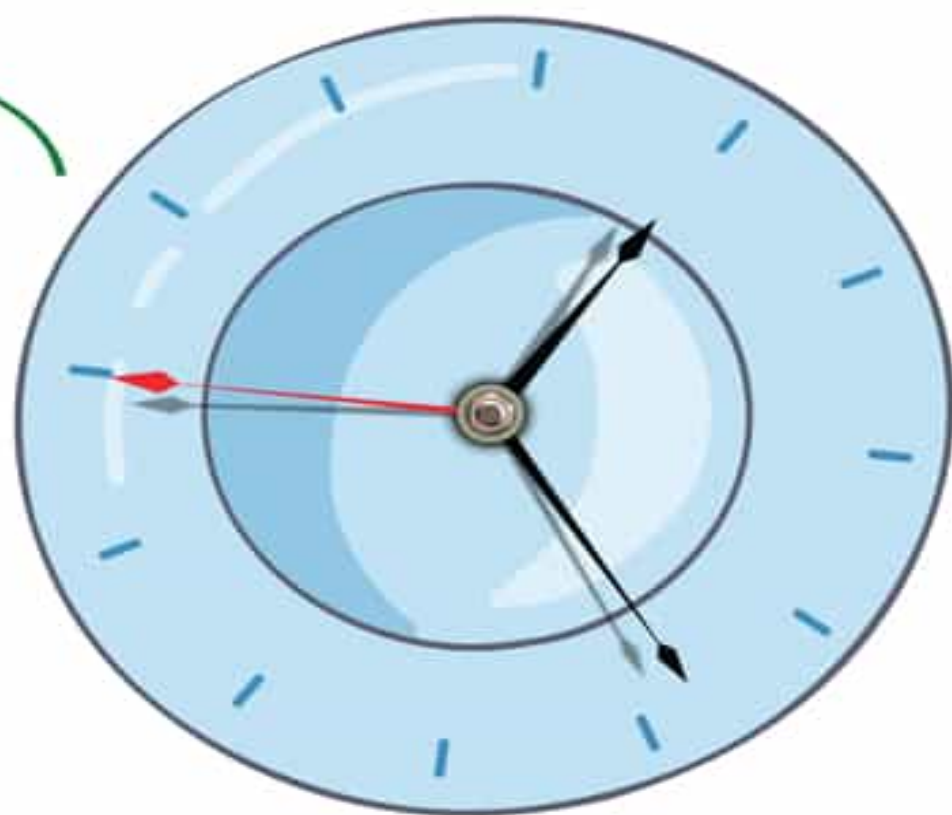


JASON FUNG M.D.  
EVE MAYER MEGAN RAMOS

# LE JEÛNE, UN ART DE VIVRE



Profitez des bienfaits d'une perte  
de poids et d'une meilleure santé

Du même auteur

**Dr Jason Fung**

*Code obésité: les recettes*, Trécarré, 2020.

*Code diabète*, Trécarré, 2018.

*Le Guide complet du jeûne* (avec Jimmy Moore), Thierry Souccar, 2017.

*Code obésité*, Trécarré, 2017.

**En langue anglaise**

*The Cancer Code: A Revolutionary New Understanding of a Medical Mystery*, Harper Wave, 2020.

*Life in the Fasting Lane* (avec Eve Mayer et Megan Ramos), Harper Wave, 2020.

*The PCOS Plan: Prevent and Reverse Polycystic Ovary Syndrome Through Diet and Fasting* (avec Nadia Brito Pateguana, N.D.), Greystone, 2020.

*The Obesity Code Cookbook*, Greystone, 2019.

*The Longevity Solution* (avec James DiNicolantonio, M.D.), Victory Belt / Simon & Schuster, 2019.

*The Diabetes Code*, Greystone, 2017.

*The Complete Guide to Fasting: Heal Your Body Through Intermittent, Alternate-Day, and Extended Fasting* (avec Jimmy Moore), Victory Belt / Simon & Schuster, 2016.

*The Obesity Code*, Greystone, 2015.

JASON FUNG M.D.  
EVE MAYER MEGAN RAMOS

# LE JEÛNE, UN ART DE VIVRE

Profitez des bienfaits d'une perte  
de poids et d'une meilleure santé

Traduit de l'anglais (Canada)  
par Benjamin Pradet

TRÉCARRÉ

Traduction: Benjamin Pradet

Édition: Miléna Stojanac

Coordination éditoriale: Pascale Jeanpierre

Révision et correction: Sophie Sainte-Marie et Karen Dorion-Coupal

Couverture et mise en pages: Chantal Boyer

Photo des auteurs: Macdonell Photography (Jason Fung), Pamela Tuckey (Eve Mayer), Calvin Thomas (Megan Ramos)

Note de l'éditeur: nous recommandons de consulter un professionnel de la santé avant d'entreprendre tout jeûne.

#### Remerciements

Nous remercions la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) du soutien accordé à notre programme de publication.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – gestion SODEC.



Financé par le  
gouvernement  
du Canada



Authorized translation from the English language edition titled *Life in the Fasting Lane: How to Make Intermittent Fasting a Lifestyle—and Reap the Benefits of Weight Loss and Better Health*, published by Harper Wave.

Copyright © 2020 by Fung Health Consultants Inc., Eve & Levi LLC, and Megan Ramos Nutrition Inc. This French translation published by arrangement with The Cooke Agency International and Rick Broadhead & Associates Inc.

Traduction autorisée de l'édition originale en langue anglaise intitulée *Life in the Fasting Lane: How to Make Intermittent Fasting a Lifestyle—and Reap the Benefits of Weight Loss and Better Health*, publiée par Harper Wave.

Copyright © 2020 Fung Health Consultants Inc., Eve & Levi LLC et Megan Ramos Nutrition Inc. Cette traduction en langue française est publiée grâce à une entente avec The Cooke Agency International et Rick Broadhead & Associates Inc.

Traduction ©2021 par les Éditions du Trécarré

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés; toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Les Éditions du Trécarré

Groupe Librex inc.

Une société de Québecor Média

4545, rue Frontenac

3<sup>e</sup> étage

Montréal (Québec) H2H 2R7 Tél.: 514 849-5259

[www.edtrecarre.com](http://www.edtrecarre.com)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada, 2021

ISBN: 978-2-89568-801-3

ISBN EPUB: 978-2-89568-809-9

Distribution au Canada

Messageries ADP inc.

2315, rue de la Province

Longueuil (Québec) J4G 1G4

Tél.: 450 640-1234

Sans frais: 1 800 771-3022

[www.messageries-adp.com](http://www.messageries-adp.com)

# **SOMMAIRE**

Introduction

## **PREMIÈRE PARTIE – LE JEÛNE, LA NOURRITURE ET LES HORMONES**

1. La science du jeûne
2. Au-delà de la science, les bienfaits du jeûne sur le mental et sur les émotions
3. Les hormones et le «Tyran de la Faim»
4. Oubliez la restriction calorique
5. La voie vers une alimentation plus saine
6. Préparez-vous à voir la nourriture autrement

## **DEUXIÈME PARTIE – PRÉPAREZ-VOUS À JEÛNER**

7. À vos marques, prêt... et le but!
8. Préparez votre foyer et impliquez votre famille
9. Le sexe, la grossesse et le jeûne
10. Travaillez avec votre médecin
11. Libérez-vous de la honte

## **TROISIÈME PARTIE – VOTRE ROUTINE DE JEÛNE**

12. Le jeûne simplifié
13. Arrêtez les collations
14. Passez en mode jeûne
15. Bougez pour être en santé, pas pour perdre du poids
16. Festoyez sans culpabilité
17. Atteignez vos objectifs... et un peu plus encore

## **QUATRIÈME PARTIE – LA SOLUTION À VOTRE JEÛNE**

18. Réglez certains problèmes de santé
19. Quelques distractions pendant le jeûne
20. Le jeûne et la vie sociale
21. Revenez sur la bonne voie
22. Joignez-vous à une communauté
23. Vivez votre nouvelle vie

Postface. La chirurgie bariatrique vous conviendrait-elle?

Remerciements

Glossaire du jeûne

Références

Index

À propos des auteurs

# INTRODUCTION

(EVE MAYER)

J'ai grandi dans le sud de la Louisiane, où les gens ne mangent pas pour vivre... Ils vivent pour manger! Si Willy Wonka, le célèbre confiseur de *Charlie et la chocolaterie*, avait eu pignon sur rue à Thibodaux, ma ville natale, il se serait spécialisé dans les écrevisses, le gombo, le boudin et les plats à l'étouffée, plutôt que dans les suçons, les casse-gueule et les jujubes.

En plus, ma mère est l'une des meilleures cuisinières au monde et, dans ma famille, nous faisons honneur à l'adage «Laissez les bons temps rouler». Le moindre événement était digne d'être souligné, et ces célébrations, que l'on partageait avec les amis, la famille et les voisins, tournaient toutes autour de la nourriture. Les gâteaux représentaient l'amour; les fettucines aux écrevisses, le bonheur; les beignets frits recouverts d'une dose généreuse de sucre en poudre, eux, incarnaient la communauté.

Lorsque j'avais 8 ans, ma mère a reçu un diagnostic de maladie chronique dévastatrice, pour laquelle il n'existait aucun remède connu. Pendant trente-quatre ans, je l'ai vue se battre pour sa survie. Elle a fait la tournée des spécialistes partout au pays, a dû subir des traitements et ingérer des médicaments qui l'ont souvent fait se sentir encore plus mal. Heureusement, en 2016, alors que j'avais 42 ans, elle a enfin vaincu sa maladie. Mais jusqu'à ce moment, je n'avais jamais pu être sûre que la personne la plus importante de mon existence allait survivre une année de plus. Question de tenir le coup, j'ai adopté des comportements plutôt malsains. J'ai enfoui mes émotions dans la nourriture, de la nourriture que je dissimulais, que je chipais furtivement et dont je m'empiffrais plusieurs fois par jour. J'ai mis ma vie sur pause en laissant mon cœur s'évader sur son nuage de gaufres, de poulet frit, de saucisses à la façon cajun, ou tout ce



que je pouvais dénicher de sucré dans la maison. J'ai conçu ma propre technique de méditation induite par consommation de glucides... sans les bienfaits ni la paix de l'esprit.

J'ai été grosse tout au long de ma vie d'adulte et, à mon maximum, j'ai pesé 136 kilos et porté du 26. Les régimes que j'ai essayés ont tous fonctionné pendant un bout de temps, mais à force de me sentir toujours affamée, je finissais par abandonner, recommençais à manger et regagnais plus de poids que j'en avais perdu. Comme plusieurs d'entre vous dans la même situation, j'ai souvent eu l'impression d'être une incapable. Je me sentais coupable dans le bureau du médecin, à la piscine, à la boutique de vêtements pour tailles fortes. J'avais honte au gym, au restaurant et dans les réunions de famille.

En 2018, j'ai décidé de tenter de perdre du poids à nouveau, mais cette fois-ci en suivant un régime faible en glucides et riche en gras. J'ai présumé d'emblée que cette diète allait échouer, elle aussi. Pourtant, au bout d'un mois, j'ai senti que quelque chose était différent. Je n'étais pas affamée en permanence comme d'habitude. Après quelques mois, j'avais perdu 14 kilos environ, mais mon poids s'est alors mis à stagner. Inquiète de reprendre tout le poids perdu, ce qui n'avait jamais manqué de se produire auparavant, j'ai demandé conseil à une amie, la Dre Suzanne Slonim. Elle m'a suggéré de lire *Code obésité*, du Dr Jason Fung.

J'ai commencé à lire l'ouvrage du Dr Fung dans l'avion, installée pour un vol de quatre heures. Après quelques minutes, j'étais complètement captivée par ce que je lisais. *Code obésité* validait mon approche de l'alimentation basée sur une diète faible en glucides et riche en gras, mais le Dr Fung proposait autre chose, ce à quoi je n'aurais jamais pensé. À ceux et celles qui souffraient de problèmes de poids, il recommandait la pratique du jeûne.

*Pardon?* Je n'avais jamais manqué plus d'un repas dans ma vie, sauf si je devais respecter un avis médical qui me demandait de le faire! Mais puisque les études citées par le Dr Fung avaient du sens pour moi, j'ai décidé de donner sa chance au jeûne. Cette décision a changé ma vie. J'ai recommencé à perdre du poids, à me sentir plus en santé que jamais, et mon corps s'est mis à se transformer comme je n'aurais pas osé l'imaginer.

Mieux encore, les signaux ininterrompus en provenance de mon cerveau affamé ont cessé pour de bon.

Pour vrai, *je ne me sentais pas continuellement affamée*. Et s'il m'arrivait de ressentir la faim, elle ne me dérangeait plus de la même façon. Jusque-là, j'avais eu peur de m'évanouir à la pensée de sauter plus de deux repas. J'avais tort. Je croyais que le jeûne allait me causer de la fatigue et embrouiller mon cerveau. J'avais tort. Je pensais que ne pas manger ralentirait mon métabolisme, mais c'est le contraire qui s'est produit. J'avais l'impression d'être une nouvelle femme.

J'ai commencé à remettre en question tout ce que j'avais appris sur la perte de poids et les moyens d'améliorer ma santé. J'étais furieuse. Où se cachait cette information depuis le début? Pourquoi n'y avais-je accès qu'aujourd'hui, après avoir souffert *autant*?

J'ai pris contact avec le Dr Fung et, en discutant avec lui, j'ai compris que j'avais rencontré une âme généreuse, brillante, un homme désireux de collaborer avec moi. Il m'a aussi présentée à Megan Ramos, son éducatrice en matière de santé, de qui je me suis sentie proche dès la seconde où elle m'a confié ses propres luttes avec son poids et avec une foule d'autres conditions médicales. Au bout d'un mois, nous avons établi notre stratégie, et cet ouvrage en est le résultat.

Avec *Le Jeûne, un art de vivre*, nous voulons vous donner les outils appropriés pour que vous puissiez aborder la santé et la perte de poids d'une manière totalement renouvelée. Peut-être que vous avez cherché le mot «jeûne» sur Google, en avez discuté avec un proche, avez vu un reportage aux nouvelles ou entendu quelqu'un clamer que le jeûne était une chose extraordinaire, puis une autre personne vous a affirmé que le jeûne vous ferait mourir de faim. Il semble y avoir autant d'opinions sur le jeûne que d'étoiles dans le ciel. L'information est parfois si abondante et complexe que vous pourriez avoir envie d'abandonner avant même d'avoir essayé. Vous avez peut-être l'impression que le jeûne ne s'adresse qu'aux personnes qui souffrent d'obésité, comme j'en souffrais moi-même. Mais ce n'est pas le cas. Jeûner peut vous aider à perdre de 2 à 5 kilos, ou plus ou moins selon votre objectif. Peut-être avez-vous besoin de considérer l'alimentation dans une perspective plus vaste que celle de la simple perte de poids. Le jeûne peut-il contribuer à affûter votre esprit et à réduire votre

risque de souffrir de cancer? Certainement. Tentez-vous désespérément d'améliorer votre syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), votre diabète de type 2, votre stéatose hépatique, votre condition cardiaque? Le jeûne peut vous aider.

Vous avez besoin d'un allié des plus transparents avec vous en matière de jeûne. Dans ce livre, vous ferez la connaissance de trois de ces complices: une survivante de la guerre des régimes (moi-même), une chercheuse émérite dans le domaine du jeûne qui a aussi eu ses propres ennuis de santé (Megan Ramos) et un médecin d'avant-garde (Jason Fung). Ensemble, nous avons fouillé le sujet et vécu notre lot d'expériences, et nous pouvons répondre honnêtement à vos interrogations sur le jeûne, sans enrobage, pour chercher à vous convaincre.

Cet ouvrage est bien plus qu'un programme de jeûne de type «étape par étape». Il se veut essentiellement un guide pratique qui vous aidera, vous et votre famille, à vous préparer pour votre nouvelle routine alimentaire. Il s'attardera aussi à certaines préoccupations courantes concernant le jeûne, telles que la gestion des fêtes et des vacances, ou la présence d'effets secondaires et les solutions proposées. Je vous apprendrai à préparer votre esprit à jeûner, je vous aiderai à découvrir votre propre rythme de jeûne et je vous donnerai des suggestions pour maintenir vos acquis, protéger votre nouveau *moi*, un moi plus en santé. Je vous expliquerai clairement pourquoi vous ne méritez pas d'être blâmé pour votre prise de poids et pourquoi, cette fois-ci, les choses se passeront *autrement*. Je me tiendrai à vos côtés tout au long de cette aventure enivrante et, à la fin, nous célébrerons ensemble votre succès.

Vous avez des questions? Nous avons tous les trois des réponses. Un médecin, une apprentie et une chercheuse: voilà l'équipe qu'il vous faut. Nous sommes là pour vous soutenir à présent. Allons-y!

(MEGAN RAMOS)

Voilà une dizaine d'années, je souffrais de SOPK, de stéatose hépatique non alcoolique et de diabète de type 2. J'étais aussi en surpoids. Aujourd'hui, je suis guérie, j'ai perdu plus de 36 kilos, et ma bonne condition physique trouve son sens jusque dans ma vie professionnelle. En effet, je suis

chercheuse clinicienne, spécialisée en médecine préventive, et je sensibilise les gens à l'effet du jeûne et d'une alimentation saine sur leur perte de poids et l'amélioration de leur santé générale.

Pendant les vingt-cinq premières années de ma vie, j'ai mangé tout ce que je voulais et je n'ai jamais pris le moindre gramme. J'étais cette fille insupportable, vêtue d'un jean taille zéro, une boisson gazeuse et un sac de croustilles à la main. Dans un de mes albums du secondaire, ma meilleure amie a écrit: «Je te déteste parce que, même si tu manges toutes les croquettes de poulet et les frites que tu veux, on dirait que tu perds du poids.» Mais j'avais beau être mince, je n'étais pas en santé. Ni dans mon corps, ni dans ma tête. En fait, je me suis toujours caché la tête dans le sable, persuadée que mon poids était la preuve de mon bien-être corporel. La réalité m'avait rattrapée dès l'adolescence, et les maladies qui avaient fait surface témoignaient d'une tout autre vérité.

À 12 ans, j'ai reçu un diagnostic de stéatose hépatique non alcoolique, une condition qui entraîne l'accumulation de gras à l'intérieur des cellules du foie. Puis, à 14 ans, j'ai appris que je souffrais du SOPK, une pathologie qui se caractérise par la présence de kystes dans les ovaires, ce qui provoque une ovulation irrégulière ou l'absence d'ovulation. J'étais si maigre que les médecins n'ont pas cru bon de me faire changer ma diète, présumant plutôt que j'allais surmonter ces maladies en vieillissant. Ils se trompaient. Rien ne s'est amélioré avec le temps. Mon état s'est détérioré alors que je m'entêtais à maintenir mes mauvaises habitudes, m'empiffrant de malbouffe sans réfléchir aux conséquences. Est-ce que je me servais de la nourriture pour faire face aux événements, pour tenir le coup, comme Eve dit l'avoir fait? Possible. Après tout, ma maman adorée était malade, elle aussi.

Le plus clair de mon enfance, ma mère a souffert de multiples conditions génétiques et métaboliques. Elle a consulté médecin après médecin et subi d'innombrables opérations au fil des années. L'un de mes souvenirs les plus vifs est de l'entendre hurler de douleur dans une salle d'urgence en attendant d'être admise. J'ai pensé que personne ne méritait d'être malade ainsi, encore moins de voir sa mère souffrir aussi atrocement. J'ai donc fait le vœu de devenir médecin quand je serais grande. Je souhaitais être de ceux qui ont le pouvoir de vous faire sentir mieux, instantanément. À 15

ans, j'ai déniché un emploi d'été en recherche médicale dans une clinique privée, au sein d'un groupe de néphrologues, soit des spécialistes des maladies rénales, incluant le Dr Jason Fung. Au cours de mon travail auprès d'eux, j'ai rencontré plusieurs personnes magnifiques aux prises avec le diabète de type 2 et qui souffraient d'insuffisance rénale en raison de leur maladie. Ma recherche visait à découvrir de nouvelles manières de dépister plus vite les dommages rénaux; si nous pouvions y parvenir, nous pourrions sans doute prévenir une insuffisance complète. J'ai aimé chaque minute de ma collaboration avec ces médecins, un travail qui s'est poursuivi tout au long de mes études secondaires et universitaires. À un certain point, par contre, je me suis heurtée à un mur. J'ai compris que le moment de diagnostiquer la maladie rénale n'avait pas d'importance en soi; la plupart du temps, elle ne faisait que suivre son cours et progresser. Un diagnostic précoce était un échec encore plus cuisant que l'ignorance de la maladie, et je me souviens d'avoir pensé à quel point il devait être épouvantable de vivre en sachant déjà ce qui allait sans doute mettre fin à sa vie.

Malgré cela, je souffrais moi aussi de maladies chroniques et ne faisais absolument *rien* pour améliorer mon sort. Pire, je me disais passionnée de médecine préventive, mais je me détruisais moi-même à petit feu par la nourriture. J'avalais des boissons gazeuses hypocaloriques dès 5 heures du matin, puis je m'empiffrais de collations remplies de sucre jusqu'au soir. J'ingérais des tonnes de malbouffe pendant que mon conjoint de l'époque allait faire les courses. J'étais probablement rien de moins que dépendante de la nourriture, et même si je savais très bien que les boissons gazeuses hypocaloriques dissimulées dans ma voiture et les sacs de bretzels cachés dans mon sac à main étaient nuisibles, je ne pouvais tout simplement pas me retenir.

Tout le monde a une faiblesse. La mienne, c'était la nourriture, et je la considérais comme plutôt bénigne, puisqu'il ne s'agissait pas de cigarettes, de drogue ou d'alcool. On trouve de la nourriture partout, elle est légale, et le groupe alimentaire que le gouvernement et mes parents m'encourageaient à manger était celui des glucides. On me les offrait à l'école, et mes parents m'en servaient à la maison. Comment pouvaient-ils être *si* mauvais? Mais surtout, j'étais si mince, je devais bien faire ce qu'il fallait.

Pas du tout... Mon SOPK s'est aggravé à un point tel que, alors que je n'avais que 22 ans, mon médecin m'a annoncé que j'étais sans doute stérile. Toute ma vie, mon rêve le plus cher avait été de devenir mère, et voilà qu'il menaçait de s'écrouler.

Cinq ans plus tard, on me diagnostiquait un diabète de type 2. Cela a été le pire jour de ma vie, pire encore que celui où j'ai appris que j'étais vraisemblablement infertile. À l'annonce de cette nouvelle, je me rappelle avoir senti mon cœur battre si fort que j'ai pensé qu'il allait exploser. Tout m'apparaissait confus, je me suis mise à suffoquer. Je vivais ma première crise de panique.

Je n'avais que 27 ans et, quand ma médecin m'a donné les résultats de mes tests, j'ai eu l'impression que c'était ma propre mort qu'elle m'annonçait. Quel genre de vie m'attendait? Allais-je souffrir d'insuffisance rénale à 35 ans, comme mes sujets de recherche? Recevrais-je un diagnostic d'alzheimer à 40 ans? Et pourquoi pas un infarctus cinq ans plus tard, suivi d'un AVC à 50 ans?

Je suis rentrée chez moi, je me suis effondrée sur mon lit et j'ai éclaté en sanglots. Je devais abandonner mon rêve d'être médecin et de venir en aide aux autres par mon travail. Il fallait que je trouve autre chose.

Quand j'ai enfin réussi à me calmer, j'ai su que je devais tout mettre en œuvre pour reprendre le contrôle sur ma santé. Ma première action en ce sens a été de commencer à prendre des repas réguliers et sains. Comme je suis canadienne, je me suis inspirée du *Guide alimentaire canadien*. Puisque des experts l'avaient conçu, j'ai pensé qu'il me fallait suivre leurs indications à la lettre. Et c'est ce que j'ai fait, en mangeant trois repas par jour, en plus de nombreuses collations entre les repas. Devinez ce qui est arrivé... Du petit paquet d'os que j'étais, je suis devenue une énorme boule de graisse.

Des mois plus tard, désespérée, en quête d'une solution, j'ai songé au Dr Jason Fung, avec qui je collaborais; soudain, j'ai réalisé que mon diagnostic de diabète pourrait être le plus beau cadeau de ma vie.

Toujours à l'avant-garde, Jason venait d'entamer des recherches sur le jeûne. Un jour, je l'ai entendu expliquer à quelques personnes comment le jeûne pourrait contribuer à renverser le diabète de type 2. Je me suis dit:

*Jamais de la vie. C'est vraiment trop extrême.* Mais je n'avais rien à perdre. Au contraire, j'avais tout à gagner.

J'ai discuté avec Jason et je me suis tout de suite mise à jeûner et à appliquer ses principes en matière de saine nutrition, ne mangeant que des aliments entiers, faibles en glucides et riches en bons gras. Au bout de quelques semaines, j'ai compris que tout ce que j'avais appris auparavant au sujet de la nutrition était faux. Voilà huit ans que j'ai commencé à suivre les recommandations du Dr Fung, et j'ai maintenu une perte de poids de 39 kilos. J'ai complètement renversé mon diabète de type 2, ma stéatose hépatique et mon SOPK.

Aujourd'hui, à 35 ans, je suis en santé, très heureuse et privilégiée de pouvoir aider chaque jour des clients à perdre du poids et à renverser leur diabète de type 2. Je travaille toujours avec Jason et, ensemble, nous avons créé le programme que nous avons appelé *The Fasting Method*, une communauté en ligne basée à Toronto. Des spécialistes du jeûne y sont jumelés à des clients, et leur travail consiste à les aider à perdre du poids et à améliorer leurs problèmes de santé chroniques. J'assure aussi un suivi individuel auprès de certains clients et je m'efforce de leur donner les conseils fondamentaux que mes propres médecins ne m'ont jamais donnés. C'est l'un des aspects les plus gratifiants de mon travail, parce qu'il me permet de rencontrer des femmes comme Jennifer.

Tout comme moi, Jennifer était en surpoids et souffrait du syndrome des ovaires polykystiques. Cette condition avait aussi entraîné chez elle un problème d'acné, ainsi qu'une forme de pilosité retrouvée généralement chez les hommes, un effet secondaire qui résulte des fluctuations hormonales causées par le syndrome. Jennifer n'a commencé à avoir ses règles qu'à partir de 18 ans; par la suite, elle n'a eu ses menstruations qu'une fois par année, tout au plus. Après des années de tentatives infructueuses pour tomber enceinte, Jennifer et son mari ont décidé de se tourner vers les traitements de fertilisation *in vitro* et qu'ils feraient jusqu'à trois essais. Question de mettre toutes les chances de leur côté, ils ont aussi entamé des démarches d'adoption, espérant avoir un bébé d'une manière ou d'une autre.

Trois traitements de fertilisation et d'innombrables injections d'hormones plus tard, les follicules de Jennifer n'avaient pas atteint leur

pleine maturité. Les médecins n'ont donc pas été en mesure de prélever, et encore moins de féconder, un de ses ovules. Heureusement, une possibilité d'adoption a fini par se présenter, et Jennifer et son mari ont accueilli au sein de leur famille un garçon adorable, Nico.

Mais Jennifer s'inquiétait toujours pour sa santé et son poids. Elle a consulté l'une de nos spécialistes en matière de jeûne, qui lui a proposé un programme de réduction des sucres, d'alimentation faible en glucides, et de jeûne. Jennifer a réussi à perdre un peu de poids, et son cycle menstruel s'est régulé. Sur un coup de tête, elle a pris la décision de tenter un quatrième traitement de fécondation *in vitro*. Elle est tombée enceinte et a mis au monde son deuxième fils, Oscar, alors que Nico avait 2 ans et demi. Elle a continué de maintenir ses bonnes habitudes, puis, trois ans plus tard, après une grossesse spontanée, elle a accouché d'un autre garçon. Aujourd'hui, Jennifer est mince, en santé... et maman de trois enfants. La fréquence de ses règles est maintenant normale, et sa vie plus heureuse qu'elle n'aurait osé rêver.

Grâce au jeûne, j'ai confiance que moi aussi, comme Jennifer, je serai maman un jour. D'ici là, je suis enthousiaste à l'idée de poursuivre mon travail, d'aider les gens à améliorer leur vie. Avec le Dr Fung et Eve Mayer, je serai votre guide, en vous offrant le point de vue d'une chercheuse sur les manières dont le jeûne peut vous aider à perdre du poids et à mettre un terme aux maladies chroniques qui vous affligent.

### (DR JASON FUNG)

Je suis néphrologue, spécialiste des maladies rénales. J'ai fait ma médecine ainsi que ma résidence à l'Université de Toronto, avant de poursuivre mes études à l'Université de Californie, à Los Angeles. Au cours des vingt dernières années, j'ai travaillé sans relâche à traiter les reins de mes patients, à veiller au fonctionnement normal de ces organes vitaux. J'ai prescrit les médicaments qu'il fallait, recommandé les traitements et les opérations appropriés, et suivi les bonnes procédures en matière de problèmes rénaux, tels que les pierres aux reins, le diabète, le cancer et l'inflammation. Je trouve donc toujours un peu étrange, aujourd'hui, de travailler en médecine de l'obésité, d'essayer de *libérer* les gens de la



médication, de leur permettre d'échapper à une opération et d'éviter la dialyse. Au fond, ma mission consiste à mettre les néphrologues comme moi au chômage...

Pourquoi? Parce qu'il y a une dizaine d'années j'ai commencé à observer un phénomène récurrent plutôt inquiétant. Autrefois, l'hypertension était la cause la plus fréquente de la maladie rénale, suivie du diabète de type 2. Au fil du temps, alors que les tests de dépistage et l'apparition de médicaments pour la tension artérielle contribuaient à réduire les maladies causées par l'hypertension, le diabète de type 2 est devenu la principale cause de maladie rénale. Visiblement, la technologie et les médicaments n'aidaient pas les patients. J'étais de plus en plus conscient que mes efforts pour traiter la maladie rénale avec des médicaments et la dialyse, entre autres, ne porteraient jamais leurs fruits à long terme, parce que ces traitements ne s'attaquaient pas à la cause du problème. Il devenait clair que le surplus de poids qui entraînait le diabète de type 2 était le vrai coupable. Dès lors, la seule solution logique était d'aider les gens à *perdre* cet excès de poids.

Mais comment parvenir à une perte de poids efficace et durable? Comment les gens peuvent-ils atteindre leurs objectifs de perte de poids et améliorer leur état de santé? Pendant des décennies, la thèse prédominante soutenue par les médecins nous encourageait à manger moins et à bouger davantage. La vaste majorité des gens n'en ont pas tiré grand-chose, et d'innombrables études scientifiques, que je citerai dans cet ouvrage, ont démontré que la restriction calorique est inutile. Tout le monde, et j'insiste, *tout le monde*, dont moi, a tenté ce genre de régime et a échoué, que l'objectif ait été de perdre 5 ou 105 kilos. Malheureusement, je n'ai à peu près rien appris sur la nutrition et sur la perte de poids à l'école de médecine. Je me suis donc donné pour mission d'en arriver à comprendre les deux. Le poids était certainement le facteur le plus déterminant dans la santé de mes patients, alors il m'appartenait de devenir un expert en la matière.

Cependant, apprendre de nouvelles notions est plus facile que de déconstruire des paradigmes inexacts déjà bien implantés dans notre esprit. L'essentiel de ce que je croyais comprendre de la perte de poids, ou de ce que j'en avais appris pendant mes études en médecine, s'est révélé tout à

fait erroné. La restriction calorique en est l'exemple parfait. À la faculté de médecine, on nous enseigne que perdre du poids est simple, qu'il suffit de manger moins de calories que nous en dépensons. «Calories absorbées, calories dépensées», n'est-ce pas? La vérité est que cette méthode *ne vous aidera pas* à perdre du poids, et je ne suis pas le seul à le répéter. Le taux de succès de la restriction calorique se situe quelque part sous la barre du 1%. L'obésité est devenue une épidémie mondiale, même si les gens se sont mis à compter leurs calories de façon plus obsessive que jamais.

Étant donné l'importance de la perte de poids pour la santé, et particulièrement dans le cas des maladies rénales, je suis remonté aux fondements scientifiques de cette approche. J'ai été étonné d'apprendre que toute cette théorie de la restriction calorique n'avait aucune assise scientifique. Aucune voie physiologique ne repose sur les calories. Aucune étude n'a prouvé que réduire sa consommation de calories permettait de maigrir. Au contraire, toutes les études réalisées démontrent que la restriction calorique est vaine. Si nous savions déjà qu'elle était inefficace, pourquoi les professionnels de la médecine défendaient-ils cette méthode infructueuse? Je ne savais pas quoi en penser...

J'ai commencé à chercher des moyens plus féconds de perdre du poids, et j'ai mis la main sur certaines stratégies éprouvées, mais oubliées au fil du temps. Rapidement, en plus de recommander à mes patients de consommer moins de sucre et de grains raffinés, je leur ai proposé le jeûne. Cette dernière recommandation s'est avérée capitale. Ces personnes ont perdu du poids, ont adopté de saines habitudes de vie et ont vu s'améliorer plusieurs de leurs affections chroniques.

Mais le jeûne concerne beaucoup plus que les chiffres simplement observables sur le pèse-personne ou révélés par un test sanguin: il permet de mettre aussi en lumière les problèmes mentaux et les enjeux émotifs liés à la perte de poids et à une mauvaise santé, tels que la dépendance, la honte et la culpabilité. Il est impératif de s'attarder à ces difficultés, comme il est primordial de s'attaquer aux questions d'ordre médical.

Cela dit, j'admets ne pas être la meilleure personne, probablement, pour témoigner des dimensions émotives et mentales de la perte de poids. J'ai conservé à peu près le même poids depuis l'école secondaire et, encore récemment, je portais un pantalon que je possédais il y a trente ans, jusqu'à

ce que ma femme, gênée, décide de s'en débarrasser. Bien sûr, j'ai pris quelques kilos ici et là, habituellement au retour des fêtes ou pendant les vacances, et il m'arrive aussi de perdre un peu de poids, surtout lorsque je suis très occupé. Alors bien que je puisse comprendre les enjeux de la perte de poids, je ne les connais pas de manière intime.

Mais je suis convaincu qu'Eve Mayer, que je sais brillante et articulée, pourra donner une voix humaine à ces dimensions. Et ma collègue de longue date, Megan Ramos, quant à elle, connaît l'obésité d'un point de vue à la fois personnel et professionnel. Ensemble, nous espérons vous démontrer comment le jeûne, au quotidien, peut aider à renverser le gain de poids *et* une foule de maladies chroniques. C'est pourquoi nous avons écrit *Le Jeûne, un art de vivre*. Pour enseigner. Pour apprendre. Pour rire. Pour pleurer. Pour créer une communauté. Pour déconstruire les mythes et les préjugés. Surtout, nous avons écrit ce livre ensemble pour vous permettre de comprendre une bête que nous essayons *tous* d'apprivoiser à notre façon: l'obésité.

**PREMIÈRE PARTIE**

**LE JEÛNE, LA NOURRITURE ET  
LES HORMONES**

# 1. LA SCIENCE DU JEÛNE

(EVE MAYER)

La *science*. Ce mot m'intimide. Il m'a toujours intimidée. Même à l'école secondaire, où je cumulais les A et les B sans trop d'efforts, j'étais tourmentée par le seul D de mon bulletin, en chimie.

Cette peur et cette incapacité de comprendre les principes les plus élémentaires de la science ont contribué à me garder en surpoids pendant vingt-quatre ans. Aujourd'hui, je ne suis plus obèse, et la science ne m'effraie plus. Suis-je tout à coup devenue savante? Non! Parfois, je me trouve encore confuse devant le vocabulaire le plus simple. Mais quelque chose a changé, et je sais que l'une des raisons pour lesquelles j'ai perdu tant de poids et recouvré ma santé est que je me suis montrée curieuse de ce qui se passait à l'intérieur de mon corps.

Je vais vous parler de la science du jeûne comme j'aurais aimé qu'on m'en parle: en termes très simples. Le Dr Fung et Megan enchaîneront avec des explications plus détaillées et approfondies quant à ce qui se produit dans votre corps lorsque vous mangez, mais permettez-moi de vous raconter mon expérience personnelle, de vous expliquer comment mes nouvelles connaissances sur le métabolisme, la digestion et les hormones, pour ne nommer que celles-là, m'ont aidée à transformer mon existence.

J'ai été grosse pendant des années et j'aurais voulu ne pas l'être. J'ai souffert aussi de prédiabète, d'infertilité, d'allergies, d'infections des sinus, de douleurs aux articulations, de bronchites et de pneumonies. J'ai rencontré un médecin après l'autre afin de résoudre ces problèmes et, parce que je suis plutôt vaillante, j'ai fait ce qu'ils m'ont dit de faire. J'ai mangé moins de calories. Je me suis entraînée. J'ai pris des médicaments. Je suis allée en thérapie. J'ai mangé plus de fruits et de légumes. Pour stimuler mon métabolisme lent, j'ai pris de plus petits repas plus souvent. J'ai subi

deux gastroplasties (installation d'un anneau) et, plus tard, on a retiré une partie de mon estomac afin d'en réduire la taille de façon permanente. Chacune de ces actions a entraîné des résultats plus ou moins variés. Mais la plupart du temps, je n'ai perdu du poids que pour mieux le reprendre après. Cela dit, je n'ai jamais mis le doigt sur la source du problème.

J'ai cru que mon corps était défectueux. Alors j'ai tenté une nouvelle approche.

Au début de 2018, j'ai éliminé le sucre de mon alimentation et diminué énormément ma consommation de glucides, et quelque chose d'incroyable s'est produit. Je n'étais plus sans cesse affamée, désormais. Le changement a été total, plus qu'apprécié, et soudain j'ai eu envie de comprendre comment et pourquoi cette nouvelle approche avait fonctionné. Lorsque j'ai lu *Code obésité*, le déclic s'est fait en moi, et j'ai compris.

*Mon problème de poids est un problème d'hormones. Ce que je mange, et quand je le mange, a un effet sur mes hormones. Donc, si je change ces deux choses, je peux perdre du poids.*

Les médecins m'avaient dit que je souffrais de prédiabète et qu'il y avait des problèmes avec mon insuline, mais ils ne m'avaient jamais expliqué ce que cela signifiait. Pourquoi l'insuline est-elle importante? Quel rôle joue-t-elle à l'intérieur du corps? Qu'est-ce que la résistance à l'insuline? Pourquoi les diabétiques prennent-ils de l'insuline si le fait d'augmenter l'insuline pose problème? Pourquoi dois-je prendre de la metformine si elle m'empêche seulement de passer du prédiabète au diabète?

Grâce à l'approche du Dr Fung, j'ai pu obtenir des réponses à ces questions. Maintenant, je comprends que mon corps est capable de se concentrer sur l'emmagasiner ou sur la dépense d'énergie, mais pas sur les deux à la fois. Si je mange souvent, mon corps s'affaire à emmagasiner de l'énergie sous forme de graisse. Si je mange *moins* souvent, mon corps a plus de temps pour brûler de l'énergie, voire de la graisse. Le jeûne permet à mon corps de concentrer ses efforts à *utiliser* l'énergie plutôt qu'à *l'accumuler*. J'ai toujours de l'énergie emmagasinée dans mon corps sous la forme d'un surplus de graisse. Mes systèmes digestif et métabolique sont tout à fait capables d'utiliser cette graisse comme énergie, mais seulement si je leur en donne l'occasion, en m'abstenant de manger pour une certaine période.

Ce que je ressens maintenant me fait croire en cette science. Je n'ai plus de problèmes de santé. Je ne souffre plus de prédiabète, je tombe rarement malade, je ne prends aucune médication quotidienne et je suis au sommet de ma forme. Si je mange trop souvent, je me sens affamée, fatiguée et déprimée, et ce sont mes hormones qui sont responsables de cela, pas la quantité de nourriture que j'ai mangée. Jeûner se compare en quelque sorte à une bonne nuit de sommeil. Je vais au lit pour que mon corps et mon esprit puissent se reposer. Pendant la nuit, mon corps travaille à se ressourcer et à guérir plutôt qu'à se consacrer aux mille et une choses qui l'occupent quand je suis éveillée. Dormir permet aussi à mon esprit d'assimiler tout ce qui s'est déroulé au cours de la journée et de gérer efficacement l'information recueillie. C'est un moment idéal pour que mon corps se régénère. Tout comme le jeûne.

Si vous êtes fasciné par la science du jeûne, même si vous êtes peut-être un peu dépassé (comme je l'étais aussi), soyez patient et indulgent envers vous-même. Le jeûne mérite qu'on l'explore, que vous vouliez perdre 10 kilos ou 110, ou simplement améliorer votre état de santé. La meilleure preuve scientifique que vous puissiez obtenir est de l'essayer par vous-même et constater les changements dans votre corps.

(DR JASON FUNG)

Plusieurs raisons sont bonnes pour intégrer le jeûne à votre mode de vie. D'une perspective purement médicale, de nombreuses maladies sont causées entre autres par un surplus de graisse dans le corps. Être en surpoids accroît votre risque de maladies du cœur, d'infarctus et de cancer. Le fait de perdre du poids augmente vos lipoprotéines de haute densité (LHD) ainsi que votre taux de «bon» cholestérol et diminue votre taux de triglycérides, ce qui contribue à réduire le risque de ces mêmes maladies. Un excès de poids peut augmenter votre pression artérielle, entraîner ou aggraver l'arthrite, perturber votre sommeil, provoquer des douleurs au dos et causer des maladies du foie. Le diabète de type 2, intimement lié à une augmentation de la graisse corporelle, est aussi la première cause de cécité, de maladie rénale, d'amputations non traumatiques et d'infections. En tant que néphrologue, j'ai vu des personnes diabétiques de type 2 dans la

quarantaine qui souffraient d'insuffisance rénale et devaient se tourner vers la dialyse; les patients qui recourent à ce traitement en ont besoin pour survivre et se voient obligés de s'y soumettre jusqu'à la fin de leurs jours. J'ai vu des personnes diabétiques de type 2 dans la cinquantaine dont la circulation sanguine dans les jambes est devenue si pauvre qu'une amputation a été inévitable. J'ai observé des personnes atteintes de diabète de type 2 qui perdaient la vue, et plus que je ne peux en compter. Oui, dans ces situations, perdre du poids aurait grandement amélioré la santé de mes patients et les aurait aidés à éviter ces maladies ainsi que les conséquences qui ont réduit leur qualité de vie ou qui, dans certains cas tragiques, ont mené à leur décès.

Mais, comme Megan l'a mentionné dans l'introduction de cet ouvrage, il existe plusieurs personnes qui ne sont pas en surpoids (selon les paramètres de l'indice de masse corporelle – IMC) et qui ne sont malgré tout pas en santé d'un point de vue métabolique. Et il existe de nombreuses personnes en surpoids (toujours d'après l'IMC) qui, elles, ont un métabolisme sain. Ainsi, bien que le poids ne soit pas le seul facteur à considérer, il a été démontré que le jeûne contribuait à réduire la prévalence de multiples syndromes métaboliques, dont le diabète de type 2.

Je sais que cela peut sembler incroyable, voire trop beau pour être vrai. En quoi sauter quelques repas, ne serait-ce qu'un seul par jour, peut-il faire une telle différence sur la santé? Une bonne routine de jeûne peut se révéler extrêmement bénéfique, et notre cliente Natasha en est l'exemple parfait.

Natasha a reçu un diagnostic de diabète de type 2 au début de 2012. Elle a tenté de changer sa diète, commencé à faire de l'exercice et pris de la metformine (un médicament prescrit dans le traitement du diabète); les résultats ont été presque nuls. Mesurant à peine 1,52 mètre, elle n'a noté aucune perte de poids; la metformine l'a rendue misérable, et sa glycémie est montée en flèche, même lorsqu'elle n'absorbait que de petites quantités de glucides.

Natasha a essayé le jeûne, a aimé l'expérience, mais craignait de jeûner plus d'une journée. Sa conseillère a calmé ses inquiétudes envers le jeûne prolongé et, aujourd'hui, Natasha jeûne pendant 42 heures, deux ou trois fois par semaine, c'est-à-dire que, deux ou trois fois par semaine, elle soupe à 18 heures, puis ne remange qu'au dîner 42 heures plus tard, soit le



surlendemain à midi. Elle porte maintenant des vêtements de taille 2, et son taux de sucre est considéré comme allant de normal à celui du prédiabète. Elle resplendit, se sent en pleine forme et, mieux encore, elle a retrouvé sa santé. Le jeûne a changé sa vie.

Je sais que certains d'entre vous ont peur de jeûner pendant quelques heures. La seule idée de couper dans les collations peut même générer de l'anxiété. Mais si vous êtes comme Natasha, la peur est peut-être la seule chose qui vous retient. Ou peut-être que vous ne comprenez pas la science à l'origine de l'efficacité du jeûne, ni ce que celui-ci peut accomplir pour vous. Le pouvoir est dans la connaissance, alors laissez-moi vous expliquer comment les aliments que vous ingérez ont un impact sur votre corps, pourquoi ils peuvent entraîner les fluctuations hormonales qui causent un gain de poids ou une maladie chronique, et comment le jeûne peut vous aider.

## **LA DIGESTION, LES HORMONES ET LA FAÇON DONT LA NOURRITURE EST EMMAGASINÉE SOUS FORME D'ÉNERGIE**

Dès l'instant où la nourriture franchit vos lèvres, votre corps commence son travail et entreprend de la transformer en énergie cellulaire. Cependant, le chemin n'est pas toujours aisé ou direct et, si vous ingérez les mauvais aliments ou les consommez avec excès, votre corps pourra éprouver certains problèmes.

Le système endocrinien du corps comprend un vaste réseau de glandes qui libèrent des hormones dans le flux sanguin afin de réguler toutes les fonctions corporelles, dont le sommeil, le métabolisme (la conversion de la nourriture en énergie pour le fonctionnement des cellules), la reproduction et l'appétit sexuel, l'humeur et la faim. Quand on mange, le pancréas (un organe étroit d'une longueur de 15 centimètres situé derrière l'estomac, appartenant à la fois aux systèmes endocrinien et digestif) sécrète l'insuline. Cette hormone indique au reste du corps que la nourriture est disponible afin d'être transformée en énergie et que cette énergie alimentaire (les calories) doit être stockée pour des besoins futurs.

Le corps emmagasine l'énergie sous deux formes: le sucre et le gras. Le sucre est disponible pour fournir rapidement de l'énergie, alors que le gras

est mis en réserve, prêt à être utilisé si notre corps ne dispose pas de sucre. Parlons d'abord du sucre, puisque la bonne régulation de la glycémie (le taux de glucose sanguin) est l'un des bienfaits majeurs du jeûne.

L'une des façons les plus simples de faire grimper votre glycémie est de manger des glucides, qui sont, chimiquement parlant, des chaînes de sucre. Lorsqu'on mange des glucides, une partie du sucre est utilisée, entre autres, par les cellules des reins, du foie et du cerveau. S'il y a un surplus de glucides, ils seront emmagasinés dans le foie sous forme de glycogène, une autre chaîne de sucre. Nous parlerons du glycogène un peu plus loin.

La graisse est une autre façon de stocker l'énergie. Si nous mangeons des gras alimentaires (qu'on trouve dans toutes sortes d'aliments d'origine végétale ou animale, depuis les croustilles jusqu'à la viande rouge, en passant par le lait), les molécules individuelles de graisse, les triglycérides, sont absorbées directement par la circulation sanguine et dirigées vers les cellules adipeuses. Si nous consommons trop de glucose et surpassons la capacité de notre corps à l'emmagasiner dans le foie sous forme de glycogène, ce dernier convertira le glucose en triglycérides. Puis les triglycérides nourriront les cellules adipeuses.

Ces deux méthodes de stockage d'énergie, le glycogène et la graisse, sont complémentaires. Le glycogène est facile à utiliser, et le foie l'assimile sans peine, mais cet organe ne contient qu'un espace limité. La graisse corporelle est plus difficile à atteindre, et le foie a plus de mal à la décomposer; cependant, elle offre l'avantage d'une capacité de stockage illimitée (ceux qui sont complexés par les bourrelets autour de leur ventre en savent quelque chose!). Imaginez que le glycogène est un réfrigérateur. Vous pouvez aisément y ranger de la nourriture et la retirer dès que vous en avez besoin, mais il ne contient que très peu de tablettes. Et pensez à la graisse corporelle comme à ce gros congélateur profond que certains ont au sous-sol. Celui-là est un peu plus difficile à atteindre, et les aliments à l'intérieur plus difficiles à cuisiner (puisque'ils sont congelés), mais il peut contenir beaucoup et n'est presque jamais plein.

## **L'INSULINE ET L'APPARITION DU DIABÈTE**

Comme je l'ai mentionné, l'insuline est l'hormone qui indique à votre corps qu'il est temps de convertir la nourriture en énergie. Mais son rôle ne s'arrête pas là. L'insuline contrôle aussi le taux de glucose dans le corps, s'assurant qu'il ne grimpe pas ou ne chute pas exagérément. Elle le fait en aidant à libérer le glucose du sang afin de l'emmagasiner dans le foie sous forme de glycogène, ou dans le corps sous forme de graisse. Comme le corps a besoin de graisse pour assurer sa protection, maintenir sa température et fournir de l'énergie en cas de famine, l'insuline empêche également de puiser trop d'énergie dans la graisse.

Si le taux d'insuline est élevé, le corps emmagasinera l'énergie fournie par les aliments à la fois dans le réfrigérateur et dans le congélateur. Les problèmes commencent, cependant, lorsque votre pancréas est surchargé et sécrète trop d'insuline. Comment cela se produit-il? Tous les aliments, qui contiennent une variété de macronutriments (protéines, lipides et glucides), vont stimuler la production d'insuline à un certain degré. Mais il y a des aliments plus efficaces que d'autres. Les plus dommageables à cet égard sont les glucides raffinés, tels que le pain, les boissons sucrées, les gâteaux et les biscuits.

Si on consomme beaucoup de sucre ou d'aliments riches en glucides, et trop souvent (le genre de diète qu'on trouve typiquement en Occident, où les gens prennent régulièrement six ou sept repas et collations lourds en glucides), le taux d'insuline monte en flèche. Un taux élevé d'insuline indique au corps de continuer à emmagasiner l'énergie alimentaire, ce qui nous empêche de brûler nos réserves de graisse. Au fond, nous continuons de remplir le réfrigérateur, ignorant du même coup que le congélateur est aussi surchargé.

Après un certain temps, lorsqu'une trop grande quantité d'insuline envahit votre organisme, les cellules de votre pancréas responsables de la produire ne réagissent plus, et le taux de glycémie augmente. S'il *reste* élevé, vous pouvez désormais vous considérer comme l'une des cinq cents millions de personnes atteintes de diabète de type 2 dans le monde.

## **ÉVALUER ET TRAITER LE DIABÈTE**

Si vous devenez diabétique, vous pourriez éprouver une augmentation de la soif, de la fatigue, une vision brouillée, une sensation de faim (même si vous mangez plus que d'habitude), des mictions fréquentes, des démangeaisons, de la douleur ou de l'engourdissement aux mains ou aux pieds ainsi que des coupures ou des blessures lentes à guérir. Mais vous pourriez aussi n'avoir *aucun* symptôme. De nombreuses personnes apprennent qu'elles sont à risque de diabète ou qu'elles en souffrent déjà seulement après avoir passé un test sanguin.

Les médecins peuvent utiliser de nombreux tests pour déterminer si une personne est atteinte de diabète. Je n'en citerai que deux ici, puisque plusieurs de mes patients doivent s'y soumettre régulièrement, et beaucoup d'entre eux voient leurs résultats s'améliorer considérablement après avoir essayé le jeûne.

Le premier test est l'hémoglobine glyquée ou A1c. Ce simple examen sanguin mesure quel pourcentage de votre hémoglobine (une protéine des globules rouges qui transporte l'oxygène) est couvert de sucre. L'A1c mesure la glycémie moyenne sur une période de deux ou trois mois, donc un seul repas riche en glucides n'aura pas nécessairement d'effet sur les résultats. Les personnes qui ne souffrent pas de diabète ont un taux d'A1c peu élevé, soit de 4 à 5,6%. Si votre taux d'A1c se situe entre 5,7 et 6,4%, vous êtes à risque de diabète, ce qu'on décrit souvent comme du prédiabète. Et si votre taux est supérieur à 6,5%, vous souffrez de diabète de type 2.

L'autre test est le contrôle de la glycémie à jeun, ou du glucose plasmatique à jeun. Ce test mesure le taux de glucose dans le sang à un moment précis. On le fait passer en général le matin, après un jeûne de 8 heures. Un résultat au-delà de 126 mg/dl indique que vous êtes diabétique. Un résultat de prédiabète va de 100 à 125 mg/dl, et l'on considère comme normal un résultat inférieur à 100 mg/dl.

Si les résultats de vos tests vous situent à l'état de prédiabète, vous devrez ajuster les aliments que vous consommez et peut-être envisager certains des médicaments dont il sera question ci-dessous. Mais souvenez-vous de ne pas limiter vos efforts, en termes de santé, à une perspective diabétique. Les taux d'A1c ou de glycémie à jeun qui vous situent dans la catégorie du prédiabète signifient aussi que vous êtes plus à risque de maladies du cœur, d'infarctus, de désordres cognitifs ou

d'insulinorésistance (une maladie où le corps ne réagit plus adéquatement à l'insuline et augmente la glycémie).

En plus d'encourager une perte de poids, l'activité physique et des modifications de l'alimentation (habituellement pauvre en sucre et en glucides), les médecins proposent le plus souvent aux personnes atteintes de diabète des médicaments. La metformine est le premier médicament dans le traitement du diabète. Elle limite la quantité de glycogène que le foie transformera en glucose et aide le corps à utiliser l'insuline de manière plus productive. D'autres médicaments, dont les sulfonylurées, aident le corps à produire davantage d'insuline ou à devenir plus sensible à son action, à éliminer le glucose par l'urine ou à ralentir la digestion. En général, l'insuline est un traitement de dernier recours pour les diabétiques. On l'administre par injection sous-cutanée.

Il est pour le moins décourageant de voir que le jeûne n'est pas recommandé dans le milieu de la santé. Pourquoi? Parce que, bien plus que n'importe quel médicament ou changement dans la diète, le jeûne aide à contrôler votre insuline. Le diabète de type 2 est essentiellement un problème d'excès de sucre et de surplus d'insuline. Qu'est-ce qui réduit le sucre et l'insuline? Le jeûne. Lorsque votre insuline est normale, votre taux de sucre reste normal, votre poids se stabilise ou diminue, et votre risque de souffrir d'une ou de plusieurs maladies chroniques diminue aussi.

## **LÀ OÙ LE JEÛNE ENTRE EN SCÈNE**

Si je ne devais utiliser qu'une seule phrase pour parler du jeûne, voici ce que je dirais: le jeûne maintient l'équilibre de vos hormones. C'est plus qu'une diète; il réinitialise vos fonctions corporelles internes, leur permettant de brûler la bonne quantité d'énergie afin de vous garder en vie.

Quand on ne mange pas (donc qu'on jeûne), le taux d'insuline chute, ce qui indique au corps qu'aucune nourriture n'est disponible. Pour survivre, les cellules s'en remettent alors à la réserve d'énergie emmagasinée soit sous forme de glycogène, soit sous forme de graisse. C'est la raison pour laquelle on ne meurt pas pendant notre sommeil, chaque nuit, et pourquoi on peut vivre quelques heures ou quelques jours, ou encore plus, sans manger. Le corps a une capacité extraordinaire à stocker l'énergie

alimentaire, puis à la retrouver au réfrigérateur ou au congélateur afin de la brûler pour en tirer de l'énergie.

Ainsi, il va de soi que le jeûne est la solution la plus logique pour maintenir notre taux de sucre stable, en permettant à notre corps de continuer à brûler ses réserves d'énergie. En ne mangeant pas, on donne une chance au taux d'insuline de diminuer, d'informer le corps qu'il n'y a plus d'aliments disponibles et qu'il est plutôt temps de consommer un peu de la nourriture conservée au réfrigérateur (glycogène) ou au congélateur (graisse corporelle). La perte de poids et la prévention du diabète de type 2, de même qu'une panoplie d'autres conditions chroniques dont il sera question dans le prochain chapitre, permettent de corriger l'instabilité hormonale à l'origine de l'obésité. Cette instabilité hormonale, une fois de plus, se rapporte à un taux d'insuline qui reste élevé trop longtemps.

## **LE JEÛNE ET LE MÉTABOLISME**

Qu'en est-il du métabolisme? Le jeûne ne lui nuit-il pas, comme beaucoup d'entre vous l'ont entendu dire? Mais qu'est-ce que le métabolisme, au fond? Notre métabolisme, ou taux métabolique de base (TMB), est la quantité d'énergie (calories) requise afin de garder notre corps en vie lorsque nous sommes au repos. Le TMB est la mesure de ce dont nous avons besoin pour garder actives nos fonctions corporelles les plus élémentaires, telles que l'activité du cerveau, la circulation et la digestion. Si votre métabolisme est rapide, votre corps brûle l'énergie avec plus d'efficacité, et vous avez tendance à ne pas prendre de poids facilement. S'il est lent, vous aurez plus de difficulté à perdre du poids.

Notre TMB n'est pas fixe. Le corps peut augmenter ou réduire son TMB de 30 à 40% selon, par exemple, notre diète, notre degré d'activité, notre âge et notre température corporelle. Mais d'un point de vue alimentaire, l'insuline est le facteur le plus déterminant du TMB.

Le corps ne se trouve que dans l'un ou l'autre des deux états suivants: l'état «nourri», après que l'on a mangé, et l'état «à jeun», si l'on n'a pas mangé. À l'état nourri, le taux d'insuline est élevé, et le corps veut emmagasiner l'énergie alimentaire sous forme de sucre ou de graisse. Le métabolisme est en marche. À l'état de jeûne, quand le taux d'insuline est

bas, le corps cherche à brûler l'énergie stockée. Ainsi, on peut emmagasiner des calories, on peut en brûler, mais on ne peut faire les deux à la fois.

Si l'on maintient un taux d'insuline élevé (en consommant des aliments qui stimulent l'insuline), et ce, de façon prolongée (en mangeant constamment, disons au rythme de six ou sept repas et collations par jour plutôt que trois), le corps demeure perpétuellement à l'état «nourri». Le corps emmagasine des calories parce que c'est ce que nous lui demandons de faire. Si toutes les calories vont en réserve, il reste moins de calories disponibles à utiliser, ainsi le corps doit ralentir sa dépense d'énergie ou son TMB.

Imaginez que l'on ingère 2000 calories par jour et que l'on en brûle 2000. On n'accumule ni ne perd de graisse corporelle. Puis on réduit l'apport calorique à 1500, en mangeant des aliments riches en glucides et faibles en gras, six ou sept fois par jour, comme nous encourageons à le faire plusieurs professionnels de la santé. Notre taux d'insuline demeure élevé, mais les calories diminuent. Donc, le corps ne peut brûler les réserves de graisse parce que l'insuline est élevée, et nous sommes à l'état «nourri». Avec une ingestion de seulement 1500 calories, le corps doit aussi réduire sa dépense calorique à 1500. On ne peut compenser ce déficit calorique puisque l'insuline nous empêche de brûler de la graisse. Nous sommes en mode «emmagasinage de graisse». C'est là le petit secret insidieux d'une diète pauvre en gras. Au début, le poids est en baisse, mais alors que notre TMB chute, le poids atteint un plateau, puis remonte.

Que se passe-t-il pendant le jeûne? Une étude basée sur 4 journées consécutives de jeûne (c'est-à-dire 4 jours complets sans ingestion de nourriture) a révélé que le TMB s'élevait d'environ 10%. Oui, le taux métabolique augmente quand vous ne mangez pas. Pourquoi? On sait que le jeûne contribue à diminuer l'insuline mais fait augmenter les hormones antagonistes de l'insuline, qu'on nomme ainsi parce qu'elles contrebalancent les effets de l'insuline. Si l'insuline est en baisse, ces hormones sont en hausse. Si l'insuline est en hausse, les antagonistes sont en baisse. Parmi ces hormones antagonistes, on trouve la noradrénaline (qui stimule la contraction musculaire et le rythme cardiaque), l'hormone de croissance (qui participe à la croissance et à la régénérescence des cellules) et le cortisol (la prétendue hormone du stress, qui déclenche l'action et la

motivation). Si la noradrénaline augmente, on s'attend à ce que le taux métabolique augmente aussi.

L'augmentation du TMB est probablement un mécanisme de survie. Imaginez que vous soyez un homme des cavernes. C'est l'hiver, vous n'avez rien à manger. Si votre taux métabolique diminue, cela signifie que, chaque jour où vous ne mangez pas, vous devenez un peu plus faible. La cueillette de nourriture et la chasse deviennent beaucoup plus difficiles. Vous tombez alors dans une spirale mortelle. Plus vous vous affaiblissez, moins il vous est possible de dénicher de la nourriture. Et moins vous trouvez de nourriture, plus vous vous affaiblissez. Si c'est ce qui se produisait vraiment dans votre corps, vous n'auriez pas survécu. Mais votre corps n'est pas aussi stupide, voilà la vérité.

Votre corps change plutôt de source d'approvisionnement. Au lieu de vous en remettre aux aliments, vous cherchez la nourriture emmagasinée (la graisse corporelle), et votre corps continue de fonctionner. Il accélère la cadence en recourant à la noradrénaline, au cortisol et à d'autres hormones antagonistes. Vous utilisez une source d'énergie différente, et votre puissance augmente. Votre concentration augmente. Votre vigilance augmente. Vous devenez le loup affamé, pas le lion qui vient tout juste de manger. Ainsi, le TMB augmente pendant le jeûne. Si vous maintenez votre TMB lors d'une perte de poids plutôt que de brûler 500 calories de moins par jour, vous avez là un avantage considérable.

Donc, la clé de la fameuse équation des «calories absorbées, calories dépensées» ne se trouve pas dans le nombre de calories que l'on ingère et dans la quantité d'exercice physique que l'on fait. Cette croyance est tout simplement inexacte. Le secret est de contrôler sa faim et de maintenir son taux métabolique de base. Pour y parvenir, il nous faut manger des aliments qui augmentent nos hormones de satiété et tiennent l'insuline (l'hormone de l'emmagasinage de la graisse) à distance. Le jeûne permet les changements hormonaux nécessaires à une perte de poids durable. La faim diminue, alors que le TMB demeure stable. Et devinez quoi... Le jeûne est pratiqué depuis des millénaires, au cours desquels l'obésité ne méritait pas plus qu'une note de bas de page dans les annales des maladies humaines.

