter le jeûne intermittent en douceur est d'arrêter les féculents pauvres en nutriments le midi : pain, pâtes, riz, patate, quinoa, blé, épeautre, autres graines et tout ce qui est à base de farine. Non seulement ces féculents ne t'apportent quasiment pas

de micro nutriment, mais ils ont en plus la fâcheuse tendance de faire bondir ton taux de sucre dans le sang et par la même occasion ton insuline.

Les féculents conseillés sont les légumineuses comme les pois chiches, fèves, lentilles. La patate douce, les courges. Ces féculents apportent plus de nutriments que les autres, contiennent moins de sucre et sont absorbés plus lentement car ils sont riches en fibres. L'objectif ici est d'enlever les féculents qui sont susceptibles de faire varier ton insuline trop fortement après ton déjeuner. Cela va avoir pour effet de diminuer tes fringales, ça va t'aider à rester en mode "déstockage" de gras et optimiser ton utilisation des graisses comme carburant.

Suis-je obligé d'adopter tous ces changements pour jeûner ?

Évidemment non ! Ce sont des conseils qui vont vraiment t'aider à mieux vivre la transition. Si tu te dis que « je veux juste jeuner et il est hors de question de changer mes habitudes alimentaires » c'est que ce n'est pas le bon moment pour introduire tous ces changements, ce n'est pas un problème. Tu peux très bien simplement jeûner sans rien changer à tes habitudes. Le jeûne est déjà une habitude saine que tu comptes introduire dans ta vie. Il vaut mieux réussir un changement que se sentir dépassé par toutes les choses que nous sommes censés faire, comme manger sainement ou faire du sport. Une fois que tu as adopté le jeûne et que tu te sens à l'aise avec cette pratique, tu peux essayer d'introduire une nouvelle habitude qui va améliorer ta santé. Pour moi le plus important est l'arrêt du sucre raffiné et vraiment d'augmenter sa consommation de légumes.

Comment éviter les désagréments du jeûne?

Je vais être sincère avec toi, le jeûne est difficile par moment. En particulier au début. La faim tend à diminuer avec le temps, mais certains effets secondaires peuvent faire leurs apparitions. Les personnes réagissent différemment au manque de nourriture. Nous sommes tous différents et les difficultés que tu vas rencontrer en jeûnant sont probablement différentes de celles que j'ai connu.

Pour t'éviter les galères que j'ai connu pendant le jeûne je te propose ici quelques solutions simples, je pense qu'elles vont t'aider à prévenir les désagréments liés au jeûne.

Les crampes

J'ai systématiquement eu des crampes aux pieds, la nuit lorsque je jeûnais au début, ça m'a rapidement saoulé. J'ai donc pris le temps de comprendre l'origine de ce problème et de tester plusieurs choses pour prévenir les crampes.

Les crampes sont causées par un déséquilibre d'électrolyte dans les muscles. En générales ça traduit un manque de magnésium et de potassium et parfois de sodium. Je parle très souvent d'insuline dans ce guide, cette hormone est réellement ultra importante. Elle influence également notre capacité à retenir les électrolytes tel que le magnésium, le potassium, le calcium et le sodium. Lorsque le niveau d'insuline est bas, ce qui est le cas avec le jeûne, les reins retiennent beaucoup moins de minéraux. On se retrouve donc à éliminer

beaucoup plus de minéraux dans nos urines que lorsque l'insuline est plus élevée. Si tu commences le jeûne, voici comment éviter les crampes :

Les solutions

Il suffit de prendre une demie cuillère à café de sel rose de l'Himalaya tous les matins. À diluer dans un fond de verre d'eau. Tu peux également prendre des minéraux en complément sous forme de gélules lors de tes repas. Il est fortement conseillé de se supplémenter en magnésium, car plus de $\frac{3}{4}$ des français sont carencés, donc si tu adoptes le jeûne intermittent tu risques d'aggraver cette carence. Les fortes carences en magnésium peuvent causer des problèmes graves tel que des troubles du rythme cardiaque, donc ne prends pas de risque, prends tes suppléments.

[Reçois mes conseils sur le jeûne et la santé par email](#)

La constipation

C'est un peu gênant d'aborder ce sujet mais c'est vraiment indispensable. La constipation peut se manifester avec le jeûne, ce n'est pas systématique, mais quand c'est le cas ça peut te compliquer la tâche et éroder ta motivation. La constipation en temps normal peut être causé par de nombreux facteurs, mais si elle se déclenche uniquement en adoptant le jeûne sans autre modification de mode de vie, elle signale la même chose que les crampes : un manque de minéraux.

