

7 ERREURS

**À NE PAS COMMETTRE QUAND
ON COMMENCE
LE JEÛNE INTERMITTENT**



JulieMaurice.com



INTRODUCTION

Le jeûne intermittent aussi appelé « fasting » est un jeûne très médiatisé et mis en avant en raison de son accessibilité. C'est un jeûne qui peut s'inclure dans la vie quotidienne, il arrive même qu'on

ne se rende même pas compte que nous sommes en train de jeûner. Il existe plusieurs formes de fasting.

Au RoyaumeUni, c'est le modèle 5:2 qui est le plus répandu. Ce type de jeûne intermittent consiste en une alimentation normale durant 5 jours, entrecoupée de 2 jours de restriction alimentaire. Pendant ces deux jours, on ne devra pas avaler plus de 500 à 600 calories par jour. L'inconvénient de ce modèle est qu'il rappelle trop souvent les régimes. Il nous oblige à surveiller ce qu'on mange et surtout à compter

les calories, ce qui n'est pas forcément facile à faire au quotidien.

Le modèle de jeûne intermittent le plus répandu en Canada est celui qui est aussi très pratiqué aux Etats- Unis depuis 5 ans déjà. Initié par le Dr Jean-Michel Cohen, le jeûne Cohen 16 h qui porte son nom, consiste en une privation de nourriture pendant 16 h et une réalimentation durant les 8 h restantes. Ce modèle de fasting est très populaire car il est facilement applicable à la vie de tous les jours. Il n'est pas contraignant, car il n'a pas de durée précise et surtout il ne nous oblige pas à compter les calories et à surveiller chaque gramme avalé. La seule recommandation en ce qui concerne le jeûne Cohen 16 est d'en faire une habitude alimentaire plutôt qu'une contrainte ou une obligation.



Selon le Dr Jean-Michel Cohen et bien d'autres scientifiques, le jeûne intermittent permettrait non seulement de perdre du poids, mais aussi contrairement aux régimes classiques, de ne pas en reprendre. Il aurait aussi des effets spectaculaires sur le psychisme et le moral de ses pratiquants. En



effet, utilisé correctement, le jeûne intermittent est un véritable outil d'assainissement du corps et de l'esprit. Malheureusement, trop d'erreurs sont commises quand on entame un fasting. La précipitation, une mauvaise connaissance des processus physiologiques et une réalimentation hasardeuse réduisent à néant les efforts entrepris lors du jeûne. Trop souvent, beaucoup de patients le pratiquent si mal, qu'ils finissent par léser leur organisme et se faire plus de mal que de bien. Voilà pourquoi, il est primordial de savoir comment préparer son fasting, comment le réaliser et comment le rompre afin de potentialiser au maximum les effets positifs du jeûne intermittent et en faire une source de vitalité et d'énergie au quotidien.

Si vous faites un jeûne intermittent de 16 h, vous allez brûler des graisses. Moins vous avalerez de sucre la veille de votre jeûne, plus vous consommerez de graisses le jour J. Et si en plus vous pratiquez une activité physique durant le jeûne, vous allez consommer plus vite vos réserves de glycogène et commencer à cataboliser les lipides. Attention, je ne parle pas de sports extrêmes qui vont vous épuiser, je

parle d'une petite marche de 30 min dans la nature par exemple.



BIENFAITS DU JEÛNE INTERMITTENT

Les vertus du jeûne intermittent se comptent par dizaines. En matière de santé proprement dite, des études ont montré qu'il était capable de réduire la tension artérielle chez les hypertendus. Pour les diabétiques, il permet de diminuer les taux de glucose dans le sang

En matière de digestion, il régule le microbiote et aide à l'absorption intestinale. En effet, plus vous reposez votre appareil digestif, mieux il se

portera. D'ailleurs, pour les personnes qui souffrent d'amaigrissement, pratiquer le fasting les aide à mieux absorber les nutriments quand ils reprennent leur alimentation. Le jeûne intermittent s'étalant sur 16 h, il réduit la libération d'insuline et donc amoindrit le stockage. Durant cette plage horaire, vous allez uniquement puiser dans vos réserves, au lieu de les réapprovisionner. Enfin, l'avantage du jeûne intermittent c'est qu'il devient une habitude alimentaire et non une contrainte. Généralement il s'inclue si bien dans votre routine, que vous ne vous rendrez même pas compte que vous avez sauté un repas.





LES 7 ERREURS À NE PAS FAIRE

Vous l'avez compris, le jeûne intermittent a beaucoup d'avantages. Toutefois, une mauvaise approche, une précipitation ou de mauvaises habitudes alimentaires peuvent tout simplement fausser le jeûne qui n'aura alors plus rien à offrir. Nous allons survoler en quelques lignes, les 7 grandes erreurs qu'il faut éviter à fin de faire du jeûne intermittent un véritable allié au quotidien.