(MEGAN RAMOS)



Quand je pense à tous les patients que j'ai rencontrés au fil des ans, je ne peux même pas calculer le nombre de maladies que le jeûne a aidé à traiter. Le diabète et l'obésité sont les plus évidentes, mais je me rappelle cette femme, Marta, qui souffrait d'acné, du SOPK, de douleurs aux articulations, d'asthme, d'allergies, d'une maladie de la vésicule biliaire, du syndrome des jambes sans repos, de sautes d'humeur, d'hypoglycémie réactionnelle, de fatigue, de brûlures d'estomac, de thyroïdite chronique de Hashimoto et d'apnée du sommeil, en plus d'avoir un excès de poids et d'avoir reçu un terrible diagnostic de diabète de type 2. Avant que son état s'améliore grâce au jeûne, Marta ignorait que tous ces problèmes pouvaient être liés, ou encore que le jeûne pouvait les guérir, comme il l'a fait pour elle.

Mais qu'en est-il des maladies plus sérieuses, telles que le cancer et l'alzheimer, dont Marta aurait pu souffrir si elle avait maintenu ses habitudes malsaines? Il existe aujourd'hui des études scientifiques irréfutables qui démontrent que les connaissances derrière le jeûne ne se limitent pas à l'obésité, au diabète et à la régulation de la glycémie. Le jeûne est un style de vie pouvant empêcher une foule de maladies chroniques qui semblent, de prime abord, n'avoir aucun lien avec les aliments que nous mangeons. Le jeûne peut avoir des effets positifs importants sur le cerveau, l'humeur, le risque de souffrir de cancer, et plus encore.

## **LE JEÛNE ET VOTRE CERVEAU**

Le cerveau est un organe remarquable, complexe et résilient, et l'un de ceux qui bénéficient grandement des effets du jeûne. Alors si vous craignez que le jeûne ralentisse votre esprit, vous engourdisse ou vous rende confus, ne vous inquiétez plus.

Le jeûne pourrait même *aider* votre cerveau. Je dis «pourrait» parce qu'il n'existe malheureusement aucune étude sur l'effet réel du jeûne sur le cerveau. Toutefois, deux études réalisées auprès de sujets humains, dont la première mesurait l'activité cérébrale après un jeûne de 24 heures et la seconde, au bout de deux jours, ont établi que le temps de réaction, la mémoire, l'humeur et les fonctions générales n'étaient pas perturbés par le

jeûne. Dans une autre étude, réalisée cette fois avec des rats soumis à un jeûne, ceux-ci ont amélioré leur rendement en termes de coordination motrice, de cognition, d'apprentissage et de mémoire. En outre, ils ont présenté une augmentation de leur connectivité cérébrale et une croissance neuronale. Je sais pertinemment que les rats ne sont pas des humains, mais ces résultats font écho à ce que plusieurs de mes clients ont révélé eux-mêmes, soit que le jeûne les aidait à se sentir plus alertes.

L'évolution fournit aussi quelques indices quant à l'effet du jeûne sur le cerveau. Durant une restriction calorique sévère, la taille des organes de nombreux mammifères diminue afin de leur permettre de survivre. Mais il y a deux exceptions: le cerveau et, chez les hommes, les testicules. Apparemment, les testicules préservent leur taille pour que les mâles puissent continuer de se reproduire. Mais qu'en est-il du cerveau? Pensez à ce que vous ressentiriez si vous étiez affamé. Vous voudriez demeurer vif et concentré pour pouvoir vous mettre en quête de nourriture, non? C'est ce qui se produit chez la plupart des mammifères. À l'inverse, si on mange trop, on peut se sentir engourdi, un état qu'on décrit souvent comme un «coma alimentaire». Comment vous sentez-vous habituellement à la suite d'un énorme repas de Noël? Léthargique, lourd et incapable de penser à autre chose qu'à faire une sieste.

Les études les plus encourageantes que j'aie pu observer sont celles qui ont démontré que les rats soumis à des jeûnes éprouvaient moins de symptômes relatifs aux maladies d'Alzheimer, de Huntington et de Parkinson. Le jeûne induit l'autophagie, un processus qui aide le corps à se nettoyer des composants cellulaires trop vieux ou endommagés. Dans le cadre de ces études, les rats en état de jeûne présentaient une diminution des protéines accumulées qui participent de l'apparition de l'alzheimer. Imaginez si le jeûne pouvait empêcher, traiter, voire renverser ces affections neurologiques dégénératives et on ne peut plus tragiques. Des vies pourraient être sauvées, des souffrances apaisées, et nous économiserions des milliards de dollars en frais de santé.

## **LE JEÛNE ET LE CANCER**

Le cancer est la deuxième cause de décès dans le monde; il tue environ dix millions de personnes chaque année. Une personne sur six mourra de cancer. Plusieurs cancers apparaissent en raison de facteurs génétiques, d'expositions toxiques involontaires, de virus ou d'autres causes souvent inconnues. Pour la plupart, ces situations déchirantes sont difficiles à prévenir. Mais des études prometteuses démontrent que les cancers que l'on croyait autrefois inéluctables pourraient être évités, et ce, en partie grâce au jeûne.

Un élément majeur de ces découvertes, tel qu'il a été observé dans les cas de diabète de type 2 et d'obésité, est l'insuline. Lorsque vous prélevez des cellules cancéreuses des tissus d'un sein, il est assez facile de les faire évoluer en laboratoire. Si vous y ajoutez du glucose, du facteur de croissance épidermique et de l'insuline, elles prolifèrent rapidement. Si ensuite vous en retirez l'insuline, elles meurent. Je répète: les cellules cancéreuses du sein prolifèrent en présence de taux élevé d'insuline, mais elles meurent sans insuline. Qu'est-ce qui abaisse le taux d'insuline? Le jeûne.

L'obésité est la deuxième condition associée au cancer qu'il est possible de renverser. Une étude de 2003 menée par l'American Cancer Society a exposé les découvertes établies auprès de 900 000 Américains et Américaines. De 1982 à 1998, un suivi a été effectué tous les deux ou trois ans auprès de ces personnes afin de déterminer qui était décédé et de quelle façon. Chaque fois, leur IMC (indice de masse corporelle) était enregistré. Même si aucune de ces personnes ne souffrait de cancer au moment de commencer l'étude, un peu plus de 57 000 étaient décédées du cancer seize ans plus tard. Il a été démontré que, parmi celles dont l'IMC se situait au-delà de 40, le taux de mortalité de tous les cancers confondus était plus élevé de 52% chez les hommes et de 62% chez les femmes. Une corrélation étroite a été établie entre l'IMC et les décès causés par les cancers de l'œsophage, du côlon, du rectum, du foie, de la vésicule biliaire, du pancréas, des reins, du sein, de l'estomac, de la prostate, de l'utérus, des ovaires et du col de l'utérus, ainsi que par des lymphomes non hodgkiniens et des myélomes multiples. Les chercheurs ont conclu que le surpoids ou l'obésité contribuait à 14% des cas de décès par cancer chez les hommes et à 20% chez les femmes. Le constat était indéniable: l'obésité est un facteur

de risque majeur du cancer. Qu'est-ce qui peut vous aider à perdre du poids? Le jeûne.

Finalement, l'autophagie peut ralentir la croissance du cancer ou prévenir son apparition, une découverte choquante pour les scientifiques qui croyaient par le passé qu'elle *favorisait* l'apparition du cancer. Une étude de 2019, publiée dans la revue prestigieuse *Nature*, a conclu que l'autophagie y jouait un rôle primordial en éliminant certaines cellules associées au cancer. Lorsque l'autophagie cesse, ces cellules nuisibles peuvent continuer de se reproduire, contribuant ainsi à la croissance du cancer. Qu'est-ce qui cause l'autophagie? Encore une fois, le jeûne.

## **LE JEÛNE ET LE SYNDROME MÉTABOLIQUE**

Le syndrome métabolique, appelé aussi «syndrome X», est un ensemble de conditions qui réunissent trois des cinq critères suivants: de l'obésité abdominale (établie à partir de la circonférence de la taille), de l'hyperglycémie (diabète de type 2), un nombre élevé de triglycérides, une faible quantité de LHD et de l'hypertension.

Le facteur commun à toutes ces conditions est la présence d'une trop grande quantité d'insuline. Lorsque l'insuline demeure trop élevée trop longtemps, le corps emmagasine plus de graisse que nécessaire. Les cellules deviennent surchargées de glucose et résistantes à l'insuline. Le glucose dans le sang ne parvient plus aux cellules, et la glycémie est en hausse. C'est la maladie que l'on connaît sous le nom de «diabète de type 2». Quand le foie est rempli de glucose, l'excès de sucre est stocké sous forme de graisse, et la stéatose hépatique apparaît. En tentant de se débarrasser de ce surplus de graisse, il envoie le glucose dans le sang, ce qui cause une augmentation du taux de triglycérides et une diminution des lipoprotéines de haute densité. En gros, un surplus d'insuline provoque une réaction en chaîne qui entraîne une série de problèmes ayant un effet domino.

Puisque le syndrome métabolique est une maladie liée à un trop-plein d'insuline, il est crucial de diminuer cette insuline afin de le renverser. Étant donné que les glucides raffinés sont les aliments qui causent la plus forte augmentation d'insuline, avoir une diète pauvre en glucides raffinés et en sucre est déjà un bon début. Mais puisque même les aliments sains

contiennent tous un mélange de protéines, de glucides et de lipides, leur consommation contribuera à augmenter le taux d'insuline d'une manière ou d'une autre. C'est pourquoi le jeûne est si efficace dans le traitement du syndrome métabolique. Quand vous vous abstenez de manger, votre taux d'insuline diminue et reste bas.

Il est clair que le jeûne aide à stabiliser la glycémie. Mais avoir un taux de glycémie stable n'est qu'un des nombreux avantages procurés par le jeûne. Comme nous le verrons sous peu, le jeûne peut accomplir des merveilles autant pour votre esprit que pour votre corps.

## 2. AU-DELÀ DE LA SCIENCE, LES BIENFAITS DU JEÛNE SUR LE MENTAL ET SUR LES ÉMOTIONS

(MEGAN RAMOS)

Il est logique de présumer que si vous n'êtes pas en surpoids, malade, surmédicamenté et épuisé, c'est-à-dire des états que le jeûne peut soulager et renverser, vous serez une personne plus heureuse. C'est le cas de milliers de clients que j'ai rencontrés au fil des années. À mesure qu'ils perdaient du poids, limitaient leur prise de médicaments et souffraient de moins en moins des symptômes douloureux qui les accablaient, leur humeur s'améliorait. Ils ne sont plus déprimés à présent. Ils ne se disputent plus autant avec leur partenaire. Ils s'adonnent à des activités qui les réjouissent.

Même si vous ne souhaitez perdre que 5, 10 ou 15 kilos ou si vos problèmes de santé sont mineurs, le jeûne peut changer votre vie. Je pense à Paul, un client de 67 ans. Paul a commencé à jeûner pour soutenir sa femme, qui avait un grave problème de surpoids et venait de recevoir un diagnostic de prédiabète, tout juste à la limite du diabète de type 2. Contrairement à son épouse, Paul ne s'inquiétait pas d'être en mauvaise santé. Il croyait que ses 10 kilos en trop n'étaient qu'un effet normal du vieillissement. Mais, dévoué, Paul a cessé de grignoter et s'est mis à sauter des repas quelques fois par semaine. Au bout de plusieurs mois, non seulement il avait perdu *tout* son excès de poids, mais il se sentait aussi en pleine forme sur les plans physique *et* émotif.

Les propriétés du jeûne ne sont pas que purement anecdotiques lorsqu'on parle de stabilisation de l'humeur. Une étude publiée en 2016 dans la revue *Frontiers in Nutrition* a mesuré les effets d'un jeûne de 18 heures chez 52 femmes dont l'âge moyen était de 25 ans. L'étude s'intéressait aux changements d'humeur, à l'irritabilité ainsi qu'aux

sentiments d'accomplissement, de satisfaction, de fierté et de contrôle. L'étude a révélé que, au bout de 18 heures de jeûne, même si les femmes étaient plus irritables qu'au moment de le commencer, elles éprouvaient dans l'ensemble, et de manière importante, de plus grands sentiments de satisfaction, d'accomplissement et de fierté.

Ces découvertes correspondent à mes observations cliniques réalisées au fil des années. Certaines personnes s'adonnant nouvellement au jeûne peuvent ressentir de l'anxiété attribuable à la noradrénaline, sécrétée pendant celui-ci. La noradrénaline entraîne une hausse de la tension artérielle, augmente le rythme cardiaque et rend le système nerveux plus alerte. Ensemble, ces effets peuvent se manifester sous forme d'anxiété. Habituellement, ils ne durent pas plus de deux semaines, le temps que le corps s'adapte à un taux élevé de noradrénaline.

Cependant, la majorité de mes patientes (tous âges confondus) ne rapportent pas se sentir irritables après des jeûnes intermittents de 42 heures ou moins, trois fois par semaine. J'ai plutôt constaté qu'elles pouvaient devenir plus émotives ou irritables après seulement des jeûnes de 5 jours consécutifs ou plus, et uniquement lorsqu'elles en étaient à leurs premiers jeûnes. Ces femmes deviennent peut-être émotives parce que, lors d'un jeûne prolongé, elles commencent à perdre de la graisse abdominale en grande quantité. Un surplus de cellules adipeuses produit un surplus d'œstrogènes, et la perte de ces cellules libère dans le flux sanguin l'œstrogène emmagasiné. Ainsi, pour une courte période, les hormones montent en flèche, ce qui agit sur les émotions.

J'ai découvert que les personnes qui perdaient le plus de masse d'eau (une accumulation de liquide dans les tissus et les cavités du corps, qui provoque souvent des ballonnements) sont les plus susceptibles de rapporter des sautes d'humeur et de l'irritabilité. On croit que cela est causé par la perte d'électrolytes qui suit la diminution de la masse d'eau. Ce n'est toutefois qu'un problème à court terme, et l'humeur tend généralement à se stabiliser lorsque le corps cesse d'éliminer l'excès de poids.

(DR JASON FUNG)

Être en surpoids affecte plus que votre seule santé physique; votre mental et vos émotions sont affectés aussi. Bien que je croie fermement à l'acceptation de soi et à l'acceptation de chacun, peu importe le poids, nous avons encore un long chemin à parcourir collectivement pour atteindre l'acceptation. La vérité est que notre attitude et nos fausses croyances au regard du poids imprègnent les moindres aspects de nos sociétés.

Ces croyances sont à l'origine de préjugés inconscients qui entraînent énormément de discrimination. *Énormément.* Nombreux sont ceux qui, malgré eux, perçoivent les personnes en surpoids comme étant paresseuses, gourmandes et dénuées de toute volonté. C'est une conséquence directe de la théorie des «calories absorbées, calories dépensées» soutenue par la plupart des chercheurs et des professionnels de la santé. Ceux qui croient à cette «équation de l'équilibre énergétique» s'imaginent à tort que la perte de poids est une simple formule que tout le monde peut appliquer, du moment qu'on fait l'effort. Ne suffit que de dépenser une quantité d'énergie plus grande que celle que l'on consomme. Selon une telle perspective, si vous prenez du poids, c'est que vous n'avez pas la volonté de vous hisser de votre fauteuil, de déposer vos ustensiles ou de vous activer un peu. Vous avez un défaut de caractère et, visiblement, le fait que 99% des personnes soumises à un régime de restriction calorique échouent à perdre du poids à long terme ne signifie rien... pas plus qu'aucune des études de l'approche «mangez moins, bougez plus» n'a conclu quoi que ce soit de positif. *Aucune.*

Les gens qui croient à la restriction calorique sont, d'après moi, mal informés. Les 70% d'adultes américains obèses ou en surpoids ne sont pas un problème; les conseils nutritifs qui nous ont été donnés en sont un. En effet, depuis l'apparition, en 1977, des *Dietary Guidelines for Americans* (l'équivalent du *Guide alimentaire canadien*), les données sur la consommation recueillies par l'United States Department of Agriculture démontrent que les Américains ont respecté à la lettre ce qui leur avait été recommandé. Ils ont consommé moins de viande et de produits laitiers, et ils ont remplacé les graisses animales par des huiles végétales. Ils ont mangé plus de grains entiers, de fruits et de légumes. Et le résultat? Une épidémie d'obésité d'une ampleur jamais égalée auparavant.



Néanmoins, en raison de cette idée largement répandue que l'obésité est un défaut individuel, les études révèlent toutes que les personnes obèses, dans le cadre professionnel, sont perçues comme des collègues ou des patrons moins désirables, moins agréables, moins stables sur le plan émotif, paresseuses et manquant de discipline. Ces préjugés m'apparaissent toujours un peu discordants. Si je considère les efforts déployés sans relâche par la plupart des personnes obèses rencontrées au cours de ma pratique dans le but de perdre du poids, dire à leur sujet qu'elles manquent de discipline me semble une affirmation des plus inexactes. Les femmes, très souvent, sont jugées plus sévèrement que les hommes. Ainsi, 60% des femmes en surpoids estiment qu'elles ont subi de la discrimination pour cette raison, contre 40% des hommes.

L'erreur commise par la majorité des partisans de la théorie «calories absorbées, calories dépensées» est qu'ils jugent le corps humain d'un point de vue beaucoup trop simpliste. Ils supposent que l'obésité n'est qu'un problème superficiel, plutôt que le problème complexe qu'il est réellement. Commençons par le segment «calories absorbées» de l'équation. La plupart des «experts» en nutrition disent qu'il réfère aux aliments que vous mangez. C'est vrai. Mais c'est un point de vue simpliste. Qu'est-ce qui fait que vous portez la nourriture à votre bouche? Plusieurs réponses sont possibles. La faim. Les émotions. Le stress. Les médicaments. Vous devez vous attarder à la raison profonde du problème, pas seulement à la cause observable.

Qu'en est-il des «calories dépensées» de l'équation? La plupart des «experts» croient qu'on les établit à partir du degré d'exercice ou du nombre de pas que vous effectuez chaque jour. Cela n'équivaut qu'à une infime fraction des calories que vous brûlez en une journée. La majorité écrasante des calories sont utilisées par le métabolisme afin de fournir l'énergie sollicitée par le cerveau, le cœur, les poumons, les reins, le foie et d'autres organes et systèmes.

Dans le cas de l'obésité, qu'est-ce qui fait que les «calories absorbées» sont plus importantes que les «calories dépensées», causant ainsi une accumulation de graisse? Un individu trop simpliste demanderait: «Quelle quantité de nourriture mangez-vous et à quelle fréquence faites-vous de l'exercice?» Un individu plus nuancé et compréhensif de la physiologie humaine pourrait suggérer que le vrai problème concerne le métabolisme et

la faim. Oui, vous pouvez choisir ce que vous avez envie de manger, mais, non, vous ne pouvez pas choisir d'avoir moins faim. Oui, vous pouvez décider de faire de l'exercice, mais, non, vous ne pouvez faire en sorte que votre foie utilise plus d'énergie. Ainsi, si vous ne pouvez faire des choix conscients en ce qui a trait à la faim et au métabolisme, les facteurs les plus déterminants en matière de gain de poids, l'obésité n'est donc pas un échec personnel. Il ne s'agit pas d'un manque de volonté. Il s'agit d'un manque de connaissances.

Attardons-nous aux préjugés au regard du poids. L'effet du poids sur le potentiel de revenu est ahurissant et affecte le salaire de manière considérable. Cependant, l'effet n'est pas le même pour les hommes et les femmes. Plus une femme est mince, pesant même jusqu'à 32 kilos sous le poids moyen, plus elle gagnera d'argent. En fait, les femmes sont pénalisées *peu importe* le gain de poids, et les femmes très minces gagnent approximativement vingt-deux mille dollars de plus que les femmes dont le poids se situe dans la moyenne. Les femmes très grasses gagnent, quant à elles, environ dix-neuf mille dollars de moins que la moyenne.

On observe la situation inverse chez les hommes, qui gagneront davantage s'ils sont en surpoids, sauf au moment d'atteindre l'échelon supérieur de leur profession. Autant les hommes que les femmes se cognent le nez contre le plafond de verre s'ils sont obèses, c'est-à-dire si leur IMC est supérieur à 30. Selon une étude de 2009, seulement 4% des hommes P.-D.G. étaient obèses, contre 36% dans la population masculine en général. Mais 61% des P.-D.G. étaient en surpoids (IMC se situant entre 25 et 29,9), ce qui indique une tolérance envers ceux qui sont légèrement plus gras que la moyenne. La situation est plus brutale pour les femmes. Seulement 3% des femmes P.-D.G. étaient obèses, contre 38% dans la population en général. Mais uniquement 22% des femmes P.-D.G. étaient en surpoids, contre 29% dans la population en général.

Ces statistiques sont choquantes et expliquent en partie ma motivation à démystifier l'obésité dans le cadre de mon travail et à offrir à chacun les outils qui lui permettront de vivre le plus sainement possible.

## **Comment le jeûne est-il différent des autres programmes de perte de poids?**

- 1. IL EST DURABLE.** Il ne s'agit pas d'un régime à court terme, pour lequel vous couperiez un groupe alimentaire pendant quelques semaines jusqu'à ce que vous ayez perdu les kilos en trop. Il s'agit d'un mode de vie durable.
- 2. IL EST GRATUIT.** Vous n'avez besoin de vous procurer aucun gadget ni aliment particulier. En fait, le jeûne vous fera économiser de l'argent.
- 3. IL EST FLEXIBLE.** Sautez simplement les collations, un repas par jour, ou jeûnez un jour complet. Établissez le plan qui vous convient.

### 3. LES HORMONES ET LE «TYRAN DE LA FAIM»

(EVE MAYER)

Pendant longtemps, j'ai considéré la faim comme un tyran. Comme quelqu'un de plus gros que moi, de plus fort et de plus méchant, qui était présent partout, à la maison, au travail, chez mes parents, dans la rue... *partout*. Mais contrairement aux petits tyrans de notre enfance, je ne pouvais pas seulement l'ignorer ou le dénoncer à mon enseignante. J'étais persuadée qu'il n'y avait qu'une seule façon d'éloigner le Tyran de la Faim.

En le nourrissant!

Le Tyran de la Faim m'obligeait à consommer des quantités phénoménales de nourriture malsaine pour le satisfaire. J'ai tellement mangé pendant toutes ces années que la quantité de nourriture dont j'avais besoin pour me sentir rassasiée a augmenté. On a même procédé – trois fois! – à une réduction de mon estomac par chirurgie, sans que j'y gagne aucun répit. Le Tyran de la Faim semblait toujours surgir au mauvais moment, quand j'aurais dû être totalement concentrée sur ce qui se passait alors dans ma vie, et non pas sur ce que j'avais envie de manger. Mon estomac grondait bruyamment à la remise de diplôme d'un cousin, à une fête à la garderie de ma fille ou lors d'une présentation importante devant un client qui aurait pu m'aider à m'enrichir.

Comme le Tyran de la Faim m'assaillait continuellement, je mangeais avec excès, en général de six à dix fois par jour, pour tenter de le faire taire. Il avait envie de sucre parfois, alors, pour le calmer, j'en mangeais jusqu'à atteindre un véritable état d'euphorie, un état qui, au fil des années, s'est mis à durer de moins en moins longtemps. J'engloutissais donc encore plus de sucreries. Avec le temps, l'euphorie provoquée par le sucre a cédé la place à la simple douleur d'avoir trop mangé ainsi qu'à un engourdissement

profond, comateux, qui un moment me coupait de mes émotions et me procurait une libération presque voluptueuse.

Je n'ai pas *toujours* perçu la faim comme un tyran. Plus jeune, elle n'était pour moi qu'une condition naturelle, une partie intégrante de la vie. Mais une fois adulte, à force de prendre du poids et de me sentir toujours plus affamée, j'en suis venue à accepter que j'étais seulement moins bonne que les autres pour contrôler ma faim. J'ai cru que je n'avais pas de volonté, que mon corps et ma tête étaient brisés, en quelque sorte. Bizarre, pourtant, parce que dans les autres sphères de ma vie je n'avais pas de difficulté à être comme la plupart des gens. Pourquoi étais-je aussi impuissante en matière de poids et de santé? Ça n'avait aucun sens.

C'est finalement auprès de ma fille Luna que j'ai trouvé une explication. À l'école primaire, Luna était victime d'intimidation. Un enfant en particulier, qui la prenait pour cible, est devenu un problème constant, et l'intimidation s'est aggravée à un point tel que la direction de l'école a dû intervenir. Rien n'a changé, et le comportement du tyran à son égard a empiré. L'école a tenté une nouvelle approche, et nous avons décidé de faire la même chose à la maison. J'ai commencé à réfléchir avec Luna, à explorer les comportements qu'*elle-même* pouvait changer afin de diminuer le risque d'être intimidée à nouveau dans le futur.

En parlant avec Luna et en m'attardant particulièrement au type d'enfant qu'elle était, j'ai réalisé qu'un de ses traits de caractère les plus forts était son désir de se fondre dans le moule, sa détermination à tout mettre en place pour y parvenir. Ce besoin d'être acceptée à tout prix l'avait rendue vulnérable aux moqueries du petit tyran. Elle ruminait chacune de ses remarques de façon obsessionnelle, tenait pour acquis que tout ce qu'il disait sur elle était la réalité et, plutôt que de riposter, se retrouvait impuissante en sa présence. Elle avait conclu que, si seulement elle pouvait donner au tyran ce qu'il attendait d'elle, son calvaire prendrait fin. Impossible, évidemment. Le but d'un tyran est de créer la détresse autour de lui afin d'augmenter son pouvoir.

C'est en discutant avec Luna de ses motivations et de ses réactions face à son «petit tyran» que j'ai compris que j'avais quelque chose à tirer de cette leçon, moi aussi. Mon tyran à moi, c'était la faim, et seuls mes comportements et mes réactions pouvaient lui donner du pouvoir. Il était

ridicule de penser que ma faim aller disparaître si je lui procurais la nourriture qu'elle exigeait; si je l'ignorais, tout simplement, elle ferait comme la plupart de ces petits tyrans et s'en irait...

Je vous assure que la faim est temporaire. Elle ne va pas toujours vous laisser tranquille si vous la nourrissez. Au moment où j'ai changé ma façon de m'alimenter et choisi de ne répondre au Tyran de la Faim que quatre ou cinq fois par jour, j'ai commencé à le *remarquer* plutôt que d'en *avoir peur*. Vous n'avez pas à lui céder; reconnaissez seulement la faim constante, qui provient d'habitudes malsaines ancrées de longue date, et rappelez-vous qu'avec le jeûne vous travaillez à changer ces habitudes.

Aujourd'hui, quand je jeûne, je visualise mon corps qui choisit de brûler la graisse emmagasinée afin de me procurer de l'énergie. Je vais même jusqu'à placer un petit pansement adhésif sur une région plus grasse de mon corps (ma cuisse, par exemple) pour me rappeler que le jeûne n'est pas une sorte de privation. Même si je ressens la faim, mon corps n'est pas en danger. Il s'approvisionne plutôt dans la graisse stockée à l'intérieur de ma cuisse droite, et que j'avais précisément emmagasinée pour ce jour-là! Vous pouvez faire la même chose. Si vous avez un surplus de gras, alors vous possédez déjà l'énergie dont vous avez besoin pour passer à travers une journée, trois jours, une semaine, ou encore plus! La nourriture n'est pas indispensable; c'est le Tyran de la Faim qui vous fait croire que vous en avez besoin.

### **Sept choses que j'ai apprises sur le Tyran de la Faim**

- 1. LA FAIM EST UNE HABITUDE:** la faim se manifeste souvent aux heures où vous mangez normalement. Si vous diminuez la fréquence à laquelle vous mangez, la faim vous laissera bientôt tranquille.
- 2. LA FAIM EST FLEXIBLE:** lorsque vous commencez à faire des choix plus judicieux en termes d'alimentation, la faim diminue avec le temps.
- 3. LA FAIM FINIRA PAR S'ESTOMPER:** si vous ne mangez pas quand vous commencez à sentir la faim, elle finira par passer.
- 4. LA FAIM N'EST PAS LA FAMINE:** vous pouvez vous en remettre aux sources de graisse que vous avez en surplus dans votre corps pour

vous soutenir en période de jeûne.

5. **LA FAIM A DIFFÉRENTES CAUSES:** elle peut être un message en provenance de votre cerveau, de votre corps ou des deux.
6. **LA FAIM N'A PAS TOUJOURS BESOIN D'ÊTRE NOURRIE:** vous n'avez pas à donner de la nourriture au Tyran de la Faim. Si vous constatez sa présence, vous pouvez lui offrir de l'eau, d'autres liquides ou l'ignorer complètement.
7. **LA FAIM N'A PAS BESOIN D'UNE LETTRE MAJUSCULE:** grâce à des efforts soutenus et à de nouvelles habitudes, vous pouvez transformer le Tyran de la Faim en une faim très ordinaire.

(DR JASON FUNG)

La préoccupation numéro un de la plupart des personnes qui entament un programme de jeûne intermittent est probablement de savoir si elles ressentiront la faim en cours de route. La réponse est oui, mais pas aussi durement que ce que ces personnes imaginent. Si vous l'abordez, la gérez et y pensez autrement, la faim n'est plus un problème. La faim ne doit pas non plus absolument être une chose dont vous avez peur. Apprendre à vivre avec elle pourrait bien être la clé pour la surmonter.

## **LA FAIM ET LES HORMONES**

Pourquoi mangeons-nous? Parce que nous avons faim. Qu'est-ce qui stoppe la faim? Certaines hormones nous font sentir rassasié. Ce sont les hormones de satiété, et elles sont très puissantes. L'estomac contient aussi des mécanorécepteurs. Si l'estomac s'étire au-delà de sa capacité, il envoie un signal de satiété au cerveau, lui indiquant que l'on doit arrêter de manger.

Les gens pensent que nous mangeons comme des machines gourmandes dénuées de toute volonté propre, juste parce que la nourriture est là, devant nous. C'est loin d'être le cas. Imaginez que vous venez tout juste d'avaler un énorme steak de 20 onces. Vous croyiez ne pas être capable de le manger au complet, mais il était si délicieux que vous y êtes parvenu. Vous voilà complètement repu, et la simple idée de manger un peu plus vous donne la

nausée. Si quelqu'un vous offrait un autre steak, pourriez-vous le manger? Probablement pas.

Notre corps libère des hormones de satiété pour nous indiquer d'arrêter de manger. Et lorsque le signal est capté, il est extrêmement difficile de manger davantage. C'est pourquoi certains restaurants nord-américains vous offriront votre repas si vous réussissez à manger un steak de 40 onces. Croyez-moi, il ne leur arrive pas souvent de donner des repas gratuits...

Les principales hormones de satiété sont le peptide YY, qui répond essentiellement aux protéines, et la cholécystokinine, qui répond essentiellement aux graisses alimentaires. La dernière hormone associée à la faim est la ghréline, qu'on appelle «l'hormone de la faim». Je parlerai de cette hormone un peu plus loin.

La plupart des gens ressentent la faim continuellement parce qu'ils ont été conditionnés à croire que la seule chose importante en matière de perte de poids est de consommer moins de calories qu'ils n'en dépensent. Les gouvernements de partout en Occident ont fait la promotion de régimes riches en glucides, les substances mêmes qui causent la faim. Pensez-y. Imaginez que vous vous installez devant un déjeuner peu calorique, à teneur élevée en glucides, qui comprend deux tranches de pain blanc et de la confiture. Comment ce repas agit-il sur votre sentiment de satiété? Bien sûr, vous n'y gagnerez pas beaucoup de «calories absorbées», mais votre faim sera-t-elle apaisée? Non. Ce repas ne contient aucune protéine pour activer le peptide YY, ni le moindre gras pour activer la cholécystokinine. Il ne contient aucune masse pour activer les mécanorécepteurs de votre estomac. Les féculents (des chaînes de glucose qui circulent essentiellement dans le flux sanguin) contenus dans ce repas augmentent l'insuline. Vous restez sur votre faim parce que vous n'avez pas indiqué à votre corps de *ne plus* avoir faim. À 10 h 30, vous voilà en train de farfouiller pour mettre la main sur un muffin faible en gras qui, lui aussi, vous laissera complètement affamé une heure plus tard. À midi, vous avalez un énorme plat de pâtes avec de la sauce faible en gras. Déjà, plutôt que de prendre trois repas plus consistants, vous êtes sur la bonne voie pour en manger six ou sept plus petits. À 14 h 30, toujours affamé, vous attrapez une barre tendre faible en gras, puis vous mangez du riz pour le souper, avant de chercher une petite collation de fin de soirée dans le réfrigérateur, parce que vous avez *tellement* faim.



Mais si vous mangez des œufs avec du bacon pour le déjeuner, un repas riche en gras alimentaire et en protéines, avez-vous faim à 10 h 30? Non.

Le problème prend de l'ampleur si vous mangez, comme la plupart des gens, des glucides raffinés et transformés. Lorsque vous mangez des glucides raffinés, votre taux de sucre monte en flèche, indiquant à votre pancréas de libérer une charge d'insuline. Le rôle de l'insuline est de signaler à votre corps d'emmagasiner l'énergie alimentaire sous forme de sucre (le glycogène dans le foie) ou de graisse corporelle. Cet énorme apport en insuline dirige immédiatement presque toute l'énergie alimentaire ingérée (les calories) en réserve (la graisse corporelle), ce qui laisse assez peu d'énergie alimentaire pour le métabolisme. Vos muscles, votre foie et votre cerveau quémangent encore de l'énergie sous forme de glucose, et vous ressentez la faim bien que vous veniez tout juste de manger. C'est un effet domino dont vous ne voulez pas si vous tentez de maintenir votre poids ou de maigrir.

De plus, puisque la plupart ou la totalité des fibres ont été extraites de ces aliments transformés, ceux-ci n'occupent pas autant d'espace au moment d'atteindre votre estomac. C'est pourquoi ils ne peuvent en activer les mécanorécepteurs. À l'heure de la collation, la plus grande partie de l'énergie alimentaire que vous avez ingérée par les calories a été déposée dans vos cellules adipeuses. Pas surprenant que vous soyez affamé si vite!

## **LA FAIM, LE JEÛNE ET LA GHRÉLINE**

Que se passe-t-il avec la faim pendant le jeûne? Les gens présument toujours que la faim ne fera qu'augmenter, au point de devenir insoutenable. Invariablement, la réalité les surprend. La faim tend à *diminuer* pendant le jeûne. Pourquoi? Il y a deux raisons, et la première concerne les deux moyens utilisés par votre corps pour convertir l'énergie alimentaire.

Lors du jeûne, votre corps change de source d'énergie. Plutôt que de s'en remettre au glucose sanguin (obtenu par la nourriture) pour tirer son énergie, il se met à brûler de la graisse corporelle (l'énergie alimentaire emmagasinée). Ce faisant, il entre dans un état qu'on appelle «cétose». Une fois dans cet état, il a accès à des centaines de milliers de calories stockées

dans la graisse. Vous l'alimentez, lui procurant tout ce dont il a besoin, alors pourquoi serait-il affamé?

La ghréline est la prétendue hormone de la faim et, contrairement au peptide YY et à la cholécystokinine, elle augmente l'appétit. Donc, si vous voulez perdre du poids de manière durable, vous devez réduire la ghréline. Comment y arriver? Dans le cadre d'une étude, on a mesuré, toutes les vingt minutes, la ghréline chez des sujets soumis à un jeûne de 33 heures.

Le taux de ghréline est à son plus bas vers 9 heures du matin, alors que la faim est à son plus bas, elle aussi, d'après les études sur le rythme circadien. C'est également, en général, le moment de la journée où vous avez passé le plus de temps sans manger. Cela confirme l'idée que la faim ne peut être liée au seul fait de «ne pas avoir mangé depuis un bout de temps». À 9 heures, vous venez de passer plus ou moins 14 heures sans manger. Pourtant, c'est là que vous avez le moins faim. La poussée d'hormones antagonistes qui survient avant le réveil contribue en outre à annuler l'appétit.

Ainsi, je le répète, si la faim n'est pas causée par un simple estomac vide, mais qu'elle est plutôt une réaction des hormones, vous n'aurez pas nécessairement moins faim si vous mangez.

La ghréline atteint trois sommets distincts, qui correspondent au dîner, au souper et au déjeuner du lendemain. Cela suggère que la faim peut être une réponse conditionnée. Nous sommes habitués à prendre trois repas par jour, donc nous ne ressentons la faim que «parce qu'il est l'heure de manger». Mais si vous ne mangez pas à ces moments précis, la ghréline *n'est pas en hausse continue*. Après la première vague de faim, celle-ci s'apaise et s'estompe d'elle-même environ après deux heures sans nourriture. Les études suggèrent alors que, si vous ignorez tout simplement la faim, elle disparaîtra.

Si vous y pensez un instant, vous verrez que vous avez déjà expérimenté cette réaction de la ghréline auparavant. Rappelez-vous cette fois où vous étiez si occupé que vous avez sauté le repas du midi pour continuer à travailler. Peut-être aviez-vous faim vers 13 heures, mais vous avez bu un thé, vous vous êtes replongé dans l'ouvrage et, à 15 heures, vous n'aviez plus faim. Pendant ces deux heures, vous avez «mangé» un repas constitué de votre propre graisse corporelle. Votre corps s'est tourné vers ses réserves

d'énergie alimentaire pour compenser le repas que vous avez sauté. Et c'est tout à fait naturel. C'est exactement pourquoi nous avons de la graisse corporelle. Vous avez ressenti une vague de faim, et celle-ci a passé, votre corps ayant su prendre soin de lui-même.

Après 24 heures de jeûne, le taux moyen de ghréline diminue, ce qui signifie que ne rien manger pendant une longue période vous rend *moins* affamé. Cela est vrai aussi pour des jeûnes prolongés. Une étude récente a démontré qu'après 3 jours de jeûne la ghréline et la faim diminuaient graduellement. Vous avez bien lu. Les participants étaient beaucoup *moins* affamés après avoir passé trois jours sans manger. Ces données concordent totalement avec celles recueillies en clinique auprès de nos clients lors de jeûnes prolongés.

Enfin, il est important de noter qu'il existe une différence substantielle entre les hommes et les femmes en ce qui concerne la ghréline. Quand les hommes jeûnent, l'hormone de la faim ne diminue qu'un peu, alors que les femmes présentent une énorme diminution de la ghréline. Puisque leur faim est moins importante, il serait logique de penser que les femmes bénéficient beaucoup plus des effets du jeûne. C'est en effet ce que j'ai découvert; plusieurs femmes m'ont révélé qu'un jeûne prolongé semblait avoir complètement annulé leurs fringales.

Pour terminer, nombre de personnes qui commencent à jeûner sont extrêmement surprises de constater que leur faim devient non seulement contrôlable, mais qu'elle diminue réellement. Ces personnes diront par exemple: «Je pense que mon estomac a rapetissé.» Ou: «Je ne suis plus capable de manger autant, maintenant.» C'est parfait. Parce que, si vous ne sentez plus la faim, vous travaillez alors de concert avec votre corps afin de perdre du poids, plutôt que de vous battre contre lui en vain. Les jeûnes intermittents et prolongés, contrairement aux régimes de restriction calorique, contribuent à régler le problème fondamental du gain de poids: la faim. La ghréline, la principale cause hormonale de la faim, diminue pendant le jeûne, faisant de la faim un problème possible à contrôler. En fait, elle peut ne plus être un problème du tout. Alors soyez prêt et ne craignez rien; vous *réussirez* à vaincre le Tyran de la Faim à l'instant où vous commencerez à jeûner. Et la victoire sera beaucoup, beaucoup plus facile que vous ne l'imaginiez.

## (MEGAN RAMOS)

Vous est-il déjà arrivé de manger quelques morceaux de pain à l'ail, une assiette de pâtes et un bol de crème glacée, et de ressentir encore la faim? Êtes-vous déjà rentré à la maison après un souper au restaurant, pour manger un sac de popcorn en cachette avant d'aller au lit? Vous n'êtes pas seul. Des personnes que je rencontre partagent avec moi ce genre d'histoires tous les jours, et j'en ai quelques-unes bien à moi aussi. Votre tête vous dit que vous êtes plein parce que vous êtes obligé de détacher votre pantalon pour respirer, mais votre estomac se plaint toujours d'être vide, lui. Ces personnes se sentent impuissantes, hors de contrôle, et continuent de s'empiffrer d'aliments qui, elles le savent, ne les rempliront pas.

Puis il y a les gens qui se trouvent complètement à l'opposé. Ceux-là mangent la moitié d'un sandwich ou une petite salade pour le dîner et se déclarent saturés. Et ils ne mentent pas! Ils *sont* saturés, ils ne mangeront rien de plus, au risque de s'incommoder.

Plusieurs de mes clients ont subi une opération à l'estomac. Leur appétit était à ce point intense qu'ils ont senti le besoin d'avoir recours à la chirurgie pour rééquilibrer leur corps. En dépit de toutes les promesses faites par les médecins qui affirment que la chirurgie aidera leurs patients à perdre du poids et à améliorer leur santé, la chirurgie échoue presque toujours. Au départ, la plupart des gens perdent un peu de poids. Mais au bout de plusieurs mois, le poids revient à la charge. Pire, ces patients sentent que leur appétit est tout aussi incontrôlable qu'auparavant. *Comment est-ce possible?* se demandent-ils, désespérés. *J'ai fait agraffer mon estomac pour qu'il soit plus petit!*

Cela démontre toute l'ampleur de notre incompréhension du phénomène de la faim. Ce n'est pas parce que votre estomac est immense et que vous n'arrivez pas à le remplir que vous êtes affamé. La faim n'a rien à voir non plus avec votre volonté ni avec la maîtrise que vous avez de vous-même. Vous ne pouvez pas vous *contraindre* à ne pas avoir faim. Vous ne pouvez pas *décider* d'avoir moins faim. Vous avez faim ou non. Votre appétit est contrôlé de façon hormonale, donc c'est auprès des hormones qu'il faut intervenir. Il ne s'agit pas de modifier nos intestins par la chirurgie. Ni de

compter les calories. Si vous ne contrôlez pas votre appétit sur le plan hormonal, vous ne contrôlerez tout simplement rien, peu importe la grosseur de votre estomac. La perte de poids, à la base, n'est pas une question de calcul de calories, c'est une question de maîtrise de la faim.

## **LA FAIM EST UNE HABITUDE**

J'ai compris que j'avais un problème avec la nourriture le jour où j'ai presque attaqué une femme, dans l'avion, parce qu'elle n'avait pas mangé tout le sac de minibretzels que l'agent de bord venait juste de lui offrir. Moi-même, j'avais dévoré mon petit sac en moins de soixante secondes, et je n'en revenais pas que cette femme mange deux bretzels et abandonne le reste sans y toucher. Jusqu'à la fin du vol, j'ai été envahie par des sentiments de perplexité, de colère, de frustration et, surtout... par la faim. Quand l'avion s'est posé et que je suis descendue, je me suis mise à pleurer. Je me sentais pitoyable. Mais il y avait plus encore. Le côté objectif, rationnel de mon cerveau s'était retrouvé en surcharge.

Qu'est-ce qui m'arrivait? J'étais une chercheuse médicale accomplie et je perdais quand même complètement la tête pour une histoire de bretzels. J'étais disciplinée dans tous les autres aspects de ma vie; pas de raison, alors, que je ne le sois pas avec la nourriture. Il devait y avoir un sérieux problème quelque part, et il ne s'agissait pas d'un manque de volonté ou de discipline. Ce n'était pas un défaut de caractère. Ma faim était une réaction conditionnée. Elle était une mauvaise habitude, tout simplement.

Si on mange chaque jour son déjeuner à 7 heures, son dîner à midi et son souper à 18 heures, on s'habitue à ressentir la faim à ces heures précises. Même si nous prenons un énorme repas à midi et que nous ne devrions pas avoir faim, normalement, au souper, nous serons probablement affamé juste parce qu'il est 18 heures et que «c'est l'heure de manger». Les jeunes enfants, qui n'ont pas encore acquis ces habitudes, refusent souvent la nourriture au moment des repas, alors que d'autres, plus âgés, ont été conditionnés et vont manger bien qu'ils n'aient pas faim naturellement.

Aujourd'hui, on ne nous encourage plus à manger seulement trois fois par jour. Beaucoup mangent maintenant six fois par jour, ou plus. Par exemple, à un congrès récent où je me suis présentée, on servait d'abord un

déjeuner complet aux invités. À 10 h 30, une collation était offerte, et la plupart des médecins présents ont grignoté un petit quelque chose. Dans tous les bureaux d'Amérique du Nord, quelqu'un apporte des muffins ou des bagels à la réunion du matin ou à celle de l'après-midi. Pensez-y un instant. On vient tout juste de manger. Pourquoi faudrait-il manger encore? Aucune raison. On prend l'habitude de manger sans cesse, en dépit du fait que, réalistement, on ne peut pas tous avoir faim.

Enfin, la faim est aussi un état extrêmement facile à induire. De fait, on peut ne pas ressentir la faim à un certain moment, puis traverser l'aire de restauration d'un centre commercial la seconde suivante, sentir la bonne odeur du fromage sur une pizza bien chaude et appétissante, et avoir une faim de loup... C'est un stimulus naturel. Pour moi, le bruit d'un petit sac de minibretzels qu'on déchirait se comparait à une cloche qu'on aurait agitée pour m'inviter à dîner. Je n'avais pas faim, mais, dès que je m'étais mis la nourriture en tête, je ne pouvais plus penser à autre chose. C'était un réflexe qui n'avait rien à voir avec la discipline ou avec la force de caractère.

La question est donc la suivante: comment combattre ce réflexe? Le jeûne offre une solution unique. Sauter des repas au hasard et varier la longueur des intervalles entre les repas aide à casser notre habitude de manger de trois à six fois par jour. Plutôt que d'avoir faim juste parce que c'est l'heure de manger, on ne ressent la faim que si l'on a vraiment, réellement faim. De la même façon, en ne mangeant pas tout au long de la journée, on peut déjouer des associations bien enracinées entre la nourriture et un stimulus: regarder la télévision, aller au cinéma, faire une longue balade en voiture, aller à l'entraînement sportif de son enfant. Pour moi, me retrouver dans un avion était un stimulus. L'idée de ces petits sacs de bretzels stimulait mon appétit. Au moment où l'agent de bord arrivait à ma hauteur pour me servir, je salivais déjà.

Le jeûne peut déconstruire toutes ces réponses conditionnées. Si vous n'êtes pas habitué à manger toutes les deux heures, alors vous ne commencerez pas à saliver comme le chien de Pavlov toutes les deux heures. Si l'on instaure l'habitude de manger toutes les deux heures, pas surprenant qu'il soit de plus en plus difficile de résister à l'appel de toutes les chaînes de restauration rapide sur son chemin. Nous sommes bombardés chaque jour d'images de nourriture, d'allusions à la nourriture, de magasins

d'alimentation. La combinaison de la disponibilité de la nourriture, du plaisir qu'elle nous procure et de nos réactions pavloviennes bien imbriquées peut être fatale pour notre santé.

Mais la méthode la plus efficace pour venir à bout d'une habitude n'est pas de la stopper d'un seul coup. La recherche de même que mon expérience clinique suggèrent qu'une stratégie plus sûre est de remplacer une mauvaise habitude par une autre moins dommageable. Supposons que vous ayez l'habitude de grignoter des croustilles ou du popcorn en regardant la télévision. Cesser du jour au lendemain vous laisserait l'impression d'un manque. Plutôt que de vous abandonner à cette collation engraisseuse, buvez une tasse de tisane ou de thé vert. Non, vous ne serez pas satisfait, de prime abord, mais vous n'aurez pas autant le sentiment que quelque chose vous manque. J'ai découvert avec le temps que j'aimais beaucoup le thé vert au jasmin, et c'est ce que j'ai fini par utiliser pour satisfaire mon besoin de consommer quelque chose. C'est la raison pour laquelle les personnes qui tentent de cesser de fumer mâchent de la gomme, en général. Pendant le jeûne, plutôt que de sauter complètement le déjeuner ou le dîner, buvez une tasse de café. Essayez de remplacer votre souper par un bol de bouillon fait maison. Remplacer une habitude par une autre plutôt que d'arrêter brutalement vous sera plus facile à long terme.

Les influences sociales jouent aussi un rôle important dans les habitudes alimentaires. Lorsqu'on rencontre des amis, c'est souvent autour d'un repas, d'un café, d'un verre. Cela fait partie intégrante des cultures partout dans le monde. Vouloir les combattre n'est certainement pas une stratégie optimale. Éviter toutes les situations sociales ou tous ses amis n'est pas sain non plus. Mais que faire? N'essayez pas de résister. Au chapitre 20 de cet ouvrage, vous verrez qu'il est possible d'intégrer le jeûne à votre horaire.

Le jour où j'ai su que j'étais guérie de la faim, sur le plan hormonal, ce ne sont pas des résultats de tests sanguins, une analyse de composition corporelle ou encore la taille d'une de mes robes qui me l'ont fait comprendre. Ma meilleure amie, qui m'était plus chère qu'une sœur, a frôlé la mort pendant son accouchement. Alors qu'elle se rétablissait et que son nouveau-né était sous surveillance à l'unité de soins intensifs néonataux, je lui ai rendu visite, désespérée. En entrant à l'hôpital, j'ai été prise d'une

envie irrépressible de boire un thé vert au jasmin. Je me suis donc dirigée vers la cafétéria de l'hôpital.

En buvant mon thé, je me suis aperçue que j'étais entourée de toutes mes anciennes gâteries préférées. Des bretzels, des croustilles, des bagels et des frites, partout autour de moi. Mais mon thé était la seule chose que je voulais. Je ne me préoccupais pas de toute cette nourriture, ni de ceux qui s'empiffraient à la table d'à côté. La bataille avait été longue, et pénible, mais j'avais gagné. J'avais transformé une habitude destructrice (manger de la malbouffe) en une autre, inoffensive (boire du thé vert).

Le jeûne m'a permis de retrouver la maîtrise de mon corps. Je ne peux même pas expliquer à quel point je me sens plus forte. Une partie de moi éprouve toujours la tristesse d'avoir eu à me démener avec ce genre de problème au départ. Une autre est en colère contre le monde entier pour l'état dans lequel se trouve tout notre système alimentaire. Ce qui m'apaise, c'est de savoir que j'ai un certain pouvoir et que je peux enseigner à d'autres ce qu'ils sont en mesure de faire pour réussir, eux aussi.

Un jeune médecin que je connais a souffert d'obésité pendant plusieurs années, avant de perdre finalement un peu de poids à l'aide d'une diète pauvre en glucides. Il n'avait pas atteint son poids idéal, mais il était heureux d'avoir obtenu un certain succès. Malheureusement, il devait toujours livrer une lutte acharnée pour éviter des aliments malsains.

Après avoir passé une semaine en ma compagnie et constaté de quelle façon le jeûne avait pu être profitable à mes clients, il a trouvé la motivation d'entreprendre un jeûne de 7 jours, ce qui signifie, vous l'avez compris, ne pas manger pendant une semaine complète. Il a commencé son jeûne sans trop de difficulté, mais nerveux à la pensée de son problème d'appétit. Je lui ai dit de ne pas s'inquiéter. «Sois patient, c'est tout.» Au moment de faire le point avec lui à la fin de son jeûne, il m'a dit en souriant: «Pour la première fois de ma vie, j'ai repoussé de la nourriture pour la seule raison que je n'en voulais pas. Ce n'est pas que je m'empêchais à cause du jeûne. C'est vraiment parce que je n'avais pas faim. Mon appétit a diminué! Megan, je n'avais jamais refusé de la nourriture avant...»

Je rencontre des clients comme lui tous les jours. Ils entrent dans mon bureau en pleurant parce que, pour la première fois depuis des années, ils ont l'impression de maîtriser leur corps. Je peux voir la transformation



jusque dans leur posture. Ils se tiennent plus droits, le torse bombé. Ils gardent la tête haute. Même leurs yeux paraissent plus clairs. Pouvoir observer ce genre de changement est le plus beau moment de ma journée.

### **Comment briser l'habitude de la faim**

La faim est souvent associée aux moments de la journée où vous avez l'habitude de manger, à un lieu, à un événement. Voici quelques conseils simples pour briser une réaction conditionnée de faim.

1. Mangez seulement à table. Ne mangez pas à votre bureau. Ne mangez pas dans la voiture. Ne mangez pas sur le sofa. Ne mangez pas au lit. Ne mangez pas en classe. Ne mangez pas au cinéma ou à un événement sportif.
2. Si vous êtes tenté de manger à un certain moment de la journée, par exemple à 15 h 30, parce que vous prenez toujours une collation à ce moment, programmez une alarme pour cette heure. Quand l'alarme se déclenche, buvez plutôt un verre d'eau ou une tasse de thé. Il y a fort à parier que vous vous sentirez rassasié.
3. Lorsque vous prenez l'avion, portez des écouteurs au moment où l'agent de bord circule près de vous et refusez les collations.

## 4. OUBLIEZ LA RESTRICTION CALORIQUE

(EVE MAYER)

«Dépose ta fourchette, mon cœur, c'est comme ça que tu vas perdre du poids!» Je ne peux vous dire combien de fois j'ai entendu répéter une variation quelconque de cet avertissement.

Si vous êtes comme moi, vous avez essayé de moins manger des milliers de fois, et chaque fois vous avez échoué. J'ai été plongée dans l'univers des régimes dès 8 ans, quand j'ai commencé à avoir peur de devenir grassouillette. Depuis, la plupart de mes efforts se sont résumés à couper des calories d'une manière ou d'une autre.

### **D'autres façons de parler de la «restriction calorique»**

- «Calories absorbées» par rapport aux «calories dépensées»
- Manger moins, ou manger de plus petits repas plus souvent
- L'équation de l'équilibre énergétique
- Le contrôle des portions
- En termes scientifiques: la loi de la thermodynamique

Mon premier vrai régime était sans doute l'exemple le plus ridicule de restriction calorique que vous puissiez imaginer. Au début de l'adolescence, j'avais une dizaine de kilos en trop. Après avoir longuement réfléchi afin de découvrir quel aliment me remplissait avec le plus d'efficacité, j'ai fièrement conçu un régime qui s'en inspirait. Mesdames et messieurs, voici ma création: «La Diète de la tablette de chocolat.»

Je sautais le déjeuner et le dîner, et au souper, chaque soir, je repoussais la nourriture vers le bord de mon assiette pour ne pas éveiller les soupçons de ma mère, et je prenais une bouchée ou deux quand quelqu'un parlait. L'après-midi, à l'école, quand mon estomac se mettait vraiment à gronder, je me faufilais discrètement jusqu'aux machines distributrices et je m'achetais une KitKat. Je la déballais et je faisais durer mon délicieux «repas» une vingtaine de minutes, en m'attardant d'abord à déguster la couche extérieure chocolatée de chaque bâtonnet, que je détachais pour les savourer individuellement. Je savais que, si j'étais capable de manger 1000 calories par jour, je perdrais du poids. Une KitKat ne contenait que 218 calories, alors je serais mince dans le temps de le dire!

La diète KitKat a duré une semaine, et j'ai perdu 3 kilos environ. Après m'être sentie mal et affamée pendant sept jours, j'ai abandonné officiellement mon régime et j'ai recommencé à manger comme avant. Au cours des deux semaines suivantes, j'ai pris 4 kilos.

L'idée de commencer un régime survenait toujours de la même manière. J'observais mes bourrelets ou je sentais mes cuisses frotter l'une contre l'autre, puis je songeais à la promesse d'une nouvelle vie. Je me préparais pendant un jour ou deux, puis je me mettais à la course. Au fil des années, j'ai essayé SlimFast, NutriSystem, Weight Watchers, la soupe aux choux et un grand nombre de cures de jus. Je trouvais des régimes dans les magazines, accompagnés de photographies léchées de portions restreintes de nourriture. J'ai opté pour des régimes conçus par des organismes de santé ou des spas, et pour un autre créé par mon médecin. J'ai suivi au moins cinquante régimes, qui ont tous cherché à contrôler le nombre de calories que je mangeais, et j'ai calculé les graisses, le sel, l'eau, les macronutriments et pratiquement tous les autres nutriments imaginables. J'ai ingéré 200, 600, 800, 1200 ou 1800 calories par jour, et j'ai toujours perdu du poids au début. Quand même, le processus me laissait de mauvaise humeur, fatiguée, en colère, frustrée, déconcentrée et misérable.

Moins je mangeais, plus j'avais faim. Et chaque fois que j'échouais à perdre du poids, je me convainquais un peu plus que j'étais une bonne à rien. Impuissante, je mangeais tout ce dont j'avais envie quand mon régime était terminé. Non seulement je regagnais le poids perdu, mais, comme pour m'affliger davantage, je prenais quelques kilos en extra. Je parle de cette

période comme de ma «Longue Spirale du Désespoir», parce qu’il s’agissait d’un parcours dangereux d’où je ne pouvais jamais m’échapper saine et sauve. Les quelques jours précédant le début d’un nouveau régime étaient les seuls où je me sentais vraiment heureuse.

Je ne le savais pas avant de commencer à jeûner, il y a quelques années, mais la restriction calorique est un mensonge. Tout au long de chacune des journées misérables de mes nombreux régimes ratés, j’étais constamment affamée et incapable de me libérer de l’obésité, sans jamais comprendre pourquoi.

(MEGAN RAMOS)

Pourquoi? Parce que la notion de calories est beaucoup trop simpliste, et la théorie qui sous-tend la restriction calorique est tout à fait erronée. Laissez-moi vous l’expliquer.

## **LES CALORIES ET LE MÉTABOLISME**

La célèbre théorie de l’obésité, «calories absorbées, calories dépensées», connue plus officiellement sous l’appellation «équation de l’équilibre énergétique», se résume par une simple formule: accumulation de graisse = calories absorbées - calories dépensées. Nous passons le plus clair de notre temps à être obsédé par les calories absorbées, sans avoir beaucoup de considération pour les calories dépensées, sinon en faisant un peu d’exercice. La raison pour laquelle la plupart des gens ne réfléchissent pas à la dépense calorique en des termes plus complexes est qu’il est difficile de comprendre la notion de taux métabolique de base (TMB). Comme nous l’avons vu précédemment, le TMB est la quantité d’énergie (les calories) que le corps brûle rien que pour rester en vie. Le TMB ne tient pas compte de l’exercice, mais plutôt de la seule énergie requise par les organes afin de fonctionner. Comme le TMB est difficile à mesurer, la majorité des «experts» tiennent pour acquis qu’il ne change pas.

C’est tout à fait faux. Le TMB peut augmenter ou diminuer de 50% selon votre consommation de calories et selon d’autres facteurs, tels que la respiration et la dépense énergétique totale.

C'est pourquoi les régimes de restriction calorique cessent de fonctionner. Lorsque vous coupez les calories, votre taux métabolique de base commence à ralentir. Vous avez réduit le nombre de calories absorbées et, en réaction, votre corps a réduit le nombre de calories dépensées. Les différents systèmes de votre corps se mettent à faire des coupes budgétaires dans leurs dépenses énergétiques, quelques-unes dans le système reproducteur, quelques-unes dans le système respiratoire, d'autres chez les fonctions cognitives et, rapidement, votre dépense calorique diminue. Par exemple, si vous absorbez 500 calories de moins, mais que votre corps brûle 500 calories de moins, vous ne perdrez pas de graisse corporelle. C'est la face cachée des régimes de restriction calorique...

Je ne connais personne qui n'ait jamais essayé une ou plusieurs de ces diètes. Et bien que la majorité des gens (si ce n'est pas la totalité) aient perdu du poids au départ, ils ont tôt ou tard atteint un plateau. Comme Eve, chaque jour les a vus devenir plus affamés, et, parce que leur corps brûlait moins de calories, ils avaient froid et se sentaient fatigués. Quand leur taux métabolique de base a touché le fond, ces personnes ont redoublé d'efforts, ce qui s'est révélé efficace, mais seulement pour une courte période. Elles ont ensuite abandonné, convaincues que leur corps était défectueux, et elles ont repris leurs vieilles habitudes alimentaires. Au bout de quelques semaines, leur poids était supérieur à ce qu'il était au moment d'entreprendre leur régime. Après quelques mois ou un an, elles ont entrepris un autre régime, la énième version de la restriction calorique, qui faisait fi complètement du TMB.

Ça vous dit quelque chose?

Laissez-moi vous proposer une meilleure façon d'aborder les calories.

## **LES CALORIES NE SONT PAS TOUTES LES MÊMES**

Lorsque je rencontre de nouveaux clients, je leur demande: «Nommez-moi cinq aliments qui ne sont pas considérés comme de la malbouffe et que vous devriez couper de votre diète afin de perdre du poids.» Ils me parlent généralement du pain, du riz, des pâtes, des pommes de terre et du maïs. Je leur explique ensuite que ces aliments, en plus d'être indéniablement engraisants, sont aussi extrêmement faibles en gras et en calories. Vous

avez bien lu: les aliments qui peuvent vous faire engraisser sont ceux-là mêmes qui sont les *plus pauvres* en calories.

La plupart de mes clients semblent d'abord sous le choc, mais je ne leur donne aucune information supplémentaire sur le coup. Je les laisse plutôt comprendre tranquillement par eux-mêmes qu'une grande partie de ce qu'ils ont entendu pendant des années au sujet de la nutrition est complètement faux. Ensuite, je leur pose deux questions.

*Qu'est-ce qui risque le plus de vous faire engraisser: une cannette de boisson gazeuse ou une poignée d'amandes crues?*

Immanquablement, mes clients s'illuminent, convaincus d'avoir la bonne réponse. Bien sûr, ils dénoncent la boisson gazeuse.

Alors je leur pose la seconde question.

*Est-ce qu'il est bon de manger une poignée d'amandes si l'on souhaite perdre du poids?*

Presque tout le monde me répond qu'une poignée d'amandes est une bonne chose, oui. Et c'est là que je leur porte le coup de grâce!

Une cannette de boisson gazeuse contient 160 calories et est sujette à entraîner un gain de poids. Mais une poignée d'amandes contient *aussi* 160 calories et entraînera probablement une perte de poids. Comment la même quantité de calories peut-elle être à l'origine de deux réactions totalement opposées? Si les calories sont si différentes, quelle est leur incidence sur la perte ou la prise de poids? Et si ce que vous mangez n'a pas réellement d'importance, est-ce que quelqu'un pourrait ne s'alimenter que de boissons gazeuses, ou de KitKat comme Eve, et perdre du poids *quand même*?