Un autre point, contre intuitif, qui peut causer la constipation lors du jeûne est une surconsommation d'eau et autres boissons. En effet pour lutter contre la faim tu vas probablement boire beaucoup d'eau, et comme expliqué plus haut tes reins ne retiennent pas les minéraux, du coup tu vas te vider de tes minéraux car tu bois trop d'eau. Ton corps va tenter de récupérer un maximum de minéraux dans ton système digestif et ça peut mener à la constipation.

Les solutions

Comme pour les crampes, une demie cuillère à café de sel rose de l'Himalaya tous les matins. Je te conseille également d'augmenter ta consommation de légumes, riches en fibre, cependant il ne faut pas le faire de manière brusque, car cela peut aggraver la constipation. Enfin, je te conseille de bien assaisonner tes plats avec de l'huile d'olive ou du beurre, ça aide à bien lubrifier le système digestif.

Il faut boire entre 1 et 2 litres d'eau par jour, de préférence bien étalé sur la journée. Il faut également boire régulièrement, les eaux fortement minéralisées telles que Vichy, St Yor et Hépar. Si la constipation perdure tu peux prendre du Forlax.

Les maux de têtes

La majorité des personnes qui commencent le jeûne rencontre ce problème. Il est difficile d'identifier la cause des maux de tête mais généralement en suivant les conseils ci-dessous ils vont disparaître rapidement.

Avant de commencer le jeûne, ton cerveau carbure au sucre. Après quelques jours de jeûne, ton corps va produire des corps cétoniques. Ces derniers vont remplacer en grande partie le sucre dans ton cerveau. La bonne nouvelle est que les corps cétoniques sont une source d'énergie beaucoup plus propre que le sucre. Donc soit patient pendant cette période de quelques jours ou ton corps s'adapte à ton nouveau mode de vie.

Les solutions :

Si tu ne bois pas beaucoup, fait le ! Il faut boire au minimum 1.5l d'eau et autres tisanes par jour. Cependant, pour éviter les crampes et constipations je te conseille de ne pas boire plus de 2.5 litres.

L'autre point à ne pas négliger est le sommeil. Le nettoyage du cerveau se passe le soir, en position allongé uniquement. Donc pour bien éliminer les déchets de ton cerveau dort plus de 6h, et fait en sorte de te coucher avant minuit.

L'hypoglycémie

L'hypoglycémie est une forte baisse du taux de sucre dans le sang. Le taux de sucre normal se situe entre 0.63 gr et 1.1 gr par litre de sang. Ce qu'il faut savoir est que tu peux présenter les symptômes d'une hypoglycémie (faiblesse, convulsion, perte de connaissance) tout en ayant un taux de sucre dans le sang normal. Pourquoi ?

Cela arrive notamment si tu as des variations importantes sur une période courte. Si par exemple ton taux de sucre, après un repas, passe de 1.5 gr a 0.9 gr rapidement, tu peux avoir les symptômes de l'hypoglycémie alors que ta glycémie est normale. Les fortes montées de la glycémie sont causées par les sucres et, dans une moindre mesure, les protéines. Les fortes baisses de glycémie sont causées par une forte production de l'insuline. Les deux sont forcément liés. Comment éviter les fortes variations de glycémie ?

Les solutions

La solution est simple et se décompose en deux points:

Limiter les sucres ajoutés et glucides faibles en nutriments tels que le pain, les pâtes, le riz et les pommes de terre. Ces glucides ne t'apportent pas grand-chose en termes de nutriment et elles se transforment rapidement en sucre dans ton sang. Il faut savoir que dans notre sang on doit au maximum avoir l'équivalent d'une cuillère à café de sucre. Un bol de riz contient environ 10 cuillères à café de sucre, forcément, ta glycémie va augmenter et ton insuline va aussi augmenter et tu vas connaître une forte variation de glycémie.

Augmenter les bonnes graisses. En effet les graisses ont un index glycémique nul, elles n'ont donc pas d'impact négatif sur la glycémie. Assaisonne donc tes légumes avec de l'huile d'olive,

beurre. Inclure du gras va dans l'ensemble baisser l'index glycémique de ton repas. Ce qu'il ne faut absolument pas faire est de continuer à manger des grandes quantités de glucide et d'augmenter la quantité de gras. Enfin, je me dois de rappeler qu'il faut faire de ton mieux pour éliminer les sucres raffinés de ton alimentation. Les sucres raffinés sont réellement les plus susceptibles de causer une forte variation de ta glycémie.