1. GARDER LES MÊMES HABITUDES ALIMENTAIRES.

Notre alimentation est souvent très déséquilibrée. Les sucres rapides sont un fléau pour la santé de notre organisme. On les métabolise très vite, l'énergie qu'il en résulte est rapidement consommée et en quelques heures, on est épuisé. Quand notre corps n'est pas

habitué à une autre source d'énergie que les sucres, il aura du mal à aller puiser dans les graisses. Au cours du jeûne intermittent, vous allez priver votre organisme de source d'énergie directe, il va devoir donc modifier ses habitudes. Si après avoir jeûné 16 h vous faites l'erreur de vous ruer sur les sucreries vous n'allez pas apprendre à votre corps à puiser dans les graisses. Un peu comme un enfant qui fait un caprice, vous allez vite lui céder. Lors du prochain jeûne, résister à la tentation de manger sucré sera plus compliqué et tenir le coup le sera tout autant

2. JEÛNER SANS ÊTRE PRÉPARÉ

Comme le jeûne intermittent ne dure pas plus de 16 h, il est inutile de faire une descente alimentaire de plusieurs jours. Par contre, il est important de ne pas faire l'erreur de jeûner trop vite en ayant pris un dîner très riche la veille par exemple. Le corps doit être traité avec douceur, il a besoin de s'adapter à absolument n'importe quel changement. Souvenez-vous que le jeûne même intermittent est une forme de stress pour votre organisme, mais si vous vous y préparez

autant physiquement que mentalement, vous le vivrez très bien. Dans le cadre du fasting, si vous décidez de commencer à jeûner à partir de 20 h par exemple, il faudra penser à dîner léger. C'est-à-dire éviter les glucides, les boissons gazeuses et les gâteaux.

Favorisez les légumes, les fruits frais et les bonnes graisses. En plus, moins vous consommerez de glucides avant le jeûne plus votre corps devra puiser dans les graisses au cours de ce même jeûne. Comme on l'a expliqué plus haut, si nos réserves en glycogène sont faibles, le corps commencera la lipolyse plus vite ! D'un point de vue de la préparation mentale, je vous conseille de noter les jours de jeûne sur votre agenda. Cela vous permettra de libérer du temps pour vous, de ne pas trop forcer votre organisme durant ces heures de jeûne et d'en profiter pour vous relaxer et vous détendre. Il n'est jamais bon de jeûner dans le stress, n'oubliez jamais ça !



3. PRENDRE DES EXCITANTS

Quelques fois, quand on fait un jeûne intermittent, on continue à boire. Une erreur très commune est de s'hydrater avec du thé ou du café durant le jeûne. Le café et le thé sont très acidifiants. Si vous en consommez durant le jeûne, vous risquez non seulement d'acidifier votre organisme, mais aussi de léser votre muqueuse intestinale. De plus, ces deux boissons ont la réputation d'augmenter la faim. Si vous commencez votre jeûne le soir et que vous sautez le déjeuner mais en prenant votre petit café, vous aurez du mal à continuer les quelques heures qu'il vous reste. Vous aurez faim et ça n'est certainement pas l'effet recherché durant un jeûne. Notez que le jus de citron aussi est déconseillé. Quelle que soit sa forme, le citron apportera des ions H^+ à votre corps et donc il va intensifier l'état d'acidose que provoque le jeûne. Le jeûne intermittent sec est toujours plus bénéfique que le jeûne intermittent hydrique. Si vous désirez toutefois vous hydrater,



prenez de l'eau ou de simples infusions. Une eau peu minéralisée sera conseillée.

4. JEÛNER SPORADIQUEMENT

Pour bénéficier des avantages du jeûne intermittent, il faut le pratiquer de façon régulière. Si vous jeûnez une fois par mois, vous n'en ressentirez jamais les effets. Prenez le temps de le faire au minimum une fois par semaine. Si vous voulez perdre du poids, vous pouvez aller jusqu'à 5 fois par semaine. Intégrez-le dans vos habitudes alimentaires et faites-en un mode de vie et un mode d'alimentation. Si vous vous levez le matin et que vous n'avez pas envie de manger, ne vous forcez pas ! Jeûnez ! Vous verrez que plus vous pratiquerez le fasting, plus vous aurez envie de continuer.