Bien sûr que non. La façon dont notre corps traite la nourriture est beaucoup plus complexe.

La réaction hormonale de notre corps à deux aliments ayant le même nombre de calories est considérablement différente selon la composition de la nourriture. Le sucre contenu dans une boisson gazeuse fera grimper votre taux de glycémie et entraînera votre pancréas à produire de grandes quantités d'insuline. Les nutriments dans les amandes, y compris les

protéines et les gras, n'auront pas le même effet. Une fois que les amandes sont digérées, votre corps ne présente qu'une faible augmentation de son taux de glycémie.

Ainsi, on peut dire qu'une calorie est une calorie, tout comme un chien est un chien, mais sachez qu'il existe différentes races de chiens. Les réactions hormonales et métaboliques de votre corps aux boissons gazeuses et aux amandes sont tout à fait différentes, donc l'effet engraisant de ces aliments le sera aussi. De plus, chacune des fonctions corporelles, depuis le contrôle de la glycémie jusqu'à la température, est régulée par un réseau de systèmes hormonaux. L'hypothèse des calories absorbées contre les calories dépensées dans les cas d'obésité suggère que les cellules adipeuses, elles, ne sont pas régulées. Or, pourquoi nos hormones assureraient-elles un contrôle sur tout ce qui se trouve à l'intérieur de notre corps à l'exception des cellules adipeuses? Ce serait illogique.

Alors si les calories n'ont pas d'importance, comment prenons-nous du poids? La réponse à cette question ne devrait pas être une surprise pour tout médecin ayant déjà prescrit de l'insuline à un patient souffrant de diabète de type 2. Dès qu'une personne commence la prise d'insuline, elle prend du poids et, chaque fois que la dose augmente, en prend toujours davantage. Que la personne mange moins ou bouge plus ne change rien; elle prendra du poids de toute façon.

Ainsi, la clé de la régulation du poids se trouve dans l'insuline.

## **EN QUOI LE JEÛNE EST-IL DIFFÉRENT?**

La célèbre recommandation alimentaire vous encourageant à éviter le gras et à manger de petits repas afin de stimuler votre métabolisme ne vous a pas aidé à contrôler votre faim. Pendant des années, on vous a dit que vous n'aviez pas la volonté de manger moins et que c'était votre faute si vous étiez en surpoids. Rien ne pouvait être plus éloigné de la vérité. Ce sont *les régimes de restriction calorique* qui causent le ralentissement démesuré de votre métabolisme.

Le jeûne a l'effet contraire. La noradrénaline, hormone produite au cours du jeûne, stimule le taux métabolique. Plus vous jeûnez longtemps et

régulièrement, plus le taux métabolique augmente, et plus vous perdez du poids.

Nous avons travaillé auprès d'une femme de 47 ans qui avait tenté tous les régimes populaires aux États-Unis, mais qui s'était pourtant retrouvée avec un TMB de 487 calories par jour\*.

C'est un taux *extrêmement* bas. Une femme de 47 ans, qui mesure 1,65 mètre et qui pèse 61 kilos devrait avoir un TMB autour de 1200. Au bout de 6 mois de jeûne intermittent et d'une diète faible en calories et riche en gras, cette cliente a pu augmenter son TMB à près de 800. Un an plus tard, il avait atteint 1200. Elle n'a commencé à perdre du poids que six mois après avoir adopté ce nouveau mode de vie, mais elle comprenait les connaissances qui le sous-tendaient et savait que le jeûne ainsi que sa nouvelle diète étaient la solution appropriée pour elle. Elle a fait preuve de patience, et c'est ce qu'il fallait! Elle s'est mise à perdre du poids de façon importante autour du huitième mois et, jusqu'à aujourd'hui, elle a perdu 27 kilos. Elle ne serait *jamais* parvenue à ce résultat avec un régime de réduction des calories.

(DR JASON FUNG)

Comme je l'ai défendu dans mon ouvrage *Code obésité*, cette obsession à l'égard des calories n'a pas lieu d'être. Pensez-y. On rencontrait très peu d'obésité avant les années 1970, et pourtant les gens n'avaient aucune idée du nombre de calories qu'ils absorbaient. Ils ne prêtaient pas attention non plus au nombre de calories qu'ils dépensaient. L'activité physique n'était pas considérée comme un passe-temps, et pourtant les gens partout dans le monde étaient plus minces et plus en santé qu'ils ne le sont aujourd'hui. Si la majorité de la population mondiale a été capable d'éviter l'obésité sans compter les calories, en quoi le calcul des calories est-il si fondamental dans le calcul du poids aujourd'hui? Pendant plus de cinq mille ans, notre civilisation n'a jamais été en surpoids, mais depuis 1980 on ne peut plus se passer de podomètres et de compteurs de calories. Ça n'a pas de sens.

Deux changements majeurs sont survenus dans la diète des Américains depuis les années 1970. D'abord, on nous a encouragés à réduire les graisses de notre alimentation et à augmenter notre quantité de glucides



absorbés. Manger plus de pain et de pâtes ne s'est *pas* révélé le conseil le plus particulièrement amaigrissant... Mais un autre problème considérable est passé sous le radar: l'augmentation de la fréquence des repas.

## **NOTRE CULTURE DE SURCONSOMMATION**

Avant les années 1980, les gens consommaient d'ordinaire trois repas par jour: le déjeuner, le dîner et le souper. Si vous n'aviez pas faim, il était parfaitement normal de sauter un repas. En 2004, le nombre de repas quotidien était passé à un peu moins de six, presque le double. À présent, manger une collation n'est plus perçu comme un simple vice; on l'encourage, considérant que c'est un comportement sain. On désapprouve tout à coup ceux qui sautent un repas. Dans quelle sorte de monde étrange avons-nous abouti s'il devient nécessaire de manger sans cesse pour perdre du poids?

Les médecins, les diététiciens et les magazines ont avisé les gens de ne jamais, jamais sauter un repas, au risque de subir des conséquences désastreuses. Mais que se passe-t-il de si horrible quand vous ne mangez pas? Voyons voir. Si vous ne mangez pas, votre corps brûle ses réserves de graisse pour obtenir l'énergie dont il a besoin. C'est tout. Nous stockons du gras dans notre corps afin de pouvoir l'utiliser et, si nous ne mangeons pas, nous utilisons le gras emmagasiné.

Le commerce et tous les aspects de notre culture – la société, la famille, le travail – se sont développés autour de cette habitude de surconsommation. Dans le monde moderne, il existe des dizaines d'occasions de s'alimenter chaque jour, incluant le déjeuner, la réunion du matin où quelqu'un commande muffins et bagels, le dîner, la pause-café de l'après-midi, le souper, le digestif accompagné d'un petit encas et la fin de soirée, où l'on s'installe confortablement devant la télévision avec une collation supplémentaire.

Le phénomène est relativement nouveau, et le résultat d'une culture où les produits alimentaires de moins bonne qualité, abordables, sont largement répandus. Si vous y pensez un instant, ne vous semble-t-il pas étrange que la norme soit de manger, et que s'abstenir de manger nous demande des efforts? Imaginez ce qu'il vous aurait fallu accomplir pour

manger un beigne autrefois. Si vous aviez vécu sur une ferme aux États-Unis, au XIX<sup>e</sup> siècle, vous auriez dû semer du blé, élever quelques vaches pour avoir du lait, puis acheter un peu de sucre. Six mois plus tard, vous auriez pu récolter votre blé, en faire de la farine, la mélanger avec du lait et du sucre, et prendre quelques heures de plus à la cuisine pour enfin savourer votre pâtisserie. Vu l'ouvrage nécessaire, vous passeriez probablement votre tour, non?

Plus de problèmes, aujourd'hui. Il y a un café Tim Hortons à toutes les sorties d'autoroute. Il y a même une beignerie à l'hôpital où je travaille.

Qu'en était-il dans les années 1970, avant l'épidémie d'obésité? Il était beaucoup plus facile de mettre la main sur un beigne qu'en 1800, mais ce n'était quand même pas plus acceptable socialement. Si vous demandiez une collation au retour de l'école, votre mère vous répondait en général: «Non, tu vas gâcher ton souper.» Si vous vouliez une collation avant d'aller au lit, elle vous disait: «Non, c'était à toi de manger plus au souper.» Si vous apportiez un muffin à votre réunion de l'après-midi, au travail, vos collègues vous dévisageaient comme si vous étiez impoli ou tombé sur la tête. Enfant, si vous aviez fait une bêtise et qu'on vous envoyait au lit sans souper, personne ne craignait que votre santé soit ruinée de manière irréversible parce que vous aviez manqué un repas. Les diététiciens, les médecins et autres spécialistes de la nutrition étaient fermes sur le fait que nous ne devions prendre que trois repas par jour.

Tout cela a changé.

En outre, aujourd'hui, un plus grand nombre de personnes comprennent et valorisent le jeûne. Dans un passé plus ou moins lointain, si vous jeûniez, vous le faisiez à l'intérieur d'une communauté de semblables. Par exemple, si vous étiez catholique, pendant le carême, votre prêtre abordait le sujet du jeûne, et votre famille et vos amis pouvaient jeûner comme vous. À cette époque, vous ne trouviez pas de nourriture partout comme on en trouve de nos jours, sur les tables de chaque salle de conférences, ni de machines distributrices dans tous les couloirs, et personne n'attendait de vous que vous fassiez la cuisine, puisque personne ne mangeait. Même chose chez les musulmans, les juifs, les bouddhistes, les hindous, lors de leurs périodes de jeûne respectives.

Dans ces conditions, jeûner n'était pas bien difficile. Bien sûr, vous pouviez ressentir la faim, mais savoir que tout le monde autour de vous éprouvait la même chose vous rassurait. Il n'y avait pas de nourriture disponible pour vous inciter à «tricher» et, bien que vous expérimentiez les malaises liés au jeûne, c'était là la raison d'être du carême. C'était quelque chose que vous accomplissiez naturellement à ce moment précis de l'année. Parfois vous vous réjouissiez devant un festin, parfois vous jeûniez.

Revenons à aujourd'hui. Manger des collations est fortement encouragé, perçu comme un geste sain, même si l'on croule sous le poids d'une crise d'obésité. Si on n'offre pas de collations à ses enfants, les autres considèrent pratiquement qu'il s'agit de négligence. Il est socialement acceptable que vous mangiez au volant, à votre bureau, en marchant, en parlant au téléphone, au cinéma. Nous avons ajouté des porte-gobelets à nos voitures pour faciliter la consommation. Les médecins, les nutritionnistes et les diététiciens vous recommandent de manger tout au long de la journée afin que vous ne tombiez pas en «mode famine», et ils prétendent que sauter des repas vous fera engraisser.

Nous pensons souvent contrôler nos décisions, mais la psychologie comportementale suggère que la motivation provient en grande partie des influences sociales. Les travaux sur la finance comportementale, de Daniel Kahneman et Richard Thaler, tous deux gagnants du prix Nobel, montrent que les humains sont, tel que l'a résumé Dan Ariely, invariablement irrationnels.

Voyez les taux de dons d'organes.

Au Danemark, le taux de dons d'organes est d'environ 4%. En Suède, sa voisine, ce taux s'élève à 89%. Les Danois et les Suédois se ressemblent à de nombreux égards, alors pourquoi cet écart immense? La réponse est dans le «paramètre par défaut». Au Danemark, vous cochez une petite case si vous *souhaitez* participer au programme de dons d'organes. En Suède, vous la cochez si vous *ne souhaitez pas* participer au programme. La différence ne se situe pas sur le plan des humains ou de leurs valeurs.

Prenez cet autre exemple. Je me suis inscrit sur Amazon Prime pour profiter d'une période d'essai gratuite dès l'inscription. Aujourd'hui, bien longtemps après que l'abonnement a cessé de m'être utile, je suis toujours membre... Ce phénomène, évidemment, est bien connu. Si un problème est

trop complexe ou semble insurmontable, l'inertie prend le dessus. Lorsque nous ne savons pas quoi faire, nous acceptons simplement le choix qui a déjà été fait à notre place.

Ainsi, comment la perte de poids pouvait-elle être naturelle dans les années 1970, et comment le gain de poids a-t-il pu prendre le dessus dans les années 2000? Le problème, ce ne sont pas les gens, mais le système, ou le paramètre par défaut. La principale erreur est que nous percevons l'obésité comme un problème personnel plutôt que comme un problème systémique. Examinez ce raisonnement: s'il existe aujourd'hui plus de gens obèses que dans les années 1970, on peut donc déduire que les gens ont moins de volonté aujourd'hui. Cette logique a-t-elle la moindre valeur? Voilà ce qui mène à la discrimination des personnes en surpoids.

La grande différence entre les années 1970 et maintenant est que le paramètre par défaut, aujourd'hui, est de *manger*, alors qu'il était de *ne pas manger* dans les années 1970. Comme dans le cas du don d'organes, les conséquences sont effarantes. Heureusement, pas besoin de la moindre volonté pour changer ce modèle comportemental. Il suffit de corriger le paramètre par défaut. Vous devez changer votre environnement, ce qui s'avère beaucoup plus simple que de changer vous-même. Si vous cochez la case «ne pas manger», vous aurez alors besoin de volonté pour manger.

Prenons l'exemple de la réunion d'après-midi. Vous vous ennuyez, vous n'êtes pas particulièrement affamé, mais l'image d'un délicieux biscuit aux pépites de chocolat vous apparaît à l'esprit. Allez-vous tout à coup quitter la réunion en vitesse, monter dans votre voiture, vous rendre à la pâtisserie la plus proche et acheter un biscuit? Allez-vous retourner à votre réunion, des miettes sur votre chemise, le regard muet et réprobateur de vos collègues posé sur vous? Bien sûr que non. Mais si votre directrice avait commandé un plateau de biscuits et du café pour la réunion? Il est probable que 90% d'entre vous mangeraient sans réfléchir un de ces biscuits alléchants posés juste là... La différence entre vous qui mangez et vous qui ne mangez pas? La même qu'entre les taux de dons d'organes au Danemark et en Suède: le paramètre par défaut. Vous pouvez prendre une collation chaque fois que vous en avez envie, mais il devient presque obligatoire d'en avoir une devant vous pendant les réunions. Si vous corrigez le paramètre par défaut, la perte de poids se fera de façon naturelle. Le jeûne intermittent, bien

entendu, ajuste le paramètre à l'option «ne pas manger» et aide les personnes à perdre du poids. «Ne pas manger» devient le nouveau «manger».

Je suis persuadé qu'on peut atteindre un bien-être extraordinaire en changeant notre approche des aliments que nous mangeons, le moment où nous les mangeons et la fréquence à laquelle nous le faisons. Si nous percevons autrement notre environnement et si nous admettons qu'il n'est *pas* normal de manger sans cesse, ce qui entraîne habituellement un grand stress d'un point de vue alimentaire ne nous causera plus autant de pression ou d'ambivalence. Le fardeau d'avoir à manger continuellement sera levé. On pourra sortir magasiner sans éprouver l'anxiété de devoir toujours s'arrêter pour grignoter. La faim ne nous sera plus imposée; elle deviendra un élément naturel de la chimie de notre corps. Le jeûne peut représenter un défi de prime abord, mais il devient par la suite un outil pour libérer votre corps, votre esprit et votre façon de vivre au quotidien.

---

\* Le TMB est généralement mesuré par un professionnel de la santé. Pour obtenir cette mesure, les données relatives aux taux de dioxyde de carbone et d'oxygène sont recueillies après qu'une personne a jeûné pendant 12 heures et dormi au moins huit heures. Votre TMB idéal peut être plus ou moins calculé à partir de cette formule.

Pour les hommes:

$$\text{TMB} = 10 \times \text{poids (kg)} + 6,25 \times \text{taille (cm)} - 5 \times \text{âge (années)} + 5$$
 Pour les femmes:

$$\text{TMB} = 10 \times \text{poids (kg)} + 6,25 \times \text{taille (cm)} - 5 \times \text{âge (années)} - 161$$

## 5. LA VOIE VERS UNE ALIMENTATION PLUS SAINES

(EVE MAYER)

L'une des manières les plus sûres d'obtenir du succès en jeûnant est d'avoir une image claire de ce que vous avez l'intention de consommer. Vous avez bien lu. Pour perdre du poids avec le jeûne, ce que vous mangez est *aussi important* que ce que vous ne mangez pas.

Il est intéressant de noter que cette idée va à l'encontre de certaines recherches. Il existe maintenant plusieurs études médicales qui démontrent que le jeûne est efficace même lorsqu'une personne ne change pas sa diète. Le jeûne *en soi* peut aider à diminuer le taux de sucre dans le sang et participer à la perte de poids, peu importe ce que vous mangez. J'ai rencontré quelques personnes qui en sont la preuve vivante, incluant Sally, une femme près de la trentaine qui utilise le jeûne afin de maintenir son poids stable. Elle fait aussi des exercices de cardio et de musculation trois fois par semaine. Sally est en pleine forme et a toujours consommé ce qu'elle voulait, qu'il s'agisse de beignes, de gâteaux, de patates douces, de steak ou de poulet frit. Sally m'a toutefois expliqué qu'elle mangeait ce qu'elle voulait, mais de manière très stratégique, ne mangeant souvent qu'une ou deux fois par jour et jamais après 20 heures.

J'ai aussi discuté avec un homme de 64 ans qui a tenté plusieurs fois de limiter sa consommation de sucre, en particulier la crème glacée et les biscuits, mais qui a trouvé la situation intenable. Cependant, lorsqu'il pratique le jeûne intermittent, Jack est capable de refuser la plupart des gâteries. Il est ainsi plus facile pour lui de s'abstenir *complètement* que de dire non au sucre pendant une période d'alimentation. Jack a commencé à sauter le déjeuner et à manger deux fois par jour, à midi et à 19 heures.

Deux mois plus tard, il avait perdu 11 kilos et se débarrassait de son médicament pour traiter l'hypertension artérielle.

Il a donc été prouvé que le jeûne pouvait être efficace sans que vous changiez votre alimentation. Alors pourquoi parler de nourriture? Parce que la plupart des gens ne sont pas comme Jack et Sally. La plupart des personnes que j'ai rencontrées ont fait de mauvais choix alimentaires le plus clair de leur vie et, bien que le jeûne en soi puisse mener à *un certain* succès, une meilleure alimentation peut entraîner des bienfaits plus grands sur la santé. De fait, combiner le jeûne à une diète plus saine permettra probablement à la majorité des gens d'obtenir encore *un plus grand succès, qui durera plus longtemps*.

Ça a été le cas pour moi. En ce qui me concerne, l'époque des éternels gombos et des beignets est révolue. Aujourd'hui, je me tiens loin des glucides 90% du temps, et je mange surtout des aliments riches en bons gras comme les avocats, le fromage, la viande, les fruits de mer, ainsi que des légumes verts et, à l'occasion, des baies. Les autres 10% du temps, je me permets de manger ce dont j'ai envie, incluant les gâteaux, les produits de boulangerie, les aliments frits, le chocolat, les fruits et les céréales. Si je m'en tiens 90% du temps à une alimentation riche en bons gras et pauvre en glucides, je sais que mon poids diminuera ou restera stable. Je me sens forte, et je n'ai plus que rarement des maux de tête ou des infections aux sinus, ce dont je souffrais souvent lorsque je m'alimentais mal. Je ressens normalement la faim quatre ou cinq fois par jour, ce qui est magnifique, considérant que j'ai passé la plus grande partie de ma vie à me sentir affamée presque chaque minute de chaque journée. Augmenter ma consommation d'aliments riches en gras m'a aussi aidée à rester rassasiée plus longtemps.

C'est maintenant à *vous* de choisir les aliments qui peuvent vous combler et de mettre de votre côté toutes les chances d'avoir un corps en santé. Megan vous donnera des conseils clairs, faciles à mettre en pratique, elle vous proposera des options faibles en glucides et riches en bons gras, qui rendront l'expérience du jeûne plus facile pour vous. Mais vous-même devrez choisir et tester ces aliments, en prêtant attention à ce qui est le mieux pour vous.

## (MEGAN RAMOS)

La science est sans équivoque: l'incapacité de perdre du poids et toutes les affections qui peuvent en découler, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, certains cancers, l'infarctus, le syndrome métabolique et le SOPK, témoignent d'un déséquilibre hormonal. Les aliments que vous choisissez de consommer peuvent augmenter vos taux de glycémie et d'insuline, empêcher l'élimination de graisse et annuler la capacité de votre corps à signaler qu'il est à satiété. Le jeûne *contribuera* à régler ces problèmes, mais ce que vous mettez dans votre assiette, comme Eve l'a si bien dit, est souvent tout aussi important que ce que vous n'y mettez pas.

Même si nous ne vous proposerons pas, dans ce chapitre, de programme alimentaire défini ou de régime de type «étape par étape», Jason, Eve et moi (ainsi que de nombreux médecins et chercheurs) sommes d'avis que la décision d'opter pour une diète pauvre en glucides et riche en bons gras vous aidera à maintenir le rythme de jeûne que vous aurez choisi d'adopter. La fréquence à laquelle vous décidez de suivre cette diète vous appartient, et chaque personne est différente. Eve respecte cette diète 90% du temps. D'autres de mes clients ne peuvent pas même *s'approcher* de glucides non transformés. Jamais. Ici, nous ne ferons que vous dresser un portrait global, une vue d'ensemble des bienfaits d'une alimentation pauvre en glucides et riche en bons gras, et vous présenter quelques catégories d'aliments que vous pourriez sélectionner.

### **QUE SIGNIFIE «PAUVRE EN GLUCIDES»?**

Les glucides sont des composés de sucre, d'amidon et de fibres. On les trouve dans toutes sortes d'aliments, dont la pomme de terre, le pain, le riz, les boissons gazeuses, et ils peuvent constituer une abondante source d'énergie pour le corps humain. Mais contrairement à ce que suggère la pyramide alimentaire, ils ne représentent pas une source *nécessaire*. En leur absence, notre corps convertira les protéines en glucose afin de nourrir les cellules de notre organisme qui en ont besoin.



Il existe deux types de glucides: les raffinés et les non raffinés. Les glucides raffinés contiennent deux molécules de sucre; le son, les fibres et les nutriments en ont été extraits. Ils comprennent les pâtes et le sucre granulé, et entraînent une hausse de la glycémie. Lorsqu'ils parviennent à votre estomac, le pancréas augmente la sécrétion d'insuline afin de les convertir rapidement en glucose.

Les glucides non raffinés, qu'on trouve entre autres dans les grains entiers, les fèves et les pommes de terre, sont faits de plus longues chaînes de sucre. Le corps les brûle plus lentement que les glucides raffinés, mais ils entraînent eux aussi le pancréas à sécréter une charge d'insuline. Ils causent également une augmentation de la glycémie.

Comme nous l'avons vu, un taux continuellement élevé de glucose peut mener au diabète de type 2, de même qu'augmenter le risque de maladies du cœur et d'infarctus, pour ne nommer que ces problèmes. Puisque le corps brûle rapidement le glucose que les glucides aident à produire, il n'a aucune chance d'entrer en mode d'utilisation de la graisse. Avec les glucides, une hausse soudaine de la glycémie provoque par la suite une chute tout aussi soudaine; vous ressentez donc la faim. Vous êtes tenté de manger davantage, ce que vous faites, et plus fréquemment. Et vous engraissez.

Mais que signifie «pauvre en glucides»? Quelle quantité une personne devrait-elle consommer? Même s'il n'y a pas de mesure précise et que chaque régime alimentaire vous donnera une information différente, on considère habituellement qu'une diète généreuse en glucides consiste en 50 à 100 grammes de glucides quotidiens. Une diète modérée en contient de 21 à 50 grammes, tandis qu'une diète cétogène stricte suggère 20 grammes ou moins de glucides par jour. En Occident, les hommes mangent d'ordinaire de 200 à 330 grammes de glucides chaque jour, alors que les femmes en mangent de 180 à 230. Ces données illustrent très bien la consommation démesurée de glucides que notre culture encourage et indiquent que la plupart des gens auraient intérêt à couper dans les glucides.

Nous ne recommandons pas de calculer les glucides de façon obsessive, toutefois. Non seulement cela demande beaucoup de temps, mais cela vous amènerait à vous focaliser sur des chiffres plutôt que sur la qualité de la nourriture que vous consommez. Une diète pauvre en glucides n'est pas de

celles qui incluent trois barres Milky Way par jour (à 40 grammes de sucre chacune), sans aucune autre source de glucides. Évitez simplement les aliments de la liste ci-dessous et concentrez-vous sur les produits laitiers, le poisson et les fruits de mer, la volaille, la viande rouge, les légumes qui poussent au-dessus du sol et les noix. Ces aliments vous procureront une quantité saine de glucides sans que votre organisme s'emporte.

### **Évitez ces glucides!**

Bonbons: 70 grammes de glucides\*

Beignes: 49 grammes

En général, évitez *tous* les produits contenant du sucre raffiné (blanc). Ceux-ci incluent les boissons énergétiques ou gazeuses, les gâteaux, les biscuits, la crème glacée, les céréales sucrées de type déjeuner et les muffins.

Pain blanc: 46 grammes

Pâtes cuites: 29 grammes

Évitez tous les féculents, comme le pain, les brioches, les pâtes et tout ce qui contient de la farine, incluant la farine de blé entier. Il est souvent difficile de déterminer quels féculents contiennent des glucides raffinés ou non raffinés, alors dans le doute évitez-les complètement. De plus, «sans gluten» ne signifie pas «sans glucides», donc abstenez-vous de consommer ces produits.

Riz cuit: 28 grammes

En effet, le riz a une teneur élevée en glucides, même le riz brun, qui n'a pas été blanchi, ni transformé et dont les éléments nutritifs n'ont pas été retirés. Dans le cadre d'une diète pauvre en glucides, évitez complètement le riz.

Pommes de terre: 15 grammes

Cela vaut pour toutes les sortes de pommes de terre, les croustilles et les frites.

## Fèves

Plusieurs l'ignorent, mais les fèves ont une teneur élevée en glucides. Il est donc préférable de les éviter lors d'une diète faible en glucides, sauf si vous êtes végane ou végétarien.

## Fruits

On suggère de manger des baies comme les bleuets, les framboises et les fraises environ une fois par jour. Évitez les autres fruits. Les bananes, les mangues et les oranges, bien qu'elles contiennent beaucoup de vitamines, ont une teneur élevée en glucides, ce qui augmente votre glycémie.

## L'INDICE GLYCÉMIQUE ET LA CHARGE GLYCÉMIQUE

Pour comprendre pleinement le rôle des glucides dans votre glycémie, vous devez d'abord comprendre deux concepts alimentaires: l'indice glycémique (IG) et la charge glycémique (CG). L'indice glycémique est mesuré selon la rapidité avec laquelle 50 grammes de nourriture contenant des glucides sont digérés et commencent à avoir un effet sur votre taux de glycémie. Chaque aliment se voit attribuer une valeur de 1 à 100 sur l'échelle d'indice glycémique, les plus petits nombres faisant référence à des aliments qui ne causent pas une hausse importante de la glycémie, les nombres élevés se rapportant quant à eux à des aliments qui entraînent une hausse considérable. (Pour déterminer l'IG d'un aliment, faites simplement une recherche en ligne. Cette mesure est rarement indiquée sur l'étiquette de valeur nutritive d'un aliment.) Il n'est pas surprenant de constater que plusieurs aliments riches en glucides ont une note élevée sur l'échelle d'indice glycémique.

Ce qui compte, pour le taux glycémique, cependant, ce n'est pas seulement l'IG des aliments, mais aussi la quantité d'aliments que vous mangez. Dans certains cas, 50 grammes représentent beaucoup plus qu'une portion normale; dans d'autres, ils représentent une portion plus petite. Considérés dans leur ensemble, l'IG et la portion ingérée correspondent à ce qu'on appelle la charge glycémique (CG), qui indique jusqu'où le taux d'insuline grimpera et combien de temps il restera à ce niveau. On calcule cette valeur de la façon suivante:

$CG = (IG \times \text{grammes de glucides}) \text{ divisé par } 100$

Par exemple, une pomme a un IG de 38 et contient 13 grammes de glucides. Donc sa  $CG = (38 \times 13) / 100 = 5$ . Une tablette de chocolat Snickers a un IG de 55 et contient 64 grammes de sucre, alors sa  $CG = (55 \times 64) / 100 = 35$ . J'imagine que vous le saviez sans même connaître sa CG, mais une Snickers provoquera une hausse notable de votre taux de sucre, suivie d'une chute importante, et ce, beaucoup plus rapidement que ne le ferait une pomme.

Adopter une diète d'aliments faibles en CG n'a pas seulement un effet sur la perte de poids. Les glucides comme l'avoine et l'orge, qui ont une CG inférieure à 20, vous aideront à réduire le risque de diabète, de maladies du cœur et de certains cancers.

### **De bons aliments à faible CG à intégrer à votre routine de jeûne**

Ces aliments ont une charge glycémique de 10 ou moins et peuvent être facilement intégrés à chacun de vos repas. Sinon vous pouvez même les manger sans accompagnement!

- Les carottes
- Les noix
- La viande et les fruits de mer
- Les baies
- Le yogourt nature
- Le fromage

## **L'IMPORTANCE DES GRAS**

Quand j'étais jeune, on diabolisait les gras alimentaires. La plupart des gens croyaient que les aliments très riches en gras faisaient prendre du poids. Ainsi, si vous vous préoccupiez le moins de votre santé, vous deviez bannir le beurre, le fromage, l'huile, les œufs, la viande rouge et tout ce qui pouvait être gras. Le gras est devenu l'ennemi numéro un, en partie à cause d'une mauvaise compréhension de son rôle en santé cardiovasculaire. Les gens croyaient que le gras augmentait systématiquement le taux de

cholestérol. Le cholestérol bouche les artères. Des artères bouchées provoquent des crises cardiaques. Les crises cardiaques tuent.

Cette croyance domine depuis les années 1960, et elle est complètement fausse.

Il y a deux types de gras: les gras saturés et les gras insaturés. Les gras saturés, solides à température ambiante, se trouvent dans la viande animale, le fromage et le beurre. Les gras insaturés sont liquides à température ambiante et incluent les huiles d'avocat, d'olive et de canola. Comme les gras saturés élèvent le taux de cholestérol à lipoprotéines de basse densité (LDL), les gens craignaient auparavant qu'une telle hausse entraîne une obstruction des artères, puis une maladie du cœur. Mais il a été découvert lors d'une étude de 2005, réalisée sur trois années auprès de 235 femmes aux prises avec une maladie du cœur, qu'il n'existait aucune corrélation entre la consommation de gras et l'augmentation des obstructions artérielles. En fait, les femmes consommant *le plus de gras saturés* ont observé un recul de ces occlusions, contrairement à celles qui mangeaient moins de gras!

Cette étude n'a pas été la seule à démontrer que les gras saturés ne sont pas mauvais pour vous. Publiée en 2010, une étude japonaise ayant suivi 58 543 hommes et femmes pendant plus de quatorze ans a révélé qu'une plus grande consommation de gras saturés avait aidé à protéger les participants contre les infarctus et les AVC. Pendant des années, on nous a bombardés de fausses informations! Tous les types de gras, y compris les gras saturés, sont en fait *bons* pour vous!

Où pouvez-vous trouver les meilleures sources de gras? Je vous suggère de choisir des aliments variés parmi les catégories suivantes.

- **LA VIANDE:** choisissez parmi le bœuf, le porc, l'agneau, le gibier ou la volaille. Vous pouvez manger le gras de la viande et la peau du poulet. Préférez les viandes nourries à l'herbe, puisqu'elles contiennent moins d'hormones.
- **LE POISSON ET LES FRUITS DE MER:** tous, sans distinction, mais particulièrement le saumon, le maquereau, les sardines et le hareng puisqu'ils contiennent beaucoup d'acides gras oméga-3.
- **LES ŒUFS:** apprêtez-les à votre goût.

- **LES GRAS POUR LA CUISSON:** les huiles de noix de coco, d'olive, d'avocat, le beurre, le ghee (un beurre clarifié utilisé dans les cuisines indiennes, du Sud-Est asiatique et du Moyen-Orient) et la graisse de bœuf sont tous des options santé.
- **LES PRODUITS LAITIERS:** optez pour des produits laitiers entiers, du yogourt, des fromages non pasteurisés.
- **LES NOIX:** les noix, les amandes ainsi que les noix de macadamia, de pin et du Brésil. Évitez les arachides et les noix de cajou.
- **LES FRUITS:** les olives et les avocats. Ne mangez pas de baies plus d'une fois par jour.

## LA CÉTOSE ET LE JEÛNE

La cétose est l'état où votre corps cesse de brûler du glucose et commence à brûler de la graisse. C'est un processus métabolique tout à fait normal qui se produit durant le jeûne, après environ 24 heures sans nourriture. Les cétones traversent la barrière hémato-encéphalique et donnent au cerveau une bonne part de l'énergie dont il a besoin pour fonctionner. Les cétones ne sont jamais utilisées par aucun autre organe du corps ni par les muscles, mais elles sont essentielles au cerveau en période de jeûne.

Il existe une certaine confusion entre la cétose et la céto-adaptation, alors permettez-moi la clarification suivante. La céto-adaptation est un processus qui survient après au moins quatre semaines de cétose. C'est la fin de votre période de transition vers une diète faible en glucides. Pendant la céto-adaptation, votre corps est complètement habitué à ne brûler que de la graisse. Vous n'avez plus envie de glucides, et vous tendez à devenir rassasié plus vite et à rester plus longtemps dans cet état. Lorsque vous mangez des glucides, ils ne provoquent plus une montée en flèche de votre glycémie comme ils avaient l'habitude de le faire, et votre glycémie retourne à l'état normal plus rapidement. Votre corps peut même devenir céto-adapté sans que vous le sachiez.

## D'AUTRES CONSIDÉRATIONS ALIMENTAIRES

Une bonne alimentation lors du jeûne est une alimentation équilibrée. Vous ne devriez pas ajouter du gras volontairement à un repas en pensant qu'il n'y aura aucun effet. Par exemple, n'étendez pas une couche de beurre sur votre côtelette de porc rien que parce que manger du gras peut être bénéfique. Oui, le gras dans le porc est sain, de même que le gras du beurre, mais votre corps n'a pas *besoin* d'un surplus. Votre corps ne brûlera pas un surplus de gras simplement parce que vous lui en procurez un.

Les légumes devraient aussi faire partie de votre alimentation. Ajoutez des portions généreuses de légumes variés à vos repas. Les légumes qui poussent au-dessus du sol, comme le chou-fleur, le brocoli, le chou, les choux de Bruxelles, le kale, le chou cavalier, le bok choy, les épinards, les asperges, la courgette, l'aubergine, les champignons, le concombre, l'oignon, le poivron et les légumes-feuilles (y compris la laitue) sont bourrés de vitamines et de minéraux nécessaires à votre organisme. Leur valeur en glucides est aussi extrêmement faible. Mangez des avocats et des olives en abondance; ils sont remplis de bons gras. Mais si vous avez une envie de fruits, choisissez parmi les baies, et pas plus d'une fois par jour.

Évitez les sucres et les aliments transformés. Je ne vous le répéterai jamais assez. Pas de bonbons, de biscuits, de croustilles et de boissons gazeuses. Si vous consultez un emballage et constatez qu'un produit contient une douzaine d'ingrédients, ne le consommez pas. Choisissez le plus possible des ingrédients entiers et frais, et buvez beaucoup d'eau dès que vous avez soif. Il nous arrive souvent de confondre la soif et la faim. Ayez donc de l'eau à portée de main en tout temps; vous ne souffrirez pas de fringales si vous êtes bien hydraté.

---

\* Ces mesures sont en fonction d'une portion de 100 grammes environ.

## **6. PRÉPAREZ-VOUS À VOIR LA NOURRITURE AUTREMENT**

(EVE MAYER)

Je croque un morceau de pacane, et des cristaux de sucre se déposent sur ma langue, comme une couverture bien chaude. Mes sens s'abandonnent à un plaisir pur, comparable à la découverte d'une pile de cadeaux de Noël sous le sapin.

J'avais 7 ans et je léchais la cuiller trouvée dans la casserole de pralines confectionnées par ma mère.

Les pralines sont l'une des gâteries les plus célèbres de la Louisiane, faites à partir de sucre, de lait concentré, de beurre, de pacanes et de quelques ingrédients secrets... Dans une grande casserole, vous mélangez ce doux nectar des dieux cajuns jusqu'à ce qu'il atteigne la température parfaite et libère un arôme digne de vos rêves les plus gourmands. Les pralines de ma mère étaient tellement délicieuses qu'elle a mis sur pied sa propre entreprise de friandises. Et souvent, le soir, quand mes parents étaient rentrés du travail et que j'avais terminé mes leçons, on se retrouvait autour de la table à ensacher et à étiqueter les pralines, puis à préparer les boîtes pour les expédier.

Ces soirées-là passées ensemble, avec des miettes partout sur la table et moi qui mangeais des bouts de pralines brisées, incarnent pour moi l'idée de la famille. La nourriture n'était pas un moyen que mon corps utilisait pour produire de l'énergie; c'était le summum du plaisir et du temps passé avec ceux que j'aimais le plus au monde. La nourriture était chargée sur le plan émotif: une exaltation infinie lors des bons moments, un réconfort amer lorsque ma mère est tombée malade. Ces croyances profondément enracinées m'ont fait engraisser. J'ai dû m'en débarrasser quand j'ai



commencé à jeûner. À partir de ce jour-là, j'ai décidé de penser à la nourriture autrement.

## **LA NOURRITURE EST UNE SOURCE D'ÉNERGIE**

La première étape pour arriver à modifier votre perception de la nourriture est de la considérer comme une source d'énergie potentielle. C'est tout. La nourriture peut (et devrait!) avoir bon goût, et il n'y avait aucune raison, à l'époque, de bannir les œufs farcis de ma tante Rose, les kebbés libanais et le rôti de chacun des rassemblements de ma famille. Pourtant, le fait que j'associe la nourriture à une forme d'amour ne m'a certainement pas aidée. J'ai eu beau manger les pralines jusqu'à la dernière miette délicieuse, cela n'a pas facilité la conversation dans ma famille, ni fait que la chef comprenne ma gratitude. Lorsque j'ai commencé à jeûner, j'ai dû volontairement et consciemment penser à la nourriture comme à une source d'énergie et à rien d'autre, et la séparer des autres zones plus sensibles où elle avait toujours pris place dans mon esprit.

J'ai dû aussi me répéter, sans cesse, que j'avais déjà assez d'énergie emmagasinée sous forme de graisse et que le jeûne m'aiderait à la brûler.

## **QUE SIGNIFIE LA NOURRITURE POUR VOUS?**

Pour plusieurs d'entre nous, la nourriture est une récompense. Dans ma famille, au moindre événement heureux, que ce soit un A à un examen, un coup de circuit à la balle molle, un solo dans un groupe de musique ou même une journée où il fait beau, on s'empiffrait. La nourriture était toujours présente, comme une véritable amie, pour m'aider à célébrer et pour amplifier ma joie quand les choses allaient bien.

Cette amie était d'une loyauté à toute épreuve. Elle apparaissait aussi dans les moments les plus sombres, comme cette fois avec mon père, au National Institutes of Health (NIH) de Bethesda, dans le Maryland, lorsqu'il a esquissé un demi-sourire, a refoulé ses larmes et m'a serrée dans ses bras en m'annonçant qu'on faisait passer des tests à ma mère afin de comprendre pourquoi elle était si malade. Ce jour-là, nous nous sommes arrêtés à la cafétéria, où j'ai mangé un burger rempli de provolone, le burger le plus

juteux et le plus savoureux au monde. Ce burger-là a chassé les émotions de la petite fille de 8 ans que j'étais et m'a protégée de mes plus grandes peurs.

Pour beaucoup d'autres dans la même situation que moi, la nourriture est là les jours d'ennui et de solitude. C'est une amie ou une distraction prête à remplir le vide dans notre horaire ou notre cœur. En entrant à l'université, j'ai compris que j'en avais assez d'appartenir à tous les comités, comme ça avait été le cas au secondaire et que j'étais lasse de toujours repousser mes limites. J'avais seulement envie d'être paresseuse, et la nourriture serait mon amie. Je mangeais pour me tenir occupée, les mains affairées et l'esprit distrait, seule ou avec des amis. En deux semestres, j'ai pris 23 kilos. À 20 ans, je pesais 102 kilos, et ce n'était pas évident, pour moi, de fréquenter les garçons. J'ai perdu toute l'assurance que j'avais, et j'ai commencé à rencontrer des hommes qui n'étaient pas faits pour moi, convaincue que je n'avais pas d'autres options. Lorsque, inévitablement, les choses ne fonctionnaient plus entre nous, la nourriture était là pour moi, et un seul *cupcake* pouvait venir à bout de n'importe quelle souffrance. Arrivée à l'âge adulte, j'avais atteint 136 kilos, et je portais du 26.

La nourriture n'est certainement pas une ennemie, mais ne devrait quand même pas être perçue comme une grande amie, un réconfort, une récompense, une distraction. Comment amorcer une réflexion sur ce que la nourriture signifie pour vous? Vous pourriez d'abord vous remémorer toutes ces fois où vous avez particulièrement abusé de la nourriture. Était-ce au mariage de votre meilleur ami, lorsque vous étiez si heureux que vous avez mangé trois morceaux du gâteau de noces? Ou après les funérailles de votre grand-mère que vous aimiez tant, tandis que la mousse au crabe sur la table du buffet était la seule chose capable de garder votre chagrin à distance? Ou plus anodin encore, comme lorsque vous êtes à votre bureau, que votre mental réclame une pause du projet qui vous occupe et que vous cherchez quelque chose pour vous changer les idées. Si vous êtes comme moi, ces moments où la nourriture est devenue votre soutien émotif sont trop nombreux pour que vous puissiez les évoquer tous, ou peut-être sont-ils seulement trop douloureux. Laissez-moi vous simplifier la tâche.

Un dimanche, prenez un carnet de notes et choisissez sept pages où vous indiquerez les sept jours de la semaine, du lundi au dimanche. Le lendemain, commencez à noter tous les aliments et boissons que vous

consommez pendant la journée, incluant le déjeuner, le dîner et le souper ainsi que tout ce que vous mangez entre les repas. Écrivez absolument *tout*. À côté de chaque repas ou collation, indiquez comment vous vous êtes senti au moment de manger ou de boire, et pour quelle raison vous avez mangé ou bu. Écrivez chaque émotion ou état d'esprit, et, oui, vous pouvez noter le plus évident: la faim. Vous devriez inscrire ces informations tout de suite après avoir mangé, alors choisissez un petit carnet que vous pourrez garder sur vous. Sinon vous pouvez avoir plusieurs carnets, un dans la cuisine, un autre dans la voiture et un au travail, ou même utiliser votre cellulaire! Évitez de céder à la tentation de retourner voir les entrées de la veille ou des jours précédents. Soyez honnête et ne faites pas de modifications!

À la fin de la semaine, compilez en une seule liste les émotions que vous avez ressenties. Adaptez le contenu au besoin. Par exemple, «Ai mangé trois biscuits Oreo parce que j'étais mentalement fatiguée et improductive; surexcitée après» pourrait devenir: «Mentalement ralentie. Sans énergie. Énergie instantanée, mais de courte durée.» En commençant à intégrer le jeûne à votre routine, vous pouvez reconnaître et traiter ces émotions et leur lien avec la nourriture, donc arriver à séparer toute émotion de votre alimentation.

## **TROUVEZ CE QUI VOUS FAIT DU BIEN**

Il est important de choisir des aliments sains lorsque vous jeûnez, mais il est aussi vital d'écouter votre corps, qui vous indique quels aliments vous rassasient et vous donnent de l'énergie ainsi que ceux qui ralentissent votre digestion et vous amortissent. Le fait d'utiliser mon cellulaire pour consigner des listes m'a aidée, et je peux continuer d'y ajouter des éléments à ma guise. J'ai une liste d'aliments qui me font me sentir bien et une autre de ceux qui me font me sentir mal. Plus vous y ajouterez d'éléments, plus vite vous découvrirez certaines récurrences, et vous pourrez vous créer des listes complètes de courses composées d'aliments qui vous feront vous sentir le mieux possible.

Quand vous aurez travaillé ces listes pendant deux mois, j'aimerais que vous les passiez en revue. Prenez la liste des aliments qui vous font vous sentir mal et renommez-la ainsi: *Est-ce que ça vaut la peine?* Vous pouvez

tester ces aliments à nouveau pour vérifier si votre appréciation ou encore votre réaction a changé. Par exemple, le riz faisait partie de ma liste *Est-ce que ça vaut la peine?*, mais j'étais en voyage au Japon récemment et, curieuse de voir si le riz était aussi bon que dans mon souvenir, j'ai décidé d'en manger un tout petit bol. J'ai pensé que de me sentir un peu mal après l'avoir mangé était un risque acceptable. Par chance, le riz était délicieux et ne m'a pas fait me sentir mal! Aujourd'hui, je continue de manger du riz à l'occasion. En revanche, j'ai essayé de manger de la barbe à papa, dernièrement, étant donné que c'était une de mes sucreries préférées, autrefois. Comme je n'en avais pas mangé depuis un an (je n'avais d'ailleurs mangé que très peu de sucre pendant cette période), j'ai été sous le choc de découvrir que je n'en aimais même pas le goût! Je me rappelle encore la fois où j'avais mangé quatre sacs de barbe à papa, l'un à la suite de l'autre... À présent, je n'en voudrais même pas une bouchée! Une bonne idée, vraiment, que d'avoir éliminé la barbe à papa!

## **MA LISTE D'ALIMENTS**

### **Les aliments qui me font me sentir bien**

La laitue, le bacon, le fromage, le steak, le saumon, les avocats, les tomates, le bœuf haché (nourri à l'herbe), les œufs, les saucisses, le poulet, le brocoli, les framboises, les cornichons, le thon, les côtes levées, le chou, le chocolat noir édulcoré avec du stévia.

### **Les aliments qui me font me sentir mal**

La crème glacée, la barbe à papa, les pommes de terre, le pain, les bananes, la farine, les patates douces, la crème trop grasse, les pêches, la tarte à la lime édulcorée au stévia.

S'il ne semble pas y avoir beaucoup de choses que vous appréciez vraiment sur votre liste, c'est l'heure d'essayer une plus grande variété d'aliments. Le but n'est pas de vous punir. Manger devrait *toujours* être une activité agréable.

(MEGAN RAMOS)

Depuis la nuit des temps, la nourriture joue un rôle au cœur de toutes les célébrations, au sein de toutes les cultures. Les fêtes sont synonymes de grands buffets. On souligne les anniversaires avec un gâteau. Des barbecues dans la cour, des repas à la bonne franquette entre voisins, des rassemblements autour d'événements sportifs... On utilise la nourriture pour établir une communauté et créer des liens. C'est parfaitement normal, et la bonne nouvelle est que vous n'êtes pas tenu de manquer ces occasions spéciales parce que vous jeûnez. Mais un problème survient si nous festoyons ou mangeons du gâteau tous les jours plutôt que de temps en temps, parce que nous franchissons alors la ligne entre une simple appréciation de la nourriture et la dépendance.

## **QUAND LE PLAISIR DEVIENT UNE DÉPENDANCE**

La frontière est très mince entre le plaisir et la dépendance. Les gens prennent du plaisir à manger depuis toujours, mais la dépendance à la nourriture est un problème presque caractéristique des temps modernes.

Au cours de notre évolution sur terre, nous avons acquis un goût pour des aliments nourrissants, qui nous procurent de l'énergie et peuvent nous soutenir toute la journée, voire plus longtemps. Nous avons également appris à *arrêter* de manger. Si les hommes des cavernes, nos ancêtres, avaient pris trop de poids, ils n'auraient pas survécu. Ils n'auraient pas été en mesure de capturer des proies ou d'échapper à leurs prédateurs tels que les lions, les tigres et les ours. De tout temps, la survie de notre espèce a relevé d'un juste équilibre entre manger suffisamment et ne pas trop manger, ou ne pas manger simplement parce que la nourriture nous était accessible.

Lorsque le moment est venu pour nous de cesser de manger, notre corps déclenche des mécanismes naturels de satiété. Les aliments peu transformés, comme une entrecôte, sont délicieux et fournissent de l'énergie à long terme de même qu'une abondance de nutriments pour notre réserve de graisse. Mais pourriez-vous avaler un steak géant de 50 onces en un seul repas? Impossible! Quand vous êtes plein, vous ne pouvez plus manger. Les

protéines et les gras contenus dans un énorme steak activent les puissants signaux naturels de satiété et nous indiquent de ne pas manger davantage. Même les aliments naturellement sucrés comme les fruits ont des propriétés qui déclenchent les mécanismes de satiété de notre corps; devenir dépendant de ces aliments devient alors plutôt difficile. Quand avez-vous entendu parler d'une personne ayant une dépendance aux pommes? Ou complètement accro aux carottes? *Jamais*.

Désormais, peu de gens parmi nous doivent fuir des prédateurs ou chasser le gibier pour survivre. À la place, on se rend à l'épicerie, on parcourt l'allée des produits surgelés ou on s'installe devant la télé avec un bol de croustilles sur les genoux. Les aliments transformés comme les boissons sucrées, les bonbons, les croustilles, les craquelins et le pain blanc sont *partout* et constituent ce à quoi nous sommes devenus dépendants en tant que société moderne.

Lorsque les aliments sont transformés en usine, ils sont dépouillés de plusieurs de leurs nutriments naturels, incluant les protéines, les lipides et les fibres, ce qui permet de contourner les mécanismes naturels de satiété. Sans lipides ni protéines, les hormones de satiété (le peptide YY et la cholécystokinine) ne sont pas activées; elles ne peuvent donc pas signaler que vous êtes plein. Sans la masse fournie par les fibres, les mécanorécepteurs de l'estomac ne peuvent pas réagir. Essentiellement, les glucides raffinés (glucose) et le sucre sont les seuls éléments préservés, ce qui entraîne votre pancréas à sécréter une charge d'insuline et à emmagasiner du sucre sous forme de graisse. Votre glycémie chute de façon spectaculaire, et votre corps réclame plus de sucre. Le cycle se répète.

En plus de contourner les mécanismes naturels de satiété, un aliment doit être hautement gratifiant pour créer une dépendance. Notre cerveau enregistre tous les plaisirs de la même manière, qu'il s'agisse d'un psychotrope, d'une récompense financière, d'ébats sexuels ou d'un repas satisfaisant. Le plaisir a une signature distincte: la libération du neurotransmetteur dopamine dans le noyau accumbens, un ensemble de cellules nerveuses situées sous le cortex cérébral. Cette région est le centre du plaisir du cerveau.

Les drogues illicites telles que l'héroïne provoquent une décharge particulièrement puissante de dopamine dans le cerveau. Le sucre fait

exactement la même chose. L'hippocampe, la région du cerveau responsable de la formation de nouveaux souvenirs, enregistre ce sentiment de satisfaction rapide et vous fait ensuite rêver de bonbons, de biscuits et de boissons gazeuses.

Notre dépendance actuelle à la nourriture transformée n'est pas un accident. L'industrie alimentaire dépense des milliards de dollars en recherche et développement pour créer la combinaison parfaite de sel, de sucre, de gras et de saveurs artificielles afin d'en maximiser le potentiel attractif. Ce mélange idéal est ensuite concocté en usine, acheminé sur des tapis roulants, puis joliment emballé pour être enfin expédié vers un magasin près de chez vous.

À travers leurs larmes, mes clients me confient souvent qu'ils préféreraient être dépendants de l'alcool ou d'une drogue plutôt que de la nourriture. Pourquoi? Parce que leur famille et leurs amis leur témoigneraient plus de compréhension et d'empathie. Lorsqu'un alcoolique repentí célèbre son abstinence, vous ne lui payez pas une bière. Si un toxicomane est en deuil, vous ne démontrez pas votre sympathie en lui offrant une dose d'héroïne. Mais que suggère-t-on à ceux qui sont dépendants du sucre? De célébrer avec du sucre. La nourriture est votre meilleure amie parce qu'elle vous fait sentir bien.

D'autres clients rapportent que leur dépendance à la nourriture est d'autant plus difficile à surmonter que la nourriture est *partout*. J'ai travaillé, par exemple, avec une femme de 62 ans qui avait souffert d'une dépendance à la drogue et à l'alcool. Au cours de sa vingtaine, elle est allée en désintoxication deux fois et a vaincu ses dépendances à l'aide d'un soutien thérapeutique en externe. Elle raconte que jamais, parmi toutes ses dépendances, elle n'a eu à lutter aussi fort que contre le sucre. Parce que ce n'est pas de l'héroïne qu'elle trouve près de la caisse si elle entre dans un café, mais plutôt des muffins et des brioches. Si elle va à l'église, on ne lui offre pas de cocaïne après le service ou la messe, mais des biscuits et du gâteau en abondance. Elle peut rendre visite à sa mère sans craindre que celle-ci lui propose un verre de vin, mais elle n'arrive pas à lui faire comprendre que, si elle refuse une pointe de tarte à la citrouille à l'Action de grâce, c'est parce que le sucre risque de la tuer. Autant de raisons pour

lesquelles elle avait 73 kilos en trop et souffrait d'un diabète de type 2 qui exige des traitements d'insuline.

En raison de ses antécédents de dépendance, elle a compris et admis qu'elle était dépendante du sucre et de la nourriture, et elle s'est montrée déterminée à guérir au nom de sa santé, de son bien-être et de sa famille. Elle a changé sa diète, mais après avoir succombé et s'être empiffrée de nouveau un nombre incalculable de fois, elle a réalisé qu'elle ne pouvait jamais, absolument jamais manger une seule croustille ou un seul morceau de gâteau. Aujourd'hui, elle reste loin des aliments qui peuvent provoquer une rechute, elle a fait régresser son diabète et a perdu ses 73 kilos en trop.

## **L'IMPORTANCE DE SURMONTER LA DÉPENDANCE À LA NOURRITURE**

À ce point-ci de ma carrière, j'ai travaillé auprès de milliers de clients qui cherchent à effectuer des changements sains et à perdre du poids. Beaucoup d'entre eux m'ont ainsi révélé qu'une partie de leur difficulté à faire de meilleurs choix alimentaires est attribuable à leur famille, à leurs amis et à leurs collègues qui les incitent à consommer la nourriture qu'ils essaient d'éviter, en particulier les aliments sucrés. De fait, un conjoint peut dire ce genre de chose lors d'un anniversaire: «Je ne peux pas croire que j'ai fait ce gâteau-là spécialement pour toi et que tu ne vas même pas y goûter!» Et tout le monde a un proche ou un ami qui dira: «C'est correct de manger quelques biscuits, c'est Noël!» Je sympathise avec ces clients, parce que je ressens moi aussi la pression de manger pour faire plaisir aux autres. Ma mère s' imagine que chacune de nos retrouvailles est une occasion de célébrer en compagnie de toutes mes anciennes amours du temps où j'étais accro: les pâtes, le pain, les bretzels et le maïs soufflé.

La plupart des gens ne comprennent pas à quel point la dépendance au sucre peut être dangereuse. Encore et encore, la recherche démontre que le sucre est directement lié à l'obésité, aux maladies cardiovasculaires, au diabète, au cancer et à plusieurs autres maladies chroniques. Pourtant, nos cerveaux ont été programmés pour associer les aliments transformés à un plaisir immédiat, au bonheur et à la communauté. L'idée d'abandonner ces aliments semble impossible, ne serait-ce que pour un court jeûne.



Éliminer le sucre pourrait vous en apprendre plus sur vous-même et sur vos relations avec les autres qu'une dizaine d'années de thérapie. Je ne l'avais pas compris avant de vivre moi-même une transformation marquante. En fait, toute mon enfance a été teintée par cette compréhension de la réaction de plaisir du cerveau par rapport à la nourriture. Mon père rentrait du travail, le stress de la journée habituellement perceptible sur son visage rouge comme une tomate et dans ses yeux remplis de colère. Il nous évitait pendant environ une heure, soucieux de ne pas décharger ses frustrations sur nous. Sans bruit, ma mère préparait un verre de lait au chocolat, une assiette de pâtes et un sac de croustilles puis servait mon père, qui venait s'asseoir et mangeait en silence.

Après avoir mangé sa grosse assiette de glucides bien réconfortants, mon père était prêt à nous entendre parler de notre journée. Avec mes yeux de petite fille, je le voyais très bien: la bonne nourriture rendait papa heureux. Une bonne nourriture hautement transformée et raffinée était l'amie de notre famille.

### **Le palmarès des dix produits alimentaires les plus addictifs**

En 2015, un groupe de chercheurs a entrepris de déterminer et de classer les aliments les plus addictifs. Ils ont interrogé 500 sujets de tous âges, les invitant à établir une liste des produits alimentaires qui déclenchaient chez eux des réactions comportementales et physiologiques comparables à la dépendance. Pas surprenant d'apprendre que neuf de ces dix produits sont presque entièrement conçus à partir d'ingrédients transformés!

1. La pizza
2. Le chocolat
3. Les croustilles
4. Les biscuits
5. La crème glacée
6. Les frites
7. Les *cheeseburgers*
8. Les boissons gazeuses ordinaires (non hypocaloriques)
9. Le gâteau

## 10. Le fromage

### **SURMONTER LA DÉPENDANCE À LA NOURRITURE ET LES HABITUDES MALSAINES**

Les habitudes se forment à partir de trois choses: un stimulus, un rituel et une récompense précise. Un stimulus, tel que le stress, déclenche un rituel qui mène à une récompense, à un sentiment de détente ou de bien-être. Par exemple, peut-être détestez-vous rendre visite à vos beaux-parents. Ainsi, chaque fois que vous allez les voir, vous rôdez dans la cuisine en quête d'un petit quelque chose de sucré ou de salé à vous mettre sous la dent. Les aliments hautement transformés activent le centre du plaisir de votre cerveau, alors envahi par un sentiment de bonheur plus important encore que le stress de vous retrouver dans un lieu que vous préféreriez fuir. Le rituel (dans ce cas-ci, manger) est l'intermédiaire crucial entre le stimulus et la récompense. Si vous éliminez ce rituel ou le remplacez par autre chose, vous pourriez ne pas obtenir la récompense escomptée.

Il existe toutes sortes de stimuli. Certains sont positifs, comme se marier, être en vacances ou décrocher l'emploi de ses rêves. D'autres sont négatifs, tels que le stress au travail, la tristesse, la solitude et la maladie. Mais peu importe le stimulus, le rituel reste le même: des glucides hautement raffinés et transformés. Soulignons notre succès... avec de la crème glacée! Je me sens triste... je cours m'acheter de la crème glacée! Pour changer nos habitudes, il nous faut adopter un nouveau rituel. La récompense, soit se sentir bien, ne nécessite pas la consommation de glucides hautement transformés ou de sucreries.

Je passe le plus clair de mes journées à proposer à mes clients d'autres façons d'atteindre le bien-être ou la détente, c'est-à-dire d'expérimenter une *vraie* récompense sans devoir dépendre de la nourriture. Nous utilisons deux stratégies pour les aider à sortir de ce cycle. D'abord, remplacer le sucre par le gras en cas de fringale. Le gras indique au cerveau qu'il peut mettre fin à notre appétit, que nous sommes rassasiés. Ensuite: jeûner. Le jeûne contribue lui aussi à la régulation des hormones afin de nous aider à retrouver le contrôle sur notre appétit, mais il nous permet également une

plus grande liberté. Mes clients rapportent que cette liberté est le bienfait numéro un procuré par le jeûne.

J'ai travaillé dans le passé avec Peter, un cadre de 52 ans. Peter est né dans une famille italienne où il est demeuré pendant la plus grande partie de ses études. S'il avait une mauvaise journée, sa mère lui préparait ses lasagnes et son gâteau préférés. S'il avait une bonne journée, elle faisait la même chose, question de célébrer. La plupart de mes clients et leur famille connaissent ce genre de situation. L'attachement de Peter à la nourriture n'était pas de la dépendance, mais plutôt une habitude profondément enracinée. Ensemble, nous avons cherché d'autres manières de souligner ses réussites et de réduire son stress lors des moments difficiles. Au bout de trois mois de planification, d'essais et erreurs, il a pu acquérir de bonnes habitudes. Au lieu de se récompenser avec des pâtes et du gâteau, il optait pour une succulente entrecôte ou pour du bacon et des œufs cuits dans le gras de bacon. Il a essayé les terrains de golf, les cours de boxe, les retraites de méditation et le taï-chi, jusqu'à découvrir quelques trucs efficaces pour gérer son stress. Plutôt que de s'empiffrer, il choisissait de célébrer un succès en se rendant à un nouveau club de golf ou en téléphonant à sa fille pour partager la bonne nouvelle.

Pour ma part, si j'ai une journée stressante au travail et que je suis en période de jeûne, je n'ai pas besoin de dîner. Je peux plutôt aller marcher pendant mon heure de lunch. Marcher m'aide à réduire mon stress, à retrouver mon énergie et à améliorer mon humeur. Le soleil me procure aussi une bonne dose de vitamine D, ce dont je serais privée si je m'enfermais à la salle des employés de ma clinique. Je retourne ensuite au travail avec l'esprit plus clair, reposée et pleine d'énergie; j'ai pris du temps pour moi, ce qui a un effet positif sur ma santé physique et sur mon mental. Le jeûne me donne la liberté de faire des choses pour moi et de renouer avec les autres.

### **D'autres rituels pour vous récompenser**

- Recevoir un massage
- Prendre un bain au sel d'Epsom avec de l'huile de lavande
- Faire de l'exercice physique

- Recevoir une manucure ou une pédicure
- Aller au cinéma
- Rencontrer un ami pour un café
- Téléphoner à un ami
- Écouter un nouveau balado
- Lire un livre
- Sortir marcher ou faire du vélo
- S'attaquer à une tâche jusque-là reportée
- Méditer
- Écrire une liste de gratitude

Vous n'êtes pas obligé de manger pour vous sentir proche de votre partenaire ou de votre famille, ni de grignoter pour venir à bout d'une tâche désagréable. Mon mari et moi partons en randonnée, jouons à un jeu de société ou faisons un casse-tête plutôt que de passer notre temps ensemble à manger. Créez votre propre rituel pour remplacer la consommation de malbouffe.