Les carences

C'est un des points qui effraie le plus les proches lorsque quelqu'un se lance dans un jeûne. Pour rassurer ma femme, j'ai pris pendant plus d'un mois des multi-vitamines pour lui assurer que je ne manquai de rien.

Cette crainte est légitime, car si pendant ton jeûne tu as une alimentation pauvre en micro nutriments, ce qui est le cas dans notre alimentation moderne, tu vas probablement être carencé. Sur le court terme les impacts sont souvent invisibles, car notre corps va puiser dans ses stocks, mais sur le long terme ça peut poser de graves problèmes de santé.

Les solutions

La meilleure solution est aussi la moins chère est de manger des vrais aliments riches en nutriments, en particulier les légumes. On nous rabâche tous les jours qu'il faut manger cinq fruits et légumes par jour. C'est réellement le minimum à mon humble avis.

Notre génération mange moins de fruit et légumes que celle de nos parents et on s'étonne que notre santé se dégrade à vue d'œil. Les fruits et légumes sont vraiment très bénéfiques pour notre santé. Ils nous apportent la majorité des micro-nutriments dont nous avons besoin.

Pour être sûre d'en consommer assez, je prends toujours le soin de construire mes repas autour de légumes. Je remplis mon assiette de légumes, je rajoute une portion de protéines et parfois quelques féculents.

Une autre habitude qui va aussi vous permettre de ne pas être déficient en micro-nutriments est d'incorporer des abats dans votre alimentation, je parle du foie, du cœur, des reins, du cerveau et des rognons.

Ces morceaux sont sans doute les plus riches en micro nutriments. Je dois avouer que cette habitude est la plus difficile à implémenter pour ma part. Je n'ai jamais aimé le goût des abas depuis toujours. Parfois, quand la situation s'y prête, je commande des plats à base d'abats dans les restaurants.

La cuisine française regorge de recettes très variées à base d'abats. Dans son livre Deep Nutrition, Catherinr Shanahan nous dit que les meilleurs choses à faire en termes de nutrition est de s'inspirer ces recettes traditionnelles qui mettent en valeurs ces morceaux de viandes oubliés malheureusement.

Enfin si les deux solutions que je vous propose ne sont pas évident à mettre en place dans ta vie. Tu devrais prendre des multi-vitamines de ton choix.

Questions fréquentes

[Reçois mes conseils sur le jeûne et la santé par email](#)

Est-ce que le jeûne intermittent est dangereux pour la santé ?

Dans ce guide nous parlons du jeûne intermittent, c'est un jeûne de moins de 24h. Ce type de jeûne n'est pas dangereux pour la santé et peut être pratiqué par toute personne en bonne santé. Cependant je tiens à parler des cas suivants ou il faut appliquer certaines précautions : Les diabétiques : toutes personnes atteintes de diabète de type 1 ou 2 doivent consulter leurs médecins avant de se lancer dans le jeûne. Le jeûne induit naturellement une baisse de la glycémie, combiné avec un traitement médical la baisse de la glycémie peut être trop importante. Votre médecin doit adapter le traitement en conséquence.

Les personnes sous-alimentées : les personnes qui ont un index de masse corporel bas, c'est-à-dire en dessous de 20 ne devraient pas jeûner. En effet notre taux de graisse dans le corps a besoin d'être à un certain niveau pour être en bonne santé, ni trop haut ni trop bas. C'est pourquoi la maigreur n'est pas plus recommandée que l'obésité.

Les femmes enceintes et allaitantes : une femme enceinte a besoin de beaucoup de nutriments pour développer un bébé en bonne santé. De nombreuses femmes enceintes sont carencées, sur certains nutriments, au départ, il ne faut pas prendre le risque de créer des carences supplémentaires avec le jeûne. Il en est de même pour la femme qui allaite. Il est préférable de ne pas jeûner pendant cette période.

Est-ce que je peux boire ou manger quelque chose pendant la période de jeûne ?

Tout dépend pourquoi vous réalisez votre jeûne et quel type de jeûne vous suivez. J'ai rédigé ce guide pour les personnes qui souhaitent perdre du poids avec le jeûne intermittent. Dans le cadre de cet objectif, je vous recommande de ne rien manger pendant la période de jeûne. Pour ce qui est des boissons vous pouvez boire de l'eau (plate, gazeuse ...), du café noir, du thé et tisanes. Toutes ces boissons doivent être sans sucre, sans édulcorant et sans lait ou bien sans lait végétales. Que de l'eau pour infuser votre boisson.