5. MANGER EN CACHETTE

Une erreur fréquemment commise par ceux qui pratiquent le jeûne intermittent est qu'ils pensent que prendre une petite bouchée de pain, un quartier de pomme ou même un raisin n'impactera pas leur jeûne. Quand on parle de

jeûne intermittent, on doit absolument éviter d'avaler quoi que ce soit. En effet, un seul raisin va induire un pic glycémique et une libération d'insuline. L'effet de stockage sera donc activé et vos efforts, réduits à néant. Donc la règle est simple, 0 calorie durant les 16 h de jeûne. Vous remarquerez d'ailleurs que c'est cette restriction drastique qui vous permettra de ne pas avoir faim. Paradoxal n'est-ce pas ? Pourtant, c'est un fait si vous ne mangez rien, vous habituez votre corps à ce manque de nourriture et il se focalisera surtout sur comment en trouver ailleurs. Au contraire, si vous grignotez vous allez stimuler votre cerveau qui voudra toujours plus, encore plus de nourriture et la faim se fera ressentir.

6. AVOIR UNE MAUVAISE RÉALIMENTATION

Au cours, du jeûne intermittent la reprise alimentaire doit être similaire à la descente, c'est-à-dire « légère ». Ne faites pas l'erreur de vous ruer sur la nourriture trop sucrée ou trop grasse et pauvre en nutriments. Vous risquerez de brutaliser votre



organisme. Consommez plutôt des aliments riches en vitamines, qui vous donneront beaucoup d'énergie et de vitalité. Pour rompre son jeûne intermittent, on peut prendre des jus de légumes par exemple ou les jus d'herbe d'orge qui ont des vertus revitalisantes incroyables. Tous les fruits sont autorisés dans le cadre de la reprise alimentaire car ils ont un effet alcalinisant sur le corps. Se réalimenter trop vite et ne pas profiter des aliments est une erreur aussi. Pensez à préparer une assiette de crudités, de fruits de toutes les couleurs et de bonnes graisses végétales comme l'huile d'olive, l'huile de coco ou même l'huile de ricin.

Bref, amusez-vous et émerveillez-vous des saveurs et des couleurs. Manger doit être un moment de plaisir, en faire une contrainte est une erreur

7. JEÛNER EN ÉTANT STRESSÉ-E



Beaucoup de jeûneurs font l'erreur de pratiquer le fasting tout en maintenant un rythme de vie astreignant. Même si c'est un jeûne de 16 h uniquement, pensez à prendre du temps pour

vous, à vous éloigner de la vie moderne et des réseaux sociaux. Profitez de ces moments de jeûne pour renouer avec la nature et pour être plus à l'écoute de votre organisme. Le jeûne doit être un moment de plaisir et de détente, on doit s'en servir pour apprendre à se connaître soi-même, à connaître nos limites et surtout nos capacités.

Si vous jeûnez dans un contexte de déprime ou de stress, vous n'allez jamais potentialiser les effets du jeûne, vous allez simplement brutaliser votre corps et lui nuire. Une façon sympa de déstresser durant le jeûne, c'est de pratiquer une activité physique durant la journée. De la marche, du vélo, méditation, yoga ou une simple balade, l'essentiel est de bouger ! Vous verrez que ça va vous ouvrir l'esprit et vous donner une bonne dose de vitalité.



CONCLUSION

En résumé, pratiquer le jeûne intermittent peut réellement changer votre vie. Détoxination, rééquilibrage glycémique et même perte de poids seront au rendez-vous. Les avantages du fasting se comptent par dizaines ! Pour en bénéficier et y avoir accès, il faudra être prudent et respecter quelques règles durant le jeûne. Il faudra modifier ses habitudes alimentaires et les assainir. Les sucres seront réduits et l'alimentation végétale favorisée. Vous devrez aussi, bien vous préparer au jeûne intermittent autant physiquement avec une bonne descente alimentaire que mentalement avec une envie réelle de changement dans votre vie et dans votre alimentation. Souvenez-vous que le café et le thé devront être bannis de votre table durant le jeûne. Vous devrez aussi respecter la règle de ne rien avaler durant la période de fasting.

À quoi bon casser votre jeûne à cause d'un petit gâteau ou d'un quartier de pomme ? Enfin, lutez contre le stress et apprenez à mettre en avant vos besoins plutôt que vos envies ! Le jeûne nous apprend la modération et la restriction. Il nous montre qu'on est plus forts qu'on en a l'air et que la société nous impose un mode de vie qui n'est



pas forcément le nôtre. Trouvez votre voie, alimentez-vous sainement, jeûnez et surtout faites-en une habitude, un rituel une partie de votre vie ! Car c'est sur le long terme que les efforts paient. Et c'est en jeûnant souvent qu'on sera réellement au plus fort de notre santé et de notre vitalité.



En toute simplicité

Julie

SOURCES:

Magazine Regenere volume 1-2-5 et 8

Livre « Jeûner à la maison » le guide pratique pour faire un jeûne ou une cure détox. Justine Lamboley

Livre « le guide complet du jeûne » dr Jason Fung

Livre « The detox miracle sourcebook » Robert Morse, N.D.