La clé du succès est dans la préparation. Je demande à tous mes clients d'écrire leurs stimuli et les récompenses qu'ils recherchent, puis de produire une liste de rituels qu'ils peuvent accomplir et qui n'impliquent pas de nourriture. Par exemple, le fait de rentrer à la maison après une journée de travail stressante pourrait être un stimulus pour quelqu'un, et la nourriture, sa récompense souhaitée. Plutôt que de manger, je pourrais lui suggérer d'aller marcher. Cette récompense redirigée est la première étape sur la voie du succès. Rédigez votre propre liste de rituels et gardez-la dans votre portefeuille, votre sac ou votre mallette. Affichez-la sur votre frigo. Mais rappelez-vous: le succès n'arrive pas par accident. Vous pouvez y parvenir si vous avez une *stratégie*.

Donc, maintenant que vous comprenez la science du jeûne, que vous connaissez les aliments à consommer et ceux qu'il faut éviter, et que vous savez comment envisager autrement votre rapport à la nourriture, adoptez une attitude positive et commencez à établir votre propre stratégie. *C'est l'heure de passer en mode jeûne!*

## **DEUXIÈME PARTIE**

# **PRÉPAREZ-VOUS À JEÛNER**

## **7. À VOS MARQUES, PRÊT... ET LE BUT!**

(EVE MAYER)

Vous êtes à l'aube d'un voyage palpitant. Vous êtes peut-être fébrile, impatient que soit donné le coup d'envoi, prêt à vous lancer enfin dans l'aventure. Ou bien, si vous êtes comme la plupart de ceux qui ont dû mener de nombreuses batailles pour leur santé et leur poids, vous êtes peut-être anxieux en pensant à ce qui vous attend.

Le désespoir et le doute comptent parmi mes compagnons les plus familiers. Ils se tiennent tout près de moi, invisibles pour les autres, et ils me chuchotent des paroles de découragement à l'oreille. Ils me rappellent que, la plus grande partie de ma vie d'adulte, je l'ai passée à échouer à manger mieux et à recouvrer la santé. Ils se moquent de mes attentes et rient de moi si j'ose croire que, cette fois-ci, les choses pourraient être différentes. Le doute me tourmente, me demande: «Qu'est-ce qui te fait penser que tu es capable de jeûner, toi qui as englouti des quantités phénoménales de nourriture pendant des décennies sans jamais pouvoir t'arrêter?»

Le moment est venu de changer votre façon de penser. Peu importe le nombre de régimes de restriction calorique que vous avez tentés jusqu'à maintenant... vous pouvez y arriver!

Rappelez-vous: vous n'êtes pas le problème. On vous a simplement fait avaler toutes sortes de fausses informations pendant des années. Mais si vous avez une connaissance juste, votre corps peut se soigner lui-même. En fait, les choses seront probablement plus faciles que prévu, votre corps et votre esprit n'étant peut-être pas aussi défectueux que vous l'imaginez. Comme moi, vous pourriez découvrir que, sous votre surplus de poids, vous êtes plus en santé que vous croyez. C'est pourquoi une multitude de personnes qui jeûnent guérissent leur diabète de type 2, abaissent leur

tension artérielle trop élevée ou se débarrassent de leurs médicaments dans un délai impressionnant. Mon père en est la preuve.

Quand mon père a constaté que mon mari et moi avions autant de succès avec le jeûne, il a cru bon de s'y mettre aussi. Il a réduit sa consommation de sucre (quoique ma mère m'ait révélé qu'il mangeait toujours de la crème glacée ou des biscuits au moins une fois par semaine) et coupé le pain, les pâtes et les pommes de terre. Il a opté pour un jeûne simple, en sautant le déjeuner presque tous les jours et en limitant ses collations. Le premier mois, il a perdu 7 kilos.

Au bout de trois semaines environ, mon père se sentait tellement étourdi qu'il a dû cesser de conduire. Il s'est rendu chez son médecin, lui a fait part de ses étourdissements et a mentionné qu'il avait commencé à jeûner. Il lui a expliqué ensuite qu'il avait perdu du poids, mais qu'il prenait toujours le médicament prescrit pour sa tension artérielle, même si cette dernière était meilleure qu'auparavant.

Le médecin lui a dit d'arrêter de jeûner immédiatement, mais de continuer à manger des repas sains et de plus petites portions. Croyant qu'il était fort possible que mon père souffre de vertiges, le médecin lui a prescrit un autre médicament, en lui suggérant d'aller consulter un spécialiste qui pourrait l'aider à résoudre le problème.

Ma mère s'inquiétait pour mon père, mais le diagnostic de vertiges la laissait sceptique. Elle trouvait étrange que son mari, tout à coup, ait des vertiges pour la première fois de sa vie. Elle avait plutôt l'impression que le jeûne et les changements apportés à son alimentation pouvaient être la cause de ses étourdissements. Son impression s'est révélée juste. En trois semaines, le jeûne et une diète faible en glucides avaient provoqué une chute *rapide* de la tension artérielle de mon père. Il absorbait ainsi plus de médicaments qu'il n'en avait vraiment besoin, ce qui provoquait ses étourdissements. Mon père a coupé de moitié la dose de son médicament pour la tension artérielle et maintenu ses nouvelles habitudes alimentaires et de jeûne. La semaine suivante, ses étourdissements avaient disparu, et il a choisi d'annuler son rendez-vous avec le spécialiste des vertiges. Il a aussi laissé les comprimés pour les étourdissements dans la pharmacie de la salle de bain, sans y retoucher.

Quelques semaines plus tard, après avoir soigneusement vérifié sa tension artérielle trois fois par jour et perdu quelques kilos supplémentaires, mon père a pu annuler l'ordonnance de son médicament pour l'hypertension. Pour la première fois en vingt ans, son poids était retombé à 104 kilos.

Comment a-t-il pu accomplir un tel exploit, un revirement aussi extraordinaire? Dès le départ, mon père s'était fixé un objectif des plus stimulants. Mon père aime faire du ski plus que tout au monde, mais ne s'était pas retrouvé sur les pentes depuis des années en raison de son hypertension et de son surplus de poids. Il s'est mis en tête que, s'il parvenait à diminuer son poids à environ 100 kilos, il retournerait skier. Il planifie maintenant son voyage!

**Les mensonges que nous avons tous entendus sur le jeûne JEÛNER VOUS RENDRA MALADE.** Au contraire! Jeûner peut réduire votre risque de maladies du cœur, de cancer, de diabète de type 2 et d'hypertension.

**JEÛNER ENTRAÎNERA UNE CHUTE SPECTACULAIRE DE VOTRE GLYCÉMIE.** Votre corps accomplit un travail magnifique de régulation de votre taux de glycémie. Il y a donc peu de risques que votre corps subisse une réaction hypoglycémique négative.

**JEÛNER RALENTIRA VOTRE MÉTABOLISME.** Aucune étude ne prouve que le jeûne, même de trois jours, réduit le taux métabolique.

**VOUS ALLEZ MOURIR DE FAIM.** Celui-ci est mon préféré! Avez-vous déjà sauté un repas? Et que s'est-il passé? Vous n'êtes pas mort. Je le sais parce que vous êtes en train de lire ce livre...

## **UN OBJECTIF COMMENCE PAR VOUS**

Si vous n'avez plus l'habitude de vous fixer des objectifs, c'est l'heure de vous y remettre.

Beaucoup de gens excellent à faire passer tout le monde avant eux-mêmes quand vient le temps de se fixer un objectif. Leur but est de voir leurs élèves de sixième année inscrits au tableau d'honneur ou que leur conjoint obtienne une augmentation à la fin de l'année. À quel moment



sommes-nous devenus si prompts à aider les autres que nous avons oublié de réfléchir un instant à ce que *nous* voulons réellement?

Prenez le temps pour *vous* à présent. Vous lisez ce livre pour comprendre de quelles manières votre corps, votre esprit et votre vie entière peuvent être transformés lorsque vous y intégrez le jeûne. Déterminez d'abord ce que vous souhaitez atteindre en jeûnant. Toutes les réponses sont bonnes.

Quand j'ai entrepris cette aventure, je n'avais qu'un seul but. Je voulais recommencer à me sentir belle! J'étais dans la mi-quarantaine, et la dernière fois que je m'étais sentie bien dans mon corps, j'avais 18 ans. Il était grand temps pour moi de porter un maillot de bain deux-pièces à nouveau. Est-ce que j'étais superficielle? On s'en fout! Je le faisais pour moi, et c'est ma vanité qui m'a poussée vers mon objectif. Après quelques mois, mon poids avait diminué à 88 kilos (une perte de 14 kilos) et je portais mon deux-pièces. Je me sentais plus confiante que je ne l'avais été depuis plus de vingt ans.

Votre objectif dépend de vos propres besoins et désirs, et il recèle une importance vitale en ce qui concerne votre réussite. L'atteinte de votre objectif ne se fera peut-être pas rapidement ou sans stress, mais peu de choses qui en valent le coup s'acquièrent facilement. Imaginez que votre habileté à jeûner est un muscle que vous devez exercer, ménager et développer. Certains jours, vous étirerez votre muscle sans problème; d'autres fois, vous devrez fournir plus d'efforts. C'est dans ces moments qu'il devient crucial de vous concentrer sur votre objectif. Lorsque vous venez de traverser quelques journées pénibles et que vous vous demandez: *Est-ce que ça vaut vraiment le coup?*, c'est votre objectif qui vous rappellera les raisons pour lesquelles vous avez entrepris ce projet et que *vous* en valez le coup.

## LES OBJECTIFS CHANGENT

Au cours de mon expérience de jeûne, mes objectifs ont changé. En ayant de plus en plus confiance en moi, et à force d'apprendre de nouvelles techniques et de perdre davantage de poids, j'ai découvert combien il devenait plus facile de suivre mon mari et ma fille de 11 ans. Pendant des années, j'ai souffert d'allergies, d'infections récurrentes des voies

respiratoires supérieures et de bronchites, puis j'ai cessé d'être malade. Je n'ai plus eu besoin de prendre constamment des médicaments pour mes problèmes respiratoires. J'ai arrêté d'avoir des maux de tête tous les deux jours. Ma santé dentaire s'est aussi améliorée, à la grande surprise de mon dentiste.

Quelle expérience formidable que de me sentir aussi en forme, de voir apparaître sur le pèse-personne des chiffres que je n'avais pas vus depuis mon adolescence et après beaucoup moins d'efforts que je n'en avais jamais mis auparavant pour perdre du poids. J'ai compris que je me trouvais sur la bonne voie, et je me suis fixé un nouvel objectif plus ambitieux encore. Considérant que la composition corporelle (le pourcentage de graisse par rapport à la masse musculaire) est un facteur tout aussi important pour la santé que le poids, j'ai décidé de réduire mon pourcentage de graisse corporelle de 5%.

Ce chemin peut parfois être sinueux, alors je vous demande de vous créer un seul objectif très précis ou, si vous insistez, pas plus de deux, ce qui vous permettra de garder votre motivation. Je suis persuadée que vous avez envie d'accomplir de nombreuses choses, mais concentrer vos efforts à l'atteinte d'un ou deux objectifs particulièrement importants vous aidera à maintenir le cap vers votre réussite et vous évitera beaucoup de découragement. Le plus merveilleux dans le fait d'accomplir quelques petits objectifs simples, c'est que du même souffle d'autres de vos idéaux commencent à se concrétiser. Votre but était peut-être, par exemple, de faire passer votre taux d'A1c de 7% (diabète) à 6% (prédiabète). L'un des bienfaits collatéraux inattendus pourrait être que les fourmillements dans vos orteils, autrefois une nuisance constante, cessent, ou que, soudainement, vous êtes capable de gravir un escalier sans vous retrouver à bout de souffle.

Vos objectifs devraient être clairs, précis et concrets. Un objectif flou serait formulé ainsi: «Je veux devenir plus actif.» (Actif de quelle façon? Et quand?) Alors qu'un objectif clair pourrait être: «Je veux être capable de marcher 5 kilomètres.»

**Des objectifs que certaines personnes m'ont confiés avant d'entreprendre un jeûne**

- Me débarrasser de mon médicament pour le diabète de type 2
- Porter une nouvelle robe aux retrouvailles de mon école secondaire
- Faire un triathlon
- Réduire mon pourcentage de graisse corporelle
- Acheter un pantalon qui ne me colle pas à la peau
- Tomber enceinte
- Être malade moins souvent
- Me débarrasser de mon médicament pour traiter l'hypertension artérielle
- Porter des talons hauts
- Pouvoir marcher 2 kilomètres avec mon chien
- Cesser d'avoir des migraines
- Avoir plus de concentration au travail
- Jouer avec mes petits-enfants
- Perdre un certain nombre de kilos

Une fois que vos objectifs sont clairement établis, j'aimerais que vous les inscriviez à trois endroits. Vous pouvez écrire vos objectifs sur un morceau de papier que vous laisserez dans le tiroir supérieur de votre bureau au travail, les tracer sur un miroir à la maison, les noter dans votre cellulaire ou en faire votre écran de veille sur votre ordinateur. Chaque fois que cette liste tombe sous vos yeux, lisez-la trois fois à voix haute en ajoutant «Je vais» au début de chacun de vos objectifs. Vous pouvez aussi les répéter silencieusement dans votre tête.

Trop souvent, nous repoussons nos projets «juste pour une journée» jusqu'à ce que, finalement, «une journée» se

transforme en mois et en années. Avoir vos objectifs à portée de main et vous les rappeler quotidiennement les rendront plus concrets.

(MEGAN RAMOS)

Ce n'est pas tout de déterminer vos objectifs, vous devez aussi penser à une stratégie pour les atteindre et la respecter jusqu'au bout. Qu'est-ce qui nous pousse à prendre les moyens nécessaires à la réalisation de nos rêves? La

motivation. C'est cette force qui nous fait passer de l'inertie à l'initiative. En tant qu'éducatrice en matière de santé, je peux vous expliquer comment y parvenir.

## **QU'EST-CE QUI VOUS MOTIVE?**

Il y a deux sortes de motivations: intrinsèque et extrinsèque. La motivation intrinsèque signifie que ce qui pousse la personne à agir provient de l'intérieur et que son désir d'accomplir une tâche précise est en harmonie avec son système de valeurs. Le désir «d'être belle et de se sentir belle», exprimé par Eve, est un exemple de motivation intrinsèque. D'autres exemples pourraient être de vous sentir mieux, d'avoir plus d'énergie ou de réduire votre risque de diabète de type 2.

Lorsqu'on parle de motivation extrinsèque, c'est que le stimulus d'un individu se trouve à l'extérieur de lui, même si les résultats seront bénéfiques pour l'individu lui-même. L'argent est un exemple classique de motivation extrinsèque. En ce qui nous concerne, cela pourrait vouloir dire réduire ses frais de soins de santé ou devenir plus concentré et performant au travail afin d'obtenir une promotion. Les objectifs et les motivations qui s'y rattachent sont tout aussi uniques et dynamiques que les personnes qui les déterminent, alors que votre objectif soit intrinsèque ou extrinsèque, cela n'a pas d'importance. L'essentiel est que votre objectif ait un sens pour vous.

Comme éducatrice, une de mes premières actions auprès de mes clients est de trouver ce qui les motive. Sont-ils malades et épuisés, ou se *sentent-ils* malades et épuisés? Ont-ils de la difficulté à payer leurs médicaments? Ou ont-ils simplement envie de se sentir mieux dans leur peau? J'apprends à connaître chaque personne devant moi et je m'efforce de découvrir ce qui lui servira de moteur. Dès que je l'ai déterminé, je m'en sers comme d'un levier, d'une inspiration qui la soutiendra tout au long de son parcours.

Je rencontre parfois un client dont le mode de vie et la motivation entrent en conflit. Une femme, par exemple, a exprimé son désir de perdre du poids pour pouvoir passer plus de temps de qualité avec sa famille. Malheureusement, elle m'a dit aussi qu'elle n'avait de temps à consacrer à sa famille qu'au moment des repas, alors que son intention était de sauter

des repas! Nous avons travaillé ensemble pour qu'elle trouve d'autres occasions de passer du temps auprès de sa famille. Après quelques mois, sa routine de jeûne se poursuivait.

## **VAINCRE LES MAUVAISES HABITUDES ET LES PÉRIODES DIFFICILES**

Notre motivation à perdre du poids peut être souvent contrecarrée par de mauvaises habitudes ou par des imprévus. Lorsque tout va bien, vous parvenez à jeûner sans problème et à faire attention à votre consommation de sucre. Mais si la vie devient houleuse, vous retrouvez en général vos bonnes vieilles habitudes alimentaires, des réflexes profondément enracinés.

C'est pourquoi il est si important pour moi de comprendre ce qui pousse un client à changer. Si, par exemple, quelqu'un tente d'améliorer sa santé parce qu'il souhaite voir grandir ses petits-enfants, ce désir devient pour moi un outil puissant au moment d'aider cette personne à rester motivée ou à revenir sur la bonne voie lorsque nécessaire. Si ce client exprime que le fait de garder ses petits-enfants lui a procuré beaucoup d'énergie, je peux lui rappeler sa source de motivation et l'aider à établir des liens positifs entre le jeûne et son objectif.

J'utilise personnellement deux outils pour m'aider à rester motivée. Le premier est une photo de moi en bikini, entourée de mes amis à Miami Beach, à mon vingt et unième anniversaire. J'ai toujours cette photo avec moi, car, bien que je dise que mon objectif est d'être heureuse et en santé, tout comme Eve, j'ai aussi envie de me sentir belle. Est-ce que je me sens mal de l'avouer? Pas du tout! Je conserve aussi les résultats des tests sanguins qui ont révélé mon diagnostic de diabète de type 2. Ce bout de papier m'angoisse au plus haut point, et je l'ai utilisé des dizaines de fois au cours des neuf dernières années pour me retenir de manger une pizza au complet après avoir eu une mauvaise journée.

### **Des moyens simples de vous motiver**

- Lisez des témoignages en ligne de personnes qui, à l'aide du jeûne, ont atteint leurs objectifs de perte de poids et de santé.
- Écoutez des balados sur le sujet et conservez les plus inspirants pour les jours où vous aurez besoin d'un peu plus d'encouragement.
- Lisez des ouvrages sur le jeûne et marquez les pages qui vous inspirent afin de vous y référer.
- Gardez sur vous une note à vous-même qui vous rappelle votre objectif, et lisez-la lorsque vous êtes tenté de briser votre jeûne au cours d'une journée stressante.
- Conservez d'anciens résultats de tests sanguins pour vous encourager à continuer vos efforts.

## **LORSQUE VOUS PERDEZ VOS OBJECTIFS DE VUE**

Il y a des années, j'ai reçu un diagnostic de cancer du col de l'utérus de stade très, très précoce. Heureusement, mon état n'a nécessité qu'une intervention minime et, trois mois plus tard, toute cette histoire n'était plus qu'un mauvais rêve. Mais sur le coup, tout était bien réel et extrêmement terrifiant. Lorsque j'atteins un point où mes objectifs habituels ne me procurent plus la motivation dont j'ai besoin, je me rappelle les émotions qui m'habitaient à ce moment sombre de ma vie et je songe au nombre de cancers qui sont liés à l'obésité.

Après avoir partagé cet outil avec mes clients, j'ai été surprise de constater que plusieurs étaient motivés eux aussi par la peur. Un diagnostic de cancer ne les interpelle pas tous, mais certains peuvent craindre une visite à l'hôpital en raison de douleurs légères à la poitrine, d'un diagnostic de prédiabète ou d'une maladie héréditaire. Une cliente, Rose, ébranlée par des soins médicaux à la hanche qu'elle avait reçus, est venue nous rencontrer. À 49 ans, Rose pesait 82 kilos et mesurait 1,5 mètre. Elle avait dû subir un remplacement complet de la hanche et, au cours de sa longue et douloureuse convalescence, elle a pris du poids et a atteint 91 kilos. Quatre mois après l'opération, alors qu'elle faisait des étirements, elle a eu une luxation de la hanche. Un spécialiste a pu la réparer, mais il lui a dit que l'opération avait été terriblement difficile. Lorsqu'elle lui a demandé

pourquoi, il lui a répondu franchement: «Parce que vous êtes petite, mais aussi à cause de votre poids.»

Rose ne veut plus *jamais* avoir de problème de hanche. Elle a maintenant une diète cétogène et jeûne pendant 36 heures lorsqu'elle en a l'occasion. Elle pèse aujourd'hui 73 kilos et souhaite perdre encore une dizaine de kilos. Surtout, elle affirme ne plus avoir de problèmes avec sa hanche, et son chirurgien orthopédiste en est très heureux!

La visualisation est un autre outil que je propose à mes clients s'ils s'éloignent de leurs objectifs. Vous pouvez visualiser des événements heureux, imaginer à quoi ressemblera réellement votre objectif une fois que vous l'avez atteint (comme passer plus de temps en famille ou être étendue sur la plage dans un maillot deux-pièces). Vous pouvez aussi visualiser des résultats négatifs, comme un médecin vous annonçant que vous êtes atteint de diabète de type 2. Que vous songiez à des expériences tristes ou heureuses, la visualisation engage vos sens et vos émotions sur une voie puissante, et elle vous aidera à demeurer concentré sur vos objectifs.

Quand je regarde mes anciens résultats de tests sanguins, je ne cherche pas seulement ma motivation dans les nombres qui y sont inscrits. J'essaie de me rappeler comment je me *sentais* au moment de recevoir ces résultats. Comment était le visage de ma médecin quand elle m'a annoncé la mauvaise nouvelle? Qu'est-ce que la déception dans sa voix m'a fait ressentir? Mon corps se souvient toujours des frissons tout au long de ma colonne, des larmes qui montaient dans mes yeux. Ces images suffisent à me ramener à l'ordre pendant un jeûne si je suis tentée par un sac de bretzels...

## **ÉTABLISSEZ DES PRIORITÉS**

Un de mes plus grands défis, avec mes clients, est qu'ils ont souvent trop d'objectifs. Pour cette raison, ils souhaitent plonger dans un programme de jeûne sans même avoir pris le temps de se préparer. Ils veulent perdre 68 kilos, cesser de prendre leurs médicaments, renverser leur diabète de type 2 *et* échapper au diagnostic d'alzheimer que d'autres membres de leur famille ont reçu avant eux. Ces objectifs sont parfaits, mais ils ne peuvent être

atteints d'un seul souffle, quand bien même ces gens feraient tout en leur pouvoir pour y arriver.

J'aide mes clients à établir des priorités parmi leurs objectifs en leur posant deux questions: «Qu'est-ce qui vous tuera en premier?» et «À quel point votre muscle de jeûne est-il solide?» La plupart sont conscients qu'ils doivent perdre du poids s'ils veulent renverser leur diabète de type 2, ce qui entraînera une réduction de la quantité de médicaments qu'ils absorbent chaque jour. S'ils n'y parviennent pas, ils deviennent alors extrêmement vulnérables aux cancers associés au métabolisme et à la maladie d'Alzheimer. Donc, le diabète est la maladie susceptible de les tuer en premier, et c'est à ce problème qu'ils devraient s'attaquer d'abord et avant tout.

Mais ces clients impatients ne peuvent, et ne devraient pas, se soumettre à une expérience aussi intense qu'un jeûne d'une journée complète. Beaucoup d'entre eux n'ont jamais jeûné plus de 12 heures, avant de se soumettre à un examen sanguin, alors jeûner pendant 24 heures sans interruption ne sera pas facile. En établissant des priorités, on peut se consacrer pleinement à une seule chose. Cela pourrait permettre à une personne pressée d'aborder le jeûne plus doucement. Par exemple, vous pourriez sauter le déjeuner deux jours non consécutifs par semaine, puis augmenter la fréquence peu à peu.

Comme Eve, je vous encourage à écrire une liste d'objectifs et à établir un ordre de priorité. Les personnes qui obtiennent le plus de succès sont celles qui se concentrent sur une seule chose à la fois, et elles savent que vouloir en faire trop d'un coup ne peut mener qu'à un échec. Vous ne voulez pas courir de risques lorsqu'il s'agit de votre santé, alors soyez patient et travaillez avec constance. En procédant ainsi, vous *réussirez* à atteindre vos objectifs.



## 8. PRÉPAREZ VOTRE FOYER ET IMPLIQUEZ VOTRE FAMILLE

(EVE MAYER)

Votre objectif est clairement identifié, et vous avez déterminé quels aliments vous donnent de l'énergie et ceux qui ont le potentiel de vous faire dérailler. Comment mettre toutes les chances de votre côté? Certaines réponses se trouvent juste là, dans le confort de votre foyer.

### NETTOYEZ LA MAISON

C'est l'heure de passer en revue l'espace que vous habitez et de faire table rase. Dressez l'inventaire de votre frigo, de vos armoires de même que de votre voiture et des tiroirs de votre bureau au travail, soit de tous les endroits où vous êtes plus d'une heure par semaine. Vous devez vous débarrasser le plus possible des aliments sucrés et transformés que vous avez choisi de *ne pas* manger, c'est-à-dire de toutes ces petites choses attrayantes, si facilement accessibles, qui se retrouvent dans votre bouche comme par magie sans que vous ayez eu le temps de réfléchir.

Commencez par la cuisine. Dès la première journée, débarrassez-vous de tous les aliments que vous avez décidé de vous abstenir de manger; remettez les denrées que vous pouvez à une banque alimentaire et les autres à votre famille ou à vos amis. Et je sais que votre cœur gourmand aura peut-être un pincement ici, mais si vous n'avez pas l'occasion de donner votre nourriture en moins de vingt-quatre heures, je veux que vous la jetiez. Pourquoi? Parce que plus longtemps vous gardez chez vous de la nourriture que vous considérez comme dangereuse, plus vous courez le risque que celle-ci trouve son chemin jusqu'à votre bouche, et vous reporterez ainsi

l'atteinte de vos objectifs au lendemain, puis à la semaine suivante, puis au mois prochain.

Après avoir fait le ménage de votre cuisine et de votre garde-manger, vous devez répéter le processus dans les autres pièces de votre maison. Ce plat de bonbons, juste là? Vous devez l'enlever. Remplacez-le par des fleurs ou par un souvenir que vous aimez. Ensuite, il faut examiner le contenu de votre sac à main, de votre sac à dos. Vérifiez votre pièce d'entreposage ou votre débarras, votre voiture et votre garage. Éliminez tout ce que vous aviez conservé en prévision des journées pluvieuses. Vous pensez peut-être: *Je renonce à la crème glacée la plupart du temps, mais j'ai quand même l'intention d'en manger de temps en temps... Pas besoin de m'en débarrasser si je la conserve déjà le plus loin possible, au fond du gros congélateur dans le garage.* Votre but est de faire en sorte que les aliments que vous ne souhaitez manger qu'à l'occasion soient difficiles à obtenir. Il est plus facile de manger un litre de crème glacée déniché en cinq minutes dans le garage que de conduire quinze minutes jusqu'à la crèmerie pour manger une seule cuillerée. L'effort supplémentaire vous oblige à évaluer si vous avez *vraiment* besoin de cette crème glacée.

## **VIVEZ ET TRAVAILLEZ AVEC LES AUTRES**

Si vous vivez avec des gens qui n'ont pas les mêmes habitudes alimentaires que vous, vous ne pourrez sans doute pas vous débarrasser de leur nourriture. Il existe cependant des façons de vous simplifier un peu la vie. Séparez votre nourriture de la leur, que ce soit dans le frigo, dans le garde-manger ou ailleurs, et indiquez clairement à qui appartiennent quels aliments. Si vous pouvez emballer leur nourriture dans du papier d'aluminium ou la ranger dans des contenants, faites-le. Loin des yeux, loin du cœur!

Il est important de mettre l'accent sur votre réserve d'aliments. À l'intérieur du frigo, mettez vos légumes dans des bols décoratifs ou des assiettes que vous aimez particulièrement. Dans le garde-manger, rangez votre nourriture avec soin et déposez vos choix santé dans des contenants de verre pour qu'ils soient bien visibles. Apposez des étiquettes avec votre nom sur les emballages qui vous appartiennent et, si vous êtes

perfectionniste, installez un tableau dans la cuisine ou utilisez votre cellulaire pour créer votre menu des prochains jours.

Examinons maintenant votre lieu de travail. Si vous travaillez de la maison, vous savez déjà ce qu'il faut faire. Ouvrez vos tiroirs de bureau et débarrassez-vous des croustilles, barres tendres et palettes de chocolat. En fait, supprimez *tout* produit alimentaire de votre lieu de travail. Si vous travaillez à l'extérieur, commencez par jeter la nourriture qui vous appartient dans le frigo des employés et que vous n'aviez pas encore rapportée à la maison. Répétez l'opération partout où vous auriez pu accumuler des collations. Vous arrêtez-vous toujours pour grignoter quelques bretzels dans la salle des employés en vous rendant aux toilettes? Prenez un autre chemin si vous le pouvez. Dans la prochaine section, je vous expliquerai l'importance de sauter les collations et comment y parvenir. Mais pour l'instant, sachez que, pour que le jeûne soit un succès, il est essentiel de vous préparer à adopter de nouvelles habitudes.

## **CHOISISSEZ VOTRE FAMILLE POUR FAIRE PARTIE DE L'ÉQUIPE**

Si vous êtes célibataire ou vivez seul, sans colocataire et sans enfant, félicitations, vous pouvez passer à l'étape suivante!

Je me rappelle cette époque merveilleuse où j'étais célibataire, où je n'avais pas d'enfant... Je pouvais occuper toute la largeur du lit, faire la grasse matinée jusqu'à 10 heures la fin de semaine et garder pour moi seule la télécommande de la télévision! Mais la vie a suivi son cours. Un mariage, un enfant, un divorce, l'amour et un autre mariage, un petit chiot... Beaucoup d'entre nous vivent avec un colocataire, un conjoint, une amie, des parents, des enfants ou avec une combinaison de ces personnes.

Ces gens avec qui vous avez créé votre foyer ont presque toujours un impact dans la plupart des sphères de votre vie et peuvent avoir une influence énorme sur ce que vous mangez et sur le moment où vous le mangez. Maintenant que vous avez décidé de procéder à quelques changements dans votre diète, il est important de faire part de votre plan à ces personnes, de demander leur soutien et d'inviter certaines d'entre elles à vous suivre dans l'aventure.

Il est possible que votre partenaire ait déjà certains comportements que vous souhaitez adopter. Peut-être qu'il mange des aliments sains, ne grignote pas de collations ou même qu'il pratique déjà le jeûne intermittent. Si c'est le cas, vous aurez probablement droit à de grands sourires d'encouragement quand vous dévoilerez votre intention de changer vos habitudes alimentaires.

Certaines familles, bien qu'elles vivent sous le même toit, mangent rarement ensemble, chacun des membres ayant un horaire différent de celui des autres. Si vous êtes dans cette situation, il est plus ou moins nécessaire que vous cherchiez à obtenir l'approbation de votre famille. Mais si vous partagez ne serait-ce qu'un repas par jour avec ceux qui vivent auprès de vous, il vous faudra les consulter. Même si la décision de jeûner vous appartient et que vous avez tout à fait le droit de prendre une telle décision, certains problèmes ou opinions divergentes peuvent survenir, et il vaut mieux que vous soyez prêt à y faire face.

Le pilier de toutes vos relations est en général votre partenaire. Il est donc préférable que cette personne soit la première avec qui vous discuterez de votre nouvelle stratégie alimentaire. Gardez seulement en tête qu'il n'est pas nécessaire d'en faire un drame. Au départ, lorsque vous commencez à jeûner, vous ne faites que sonder le terrain, alors nul besoin d'affirmer à votre conjoint que vous jeûnerez tous les deux jours jusqu'à la fin de votre vie. Abordez plutôt la question en douceur, avec bienveillance, comme vous le ferez avec le jeûne, d'ailleurs. Exprimez votre objectif à votre partenaire, expliquez-lui comment vous prévoyez y arriver et de quel type de soutien de sa part vous avez particulièrement besoin. Voici deux exemples.

«Jean-François, je voudrais diminuer ma glycémie pour qu'elle soit plus normale, alors je vais moins manger entre les repas. Je prévois acheter moins de collations à l'épicerie. S'il y a des choses auxquelles tu tiens pour les collations, dis-le-moi.»

«Susie, je vais essayer de perdre du poids. Je vais sauter le déjeuner les jours de semaine. Je veux quand même continuer à prendre mon café avec toi le matin, mais je vais me préparer pour aller au travail tout de suite après. Est-ce que ça va si on ne déjeune pas ensemble la semaine, pour un bout de temps?»

Certains conjoints seront heureux de vous encourager dans votre nouvelle routine alimentaire. D'autres auront peut-être des réserves et vous demanderont plus d'informations. Soyez à l'écoute des interrogations de votre partenaire, prenez-les au sérieux et répondez-y attentivement. S'il vous pose une question sur le jeûne ou sur l'alimentation et que vous ne connaissez pas la réponse, dites que vous n'en êtes pas sûr pour l'instant, mais que vous trouverez vite l'information pour lui. Faites ensuite les recherches nécessaires et partagez ce que vous aurez découvert avec votre conjoint. Notre site web, [fastinglane.com](http://fastinglane.com), est l'endroit idéal pour commencer. Vous y trouverez des informations utiles, des blogues, des articles ainsi qu'un balado. Vous devrez peut-être chercher encore et encore! Voilà bientôt deux ans que j'ai adopté ce nouveau mode de vie, et je continue d'apprendre de nouvelles choses presque tous les jours.

Il est compréhensible qu'un partenaire aimant se fasse du souci pour vous. Je n' imagine même pas ma réaction si mon conjoint m'avait annoncé, il y a quelques années, qu'il se préparait à sauter des repas. Je me serais inquiétée de son état d'esprit et de sa santé, et j'aurais tenté de le prévenir que son métabolisme allait ralentir (alors que ce n'est pas le cas!). Si votre partenaire vous interroge, se montre curieux ou insistant, tout comme je l'aurais fait, essayez de ne pas vous mettre en colère. Écoutez ses questions et soyez reconnaissant d'avoir quelqu'un qui vous aime au point de vous exprimer ses inquiétudes. Voyez-le comme une occasion d'apprendre ou d'obtenir des précisions sur les sujets que vous n'aviez pas encore eu le temps d'explorer.

Pensez ensuite à la façon dont ces changements vont affecter votre partenaire et trouvez des solutions si certaines situations l'exigent. Peut-être êtes-vous responsable de préparer les repas pour toute la famille, mais que vous aimeriez sauter le souper certains soirs. Il est normal que votre conjoint se préoccupe des effets possibles de votre jeûne sur le reste de la famille; essayez de les prévoir et de les soumettre aux autres, puis proposez des solutions créatives qui pourront bénéficier aux deux parties. Voici un exemple.

«Pendant une certaine période, je vais sauter le souper les mardis soir, le plus possible. Les lundis, je vais préparer assez de nourriture pour qu'il y ait

des restants le lendemain soir. Pourrais-tu manger avec les enfants les mardis pendant que je vais sortir marcher avec le chien?»

Je ne serai pas surprise que votre partenaire vous pose des questions, se montre inquiet, en désaccord avec certaines de vos méthodes, curieux, peut-être parfois réfractaire aux changements que vous proposez. Il se peut que vous frappiez le gros lot et qu'il décide de se joindre à vous. Cela rendrait les choses plus simples, évidemment, mais si ce n'est pas le cas, rassurez-le, invitez-le à goûter les nouveaux plats santé que vous avez l'intention de préparer. Proposez-lui de venir avec vous au gym ou encore de sauter le déjeuner rien qu'une fois. Il aura toujours le droit de refuser, et vous devez respecter sa décision. Je comprends combien il peut être frustrant de vivre avec une personne en surpoids ou qui souffre d'une condition provoquée par un problème de poids. Vous pensez probablement: *La solution est juste là, à portée de main!* Mais on ne peut forcer personne, pas même son propre partenaire, à adopter des comportements qu'il n'a pas choisis de son plein gré.

Vous méritez aussi que votre conjoint soit bienveillant envers vous, au regard des changements que vous opérez. Il est normal pour lui de vous questionner, mais pas de faire obstacle à votre progrès. Si votre partenaire ne fait pas preuve de soutien au cours du processus, je vous encourage à nommer vos besoins très clairement. Vous pourriez dire quelque chose comme: «Je fais ces changements pour améliorer mon état de santé. Ton amour et ta gentillesse m'aideraient beaucoup.»

À chaque période de transition, il est important d'être patient avec les personnes qui nous entourent. Nous prenons la décision de changer, pas elles. Nous pouvons nous montrer très critique de nos partenaires et, souvent, je crois que c'est parce que nous sommes très critique aussi envers nous-même. Il est si facile d'aborder un conjoint avec la même petite voix cruelle qui nous parle à l'intérieur de notre tête. Alors parlez avec douceur à ceux que vous aimez. Il vous sera probablement plus facile, par la suite, de vous parler avec douceur, vous aussi.

(MEGAN RAMOS)

Beaucoup de couples décident de jeûner ensemble, ce qui peut être bénéfique si les deux parties respectent leur programme, ne mangent pas en cachette et se soutiennent mutuellement sur le plan émotif. Par contre, si vous êtes engagé dans une relation homme-femme et décidez d'adopter ensemble une routine de jeûne, soyez conscient que l'évolution de chacun, en termes de perte de poids, pourrait suivre un parcours très différent.

## **LES DIFFÉRENCES ENTRE LES HOMMES ET LES FEMMES EN MATIÈRE DE JEÛNE**

La plupart des femmes avec qui j'ai travaillé ont déjà tenté tous les régimes possibles. Qu'il s'agisse de Jenny Craig, de Weight Watchers ou d'innombrables cures de jus, presque tous ces programmes de perte de poids ont une chose en commun: ils s'attardent à la réduction calorique et à l'augmentation de la dépense d'énergie. Non seulement ces femmes se retrouvent démoralisées à cause des échecs répétés qu'elles doivent subir, mais leur TMB touche lui aussi le fond. Des diètes constantes ont fini par achever leur métabolisme.

C'est plutôt l'inverse chez les hommes que je rencontre pour la première fois. Ces hommes ont beau avoir 10, 20 ou 50 kilos en trop, ils n'ont pas plusieurs régimes à leur actif. Soit ils n'ont pas prêté attention à leur prise de poids, soit ils ont choisi de l'ignorer de façon délibérée. Alors contrairement à leur copine ou épouse, ils n'ont pas tenté de manière obsessionnelle de perdre leur surplus de poids. Pour cette raison, leur métabolisme est toujours élevé.

Les femmes sont plus complexes que les hommes sur le plan hormonal, ce qui rend le processus d'équilibre que le jeûne redéclenche quelque peu difficile. Et avec des taux métaboliques considérablement inégaux, les hommes et les femmes qui tentent de jeûner ensemble se retrouvent parfois à perdre du poids à un rythme tout à fait différent.

Jason et moi avons observé les schémas suivants chez les hommes et les femmes qui commencent à jeûner.

**PREMIÈRE SEMAINE DE JEÛNE:** les hommes peuvent espérer perdre 250 grammes de graisse corporelle après leur premier jeûne de 36

heures. Les femmes perdront environ la moitié de cette quantité.

**SEMAINES 2 À 4:** les hommes perdent 500 grammes environ de graisse corporelle par jour de jeûne (c'est-à-dire un jeûne de 36 heures).

**SEMAINES 4 À 6:** le métabolisme des femmes parvient au seuil déjà atteint par les hommes, et elles se mettent à perdre 500 grammes environ par jour de jeûne. Le rythme des hommes se stabilise; ils perdent maintenant 250 grammes de graisse corporelle par jour de jeûne.

**AU-DELÀ DE LA SEMAINE 6:** les hommes et les femmes perdent environ 250 grammes de graisse corporelle par jour de jeûne.

De façon générale, les hommes perdent plus de poids lors de jeûnes de 24 heures, alors que les femmes peuvent devoir réaliser des jeûnes de 36 heures pour parvenir à la même perte de poids. La situation peut en décourager certaines, mais si vous gérez ensemble vos attentes respectives, en gardant en tête que chacun d'entre vous parviendra à atteindre ses objectifs à son propre rythme, vous pouvez éviter de la frustration. Bien que les hommes et les femmes ne perdent pas leur poids de la même façon, les couples considèrent en général que jeûner et suivre une diète ensemble est plus facile que de le faire séparément. Soyez conscient de votre réalité et n'oubliez jamais de communiquer.

(DR JASON FUNG)

Plusieurs autres changements hormonaux se produisent au cours du jeûne, et l'un d'entre eux a une incidence habituellement plus grande chez les femmes que chez les hommes. Je parle ici de l'augmentation de l'hormone de croissance, ou STH.

En état de jeûne, le corps produit des taux plus élevés de STH, de noradrénaline et de cortisol. Ces trois hormones agissent comme antagonistes et aident à augmenter le glucose sanguin lorsqu'il ne peut être obtenu par la nourriture. L'hormone de croissance, produite par l'hypophyse et sécrétée pendant le sommeil, est vitale à la croissance des enfants, mais contribue aussi à maintenir les masses musculaire et osseuse chez l'adulte. Lorsqu'un adulte manque de cette hormone dans son



organisme, il peut avoir plus de graisse corporelle et perdre de la masse osseuse et de la masse musculaire.

La sécrétion de STH augmente *considérablement* pendant le jeûne. En fait, selon une étude de 1988, un jeûne de 2 jours peut aider à produire cinq fois plus de STH! Une hausse extrêmement bénéfique, tant pour les hommes que pour les femmes, parce qu'un corps mince, solide et robuste est préférable à une silhouette squelettique et à des muscles faibles et maigres. Cependant, un kilo de muscle étant plus dense qu'un kilo de gras, plusieurs femmes sont stupéfaites lorsqu'elles montent sur le pèse-personne après un jeûne et constatent qu'elles n'ont pas perdu un seul kilo, mais se sentent pourtant bel et bien mieux dans leur pantalon.

Une telle situation n'affecte pas les hommes outre mesure. Ils n'ont pas tendance à grimper aussi souvent sur le pèse-personne, donc ils ne se préoccupent pas autant de leur poids. Les femmes ressentent en général des déceptions plus vives.

À toutes les femmes qui lisent cet ouvrage: vous n'avez pas à vous inquiéter. Comme Megan l'a expliqué, avec le temps, les femmes perdent du poids au même rythme que les hommes avec qui elles partagent leur quotidien. Mille mercis à l'hormone de croissance: des muscles plus solides, plus robustes, ainsi qu'une bonne masse osseuse constituent au bout du compte votre véritable cadeau, vous procurant un corps non seulement plus mince, mais surtout plus sain.

## 9. LE SEXE, LA GROSSESSE ET LE JEÛNE

(MEGAN RAMOS)

Si la digestion, le gain de poids, l'emmagasinement et l'élimination de la graisse, la croissance musculaire et la masse osseuse sont, en partie, contrôlés par des hormones, qu'en est-il des *autres* hormones? Vous savez de quelles hormones je veux parler: celles que vous sentez palpiter dans vos veines lorsque vous êtes à proximité de quelqu'un qui vous attire et qui vous poussent à fusionner avec cette personne pour créer la vie. Alors que vous vous apprêtez à intégrer le jeûne à votre style de vie, devriez-vous mettre votre vie sexuelle en suspens ou reporter votre rêve de tomber enceinte? Pas du tout. Au contraire, vous devriez plutôt prévoir un nouveau souffle à votre libido! Et bien que nous ne recommandions pas le jeûne pendant la grossesse, jeûner peut aider à préparer le terrain pour une femme qui souhaite tomber enceinte.

### LE JEÛNE ET LES HORMONES SEXUELLES

Certaines femmes craignent que le jeûne entraîne chez elles une baisse d'énergie et, ainsi, une diminution de leur appétit sexuel. Le contraire est souvent vrai. Comme il contribue à rééquilibrer toutes les hormones, les femmes découvrent plutôt que le jeûne *augmente* leur appétit sexuel. Le jeûne peut en outre stimuler la lubrification vaginale, ce qui permet à plusieurs femmes d'apprécier leur sexualité plus pleinement qu'auparavant.

N'espérez pas que ces changements se produisent du jour au lendemain, par contre. Les répercussions sexuelles positives se manifestent généralement à l'intérieur des trois premiers mois d'un jeûne soutenu, qu'on choisisse de sauter le déjeuner tous les jours ou que l'on jeûne deux fois par semaine pendant 36 heures. La constance est la clé: une pratique de

jeûne régulière aide à maintenir les taux d'hormones stables, qui pourraient fluctuer si ce rythme était interrompu.

Certaines femmes subissent une diminution de l'appétit sexuel, mais ces cas sont rares et peuvent être attribués à une consommation insuffisante de graisses alimentaires (de source naturelle, tels les avocats, l'huile d'olive, l'huile de noix de coco et les poissons gras) ou de sodium, en dehors des jours de jeûne, ce qui cause une carence en nutriments. Habituellement, l'appétit sexuel réapparaît ou augmente une fois que le taux de sodium est rétabli, ce qui peut prendre de quatre à six semaines selon la discipline observée en cours de jeûne et la physiologie particulière de chaque femme.

La prise de sodium est très personnelle. Lors des jours d'alimentation, je vous encourage donc à saler la nourriture à votre goût. Les jours de jeûne, vous pouvez consommer du jus de cornichon sans sucre, ajouter du sel à votre eau ou en déposer une pincée sur votre langue et avaler ensuite une gorgée d'eau. Toutes ces façons de procéder sont bonnes. Vous avez besoin, en moyenne, de 5 à 15 ml de sel par jour, mais si vous avez une condition médicale particulière, comme l'hypertension, vous pourriez devoir éviter le sel complètement. Vérifiez toujours auprès de votre médecin. Et si vous constatez que votre consommation de sel n'a aucun effet sur votre libido, c'est que vous absorbez visiblement la quantité parfaite pour vous!

(DR JASON FUNG)

La recherche sur la relation entre les hormones sexuelles et le jeûne est presque inexistante. Ainsi, Megan, Eve et moi-même ne pouvons partager avec vous que notre propre expérience et les résultats du travail réalisé auprès de nos clients au fil des années.

Un heureux bienfait du jeûne pourrait être une grossesse qui s'avérerait impossible, jusque-là, en raison d'un trouble tel que le syndrome des ovaires polykystiques. Un taux d'insuline élevé augmente la production de testostérone par les ovaires, ce qui peut causer l'apparition de multiples kystes. En réduisant l'insuline, le jeûne peut aider à renverser cette condition.

Jennifer, cette femme souffrant du SOPK dont on a parlé en introduction de cet ouvrage, a prouvé que le jeûne peut contribuer à soulager le SOPK et

aider à mener une grossesse à terme. Alors je réponds toujours oui, sans aucune hésitation, quand une patiente me demande: «Si j’essaie de tomber enceinte, est-ce que je peux encore jeûner?»

En vous aidant à perdre du poids, le jeûne peut aussi contribuer à prévenir certaines complications indésirables en cours de grossesse, comme le diabète gestationnel ou l’hypertension. Cela dit, il est important que la femme qui jeûne pour des raisons de fertilité surveille de près ses cycles menstruels et cesse de jeûner dès qu’elle découvre qu’elle est enceinte. La grossesse est une période de croissance, et le jeûne limite la quantité de nutriments nécessaires à cette croissance. Le jeûne peut aussi avoir un effet négatif sur la qualité du lait maternel; on recommande donc que les femmes qui allaitent ne jeûnent pas. Par contre, il est tout à fait correct de réduire le temps alloué à vos périodes d’alimentation pendant que vous allaitez, c’est-à-dire de manger tous vos repas en huit heures et de ne pas consommer de collations.

(EVE MAYER)

Vous pensez peut-être: *Pourquoi un chapitre sur le sexe dans un livre sur le jeûne?* Je comprends que le sujet puisse ne pas être pertinent pour tout le monde, mais la vérité est que plusieurs patients du Dr Fung et clients de Megan abordent la question de la sexualité. Certaines de mes meilleures amies, que le jeûne laissait ambivalentes, l’ont soulevée elles aussi. Où trouveraient-elles l’énergie pour avoir une relation sexuelle? Se sentiraient-elles trop moches ou auraient-elles des maux de tête qui leur feraient perdre tout intérêt pour le sexe? Et est-ce que le jeûne provoquerait chez elles un bouleversement hormonal qui les rendrait plus émotives ou plus promptes à se disputer avec leur partenaire?

Je me sens privilégiée d’avoir une relation stable avec un homme que je trouve franchement séduisant. Je craignais que le jeûne me rende maussade, irritable, et que j’aie moins de désir. C’est fou comme je me trompais! Le jeûne me donne encore plus d’énergie. En fait, lorsque j’ai commencé à jeûner pendant plusieurs jours, j’avais tellement d’énergie que j’avais souvent de la difficulté à dormir. Alors, hum... Une heure du matin... je

n'arrive pas à m'endormir... et mon mari est étendu juste là, à côté... Quelles sont mes options? Je vous laisse deviner.

## TOMBER ENCEINTE, TÉMOIGNAGE D'UNE AMIE À UNE AUTRE

Si j'avais su dès le départ ce que je sais maintenant, je me serais assurément et entièrement tournée vers le jeûne quand j'ai commencé à essayer de devenir enceinte. Il y a quinze ans, je pesais 136 kilos, je tombais malade chaque mois et je souffrais de prédiabète et du SOPK. Je savais que je devais avoir une meilleure santé si je voulais porter un enfant dans des conditions optimales. J'ai donc parlé avec des médecins pour trouver une solution à mon obésité. J'avais déjà tenté tous les régimes, de même que l'activité physique et les thérapies, mais j'avais obtenu des résultats lamentables; je continuais de prendre du poids et de voir ma santé déprimer.

Essentiellement parce que je voulais avoir un enfant, et à la suggestion d'un médecin, je me suis mise à explorer la chirurgie bariatrique. J'ai opté pour un anneau gastrique, qui m'a aidée à perdre une bonne quantité de poids. Mais même après avoir perdu 36 kilos, je souffrais toujours de prédiabète et du SOPK, et j'étais souvent malade. J'ai finalement dû demander le secours d'un spécialiste de la fertilité pour tomber enceinte.

Par expérience, je peux affirmer sans hésiter que je me serais tournée vers le jeûne plutôt que vers l'intervention chirurgicale si seulement j'avais su qu'une telle possibilité existait et si j'en avais compris le fonctionnement. Grâce au jeûne, à 45 ans, je ne suis plus prédiabétique et je ne souffre plus du SOPK. La personne que je suis maintenant est beaucoup plus en santé que cette autre femme de 30 ans que j'étais, qui mangeait près de dix fois par jour.

Chaque semaine, je lis des histoires en ligne, et j'entends des témoignages de femmes qui ont utilisé le jeûne pour améliorer leur santé, incluant leur fertilité. Il ne s'agit pas d'une solution miracle, évidemment, et l'infertilité est complexe, ainsi chaque femme doit composer avec différents paramètres. Mais le jeûne est un outil qu'on ne met pas toujours de l'avant, un outil qui, j'ai pu le constater, est venu en aide à un grand nombre de femmes.

## 10. TRAVAILLEZ AVEC VOTRE MÉDECIN

(EVE MAYER)

Pendant plus de vingt-quatre ans, j'ai suivi les conseils des médecins pour venir à bout de mes problèmes de poids. Ils m'ont dit quoi manger et quoi ne pas manger. Je les ai écoutés avec tellement de soumission que j'ai essayé l'hypnose, la thérapie, la désintoxication pour outremangeurs, les programmes de perte de poids supervisés, les régimes de restriction calorique, la marche quotidienne, l'injection d'hormones de croissance, les pilules amaigrissantes, et j'ai subi trois opérations à l'estomac. J'ai toujours perdu du poids au départ, mais je me sentais quand même affamée, impuissante et insatisfaite. Je retrouvais chaque fois le poids perdu et j'en gagnais souvent davantage.

Pendant des dizaines d'années, j'ai souffert d'une maladie respiratoire tous les deux mois environ. J'ai eu de fréquentes bronchites et quelques pneumonies. Je prenais un médicament pour mon prédiabète. J'ai lutté contre le syndrome des ovaires polykystiques, et je n'ai pu tomber enceinte sans passer d'abord par la chirurgie bariatrique et consulter un spécialiste de la fertilité. Je prenais souvent des antibiotiques et des stéroïdes. J'avais des maux de tête chroniques, au moins tous les deux jours. Mon dentiste ne comprenait pas pourquoi mes dents semblaient pourrir alors que je subissais des examens réguliers et que j'avais une bonne hygiène buccale. Quant à moi, j'acceptais tout simplement que j'étais une personne malade, dont le système immunitaire était affaibli.

Puis je me suis mise à aller mieux... quand j'ai arrêté de suivre les conseils des médecins.

Mais laissez-moi ajouter quelques précisions sur cette dernière affirmation. Je sais que, dans le but d'améliorer votre état de santé, vous aurez besoin du soutien des autres. L'une de ces personnes pourrait être

votre médecin, surtout si vous avez une condition particulière pour laquelle vous devez prendre des médicaments ou obtenir des soins régulièrement. Mais vous avez le droit de remettre en question les conseils de votre médecin. Et, *mieux encore*, vous avez le droit de faire confiance à votre instinct.

La vérité est que plusieurs médecins donnent des conseils épouvantables en matière de nutrition. Au cours de leurs études en médecine, puis de leurs années de résidence, ils n'auront reçu que quelques heures de formation en nutrition, comme Jason Fung pourra en témoigner. Pourquoi remettriez-vous vos choix alimentaires entre les mains de quelqu'un qui n'a pas profité d'une éducation beaucoup plus substantielle que vous à ce sujet?

Pensez-y. Vous n'avez pas demandé l'autorisation de votre médecin, ni cherché à obtenir des conseils auprès de lui, pour manger des aliments de mauvaise qualité. Chaque fois que vous avez mangé deux morceaux de gâteau, avez-vous téléphoné à votre médecin? Chaque fois que vous avez grignoté entre les repas, commandé un grand latté à la vanille avec de la crème fouettée, mangé un autre beigne au travail, passé une commande au service au volant d'une chaîne de restauration rapide, demandé un format géant ou pris votre quatrième repas de la journée, avez-vous d'abord demandé la permission à votre médecin?

Non. Probablement pas.

Si vous n'avez pas attendu l'autorisation de votre médecin avant de manger votre énième repas, pourquoi devriez-vous lui demander si vous avez le droit d'en sauter un?

À moins que vous deviez respecter des directives médicales précises qui vous recommandent de ne pas jeûner, vous n'avez pas de permission à obtenir.

Si vous *décidez* de parler à votre médecin, préparez-vous à l'entendre vous dire que le jeûne est une mode passagère. Ma réponse à cette affirmation: si le jeûne est une mode passagère, il doit certainement être aussi un peu intemporel... puisque les humains le pratiquent depuis des milliers d'années! Préparez-vous aussi à ce que votre médecin insiste pour que vous cessiez de jeûner et commenciez plutôt à limiter le nombre de calories que vous mangez. Cette méthode vous a bien servi jusqu'à présent, non? Non, justement. Alors pourquoi ne pas commencer par supprimer des

collations et voir comment vous vous sentez? Puis sauter un seul repas, question de vérifier si vous n'auriez pas envie de continuer dans cette voie. Si vous êtes convaincu et souhaitez avoir l'avis de votre médecin, alors prenez rendez-vous. Mais je vous suggère de le consulter seulement si vous avez besoin d'informations ou de soins précis en lien avec votre santé.

### **À quel moment *devrais-je* consulter un médecin?**

Il existe quelques raisons pertinentes de consulter un médecin lorsque vous commencez à changer vos habitudes alimentaires et intégrez le jeûne à votre mode de vie.

- Vous souhaitez que les informations relatives à votre poids soient conservées officiellement dans un dossier médical et voulez obtenir un réel engagement d'un médecin en qui vous avez confiance.
- Vous souffrez de diabète, de tension artérielle ou d'une autre maladie pour laquelle vous avez besoin de supervision lors du jeûne.
- Vous voulez ajuster une ordonnance d'un médicament qui doit être absorbé avec de la nourriture ou devez faire changer un dosage parce que vous avez perdu du poids.

Lors de votre visite, nommez clairement les raisons pour lesquelles vous avez pris rendez-vous, puis précisez les mesures que vous avez prises, les résultats obtenus, et posez vos questions. Par exemple: «Docteur Garcia, depuis deux semaines, je mange trois fois plutôt que cinq fois par jour. J'ai perdu deux kilos, et ma glycémie s'est rapprochée de la normale. À quel moment dois-je faire ajuster ma metformine?»

Vous voyez? Ce n'était pas trop difficile!

Je ne suis pas médecin. Je suis une femme qui a échoué pendant vingt ans, puis je m'en suis sortie, j'ai mis un terme à mes souffrances après avoir écouté mon cœur et suivi mes propres conseils. Je ne peux savoir avec certitude si le jeûne est la réponse qu'il vous faut, parce que *vous seul* pouvez trouver le bon chemin. Je crois que, si tout ce que vous avez tenté auparavant a échoué, vous avez une excellente raison d'essayer le jeûne,



aujourd'hui. Et j'ai l'impression que vous avez de très, *très* bonnes chances d'obtenir du succès.

(DR JASON FUNG)

Les médecins excellent dans certains domaines. La prescription de médicaments? Oui. La chirurgie? Oui. La nutrition et la perte de poids? Eve l'a déjà mentionné... et la réponse est non. Vous êtes peut-être consterné d'entendre cet aveu de la part d'un médecin spécialiste comme moi. Mais tout dépend de la formation du médecin et de ce qu'il considère comme son champ de compétence.

Une formation en médecine s'étend sur plus d'une dizaine d'années et ne s'attarde que très peu à la nutrition ou à la question tout aussi épineuse de la perte de poids. En médecine, le cursus général comprend un certain nombre d'heures obligatoires consacrées à la nutrition, mais celui-ci varie selon l'établissement où vous faites vos études. Habituellement, au cours de vos quatre années passées à l'école de médecine, vous recevez de dix à vingt heures d'enseignement sur la perte de poids, un enseignement à peu près aussi pertinent, au final, que ce que vous avez lu dans le dernier numéro d'une revue du genre *Cosmopolitan*. Mangez moins. Bougez plus. Coupez 500 calories par jour et vous perdrez environ 500 grammes de graisse par semaine. Toujours les mêmes vieilles idées rabâchées, des conseils *inefficaces*, selon ce que les études ont démontré.

Pendant ma formation médicale à l'Université de Toronto et à l'Université de Californie, à Los Angeles, les cours de nutrition s'attardaient, par exemple, aux voies métaboliques de la vitamine K ou au processus d'activation de la vitamine D dans les reins et la peau. Évidemment, vous pouvez considérer qu'il s'agit bien là de leçons de nutrition, mais ces thèmes, au fond, relèvent beaucoup plus de la biochimie. On nous a aussi donné de l'information sur des maladies telles que le scorbut (une carence en vitamine C, très répandue il y a quelques siècles parmi les hommes qui passaient la plus grande partie de leur vie en mer) ou la pellagre (une carence en niacine). Les connaissances sur le scorbut étaient certainement très pratiques au moment des examens, mais la dernière fois que j'ai dû annoncer un diagnostic de scorbut remonte à, euh...

jamais. Probablement parce que je suis un médecin des temps modernes, pas un pirate des Caraïbes.

Mes patients me consultent en général pour savoir ce genre de chose: «Devrais-je manger plus de glucides? Moins de glucides? Plus de gras? Moins de gras? Est-ce que le sucre est mauvais? Combien de fois par jour devrais-je manger? Comment faire pour perdre du poids?» La majorité des écoles de médecine offrent moins d'enseignement sur ces questions nutritionnelles courantes que la plupart des gyms ou des centres de santé. Bien sûr, tous les étudiants en médecine savent que l'obésité joue un rôle majeur dans les maladies métaboliques comme le diabète de type 2 et le syndrome métabolique, et qu'à leur tour ces conditions augmentent le risque de maladies du cœur, d'infarctus, de cancers, de maladies rénales, de cécité et d'amputations. Mais ce sont des *maladies*, et les médecins sont formés pour traiter les maladies à l'aide de médicaments et d'interventions chirurgicales, bien plus que pour proposer des solutions qui s'attaquent réellement à leurs causes profondes.

Est-ce que les choses changent une fois l'école de médecine terminée? Oui, elles empirent. Les études de spécialisation d'un médecin, ses stages et sa résidence s'échelonnent sur cinq autres années après son passage à l'école de médecine. Pendant cette période, aucun enseignement formel sur la nutrition n'est donné. Cinq autres années, donc, durant lesquelles les médecins finissent par comprendre que la perte de poids ne les concerne pas. Que Weight Watchers, Jenny Craig et les magazines s'en occupent! Ce n'est pas de la vraie médecine.

Donc, devriez-vous parler de perte de poids avec votre médecin? Demanderiez-vous à votre plombier de vous enlever vos dents de sagesse? Demanderiez-vous à votre barista d'évaluer votre vision? Non. Il est *possible* que votre médecin soit un expert en nutrition et en perte de poids, mais il est plus probable qu'il ne le soit pas. À moins que vous soyez sous la surveillance d'un médecin pour une condition particulière, je vous en prie, ayez confiance en vous. Vous êtes en mesure de prendre les bonnes décisions en ce qui a trait à la nourriture que vous absorbez. Après tout, il s'agit de *votre* santé.

## 11. LIBÉREZ-VOUS DE LA HONTE

(EVE MAYER)

La toute première fois que je me suis glissée de peine et de misère dans une gaine Spanx, je me trouvais à Paris.

Paris est une drôle de ville pour une femme de taille forte. J'y étais pour donner une conférence, et les femmes dans l'assistance, devant moi, étaient toutes jeunes, raffinées et surtout minces comme des clous. Ces créatures ravissantes respiraient la beauté et la santé, et moi... eh bien, pas moi... Avec mes 109 kilos comprimés dans ce nouvel accessoire, je me sentais comme une saucisse géante coincée dans un boyau trop serré.

J'avais entendu des femmes de partout dans le monde vanter les gaines Spanx, dire qu'elles pouvaient réduire l'apparence de vos courbes et annuler du même coup tous vos complexes liés à l'image corporelle. Je ne pouvais faire autrement qu'admirer la créatrice et directrice de la compagnie, son audace de fonder une entreprise qui contribuerait à ce que les femmes se sentent à leur mieux et le soient réellement! Mais trop gênée pour essayer la mienne dans la cabine du magasin, je ne l'ai enfilée pour la première fois que dans ma chambre d'hôtel avant la conférence, une épreuve qui aura duré huit minutes. Finalement, la taille que j'avais choisie était trop petite...