J'ai lu que le petit-déjeuner est le repas le plus important n'est-ce pas risqué de le sauter ?

Le petit-déjeuner tel qu'on le connaît est une invention récente. La majorité de français n'a pris que du café au lait et une tartine au beurre, pour simplifier, en guise de petit-déjeuner. Le mythe du petit-déjeuner est lié à des études scientifiques qui montrent que les personnes qui sautent le petit-déjeuner peuvent rencontrer des baisses d'attention dans la matinée. Si tu n'es pas habitué à jeûner, effectivement ton corps au début va manquer de sucre, car il est dépendant de cette source d'énergie. Cependant, une fois que tu as jeûné, ton corps produit des corps cétoniques qui vont alimenter ton cerveau de manière optimale. Cela va augmenter ta concentration et clarté.

L'autre avantage de sauter le petit-déjeuner est de manger moins de sucre ajouté. En effet au petit-déjeuner, les français mangent beaucoup de sucre : céréales, pain, confiture, nutella, boisson chocolatée, yaourt sucrés ... en générales le petit-déjeuner n'est pas du tout un repas sain et n'apporte que très peu de nutriments.

Puis-je sauter le dîner au lieu du petit-déjeuner pour le jeûne intermittent ?

Oui, à une seule condition, prendre **un petit-déjeuner salé**. Ce qui est magnifique avec le jeûne intermittent est que tu peux l'adapter à ton mode de vie. Ça te dérange moins de sauter le dîner que le petit déjeuner ? Pas de problème. Cependant, il est important de ne pas consommer de sucre ajouté. Je le répète de nombreuses fois, car c'est un point clé. Si tu sautes ton dîner pour prendre un petit-déjeuner sucré, ton jeûne risque d'être contre-productif. En effet si tu manges à 16h puis tu ne manges plus rien jusqu'à 7h le lendemain, ton insuline va bien baisser après ces 15h de jeûne. Un petit-déjeuner sucrée classique risque de beaucoup trop monter ton insuline. Tu vas provoquer des variations trop importantes de ton insuline et ton taux de sucre dans le sang. Cela va te donner faim rapidement. Ça risque aussi de provoquer une hypoglycémie si tu ne déjeunes pas par la suite ... bref tu dois réellement faire en sorte de prendre un petit-déjeuner sain, riche en nutriment et faible en sucre.

Combien de poids vais-je perdre ?

La méthode miracle n'existe pas. Si tu jeûnes régulièrement tu vas avoir des résultats et vite. Au début tu vas perdre beaucoup mais c'est surtout de l'eau. Ensuite, tu vas perdre lentement. En fonction de ton poids de départ la perte moyenne va varier de 250 grammes à 2kg par semaine en fonction des personnes. Oui c'est une grande fourchette mais on est tous différent. Ce qu'il ne faut pas faire c'est tirer des conclusions au bout d'une semaine de jeûne intermittent. Pour certaines personnes il faut au moins deux semaines d'adaptation pour que le corps soit capable de brûler facilement les graisses et utiliser les sucres ou les graisses indifféremment. Je te conseille donc de tester le jeûne intermittent pour 3 semaines minimum. Si tu as suivi les conseils de préparation ci-dessus tu va voir des résultats immédiatement. Autrement sois patient. Si au bout de 3 semaines tu ne vois pas de résultat, tu dois changer ta manière de jeûner. Soit, tu allonges la période de jeûne, tu peux l'allonger jusqu'à 22h de jeûne par jour facilement. Si tu ne l'as pas fait, arrête les sucres ajoutés et les glucides faibles en nutriment tel que les pâtes, pain, blé et patates. Tu vas voir les résultats. Non seulement tu vas perdre du poids, mais tu vas également te sentir mieux dans ton corps, moins ballonné.

Conclusion

Une de mes citations préférées, je ne sais pas de qui elle est, est « j'ai eu beaucoup de problèmes dans ma vie et la majorité n'ont jamais eu lieux ». Ça ne sert à rien de se poser trop de questions. Lance toi ! Qu'est-ce que tu as à perdre ? Si tu as des craintes ou des aprioris vis-à-vis du jeûne intermittent, le meilleur moyen de les lever ou bien de les confirmer est de le tester toi-même. Si tu as lu des témoignages négatifs sur le jeûne ne les laisse pas te démotiver. Chacun vis cette expérience différemment. Rien ne garantit que ça te corresponde, mais il y a de forte chance que ça change ta vie pour le meilleur. Si tu as des questions tu peux me les envoyer par mail ou bien laisser un commentaire.