J'ai essayé de faire abstraction du fait que la bande autour de la taille s'enroulait constamment vers le bas et, en enfilant la robe, je me suis convaincue que je pouvais respirer sans problème (complètement faux). Mais je savais pertinemment comment je me sentais en réalité. J'étais sur le point de me présenter devant une foule de jolies Françaises séduisantes, celles qui semblaient ne jamais prendre un gramme, en dépit de toutes les baguettes, les assiettes de fromages et les macarons qu'elles dévoraient et,

au fond de moi, même si j'étais une auteure et une entrepreneure accomplie, j'avais honte.

## **LE PROBLÈME AVEC L'ESTIME DE SOI**

L'estime de soi est une chose complexe. Vous pouvez avoir tout le succès et la confiance du monde, mais la honte d'être en surpoids ronge chacune des strates de votre *ego*. J'en suis l'exemple.

Tous les jours de ma vie, pendant que je grandissais, mes parents m'ont répété que j'étais extraordinaire, spéciale, talentueuse, et que je pouvais accomplir tout ce dont je rêvais. J'ai reçu une bonne éducation et, à l'école, j'ai remporté des concours d'art oratoire, de sciences, d'écriture et d'entrepreneuriat. J'ai été tambour-major dans la fanfare, j'ai participé à la radio étudiante et, à ma dernière année au secondaire, j'ai remporté le titre de la personne «la plus révolutionnaire».

Après l'université, j'ai occupé plusieurs excellents emplois, et j'étais heureuse de pouvoir payer mes factures et d'avoir encore de l'argent à dépenser. La petite fille de province que j'étais a voyagé à Los Angeles, à Nashville, à New York, à Singapour et au Japon. Au fil du temps, j'ai mis sur pied mes propres entreprises, écrit trois ouvrages, été reconnue comme la cinquième femme la plus influente dans les médias sociaux par le magazine *Forbes*, et j'ai travaillé avec des cadres reconnus par le classement Fortune 500. J'ai donné naissance à une enfant magnifique, survécu à un divorce et, plus tard, rencontré l'homme de ma vie. La plupart des gens me décriraient sans doute comme une personne accomplie, chanceuse et heureuse, et auraient pu m'envier si seulement il n'y avait pas toujours eu cette toute petite chose...

Pour la plus grande partie de ma vie d'adulte, j'ai été grosse et malade.

Vous êtes plusieurs comme moi. J'ai passé plus de deux décennies à essayer de vaincre mon problème de poids et mes ennuis de santé chroniques. Tout ce temps, une petite voix dans ma tête me répétait que j'étais une perdante, que je n'avais qu'à l'accepter. Je ne comprenais pas qu'il puisse y avoir, dans ma vie, cette dichotomie entre l'échec total et le succès total. Si j'étais aussi douée et vaillante que les autres, si je pouvais surmonter des obstacles et trouver le succès dans ma vie professionnelle

comme dans ma vie personnelle, pourquoi est-ce que j'étais toujours l'une des personnes les plus grosses dans la pièce? N'ayant pas de réponse, je me suis mise à douter de moi, à m'empiffrer, à ressentir de la honte et à me détester. J'ai perdu un peu de ma joie de vivre et, par la force des choses, je suis devenue une experte à compartimenter mes émotions. J'avais *certainement* un problème, non?

Non. Je n'avais pas de problème. Ce sont plutôt tous les conseils en matière de nutrition qui étaient inexacts. Je n'étais *pas* responsable de mon surpoids. Au moment de plonger dans votre nouvelle vie, une vie transformée par le jeûne, il est l'heure de vous libérer de la honte.

### **Mettre la honte à la porte**

Se libérer de la honte ne se fait pas du jour au lendemain, et vos émotions, ainsi que vos expériences personnelles, peuvent avoir des ramifications si profondes que vous devrez accomplir des efforts considérables pour les transcender. Mais vous pouvez mettre en place certains rituels quotidiens pour vous aider à parvenir à une meilleure appréciation de vous-même. Essayez l'un ou plusieurs des rituels suivants tous les jours.

1. Dites-vous que le passé appartient au passé. Répétez-vous ce mantra chaque fois que vous vous blâmez pour vos habitudes ou pour vos comportements malsains.
2. Écrivez cinq belles choses à votre sujet. Il peut s'agir de n'importe quoi, de vos beaux cheveux, de votre sens de l'humour mordant ou de votre compassion et de votre intelligence. Gardez cette liste avec vous, lisez-la quotidiennement et ajoutez-y des éléments.
3. Chaque matin au réveil, énoncez une chose positive que vous avez l'intention de faire dans la journée. Ce peut être aussi simple que de terminer tout ce que vous aviez déjà prévu faire au travail ou d'être la meilleure mère possible. Prenez soin de bien l'exécuter.
4. Chaque jour, faites une bonne action pour quelqu'un ou pour le monde en général. Ayez une attention délicate pour une voisine âgée, offrez son café à la personne derrière vous dans une file d'attente, ou donnez dix dollars à un organisme de bienfaisance que vous aimez.

5. Téléphonnez chaque jour à une personne de votre réseau de soutien. Vous n'avez pas besoin de lui parler longtemps, mais simplement de dire bonjour et de lui exprimer votre gratitude.
6. Lorsque vous faites une erreur, ne vous tapez pas sur la tête. Riez plutôt.
7. Lorsque vous allez au lit, le soir, dites à voix haute: «Je suis reconnaissant envers moi-même.»

(DR JASON FUNG)

L'obésité et la honte sont intimement liées parce qu'un grand nombre de gens croient que le fait d'être gros reflète la volonté et le caractère d'une personne. L'obésité est totalement différente de presque toutes les autres maladies, en ce sens qu'il subsiste cette accusation muette que vous êtes responsable de votre obésité et que vous auriez pu l'éviter si seulement vous aviez eu un peu plus de force de caractère. Plusieurs médecins participent aussi à cette culpabilisation, croyant qu'elle servira de motivation à leurs patients au moment de perdre du poids. Cette tactique me laisse toujours perplexe. Le monde entier inflige déjà son lot de souffrances aux personnes obèses; la dernière chose dont celles-ci ont besoin est d'être culpabilisées par des professionnels de la santé en qui elles devraient avoir confiance.

Qu'est-ce qui mérite de porter le blâme pour l'augmentation du phénomène de l'obésité? Je l'ai dit précédemment et je le répète: la théorie «calories absorbées, calories dépensées» de la perte de poids. Cette école de pensée a beau dire «Tout est dans les calories», le message sous-entendu est plutôt: «C'est votre faute si vous avez le poids que vous avez.»

Si vous développez un cancer du sein, personne ne pensera secrètement que vous auriez dû en faire plus pour l'éviter. Si vous faites un AVC, personne ne vous dira avec condescendance de vous retrousser les manches. À cause de la théorie «calories absorbées, calories dépensées», l'obésité est devenue une maladie tout à fait singulière, puisqu'elle est associée à un sentiment de honte. Mais les instances médicales, le gouvernement et plusieurs «experts» en nutrition s'efforcent simplement de se dégager de la responsabilité des conseils alimentaires ignobles qu'ils ont colportés pendant des décennies.

Le courant de pensée dominant, soit limiter l'apport calorique, alors que nous mangeons pourtant plus fréquemment encore, a contribué à ce qu'environ 40% des adultes de la population américaine soient considérés comme obèses (IMC supérieur à 30), et 70% comme étant en surpoids ou obèses (IMC supérieur à 25). Mais puisque le paradigme «calories absorbées, calories dépensées» est le plus répandu parmi les médecins et l'ensemble de la société, on perçoit maintenant la crise d'obésité comme une épidémie de volonté défaillante. Imaginez l'ampleur de la honte ressentie par les personnes grosses aujourd'hui.

Il est temps de vous libérer. Vous n'êtes pas responsable de votre surpoids ni de votre obésité. On vous a transmis une information erronée pendant toutes ces années. Très bientôt, pourtant, vous adopterez de nouvelles façons de vous alimenter, de réfléchir, de vivre, qui vont transformer votre quotidien. Je suis très *impatient* de vous montrer comment.

**TROISIÈME PARTIE**

**VOTRE ROUTINE DE JEÛNE**



## **12. LE JEÛNE SIMPLIFIÉ**

(EVE MAYER)

Lorsque j'ai commencé à jeûner, je ne faisais rien de correct. D'accord, ma stratégie a plutôt bien fonctionné. Mais toutes les souffrances émotionnelles et physiques que j'ai éprouvées auraient pu être évitées. J'ai tellement lu sur le sujet que je croulais sous les possibilités, et je rêvais d'avoir à mes côtés une bonne fée marraine qui m'aurait aidée à résoudre tous mes problèmes. Je n'ai pas eu cette chance, évidemment, et j'ai passé une année à lire, à chercher, à faire des essais, puis à échouer avant de mettre le doigt sur ce qui était le plus efficace pour moi.

Je serai honnête avec vous. J'aime bien pouvoir obtenir un maximum de résultats en faisant un minimum d'efforts. J'aurais voulu que quelqu'un me parle du jeûne en termes simples, comme je m'apprête à le faire avec vous. Je suis loin d'être une bonne fée marraine, mais vous pouvez compter sur moi comme sur votre meilleure amie, la plus sincère, celle qui vous dira toute la vérité pour que vous puissiez aborder le jeûne en douceur et découvrir le rythme qui vous conviendra le mieux.

### **LE JEÛNE FACILE**

Je sais, je sais. Vous voulez seulement savoir si le jeûne est fait pour vous, et vous aimeriez retrouver la santé et le corps que vous méritez sans devoir dépenser une fortune, sans perdre de temps, sans souffrir ni endurer une véritable agonie. Je vous comprends très bien! Ces désirs que vous avez et ce besoin tout à fait humain de fournir le moins d'efforts possible pour un maximum de résultats sont exactement les raisons pour lesquelles le jeûne est une chose que vous devriez considérer sérieusement et essayer.

Pourquoi?

Parce que le jeûne est tout simplement une manipulation du temps. Cette explication est si anodine qu'elle ne semble pas pouvoir être celle que vous cherchiez pendant toutes ces années. Mais honnêtement, le jeûne, ce n'est rien d'autre que ça: le temps que vous devez attendre entre chaque période d'alimentation pour parvenir à l'état de santé dont vous rêvez.

Peut-être avez-vous 2 ou 3 kilos à perdre, ou 150. Je reste persuadée que contrôler les moments où vous choisissez de manger est le meilleur point de départ. Alors adoptez dès maintenant une stratégie qui ne vous coûtera pas un sou et qui ne vous obligera à aucun engagement dans le temps, afin de déterminer si le jeûne peut vous aider sans que vous y mettiez trop d'efforts. Il n'y a pas de problème à être un peu paresseux. Mais il y en a un lorsque vous refoulez vos propres besoins, vos envies et vos rêves. Vous méritez de réaliser vos désirs les plus chers. Et vous détenez la clé pour y arriver.

La façon la moins stressante de commencer à jeûner est d'utiliser un procédé que j'appelle «le jeûne facile» ou, parce qu'il exige si peu d'efforts, «le jeûne paresseux». Le jeûne facile suppose que vous commenciez doucement, en vous donnant un horaire de jeûne flexible, et que vous augmentiez vos périodes de jeûne quand vous le souhaitez. Mais si votre idéal est de vous en tenir pour toujours à un minimum de travail, c'est très bien aussi.

À ce moment-ci, vous devriez avoir déjà déterminé clairement votre objectif, un élément essentiel à votre processus. Si ce n'est pas encore fait, prenez un peu de temps pour réfléchir à ce que vous souhaitez vraiment atteindre par cette démarche. Ce n'est qu'une fois celui-ci établi qu'il vous sera possible d'adopter un nouveau style de vie, avec le jeûne facile comme guide.

Énormément de gens voudraient mettre le doigt du premier coup sur l'horaire de jeûne parfait et prendre tout de suite les bonnes décisions concernant les repas à sauter et les moments où il convient de manger. Ces personnes veulent respecter des règles strictes et savoir précisément quoi faire. Peut-être qu'elles ont lu des articles et des blogues qui recommandent des horaires de jeûne contradictoires et qu'elles se sentent maintenant complètement dépassées. *J'ai vécu la même chose.* Mon intention n'est pas de créer de la confusion. Je souhaite plutôt vous initier en douceur au jeûne facile.

À bien y penser, jeûner signifie uniquement que vous allez manger moins souvent. Le jeûne peut être adapté à chacun, et tout le monde n'a pas les mêmes besoins. C'est pourquoi il est important de trouver ce qui fonctionne bien pour vous. Quand j'ai commencé à jeûner, je mangeais huit fois par jour, mais peut-être que vous mangez déjà beaucoup moins souvent que je le faisais. Les diverses stratégies proposées dans les prochains chapitres s'adressent ainsi à quiconque souhaite découvrir son propre rythme de jeûne.

Je ne suis pas une adepte de tous les termes utilisés pour décrire les différents jeûnes, tels que «16-8» (qui veut dire que vous mangez sur une période de 8 heures et jeûnez ensuite pendant 16 heures), «36» (un jeûne d'une journée complète) ou «J. P.» (un jeûne prolongé de plus de 32 heures). Je préfère des expressions courtes, directes et faciles à comprendre parce que, lorsque vous vous initiez à un nouveau domaine, le jargon utilisé par les personnes plus expérimentées peut résonner comme une langue étrangère à vos oreilles. Alors, je vous en prie, rappelez-vous ce que vous venez de lire un peu plus haut. Jeûner, c'est tout simplement manger moins souvent. Et ne vous inquiétez pas. À la fin de cet ouvrage, vous pourrez lire la définition des nombreux termes que vous rencontrerez peut-être au fil de votre aventure.

## **EST-CE QUE JE VAIS VOIR DES LICORNES?**

En jeûnant, certaines personnes ressentent de l'euphorie, une paix profonde, voient des arcs-en-ciel ou même des licornes! Si vous êtes l'une de ces personnes, félicitations! Je vous envie!

Blague à part, plusieurs personnes, quelques heures seulement après avoir commencé un jeûne, éprouvent une plus grande lucidité, se sentent plus concentrées, ont un sommeil plus réparateur et davantage d'énergie. D'autres n'ont pas la même expérience ou y parviennent après avoir jeûné pendant quelques jours ou quelques semaines. Les gens réagissent au jeûne de différentes manières. Voilà pourquoi personne ne peut vous dire avec certitude quel horaire est le plus approprié pour vous. Vous devez essayer et constater par vous-même. Vous pouvez atteindre les objectifs que vous vous

êtes fixés en suivant l'un des modèles les plus simples de cet ouvrage et peut-être ne jamais avoir besoin de réaliser un jeûne plus rigoureux.

Je ne veux plus souffrir ni devoir me priver pour perdre du poids, même si l'on nous apprend partout que ces conditions sont inévitables. En ce qui me concerne, j'ai assez donné. Je vais manger moins souvent et faire le moins de travail possible pour atteindre et maintenir mes objectifs. C'est tout. Je vous encourage sincèrement à être bon envers vous-même, à plonger dans cette aventure et à faire confiance à votre intuition au moment de déterminer la stratégie qui vous convient le mieux. Vous rendez-vous compte? J'ai maintenant un corps en santé et je me traite avec respect. Au fond, je suis ma propre licorne!

### (MEGAN RAMOS)

Je me rappelle le moment où j'ai voulu me mettre en forme avec mon mari et où j'ai déniché le gym parfait pour aller soulever des poids. Quand je le lui ai annoncé, il m'a répondu: «Megan... On ne s'est pas entraînés depuis deux ans. On va se briser le dos rien qu'en se penchant pour se toucher les orteils. On devrait peut-être commencer par s'étirer un peu en se réveillant demain matin.»

Il avait raison. Le matin suivant, j'ai commencé à m'étirer... et j'ai été courbaturée pendant trois jours. Mais en faisant de petits pas, en m'entraînant d'abord avec des poids à la maison, puis en m'inscrivant au gym quelques mois plus tard, j'ai été capable d'aller soulever des poids avec les plus forts.

Je vous recommande d'aborder le jeûne de la même manière, tout comme vous développeriez un muscle. Et certaines personnes possèdent naturellement, au départ, un muscle de jeûne plus fort. Certains muscles manquent d'entraînement, et certains se remettent d'aplomb rapidement. Pour faire travailler votre muscle de jeûne, vous devez avoir une certaine flexibilité; c'est la raison pour laquelle les programmes proposés dans ce livre vous sont présentés du plus simple au plus difficile. Choisissez le plus approprié à vos capacités, mais je vous suggère de commencer à la base plutôt que de vous lancer tout de suite dans un jeûne de plusieurs jours.

De nombreux facteurs déterminent la puissance de votre muscle de jeûne. Un taux d'insuline élevé peut provoquer une faim constante qu'il est souvent difficile de supporter. Et dans certaines situations, des médicaments et des problèmes de santé (comme le diabète) peuvent limiter les possibilités de jeûne de plusieurs jours. Les habitudes de vie ont également un rôle à jouer. Certaines personnes ont des horaires qui les contraignent à manger à des heures précises (ce qui peut limiter un jeûne d'une journée entière), et d'autres ont des traditions qu'elles trouvent important de respecter. C'est très bien. Il existe un plan pour vous.

Vous pouvez renforcer votre muscle de jeûne en gardant à l'esprit deux éléments cruciaux. Tout d'abord, progressez pas à pas vers votre objectif à l'aide du jeûne facile. Commencez tranquillement et faites de petits changements au fil des semaines. Cette approche graduelle réduit les effets secondaires potentiels. Ensuite, jeûnez de façon constante; vous ne pourrez jamais renforcer votre muscle de jeûne si vous ne l'utilisez pas sur une base régulière. Si vous allez au gym quatre fois par année, ne vous plaignez pas si vos muscles ne grossissent pas...

La tension peut être à la fois bonne et mauvaise pour le corps. Une certaine tension aide les muscles à croître, mais une tension trop forte peut les blesser. Comme plusieurs autres personnes, surtout lorsqu'elles sont nerveuses à l'idée d'intégrer le jeûne à leur routine de vie, Eve a choisi cette approche.

Beaucoup de gens, dès le départ, ont pour objectif de jeûner pendant 36 heures, trois fois par semaine. Certains y parviennent sans problème, mais ils sont une exception. La plupart doivent commencer par le plus simple, soit en mangeant trois fois par jour seulement, sans collations, comme le faisaient nos grands-parents. Mais *le plus simple* peut s'avérer un réel combat, de prime abord, étant donné que nous sommes devenus de véritables ruminants et que nous avons tendance à grignoter plus de collations que de vrais repas de nos jours. Mais avec le temps, il devient de plus en plus facile de s'en tenir aux repas et d'éviter les collations. J'ai travaillé avec un client de 26 ans qui a obtenu tout le succès escompté par cette méthode de jeûne. Il avait engraisé d'une quinzaine de kilos au cours de ses années à l'université et, même s'il ne souffrait d'aucune maladie, il détestait avoir un surplus de poids. Il a coupé toutes les collations et

commencé à sauter le déjeuner. Au bout de trois mois, il avait perdu tous ses kilos en trop.

Couper un seul repas peut paraître insurmontable mais devient plus facile avec le temps. Quand vous parvenez à ce degré d'aisance, vous pouvez prolonger vos périodes de jeûne, comme vous le feriez en augmentant la charge des différents poids au gym. Le jeûne devient plus aisé à mesure que votre corps s'habitue à trouver son énergie dans les réserves de graisse plutôt que dans la nourriture. Par moments, en fait, vous remarquez à peine que vous jeûnez, puisque vous ne ressentez même pas la faim.

## **LES PETITES ROUES STABILISATRICES DU JEÛNE**

La plupart des gens présument qu'ils ne devraient boire que de l'eau au cours d'un jeûne. C'est une façon de faire, mais plusieurs variantes peuvent être tout aussi efficaces. Nous encourageons ceux qui s'initient au jeûne à boire du bouillon d'os, du jus de cornichon, du thé ou du café en plus de l'eau (plate ou gazeuse). Si vous aimez le café ou le thé, buvez deux tasses d'eau pour chaque tasse de café ou de thé afin de rester bien hydraté. Il est préférable, également, de boire le thé ou le café noir, mais ce tout petit détail peut représenter un changement énorme pour plusieurs, alors le Dr Fung et moi laissons nos clients ajouter de 15 à 30 ml de gras pour les aider à s'adapter (consultez la liste complète ci-dessous).

Le sel est crucial afin d'aider à prévenir la déshydratation parce que, lorsque vous jeûnez, votre taux d'insuline chute, indiquant ainsi aux reins d'éliminer de l'eau et des électrolytes. Le sodium est un électrolyte majeur, donc il est important de réapprovisionner suffisamment ses réserves. En bref, l'hydratation n'est pas qu'une affaire de liquides; elle requiert aussi des électrolytes. L'absorption de sodium aidera le corps à maintenir des taux satisfaisants de tous les autres électrolytes.

Considérez les boissons de la liste suivante comme vos petites roues d'entraînement stabilisatrices. Il est bon de les prendre quand vous vous initiez au jeûne, mais vous ne devrez pas toujours vous en remettre à elles. À mesure que le jeûne deviendra plus facile pour vous, vous découvrirez que ces boissons vous sont moins utiles. Et vous n'avez pas à les

consommer si vous sentez que vous n'en avez pas besoin. Si vous vous initiez au jeûne et que vous vous sentez nerveux, procédez lentement, mettez-vous au défi un peu plus chaque semaine, soyez constant et utilisez vos petites roues d'entraînement jusqu'à ce qu'elles ne vous soient plus nécessaires.

Vos roues d'entraînement comprennent les éléments suivants.

- Le bouillon d'os. Rempli de vitamines, de minéraux et d'électrolytes, le bouillon d'os est excellent pour la perte de poids, la longévité et la prévention des maladies.
- Un bouillon de légumes maison, faible en glucides.
- Le jus de cornichon, sans sucre.
- Trois cuillerées à soupe de jus de lime ou de citron avec de l'eau.
- Le vinaigre de cidre. Il est parfait pour supprimer l'appétit, puisqu'il diminue doucement votre taux de glucose. Buvez deux cuillerées à soupe à la fois à l'aide d'une paille pour protéger l'émail de vos dents.
- Le jus de choucroute.
- Le thé ou le café (froid ou chaud, toutes sortes confondues), avec une ou deux cuillerées à soupe de gras, incluant la crème épaisse, la crème moitié-moitié, le lait entier, le lait de coco non sucré, le lait d'amande non sucré, le beurre ou le ghee, ou l'huile de noix de coco ou TCM. Évitez le sucre et les édulcorants artificiels.

## QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE JEÛNE

Lorsque vous commencerez à jeûner, vous vous poserez sans doute de nombreuses questions. Nous discuterons plus en détail de plusieurs d'entre elles en quatrième partie de cet ouvrage, mais nous souhaitons aborder ici les interrogations les plus fréquentes de nos clients et de nos lecteurs.

*Est-ce nécessaire de faire des jeûnes prolongés pour atteindre des résultats durables?*

Cela dépend de vos objectifs de jeûne.

*Combien de poids vais-je perdre en jeûnant?*

Sans inclure le poids en eau, vous perdrez un peu plus de 225 grammes de

graisse corporelle pour chaque jeûne de 24 heures. Par contre, les hommes et les femmes perdent du poids à des rythmes différents. Consultez le chapitre 8 à ce sujet.

*Quelle est la différence entre le jeûne et la sous-alimentation?*

Être en situation de sous-alimentation, en période de famine par exemple, n'est pas volontaire; pratiquer le jeûne l'est. La majorité des gens qui jeûnent ne sont pas des individus sous-alimentés, mal nourris. Ils sont habituellement en surpoids et suralimentés.

*Combien de temps dois-je jeûner pour commencer à brûler de la graisse?*

Il faut jeûner 16 heures sans interruption. Si vous ne jeûnez qu'en sautant le repas du midi, vous travaillez assurément votre muscle de jeûne, mais vous n'atteignez pas la zone où votre corps brûle ses réserves de graisse.

*Qu'est-ce que l'autophagie et quand débute-t-elle?*

Le mot «autophagie» provient du grec *auto* (soi) et de *phagein* (manger). Il signifie littéralement «se manger soi-même». Le corps utilise ce processus pour se débarrasser des éléments cellulaires endommagés qui ne lui servent plus. Le mécanisme est différent pour chacun, mais il débute généralement après 24 à 36 heures sans manger, augmente jusqu'à 300% au bout de 36 heures et atteint un plateau après 72 heures. L'étude de l'autophagie est relativement récente, alors notre connaissance du sujet est incomplète. Il est donc recommandé, si vous jeûnez pour parvenir à l'autophagie, de ne consommer que de l'eau et du sel.

*J'ai entendu dire que le jeûne pouvait brûler du muscle. C'est vrai? Jusqu'à environ 24 heures au cours d'un jeûne, le corps trouve principalement son énergie dans le glucose. Au moment où le corps cesse de brûler du glucose pour commencer à brûler de la graisse, il utilise les protéines pendant une courte période afin de produire du nouveau glucose et d'obtenir de l'énergie. On appelle cette phase «la gluconéogenèse».*

Plusieurs personnes croient que cette période est néfaste pour la santé, mais l'inverse est plus probable. Les protéines ne sont pas les muscles comme tels, donc brûler des protéines ne signifie pas nécessairement que vous



brûliez du muscle. Vous avez aussi beaucoup de peau et de tissus conjonctifs. Au cours de jeûnes plus longs, le corps se met à brûler surtout de la graisse pour trouver son énergie, et cette période de métabolisme protéique cesse.

*Est-ce que je peux m'entraîner pendant que je jeûne?*

Oui! Il est conseillé de bouger pendant le jeûne, et nous en parlerons plus en détail au chapitre 15. Lorsque vous vous sentez léthargique au cours du jeûne, la pire chose à faire... est de ne rien faire. Marcher est une excellente idée. Les mouvements à la verticale aident la perte de poids parce qu'ils drainent le système lymphatique. Certains individus préfèrent faire leurs exercices pendant qu'ils jeûnent, et les athlètes professionnels s'entraînent parfois alors qu'ils sont en état de jeûne.

*Si je jeûne, j'ai peur de m'empiffrer plus tard et de prendre du poids. Est-ce possible?*

Non. La plupart des gens rapportent une diminution importante de leur appétit. Ils peuvent sentir mentalement qu'ils ont faim, mais sont rassasiés dès qu'ils commencent à manger.

*Vais-je perdre des cheveux si je jeûne?*

La perte de cheveux est l'une des craintes les plus fréquentes; les gens croient que, si leurs cheveux tombent, c'est parce qu'ils souffrent de malnutrition. Ce n'est pas le cas. La perte de cheveux n'est pas liée au jeûne; elle est liée à une perte de poids rapide. Ceux qui pratiquent le jeûne intermittent et perdent du poids de façon progressive, plutôt que rapidement, n'ont pas de problème, puisque leur corps s'adapte à la perte de poids. Ceux qui font des jeûnes prolongés ou qui expérimentent un changement important de leur composition corporelle subissent une perte de cheveux, indépendamment de leur type de diète. La perte de cheveux peut être freinée en ralentissant la perte de poids, ou vous pouvez patienter jusqu'à ce que la période de perte de poids rapide soit terminée.

*Vais-je avoir un surplus de peau si je perds du poids?*

Cela dépend des individus. Depuis le début de notre programme en 2012,

aucun de nos clients n'a nécessité une ablation de la peau.

*Quelle quantité d'eau devrais-je boire chaque jour?*

Les besoins en eau varient d'une personne à l'autre. Vous devriez donc boire de l'eau chaque fois que vous avez soif. La soif est souvent confondue avec la faim, alors buvez aussi lorsque vous ressentez la faim.

*Quelle quantité de sel devrais-je consommer chaque jour?*

La quantité varie totalement d'une personne à l'autre. Commencez par mélanger 1/4 de cuillerée à thé à votre eau et continuez d'en ajouter jusqu'à ce que vous n'ayez plus de maux de tête ou ne ressentiez plus de léthargie.

*Puis-je boire de l'alcool pendant un jeûne?*

Nous ne le recommandons pas. L'alcool vous met à risque de déshydratation et peut augmenter votre taux d'insuline, que vous tentiez plutôt de réduire lors d'un jeûne. Nous vous suggérons même de vous abstenir d'en consommer, à l'exception, si vous le souhaitez, d'un verre de vin pendant votre premier repas suivant un jeûne. Si vous décidez de boire, je recommande les vins secs (rouges ou blancs) et les spiritueux, à condition que les boissons auxquelles vous les mélangez ne contiennent pas de sucres ou d'édulcorants. Une vodka soda avec de la lime, par exemple, ne haussera pas votre insuline comme le ferait une margarita. Nous encourageons aussi les gens à se limiter à une consommation par jour. Si vous buvez plus d'une boisson alcoolisée, alternez toujours avec un verre d'eau. Finalement, il est préférable que vous consommiez l'alcool pendant votre période d'alimentation (au moment réservé à votre souper, disons) plutôt qu'au cours de votre période de jeûne.

*Puis-je consommer du sucre ou du stévia pendant le jeûne?*

La réponse est un «non» ferme. Le sucre et le stévia stimuleront la production d'insuline, que vous essayez de réduire par le jeûne.

*Puis-je prendre mes vitamines ou mes suppléments alimentaires quotidiens pendant le jeûne?*

Les suppléments peuvent empêcher l'autophagie. Lorsque vous jeûnez pour des raisons métaboliques (c'est-à-dire des conditions associées à

l'insulinorésistance, telles que le diabète de type 2, l'obésité, le SOPK et la stéatose hépatique non alcoolique), l'efficacité des suppléments est discutable. La plupart des vitamines sont liposolubles et ne seront pas aussi efficaces si vous n'absorbez pas de gras. Vous pouvez continuer de prendre vos probiotiques pendant le jeûne.

*Que dois-je faire au sujet des médicaments que j'ingère habituellement avec de la nourriture?*

Consultez votre médecin.

## 13. ARRÊTEZ LES COLLATIONS

(EVE MAYER)

Votre première démarche concrète vers le jeûne est d'arrêter les collations. Une fois pour toutes. Si vous êtes comme moi, c'est peut-être l'une des facettes les plus intimidantes du jeûne. Mais faites-moi confiance. Si j'ai pu y arriver, vous le pouvez aussi!

Avant, lorsque j'avais faim, je prenais une collation. Je prenais *beaucoup* de collations... Combien de fois par jour pensez-vous manger, en moyenne? Trois ou quatre? La vérité va peut-être vous surprendre. Sérieusement, réfléchissez une minute à toutes les fois où vous avez mangé hier, et remontez aussi au jour précédent.

Oui, ce que vous avez pigé dans le bol de bonbons compte pour une fois. Oui, il faut compter le biscuit que vous avez mangé avec votre café. Oui, il faut compter la moitié de la tablette de chocolat que vous avez mangée en soirée parce que vous aviez envie d'un peu de sucré. Quand vous aurez tout additionné, je suis certaine que vous obtiendrez un total d'au moins six ou sept petites collations innocentes, de rien du tout...

Beaucoup d'entre nous ont entendu dire que, pour garder nos fonctions métaboliques actives, il faut manger de petits repas et plusieurs collations tout au long de la journée. Devinez quoi... J'ai pris des collations comme une vraie pro et j'ai fait tout ce que j'ai pu pour que mon métabolisme fonctionne le mieux possible en diminuant mes portions. Mais à ma grande déception, ces innombrables et minuscules repas n'ont rien fait pour m'aider. J'ai engraisé. J'ai essayé les régimes et je suis demeurée grosse. J'ai eu des opérations à l'estomac et je suis restée (un peu moins) grosse. Les interventions chirurgicales ont diminué la taille de mon estomac, alors j'ai pris de plus petits repas plus souvent. Et pourtant, jamais, jamais je ne me suis sentie rassasiée pendant plus d'une heure. La répétition continuelle

du cycle de la faim, du choix des aliments, de leur préparation, de l'alimentation elle-même et du nettoyage occupait une immense partie de ma vie.

Quand j'ai entendu parler du jeûne, j'ai pensé que le concept était ridicule. Déterminée à prouver que les théories du Dr Fung étaient insensées, je me suis lancée tout de suite dans un jeûne de 36 heures. Visiblement, j'ai réalisé avec le temps que le Dr Fung avait raison, et le jeûne m'a permis de découvrir une nouvelle façon plus saine de vivre. Mais si j'avais été plus informée, j'aurais suivi les conseils de Megan et progressé à un rythme plus modéré. J'aurais abordé le jeûne comme on aborde les poids au gym et renforcé mon muscle de jeûne une étape à la fois.

C'est facile de s'y mettre. Êtes-vous prêt? Arrêtez de grignoter. Dès maintenant.

## **PREMIÈRE ÉTAPE: METTEZ FIN AUX COLLATIONS**

Les règles sont simples. Chaque jour, prenez trois repas, et mangez jusqu'à ce que vous soyez rassasié. Chaque repas ne devrait pas durer plus d'une heure, et vous pouvez choisir vous-même le moment. Vous décidez aussi ce que vous mangez. Si vous buvez des boissons gazeuses, même des boissons hypocaloriques, commencez à les limiter aux moments des repas. Si vous avez besoin d'une gomme à mâcher, ne la prenez pas plus d'une heure après avoir mangé.

Mais *pas de collations*, ce qui signifie pas de gomme à mâcher, de bonbons, de pastilles, de sucre, de nourriture, de jus, de boissons sucrées (naturelles ou autres), de bouillons, de smoothies ou de boissons énergisantes, sauf au moment des repas.

Si cela vous semble facile, vous avez toute mon admiration. Et je suis convaincue que le jeûne sera du gâteau pour vous, au bout du compte, si vous me permettez l'image... Si vous êtes un peu plus âgé, comme moi, ne pas manger de collations vous paraîtra peut-être même familier. Je me rappelle m'être fait dire que j'allais gâcher mon souper si je prenais une collation après l'école. Avec le temps, les mentalités ont changé, et les

parents, dont les miens, ont commencé à donner des collations à leurs enfants au retour de l'école.

## DE PETITS PAS PEUVENT ÊTRE NÉCESSAIRES

En lisant ces pages, certains d'entre vous réaliseront peut-être qu'ils mangent de huit à dix fois par jour. Si c'est le cas, n'éliminez pas toutes vos collations d'un seul coup. Si vous le faites, vous ne mangerez alors plus que le tiers de ce que vous mangez présentement. C'est comme demander à un fumeur habitué à fumer chaque jour un paquet de cigarettes complet de réduire sa consommation quotidienne à quelques cigarettes seulement. Probable que vous n'y arriviez pas, et je ne voudrais pas que vous ayez à subir un échec.

Coupez plutôt une seule collation par jour pendant une semaine.

- **SEMAINE 1:** mangez sept fois par jour plutôt que huit.
- **SEMAINE 2:** mangez six fois par jour plutôt que sept.
- **SEMAINE 3:** mangez cinq fois par jour plutôt que six.

Vous voyez?

Quand j'ai coupé les collations, je ne me suis pas sentie nécessairement bien, mais l'expérience n'a pas été insoutenable ou douloureuse non plus. Comme j'étais habituée à manger à certaines heures précises de la journée, et que mon corps et ma tête le savaient, quelque chose me paraissait différent, c'est tout. Au départ, je ressentais la faim aux moments de la journée où j'aurais normalement été en train de manger. Mais mon corps a commencé à s'adapter et à ne plus attendre la nourriture à l'heure où je m'étais habituée à lui en donner. Quand je me passais de ma collation habituelle, je ressentais la faim avec plus d'intensité au repas suivant, et je mangeais alors un peu plus. Mais là aussi, mon corps s'est ajusté au fil du temps.

Aujourd'hui, j'évite les collations 90% du temps, et c'est l'une des raisons, je crois, qui explique pourquoi je réussis à maintenir un poids santé pour la première fois de ma vie. Je suis parfois incapable de résister à quelque chose de vraiment appétissant, ou il m'arrive de manger une collation si ma faim se prolonge depuis des heures. Mais ça se produit

rarement. Par chance, maintenant que je suis habituée, me tenir loin des collations n'est pas aussi difficile que je le craignais au début. J'ai compris que les personnes qui sont en forme font la bonne chose... *la plupart* du temps. Et c'est ce que j'essaie de faire, moi aussi.

(DR JASON FUNG)

Il est crucial de maîtriser sa faim pour perdre du poids, alors comment pouvez-vous la contrôler? Les médecins et les livres de régimes vous conseillent en général de prendre six ou sept petits repas par jour en stipulant que, si vous êtes capable de prévenir la faim, vous serez logiquement en mesure de faire aussi des choix alimentaires plus judicieux et d'éviter de vous suralimenter. De prime abord, cette recommandation peut paraître tout à fait raisonnable. Mais analysez-la plus en profondeur et vous verrez qu'elle ne tient pas la route.

Ce qui aura le plus d'influence sur la quantité de nourriture que vous avalerez est l'intensité de votre faim. Oui, vous pouvez délibérément manger moins, mais vous ne pouvez pas *décider* d'avoir moins faim. Si vous mangez sans cesse mais que vous avez toujours faim, votre santé en subit les conséquences, jour après jour, mois après mois, année après année. Vous êtes engagé dans une lutte incessante contre votre propre corps. Cependant, si vous avez moins faim, vous mangerez moins. Vous travaillerez de concert avec votre corps pour perdre du poids, pas contre lui.

Y a-t-il la moindre preuve scientifique suggérant que de manger continuellement des collations ou de petits repas aidera à prévenir la faim? La réponse est NON. Je le répète: la science ne soutient pas la théorie qui veut que manger sans arrêt soulagera les grondements douloureux de votre estomac qui vous forcent à grignoter. Il n'est pas nécessaire non plus de prendre des collations, puisque votre corps emmagasine de l'énergie alimentaire (calories) sous forme de graisse justement pour vous fournir des calories lorsque vous en avez besoin. Enfin, le fait de manger constamment est plutôt problématique. Si vous tentez de dénicher de la nourriture six ou sept fois par jour, où trouvez-vous le temps d'accomplir tout ce que vous avez d'autre à faire? Vous êtes perpétuellement en train de penser à ce que vous allez manger et à quel moment.

Vous croyez peut-être que grignoter ou prendre des collations vous empêchera de trop manger. Si c'était le cas, pourquoi y aurait-il des hors-d'œuvre? Ces entrées sont servies dans le but de vous faire manger *plus*. Manger une petite bouchée bien savoureuse vous rend plus affamé parce qu'elle vous fait saliver et penser à la nourriture. Pourquoi les appelle-t-on aussi «amuse-gueule»? Pour sous-entendre que vous en mangerez davantage. Une portion trop grosse stimulerait les hormones de satiété et ruinerait l'appétit. Mais une minuscule portion a l'effet contraire.

Pensez maintenant à un matin où vous n'aviez pas particulièrement faim, mais où, comme on vous a toujours répété que le déjeuner était le repas le plus important de la journée, vous avez mangé. Étonnamment, après avoir commencé votre repas, vous l'avez avalé en entier. Pourtant, avant même de soulever votre fourchette, vous auriez pu sauter le repas sans problème et vous porter à merveille. Vous savez de quoi je parle? Je l'ai vécu moi-même, à plusieurs reprises, et j'en ai pris conscience juste parce que je me suis entraîné à réfléchir à la faim. En bref, manger lorsque vous n'avez pas faim n'est pas une stratégie efficace pour perdre du poids. Mais inévitablement, on continue de taper sur la tête des gens qui ont l'audace de sauter un seul repas ou une collation. C'est à n'y rien comprendre.

Si vous prenez de petits repas six ou sept fois par jour, vous affûtez votre appétit et vous arrêtez volontairement de manger avant d'être rassasié. Vous répétez ainsi plusieurs fois par jour un processus qui ne fera rien pour diminuer votre appétit, mais qui l'augmentera plutôt, et de manière considérable. Et parce que vous êtes affamé mais n'avez pas mangé à votre faim, vous devez faire preuve d'une volonté énorme pour vous empêcher de prendre des collations. Le processus est épuisant, mais se poursuit malgré tout, jour après jour.

La façon de briser ce cycle et de réduire progressivement votre appétit est de manger moins souvent et d'arrêter les collations.



## **14. PASSEZ EN MODE JEÛNE**

(EVE MAYER)

Vous voilà prêt à aller de l'avant, à tout mettre en œuvre pour transformer votre vie. Comme vous avez été capable d'arrêter les collations (première étape), le moment est venu de jeûner sans tarder. Ne craignez rien, ce n'est pas très difficile! Nous allons même vous faciliter la tâche et, rappelez-vous, vous n'êtes jamais tenu de passer à une étape plus exigeante si vous n'êtes pas prêt à le faire. Restez à l'étape où vous vous sentez le plus à l'aise et passez à la suivante une fois que vous l'avez bien maîtrisée.

### **DEUXIÈME ÉTAPE: SAUTEZ LE DÉJEUNER**

Vous avez bien lu, oui. Plutôt que de prendre trois repas par jour, vous n'en prendrez que deux. Et n'oubliez pas: aucune collation.

Comment pouvez-vous vous préparer à sauter un déjeuner? Excellente question. Le jour précédent, votre souper devrait contenir des aliments sains, entiers et soutenant, qui vous font vous sentir bien. Il est préférable de vous en tenir à une diète faible en glucides, comme celle décrite au chapitre 5. Lorsque vous mangez des aliments sucrés ou d'autres produits que vous avez classés comme étant mauvais pour vous, vous risquez de vous sentir encore plus affamé le lendemain matin. J'aime personnellement consommer beaucoup de bons gras à la veille d'un jeûne, comme de la viande ou du fromage, en plus d'une portion généreuse de salade verte remplie de légumes. Vous ne devriez pas mettre plus d'une heure à avaler votre repas, un intervalle qui vous permet de savourer ce que vous mangez, d'apprécier le temps passé avec la personne qui vous accompagne et de vous sentir rassasié.

Quand vous sauterez le déjeuner le lendemain, vous ressentirez la faim, d'abord, parce que votre corps est habitué à manger le matin. Faites diversion en vous hydratant plutôt. Buvez de l'eau, de l'eau gazeuse, du thé ou du café. S'il le faut, mettez de la crème dans votre thé ou votre café. Je saute le déjeuner tous les matins, mais je bois deux tasses de café, qui me suffisent amplement. N'ajoutez aucun sucre ni édulcorant, incluant les édulcorants naturels comme le stévia. Pourquoi? Parce que, chez plusieurs personnes, le sucré peut très bien déclencher la faim et rendre le jeûne plus difficile qu'il ne devrait l'être. Souvenez-vous que ce qui compte, en matière de perte de poids, c'est le contrôle de la faim, pas des calories. Au moment du lunch, mangez en une heure, et n'attendez pas plus de huit heures avant votre souper, qui devrait se limiter à une heure.

À une certaine époque, je me réveillais et je déjeunais le plus vite possible, question de mettre mon métabolisme en action. Aujourd'hui, je mange rarement le matin, et ça ne me dérange pas du tout. En fait, j'ai été surprise de constater qu'après m'y être habituée, au bout de six mois environ, je ne sentais presque plus la faim. Sinon je pouvais compter sur mon café, avec un soupçon de crème, pour me sustenter.

Vous êtes tout à fait libre de choisir à quelle fréquence vous sautez le déjeuner. Si la première journée n'a pas représenté un grand défi pour vous, sautez encore le déjeuner le lendemain. Si vous avez l'impression de vivre l'enfer parce que vous ne mangez pas, ne sautez le déjeuner qu'une fois ou deux par semaine, jusqu'à ce que vous soyez vraiment à l'aise. Augmentez la fréquence (je suggère d'ajouter une seule journée par semaine) jusqu'à ce que vous parveniez à un stade que vous jugez confortable.

Il est possible que vous ayez un horaire irrégulier et que vous vous demandiez si vous pouvez sauter le souper plutôt que le déjeuner. Bien sûr que vous le pouvez! Le repas que vous choisissiez de supprimer n'a pas d'importance. Le but est que vous soyez à l'aise de ne prendre que deux repas par jour, chacun consommé en l'espace d'une heure, en ne laissant jamais passer plus de huit heures entre les deux repas.

Pouvez-vous continuer à vous entraîner le matin pendant que vous jeûnez? Certainement. Moi-même, je le fais et je me sens beaucoup mieux que lorsque je m'entraîne après avoir mangé. En ce qui me concerne, sauter le déjeuner procure aussi un autre avantage, auquel je n'avais pas songé au

départ: ma famille et moi avons maintenant plus de temps à passer ensemble, au salon, à boire du café et à faire quelques câlins supplémentaires à notre chienne! En outre, pas de vaisselle à laver en quatrième vitesse avant de quitter la maison, et encore plus d'argent économisé sur l'épicerie. Nous sommes gagnants sur toute la ligne!

En bref, sautez le déjeuner aussi souvent que vous le voulez, et observez les changements qui se produisent dans votre corps et dans votre esprit. Je connais plusieurs personnes qui le font au quotidien, et c'est là l'essentiel de leur pratique de jeûne. J'ai vu des gens perdre du poids, se débarrasser de leurs médicaments et améliorer leur vie. Ce sera peut-être votre cas, ou peut-être découvrirez-vous après un certain temps que vous avez envie d'aller un peu plus loin. Là encore, la décision vous appartient. C'est *votre* vie.

### **TROISIÈME ÉTAPE: SAUTEZ LE DÎNER**

Maintenant que vous ne prenez plus de collations et que vous sautez le déjeuner régulièrement et sans effort, vous êtes prêt pour une journée où vous ne mangerez que le repas du soir.

Si vous y pensez bien, sauter le dîner après avoir sauté le déjeuner ne signifie que 6 heures de jeûne supplémentaires, environ. Pour la plupart des gens, l'expérience est loin d'être aussi traumatisante qu'ils l'imaginent. Et vous n'avez qu'à l'*essayer une seule journée*. Le lendemain, vous pourrez reprendre votre horaire de repas habituel.

Oui, vous aurez faim à midi, mais tenez-vous occupé, hydratez-vous bien, changez-vous les idées et restez motivé à atteindre vos objectifs. Au souper, mangez des aliments sains et soutenant en une heure au maximum et assurez-vous de finir votre repas au moins deux heures avant de vous mettre au lit.

Si vous n'avez pas de difficulté à ne prendre qu'un seul repas au cours d'une journée, essayez de nouveau la semaine suivante. Si le processus se poursuit en douceur, commencez à manger seulement au souper deux jours par semaine, en choisissant deux journées non consécutives. Après un certain temps, voyez si vous êtes à l'aise de ne manger qu'au souper, trois jours non consécutifs par semaine.

Est-ce que le repas que vous sautez a de l'importance? Tout comme à l'étape précédente: non. Vous pouvez garder le repas que vous voulez. Je recommande de ne manger qu'au souper parce que c'est le repas que l'on partage traditionnellement le plus en famille ou avec son réseau social. Si vous avez un horaire particulier, soyez libre de ne manger que le matin ou choisissez le repas du midi. La seule règle est que vous preniez un repas précédé d'une période de jeûne de 23 heures. Ainsi, si vous décidez de ne manger qu'au dîner, votre dernier repas de la veille devrait être aussi celui du midi.

Moi qui n'avais aucune expérience du jeûne avant d'adopter ce nouveau mode de vie, je n'ai jamais eu l'impression qu'un jeûne de 24 heures était une expérience mentalement ou physiquement trop éprouvante. Comme je m'étais entraînée en sautant les collations, puis le déjeuner, sauter un repas de plus n'avait rien de bien terrible. C'est toujours ce que je ressens aujourd'hui et, maintenant, je saute le déjeuner presque tous les jours.

### **Minutez votre jeûne**

Au fil des années, j'ai rencontré plusieurs personnes qui calculaient leurs jeûnes de 24 heures en se servant d'une minuterie ou d'une application. Non seulement elles jugent cette stratégie utile, mais connaître avec précision le total des heures écoulées depuis le début d'un jeûne leur donne aussi un sentiment d'accomplissement: de 14 heures à 18 à... Terminé! Le souper est prêt!

Si minuter vos jeûnes peut vous aider, n'hésitez pas à le faire! Personnellement, ça ne m'a pas beaucoup aidée... J'étais incapable de penser à autre chose qu'aux heures qu'il me restait encore à jeûner et au fait que mon estomac était vide. Je me suis mise à douter de pouvoir me rendre au bout de mon jeûne et j'ai réalisé que de me tenir occupée et d'avoir des distractions me permettaient d'apprécier davantage le processus. Mais il est possible que ça se passe autrement pour vous!

## **QUATRIÈME ÉTAPE: SAUTEZ LE SOUPER**

Je pense honnêtement que la quatrième étape est la plus difficile. Mais si vous avez arrêté de prendre des collations, que vous sautez le déjeuner de façon régulière et que vous vous sentez à l'aise de sauter aussi le repas du midi quelques fois par semaine, sans toutefois atteindre vos objectifs de santé et de perte de poids, le moment est venu de passer à un jeûne de 36 heures.

Je sais, je sais! Vous vous dites peut-être: *Un instant. Trente-six heures? Je croyais que le but était de ne jeûner que pendant une journée complète...* Pensez-y un peu: on appelle ce jeûne «le 36» parce que vous ne mangerez pas pendant 36 heures. Vous terminez votre souper, disons, vers 19 heures. Vous dormez pendant la nuit. Vous ne mangez pas le lendemain. Vous dormez de nouveau. Vous vous levez et prenez un déjeuner à 7 heures. Voilà! Vous venez de jeûner pendant 36 heures!

Je n'ai pas respecté l'horaire ci-dessus pour mon premier jeûne de 36 heures, et je l'ai trouvé extrêmement pénible. Pourquoi? Parce que j'étais éveillée pendant un plus grand laps de temps, obsédée par la faim. J'ai pris un déjeuner, puis commencé mon jeûne de 36 heures, ce qui veut dire que je n'ai passé que huit heures de mon jeûne à dormir. C'est *tellement* plus facile de jeûner pendant 36 heures si vous dormez 16 heures au cours de cette période. Vous ne devez alors gérer votre faim que pendant vingt heures, soit celles où vous êtes éveillé.

Je vous recommande de prévoir ce jeûne une journée où vous êtes particulièrement occupé... et le moins possible à proximité de sources de nourriture. Mettez toutes les chances de votre côté et faites ce que vous pouvez pour limiter les repas partagés, le magasinage et la cuisine. Comme ces activités sont parfois inévitables, vous devriez toujours demander le soutien des autres, et vous pourriez être surpris de constater à quel point ils peuvent se montrer bienveillants. J'ai aussi l'habitude de dormir moins longtemps quand je jeûne une journée complète, une chose qui me déstabilisait et me décourageait, au départ, mais que je considère à présent comme un avantage. Je peux planifier quelques tâches supplémentaires à réaliser si je ne dors pas.

Finalement, souvenez-vous que ne pas manger pendant une journée s'appelle *jeûner*, pas *mourir de faim*. Le choix fait toute la différence et, bien qu'il puisse être troublant d'aller au lit avec l'estomac vide, vous ne le

remarquerez plus une fois que vous serez endormi. De plus, au cours de la journée, vous pouvez mettre en pratique tous les trucs exposés auparavant: vous hydrater, faire une activité que vous aimez... Souvenez-vous aussi que vous réalisez des actions positives pour atteindre votre objectif.

Allez-vous avoir faim? Oui! Vous n'êtes pas habitué à passer une journée sans nourriture, et votre corps ressentira la faim, en réponse aux comportements auxquels il a été conditionné. Mais comprenez que la faim n'est pas une mauvaise chose; c'est votre corps qui vous parle, qui vous informe qu'il brûle de la graisse. Vous entrez en territoire inconnu, et chaque fois que vous jeûnez deviendra une expérience unique. Lorsque vous jeûnerez pendant une plus longue période que ce que vous aviez tenté jusqu'alors, vous aurez probablement encore plus faim. Mais vous pourrez le supporter puisque vous vous serez entraîné pour y arriver.

La fréquence à laquelle vous jeûnez pendant 36 heures est une décision qui vous appartient. Si vous êtes complètement bouleversé à la fin de votre premier 36, attendez un mois avant d'essayer de nouveau. Si l'expérience vous paraît presque trop facile, recommencez la semaine suivante. À mesure que le jeûne de 36 heures se déroule sans heurt pour vous, vous pouvez l'utiliser comme un outil pour accélérer la réalisation de vos objectifs.

### **Conseils pour dormir après une journée complète de jeûne**

1. Rappelez-vous que plus vite vous vous endormez, plus vite vous pourrez manger le lendemain matin.
2. Assurez-vous d'être bien hydraté. Boire une tisane tiède, à la camomille par exemple, aide certaines personnes à se sentir plus rassasiées.
3. Envisagez la prise de suppléments de mélatonine au besoin.
4. Les bains d'eau tiède sont très efficaces, mais bénéfiques surtout quelques heures avant d'aller au lit.
5. Évitez, si possible, les écrans d'ordinateur, de télévision et de téléphone cellulaire environ deux heures avant le coucher.

6. Essayez la méditation, la respiration profonde, l'aromathérapie, la lecture ou toute activité qui vous repose.
7. Planifiez ce que vous mangerez au déjeuner. Ne le préparez pas tout de suite, puisque vous pourriez spontanément porter de la nourriture à votre bouche (cela m'est arrivé!). Imaginer ce que vous aurez du plaisir à manger le lendemain matin peut rendre la faim plus supportable.

## **CINQUIÈME ÉTAPE: POURSUIVEZ LE JEÛNE UNE JOURNÉE DE PLUS**

Mais ça alors! Vous êtes devenu une véritable bête de jeûne! Vous avez mis un terme aux collations, vous sautez régulièrement le déjeuner, vous êtes aussi capable de sauter le dîner à l'occasion, et vous pouvez même passer une journée entière sans nourriture. Devinez quoi... Vous avez déjà fait un jeûne prolongé, défini par plusieurs comme étant un jeûne de plus de 24 heures. Bien joué!

Alors comment se prépare-t-on à ne pas manger pendant *plus* d'une journée? D'abord, vous devez déterminer si vous en avez envie, tout simplement. Beaucoup de gens ont perdu du poids et ont atteint leurs objectifs de santé sans même jamais réaliser un jeûne prolongé, et c'est très bien ainsi. Par exemple, une femme que j'ai soutenue en ligne a éliminé toutes les collations et a commencé à sauter le déjeuner chaque matin. Sur cette base, elle a perdu 27 kilos en un an, et son médecin a cessé de lui prescrire son médicament pour le diabète de type 2 étant donné que sa glycémie se situait désormais à un seuil santé. Un autre homme que j'ai soutenu a perdu plus de 45 kilos en neuf mois en sautant le déjeuner tous les jours ainsi que le dîner deux jours par semaine. Il a ainsi diminué sa tension artérielle et a pu se libérer de la médication qui le soutenait depuis dix-huit ans.

La situation n'est pas la même pour tout le monde, cependant, et vous pourriez vouloir tenter un jeûne prolongé pour plusieurs bonnes raisons. En voici quelques-unes.

- Vous voulez accélérer le processus vers l'atteinte de votre objectif.
- Votre poids et vos mensurations stagnent depuis un mois ou plus.

- Vous êtes curieux de l'essayer.
- Vous cherchez d'autres bienfaits sur votre santé que la seule perte de poids. Par exemple, les jeûnes prolongés diminuent plus efficacement le taux d'insuline chez les personnes atteintes du diabète de type 2. Après 36 heures de jeûne, la cétose débute, et après 48 heures, l'autophagie, ou le processus de nettoyage cellulaire, se met en branle. Les jeûnes prolongés sont aussi reconnus pour augmenter la clarté d'esprit.

Pour raffermir votre muscle de jeûne et vérifier si vous vous sentez à l'aise lors d'un jeûne prolongé, commencez par ne pas manger pendant une journée entière, dormez et continuez de jeûner jusqu'à midi le lendemain. Si vous vous sentez bien, essayez un jeûne de 42 heures quelques jours plus tard. Puis de 48 heures. Plus tard, augmentez jusqu'à 72 heures, puis à 5 jours. L'important est d'augmenter la durée du jeûne pas à pas. Dès qu'une période de jeûne devient facile pour vous, prolongez-la.

On est porté à croire que plus le jeûne est long, plus grands seront les bienfaits. Mais ce n'est pas le cas du tout. J'ai moi-même effectué deux jeûnes extrêmement longs: un jeûne de 11 jours et un autre de 10 jours. Mes résultats étaient impressionnants: j'ai perdu environ 5,5 kilos chaque fois, et ma peau est devenue radieuse, aussi belle que si j'avais reçu un soin facial de trois cents dollars dans une clinique de luxe. Mais le jeûne en soi était très rude mentalement, et ma perte de poids a été la même que si j'avais jeûné 10 jours non consécutifs en un mois. Outre ces deux jeûnes, j'ai fait près de vingt jeûnes prolongés, la plupart de 36 à 48 heures. Je les trouve parfois difficiles à maintenir jusqu'à la fin, mais, si je suis particulièrement occupée lorsque je les mets à mon horaire, et que mon mari peut prendre en charge les courses et la cuisine, je réussis en général à les terminer.

Pendant mon jeûne de 11 jours, je n'en revenais pas de toutes les pensées et les émotions qui me passaient par la tête. J'ai tenu un journal à ce moment, que je consulte encore parfois, et je suis fascinée de voir à quel point j'étais émotionnellement agitée. La colère était mon émotion la plus manifeste. J'en voulais à mon entraîneuse, que je connaissais pourtant depuis deux ans, qui me disait ne pas se sentir à l'aise de me voir m'entraîner à la moitié de mon jeûne. J'étais en colère contre mon mari, que je dérangeais à force de lui rapporter, presque toutes les heures, mes nouvelles découvertes concernant les taux de succès du jeûne. J'étais de



mauvaise humeur si je dormais mal, certaines nuits, ou je me réveillais à 4 heures du matin parce que j'avais un énorme surplus d'énergie. J'ai été en colère, aussi, quand j'ai réalisé que j'allais devoir entreprendre une nouvelle vie, qui ne serait pas centrée sur la nourriture, cette fois, et qui m'obligerait à avoir d'autres habitudes et d'autres champs d'intérêt. Et surtout, je m'en voulais de ne pas avoir essayé le jeûne plus tôt. J'avais passé des *années* à me battre pour perdre du poids, à échouer, à échouer aussi à me sentir mieux, et voilà que pendant un jeûne prolongé je me sentais plus en santé et plus énergique que jamais. J'avais l'impression de vivre une nouvelle vie! Je me répétais sans cesse: *Pourquoi personne ne m'a jamais parlé du jeûne avant?*

Quand vous décidez d'entreprendre un jeûne prolongé, surtout un jeûne de plus de 48 heures, je crois que c'est une bonne idée d'impliquer un médecin dans votre processus. Lorsque j'ai terminé mon jeûne de 11 jours, j'étais sous la supervision du Dr Fung et de Megan, et j'avais aussi avisé mon médecin de famille, qui m'a encouragée à poursuivre mes explorations. Comme je l'ai déjà indiqué au chapitre 10, les soins d'un médecin se révèlent des plus importants si vous avez des problèmes de santé ou si vous prenez normalement un médicament avec de la nourriture.

Peu importe votre décision, les jeûnes prolongés peuvent être un outil exceptionnel pour votre perte de poids et votre santé globale. Intégrés à un programme de jeûne plus vaste, ils peuvent jouer un rôle déterminant dans la résolution de multiples conditions de santé, voire changer complètement la perception que vous avez de votre santé en général, du bonheur et de votre estime personnelle.

(DR JASON FUNG)

Maintenant que vous connaissez les nombreuses façons d'entreprendre un jeûne et de le maintenir, il est temps d'apprendre ce qu'il convient de faire lorsque vous mettez un terme à un jeûne.

Pour la plupart des jeûnes, c'est-à-dire ceux qui durent jusqu'à 5 jours, vous n'avez pas à vous inquiéter. Recommencez à manger doucement, en demeurant attentif à ce que vous faites. Comme vous le savez à présent, dès que vous commencez à manger, votre corps vous encourage à continuer

jusqu'à ce que vos hormones vous signalent l'état de satiété. Ne mangez pas au-delà de cette limite. Votre repas devrait être constitué d'aliments variés et nutritifs qui vous font sentir bien. Mastiquez lentement et consciemment, ne vous empiffrez pas. La première bouchée vous paraîtra peut-être étrange ou, au contraire, encore plus délicieuse que tout ce que vous avez jamais mangé auparavant. Restez simplement sur cette impression et ne l'analysez pas outre mesure. Prévoyez manger en moins d'une heure et n'oubliez pas de boire assez de liquides tout au long de votre repas.

Après des jeûnes de 5 jours ou plus, je conseille souvent aux gens de prévoir manger une poignée de noix ou une petite salade, par exemple, trente minutes environ avant leur repas principal. Cela est une forme de réintroduction à la nourriture. En effet, il existe un risque léger de ce qu'on appelle «le syndrome de renutrition», où un repas imposant, après un jeûne de plus longue durée, pousse les électrolytes à pénétrer les cellules trop rapidement. Cela peut être très dangereux, et le fait de se réalimenter peu à peu réduit ce risque.

L'autre raison pertinente d'une réintroduction progressive est de prévenir la suralimentation à laquelle se prêtent certaines personnes à la fin d'un jeûne. Elle donne une chance au système digestif de «s'échauffer», en quelque sorte, puisqu'il n'a pas fonctionné depuis plusieurs jours. En ce qui concerne les jeûnes de moins de 36 heures, la différence est minime.

## **15. BOUGEZ POUR ÊTRE EN SANTÉ, PAS POUR PERDRE DU POIDS**

(EVE MAYER)

Note: si vous aimez votre programme d'entraînement et avez déjà à peu près le poids que vous désirez, vous pouvez vous rendre tout de suite au chapitre 16.

Par contre, si la pensée de devoir vous entraîner vous rebute, que vous avez de la difficulté à trouver un moment pour l'exercice dans votre horaire, ou si vous n'avez jamais réussi à atteindre vos objectifs en termes d'activité physique, poursuivez votre lecture!

### **MON COMBAT AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Il y a plusieurs années, alors que je pesais environ 127 kilos, j'ai décidé de m'entraîner pour une marche d'une centaine de kilomètres en trois jours, en soutien à la lutte contre le cancer du sein. En plus de recueillir de l'argent pour la cause, je me suis préparée en marchant de 5 à 25 kilomètres par jour, plusieurs jours par semaine, pendant six mois.

Avez-vous déjà fait de l'exercice avec 20, 30 ou 50 kilos en trop sur le dos? Moi je l'ai fait, et avec un surplus de poids encore plus grand! À 127 kilos, je devais traîner près de 60 kilos en extra, alors vous pouvez aussi bien m'imaginer en train de porter une femme adulte sur mes épaules. Un seul kilomètre de marche me donnait déjà du fil à retordre, mais marcher pendant des mois avec un tel surplus de poids aurait pu m'achever. Mon corps était tout irrité et endolori, et mes pieds peinaient pour me transporter. Chaque fin de semaine, je marchais jusqu'à une quinzaine de kilomètres, pendant que les joggeurs et les adeptes de marche rapide passaient à côté de moi comme des flèches. Je me sentais lourde, lente et honteuse. Malgré

tout, j'ai persévéré et j'ai continué de m'entraîner, déterminée à me rendre au bout de cette marche en l'honneur de toutes les femmes que je connaissais qui avaient souffert d'un cancer du sein et qui avaient fait preuve d'un courage sans pareil.

Bien que je me sois entraînée près de chez moi, à Dallas, sur des terrains plats pour la plupart, la marche à laquelle je m'étais inscrite avec un groupe d'amis de l'université devait se dérouler entre San José et San Francisco. Disons seulement que le relief de la Californie est légèrement plus accidenté que ce à quoi mon entraînement m'avait préparée. Les petites collines décrites par les habitants des environs m'ont immédiatement fait l'effet de montagnes gigantesques...

Pendant trois jours, j'ai pris place aux premières lignes du groupe de marcheurs, devant des milliers d'autres participants. Mais c'était inévitable, à la fin de la journée, je me retrouvais toujours à la queue du peloton, pour ne pas dire carrément la dernière. Une balayeuse de voirie suivait la foule de marcheurs et faisait monter les participants qui demandaient à être transportés au point d'eau le plus près. Une gentille bénévole sur son vélo avançait aussi tout juste derrière le dernier marcheur. Cette cycliste et moi avons commencé à bien nous connaître, et le deuxième jour elle m'a «gentiment» suggéré de profiter de la fourgonnette de la voirie, question de m'accorder une petite pause. J'ai décliné «poliment» son offre, et l'après-midi même elle m'a presque forcée à entrer dans la fourgonnette.

Au mieux, ces trois jours de marche ont été une belle leçon d'humilité; au pire, l'injure la plus totale. Des personnes de tous les âges me devançaient, du marcheur aguerri au marcheur pas si aguerri, et même quelques femmes bien plus grasses que moi. À un certain moment, j'ai levé les yeux pour apercevoir une femme dans les 70 ans, probablement, son crâne chauve suggérant qu'elle souffrait d'un cancer, mais qui me dépassait d'un pas allègre et bien assuré. Et je ne peux pas dire si c'est mon imagination qui m'a joué des tours, mais je vous jure me souvenir aussi d'une femme âgée, sur ses béquilles, qui me devançait en me regardant avec pitié.

Je partage cette expérience avec vous pour vous montrer que, tout au long de ma vie d'obèse, je me suis entraînée. Pendant des années, j'ai gaspillé de l'argent, du temps et tellement d'espoir en entraînement

musculaire, en cours de danse, en marche, en cours de yoga, en gyms et en entraîneurs privés, en Pilates et j'en passe. Malgré tout, faire de l'exercice, pour moi, n'a jamais été un moyen efficace de perdre du poids. En fait, au cours de mes six mois d'entraînement précédant cette marche de trois jours, j'ai pris 2 kilos. Peut-être du muscle, me direz-vous? Pas si sûr. Mes vêtements étaient plus serrés, alors je pense bien que c'était de la graisse.

Dans le but de perdre du poids et de retrouver votre santé, vous devez vous munir d'un autre outil que l'exercice. Cet outil est le jeûne.

## **S'ENTRAÎNER PENDANT LE JEÛNE**

Plusieurs personnes sont étonnées d'apprendre que s'entraîner au cours d'un jeûne est non seulement permis, mais encouragé. Je n'ai jamais été aussi en forme que depuis que j'ai commencé à jeûner, il y a deux ans, et j'ai également plus de masse musculaire. Je continue de perdre de la graisse et de gagner du muscle, lentement mais sûrement, et je me sens pleine de vitalité presque tous les jours.

Laissez-moi vous confier un secret. Je passe moins de temps qu'avant à faire de l'exercice. Autrefois, j'utilisais un tapis de marche au moins trois heures par jour et je travaillais avec un entraîneur personnel quelques fois par semaine. J'étais en moins bonne forme, plus grosse et plus affamée... Aujourd'hui, j'aime vraiment m'entraîner... la plupart du temps!

Mon programme est simple. Presque tous les jours, je sors avec notre chienne pour une marche rapide, ce qui donne à mon cœur la chance de bien s'activer pendant une vingtaine de minutes. Et environ deux fois par semaine, pendant quarante-cinq minutes, je fais de la musculation à l'aide d'une barre de poids ou d'appareils d'exercice. Quand je dis «musculation», comprenez bien que je n'utilise que des poids très petits ou des appareils programmés pour offrir une faible résistance, sous la supervision d'un entraîneur personnel ou à partir d'une application d'entraînement en compagnie de mon mari. Dernièrement, j'ai ajouté des cours de CrossFit à mon horaire, deux fois par semaine. Je suis en général la pire du groupe, mais me sens comme une vraie pro en faisant mes *squats* et en soulevant la barre, même si je n'utilise pas de poids substantiels.

Au fond, avec le jeûne, je m'entraîne moins, mais je suis plus en forme que jamais.

Devriez-vous faire de l'exercice? Oui! L'entraînement est bénéfique pour votre cerveau, votre respiration, votre cœur, vos poumons, vos muscles, votre digestion, votre composition cellulaire, votre santé mentale et plus encore. Lorsque je m'abstiens complètement de faire de l'exercice, je remarque que mon humeur et mon sentiment de bien-être se détériorent après environ dix jours. Là encore, vous devez découvrir par vous-même les exercices qui vous conviennent, et même si Megan aura certaines recommandations à vous faire, personne ne peut vous affirmer avec certitude quelle activité en particulier est celle dont vous avez besoin.

Récemment, mon mari et moi sommes allés en vacances dans le Nevada. Nous nous sommes rendus à Blue Diamond, une petite ville du désert nichée dans les montagnes, où se trouvent un restaurant charmant, une boutique de cyclisme et 240 kilomètres environ de sentiers rocheux pour les amateurs de marche, de vélo et d'équitation. Nous avons pris la décision plutôt insolite, en ce qui nous concerne, de partir en randonnée, la première vraie randonnée de ma vie. J'étais nerveuse, c'est le moins qu'on puisse dire! Malgré tout, je me suis forcée à rester positive et à plonger. Nous avons mis une heure et demie pour réaliser notre parcours de 5 kilomètres, mais, une fois rendus au sommet, nos efforts ont été récompensés par la vue époustouflante sur les montagnes striées de rouge et de marron devant nous et par la brise fraîche et vivifiante sur nos visages.

J'ai été envahie, soudainement, par toute une gamme d'émotions, et je me suis mise à pleurer.

Je suis certaine que vous avez déjà observé des photos de certains de vos amis au sommet d'une montagne magnifique, leurs bras levés au ciel en guise de satisfaction. Beaucoup de mes amis ont publié ce genre de photos en ligne et, chaque fois, j'étais heureuse, pour eux, de constater qu'ils avaient été assez forts pour parvenir tout en haut. Mais à l'intérieur, je savais que c'était une chose que je ne serais jamais capable de faire *moi-même*.

En atteignant le sommet de cette montagne, au Nevada, je me suis prouvé spontanément, et sans l'avoir cherché, que je me trompais. Vous pouvez faire la même chose!

1. **CHOISISSEZ UNE ACTIVITÉ ADAPTÉE À VOS MOYENS ET QUI S'INSCRIT FACILEMENT À VOTRE HORAIRE.** Ne vous engagez pas à faire un marathon si vous ne pouvez consacrer que deux heures à la course chaque semaine. Ne vous inscrivez pas à des cours de Pilates si votre budget ne vous le permet pas.
2. **TROUVEZ QUELQUE CHOSE QUE VOUS AIMEZ.** Si vous êtes déjà en train de maigrir, je vous comprends. Moi aussi, je détestais toutes les sortes d'activités physiques possibles auparavant, étant donné que me tenir debout et me déplacer étaient déjà douloureux. J'ai choisi la marche parce que j'aimais le calme procuré par le fait d'être à l'extérieur et, tranquillement, je me suis habituée. Si vous ne pouvez trouver aucun exercice qui vous plaise d'emblée, commencez par vous entraîner dans un lieu où vous vous sentez bien. Par exemple, si vous cherchez un exercice à faible impact pour réduire votre stress, essayez un yoga doux. Si vous aimez la piscine, inscrivez-vous à un cours d'aérobic aquatique.
3. **PENSEZ À FAIRE MOINS D'EXERCICES CARDIO ET PLUS D'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE.** Plusieurs personnes qui n'ont pas découvert une routine d'exercices qui leur convienne trouvent le cardio intimidant parce qu'il les épuise rapidement. Vous pouvez aborder doucement l'entraînement musculaire et augmenter de façon progressive. À mesure que vous ajouterez des poids, vous serez *très* satisfait de constater que vos efforts ont porté leurs fruits.
4. **LORSQUE VOS EXERCICES DEVIENNENT TROP FACILES OU ENNUYANTS, AJOUTEZ-Y UN ÉLÉMENT, RENDEZ-LES PLUS COMPLEXES OU CHANGEZ D'ENVIRONNEMENT.** Votre corps a une grande capacité d'adaptation et, sans de constants changements, votre entraînement perdra de son efficacité.
5. **CHAQUE SEMAINE, ÉVALUEZ VOTRE HUMEUR, PUIS ÉTABLISSEZ DES LIENS ENTRE VOS PÉRIODES D'ENTRAÎNEMENT ET VOTRE ÉTAT D'ESPRIT.** Vous sentez-vous plus calme après avoir marché à l'extérieur? Vous sentez-vous plus heureux lorsque vous soulevez des poids quelques fois par semaine? Plusieurs personnes considèrent que l'exercice a un effet énorme sur leur état émotionnel.

6. **TROUVEZ UN PARTENAIRE D'EXERCICE.** L'activité physique est une excuse parfaite pour passer du temps de façon productive avec quelqu'un que vous aimez. Ce peut être votre partenaire, un ami, votre patron, votre mère ou un voisin. Peu importe. Si vous jeûnez tous les deux, l'exercice pourrait remplacer le temps que vous passiez ensemble, auparavant, autour d'un repas.
7. **OPTIMISEZ VOS PÉRIODES D'ENTRAÎNEMENT.** Comparez le déroulement de votre entraînement après avoir jeûné, puis après avoir mangé, afin de découvrir quel est le moment idéal pour vous exercer. Pour ma part, je m'entraîne bien mieux quand je jeûne, mais certaines personnes pourraient observer de meilleurs résultats après avoir mangé.

(MEGAN RAMOS)

Avant, je détestais tout ce qui venait avec l'activité physique: la transpiration, les efforts, les sensations de brûlure. *Tout.* Maintenant que je suis active et en santé, ces choses ne me dérangent plus. Certains jours, j'ai même l'impression que le gym est un peu chez moi. Je me suis efforcée de respecter le programme proposé par mon entraîneur, et j'ai fait d'immenses progrès chaque semaine. J'ai augmenté ma masse musculaire et repris de la masse osseuse, un gain particulièrement important étant donné le diagnostic d'ostéoporose reçu lorsque j'avais 30 ans.

L'activité physique est aussi devenue un bon exutoire pour mon stress. Auparavant, je gérais mon stress en mangeant l'équivalent de mon poids en pâtes et en pizzas... ce qui me laissait pitoyable sur les plans physique et émotif. Désormais, si j'ai une mauvaise journée, je sais que je sortirai du gym complètement régénérée. Il m'est arrivé souvent d'entrer au gym en larmes et de le quitter en dansant presque dans la rue, prête à conquérir le monde.

Mais comme Eve, il m'a fallu beaucoup de temps pour parvenir à ce stade. Pendant près de dix ans, j'ai dépensé des milliers de dollars au gym avec la seule intention de perdre du poids, et je n'ai réussi qu'à me sentir misérable. Aujourd'hui, je m'entraîne pour réduire mon stress et pour me sentir plus forte, pas pour perdre du poids.



Je le répète: n'allez pas au gym pour essayer de brûler des calories. Ne grimpez pas sur un vélo stationnaire comme je l'ai fait aussi, en programmant le compteur de calories et en vous arrêtant après en avoir éliminé 250, soit celles du beigne glacé que vous avez mangé pour déjeuner... La perte de poids n'a rien à voir avec les «calories absorbées, calories dépensées», alors même si l'exercice vous aidera à dépenser des calories, il ne réduira pas votre graisse. C'est pourquoi je n'ai jamais perdu de poids. Je n'étais pas défectueuse, j'étais seulement mal informée...

Je ne suis pas la seule à avoir été dans le brouillard dans ce domaine. Plusieurs des personnes que je rencontre me disent s'entraîner plus fort qu'elles ne l'ont jamais fait, mais continuent pourtant de prendre du poids. Elles ont beau ne consommer que 800 calories par jour et en brûler 1500, les kilos continuent de s'accumuler. Quel est le problème? Le problème est que le modèle de l'obésité des «calories absorbées, calories dépensées» est totalement erroné. Comme nous l'avons vu, les fluctuations de poids sont régulées de façon hormonale, l'insuline jouant un rôle clé dans l'emmagasiner de graisse.

La vérité sur l'exercice et la perte de poids m'a frappée de plein fouet lorsque je me suis rendue à Paris peu après avoir perdu 27 kilos à l'aide du jeûne et en respectant une diète faible en glucides. J'ai passé plusieurs jours avec mes amis à me promener dans les rues et je n'ai repéré aucun gym. Aucun. Pourtant, personne là-bas n'était obèse. En fait, à Paris, vous ne pourriez pas être obèse et fonctionner normalement. Il n'y a pas d'escaliers roulants. Les ascenseurs sont *minuscules*. Je mesurais 1,5 mètre et pesais 54 kilos à l'époque, et je me suis sentie claustrophobe en prenant un ascenseur. Les sièges dans le métro sont étroits, même chose pour les couloirs.

Je voyageais en compagnie d'une amie avec un problème de surpoids, qui m'a dit: «Megan, je ne reviendrai jamais ici tant que je n'aurai pas perdu de poids. Avant de venir à Paris, je n'avais pas réalisé à quel point j'étais obèse. Je ne comprends pas. Les gens ne déjeunent pas, ici. Ils mangent deux fois par jour et leur diète est remplie d'aliments gras comme le fromage, le beurre et les œufs. Les Parisiens marchent beaucoup, mais sinon ils ne s'entraînent pas. Et ils sont tellement minces!»

*Faire de l'exercice ne vous aidera pas à perdre du poids! L'obésité est contrôlée par les hormones, ainsi le nombre de minutes que vous passez sur*

le tapis roulant ne changera rien. Si vous mangez trop souvent les mauvais aliments et ne donnez pas l'occasion à votre corps de brûler de la graisse, vous ne perdrez jamais de poids. Oui, vous pouvez renforcer vos muscles, mais vous ne pouvez pas entraîner vos hormones.

La plupart de mes clients ont fini par être convaincus que l'entraînement était la seule chose qui leur permettrait de perdre du poids, ou que l'exercice, d'une manière ou d'une autre, allait au moins accélérer le processus. Il a été démontré à répétition que ces croyances étaient fausses, mais il est particulièrement difficile pour les gens d'y renoncer. Oui, l'activité physique entraîne plusieurs autres bienfaits pour la santé, incluant une amélioration du tonus musculaire, de l'humeur, de la flexibilité et de l'endurance, mais l'exercice ne vous aidera pas à perdre du poids.

Pour tous ces autres bienfaits, je sors du lit quatre fois par semaine à 4 h 30 pour soulever des poids. Je vais promener mes deux lévriers chaque jour pendant au moins une heure. De cette façon, j'ai pris avec joie plusieurs kilos de masse maigre, et aujourd'hui mes os sont solides et en santé. Mais l'exercice ne m'a jamais aidée à perdre du poids dans le passé et ne le fait pas vraiment non plus maintenant.

Le modèle de l'obésité des «calories absorbées, calories dépensées» est complètement déphasé et procure aux gens l'illusion du contrôle. Je demande souvent à mes clients pourquoi ils croient que s'entraîner les aidera à perdre du poids si cela ne leur a jamais servi auparavant. Ils me répondent toujours qu'ils ne s'entraînaient pas assez fort.

Vous *maîtrisez* le poids que vous perdez, mais une classe d'aérobic ne vous sera d'aucun secours. En revanche, ce que vous décidez de manger, et plus particulièrement *quand* vous le mangerez, sera déterminant. Bien que j'encourage chacun de mes clients à être le plus actif possible, nous ne devrions pas faire de l'exercice dans le but de perdre du poids. Nous l'avons essayé, autant comme autant, et nous n'avons fait qu'engraisser. Alors je vous en prie, faites de l'exercice *et* jeûnez.

(DR JASON FUNG)

L'un de mes patients les plus célèbres est Georges St-Pierre, le champion de l'UFC. Le 4 novembre 2017, cette légende des arts martiaux mixtes devait

affronter Michael Bisping lors du championnat de poids moyens. Georges n'avait pas combattu pour un titre depuis quatre ans, et les attentes étaient élevées, pour lui d'abord, pour ses partisans et pour le sport en général. Il avait besoin de prendre du poids avant la pesée et s'est donc mis à manger toutes les deux heures. Tout au long de sa vie, il avait été conditionné à croire que, pour constituer sa masse musculaire, il devait consommer de plus grandes quantités, plus souvent. Ainsi, en plus de ses entraînements rigoureux, son apport alimentaire avait atteint son maximum. Les résultats ont été désastreux. Il a commencé à souffrir de crampes, a perdu le sommeil, vomissait régulièrement son déjeuner et, le plus alarmant, du sang est apparu dans ses selles. Incapable de poser un diagnostic, Georges a littéralement combattu la douleur à la force de ses muscles. Contre toute attente, il est parvenu à remporter le championnat au troisième round.

Après, les médecins ont déclaré que Georges souffrait de colite ulcéreuse, une inflammation du côlon qui cause des ulcères dans les intestins. On lui a prescrit un médicament, mais Georges souhaitait aussi trouver une manière différente de contrôler ses symptômes. Je lui ai recommandé le jeûne intermittent. Au bout de quelques semaines, les symptômes de Georges s'étaient grandement améliorés. Il avait recommencé à mieux dormir, l'inflammation s'était atténuée, et il ne souffrait plus de crampes. Ses masses osseuse et musculaire se sont bonifiées, et son pourcentage de gras avait diminué. Mieux encore pour un athlète de haut niveau comme Georges, il avait retrouvé une énergie débordante et avait l'impression que ses entraînements lui étaient plus bénéfiques. Désormais, Georges commence sa journée par un entraînement, le ventre vide, et il affirme se sentir plus léger et plus concentré.

La vérité est que faire de l'exercice avec l'estomac vide vous procurera un meilleur entraînement que le faire après avoir mangé. Pensez-y: choisiriez-vous de vous battre contre un lion affamé ou contre un lion qui vient tout juste de s'empiffrer en mangeant une grosse antilope bien juteuse? Vous n'opteriez jamais pour le lion affamé, qui serait bien plus alerte, plus rapide et on ne peut plus prêt à tuer!

Si vous vous entraînez pendant un jeûne, votre taux d'insuline est bas, mais vos taux de noradrénaline et d'hormone de croissance sont élevés. Dans cet état hormonal, vous avez plus d'énergie (puisque la noradrénaline

et la STH vous en procurent) et vous pouvez donc fournir plus d'efforts. Et si vous mangez après votre entraînement, votre STH reste élevée. La STH aide à renforcer le muscle, et vous vous rétablissez plus vite.

Il n'existe aucune raison physiologique qu'une personne mange avant de s'entraîner. En fait, j'encourage souvent les gens à s'entraîner dès le réveil, l'estomac vide, parce qu'ils ont déjà l'énergie dont leur corps a besoin. À 4 heures du matin, votre corps a une poussée d'hormones qui permettent au glucose de pénétrer dans votre flux sanguin. Lorsque vous vous réveillez pour votre entraînement à 6 heures ou à 7 heures, ou peu importe l'heure de la matinée, votre corps est toujours en train de brûler ce glucose. Vous n'avez pas *besoin* de manger.

Combiner l'entraînement et le jeûne pourrait vous faire atteindre un plus grand degré d'énergie et vous donner une silhouette plus mince, plus tonique. Sachez seulement que l'exercice en soi ne vous aide pas à perdre du poids. C'est le jeûne qui vous aide.

## 16. FESTOYEZ SANS CULPABILITÉ

(EVE MAYER)

Jeûner, c'est choisir de s'abstenir de manger pendant une certaine période. Festoyer, ce devrait être choisir de manger pendant une certaine période. Mais oubliez, par contre, les festins voraces et interminables de hamburgers, de pizzas, de boissons gazeuses, de frites et de crème glacée auxquels vous aviez l'habitude de succomber dans le passé. Dans cette nouvelle vie inspirée par le jeûne, je vais vous montrer comment festoyer de manière saine, satisfaisante et en toute conscience. Parce que vous avez le *droit*, oui, de festoyer quand vous ne jeûnez pas, mais l'expérience vous laissera une impression bien différente de celle qu'elle vous laissait auparavant.

### À QUOI RESSEMBLE UN FESTIN?

Lorsque j'ai commencé à apprendre à jeûner, l'inconnu me terrifiait. Allais-je avoir faim? Ou mourir de faim? Serais-je même *capable* de jeûner? Mais après avoir terminé quelques jeûnes, je savais mieux à quoi m'attendre. Je suis devenue à l'aise avec le fait de ressentir la faim, et j'ai cessé de m'étonner

quand celle-ci s'apaisait sans que j'aie même rien mangé. Il m'arrive de jeûner et de me sentir incroyablement bien, et j'ai pu expérimenter, à l'aide du jeûne, des moments de lucidité et de joie plus intenses que jamais auparavant.

J'ai toujours hâte de manger, par contre, et j'aime toujours *beaucoup* manger. J'adore tout ce qu'un bon festin offre, de l'odeur de la nourriture à la texture des aliments et à leur goût dans ma bouche. Avant de commencer à jeûner, je supposais que les gens qui sautaient des repas n'aimaient pas

vraiment manger, au fond, et qu'ils étaient même plutôt bizarres, incapables d'aucune gourmandise. J'avais peur de devenir comme eux en jeûnant...

Je m'inquiétais pour rien!

Pour chaque jeûne, il devrait aussi y avoir un festin. Mais que cela soit clair: festoyer n'a rien à voir avec ce que j'avais moi-même toujours imaginé, c'est-à-dire un épisode de gloutonnerie qui se prolongeait jusqu'à ce que mon estomac plein à craquer me supplie de lui donner une pause. Un bon festin devrait plutôt représenter un moment, idéalement une heure environ, au cours duquel vous mangez des aliments sains, dans le plaisir et en toute conscience, jusqu'à ce que vous soyez rassasié.

Je ne suis pas en train d'insinuer que, si vous détestez le brocoli, vous devriez contrôler suffisamment vos émotions pour pouvoir vous asseoir devant une grosse assiette de brocolis, les yeux remplis de convoitise et un peu de salive au coin des lèvres. Vous devriez choisir de préférence des aliments complets et biologiques, faibles en glucides, riches en bons gras, et que vous *aimez* manger. Il est vrai que vous ne pouvez pas aimer tout ce qui est sain pour vous, mais, au fil du temps, vos préférences et vos goûts vont évoluer.

Et cette évolution est cruciale.

Festoyer ne signifie pas manger à la perfection, de toute façon. Même les gens en forme succombent parfois à des aliments malsains. Aujourd'hui, 90% du temps, je mange les aliments dont je sais qu'ils me feront sentir bien, et 10% du temps, j'opte pour une chose sans aucune valeur nutritive et qui aura peu de chances de me faire me sentir bien. Je suis folle des hamburgers, et je voudrais pouvoir en manger aussi souvent qu'avant. Mais je sais que si je mange des frites, un *cheeseburger* avec bacon et un lait frappé au chocolat, je vais engraisser et me sentir abattue. J'ai aussi remarqué qu'en mangeant ce genre de choses je suis assaillie de fringales incontrôlables le lendemain. Alors je préfère me préparer un énorme bol de salade rempli d'oignons grillés, d'avocat, de bacon, de cheddar râpé et de jalapeño, le tout surmonté d'une belle tranche de bœuf wagyu grillé et juteux. Je trouve ce plat délicieux, j'en savoure chaque bouchée et je me sens au sommet de ma forme après l'avoir mangé. Et je ne souffre pas de fringales le lendemain!

Comment faire pour manger avec conscience? Voici quelques conseils.

D'abord, choisissez des aliments que vous aimez et qui vous rassasient. Si vous n'êtes pas le meilleur cuisinier au monde, demandez à quelqu'un dans votre famille de jouer ce rôle. Si vous avez du temps, accordez de l'importance à la présentation de votre nourriture: utilisez votre plus belle vaisselle, même si ce ne sont que de jolies assiettes de carton. Vos aliments devraient être de couleurs, de textures, de températures et d'arômes variés. Essayez différentes combinaisons de saveurs et créez des mélanges surprenants, par exemple une pomme verte bien croquante et acidulée avec du fromage cheddar. Si vous aimez manger en bonne compagnie, partagez votre repas avec des amis, votre famille ou vos collègues. Éteignez la télévision et votre téléphone. Mastiquez lentement votre nourriture et concentrez-vous sur les saveurs. *Mmmmm*.

L'objectif est de faire en sorte que votre festin soit visuellement agréable, rempli d'aliments de qualité que vous aimez et qu'il soit perturbé par le moins de distractions possible. Puis mangez jusqu'à ce que vous soyez plein. Ne comptez pas les calories, ne limitez pas les bons gras et ne vous arrêtez pas de manger seulement parce que vous avez l'impression que les autres pensent que vous vous suralimentez. Mangez jusqu'à ce que vous soyez satisfait, rassasié et bien.

Ça vous semble trop beau pour être vrai? J'avoue avoir dépeint ici une situation bien idéale. En réalité, nous n'avons pas toujours le temps, l'argent ou l'envie de préparer *le* repas parfait, de le servir sur de la porcelaine fine, puis de nous installer à la grande table avec toute la famille en souriant. Il nous arrive parfois de travailler onze heures, de ne pas avoir une seconde pour arrêter à l'épicerie, ou alors c'est l'ado de la maison qui fait des siennes et qui refuse de s'asseoir avec nous. Peut-être que l'on vient de jeûner pendant 24 heures, qu'on attend avec impatience le moment de manger et qu'on se brûle finalement la langue avec un morceau de cheddar enroulé de bacon avalé en vitesse, pendant que le gras de la viande coule au-dessus de l'évier (enfin, j'espère ne pas être la seule!).

Toutes les situations ne sont pas idéales. Il n'en demeure pas moins qu'on devrait tout aussi bien jeûner que festoyer. Ni l'un ni l'autre ne devrait être une punition, et chacun devrait être un moment heureux. On peut trouver une certaine liberté dans le jeûne, parce qu'il représente moins de vaisselle à faire, moins de magasinage, moins de temps passé à la cuisine

et plus de temps pour soi. Et l'on peut trouver du plaisir à festoyer en utilisant nos aliments favoris, en réalisant une nouvelle recette, en partageant un repas et un verre de vin avec des amis.

La vérité est que nous *méritons* de manger, et nous *méritons* d'apprécier ce que nous mangeons. Je dois admettre qu'il a été difficile de changer mon alimentation, et abandonner le sucre a été pour moi un véritable processus de deuil. Mais en respectant une diète que j'ai établie moi-même, je peux me permettre, 10% du temps, de manger une chose qui ne se trouve pas sur ma liste d'aliments sains et de maintenir ma perte de poids.

Votre famille et vos amis seront peut-être aussi ravis et soulagés de voir que vous festoyez. Mais même s'ils apprendront à composer avec votre rythme de vie et avec le jeûne, il vous arrivera parfois de vous plaindre de la faim ou d'avouer vous ennuyer de certaines choses qui sont tout à fait néfastes pour vous (les Cheetos, peut-être?). Lorsque vous jeûnez, rappelez-vous que vous avez choisi de le faire et que vous pouvez vous arrêter à n'importe quel moment. Vous pouvez bien sûr vous plaindre de temps en temps, mais sachez que cela pourrait tôt ou tard déranger ceux qui vous entourent. Après un jeûne, vos proches *souhaiteront* vous voir festoyer. Ils ont besoin de savoir que vous ne vous laissez pas mourir de faim et que vous avez une attitude saine envers votre corps. La meilleure façon de le leur prouver est d'apprécier sincèrement la nourriture que vous mangez.

Alors je vous en prie: festoyez! Mangez une nourriture appétissante, des aliments savoureux, sains, et sachez apprécier chaque bouchée. On entend souvent que c'est dans l'absence qu'un cœur s'attache à l'objet de son affection; c'est vrai aussi pour la bouche! Le jeûne peut vraiment vous faire aimer encore davantage la nourriture!

Manger est une activité humaine normale, nécessaire à la vie, et devrait être une expérience réjouissante. Apprendre à aimer la nourriture sans ressentir de culpabilité est une étape importante dans la découverte du jeûne.

### **Comment festoyer sans culpabilité**

1. Choisissez ce que vous mangez, le moment et l'endroit où vous le faites, ainsi que le temps que vous y mettez. Une heure est suffisante



pour prendre un repas.

2. Éliminez toute distraction de votre repas. Par exemple, rangez votre téléphone, éteignez la télévision et mettez votre livre de côté.
3. Rappelez-vous que vous êtes une créature vivante, alimentée par la nourriture, et que la consommation de cette nourriture doit être une expérience réjouissante.
4. Mangez jusqu'à ce que vous soyez plein, mais bien. Assurez-vous d'avoir assez mangé avant de vous arrêter, et ne mangez pas davantage seulement parce que vous craignez d'avoir faim plus tard. Vous aurez bien la chance de manger ultérieurement.
5. Ne comparez pas vos choix alimentaires à ceux des autres, ni la quantité de ce que vous mangez. Chaque être humain est unique.
6. Souvenez-vous qu'il est tout à fait correct de manger. Ne vous punissez pas parce que vous aimez la nourriture. Vous méritez de vous alimenter, peu importe votre taille. Il n'est tout simplement pas naturel pour les humains de répugner à faire quelque chose qui leur est vital.

## **LE PROBLÈME AVEC LES SUCRERIES (ET AUTRES ALIMENTS FORT APPÉTISANTS)**

Au cours de votre festin, je vous recommande d'éviter de manger des aliments qui vous pousseront à vous empiffrer ou à sombrer dans une véritable spirale de dépendance. À l'exception des trois fois où j'ai dû me rendre à l'hôpital pour une chirurgie bariatrique, j'ai mangé un petit quelque chose de sucré chaque jour de ma vie, parfois même plusieurs petites sucreries par jour, jusqu'à ce que je commence à jeûner. Oui, je suis dépendante de la nourriture et, oui, je suis fort probablement dépendante des sucreries. Insatiable, j'en redemande toujours et je suis impatiente d'en manger; je me sens fébrile rien qu'à les imaginer et je les savoure, satisfaite, le moment venu.

Avant d'entreprendre un jeûne pour la première fois, j'ai tenté de me sevrer des sucreries et j'ai complètement échoué. Même si j'avais coupé les sucres de mon alimentation de façon significative, dès que j'avais envie de sucré, je me concoctais une gâterie faible en glucides avec de l'érythritol ou

du stévia. Je trouvais que le goût était étrange, au départ, mais après quelque temps j'ai fini par l'apprécier. Je me disais: *Si je réussis à perdre du poids tout en continuant de manger des sucreries, même de «fausses» sucreries, c'est parfait pour moi.*

Mais j'avais un problème. Après avoir perdu 11 kilos, je me suis mise à stagner. Je voulais en perdre davantage, mais savais que je n'y arriverais pas si je ne faisais pas passer ma diète à la vitesse supérieure... Mon autre problème est que j'ai découvert que les édulcorants naturels, comme le stévia, jouaient sur mon taux d'insuline, même s'ils contenaient peu ou pas de calories. J'étais insulino-résistante, alors, si je voulais stabiliser ma glycémie, je devais me débarrasser des sucreries. Peut-être pas pour toujours, mais au moins tant et aussi longtemps que je n'aurais pas atteint mon objectif de poids ni remis ma santé sur les rails.

Au moment de réaliser mon tout premier jeûne, au début de 2018, j'ai totalement rayé les sucreries de mon existence. Cela m'a *anéantie*. Je ronchonnais en buvant mon café le matin, parce que je détestais le goût du café-crème sans sucre. J'avais peur que la nourriture ne soit plus jamais une occasion de réjouissance étant donné que ce que j'avais toujours préféré dans un repas, c'étaient les sucreries... J'étais comme une toxicomane en plein sevrage, et je ne comprenais pas pourquoi, après un jeûne, alors que j'avais perdu du poids et que je me sentais plus en santé que jamais, j'avais toujours envie d'une chose aussi dommageable pour ma santé.

Et j'ai triché. Beaucoup. Par exemple, pendant mon jeûne de 11 jours, j'ajoutais quatre gouttes de stévia à chacun de mes deux cafés quotidiens. Un jour, seule chez mes parents, j'ai engouffré le dernier beigne qui restait dans la cuisine avant de jeter la boîte à l'extérieur, comme si quelqu'un allait mener une enquête criminelle, plus tard, pour expliquer pourquoi il manquait un beigne. Une autre fois, j'ai avalé un comprimé de mélatonine, même si je n'en avais probablement pas besoin pour dormir, juste pour en sentir le goût sucré sur ma langue pendant quelques instants.

Finalement, j'ai décidé que je *devais* éviter la moindre tentation. Je me suis débarrassée de toutes les sucreries de ma maison, en plus de ma réserve d'érythritol et de stévia. Bien sûr, je me suis sentie coupable de gaspiller autant, mais je ne pouvais plus garder ces aliments autour de moi. Je voulais être en santé. Je ne voulais pas qu'une seule substance ait autant de contrôle

sur moi et je savais que, pour m'en libérer, il fallait que j'arrête d'en consommer complètement.

Alors c'est ce que j'ai fait.

Rapidement, les sucreries ont commencé à me manquer beaucoup moins. Je me rappelle avoir planifié, un jour, de sauter le déjeuner et le dîner, et ne pas avoir ressenti la faim avant 15 heures, quand je me suis enfin installée pour manger. En portant la première bouchée à mes lèvres, j'ai compris pourquoi je n'avais pas eu faim plus tôt: mon corps n'était pas en manque de sucreries.

Aujourd'hui, je m'abstiens de manger du sucre et des édulcorants environ 90% du temps. Je bois maintenant mon café sans aucun sucre, même si j'avais affirmé que cela ne se produirait jamais. Si je mange quelque chose de sucré, c'est en général lors d'une occasion spéciale ou quand j'ai une envie irrésistible que je ne peux plus ignorer.

Mon esprit est plus clair, à présent, et j'arrive à maintenir un poids santé pour la première fois de ma vie. Je ne suis presque plus jamais malade, et je me sens si bien dans ma peau! Ma vie est finalement plutôt savoureuse! Je suis la preuve vivante que vous pouvez abandonner le sucre ou n'importe quelle substance dont vous dépendez. Vous imaginez peut-être que votre existence deviendra terne sans la présence de sucreries, comme on l'imagine pour toutes les substances qui engendrent une dépendance, mais c'est tout simplement faux. Le sucre arrive à faire croire à votre corps et à votre esprit que vous en avez besoin pour survivre. Vous n'en avez pas besoin.

Le sucre et les édulcorants rendent le jeûne beaucoup plus difficile pour de nombreuses personnes parce qu'ils stimulent leurs envies irrépressibles. Pour beaucoup, la perte de poids atteint un plateau. Réduisez votre consommation de sucre de moitié chaque semaine pendant un mois, jusqu'à l'arrêt complet, et observez les changements sur le plan de vos pensées, de votre corps et de votre poids. Ce n'est qu'à ce moment que vous pourrez déterminer à quel point vous avez envie de succomber à l'appel du sucre.

**FESTOYER, PAS SE GAVER**

Un festin contrôlé, composé de produits alimentaires sains, n'est pas la même chose que consommer de la nourriture avec excès. Bien qu'on utilise parfois nonchalamment le terme «boulimie» pour décrire un simple épisode d'alimentation excessive, l'hyperphagie boulimique est un trouble réel. En fait, c'est le trouble alimentaire le plus répandu aux États-Unis, dont j'ai souffert moi-même jusqu'à 36 ans. Je mangeais normalement au cours de la journée, mais chaque soir je m'asseyais devant la télévision pour dévorer des quantités phénoménales de viande, de croustilles, de crème glacée et de bonbons. Tout en mangeant, j'étais tiraillée par un dilemme cruel, ma tête me répétant d'une part que j'étais grosse et laide, et d'autre part que la nourriture m'aiderait à me sentir mieux. Je m'empiffrais jusqu'à ce que les voix se taisent et que l'anxiété s'estompe, remplacée par la douleur d'avoir beaucoup trop mangé.

Abuser ainsi de la nourriture m'a empêchée d'avoir à affronter ma réalité. La nourriture a fait obstacle entre le bonheur, la tristesse, la fierté et moi; elle a fait de moi un être désensibilisé, un zombi à la traîne, qui cherchait à faire de son mieux sans toutefois jamais vraiment goûter à la vie. Je me suis protégée du chagrin, comme de la joie, avec du poulet frit et des gâteaux.

Je me sentais misérable, désespérée, mais j'ai réalisé qu'il me fallait être un modèle positif pour ma petite fille. Si je lui apprenais à manger et à abuser de la nourriture comme je le faisais, je ne me le pardonnerais jamais. Je me suis donc prise en main et je me suis inscrite à une clinique externe, pour un traitement de quarante jours. À l'aide de différents types de thérapies, j'ai pu venir à bout de mon hyperphagie.

Si vous croyez souffrir d'un trouble alimentaire, une thérapie de désintoxication pourrait être une bonne solution pour vous. Mais ce n'est pas la seule. La thérapie cognitivo-comportementale s'est révélée bénéfique pour de nombreuses personnes. Je vous recommande d'abord de prêter attention à vos pensées pendant que vous mangez. Ressemblent-elles à ceci?

*Tu ne mérites pas de manger.*

*Tu devrais avoir honte de manger devant des personnes aussi minces.*

*C'est toi la personne la plus grosse dans cette pièce.*

*Tu es dégoûtant.*

Si c'est ce que vous ressentez, imaginez votre réaction si quelqu'un parlait en ces termes à votre enfant, à votre meilleur ami ou à votre conjoint. Vous cherchiez à les protéger, non? Alors pourquoi permettriez-vous qu'on vous parle ainsi? Si vous souffrez d'hyperphagie, je vous invite à envisager la thérapie, où vous apprendrez à vous parler avec bienveillance.

### **Souffrez-vous d'hyperphagie boulimique?**

La National Eating Disorders Association définit l'hyperphagie boulimique comme un trouble alimentaire sévère, constituant une menace pour la survie, et qu'il est possible de traiter. Ce trouble se caractérise par:

- des épisodes récurrents d'une consommation excessive de nourriture (souvent très rapidement et jusqu'au malaise);
- un sentiment de perte de contrôle pendant l'épisode de consommation;
- un sentiment de honte, de détresse ou de culpabilité après l'épisode;
- le recours fréquent à des comportements compensatoires malsains (ex.: anorexie) pour contrer les effets de l'hyperphagie. Si vous vous reconnaissez dans l'une de ces caractéristiques, je vous encourage à chercher de l'aide auprès d'un thérapeute.

(MEGAN RAMOS)

La plupart des diètes laissent croire que vous engraisserez si vous mangez jusqu'à satiété. Cette fausse conception est à ce point ancrée dans l'imaginaire collectif que je me suis retrouvée un nombre incalculable de fois devant des clients (hommes et femmes) qui éclataient en sanglots si je leur demandais de monter sur le pèse-personne la semaine après l'Action de grâce ou après les fêtes... Ils me disaient chaque fois: «Je vous jure que je n'ai pas mangé de pain, de patates ou de dessert, mais j'ai *tellement* mangé!»

Mais alors que les chiffres apparaissaient sur le pèse-personne, leurs larmes pleines de tristesse faisaient place à des larmes de joie. Immanquablement, presque tous mes clients avaient soit perdu du poids, soit maintenu leur poids, en dépit du festin qu'ils avaient avalé! Ils ne s'expliquaient tout simplement pas comment ils avaient pu manger autant de nourriture et ne pas avoir pris au moins 5 kilos!

## **LA SCIENCE DU FESTIN**

Mes clients nord-américains ne prennent pas de poids après le repas de l'Action de grâce parce que la prise de poids ne se calcule pas à partir des calories absorbées par le corps et par les calories ensuite dépensées... La prise de poids est contrôlée de façon hormonale, essentiellement par l'insuline. Manger une grande quantité de glucides raffinés, jusqu'à ce que vous soyez rassasié, augmentera substantiellement votre taux d'insuline, empêchant ainsi l'activation de vos hormones naturelles de satiété et causant un gain de poids. Mais, en général, votre repas de l'Action de grâce n'a pas une teneur élevée en glucides. Bien sûr, on trouve habituellement sur la table quelques petits pains, de la farce et de la tarte à la citrouille (des produits riches en glucides), mais vous mangez tout autant, sinon plus, de choux de Bruxelles, de la dinde et des patates douces, qui ont un effet beaucoup moins grand sur l'insuline.

Même si vous vous laissez aller à une débauche de glucides, à l'Action de grâce ou à Noël, et que vous mangez à vous seul une énorme tarte aux pommes, quel est le problème? Aucun problème, du moment que vous jeûnez. C'est ce que je fais constamment. J'aimerais bien me vanter et dire au monde entier que j'arrive à ne jamais manger de glucides, mais ce serait faux. J'adore manger de la pizza à l'occasion et, en règle générale, j'en mange beaucoup trop. C'est parfait comme ça. Je planifie toujours un jeûne ensuite. Le jeûne «répare» l'anomalie hormonale engendrée par la consommation de pizza en diminuant mon taux d'insuline et en brûlant l'énergie alimentaire emmagasinée sous forme de graisse. Il élimine aussi tout sentiment de culpabilité que j'ai pu ressentir en mangeant.

Il est difficile pour mes clients d'être en paix avec l'idée de manger jusqu'à ce qu'ils se sentent rassasiés ou avec celle de manger des glucides à

l'occasion. Tout ce qu'ils savent, c'est que manger jusqu'à satiété entraîne presque toujours un gain de poids et qu'il faut en général des semaines, sinon des mois, pour réparer les dommages causés par un énorme repas riche en glucides.

C'est une leçon que j'ai eu du mal à accepter, moi aussi.

En 2012, j'ai retrouvé ma santé et repris le contrôle de mon poids grâce au jeûne et à une diète faible en glucides, et j'ai planifié un voyage d'un mois en Europe avec deux de mes meilleurs amis. C'est là qu'une pensée m'a envahie, et j'ai commencé à pleurer. Comment pouvais-je voyager en Italie et ne pas manger de pâtes ou de pizzas? Je voulais m'imprégner complètement de la culture des endroits que nous visitons, et partout la nourriture est un élément essentiel de la vie. Je ne voulais rien manquer.

Puis j'ai réalisé que je maîtrisais totalement mon poids, ma perception de la nourriture et mon désir de festoyer. Si je prévoyais manger une pizza en soirée ou des pâtes pour dîner, je pouvais jeûner le reste de la journée pendant notre découverte des environs. Je pouvais jeûner aussi pendant chacune de nos journées de déplacement, d'une ville à l'autre, juste au cas où je tomberais sur un *gelato* trop alléchant pour tenter d'y résister...

J'ai mis cette stratégie à exécution tout au long de mon aventure en Europe, et j'ai perdu 5 kilos pendant le voyage. J'ai même dû acheter un nouveau short, à Rome, vers la fin des vacances, parce que le mien était devenu trop grand. Plus que toute autre occasion, ce voyage m'a fait comprendre que le jeûne était l'outil qui me permettrait d'avoir du pouvoir sur mon corps et sur mon bien-être. Je pouvais à la fois festoyer *et* jeûner, et me porter à merveille.

La plupart des gens avec qui je travaille ont acquis une certaine peur de manger, mais craignent aussi de *ne pas* manger. Ils ont entendu dire que ne pas manger pendant quelque temps les pousserait à se gaver et leur ferait prendre du poids. Je veux vous rassurer, vous dire que festoyer et jeûner font partie d'un cycle naturel et que vous pouvez savourer toutes les étapes de ce cycle. Soyez confiant, mangez les bons aliments ou prévoyez un jeûne si vous succombez à une grande quantité de glucides, et cela vous procurera un sentiment de contrôle. Surtout, sachez apprécier le temps passé auprès des gens que vous aimez et ne vous inquiétez pas des conséquences de vos habitudes alimentaires sur votre tour de taille pendant les vacances. Nous

sommes *destinés* à festoyer avec nos proches et à jeûner entre les moments de célébration.

### **Cinq trucs pour festoyer de manière responsable**

- 1. SOYEZ PRÉVOYANT:** si vous êtes à l'aube d'une période de congé ou de vacances, essayez de planifier quelques jeûnes avant et après. Ils pourront être courts ou prolongés, selon la force de votre muscle de jeûne. Mais tentez de l'étirer un peu plus... Si vous jeûnez habituellement 24 heures, essayez de jeûner pendant 36 heures la semaine avant et la semaine après.
- 2. PLANIFIEZ LE MOMENT DE VOTRE FESTIN:** il est préférable de souper tôt; vous aurez ainsi quelques heures pour dépenser ce que vous aurez mangé. Si vous mangez des glucides ou du sucre, essayez de le faire en mi-journée plutôt qu'au souper ou en soirée.
- 3. RESPECTEZ UN HORAIRE ET ÉVITEZ LES COLLATIONS:** prenez le temps d'apprécier votre festin pendant que vous le mangez, et essayez de vous passer de collation avant ou après. Il est important de vous en tenir aux repas; de cette manière, vous limitez le nombre de fois où votre corps sécrète l'hormone d'emmagasiner de graisse, l'insuline.
- 4. PAS DE BOISSONS GAZEUSES:** essayez d'éviter de consommer des boissons sucrées, en particulier si vous savez que vous mangerez des glucides ou des desserts lors d'un prochain repas. Prêtez attention également à ce que vous mélangez à votre alcool. Les margaritas, les pinas coladas et autres cocktails d'inspiration tropicale sont eux aussi extrêmement sucrés. Si vous aimez les cocktails, combinez l'alcool de votre choix à de l'eau gazeuse ou de Seltz et à un soupçon de jus de lime.
- 5. ATTENTION AU VIN:** si vous prévoyez boire du vin, préférez un vin sec, donc sans sucre résiduel. Contrairement aux muscats et aux rieslings, qui contiennent une plus grande quantité de sucre, les cabernets et les champagnes bruts ont généralement une teneur moins élevée en sucre. Ils sont alors une option sûre si vous hésitez au moment de consulter une carte des vins.



## DES HABITUDES ALIMENTAIRES SAINES

Le jeûne peut faire et fera des merveilles pour votre tour de taille et votre santé générale, mais il vous faut plus que ce nouveau modèle d'alimentation pour maintenir votre mode de vie. Vous avez besoin de nouvelles habitudes alimentaires saines afin de pouvoir festoyer sans jamais déraiser pour de bon. Les cinq conseils suivants vous permettront d'approfondir les possibilités de ce style de vie *et* d'apprécier pleinement votre nouveau moi.

### 1. Ruinez votre appétit

Dans un repas, il n'y a pas que ce que vous mangez qui soit important. L'ordre dans lequel vous consommez vos aliments peut être lui aussi déterminant. J'ai appris cette leçon à la dure au cours d'une fête de famille.

Au début, quand j'ai commencé à suivre une diète pauvre en glucides, je ne mangeais que deux des délicieuses pommes de terre rôties de ma mère, à l'Action de grâce, et je les mangeais toujours en premier. Pourquoi? Parce que j'en avais rêvé pendant des jours et je me disais: *C'est un événement spécial, je peux me gâter.*

C'était la meilleure façon de me mettre des bâtons dans les roues. Les pommes de terre faisaient monter ma glycémie en flèche, ce qui entraînait mon pancréas à libérer une charge d'insuline et me rendait encore plus affamée et vorace. Invariablement, je mangeais plus que ma part et je voulais encore plus de pommes de terre. Puis je me sentais ballonnée et lamentable trois jours après le festin. J'ai pensé que je ne pourrais plus jamais toucher aux pommes de terre de ma mère, mais je me trompais, en fin de compte. Je peux encore en manger, mais il faut que je m'y prenne autrement pour aborder mon assiette...

Aujourd'hui, je mange ma nourriture dans un ordre différent. Je débute avec les protéines, les gras et les légumes non féculents. Ces aliments incluent la salade, la poitrine ou la peau de la dinde, les choux de Bruxelles, mais, quels qu'ils soient, je les mange avant les pommes de terre. Au moment de me «gâter», je suis déjà pleine et je peux à peine reluquer les pommes de terre; à la fin du repas, leur effet sur moi est très différent. Les autres aliments ont assouvi mon appétit, alors les pommes de terre ne me font plus autant envie.

Si vous mangez à l'extérieur ou devez vous rendre à un souper très copieux, commencez toujours par manger les légumes non féculents comme les légumes-feuilles ou les légumes qui poussent au-dessus du sol, tels que le brocoli ou le chou-fleur. Puis mangez les protéines et réservez les féculents et les sucres pour la fin. Vous vous sentirez déjà rempli et incapable de manger trop de ces aliments alléchants. Vous pourriez même aller jusqu'à manger quelque chose à la maison avant de partir, afin de «ruiner» délibérément votre appétit. Quand vous êtes rassasié, il est beaucoup plus facile d'éviter les tentations qui pourraient contrecarrer votre stratégie alimentaire.

## **2. Mangez consciemment**

Avez-vous l'habitude de manger debout? Avalez-vous votre dîner tout en travaillant à votre ordinateur? Mangez-vous trop vite, au point de ne pas mastiquer votre nourriture? Vous pouvez prendre un repas complet, mais vous sentir quand même affamé si vous ne mangez pas avec attention. Nous sommes tous très occupés. Tout le monde voudrait avoir six heures de plus dans sa journée, c'est pourquoi la plupart d'entre nous prenons au moins un repas en vitesse, ce qui nous laisse affamés de nouveau une heure plus tard.

Plusieurs clients me disent se sentir parfois remplis après un repas, parfois non, mais avouent ne pas vraiment savoir pourquoi. Je leur demande de tenir un journal et d'y consigner ce qu'ils font pendant qu'ils mangent. Ces journaux révèlent toujours une variation quelconque d'un même problème. Il arrive que mes clients prennent leur dîner ou leur souper au bureau, ou alors qu'ils se dépêchent parce qu'ils doivent mener leurs enfants au soccer ou aller chercher les petits-enfants à l'école. Mais le résultat est le même. Quand les gens s'empressent de manger, ils ne sont jamais satisfaits. Lorsqu'ils prennent le temps d'apprécier leur repas, ils éprouvent un véritable sentiment de satiété.

Donc, que pouvez-vous faire si vous n'avez pas le temps de manger? C'est simple. Ne mangez pas. Mangez lorsque vous avez le temps, et ne mangez pas si vous n'avez pas le temps. Ne mangez pas seulement pour manger. Le jeûne est toujours une option. Vous avez la liberté de choisir quand vous consommez de la nourriture. Ne vous obligez pas à manger plusieurs fois par jour si vous n'avez pas faim ou si vous êtes trop occupé.

Manger lorsque vous avez l'occasion de vraiment apprécier votre repas signifie que vous pouvez prendre votre temps et mastiquer votre nourriture attentivement. Jennifer Lopez affirme qu'elle mâche chaque bouchée une vingtaine de fois, alors pourquoi ne le feriez-vous pas? Il y a un délai entre le moment où vous commencez à manger et l'état de satiété. Si vous mangez trop rapidement, le corps n'a pas la chance de réaliser qu'il vient juste d'être nourri. La conséquence est une faim qui ne s'assouvit jamais!

### **3. Ne faites pas l'épicerie lorsque vous avez faim**

Faire l'épicerie pendant que vous jeûnez entraîne en général beaucoup de regrets le lendemain. Si vous êtes affamé au magasin, il est plus probable que vous bifurquiez vers les produits de malbouffe que vous tentez désespérément d'éviter.

J'essaie d'aller au marché des producteurs agricoles ou à l'épicerie le dimanche matin, quand j'ai tout mon temps. De cette façon, j'ai beaucoup amélioré mon rapport à la nourriture et j'ai rehaussé la qualité des aliments que j'achète. J'ai remarqué qu'en étant pressée je courais davantage le risque d'acheter des produits raffinés «faciles et rapides», que je regrettais d'avoir choisis plus tard.

### **4. Mangez dans des assiettes plus petites**

Lorsque j'ai élaboré ma liste de cadeaux de mariage, voici ce que j'ai dit à la préposée au magasin: «Je veux les plus petites assiettes possible!» Elle m'a dévisagée comme si j'avais une dizaine de nez au lieu d'un seul, puis m'a répondu que j'étais la première à lui demander une telle chose. Tous ses autres clients avaient toujours voulu les plus grandes assiettes disponibles. Et apparemment, c'est ce à quoi le magasin s'attendait, n'ayant sur place qu'une seule assiette de grandeur normale, mais deux douzaines de la taille de sombreros...

Quand vous utilisez une assiette plus petite, vous envoyez à votre cerveau l'indice que vous devez manger moins. Les adultes ont tendance à s'en remettre à des signaux extérieurs pour déterminer le moment de déposer leur fourchette. Tout le contraire des enfants, qui respectent pour la plupart des indices internes lorsque vient le temps de s'arrêter. Si vous mangez toute la nourriture d'une assiette plus petite, vous pouvez toujours

vous servir de nouveau. Mais une petite assiette vous oblige à vous demander si oui ou non vous en voulez vraiment davantage. Elle vous aide à manger consciemment. Mangez-vous parce que vous avez faim ou parce que vous voulez finir l'assiette?

## **5. Mangez seulement à l'heure des repas**

Même faites d'aliments «sains», les collations sont la manière la plus rapide de prendre quelques kilos indésirables. Une poignée d'amandes ici et là, et votre poids recommence bientôt à grimper. Les amandes sont très bien, mais assurez-vous de les manger au moment de votre repas. Rappelez-vous: les collations ne sont pas vos amies.

Une stratégie efficace pour éviter de consommer des collations est de vous autoriser à ne manger qu'à table. Vous pourrez alors perdre le réflexe de manger de façon automatique, ce que vous ne devriez jamais faire. On ne devrait manger que lorsqu'on a faim. Prenez-vous une collation parce que vous avez faim ou parce que vous vous ennuyez?

À une certaine époque, j'avais de longues distances à parcourir à bord de ma voiture et je m'achetais souvent un sachet de noix en arrêtant mettre de l'essence. Tant que je n'ai pas eu ma voiture nettoyée par des professionnels, j'ai eu de la difficulté à me débarrasser de cette habitude. L'homme qui en a lavé l'habitacle m'a dit avoir trouvé l'équivalent d'une tasse d'amandes répandues à l'intérieur... Quand je me suis procuré une nouvelle voiture, plusieurs jours avant de faire la route de Toronto à Orlando, j'étais tellement déterminée à la garder propre, à ne pas y accumuler de nourriture, que j'ai finalement jeûné pendant tout le voyage! Prenez le temps de nettoyer votre véhicule, repartez du bon pied et réduisez vos collations quand vous êtes sur la route.

Une astuce que je recommande à ceux qui regardent la télévision en soirée est d'acheter un livre rempli de jeux de toutes sortes à laisser sur la table à café. Vous pourrez alors vous distraire pendant les pauses publicitaires, qui mettent d'ailleurs souvent la malbouffe à l'honneur, tout en gardant votre cerveau actif.

Et surtout, ne soyez pas inquiet. Vous *pouvez* apprécier la nourriture entre vos jeûnes et vous *pouvez* festoyer généreusement. Avec ces quelques

conseils et avec un outil comme le jeûne, vous serez capable de maintenir votre nouveau poids et d'être heureux et en santé pendant des années.

## **17. ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS... ET UN PEU PLUS ENCORE**

(EVE MAYER)

Jusqu'à maintenant, vous avez peut-être déjà fait plusieurs longs jeûnes et intégré le jeûne intermittent à votre style de vie. Chacun atteint ses objectifs à son propre rythme, alors si vous n'y êtes pas encore parvenu, c'est très bien. Vous y arriverez!

### **PRENEZ LA MESURE DE VOS ACCOMPLISSEMENTS**

Alors que vous cheminerez dans le processus de jeûne, vous aurez probablement envie d'évaluer l'étendue de votre succès. Cependant, vos accomplissements ne se résument pas qu'à un simple calcul des kilos perdus. Votre succès se révèle aussi dans les activités que vous êtes maintenant capable d'effectuer, par les médicaments que vous n'avez plus besoin de prendre ou par les heures de sommeil retrouvées après des années d'insomnies provoquées par des ennuis de santé. Vous rappelez-vous les objectifs personnels que vous aviez notés avant de commencer à jeûner? Reprenez votre liste et jetez-y un coup d'œil. Et si vous n'aviez pas mis vos objectifs par écrit, pensez-y rapidement et notez-en quelques-uns. Tout de suite. Pas de problème, je peux attendre.

Ça y est?

Vous pouvez maintenant adapter cette liste en créant une échelle de mesure personnelle de vos objectifs. Sur un bout de papier, à l'ordinateur ou dans votre cellulaire, inscrivez la date où vous avez commencé à jeûner, là où vous en êtes à ce jour et une autre date qui sera votre balise pour ce que vous considérez être votre «premier but». Cette balise pourrait être votre anniversaire, le jour de votre anniversaire de mariage ou une journée

quelconque que vous déterminerez. Il n'est pas nécessaire non plus que cette date symbolise la fin de votre processus. Au fond, le jeûne est un art de vivre, pas une course, et je vous encourage à l'intégrer à votre vie pour de bon.

Voici l'échelle de mesure que j'ai utilisée. Mon objectif est de parvenir un taux de graisse corporelle de 29%. Je suis présentement à 36%. Alors j'inscris la date où je me suis fixé cet objectif, puis celle à laquelle j'aimerais l'avoir atteint, et j'ajoute quelques balises entre les deux. Si vous êtes un pro de l'informatique, vous pouvez vous amuser et concevoir une échelle qui transposera automatiquement vos résultats dans un graphique, sinon vous pouvez faire comme moi, être plus paresseux et dessiner votre propre tableau. L'essentiel est d'utiliser un support visuel qui vous motivera dans la réalisation de votre objectif.

Voici un exemple.

Début: octobre 2018	Premier but	Objectif atteint!
36% de graisse corporelle	32,5% de graisse corporelle	29% de graisse corporelle

Cet outil est la façon la plus simple, pour moi, d'évaluer ma progression vers l'atteinte de mon objectif. En outre, il met l'accent sur ma santé globale et sur mon sentiment de bien-être plutôt qu'uniquement sur mon poids.

## **LES PÈSE-PERSONNES SONT-ILS FAITS POUR VOUS?**

Se peser ou ne pas se peser? Là est la question. Tout comme vous devez choisir les aliments que vous mangez et les périodes où vous jeûnez, vous devez décider si le fait de monter sur la balance vous aide ou joue contre vous. Mon mari adore se peser, et la première chose qu'il fait au réveil, après s'être rendu à la salle de bain, est de monter sur le pèse-personne. Que les chiffres montent ou descendent, il ne se laisse pas ébranler et consigne son résultat dans une application. Son cerveau traite le nombre sur le pèse-personne comme une donnée, une simple information pouvant être modifiée à l'aide d'une manette ou d'une autre. Il est conscient que le poids

est amené à fluctuer avec le temps, et les données n'affectent jamais son moral. Il a ce que je pourrais appeler un tempérament scientifique et raisonnable, mais il *n'est pas* comme moi. Si vous avez le même caractère imperturbable et considérez qu'une pesée quotidienne vous procure une information utile au moment de prendre des décisions liées à l'alimentation et à votre style de vie, n'hésitez pas.

Ma réaction est très différente de celle de mon conjoint quand je me pèse. Je suis très sensible (c'est le moins qu'on puisse dire) et, quand les chiffres grimpent, je suis submergée aussitôt par une gamme d'émotions telles que la culpabilité, la panique, l'amertume, le remords, la honte, la peine et la crainte de redevenir grosse à tout moment. Ces émotions m'affligent, que j'aie pris quelques centaines de grammes ou un kilo depuis la veille. Si le pèse-personne me jette un nombre affreux à la figure, j'ai envie de pleurer, et je pleure, parfois, surtout lorsque les chiffres ne correspondent pas aux efforts que j'ai déployés dans les derniers jours. Un résultat que je n'aime pas peut très bien donner le ton à mon humeur de la journée, et ce qui arrivera ensuite n'y changera *rien*.

Et puis il y a les jours où je monte sur la balance et où mon poids est inférieur à celui de la veille. Mes émotions incluent la jubilation, l'excitation, la joie, la supériorité, le bonheur; je peux être envahie par des idées de grandeur ou éprouver un immense vertige ainsi que le sentiment d'être éblouissante. Si mon poids a diminué alors que j'ai succombé, la veille, à un *cupcake* d'anniversaire, je me sens *triomphante*. Je me dis: *Ha! ha! Je t'ai eu, finalement! J'ai mangé un cupcake au complet, hier, avec une tonne de glaçage et tu n'as rien vu aller? Probable que je pourrais manger n'importe quoi à partir de maintenant, étant donné que, même quand je triche, je n'engraisse pas. J'ai enfin compris comment déjouer mon corps!*

Croyez-moi, je ne suis pas particulièrement fière de ce qui me passe par la tête, et je suis consciente que la réalité ne me donne en fait aucune raison de me réjouir. Mais je comprends mon obsession avec la nourriture, à présent, alors, question de préserver mon équilibre mental, je choisis de ne pas me peser au quotidien.

Il va sans dire, aussi, que le pèse-personne n'est pas toujours fiable. Quand j'ai réalisé mon premier jeûne prolongé, j'ai perdu du poids tous les



jours, jusqu'à ce que, vers la fin, je recommence tout à coup à reprendre le poids perdu. Sincèrement. Je n'avais pas pris une bouchée depuis plus d'une semaine, mais je continuais d'accumuler les kilos en trop. Cinq ans auparavant, je pesais 88 kilos et je pouvais à peine attacher mon jean étroit et respirer normalement. Mais cette fois, quand j'ai à nouveau atteint 88 kilos, mes jambes glissaient parfaitement à l'intérieur de ce même jean. Pourquoi? Parce que j'avais maintenant plus de muscle et moins de graisse. Mon corps pesait le même poids, mais sa composition était plus équilibrée, plus saine et plus musclée.

Un pèse-personne n'est pas nécessairement efficace pour tout le monde et, surtout, ne tient pas compte de tous les paramètres, par exemple du fait que le muscle est plus dense que le gras. Si vous faites des exercices de musculation, vous êtes peut-être plus à l'aise dans vos vêtements (comme moi dans mon jean), mais votre poids est peut-être plus élevé que lorsque vous ne vous entraînerez pas au gym. Le pèse-personne néglige aussi de considérer d'autres indicateurs essentiels d'une bonne santé, comme la masse musculaire, la tension artérielle et le rythme cardiaque.

Si l'utilisation de la balance vous laisse plutôt ambivalent, voici un truc pour évaluer votre dépendance à un tel outil, ainsi que votre réaction émotive par rapport à lui: pesez-vous tous les jours, à la même heure, pendant une semaine. Consignez votre poids et notez vos sentiments. Si vous n'êtes pas troublé par les fluctuations de poids, continuez le processus. Si vous paniquez chaque fois que vous prenez un gramme, peut-être devriez-vous vous peser une seule fois par semaine, une fois par mois ou pas du tout. Déterminez un intervalle ou un moment qui vous convient et, si vous êtes obsédé à l'idée de vous peser sans cesse, donnez le pèse-personne à un ami ou à un organisme de bienfaisance. Si un membre de la famille souhaite le cacher pour vous, remettez-le-lui.

## **NOTEZ VOS MENSURATIONS**

Plutôt que de sauter sur le pèse-personne tous les jours, je préfère prendre mes mensurations, incluant mon pourcentage de graisse corporelle ainsi que les centimètres perdus ou gagnés. Gardez en tête que ces mesures ne fluctuent pas aussi vite que le poids; les relever au quotidien, ou même une

fois par semaine, peut être problématique. Les résultats peuvent aussi varier considérablement selon la personne qui prend les mesures et les instruments utilisés pour le faire. Mes mensurations diffèrent, par exemple, si je les évalue moi-même ou si mon mari ou mon entraîneuse le font. Essayez d'enregistrer vos mensurations une fois par mois, demandez toujours à la même personne de les prendre pour vous et à partir des mêmes outils de mesure.

Je suis plutôt de la vieille école et j'utilise un ruban à mesurer pour déterminer les centimètres gagnés ou perdus. Mais si vous êtes de type plus techno et pouvez vous permettre de dépenser un peu d'argent, je vous conseille une analyse de composition corporelle par DXA (absorptiométrie à rayons X biphotonique), qui est très efficace. Vous pouvez vérifier en ligne et trouver, dans votre région, les endroits spécialisés en ce type d'analyse. Des forfaits sont en général proposés si vous prévoyez y retourner chaque mois ou, comme moi, chaque trimestre. Ces appareils sont rapides, ne causent aucune douleur et vous offrent entre autres un portrait complet de vos mensurations, de votre taux de graisse corporelle par rapport à la masse maigre ainsi que de votre densité de masse osseuse.

Les analyses DXA sont très simples: vous demeurez vêtu pendant qu'un scanner procède à l'analyse de votre corps. Vous obtenez vos résultats sous forme de données et de graphiques au bout de quelques minutes et, si vous décidez de revenir pour une analyse ultérieure, de nouveaux graphiques permettront de comparer vos mesures récentes avec celles de votre dernière visite.

Ces scanners mettent en lumière des éléments auxquels je n'avais jamais songé auparavant. Par exemple, j'ai une très bonne masse osseuse, apparemment. Pourquoi? Sans doute parce que j'ai été énorme pendant une vingtaine d'années et que mes os, à force de porter un tel poids aussi longtemps, sont devenus particulièrement résistants. Les analyses montrent en outre que ma graisse viscérale (le gras qui entoure les organes internes de l'abdomen) diminue; une excellente nouvelle étant donné que la graisse viscérale indique une propension à souffrir de certains problèmes de santé précis, comme les maladies du cœur, le syndrome métabolique ou le diabète de type 2.

Soyez conscient, toutefois, que les analyses DXA vous révéleront un aspect de vous-même que vous préféreriez peut-être ne pas connaître! Au moment de mon premier scanner, on m'a laissée seule dans une pièce et demandé de me dévêtir, du moins de retirer autant de vêtements que possible sans en être embarrassée. On m'a invitée à me tenir debout sur une plateforme circulaire, à agripper deux poignées de mes mains, puis à les relâcher afin d'appuyer sur quelques boutons. Puisque je voulais obtenir des mesures très précises, je me suis déshabillée au complet. Les techniciens m'ayant indiqué de relever mes cheveux, je les ai rassemblés sur le dessus de ma tête, comme un lutteur sumo. Nue comme un ver, les jambes écartées, j'ai saisi les poignées, puis enfoncé les boutons, alors que la plateforme se mettait lentement à tourner... Je comprends maintenant comment peut se sentir un poulet rôti sur sa broche!

Quand j'ai renfilé mes vêtements et quitté la salle, le personnel m'a annoncé que tous mes résultats me seraient transmis par courriel plus tard dans la journée. Je suis sortie et, dès que je suis rentrée chez moi, j'ai consulté mes messages. Les données y étaient déjà! J'ai déplacé la souris pour ouvrir le courriel, emballée à la pensée de toutes ces mensurations et autres informations au sujet de mon corps, mais j'ai vite été *foudroyée sur place* en découvrant l'aperçu du message. Qu'est-ce qu'il y avait là? Des vidéos de moi, toute nue, mon corps de poulet dans sa rôtissoire en train de pivoter sur l'écran géant de mon ordinateur. Oui, d'accord, il s'agissait d'animations informatisées, mais n'importe qui aurait pu dire que c'était moi. J'étais sous le choc, dévastée, pas du tout prête à voir révélé le moindre travers de mon corps. Je pensais déjà bien connaître chacune de mes imperfections, mais je me trompais!

Une fois que j'ai été remise de mes émotions, cette image de mon corps, comme une statue tournoyante, a commencé à m'intriguer, et je comprends aujourd'hui à quel point ce genre de scanner peut être très utile si l'on souhaite obtenir des mesures exactes. J'aurais quand même aimé qu'on m'avertisse que mon corps totalement nu allait m'apparaître dans ma boîte de courriels!

## **D'AUTRES FAÇONS D'ÉVALUER VOTRE SUCCÈS**

Vous pouvez mesurer votre succès de la manière qui vous convient, mais voici quelques méthodes que vous pourriez utiliser.

- Portez les mêmes vêtements à date fixe une fois par mois, puis demandez à quelqu'un de prendre une photo de vous, des pieds à la tête, et toujours au même endroit. Affichez la photo sur votre frigo et changez-la chaque mois, en y inscrivant la date et votre poids.
- Dénichez un jean qui ne vous va plus et essayez-le une fois par semaine.
- Enroulez chaque semaine une cordelette autour de votre bassin, puis coupez-la de la longueur de votre tour de taille. Suspendez ensuite chaque cordelette en commençant par la gauche, et voyez-la devenir de plus en plus courte au fil des semaines, parfois même lorsque vous ne perdez pas de poids sur le pèse-personne!
- Mesurez votre glycémie et utilisez une application pour en faire le suivi. Observez votre progression de semaine en semaine.
- Prenez votre tension artérielle deux fois par jour à l'aide d'un tensiomètre (disponible en magasin ou en ligne) et inscrivez les données dans un tableau. Chaque semaine, faites un graphique à partir des informations obtenues pour constater votre progression.
- Allez marcher et minutez votre temps. Faites le même trajet une fois par mois et comparez votre temps à celui du mois précédent.
- Faites la planche une fois par jour et, à l'aide d'un chronomètre, calculez combien de temps vous pouvez tenir la position.
- Une fois par mois, prenez un égoportrait à partir du même angle et comparez-le aux précédents.
- Remarquez si vous devez resserrer votre ceinture d'un cran ou plus lorsque vous l'attachez.
- Remarquez si vous êtes essoufflé après avoir monté un escalier.
- Consultez votre médecin afin d'obtenir un bilan sanguin incluant cholestérol, lipides et triglycérides.

Il est essentiel de donner une mesure à votre objectif pour atteindre le succès; vous ne saurez pas que vous avez réussi si vous ne savez pas ce que vous tentiez d'accomplir, ni la longueur du chemin parcouru. Vous aurez parfois l'impression de traverser un désert, de n'avoir remporté aucune victoire depuis une éternité. À d'autres moments, les gains se succéderont rapidement. Prenez vos mensurations, savourez le succès. Partagez vos

bons coups avec une personne qui vous aime et qui vous accompagne dans l'atteinte de vos objectifs. On perd tellement de temps à se taper sur la tête, c'est l'heure de vous donner tout le prestige que vous méritez.

## **LORSQUE VOUS AVEZ ATTEINT VOTRE OBJECTIF**

Vous avez réussi! Vous êtes une vraie rock star! Félicitations!

À présent, vous avez un choix à faire. Vous pouvez décider de vous en tenir à votre but initial, à savoir que l'objectif que vous visiez au départ est bien l'endroit où vous souhaitez maintenant demeurer. Ou vous pouvez choisir de repousser encore les limites que vous vous étiez fixées et mettre le cap sur un nouvel objectif: une perte de poids plus importante, de meilleurs bienfaits pour la santé ou plus de gratifications en général. Le choix vous appartient et, quoi que vous décidiez, vous pouvez vous arrêter à tout moment. Après tout, vous avez *toujours* le droit de changer votre fusil d'épaule.

La vérité est qu'il est très bien d'être satisfait là où vous êtes déjà. Si vous aimez votre corps, que votre santé est bonne, rien ne vous oblige à aller plus loin. Reconnaissez plutôt ce que vous avez accompli, soyez fier et découvrez maintenant ce que vous aurez à faire pour préserver vos acquis. Assurez-vous de vous donner un peu de crédit et de déterminer une manière stimulante de rester sur la bonne voie. Rappelez-vous que votre objectif ne se résume pas à quelques chiffres sur le pèse-personne. Votre objectif est peut-être une plus grande flexibilité, un certain pourcentage de graisse corporelle, la possibilité de reporter un vieux jean ou de partir en randonnée sans être à bout de souffle, ou quoi que ce soit que vous jugiez digne de vos efforts.

Gardez à l'esprit que certaines personnes éprouvent autant de difficulté, sinon plus, à maintenir leur objectif qu'à y parvenir en premier lieu. Je ne veux pas vous effrayer, je souhaite seulement être honnête. Que vous soyez heureux de vous en tenir à vos objectifs de départ ne signifie pas que vous deviez tout relâcher et commander le format géant du trio *cheeseburger*, frites, boisson gazeuse au casse-croûte du coin ou décider de ne plus jamais jeûner de votre vie. Vous devez continuer à faire des efforts, même si ce n'est que pour conserver vos acquis. Mais sachez qu'il est normal de

déraper ou d'échouer de temps en temps. Au chapitre 21, nous discuterons des multiples façons possibles de revenir sur la bonne voie.

## **AVOIR DES OBJECTIFS PLUS ÉLEVÉS**

Une fois que vous aurez bien célébré l'atteinte de votre objectif et que vous l'aurez maintenu un certain temps, vous aurez peut-être envie d'aller encore un peu plus loin. Il vous faudra alors déterminer un tout nouvel objectif. En ce moment, par exemple, je m'assure de conserver mon taux de graisse corporelle à 36%, soit l'objectif que je m'étais fixé au départ. Mais lorsque je déciderai de me lancer un prochain défi, mon but sera d'atteindre un taux de graisse corporelle de 29%. Pour déterminer votre nouvel objectif, appliquez les mêmes règles que celles qui vous ont guidé la première fois. Au besoin, référez-vous au chapitre 7.

Accepter le fait qu'il est suffisant d'avoir atteint mon premier but et que je n'ai plus à tout mettre en œuvre pour y parvenir est une expérience étrange pour moi. Je suis une personne très performante et j'ai donc le réflexe de travailler sans relâche, jusqu'à m'effondrer. Mais aujourd'hui, j'apprends à reconnaître ce que j'ai accompli, à aimer ma nouvelle silhouette, à essayer de nouveaux vêtements, à faire de la randonnée pour la première fois de ma vie et à admettre que tout ce que j'ai toujours voulu est finalement arrivé. Je vous souhaite de vivre la même chose!

## **UN ACCIDENT (HEUREUX) PEUT ARRIVER**

Sachez que votre décision de transformer vos objectifs peut survenir par accident. En atteignant mon objectif de perte de poids le plus récent pour me retrouver à 88 kilos, j'avais l'impression d'être au paradis. Après des décennies d'allers-retours entre pertes de poids et gains de poids, c'était la première fois que j'arrivais à demeurer stable pendant une semaine complète. Puis, à l'aide d'une combinaison de jeûne et de cétose, j'ai commencé à perdre davantage de poids. Je me suis retrouvée à 84 kilos et, depuis les sept derniers mois, j'oscille entre 82 et 86 kilos. En ce qui me concerne, c'est un accomplissement inouï, qui me suffit pour l'instant. Je suis extrêmement fière, et je dois encore m'ajuster au fait que mon poids se

situe sous la barre des 86 kilos et que je peux magasiner dans les boutiques de vêtements ordinaires. Pour être honnête, je ne pensais jamais pouvoir faire autrement, dans la vie, que de visiter les boutiques pour tailles fortes et de commander des chaussures larges adaptées! Mais surtout, je me sens incroyablement bien! Je n'ai été malade qu'une seule fois cette année, une évolution impressionnante pour moi qui avais l'habitude de tomber malade cinq ou six fois par année.

## **ALLER DE L'AVANT**

Planifier son deuxième, son troisième ou son quatrième objectif n'amoindrit pas la valeur du premier objectif. C'est comme voyager jusqu'à la Lune, puis décider d'aller visiter la planète Mars. Pourquoi pas? Vous êtes libre de choisir, et l'aventure peut prendre fin ou se poursuivre selon vos envies. Je vous conseille seulement de ne pas tenter d'atteindre plus de deux objectifs à la fois. Cela vous aidera à garder le cap, à rester concentré et à bien visualiser votre réussite remarquable. Les humains ne sont pas les meilleurs quand vient le moment de mener plusieurs projets de front... Il y aura encore et encore de nouveaux buts à atteindre, alors ne craignez pas d'en manquer, vous aurez toujours la chance de travailler à vous améliorer.

## **QUATRIÈME PARTIE**

# **LA SOLUTION À VOTRE JEÛNE**



## 18. RÉGLEZ CERTAINS PROBLÈMES DE SANTÉ

(MEGAN RAMOS)

Il est normal d'appréhender quelques transformations physiques alors que vous jeûnez. Oui, vous devrez apprendre à vivre avec la faim, mais vous pourriez aussi éprouver certains problèmes insoupçonnés, tels qu'une soif accrue, des maux de tête ou de l'insomnie. Tout le monde ne souffre pas de ces symptômes, mais ils peuvent bel et bien survenir et ne doivent pas susciter d'inquiétude outre mesure. Si vous éprouvez des ennuis de santé plus graves comme de l'anémie, une insuffisance rénale ou hépatique, ou une irrégularité du rythme cardiaque, qui se produisent tous plutôt rarement, il est important de consulter un médecin.

Dans ce chapitre, nous avons compilé une liste des réactions physiques les plus fréquentes que les gens peuvent avoir en commençant à jeûner. Assurez-vous d'avoir en tête que chaque personne est différente et que le corps de chacun réagit au jeûne différemment, lui aussi. Encore une fois, si vous souffrez de symptômes plus sérieux, il est préférable d'en parler à votre médecin.

### **Mauvaise haleine ou goût désagréable dans la bouche**

Certaines personnes rapportent un goût métallique dans leur bouche après avoir commencé à jeûner. D'autres indiquent une odeur de vernis à ongles ou de fruit dans leur haleine. C'est là un signe que votre corps est entré en cétose. Les cétones, soit le bêta-hydroxybutyrate, l'acétoacétate et l'acétone, sont libérées par l'urine et lors de l'expiration, et peuvent être odorantes (l'acétone, par exemple, est un ingrédient du vernis à ongles). Ce goût ou cette odeur disparaîtront au fil du temps, mais peut-être devrez-vous brosser vos dents plus souvent au cours des premières semaines.

## **Ballonnements**

Si vous avez des ballonnements, il est possible que vous ayez consommé trop de sel et que vous souffriez de rétention d'eau. Essayez de réduire votre consommation de sel ou de boire de l'eau plutôt qu'un bouillon d'os ou une autre boisson salée.

## **Frilosité**

Si vous avez froid pendant le jeûne, c'est signe que votre corps entre en cétose. Il éprouve simplement une certaine difficulté à cesser de brûler le glucose afin de brûler de la graisse pour vous procurer de la chaleur. Soyez rassuré. Vous devriez vous réchauffer lorsque votre corps sera cétadapté et ne brûlera désormais que de la graisse plutôt que du sucre.

## **Constipation**

Le jeûne entraîne une chute du taux d'insuline, ce qui indique aux reins de libérer l'eau emmagasinée. Cela peut causer une déshydratation, puis la constipation. Les jours où vous ne jeûnez pas, augmentez votre consommation de légumes-feuilles et de fibres. Pendant votre jeûne, plongez dans un bain au sel d'Epsom et prenez du citrate de magnésium au besoin (commencez par une dose de 400 milligrammes par jour). Hydratez-vous avec de l'eau et du sel.

Lors d'un jeûne prolongé, plusieurs personnes croient souffrir de constipation, alors que leurs intestins sont vides, tout simplement. Si vous n'avez pas eu de selles au cours d'un long jeûne mais ne ressentez aucune crampe, tout va très bien.

## **Dépression**

Comme nous l'avons mentionné au premier chapitre, les gens rapportent souvent une anxiété moins importante et une amélioration de leur humeur en cours de jeûne. La dépression est inhabituelle. Ainsi, si vous vous sentez déprimé, nous vous suggérons de chercher conseil auprès d'un thérapeute.

## **Diarrhées**

Si vous souffrez de diarrhées pendant le jeûne, ajoutez à votre eau 1 ou 2 cuillerées à soupe de graines de chia ou d'enveloppes de psyllium, attendez

dix minutes et buvez le mélange. Le chia et le psyllium absorbent l'excès d'eau du tube digestif, ce qui réduit la quantité de liquide éliminée par les selles.

### **Étourdissements**

Les étourdissements sont souvent signe d'une légère déshydratation. Assurez-vous de boire de l'eau tout au long de la journée. Consommez un peu plus de sel sous forme de jus de cornichon ou de bouillon d'os. Certaines personnes, comme le père d'Eve, pourront aussi observer une stabilisation de leur tension artérielle, auparavant élevée. Si vous prenez un médicament pour la tension artérielle, que vous avez commencé à jeûner et souffrez d'étourdissements, consultez votre médecin. Il est possible que votre médication doive être ajustée à la baisse.

### **Lèvres sèches**

Cela pourra sembler paradoxal, mais des lèvres sèches indiquent que vous buvez trop d'eau et ne consommez pas suffisamment de sel. Ajoutez du sel à votre diète sous forme de jus de cornichon ou de bouillon d'os.

### **Fatigue**

Lorsque vous commencez à jeûner, au moment où votre corps cesse de brûler du sucre pour brûler de la graisse, il est possible que vous ressentiez d'abord de la fatigue. Celle-ci devrait cesser après trois ou quatre périodes de jeûne, et vous vous sentirez alors plus énergique.

### **Maux de tête**

Les maux de tête sont très fréquents lorsque vous jeûnez. Nous ne pouvons les expliquer avec certitude, mais ils pourraient être dus à une carence en sel. Pour prévenir et traiter les maux de tête, consommez plus de sel, sous forme de bouillon d'os ou de jus de cornichon. Évitez l'ibuprofène et autres analgésiques.

### **Brûlures d'estomac**

Si votre estomac est vide et qu'aucune nourriture ne peut en absorber l'acide gastrique, une partie de cet acide pourrait remonter, causant des

sensations de brûlure et de pression dans votre poitrine. Essayez un antiacide en vente libre ou demandez une ordonnance à votre médecin si le problème persiste.

### **Émotions intenses**

L'instabilité émotionnelle ou les émotions intenses et explosives ne sont pas très fréquentes, mais peuvent se produire quand vous commencez à jeûner. Il s'agit là d'un changement de vie majeur, et il est normal pour votre esprit d'être bouleversé. Tenez bon! Entourez-vous de personnes aimantes et compréhensives, et cherchez du soutien auprès d'une aide thérapeutique professionnelle au besoin.

### **Nausées**

Il n'est pas normal d'avoir des nausées pendant le jeûne; elles peuvent être signe de déshydratation. Buvez de l'eau et, si vous souffrez d'épisodes de nausées prolongés ou qu'elles augmentent au point de vous incommoder, cessez de jeûner.

### **Insomnie**

La plupart des gens rapportent avoir des troubles de sommeil pendant leurs deux premières semaines de jeûne intermittent. Votre corps doit s'adapter au taux accru d'adrénaline produite pendant le jeûne, ce qui est à l'origine de l'insomnie. Planifiez une routine de sommeil calme et apaisante afin de vous détendre. Pensez à réduire l'éclairage, à boire une tisane ou à vous installer confortablement avec un bon livre jusqu'à ce que vous soyez prêt à vous endormir. Évitez tous les écrans (télévision, cellulaire, ordinateur portable, tablette) avant d'aller au lit, car la lumière bleue qu'ils émettent interfère avec le sommeil. Si l'insomnie persiste, essayez des suppléments de mélatonine.

### **Soif**

Une augmentation de la soif est un phénomène normal lorsque vous jeûnez. Après que votre corps a brûlé l'énergie disponible dans votre estomac, il brûle du glycogène. Le glycogène est lié aux molécules d'eau. Avez-vous déjà entendu quelqu'un rapporter qu'il avait perdu du poids en eau plutôt

qu'en graisse? C'est ce à quoi il faisait référence. Si vous ressentez la soif pendant que vous jeûnez, buvez plus d'eau. Efforcez-vous chaque jour de boire l'équivalent en millilitres de trente fois votre poids en kilogrammes. Par exemple, si vous pesez 80 kilos, cette quantité sera de  $80 \times 30 = 2400$  ml, ou 2,4 l.

### **Maux de ventre**

Un mal de ventre, et non pas une nausée dans ce cas-ci, est sans doute la simple conséquence de fringales, que l'on peut soulager en buvant de l'eau.

## **19. QUELQUES DISTRACTIONS PENDANT LE JEÛNE**

(EVE MAYER)

Quand j'ai commencé à jeûner, je croyais que j'allais devoir lutter sans arrêt contre mon estomac. Mais je me trompais totalement. En ce qui me concerne, le plus grand combat, c'est contre mon mental que je l'ai mené.

Avant le jeûne, toute ma vie tournait autour de la nourriture. Je planifiais mes repas, j'imaginais des fringales, je magasinais, je mangeais, je cuisinais, je cherchais des restaurants, je faisais des réservations, je mangeais, je prenais des photos de ma nourriture, je publiais les images sur les médias sociaux, je mangeais, j'inventais des mots-clics pleins d'esprit sur la nourriture, je parlais de nourriture avec des amis, je lavais la vaisselle, je rédigeais des commentaires sur la nourriture et je mangeais encore un peu plus.

Puis j'ai commencé à jeûner et j'ai réalisé que ma vie ne pouvait plus tourner uniquement autour de la nourriture. Mais pour y arriver, j'ai dû reprogrammer mon cerveau.

### **COMBATTRE L'ENNUI**

Quand j'ai commencé à pratiquer le jeûne intermittent, je me suis retrouvée tout à coup avec une quantité stupéfiante de temps libre. J'avais des tonnes d'heures à ma disposition, et je me suis très vite ennuyée. Il fallait que je me trouve de nouveaux passe-temps, d'autres champs d'intérêt afin de distraire mon esprit et mes réflexes habituels de grignoter une collation ou de m'asseoir devant un repas. Je me suis mise à faire du mentorat, à magasiner avec ma fille et à lire plus de bouquins. Même si j'ai eu besoin de quelques semaines pour me sentir vraiment à l'aise, je n'arrive plus à

croire, aujourd'hui, que j'ai déjà préféré perdre mon temps à m'empiffrer devant la télévision!

Vos habitudes peuvent être enracinées depuis si longtemps que vous ne trouverez peut-être pas si évident de seulement penser y changer *quoi que ce soit*. Ne vous en faites pas trop, d'autant plus que l'anxiété pourrait bien vous pousser à manger un petit quelque chose. Essayez plutôt de réfléchir à ce que vous aimez faire en compagnie de votre famille ou de vos amis, à part *manger*. Si rien ne vous vient à l'esprit, posez-leur la question ou, mieux encore, songez aux activités (à part manger!) que vos proches pourraient vouloir faire avec vous. Les gens sont souvent surpris d'apprendre que leurs enfants s'ennuyaient de passer du temps avec eux parce que la cuisine avait jusque-là occupé toute la place. Commencez par aller marcher avec votre famille, ou achetez des billets de spectacle. Vous pourriez redécouvrir une passion pour le plein air ou pour la musique, que vous aviez négligée depuis longtemps.

Avant de commencer à jeûner, j'ai trouvé utile de rédiger une liste des choses que j'aimais faire, à l'exception de manger. J'avais oublié à quel point j'aimais lancer le Frisbee à ma chienne, marcher dans le voisinage, lire, prendre des nouvelles de mes amis et organiser ma maison. Au début, si mes pensées s'égarait et que je me rappelais combien j'avais déjà adoré noyer mes émotions dans un gros pot de crème glacée, revisiter cette liste était plutôt thérapeutique pour moi. Comme je le disais, j'ai eu besoin de temps avant de renouer avec plusieurs de mes anciennes passions, mais, aujourd'hui, je ne peux plus imaginer ma vie sans elles.

### **Quarante choses à faire plutôt que manger**

Lorsque vous jeûnez et que vous vous ennuyez, pas besoin de fournir trop d'efforts pour vous tenir occupé ni de dépenser beaucoup d'énergie ou de vous casser la tête. Vous pouvez choisir l'une des activités suivantes, qui vous aidera à ne plus voir les minutes (ou les heures) passer!

1. Boire de l'eau.
2. Écouter de la musique.
3. Appeler votre mère.
4. Planifier vos prochaines vacances.

5. Aller marcher à l'extérieur.
6. Nettoyer la cuisine.
7. Promener votre chien.
8. Lire un livre.
9. Mettre votre curriculum vitae à jour.
10. Appeler un ami.
11. Aller à la bibliothèque.
12. Faire du tricot ou du crochet.
13. Rédiger votre journal.
14. Regarder une nouvelle émission de télé.
15. Faire dix sauts en étoile.
16. Vous préparer une tasse de thé.
17. Plier vos vêtements propres et les ranger.
18. Suivre un cours de yoga.
19. Aller magasiner.
20. Faire le ménage de vos courriels.
21. Rendre visite à un voisin.
22. Porter des vêtements chez le nettoyeur.
23. Réciter une prière ou méditer.
24. Faire le ménage d'une armoire.
25. Vous asseoir dehors au soleil.
26. Partir à l'aventure avec votre enfant.
27. Mettre de l'ordre dans vos photos numériques.
28. Faire du *scrapbooking*.
29. Jouer à un jeu de société.
30. Écouter un livre audio.
31. Jardiner.
32. Réaliser un projet artistique.
33. Aller au musée.
34. Écrire une lettre de remerciements.
35. Lire une revue ou un journal.
36. Faire le ménage d'un tiroir fourre-tout.
37. Regarder de vieux films de famille.



38. Nettoyer la salle de bain.
39. Cueillir des fleurs sauvages et les disposer dans un vase.
40. Ratisser le terrain ou balayer à l'extérieur.

## **CERTAINES CHOSES À NE PAS FAIRE PENDANT LE JEÛNE**

Il existe une foule d'activités qui, en *apparence*, ne sont pas centrées sur la nourriture, mais qui en réalité mettent on ne peut plus l'accent sur elle... Si vous prenez part à ces activités lorsque vous jeûnez, je vous garantis que votre mental ne tardera pas à s'exciter à l'idée de manger et que vous aurez la main dans le pot de biscuits avant d'avoir eu le temps de réagir.

Je vous préviens! Dès l'instant où vous commencez un jeûne, et jusqu'à la dernière seconde, vous devriez éviter les activités suivantes.

### **Consulter les médias sociaux**

Devinez ce que les gens publient sur les médias sociaux... Des images appétissantes de nourriture! Si vous êtes comme moi, au moment d'apprivoiser le jeûne, il est impossible de résister à l'envie de courir au frigo lorsque des images de nourriture apparaissent à l'écran toutes les deux secondes. Pire que la tentation, cependant, vous pourriez ressentir du dégoût pour vous-même. J'ai éprouvé de la frustration à regarder ces images et à les associer à ceux qui les avaient publiées. Je me disais: *Comment cette personne peut-elle manger autant de sucre et de poulet frit et être aussi belle? Pourquoi suis-je la seule à ne pas pouvoir manger?*

Ces pensées n'ont rien de logique, évidemment, mais elles vous rongent au moment où vous avez le plus besoin d'être fort et rempli d'assurance. Rappelez-vous que *vous* avez le contrôle. Vous avez pris la décision d'être en santé. Vous avez choisi de jeûner et *vous* pouvez décider d'arrêter n'importe quand.

### **Faire l'épicerie**

Avant de commencer à jeûner, je me rendais à l'épicerie bien déterminée à me procurer de la laitue et des tomates, mais je revenais plutôt à la maison avec des céréales chocolatées et des Pop-Tarts... Affamée, je magasinais en

grignotant à même les sacs. Comme je faisais rarement une liste ou un plan précis avant de partir, le temps passé à l'épicerie ressemblait toujours un peu à n'importe quoi. Je m'emparais de produits au hasard, en espérant concocter assez de repas pour toute la famille, mais je devais souvent effectuer plusieurs allers-retours chaque semaine, finalement une perte de temps et d'argent. Mon manque de planification m'obligeait à jeter de la nourriture périmée, ce qui me faisait sentir coupable de tant gaspiller.

Le jeûne m'a aidée à devenir une meilleure consommatrice et une meilleure cuisinière. Si je devais manger moins souvent, dorénavant, je m'assurais que mes repas étaient savoureux et agréables.

Mais quand je jeûne, je ne peux pas m'occuper de faire les courses. Même si je n'ai pas faim, je recommence spontanément à lutter contre mes vieux réflexes à la seconde où j'aperçois de la nourriture à un kiosque de dégustation. En poussant mon panier, j'ai l'impression d'être assaillie de tentations et de produits que je ne peux pas me permettre. Je me sens alors tellement amère et impuissante que je brise en général mon jeûne plus tôt que prévu. Parfois, je mange plus que ce dont j'ai vraiment besoin.

Je vous suggère fortement de planifier votre épicerie avec soin avant ou après votre jeûne, même si vous devez nourrir votre famille. Demandez de l'aide à un membre de votre famille ou faites appel au service de livraison, si possible.

## **Cuisiner**

Lorsque je jeûne, je ne cuisine pas. La vue, la sensation et l'odeur de la nourriture sont plus que ce que mes sens peuvent supporter. Ce n'est pas un manque de volonté. Quand la nourriture assaille tous vos sens, il est naturel de vouloir y succomber.

Je suis privilégiée d'avoir un époux et une fille de 11 ans capables de cuisiner. Mais tout le monde n'a pas cette chance. Si vous devez cuisiner alors que vous jeûnez, voici quelques recommandations.

- Préparez les repas pour votre famille avant votre jeûne; vous n'aurez qu'à les réchauffer le moment venu.
- Demandez l'aide des membres de votre famille qui savent cuisiner.
- Achetez des mets préparés ou demandez à votre famille de manger à l'extérieur.

- Cuisinez des produits que votre famille adore, pas ceux que vous préférez.
- Faites fonctionner la hotte ou ouvrez une fenêtre afin de réduire les odeurs de nourriture.

### **Nettoyer les plats**

Cela vous étonnera peut-être, mais, en ce qui me concerne, nettoyer les plats à la place des autres est difficile quand je jeûne. Il y a quelques années, j'ai «accidentellement» plongé mon doigt dans un restant de pouding et, une autre fois, un morceau de poulet dans une assiette sale s'est retrouvé entre mes lèvres à la quarante-deuxième heure d'un jeûne de 48 heures... Je possède des décennies d'expérience en matière de collations et de grignotage, et je n'ai pu briser ces habitudes qu'avec beaucoup de temps.

Je suis beaucoup plus habituée au jeûne, à présent. Il est probable que je pourrais nettoyer des assiettes sales sans trop de problèmes, même si je ne mange pas. Mais je ne le dirai pas nécessairement à mon mari, étant donné que je déteste faire la vaisselle et qu'il est assez gentil pour s'en occuper lui-même. (Chuuuut!)

### **Aller au centre commercial**

Aller magasiner au centre commercial du coin me paraissait une excellente idée quand j'ai jeûné pour la première fois. Après tout, qu'est-ce que j'étais censée faire avec toutes ces heures libres devant moi? Succomber à une petite thérapie de magasinage! Mais en franchissant la porte du centre commercial, j'ai été frappée de plein fouet par les arômes en provenance du kiosque de bretzels. J'en voulais à tous ceux qui déambulaient autour de moi en mangeant des brioches à la cannelle ou des pointes de pizza. Je me demandais si je pouvais me permettre une petite bouchée ou deux.

Aujourd'hui, je peux flâner au centre commercial sans problème pendant un jeûne et continuer d'aimer les humains qui m'entourent... même s'ils ont un bretzel géant à la main. Mais les choses étaient bien différentes au départ, donc ne faites pas la même erreur que moi.

### **Aller au cinéma**

J'adore aller au cinéma. J'y trouvais auparavant un repaire agréable, un endroit sûr où me gaver de popcorn et de bonbons dans l'obscurité, à l'abri du jugement des autres. En changeant mon alimentation, j'ai remplacé le popcorn et le Coca-Cola par de l'eau et un énorme cornichon, et j'en suis parfaitement satisfaite. Mais encore aujourd'hui, l'idée de jeûner au cinéma ne me semble pas très intéressante. Je sais que je devrais m'être déjà bien adaptée au jeûne et aller au cinéma pour le simple plaisir du divertissement, mais, malheureusement, je n'arrive pas à me défaire du désir de manger une fois dans la salle. Peut-être ressentirez-vous la même chose.

Je vous conseille de ne pas vous imposer une telle situation et de planifier votre sortie au cinéma lors de vos périodes de festins. Vous pouvez visionner un tas de films à la maison sans pour autant grignoter.

### **Vous rendre à une fête ou à une soirée entre amis**

Je planifie mes jeûnes en dehors des événements sociaux. Il y a un temps pour jeûner et un temps pour festoyer et, pour moi, une soirée entre amis est un moment pour festoyer.

En tant que femme adulte, mariée et mère d'une préado, j'admets que ma vie sociale n'est pas nécessairement remplie de grandes soirées chics ou de banquets, ce qui me rend les choses plus faciles. Si votre style de vie vous oblige à participer à de nombreux événements sociaux et que vous devez prévoir vos jeûnes en même temps que ces rassemblements, gardez un verre d'eau ou de soda avec de la lime que vous pourrez siroter tout en discutant avec les autres invités. Ceux-ci vous poseront moins de questions en lien avec l'alimentation, et le fait d'avoir un verre à la main vous tiendra occupé. En outre, les serveurs vous proposeront moins de nourriture si vous avez quelque chose à boire et que vous socialisez. Vous croyez peut-être que les gens observent tout ce que vous mangez, mais ils ne remarqueront en général rien si vous vous présentez à une fête, consommez quelques verres habilement déguisés et passez la soirée à discuter sans jamais manger quoi que ce soit. S'ils vous offrent une bouchée, le plus simple est de les remercier et de répondre que vous n'avez pas faim pour le moment.

### **Partir en vacances**

Je suis à l'aise avec le jeûne intermittent même en vacances, mais les jeûnes prolongés me posent des problèmes si je me trouve loin de la maison. J'aime découvrir différents lieux et cultures à travers la nourriture, alors jeûner trop longtemps au cours d'un voyage me donne l'impression de rater des occasions d'apprentissage. Cependant, le jeûne intermittent me convient à merveille, parce que je peux me donner le droit de transformer un ou deux repas en un véritable festin.

La liste des choses à faire et à ne pas faire au cours d'un jeûne peut être très différente d'une personne à l'autre. Comme à peu près tout dans la vie, le jeûne devient plus facile avec l'entraînement. Honnêtement, je n'y croyais pas une seconde au départ, mais c'est bel et bien vrai. Au début, je ne pouvais prendre part à aucun événement, ni aller au centre commercial ou à proximité d'un magasin où j'aurais pu trouver de la nourriture. Maintenant, je peux faire la plupart de ces activités sans difficulté. Mais rappelez-vous: vous seul choisissez le moment où vous commencez votre jeûne et celui où vous y mettez un terme. Vous avez le contrôle. Du début à la fin du processus, vous choisissez ce qui convient le mieux à votre corps et à votre esprit. Pour ceux qui, comme moi, aiment bien tout contrôler, le jeûne est une expérience réjouissante dès que vous acceptez que vous seul tenez vraiment les rênes.

Enfin, ne vous jugez pas trop sévèrement si vous sentez avoir besoin de circonstances particulières pour jeûner la première fois. J'ai fait moi-même l'erreur et je me suis sentie faible.

Je n'étais pas faible, mais inexpérimentée, et j'ai acquis de l'expérience avec le temps.

Je sais que je suis forte aujourd'hui. Je me suis donné le temps et les conditions afin de développer mon habileté à jeûner. Je suis loin d'être la personne incapable que je pensais être! Vous méritez d'avoir les meilleures chances de votre côté. Et lentement, mais sûrement, vous verrez votre corps et votre esprit commencer à changer et à devenir ce que vous avez toujours souhaité qu'ils soient.

(DR JASON FUNG)

J'ai compris très tôt, lorsque j'étais petit, que le jeûne constituait un défi bien plus grand pour l'esprit que pour le corps. La faim physique s'estompe très vite, et j'ai eu la chance de le découvrir personnellement il y a déjà plusieurs années.

À 12 ans, j'ai dû subir une gastroscopie et une coloscopie en raison d'un problème d'anémie. Plus tard, les médecins m'ont diagnostiqué un ulcère gastroduodénal, mais, avant qu'ils parviennent à cette conclusion, mes symptômes avaient été imprévisibles et mystérieux. Lors d'une gastroscopie, on insère une petite caméra par la bouche jusqu'à l'estomac afin d'y détecter du sang. Dans le cas d'une coloscopie, un tube est inséré de bas en haut, à partir du rectum, afin d'observer les intestins. Je ne devais rien manger vingt-quatre heures avant les procédures. En plus de s'inquiéter de mon état, mes parents craignaient que je finisse par être affamé et que je m'affaiblisse. Après tout, les enfants en pleine croissance ont besoin de nourriture. De beaucoup de nourriture!

Mais ce que je me rappelle avec le plus de clarté, plus encore que n'importe quelle procédure, c'est combien je me suis senti normal, ce jour où je n'ai pas mangé. Je n'ai pas ressenti de fatigue, je ne suis pas devenu complètement fou et je ne me suis pas évanoui à cause de la faim. Tout au plus, je me suis senti un peu mal. J'étais surpris, mais je l'ai oublié pendant des années, jusqu'à ce que je commence à conseiller le jeûne à mes clients.

Pourquoi n'avais-je pas réfléchi au jeûne pendant tout ce temps? Parce que nous vivons dans un monde qui valorise le fait de manger sans arrêt. Si vous jeûnez et que vous tombez sur des personnes bien intentionnées, mais qui ne comprennent pas que le jeûne est en fait totalement sain et naturel, je vous encourage à utiliser quelques astuces de votre cru pour faire diversion...

## **SACHEZ QUE JEÛNER, C'EST COURANT**

Il existe des cultures où des millions de personnes jeûnent sur une base régulière. Des millions de musulmans jeûnent pendant le mois sacré du ramadan. De nombreux catholiques jeûnent pendant le carême, tout comme plusieurs juifs pendant Yom Kippour. Les bouddhistes, les mormons et les hindous ont tous leurs propres traditions de jeûne. Ce ne sont pas les

traditions propres à chacune de ces confessions qui sont importantes, mais le fait qu'à l'intérieur de ces sociétés il n'est pas étrange pour de nombreuses personnes de jeûner plus ou moins régulièrement au cours de leur vie adulte. Elles semblent le faire sans trop de difficulté, ne sont pas montrées du doigt, et leurs mères ne s'inquiètent pas non plus de les voir s'évanouir, cesser de grandir ou mourir de faim... Pourtant, la plupart des gens à qui je propose de sauter ne serait-ce qu'un repas semblent persuadés qu'ils seront incapables de réaliser un tel exploit. Ils s'imaginent qu'il est bizarre et impossible de sauter un repas, que cela contrevient à toutes les règles d'une société civilisée.

Lorsque vous entreprenez un jeûne et êtes assailli par la pensée que vous faites quelque chose d'étrange, de jamais vu, ne vous inquiétez pas. Vous n'êtes pas seul et vous ne faites rien de mal! Votre décision est complètement normale, et ce que vous faites, des milliards de personnes à travers l'histoire l'ont fait elles aussi sur une base régulière.

## 20. LE JEÛNE ET LA VIE SOCIALE

(EVE MAYER)

Maintenant que vous avez commencé à jeûner, vous pensez peut-être devoir ranger pour de bon les vêtements que vous aimiez le plus porter pour sortir avec vos amis. Ne craignez rien: jeûner ne signifie pas que vous devez renoncer à toute forme de vie sociale, à vos vacances, aux célébrations familiales ou à quoi que ce soit qui ait de l'importance pour vous. Ce chapitre s'intéressera à la question épineuse de la vie sociale et vous aidera à composer avec tous les problèmes personnels et logistiques que celle-ci peut engendrer. Je vous assure: une stratégie de jeûne efficace et une vie sociale bien remplie ne sont pas des concepts qui doivent s'exclure mutuellement!

### TOUT EST DANS LA PLANIFICATION

Avant d'apprendre à naviguer à travers les différentes situations de la vie sociale lorsque vous êtes en période de jeûne, vous devez comprendre quelques principes de base. L'un d'eux consiste à bien s'organiser. Bien que le jeûne puisse être extrêmement flexible et s'avérer efficace pour toutes sortes de personnes et dans toutes sortes de situations, une règle cruciale à respecter, peu importe le type de jeûne, est de s'en tenir à un horaire préétabli.

Je jeûne maintenant depuis si longtemps que je me permets parfois d'avoir une approche *trop* flexible. Il m'arrive de me dire: *Hum... Je n'ai pas vraiment mangé comme j'aurais dû dans les derniers jours... Je n'aurai qu'à jeûner demain...* Puis je me répète la même chose les jours suivants, et je me retrouve tout à coup à ne pas avoir jeûné pendant une semaine. Et après une semaine, le résultat, en ce qui me concerne, est normalement un



gain de poids de 1 à 2 kilos. Et ce n'est pas du muscle que j'accumule. C'est du *gras*.

Par ailleurs, mes tendances obsessives peuvent jouer complètement en ma faveur. Je peux entamer un jeûne avec l'intention de m'arrêter après 24 heures et, comme tout se passe plutôt bien, je me mets à penser: *Hum... pourquoi ne pas continuer pendant 36 heures, ou 48 heures, ou peut-être 3 jours, ou une semaine?* Et soudainement, mon horaire réglé au quart de tour ne tient plus la route, pas plus que le travail et le temps passé avec ma famille... et voilà ma vie désorganisée comme elle ne l'avait encore jamais été.

Ces exemples illustrent bien que le jeûne est à ce point flexible que vous pouvez facilement trop jeûner ou ne pas jeûner assez, pensant que vous n'avez qu'à ajuster le reste de votre vie en conséquence. Si vous êtes comme moi, vous ne le pouvez pas. Votre vie est trop remplie pour ne pas vous en tenir à un horaire rigoureux. Malheureusement, personne ne peut vous prescrire l'horaire parfait et adapté à vos besoins. C'est à vous de le découvrir.

Lorsque j'ai commencé à jeûner, j'ai trouvé ce processus exaspérant au plus haut point. J'avais imaginé qu'en dénichant les plus grands spécialistes du monde ils n'auraient qu'à me transmettre l'horaire parfait de jeûne qui me permettrait d'atteindre mes objectifs. Mais bien que j'aie rencontré le Dr Fung et Megan Ramos, les meilleurs dans le domaine, j'ai vite constaté que même eux n'avaient pas de recette magique pour moi...

Je comprends aujourd'hui. Megan et le Dr Fung sont extrêmement professionnels et savent très bien que chaque personne est la plus qualifiée au moment de créer le programme de jeûne idéal pour elle-même. Les experts peuvent accompagner, faire des suggestions et donner l'exemple de ce qui a pu être efficace pour des milliers d'autres personnes et, de fait, Megan vous proposera quelques programmes de jeûne très pertinents dans les prochaines pages, mais ils ne connaissent rien des particularités de chacun. Ils ne peuvent savoir que vous aimez manger tard le soir ou que vous devez cuisiner chaque jour pour vos trois enfants, ou encore que votre voiture semble bifurquer malgré vous vers le service au volant lorsque vous passez à proximité d'un McDonald's. Ils ne savent pas que, dans votre famille, le brunch du dimanche est sacré, que vous devez planifier votre

jeûne avant ou après, ou que vous avez un dîner d'affaires la semaine prochaine. Chacun doit composer avec ses petits caprices, les imprévus qu'il rencontre et les horaires à respecter; vous seul possédez la clé pour tout mettre en ordre.

Le jeûne nécessite un équilibre, de l'autonomie et une stratégie efficace. Vous êtes responsable de votre horaire et vous pouvez l'adapter à votre style de vie, mais il est important pour vous de l'élaborer avec sérieux et d'y adhérer totalement. Si vous aimez faire de la planification, vous y arriverez facilement. Dès que vous aurez déterminé à quelle fréquence vous voulez jeûner sur une base régulière, observez bien votre routine de vie et trouvez un moment pour le jeûne.

Voici quelques conseils pour vous aider à combiner le jeûne à une vie sociale épanouissante.

## **NE JOUEZ PAS LES MARTYRS, NI LES EMMERDEURS**

En commençant à jeûner, je ne savais pas du tout comment bien intégrer le jeûne à ma routine. Je ne me suis pas souciée de choisir stratégiquement mes moments de jeûne, et je n'ai pas envisagé la façon dont je me sentirais après avoir jeûné. Alors en arrivant au travail et en posant les yeux sur le déjeuner ou le dîner gratuit fourni toutes les semaines par la compagnie, je ne pouvais m'empêcher de dévisager mes collègues. Évidemment, je savais quand étaient prévus ces repas (le même jour chaque semaine...), mais je ne pensais pas en être incommodée outre mesure. Et pourtant. Mes collègues avaient beau m'offrir leur soutien tout au long de mon jeûne, j'étais une collègue irritable, renfrognée et pleine d'amertume.

Vous pouvez apprendre de mes erreurs.

Je réalise qu'annoncer ma perte de poids pendant la période de notre réunion du lundi matin réservée aux victoires personnelles et professionnelles de chacun était une bonne idée. Je sais aussi qu'il aurait été tout à fait correct de ne révéler à personne que je jeûnais. Il s'agissait de mon travail, et j'aurais pu m'éviter ainsi beaucoup de questions. Par contre, choisir de jeûner alors que des repas étaient offerts par la compagnie n'était *pas* une bonne idée, pas plus que d'en vouloir à mes collègues. Ce n'était *pas* montrer beaucoup d'esprit d'équipe que de me plaindre devant les

autres du fait que je ne pouvais pas prendre part à un déjeuner ou d'annoncer publiquement que je n'avais pas le droit au dîner parce que je jeûnais. Brandir mes conditions pénibles comme une médaille d'honneur au visage de mes collègues était perturbateur, tout comme ronchonner sans arrêt parce que j'aurais voulu pouvoir manger moi aussi.

Je me suis comportée comme une martyre, et je le regrette.

Heureusement, je n'ai eu besoin que de quelques mois pour apprendre à cesser ce comportement, mais j'aurais aimé que quelqu'un m'enseigne dès le départ à ne pas être une emmerdeuse pendant que je jeûnais. Donc, quand vous jeûnez, pensez aussi aux autres. Jeûner relève de votre contrôle, et vous avez choisi de quelle manière le faire, et quand le faire. Ne réagissez pas comme si vous étiez impuissant ou victime parce que *vous* avez décidé de jeûner le jour de l'Action de grâce, pendant vos vacances ou un lundi quand le déjeuner est offert à votre travail. *Vous* décidez de votre horaire de jeûne, alors acceptez-en les conséquences.

## QUAND JEÛNER

Si possible, planifiez votre jeûne de façon à éviter les activités de groupe où la nourriture est partout, accessible ou gratuite. J'aurais pu facilement décider de ne pas jeûner lorsque ma compagnie nous offrait des repas, ce qui m'aurait plutôt permis d'y participer et de faire des choix santé (ou de chiper un beigne ou deux...), et de jeûner quand la nourriture aurait été moins présente. Comme je ne jeûnais pas tous les jours, j'aurais pu faire preuve de plus de souplesse.

Si vous devez prendre part à une fête ou un à événement social et que vous savez (ou avez de bonnes raisons de croire) que vous n'y trouverez aucun produit inclus dans votre liste personnelle d'aliments sains à consommer, apportez un plat que vous pourrez manger et partager avec le reste du groupe. Si vous ne pouvez apporter votre propre plat et que vous ne voulez pas manger le type de nourriture servie lors d'un événement, prenez un repas complet avant de quitter la maison. Prenez un verre, gardez-le en main au cours de la rencontre et concentrez-vous sur vos échanges avec les autres. Ou ne consommez que quelques hors-d'œuvre, avec modération. Vous constaterez à quel point ces quelques gestes peuvent vous libérer de la

pression d'être parfait. Choisir de jeûner lors d'une situation pratiquement impossible, où la bonne nourriture se trouve à profusion, c'est souvent mettre la table pour un échec.

Il est parfois difficile de se rappeler que le jeûne est un choix. Ce n'est pas quelque chose que vous devez faire à tout prix, et vous n'avez certainement pas à le faire un jour précis non plus. Vous avez choisi de jeûner parce que vous souhaitez perdre du poids et améliorer votre santé. Vous devriez plutôt déterminer une journée pour jeûner parce que les bienfaits à long terme sont plus importants que le plaisir procuré à court terme par un produit en particulier. Vous avez tous les atouts en main, et vous avez le contrôle.

### **Comment composer avec les curieux**

Quand j'ai commencé à jeûner, j'ai été étonnée des réactions et des opinions émises par les gens autour de moi – au bureau, à la maison, dans les soirées ou ne serait-ce que dans la vie de tous les jours – lorsque je choisisais de ne pas manger. Plusieurs personnes ne remarquaient rien, mais les autres n'avaient aucun problème à me faire part de leur point de vue. Habituees à ce que je mange constamment, elles étaient confuses de me voir lever le nez sur un plat de bonbons, sur les petits gâteaux d'anniversaire ou sur les croustilles de fin de journée. Au début, certaines d'entre elles *insistaient* pour que je mange quelque chose. Une fois habituées à mes refus, par contre, elles m'ont offert moins de trucs à grignoter, et tout est devenu un peu plus facile pour moi. Si quelqu'un vous offre quelque chose à manger, voici des idées de réponses.

- «Non, merci, je me sens rassasié.»
- «Ça semble vraiment bon, mais j'ai déjà mangé.»
- «Je n'ai pas faim pour l'instant.»
- «Ça semble vraiment bon, mais je suis rassasié.»
- «Je vais peut-être en prendre plus tard, mais pour le moment, je n'ai pas faim.»

Et voici les réponses à éviter.

- «Je jeûne.»

- «J'ai arrêté les collations.»
- «Je ne prends jamais de collation.»

Ces dernières réponses ouvrent la porte à une longue discussion (ou à un affrontement!), et cette personne bien intentionnée qui vous offre une collation pourrait ressentir le besoin de défendre son droit de grignoter. À moins d'être en présence de vos proches ou de vos amis les plus fidèles, il est souvent plus simple d'éviter complètement la conversation.

## **AJUSTEZ VOS PRIORITÉS**

Le jeûne vous demandera de procéder à certains ajustements en ce qui concerne, par exemple, la façon dont vous occupez votre temps. Après tout, si vous ne changiez rien à votre vie, vous finiriez par vous retrouver exactement dans le corps même qui nécessitait quelques améliorations au départ, selon vous... Si votre vie sociale consiste en des dîners d'affaires et des cinq à sept avec hors-d'œuvre cinq jours par semaine, un brunch le samedi avec des amis, un souper le vendredi soir avec votre partenaire et une journée complète autour de la table, le dimanche, avec votre famille... alors, oui, il vous faudra apporter des changements majeurs à votre vie sociale. Vous devrez ajuster vos priorités et favoriser le jeûne au détriment d'une vie axée sur la nourriture. Par chance, si vous êtes comme moi, vous pourriez jeter un œil à votre agenda et constater que de simples modifications sont susceptibles d'avoir un effet considérable.

En tant que femme d'affaires, j'avais l'habitude, auparavant, d'organiser la plupart de mes réunions autour de la nourriture. Je fournissais les beignes, la malbouffe pour le lunch, un gâteau d'anniversaire pour chaque membre du personnel, et j'adorais aller dîner avec des clients actuels ou potentiels trois ou quatre fois par semaine. En commençant à jeûner, j'ai coupé beaucoup de ces activités centrées sur la nourriture. Je savais que mon équipe aimait toujours partager un repas et certains petits plaisirs, alors je nous ai trouvé des solutions plus saines et, plutôt que de souligner l'anniversaire de chaque collègue individuellement, nous avons décidé de nous offrir un gâteau une seule fois par mois pour célébrer. Lorsque je me suis mise à sauter le dîner quelques jours par semaine, j'ai changé mes

dîners d'affaires pour de simples cafés. Personne n'a semblé en faire de cas; en fait, très peu de gens ont l'air d'avoir vu la différence!

## **DÉTERMINEZ VOS LIMITES**

Beaucoup d'entre nous s'imposent des conditions difficiles afin de se prouver leur force. C'est une manière ridicule et nuisible de gérer les choses. Pourquoi ne pas plutôt vous traiter avec bienveillance et mettre toutes les chances de votre côté pour réussir?

Maintenant que je sais que je peux jeûner avec succès et que j'ai pu conserver mon poids pour la première fois de ma vie, je sais à quel moment le jeûne est un choix optimal pour moi. Personnellement, je ne jeûne pas plus de 17 heures à la fois si je suis en vacances ou quand ma famille élargie nous rend visite, parce que je sais qu'il y aura toute cette délicieuse nourriture que j'aurai envie de manger. Je jeûne plus longtemps lorsque je suis à la maison, en général seule avec mon mari, et que je peux me tenir occupée. C'est là que je peux réussir avec le plus de facilité.

Quand avez-vous le plus de chances de réussir? Vous devriez planifier votre jeûne à ce moment. Le jeûne ne signifie pas que vous devez vous refuser quoi que ce soit. Jeûner signifie que vous vous *permettez* les choses selon vos propres termes!

Toutes ces stratégies vous paraîtront peut-être étranges au départ, mais elles deviendront naturelles avec le temps, et vous ne remarquerez plus que vous avez besoin de les mettre en pratique. Afin de transformer votre corps et votre esprit en profondeur, vous devez être prêt à transformer votre environnement, ce qui n'est pas une mauvaise chose. Il peut être extrêmement bénéfique de réaliser à quel point vous avez du pouvoir sur votre environnement. Prenez le temps dont vous avez besoin pour adopter de nouveaux comportements et soyez patient envers vous-même. Très bientôt, vous apprécierez le temps passé à la maison, au travail, à l'épicerie et au restaurant, bien plus que vous l'auriez cru possible, parce que vous aurez moins de décisions à prendre et ressentirez moins de stress. Reconnaissez vos réussites, même les plus anodines, et soyez fier de chaque changement que vous aurez apporté. Ces changements s'accumuleront

rapidement pour créer ce nouveau vous, encore plus rayonnant, que vous contemplerez dans le miroir!

(MEGAN RAMOS)

Je recommande toujours la même chose à mes clients: intégrez le jeûne à votre style de vie; n'essayez pas d'intégrer votre style de vie à votre horaire de jeûne... Eve vous l'a bien dit, le jeûne est flexible. C'est pourquoi, avec un peu d'efforts, vous pouvez trouver un équilibre entre une pratique de jeûne assez soutenue pour atteindre vos objectifs de perte de poids et avoir une vie sociale saine. Ce n'est pas un drame de manquer une journée de jeûne, mais vous ne pouvez pas non plus les manquer toutes.

Notre vie est généralement chargée, cependant, et il n'est pas toujours évident de trouver un juste milieu entre les rendez-vous, les obligations et le jeûne. J'ai remarqué que les personnes les plus organisées se montrent parfois trop rigides avec leur horaire de jeûne. Voici un scénario que j'entends couramment.

**CLIENT:** C'est vraiment dommage, Megan, j'ai raté le dîner des anciens étudiants de l'université mercredi.

**MEGAN:** Pourquoi?

**CLIENT:** Parce que, tous les lundis, mercredis et vendredis, je jeûne pendant 24 heures, tu t'en souviens?

**MEGAN:** Pourquoi ne pas avoir jeûné lundi, jeudi et vendredi, plutôt? Ou lundi, mardi et vendredi?

**CLIENT:** Ah... Je n'y avais pas pensé, je ne sais pas pourquoi... Il ne m'est pas venu à l'esprit que je pouvais changer mon horaire.

En revanche, certains peuvent se montrer un peu trop désinvoltes avec leur horaire de jeûne et se laissent aller simplement parce qu'ils associent une situation, un groupe de personnes ou une période de l'année à l'acte de festoyer. La saison estivale, par exemple, est souvent problématique pour ceux qui jeûnent, parce qu'eux aussi ont envie de socialiser, d'organiser des barbecues, de prendre un verre sur une terrasse et de manger une bouchée

au bord de la piscine quand la température le permet. Voici une autre conversation fréquente.

**CLIENT:** Ça me frustre beaucoup de ne pas avoir perdu de poids. En fait, je pense même en avoir pris.

**MEGAN:** Quelle est ta fréquence de jeûne en ce moment?

**CLIENT:** Je ne jeûne pas vraiment. J'ai des barbecues et des rencontres de famille toutes les fins de semaine.

**MEGAN:** OK... Mais le mardi?

**CLIENT:** Je travaille en général.

**MEGAN:** Tu ne pourrais pas jeûner le mardi? Même si toutes tes fins de semaine sont remplies de festins pendant l'été, tu pourrais sûrement trouver une journée ou deux pendant la semaine pour jeûner.

**CLIENT:** Ah, je n'y avais pas pensé.

La vérité est que notre vie est *toujours* bien occupée. Il nous arrive souvent d'utiliser l'été ou les fins de semaine comme excuses, mais nous sommes des créatures éminemment sociales en tout temps. En outre, différentes fêtes ponctuent notre calendrier à longueur d'année. Être trop rigide, trop intense ou trop désinvolte est la meilleure façon de se mettre en échec. Les personnes qui obtiennent les résultats les plus positifs en jeûnant sont celles qui se montrent flexibles, font preuve de constance et savent bien planifier et s'organiser. Pour vous aider à démarrer, voici quelques exemples de structures de jeûne équilibrées et efficaces.

## **LE JEÛNE DE 24 HEURES, TROIS FOIS PAR SEMAINE**

Les jeûnes de 24 heures n'ont pas besoin d'être réalisés absolument les lundis, les mercredis et les vendredis. Vous pouvez jeûner deux jours de suite, puis le troisième jour plus tard dans la semaine. Vous pouvez même jeûner vos trois jours un à la suite de l'autre, une idée plutôt bonne si vous prévoyez une longue fin de semaine de congé. Plusieurs personnes jeûnent les lundis, mercredis et vendredis avec succès et sont libres de passer du temps avec leur famille et leurs amis, sans culpabilité, les autres jours de la semaine.



Je ne vous recommande pas de fixer trois journées de jeûne et de vous y soumettre, invariablement, chaque semaine. Planifiez les quelques semaines à venir, mais si un imprévu se présente un jour où vous aviez pensé jeûner, repoussez simplement votre jeûne au prochain jour libre de tout engagement social à votre horaire.

## **LE JEÛNE DE 36 OU 42 HEURES, TROIS FOIS PAR SEMAINE**

Les jeûnes de 36 ou 42 heures peuvent se montrer très efficaces, mais il n'est pas simple d'en effectuer trois par semaine sans perturber votre vie sociale. Une bonne stratégie, que j'ai moi-même utilisée, est de jeûner pendant 42 heures les lundis et mercredis, ou les mardis et jeudis. Les vendredis et samedis sont des jours flexibles, où le jeûne reste une option selon les engagements sociaux. Il m'était assez facile de jeûner systématiquement pendant 42 heures les lundis et mercredis, mais les vendredis et les fins de semaine me donnaient du fil à retordre. Ayant essayé et échoué un nombre incalculable de fois, je me suis finalement contentée de ne jeûner que 24 heures le vendredi, une journée que j'aurais sabotée autrement. Comme un événement social se présentait 80% du temps, j'aurais eu, d'une part, l'impression de manquer une soirée et, de l'autre, le sentiment de rater mon jeûne.

Planifiez un jeûne de 24 à 42 heures, trois fois par semaine. Peu importe le temps que vous arriverez à jeûner, soyez-en fier. Gardez une attitude souple et positive. N'essayez pas d'en faire trop, vous ne réussiriez qu'à vous mettre en échec.

## **LE JEÛNE DE 72 HEURES, UNE FOIS PAR SEMAINE**

Certaines personnes trouvent plus facile de prolonger un jeûne une fois entamé plutôt que de faire plusieurs jeûnes plus courts. Si vous êtes l'une de ces personnes, le jeûne de 72 heures pourrait être la meilleure option pour vous. La plupart de ceux qui pratiquent cet horaire de jeûne commencent le dimanche, après une bonne fin de semaine de festin, cessent de jeûner le mercredi soir et mangent normalement le reste de la semaine. Cette

stratégie fonctionne à merveille pour ceux qui passent beaucoup de temps auprès de leur famille et de leurs amis le week-end.

Un jeûne de 3 jours peut sembler énorme, mais vous ne sautez au fond que deux soupers, un arrangement idéal si ce repas est pour vous l'occasion de passer du temps en famille. C'est aussi un horaire intéressant si vous êtes le principal cuisinier des soupers de la maison; vous n'aurez que deux repas à concocter à l'avance pendant la semaine.

## **PRÉVOIR LES FÊTES, LES VACANCES ET LA VISITE**

Il existe certaines occasions au cours d'une année où vous ne pourrez tout simplement pas jeûner. Lors des fêtes et des rassemblements, par exemple, ou peut-être si vous recevez des visiteurs de l'extérieur pour quelques nuits. Même pendant ces événements, vous devriez continuer d'éviter de grignoter. Pourquoi? Parce que vous avez travaillé fort pour stabiliser votre glycémie et pour réduire votre taux d'insuline; grignoter ne ferait que saboter tous vos efforts, et vous recommenceriez à ressentir la faim constamment.

Le meilleur conseil que je puisse vous donner en ce qui a trait aux fêtes est d'éviter de grignoter le plus possible. Je sais que le défi est grand, parce que la nourriture est partout, et principalement sous forme de gâteries, de malbouffe et de hors-d'œuvre gras, des produits faciles à consommer et dont vous perdez vite le compte une fois que vous avez commencé à les avaler. Mais si vous souhaitez vous permettre d'apprécier un bon festin, concentrez-vous sur un seul repas capable de vous satisfaire pleinement. Manger moins mais plus souvent est la pire chose que vous puissiez faire si vous voulez réaliser des progrès.

Beaucoup de mes clients ont des attaques de panique bien réelles avant de partir en vacances. Ils ont vu le tort que pouvait leur faire une semaine complète de festins pendant les fêtes. Ils sont terrorisés, maintenant persuadés qu'une semaine à jouer les touristes à Tokyo aura un effet encore plus dommageable. Calmez-vous! En vérité, les vacances sont bien plus faciles à gérer que vos congés ordinaires! Comment est-ce possible? Parce que, à Noël, à l'Action de grâce ou pendant plusieurs autres célébrations familiales ou religieuses, vous êtes en général à la maison, tenté de manger

sans arrêt. Vous avez des tonnes de nourriture sous les yeux dès que vous allez à une fête, et jusqu'à votre départ. Cela représente plusieurs heures passées à manger! Mais quand vous voyagez, vous êtes le plus souvent à l'extérieur à marcher, à explorer, à découvrir les attractions environnantes. Vous ne vous arrêtez qu'au moment des repas. C'est tout.

Un de mes clients est rentré de Londres, récemment, terrifié à l'idée de monter sur le pèse-personne.

«Megan, j'ai bu de la bière et mangé des chips à chaque repas», m'a-t-il avoué.

Devinez quoi... Bien qu'il ait mangé des croustilles et bu de la bière à tous les repas, il avait perdu 3 kilos parce qu'il n'avait pris que deux repas par jour pendant le voyage. Il n'avait pas occupé ses soirées à manger en regardant Netflix, écrasé sur le sofa de sa chambre d'hôtel. Alors ne soyez pas trop dur envers vous-même lorsque vous êtes en vacances, et n'hésitez pas à festoyer. Certains moments de l'année vous donneront l'occasion de festoyer un peu plus, et d'autres, de jeûner un peu plus.

## 21. REVENEZ SUR LA BONNE VOIE

(EVE MAYER)

Personne n'est parfait. Et même si vous apportez des changements majeurs à votre mode de vie, particulièrement en jeûnant et en mettant une croix sur toute la nourriture malsaine que vous aimez, il vous arrivera parfois d'échouer. Tout ira très bien, je vous le promets. Vous pourrez *toujours* revenir sur la bonne voie.

Un samedi, récemment, j'ai un peu déraillé et succombé à la tentation, moi aussi...

Je passais une mauvaise journée. Des années plus tôt, j'aurais géré la situation en avalant des tonnes de nourriture remplie de sucre et de glucides, ce qui m'aurait permis de penser à autre chose que ma souffrance. J'utilisais la nourriture comme certaines personnes utilisent l'alcool ou les drogues: parfois en groupe, mais le plus souvent seule à la maison, devant la télévision. J'arrivais à me distraire en m'abandonnant à ma faim insatiable; m'empiffrer était finalement devenu une forme de thérapie accessible et rassurante.

Ce fameux samedi, la souffrance m'a submergée comme un véritable torrent et a continué de s'intensifier à mesure qu'elle se prolongeait. J'ai été prise de panique et j'ai désespérément voulu trouver quelque chose, n'importe quoi, pour m'apaiser. Tout à coup j'ai pensé: *Je pourrais m'empiffrer un peu...* Juste cette fois-ci, et plus jamais, je pourrais me servir de la nourriture pour endormir mes émotions. Puisque j'étais toute seule, personne n'en saurait rien... Et j'avais de l'argent liquide, alors mon mari ne verrait aucune trace de ma gloutonnerie sur le relevé de notre carte de crédit.

Si vous n'avez jamais été dépendant d'une substance, il est difficile de vous décrire la satisfaction et, paradoxalement, l'affliction que les

médicaments, l'alcool ou les Twinkies peuvent procurer à quelqu'un qui ne vit que pour eux. Mais en écrasant l'accélérateur pour aller me garer en vitesse dans le stationnement d'une pâtisserie près de chez moi, j'ai ressenti profondément ce besoin désespéré. J'ai claqué ma portière, jeté un œil à ma voiture et remarqué que je l'avais garée de travers. Je m'en foutais. J'étais presque envoûtée, prête à rejeter toute pensée rationnelle pour mettre la main sur ma dose de sucre.

Mon cœur a flanché quand je suis entrée dans le magasin et que j'ai découvert les six personnes en ligne au comptoir. Je n'avais pas le temps d'attendre, même pour un délicieux gâteau Bundt au glaçage onctueux. Par chance, j'ai aperçu, tout près, des morceaux de gâteau *red velvet* en dégustation, décorés de minuscules cuillerées de glaçage blanc. Je me suis ruée sur les échantillons et j'en ai engouffré un morceau, l'avalant sans même le mastiquer. J'ai tourné le dos à tout le monde pour manger un autre morceau, priant pour que personne ne m'ait observée. Je suis retournée prendre ma place en ligne en essuyant les miettes autour de ma bouche. Comme six personnes attendaient toujours devant moi, je suis revenue vers le plateau de dégustation pour manger deux autres petits morceaux de gâteau.

Ensuite, je me suis pratiquement sauvée du magasin, espérant tout à coup devenir invisible comme par magie.

Vous imaginez sans doute que je me suis arrêtée là et que j'ai regagné ma voiture. Mais non. Je savais que dans une épicerie haut de gamme, à l'intérieur du même centre commercial, je pourrais trouver d'autres produits en dégustation. Je suis entrée et je me suis mise à m'empiffrer de tous les échantillons disponibles: yogourt, jus, *jerky* au bœuf, raisins et, mes préférés, le pain frais et les biscuits préparés à la boulangerie.

J'étais bien consciente d'avoir temporairement perdu la raison et, non, je n'avais jamais eu si honte de toute ma vie. Mais j'avais perdu le contrôle, complètement, alors j'ai refoulé toutes ces pensées loin derrière et tendu la main pour attraper un morceau de pain à la citrouille.

Tout à coup, j'ai entendu la voix de quelqu'un, près de moi. Presque imperceptible au départ. Mais la voix s'est rapprochée.

«Eve! Ça me fait vraiment plaisir de te voir!»

J'ai levé les yeux et salué mon interlocuteur. À ma grande horreur, c'était quelqu'un que je connaissais. Je ne portais pas de maquillage, j'avais relevé mes cheveux sur le dessus de ma tête en un chignon très peu attrayant et avec, en plus, ma bouche bourrée de pain, je devais avoir l'air d'un monstre, ni plus ni moins. Mais je n'avais pas vu cette personne depuis deux ans, et je pesais 23 kilos de moins que la dernière fois où l'on s'était retrouvés.

«Wow! Tu es tellement belle!

— Merci», ai-je répondu, sincèrement heureuse.

Une fois rentrée à la maison, j'ai tout raconté à mon mari, depuis mon pillage d'échantillons de gâteaux Bundt jusqu'à ma razzia à l'épicerie. J'ai pleuré en lui disant à quel point j'avais honte d'avoir saboté une diète qui avait déjà changé tant de choses pour moi, et j'ai pleuré de plus belle en lui racontant avoir été prise «en flagrant délit» par quelqu'un que je connaissais. Malgré les larmes qui roulaient sur mes joues, mon mari s'est mis à rire et m'a dit:

«Avoue que c'est bien de te faire dire que tu es aussi belle, même avec du pain qui déborde de ta bouche!»

Il avait raison. C'était plutôt drôle, honnêtement, de recevoir un compliment au moment où je pensais avoir touché le fond.

J'ai séché mes larmes, et mon conjoint et moi avons continué à discuter quelques minutes, jusqu'à ce que je prenne conscience de ce qui m'avait poussée à m'empiffrer comme je l'avais fait. En parlant avec mon mari, je me suis rendu compte que j'avais délibérément évité, jusque-là, de réfléchir à certaines choses qui me troublaient. J'avais des inquiétudes par rapport à son nouvel emploi et à ma transition de propriétaire d'entreprise très active à consultante et auteure à temps plein. Je perdais lentement de l'assurance, remettais en question mes objectifs, et ces peurs ont pris le dessus, finalement, me faisant retomber dans mes vieilles habitudes et redonnant à la nourriture tout son pouvoir sur moi. Je me sentais pitoyable, jusqu'à ce que je prenne une grande respiration et que j'observe la réalité en face: mon épisode de goinfrerie n'avait duré que vingt minutes. C'est tout, vingt minutes d'un comportement ridicule et insensé.

C'est ce que je souhaite que vous reteniez ici. Même si vous avez déjà parcouru un *très* long chemin et que vous avez l'impression d'en avoir

encore beaucoup à faire pour être en meilleure santé, il y aura toujours des minutes, des jours, voire des semaines où vous ne serez pas à votre maximum. Vous êtes humain, ce qui veut dire que vous êtes imparfait. Vous êtes extraordinaire, mais aussi faillible. Peu importe vos améliorations, les efforts que vous accomplissez ou à quel point vous pensez bien maîtriser tous les aspects de votre santé, vous subirez quelques coups durs à l'occasion. Et c'est très bien!

Avec un peu de chance, vous ne rencontrerez que des obstacles mineurs, comme mon incontrôlable gloutonnerie spontanée. Mais parfois, vos difficultés seront plus importantes. Vous souffrirez peut-être d'une blessure, d'une maladie, ou vous perdrez votre emploi, ou vous devrez peut-être mettre un terme à une relation ou prendre soin d'une personne malade dans votre famille. La vie est une suite perpétuelle et implacable de montagnes russes. Votre rôle au cœur d'une telle aventure est de vous rappeler que tous vos efforts en valent la peine.

En intégrant le jeûne à votre vie, vous devrez parfois dévier de votre trajectoire. Personnellement, je fais des erreurs, j'échoue, je tombe. Mais aujourd'hui, plutôt que de me taper sur la tête à l'infini, je me relève, c'est tout. J'ai découvert que les personnes minces, celles que j'ai longtemps considérées comme des créatures mystérieuses, s'empiffrent, elles aussi, à l'occasion! Les personnes minces et en santé mangent de la bonne et de la mauvaise nourriture, mais ont adopté une manière de s'alimenter ou de jeûner qui fonctionne bien pour elles *la plupart du temps*.

Donc, je vous en prie, si vous tombez et ne savez plus si vous pourrez revenir sur la bonne voie, répétez-vous seulement que c'est tout à fait correct de recommencer. Tous les grands voyages débutent par un seul pas, alors n'ayez pas peur de vous relever, secouez-vous un bon coup et repartez. Vous le valez bien!

### **Comment vous relever après une chute**

1. Pardonnez-vous le plus rapidement possible.
2. Si vous êtes capable de rire de vous-même, vous guérirez deux fois plus vite.
3. Observez ce qui se passe dans votre vie; vous découvrirez peut-être que quelque chose vous manque, dont vous avez besoin. Si possible,

tentez d'obtenir cette chose de façon saine.

4. Après avoir réfléchi à ce qui vous avait mis en échec, reconnaissez aussi de quelle manière vous avez réussi. Prenez un moment pour être fier de vos accomplissements.
5. Ne lâchez pas! Essayez de faire mieux que ce que vous avez fait hier!



## 22. JOIGNEZ-VOUS À UNE COMMUNAUTÉ

(EVE MAYER)

Nous avons déjà abordé le fait que le jeûne peut être un sujet des plus polarisants. Étant donné que les gens ont tendance à réagir fortement lorsqu'il est question de sauter des repas, c'est parfois une bonne idée de garder vos objectifs pour vous et de ne pas révéler outre mesure les détails concernant votre nouveau style de vie.

Cela dit, vous avez besoin (et vous méritez!) de recevoir le soutien des autres, et plus vous aurez de personnes pour vous accompagner dans l'aventure, mieux ce sera. Dans ce chapitre, nous parlerons de la meilleure façon de se créer une communauté.

### TOUT EST UNE QUESTION DE TEMPS

Selon mon expérience, il est préférable de révéler aux autres que vous jeûnez *après* que vous avez conclu que cette pratique était efficace pour vous. Votre période initiale de recherche, lorsque vous en apprenez sur le sujet et choisissez de jeûner, n'est pas le bon moment pour sonder vos amis afin d'avoir leur opinion. Pourquoi? Parce qu'ils ne se trouvent pas à l'intérieur de votre corps et n'ont jamais visité les méandres de votre esprit. Comme je l'ai déjà mentionné, ils peuvent ne posséder aucune connaissance des bienfaits du jeûne sur la santé.

Si vous êtes comme moi, le fait de tenter de perdre du poids une fois de plus et d'améliorer votre santé vous plonge dans un état de profonde vulnérabilité. Vous avez peut-être honte de votre corps imparfait, de vos échecs répétés ou de votre prétendu manque de volonté. Lorsque vous vous exposez de cette façon, l'opinion des autres peut avoir plus d'ascendant sur vous qu'elle ne le devrait.

Prendre un temps d'arrêt avant d'annoncer votre nouveau style de vie à vos amis et à vos collègues de travail vous donne l'occasion de demeurer momentanément à l'intérieur d'une sorte de sas silencieux, où vous pouvez mieux être à l'écoute de votre jugement. Se mettre au diapason des besoins réels de son corps et de son esprit demande à certains une concentration immense, particulièrement lorsque ceux-ci ont été durs envers eux-mêmes pendant si longtemps. Choisir ce que vous mangez et le moment où vous le mangez relève d'un choix individuel, intime. Très souvent, cette décision peut survenir uniquement si vous êtes à l'écoute de vous-même, si vous êtes attentif à vos besoins et respectueux de votre propre vision des choses depuis un long moment.

La meilleure manière de garder le secret est d'adapter le jeûne à votre mode de vie. Après tout, annuler votre présence à un événement prévu depuis longtemps ou éviter le traditionnel brunch du dimanche ne fera qu'éveiller les soupçons de certaines personnes *et* entraînera une foule de questions auxquelles vous n'êtes peut-être pas prêt à répondre. Planifiez plutôt le début de votre jeûne lors d'une période calme où, plus solitaire, vous ne risquez pas d'être dérangé. Si le jeûne fonctionne bien pour vous, vous serez alors sans doute prêt mentalement à en parler à d'autres plus vite que vous ne le pensez.

## **FAIRE L'ANNONCE DE VOTRE STYLE DE VIE**

Lorsque vous serez prêt à former une communauté aimante et compréhensive à l'égard du jeûne, vous ne saurez peut-être pas avec certitude qui se montrera réceptif, ni même si *quiconque* le sera. Oui, vous pouvez vous attendre à quelques réactions fortes. Certaines personnes pourraient s'inquiéter de l'aspect sécuritaire de vos actions. D'autres vous poseront des milliers de questions. Et d'autres pourraient exprimer de la colère parce que votre choix de jeûner les rendra soudain mal à l'aise par rapport à leurs propres décisions. Ces réactions sont inévitables, c'est pourquoi vous devez d'abord être solide. Si le jeûne a été efficace pour vous, soyez ferme et défendez-le. Ne laissez pas les soucis ou les questionnements des autres vous faire douter. C'est *votre* choix et votre santé.

Cependant, je vous encourage à ne pas démontrer une attitude trop défensive lorsque vous parlez du jeûne, et ce, pour deux raisons. Premièrement, en vous portant trop à la défense d'une chose ou en essayant de vous justifier à outrance, vous paraîsez souvent plus faible. Pire, vous vous *sentez* faible. Cette hésitation ne fera rien pour vous convaincre, ni vous ni les autres, que vous avez bel et bien choisi le bon chemin. Soyez sûr de ce que vous faites et montrez-le! Deuxièmement, vous pourriez être surpris de voir qui vous soutiendra. Je parle par expérience!

Quelques semaines après avoir adopté le jeûne intermittent, je me suis présentée au bureau alors que je faisais un jeûne de 24 heures, et j'ai trouvé de la nourriture dans la salle de conférences... Les beignes qu'un collègue généreux fournissait parfois, le matin, et les gâteaux d'anniversaire hebdomadaires offerts par la compagnie contribuaient largement à ma prise de poids. Je me suis préparée mentalement, inquiète. *Qu'est-ce que je fais si quelqu'un me demande pourquoi je ne mange pas?* J'aurais pu choisir de ne rien dire, mais j'ai senti ma position sur le jeûne assez solide et j'ai été déterminée à répondre coûte que coûte.

À peine deux minutes se sont écoulées avant qu'un collègue me demande si je voulais une part de l'alléchant gâteau... Le moment était arrivé. J'étais plus que prête à aborder le sujet, alors j'ai répondu: «Non, merci. J'ai commencé à jeûner régulièrement, dans les dernières semaines, et aujourd'hui je jeûne toute la journée.»

Les gens dans la salle étaient silencieux, je savais qu'ils m'avaient entendue. J'appréhendais un véritable assaut de questions, de regards amusés et d'insultes.

Rien de tout ça ne s'est produit. J'ai été abasourdie par la réaction de tout le monde. Mon collègue a souri et haussé les épaules, comme si de rien n'était, et quelques autres sont venus vers moi pour me féliciter. D'autres ont simplement ignoré la chose. J'ai demandé à certains collègues autour de moi s'ils avaient déjà jeûné, et quelques-uns m'ont répondu que pour des motifs religieux, oui, ils avaient jeûné quand ils étaient enfants. Certains autres utilisaient présentement le jeûne intermittent pour perdre du poids ou pour le maintenir, ou pour des raisons de santé.

Certains se sont montrés curieux, ont voulu en savoir plus sur mon jeûne, et d'autres ont exprimé le genre de soucis qui m'avaient moi-même

déjà inquiétée. Ils m'ont demandé si mon métabolisme allait ralentir, si je me sentais faible ou affamée, si j'avais mal à la tête. Ces personnes n'en revenaient pas que je n'aie rien mangé depuis environ 18 heures et que je me sente en pleine forme.

Mes collègues ont été gentils, m'ont soutenue et ont démontré de l'ouverture. J'ai été privilégiée de les avoir. Mais je le répète, même des amis remplis de compassion peuvent craindre pour votre vie lorsque vous commencez à jeûner. Quand j'ai annoncé à mon amie Jameelah que je n'avais pas mangé depuis 4 jours, elle m'a supplié de mettre fin à mon jeûne. J'ai continué à jeûner pendant quelques jours, et elle a pris de mes nouvelles régulièrement, m'a suggéré à répétition de manger peut-être un petit quelque chose ou de boire un peu de jus, juste pour être sûre... Et quand j'ai visité mes parents en Louisiane pour la première fois pendant un jeûne, ces personnes réceptives, avec une bonne éducation, qui m'aiment plus que tout au monde, se sont montrées terriblement inquiètes. Je suis leur seule enfant, après tout!

C'est pourquoi je vous recommande de lire quelques ouvrages, de faire beaucoup de recherche, de suivre le blogue et d'écouter quelques balados sur le site [fastinglane.com](http://fastinglane.com) (pour le moment, en anglais seulement), et d'être ferme quant à vos convictions. Vous devez être prêt à faire face aux critiques les plus acharnées, de même qu'à recevoir le soutien inespéré d'amis compréhensifs et encourageants. Mais surtout, sachez que, si le jeûne fonctionne pour vous, votre opinion est la seule qui compte!

### **Conseils pour annoncer à votre entourage que vous jeûnez**

1. Rassemblez suffisamment d'informations concernant tous les aspects du jeûne, depuis ses bienfaits sur la santé jusqu'aux données scientifiques qui le sous-tendent, avant de partager votre histoire avec votre entourage. Ainsi, vous serez en mesure de répondre à toute question inattendue.
2. Planifiez votre jeûne en fonction de votre vie, et non votre vie en fonction du jeûne.
3. Attendez une occasion pertinente de révéler aux autres que vous jeûnez: si, par exemple, vous ne déjeunez pas avec vos collègues, un

matin, ou si vous devez refuser poliment un morceau de gâteau d'anniversaire.

4. Attendez-vous à des réactions émotives positives et négatives par rapport au fait que vous jeûnez.
5. Trouvez au moins un ouvrage et un site internet en lesquels vous avez confiance et que vous pouvez suggérer à certains amis ou membres de votre famille qui expriment du souci pour vous, s'ils souhaitent obtenir plus d'informations.
6. Souvenez-vous que ce que vous mangez et la fréquence à laquelle vous mangez sont finalement des choix *personnels*.

## **SE CRÉER UNE ÉQUIPE DE SOUTIEN EN LIGNE**

Si vous me ressemblez le moins, votre vie entière est contenue dans votre téléphone cellulaire... J'y conserve mon agenda et mes listes de choses à faire, je l'utilise pour consulter mes courriels, et chacun de mes nouveaux contacts depuis dix ans a été enregistré dans mon téléphone plutôt que dans un carnet d'adresses. Mon cellulaire est souvent la dernière chose que je vois avant de m'endormir, et la première que je prends dans mes mains au réveil. Il est mon réseau de soutien par excellence pour tous les aspects de ma vie.

Le jeûne constitue un changement important à votre style de vie, et beaucoup parmi nous ont besoin de soutien pour faire en sorte que cette transformation soit durable. Les jours où tout ira bien, vous aurez l'impression d'avoir atteint le sommet du monde. Mais à certains autres moments, au contraire, vous vous sentirez frustré et vous chercherez à obtenir le soutien de ceux en qui vous avez confiance, qui sont disponibles quand la situation l'exige. La famille et les amis que vous côtoyez au quotidien devraient toujours être votre premier rempart, mais, à un certain point, ils peuvent se lasser de vous entendre parler de ce que vous avez mangé, de ce que vous n'avez pas mangé et de la façon dont vous vous sentez. C'est pourquoi je vous suggère de trouver une communauté en ligne.

J'ai entendu parler du jeûne pour la première fois grâce à un ami qui m'avait recommandé la lecture de *Code obésité*, du Dr Fung. J'ai cherché ensuite le nom du Dr Fung en ligne et fait des lectures à son sujet, regardé ses vidéos, écouté ses balados, parcouru son site internet et appris l'existence de sa collaboratrice, Megan Ramos. J'ai adhéré, également, à ses groupes de soutien sur le jeûne en ligne, qui m'ont fait découvrir quelques-uns de mes sites favoris, comme [dietdoctor.com](http://dietdoctor.com) (pour le moment, en anglais seulement), et des groupes Facebook spécialisés dans le jeûne et les diètes cétogènes et faibles en glucides. Au sein de ces groupes, j'ai rencontré des personnes comme moi, qui exploraient le jeûne depuis peu de temps et avaient des milliers de questions. Je me suis mise à interagir avec des gens de partout dans le monde, qui jeûnaient depuis des années et possédaient toutes les réponses! Aujourd'hui, je considère que les ressources en ligne sont l'une des raisons pour lesquelles j'ai obtenu un succès durable en matière de perte de poids pour la première fois de ma vie. En fait, ces ressources ont été si importantes que j'ai créé mon propre site et balado au [www.fastinglane.com](http://www.fastinglane.com), qui réunit des médecins, des professionnels et des gens de toutes sortes qui jeûnent, respectent des diètes faibles en glucides et ont obtenu des résultats convaincants, des personnes que j'admire et de qui j'ai appris beaucoup. Je serais très heureuse que vous vous joigniez à nous et que vous y racontiez aussi votre histoire.

Pour créer le meilleur réseau de soutien en ligne, commencez par les professionnels médicaux. Dénichez des médecins et des chercheurs qui décortiquent la documentation scientifique sur le jeûne et l'alimentation d'une façon que vous jugez compréhensible. Assurez-vous que leurs mots font écho en vous et testez leurs théories afin de vous les prouver à vous-même. Je ne m'attends pas à ce que vous ayez foi en chacune de leurs paroles, mais je suis persuadée que vous trouverez un petit groupe de professionnels qui vous aideront à découvrir les pistes les plus pertinentes pour améliorer votre santé.

Ensuite, à partir d'un média social que vous utilisez quotidiennement, trouvez des personnalités en ligne qui partagent le style de vie auquel vous aspirez. Par exemple, si vous êtes sur Twitter et utilisez le jeûne prolongé, suivez quelqu'un qui fait la même chose que vous et qui publie des

messages à ce sujet. Lisez les gazouillis de cette personne et, si vous en avez envie, interagissez avec elle.

Instagram est l'endroit le plus simple pour le faire. Vous y trouverez une foule de personnes qui publient des informations précises sur tous les types d'alimentation ou de jeûnes que vous pourriez imaginer. Si vous optez pour un régime faible en glucides, vous pouvez rechercher ces termes et découvrir ainsi toutes les personnes qui abordent le sujet chaque jour. Repérez celles dont les recettes vous semblent attrayantes et dont vous trouvez les publications intéressantes ou amusantes. Certaines personnes partageront aussi des conseils, vous transmettront leurs encouragements, raconteront des anecdotes et offriront des réductions sur les produits qu'elles vendent. D'autres ne feront que publier des images «avant» et «après» accompagnées de leurs mensurations et partageront les détails de leur rythme de jeûne. Trouvez des personnes que vous admirez et de qui vous pouvez apprendre. Vous avez le choix parmi celles qui vous inspireront, qu'il s'agisse d'une seule personne ou de plusieurs, mais chacune aura l'occasion de vous donner un tout petit peu de ce dont vous avez besoin.

Lorsque vous voulez échanger avec un groupe de personnes qui ont les mêmes objectifs que vous, je vous suggère d'abord de vous tourner soit vers un site payant géré par un ensemble de professionnels en qui vous avez confiance, soit vers un groupe Facebook. Les groupes Facebook ont été étonnamment aidants pour moi. Rappelez-vous qu'un groupe Facebook est différent d'une page Facebook. Une page Facebook est réservée à une marque ou à une organisation, dont le but est en général de faire parvenir un message à ceux qui ont choisi d'aimer leur page, tandis que l'objectif d'un groupe Facebook est de créer une communauté d'individus qui partagent un élément commun. L'organisation à la tête d'un groupe Facebook publiera parfois quelque chose, mais ce dernier est conçu pour que des gens ayant sensiblement les mêmes opinions puissent s'entraider.

C'est très rassurant, pour moi, de savoir comment les autres se sentent lorsqu'ils jeûnent. J'aime lire qu'à la trente-sixième heure d'un jeûne de 48 heures beaucoup de personnes se sentent vraiment affamées et sont tentées d'abandonner. C'est déjà quelque chose de partager cette expérience avec une seule personne, mais quand j'observe cette situation chez toutes sortes

de gens, et à plusieurs reprises dans un même groupe Facebook, je sens leur validation. Lire en ligne les histoires de personnes qui me sont inconnues me fait me sentir moins étrange parce que nous avons tellement de choses en commun.

Quand vous commencez à jeûner, il peut être très utile d'avoir en ligne des gens qui jeûnent en même temps que vous. Vous expérimenterez souvent les mêmes frustrations, la même faim, les mêmes joies et les mêmes succès aux mêmes moments. Il est réconfortant de vous décider à terminer votre première semaine de trois jeûnes de 24 heures et de vous retrouver à le faire en compagnie d'un groupe de personnes que vous n'avez jamais rencontrées. Il est plus facile de faire face à certains de vos questionnements et de vos peurs avec le soutien d'étrangers sur Internet. Je trouve vraiment encourageant de répondre à des questions en ligne, parce que je peux alors partager toutes les connaissances que j'ai accumulées, et je sais comment telle ou telle personne peut se sentir, l'ayant moi aussi ressenti à un certain moment. Pour moi, c'est un rappel de tout le chemin parcouru. Je puise aussi beaucoup d'inspiration chez ceux qui publient leurs images «avant» et «après». Au fond, s'ils peuvent atteindre leurs objectifs, vous le pouvez, vous aussi.

Finalement, un groupe de soutien en ligne vous permettra de célébrer toutes les petites VNO (victoires non officielles) que votre entourage réel pourrait se lasser de souligner, comme le fait d'avoir réduit de moitié votre prise de médicament quotidienne pour le diabète ou d'avoir enfin réussi à faire un égoportrait dont vous êtes vraiment fier. Un groupe de soutien en ligne est disponible vingt-quatre heures sur vingt-quatre, prêt à répondre à vos questions, à entendre vos frustrations et à célébrer vos réussites, de la même façon que vous êtes disponible pour ces gens. Vous méritez d'avoir différents types d'amis, même ceux que vous ne rencontrerez jamais en chair et en os, mais qui souligneront vos victoires à toutes les étapes de votre démarche!

### **Trois conseils pour créer votre équipe de soutien en ligne**

1. Choisissez quelques médecins et chercheurs spécialistes du jeûne qui vous inspirent particulièrement, abonnez-vous à leurs infolettres ou



joignez-vous à leur groupe.

2. Sur vos médias sociaux préférés, suivez deux chefs cuisiniers ou concepteurs de recettes qui se spécialisent dans votre type de jeûne et d'alimentation.
3. Joignez-vous à un ou deux groupes Facebook où vous pouvez poser des questions et recevoir du soutien de la part de ceux qui vivent les mêmes expériences que vous.

## 23. VIVEZ VOTRE NOUVELLE VIE

(EVE MAYER)

M'adapter à mon nouveau style de vie et au jeûne n'a pas été facile pour moi. Pourquoi? Parce que je ne fume pas, je bois rarement de l'alcool et je ne suis pas une inconditionnelle du saut à l'élastique. Quand je prends des vacances, c'est pour me relaxer et pour MANGER! Qu'est-ce que j'allais bien pouvoir faire maintenant qu'il était hors de question de manger des collations à la chaîne et de m'empiffrer?

En fait, je n'avais qu'à ouvrir un peu les yeux et à être attentive à la vie autour de moi pour découvrir une nouvelle source de joie, une joie qui me rendrait sincèrement, profondément heureuse et qui me permettrait d'être bien dans ma peau.

J'ai passé mes premières vacances sur la route pendant trois semaines avec mon mari, à bord d'une fourgonnette de camping. Je dois avouer que notre véhicule était loin d'être ordinaire... Avec son lit pliant, ses toilettes cachées, son minifrigo, son micro-ondes, des comptoirs et, le plus important, sa machine à café, il se qualifiait totalement dans la catégorie de camping de luxe. Des panneaux solaires sur le toit nous procuraient de l'électricité et un accès internet, mais j'avais personnellement besoin d'un peu plus. Pour moi, la route était synonyme de Cheetos, de chocolat, de croustilles sel et vinaigre, de quantités infinies de boissons gazeuses et de café, et l'impossibilité, désormais, de faire des réserves dans le minifrigo me rendait nerveuse, déçue et, honnêtement, pas du tout aussi excitée de partir en vacances qu'en temps normal...

J'ai appris, la deuxième journée, qu'une surface étonnamment vaste du pays n'avait pas une très bonne couverture cellulaire ou un accès internet, alors j'ai discuté avec mon mari et je me suis assise toute seule avec mes pensées, pour la plupart tournées vers la nourriture. Mais j'ai quand même

voulu essayer de me concentrer sur autre chose, alors j'ai regardé vers le ciel, par la fenêtre. Le ciel était *magnifique*. Il était mauve le matin, et rose l'après-midi... et rempli d'oiseaux, de plus en plus, à mesure que nous passions du Wyoming au Montana. Quand nous avons traversé la frontière vers le Canada, des montagnes sublimes se sont élevées elles aussi vers le ciel, pour disparaître dans les nuages lorsque nous avons atteint Banff.

Les moments où nous avons quitté la fourgonnette au cours du voyage pour partir à l'aventure se sont révélés encore plus magiques. Quand nous avons atteint le parc national de Yellowstone, j'ai eu le souffle coupé à la vue des bisons, et j'ai éclaté de rire, à Old Faithful, quand des gens ont été éclaboussés par le geyser. Installée dans la verrière d'une bibliothèque, j'ai observé les sommets enneigés des montagnes pendant que mon chiot batifolait avec un nouvel ami canin de l'autre côté de la fenêtre. J'ai siroté du café (sans édulcorant...) dans l'atmosphère exaltante des montagnes, en admiration totale devant le glacier Crazy Horse et le mont Rushmore. Je me suis couchée tard, j'ai embrassé mon mari, fait de longues marches, regardé les poissons dans l'eau claire d'une rivière, écouté la musique d'une violoncelliste dans la bibliothèque et regardé des films dans la fourgonnette. J'ai joué au Frisbee avec notre chienne et je me suis acheté un nouveau sac à dos. Et, lentement mais sûrement, j'ai commencé à moins penser à la nourriture, et un peu plus à ce qui m'entourait.

J'avais l'impression de revenir à la vie.

Je n'avais jamais vraiment su apprécier la nature. Les gens en forme et en santé sont ceux qui peuvent en profiter, après tout, et il est plutôt difficile d'apprécier le paysage lorsque vous pouvez à peine respirer parce que votre corps est trop lourd pour réussir à vous porter même en haut d'une toute petite colline. Plutôt difficile de penser à autre chose qu'à la nourriture quand vos hormones sont conditionnées à vous encourager à manger à chaque minute de la journée. Plutôt difficile d'apprécier votre chien, votre mari, votre enfant, votre vie, n'importe quoi, quand votre tête vous crie à chaque instant qu'il faut MANGER! Mais j'ai découvert le jeûne et j'ai compris que je pouvais faire tellement mieux! La vie n'était pas comme je l'avais imaginée, et c'est pendant ces vacances que j'ai commencé à ressentir quelque chose de nouveau.

La liberté.

Le jeûne m'a aidée à apprécier plusieurs choses que j'avais jusque-là tenues pour acquises. J'aime toujours manger, mais la vie, pour moi, représente maintenant beaucoup plus. Jeûner vous permettra d'avoir plus de temps libre et plus d'argent à consacrer à quoi que ce soit qui vous fait envie. Mais, par-dessus tout, le jeûne vous donnera la liberté qui vous manquait pour profiter de la vie.

C'est l'heure de célébrer!

## **COMMENT CÉLÉBRER**

Dans le passé, quand j'avais accompli quelque chose, il n'y avait pour moi qu'une seule manière de célébrer. Un gâteau! Et du champagne. Et du steak. Et une pomme de terre au four bien garnie. Vous comprenez l'idée... Mais une fois que vous adoptez le jeûne et une alimentation saine, vous ne pouvez plus souligner chaque petite victoire en vous empiffrant.

Vous devez trouver de nouvelles façons de célébrer!

Et vous aurez de nombreuses occasions de célébrer. Vous devez faire honneur à vos grandes réalisations, mais vous pouvez aussi célébrer les accomplissements plus modestes tout au long du chemin. Peut-être que votre objectif ultime est de perdre 36 kilos, mais que, en attendant, la première étape serait de soulever une charge de 36 kilos. Votre célébration devrait être proportionnelle à votre accomplissement. Récompensez-vous avec un petit quelque chose lorsque vous avez mis peu d'efforts pour obtenir un résultat. Par exemple, vous pourriez garder la télécommande pour vous le soir où vous venez de terminer votre premier jeûne de 24 heures. Mais célébrez avec quelque chose de gros lorsque vous mettez du temps et de l'énergie pour parvenir à votre objectif. Par exemple, vous pourriez souligner une perte de 10 kilos en vous procurant des billets pour un spectacle de votre groupe de musique préféré.

En toute honnêteté, il m'arrive encore de célébrer avec de la nourriture. Mais j'ai découvert une meilleure façon, plus saine, de souligner mes bons coups. Il semble plutôt bizarre de récompenser la perte de poids en mangeant, pourtant il y a quelque chose d'assez amusant, après un long jeûne, dans le fait de savourer une énorme entrecôte cuite à point et une grosse salade dans un restaurant chic.

Il est nécessaire de célébrer, parce que cela vous rappelle tout le chemin parcouru, tout ce que vous avez accompli. Célébrer consolide votre assurance et votre engagement. Je vous suggère de souligner vos réalisations avec quelqu'un qui vous a soutenu dans l'atteinte de vos objectifs, de façon à lui exprimer votre reconnaissance. Réservez une partie de l'argent que vous économisez grâce au jeûne et déposez-le dans un compte ou une tirelire à titre de «fonds de célébration», peu importe que vous y ajoutiez deux ou deux cents dollars par semaine. En même temps que votre santé s'améliorera et que vous progresserez vers le succès, vous pourrez voir grimper vos économies.

Votre manière de célébrer dépendra de vos champs d'intérêt. Mais que vous achetiez de nouveaux vêtements ou des fleurs, ou que vous preniez un long bain, faites *quelque chose* pour commémorer toutes vos réussites. Vous le méritez!

## POSTFACE LA CHIRURGIE BARIATRIQUE VOUS CONVIENDRAIT-ELLE ?

(EVE MAYER)

J'ai eu non pas une, ni deux, mais bien *trois* opérations à l'estomac. Vous avez bien lu. *Trois*. Avant de découvrir le jeûne, j'ai échoué à tenir les kilos à distance à l'aide des régimes. J'ai donc fait un peu de recherche et j'ai appris que, selon la plupart des études, les gens arrivaient à perdre du poids grâce à la chirurgie bariatrique. J'ai rencontré de nombreux médecins, reçu le soutien de ma famille et de mes amis, et j'ai pris la décision d'aller de l'avant. En 2004, j'ai subi ma première intervention, puis j'ai attendu patiemment pour voir si mes kilos en trop allaient s'envoler.

C'est ce qui est arrivé au début. Passer sous le bistouri m'a permis aussi de me débarrasser des médicaments et de réduire les effets indésirables du syndrome des ovaires polykystiques, ce qui m'a aidée à tomber enceinte de ma fille. Voilà pour les bons côtés on ne peut plus *considérables*. Le problème, c'est que, chacune des trois fois où j'ai été opérée à l'estomac, j'ai tôt ou tard recommencé à prendre un peu de poids, sinon tout le poids perdu. La faim insatiable qui m'avait assaillie toute ma vie, et qui s'était estompée au lendemain de l'intervention, revenait elle aussi un jour ou l'autre. En d'autres termes, l'opération ne réparait jamais mon corps «brisé». C'est ce que le jeûne allait m'offrir quand je le découvrirais des années plus tard.

Si vous envisagez la chirurgie bariatrique, je vous encourage fortement à non seulement faire toutes les recherches nécessaires, mais aussi à discuter avec ceux qui ont subi cette intervention avant vous. J'espère que mon histoire personnelle mettra en lumière tous les aspects positifs et négatifs de l'opération et vous permettra de déterminer si elle peut être le bon choix pour vous.

## MON HISTOIRE

Ma première opération à l'estomac a consisté en la pose d'un anneau gastrique par laparoscopie, pendant laquelle les médecins insèrent ce dernier autour de la partie supérieure de l'estomac. Au moyen d'une aiguille, à l'aide d'un réservoir placé sous la peau et relié à l'estomac par un tube, l'anneau peut être resserré ou relâché en contrôlant le niveau de solution saline à l'intérieur. Correctement ajusté, l'anneau devrait vous faire sentir rassasié plus vite et plus longtemps. Cette intervention très peu invasive est en général réalisée à partir de quelques petites incisions à l'abdomen. En cas de complications, l'anneau peut tout simplement être retiré.

Au cours des premiers mois suivant l'opération, j'étais aux anges. Je n'ai pas eu besoin de plus de deux semaines pour me rétablir, et mes douleurs étaient très supportables. Pendant trois mois après l'intervention, j'ai ressenti la faim moins souvent et je suis passée d'un poids de 136 kilos à près de 102.

Mais le quatrième mois, la faim est revenue en force. Ma perte de poids s'est mise à ralentir et, au cours des mois suivants, elle a cessé complètement. Puis mon poids s'est remis à augmenter. Pendant quatre ans, il est demeuré stable, autour de 104 kilos. Mon objectif avait été d'atteindre 84. Pour moi, c'était un échec.

J'ai ressenti certains effets secondaires à la suite de l'opération. Si je mangeais rapidement, en particulier les produits fibreux et secs comme les poitrines de poulet ou le brocoli, ou si je mangeais trop, je vomissais. Même chose si l'anneau était trop ajusté. Et les nuits posaient des problèmes parce que, si j'avais mangé moins de trois heures avant de me mettre au lit, je n'arrivais pas à garder mon repas. À mesure que je perdais ou gagnais du poids, l'anneau devait être ajusté, étant donné que mes organes internes se contractaient ou prenaient de l'expansion. C'était particulièrement difficile de trouver un juste milieu avec l'anneau gastrique, alors, avec le temps, j'ai subi moins d'ajustements et j'ai fait ce que la plupart des gens font. J'ai travaillé *autour* de l'anneau gastrique plutôt qu'avec lui...

Comme je ne perdais plus de poids et que j'avais recommencé à en gagner, je me suis mise à discuter avec les chirurgiens sur mon lieu de

travail. Ils m'ont suggéré de faire retirer mon anneau gastrique afin de poser la toute nouvelle version améliorée. C'est donc ce que j'ai fait, et ma deuxième opération, en 2007, a permis de remplacer l'anneau. Comme la première fois, j'ai cru que cette nouvelle intervention serait une solution permanente à ma faim et, comme la première fois, cela s'est révélé magique! Mon poids est descendu jusqu'à 84 kilos, et j'étais *aux anges*!

Ça n'a pas duré. J'ai stagné à 84 kilos pendant exactement deux jours, puis j'ai refait le voyage inverse, jusqu'à 102 kilos. Une fois l'anneau installé, ma diète était également moins saine qu'avant. Pourquoi? Parce que j'étais résolue à essayer de manger, de me sentir rassasiée et de ne pas être malade. Je mangeais des hamburgers avec beaucoup de mayonnaise et des viandes grasses noyées de sauce. Je savais que je faisais de mauvais choix, mais la nourriture me manquait et j'étais *affamée*.

Vous avez bien lu. Environ trois mois après l'installation du nouvel anneau gastrique, j'étais tout aussi affamée qu'auparavant. Mon estomac était simplement plus petit et se remplissait plus vite, ce qui veut dire que je mangeais toute la journée.

Six ans ont passé, et j'ai continué de me battre contre un poids qui ne cessait de grimper. J'étais prisonnière de mon obsession permanente de la nourriture, alors, pour la troisième fois, je me suis tournée vers la chirurgie bariatrique. J'ai envisagé le pontage gastrique, une intervention qui divise l'estomac et réduit la partie dans laquelle est digérée la nourriture. Cette opération étant complexe et plus risquée, j'ai plutôt choisi de faire retirer mon anneau et d'opter pour une gastrectomie longitudinale, une intervention plus simple au cours de laquelle la taille de l'estomac est réduite jusqu'à ressembler un peu à un cylindre. Cette opération est réalisée habituellement à partir de petites incisions et ne requiert ensuite qu'une période de repos de deux semaines. Il est impossible d'ajuster quoi que ce soit par la suite, et j'aimais l'idée de ne pas devoir subir les mêmes complications que celles rencontrées avec l'anneau gastrique. Contrairement à celui-ci, la gastrectomie longitudinale est irréversible, mais j'étais déterminée à résoudre mes problèmes d'appétit une fois pour toutes.

En somme, mon expérience avec cette dernière méthode a été positive. Le médecin s'est montré compétent et aimable, et je n'ai pas ressenti trop de douleur. En quelques semaines, j'avais retrouvé une vie normale. Je me



suis sentie beaucoup moins affamée pendant les premiers mois, et mon poids est descendu sous la barre des 90 kilos. Mais au bout d'environ trois mois, la faim constante m'incommodait de nouveau. Bien sûr, j'étais heureuse de pouvoir consommer plus d'aliments fibreux et sains qu'avant, mais j'étais dévastée de me sentir toujours aussi affamée.

Voilà maintenant près de sept ans que j'ai subi cette opération. Comparativement à l'anneau gastrique, la gastrectomie longitudinale s'est avérée beaucoup plus efficace en ce qui me concerne, mais, en vérité, le fait de subir trois opérations bariatriques n'a jamais réussi à guérir mon corps ni mon esprit. Si je pouvais monter à bord d'une machine à voyager dans le temps et revenir quinze ans en arrière, je m'évitais tous les risques courus par ces interventions, ainsi que l'argent qu'elles m'ont fait dépenser et les souffrances qu'elles m'ont fait endurer. Pour moi, le jeûne s'est révélé la solution idéale. Si vous envisagez la chirurgie bariatrique, je vous recommande fortement de tenter le jeûne en premier lieu.

(DR JASON FUNG)

On dit souvent que la chirurgie bariatrique est la seule méthode pour parvenir à une perte de poids durable qui ait été prouvée scientifiquement, mais une telle affirmation soulève aussi son lot d'objections.

La première est qu'elle n'est en général pas efficace à long terme. La Cleveland Clinic a révélé qu'un pontage gastrique comporte un risque de 10 à 20%, pour le patient, de devoir subir une opération en raison de complications, qu'environ le tiers des patients souffriront de calculs biliaires et que près de 30% souffriront de carences alimentaires. La clinique affirme que, avec l'installation d'un anneau gastrique, la plupart de ses patients ont connu au moins un effet indésirable sévère, incluant l'obstruction intestinale, la perte de cheveux, les hémorragies et les caillots.

Mon expérience clinique de la chirurgie bariatrique traduit la même réalité. Pratiquement tous mes patients ayant eu recours à un anneau gastrique l'ont maintenant fait retirer. Une de mes patientes ayant subi la gastrectomie longitudinale a dû subir de multiples interventions; son estomac étant en perpétuelle cicatrisation, elle souffrait de nausées et de vomissements persistants. Jusqu'à aujourd'hui, je n'ai rencontré *personne*

ayant maintenu une perte de poids importante à l'aide d'interventions chirurgicales.

Les chiffres consolident cette observation, le taux de succès à long terme étant peu élevé et, même pour les pontages gastriques les plus sérieux, il existe un risque important de reprise de poids, qui augmente avec le temps. Pour ceux qui ont subi une intervention à l'estomac, le taux d'échec, au bout de dix ans, atteint 35%.

Nous n'avons pas besoin de meilleures techniques chirurgicales, mais plutôt de transformer notre mentalité tout entière au moment d'aborder la perte de poids. La profession médicale est si profondément imprégnée de la philosophie des «calories absorbées, calories dépensées» que, lorsqu'elle échoue (ce qui ne manque jamais de se produire), les médecins recourent à des mesures draconiennes de mutilation du corps humain au nom de la perte de poids. Pour moi, c'est là un constat d'échec et ce n'est pas une bonne façon de pratiquer la médecine, tout simplement. Les médecins, au lieu de faire la promotion de la chirurgie, devraient éviter à leurs patients d'y avoir recours, non?

Heureusement, le piètre taux de rendement de ces interventions semble enfin rattraper les chiffres connus. En 1999, le recours à la chirurgie bariatrique était plutôt rare, avec seulement 6,9 interventions pour 100 000 personnes. En cinq petites années, ce taux a plus que décuplé, atteignant 71,06 interventions pour 100 000 personnes.

Mais voilà qu'une chose plutôt intéressante s'est produite.

La croissance du nombre d'interventions a complètement stagné à partir de 2003. Le sommet a été atteint en 2009, avec 71,26 opérations pour 100 000 personnes, pour amorcer ensuite un lent et inexorable déclin. Que s'est-il passé? Les raisons en sont on ne peut plus claires. La chirurgie comme traitement de l'obésité n'était tout simplement pas très efficace, et ceux qui l'avaient subie prévenaient leurs amis de ne pas y recourir. La rumeur a commencé à se répandre. La chirurgie bariatrique n'était pas une bonne solution. Les taux d'intervention connaissent une lente diminution depuis.

Je pense souvent à cette patiente, Pamela, qui pesait 152 kilos lorsque je l'ai rencontrée la première fois. Pamela ne souffrait pas de conditions associées à l'obésité, telles que l'hypertension, le diabète de type 2 ou la stéatose hépatique, mais elle avait commencé à souffrir d'asthme, de

douleurs aux articulations, de dépression, d'un manque d'énergie et de menstruations irrégulières. Déterminée à maigrir, elle s'était fixé pour objectif de perdre une soixantaine de kilos. Son médecin lui a dit qu'après six mois, si elle stagnait ou cessait complètement de perdre du poids, ils pourraient envisager la chirurgie bariatrique.

Elle a songé que jamais elle n'irait dans cette voie.

Elle a plutôt coupé les sucres raffinés de son alimentation, a réduit considérablement les glucides, s'est concentrée sur les bons gras et a adopté le jeûne intermittent. Un an et vingt-six jours après avoir changé son mode de vie et sa diète, elle a atteint son objectif. À 91 kilos, elle avait perdu 58 centimètres de tour de taille. Aujourd'hui, Pamela jeûne pendant 42 heures trois fois par semaine, et il lui arrive souvent de prolonger ses jeûnes. Elle déborde d'énergie et a décidé de continuer à perdre du poids jusqu'à ce qu'elle atteigne 68 kilos. Et le plus extraordinaire, c'est qu'elle a accompli tous ces exploits sans jamais passer sous le bistouri!

Le succès d'une personne comme Pamela et l'échec auquel ont fait face des milliers d'individus en ayant recours à la chirurgie bariatrique sont parmi les nombreuses raisons qui expliquent pourquoi il est maintenant l'heure d'envisager le jeûne, dont l'efficacité à long terme a déjà été prouvée. Il est grand temps que le jeûne fasse partie de nos mentalités, soit entériné par les praticiens et les autorités médicales, et reconnu comme la manière la plus simple de maintenir une perte de poids et une bonne santé. Si vous êtes en surpoids ou souffrez de problèmes de santé chroniques, je vous encourage fortement à l'essayer, vous aussi!

## REMERCIEMENTS

(EVE MAYER)

J'offre mes plus sincères remerciements à ma grande amie la Dre Suzanne Slonim, qui est la première à m'avoir présenté les travaux du Dr Fung. Merci au Dr Fung et à Megan Ramos – mes gourous du jeûne! – d'avoir bien voulu collaborer avec moi à la création de cet ouvrage.

À mon mari, Levi Sauerbrai, mon partenaire de vie et de jeûne, qui m'a soutenue toutes les fois où j'ai pleuré, frustrée de ne pas avoir découvert le jeûne plus tôt. Levi, merci de m'avoir encouragée à poursuivre mon rêve d'aider les autres avec le site [fastinglane.com](http://fastinglane.com). Merci à une amie et membre de mon équipe, Bridgette Hardy, de [fastinglane.com](http://fastinglane.com), qui a sauté dans le jeûne à pieds joints et a surpassé mes propres capacités. Du plus profond de mon cœur, merci à ma fille, Luna, qui, à 13 ans seulement, s'est inspirée de mon expérience pour changer son alimentation et aspirer à une meilleure santé. Luna me sera à jamais reconnaissante de ne plus la forcer à déjeuner quand elle n'a pas faim. À mes parents, Guy et Regina Mayer, qui avaient peur pour moi quand je leur ai annoncé que je ne mangerais rien pendant dix jours, mais sont restés ouverts: merci, merci. Mes parents ont suivi mon parcours, ont posé des questions, m'ont offert leur soutien et ont amélioré eux aussi leur alimentation.

Merci à notre agent, Rick Broadhead, pour son travail acharné sur cet ouvrage. Et merci à la talentueuse Sarah Durand d'avoir rendu ce livre encore meilleur!

Merci à HarperCollins de soutenir notre message et de le porter vers une multitude de personnes qui auront, grâce à lui, des vies plus longues et épanouissantes.

## (MEGAN RAMOS)

Ce livre n'aurait pu voir le jour sans les efforts et le dévouement du Dr Jason Fung. Non seulement il a eu le courage d'aller à contre-courant des standards en matière de soins et a combattu pour que les patients bénéficient de meilleures pratiques médicales, mais il a aussi sauvé ma vie. Ayant reçu un diagnostic de diabète de type 2 alors que j'étais encore très jeune, je me dirigeais tout droit vers une mort prématurée. Aujourd'hui, je suis forte et en santé! Même lorsque les gens affirmaient que le jeûne était rien de moins que de la folie, Jason continuait de le défendre. Il a passé des heures innombrables à faire de la recherche pour pouvoir fournir les explications les plus détaillées et pertinentes possibles. Il a levé le voile de sucre qui entravait ma vision. Et grâce à son dévouement, j'ai la chance d'occuper mes journées à aider des gens à reprendre le contrôle de leur santé et à vaincre des maladies chroniques qui autrement pourraient les tuer.

Après avoir travaillé auprès de milliers de patients de partout à travers le monde, j'ai appris une chose: les gens ont besoin de savoir qu'ils ne sont pas seuls. La transparence et la compassion d'Eve Mayer au moment de raconter son incroyable histoire dans cet ouvrage répondent à ce besoin. Je souhaite à chaque personne que je rencontre à notre clinique de vivre une telle histoire. Au fil de notre processus, Eve m'a certainement déroutée avec son parcours unique, sa passion et son charme typique du Sud, mais, surtout, elle est devenue une mentore et une grande amie.

J'aimerais remercier notre équipe: Rick Broadhead, Sarah Durand et Julie Will, notre formidable éditrice chez Harper Wave, pour avoir réalisé ce livre et pour le diffuser auprès de milliers de personnes qui ont besoin de connaître l'histoire d'Eve. J'espère qu'ils découvriront un jour le nombre de vies qu'ils nous ont aidés à sauver.

Aux milliers de personnes avec qui j'ai travaillé au cours de l'Intensive Dietary Management et de The Fasting Method, merci de m'avoir fait confiance. Merci de m'avoir permis d'apprendre et de m'avoir ainsi donné l'occasion d'aider encore de nombreuses personnes. Merci d'avoir fait en sorte que chaque journée ne ressemble jamais à une journée de travail.

Merci aux lecteurs de ce livre, sur le point de faire le grand saut. Vous êtes mes héros et vous méritez de vous sentir bien dans votre peau!

Et un dernier remerciement, mais tout aussi nécessaire: j'aimerais dire merci à mon magnifique mari, Angel, qui m'a suivie dans cette aventure complètement folle. Je ne compte plus le nombre de fois où il a fait le souper ou les courses seul pour que j'aie du temps à consacrer à cet ouvrage. Il est mon pilier.

(DR JASON FUNG)

J'aimerais offrir toute ma gratitude à mes coauteures, Eve Mayer et Megan Ramos. C'est grâce à elles que ce livre a pu voir le jour.

Chez HarperCollins, un merci très spécial à mon éditrice, Julie Will, et au concours précieux de Haley Swanson et d'Emma Kapor. Merci également à Andrea Guinn, Brian Perrin, Yelena Nesbit, David Koral et Bonni Leon-Berman.

# GLOSSAIRE DU JEÛNE

**5-2:** manger 5 jours par semaine et jeûner 2 jours.

**16-8:** 16 heures de jeûne et une période d'alimentation de 8 heures.

**20-4:** 20 heures de jeûne et une période d'alimentation de 4 heures.

**24:** un jeûne de 24 heures.

**ACIDE ACÉTIQUE:** composant principal du vinaigre, à l'exception de l'eau. Il donne au vinaigre son odeur âcre et son goût acide. Le vinaigre peut être utilisé pour supprimer l'appétit et ralentir la digestion des féculents et des glucides raffinés, ce qui réduit la hausse de la glycémie au moment où les glucides sont digérés. Le vinaigre neutralise l'enzyme amylase, force le pancréas à produire lui-même l'amylase et ralentit la digestion à l'intérieur de l'intestin grêle.

**ACIDES AMINÉS:** composés organiques qui constituent les protéines. Une fois isolés au cours de la digestion, les acides aminés sont réassemblés par le foie afin de créer de nouvelles protéines cellulaires, telles que les cellules sanguines, la masse osseuse, les muscles, les tissus conjonctifs et la peau.

**ALIMENTATION EN TEMPS RESTREINT:** alternance intentionnelle de périodes de jeûne et d'alimentation, qui met l'accent sur le moment où la personne mange plutôt que sur son alimentation. On l'appelle aussi «jeûne intermittent».

**APOPTOSE:** une forme de mort cellulaire programmée qui se produit dans les organismes multicellulaires.

**AUTOPHAGIE:** mécanisme par lequel le corps se débarrasse de toutes les vieilles cellules endommagées (organites, protéines et membranes cellulaires) lorsqu'il n'y a plus suffisamment d'énergie pour les soutenir. Il s'agit d'un processus ordonné et contrôlé de décomposition et de recyclage des composants cellulaires. Il débute approximativement après 24 heures de jeûne.

**BOUILLON D'OS:** bouillon obtenu après avoir fait mijoter pendant plusieurs heures les os d'une viande avec des légumes, des herbes et des épices. Il fournit les nutriments en période de jeûne.

**CAFÉ«BULLETPROOF»:** café auquel on ajoute du beurre et de l'huile TCM dans un but nutritif.

**CALORIES ABSORBÉES, CALORIES DÉPENSÉES:** croyance populaire qui stipule que les «calories absorbées» moins les «calories dépensées» égalent la quantité de gras emmagasiné ou de gras perdu (déficit).

**CÉTO-ADAPTÉ:** moment où le corps cesse de brûler du glucose pour obtenir de l'énergie et commence à brûler de la graisse.

**CÉTOGÈNE:** diète constituée de 75% de gras, de 20% de protéines et de 5% de glucides, qui permet au corps d'entrer en cétose. Une diète cétogène est une diète à très faible teneur en glucides et peut contenir tout au plus 20 grammes de glucides. Le corps, pour trouver son énergie, change de source d'approvisionnement et brûle de la graisse. Le taux d'insuline chute de façon importante, et l'élimination de la graisse augmente considérablement.

**CÉTOGÈNE STRICTE:** diète complètement cétogène, au point d'éliminer les sucres, les grains entiers, les légumes féculents et les aliments transformés, en maintenant la quantité quotidienne de glucides inférieure à 20 grammes et en mangeant des sources naturelles de protéines.

**CÉTONES:** source d'énergie produite à l'intérieur du foie au moment où le corps brûle de la graisse. Les cétones alimentent le cerveau lorsque le glucose est peu élevé et sont produites quand de

faibles quantités de glucides, des quantités modérées de protéines et des quantités importantes de gras sont absorbées.

**CÉTOSE:** état métabolique que le corps atteint en produisant les cétones.

**COLÈRE DU VENTRE VIDE:** fait d'être affamé au point d'être en colère.

**DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE TOTALE QUOTIDIENNE:** nombre total de calories dépensées chaque jour.

**DIABÈTE DE TYPE 2:** condition caractérisée par un taux élevé d'insuline, où le corps est devenu insulino-résistant et où la glycémie est élevée et empêche l'insuline de jouer son rôle. Il diffère du diabète de type 1, où le corps peut toujours produire de l'insuline.

**ÉDULCORANT FRUIT DES MOINES:** succédané du sucre relativement récent obtenu à partir d'un fruit vert et rond qui pousse en Asie du Sud-Est. Il contient des composés non caloriques, les mogrosides, qui lui procurent son goût sucré prononcé. Il est reconnu comme un excellent substitut du sucre dans le cadre d'une diète faible en glucides et riche en gras.

**ÉLECTROLYTES:** certains des minéraux du système sanguin, tels que le sodium, le chlorure, le potassium, le calcium, le magnésium et le phosphore. Pendant le jeûne, le taux d'électrolytes peut diminuer.

**ÉRYTHRITOL:** fait de maïs fermenté ou de fécule de maïs, l'érythritol est un sucre alcoolisé présent naturellement en petites quantités dans les fruits comme les raisins et les melons, ainsi que dans les champignons. Il n'est que partiellement absorbé et digéré par l'appareil digestif, ce qui peut causer des troubles gastrointestinaux chez certaines personnes. Il est un succédané du sucre reconnu pour sa faible teneur en glucides.

**FAIBLE EN GLUCIDES, RICHE EN GRAS:** diète à faible teneur en glucides et à teneur élevée en gras.

**FESTIN:** contraire du jeûne; jours où vous mangez de la nourriture.

**GHRÉLINE:** hormone de la faim, qui stimule votre appétit.

**GLUCIDES NETS:** différence entre le total des glucides et les grammes de fibres et de sucres alcoolisés.

**GLYCÉMIE:** taux de glucose dans le sang, c'est-à-dire la quantité de sucre absorbé dans les cellules par l'insuline afin d'alimenter les principaux organes et le cerveau. Le seul organe principal à ne pas être nourri par le glucose sanguin est le foie. L'excès de glucose sanguin est emmagasiné dans le foie et transformé en graisse.

**GLYCOGÈNE:** création de glycogène dans le foie. L'insuline est le principal stimulus de ce processus de création.

**GRAINES DE CHIA:** excellente source de fibres qui ne peuvent être décomposées en sucre raffiné. Leur ingestion aide aussi à se sentir plus rassasié, plus longtemps.

**HABITUDES ALIMENTAIRES:** ce terme fait référence aux aliments consommés, aux périodes d'alimentation et à la manière de consommer les aliments.

**HUILE TCM:** triglycérides à chaîne moyenne extraits de l'huile de coco et de l'huile de palme.

**HYPOTHYROIDIE:** ralentissement du métabolisme en raison d'une défaillance des hormones thyroïdiennes.

**INFLAMMATION:** condition corporelle localisée, dont les manifestations incluent de la rougeur, de l'enflure, de la chaleur et, dans la plupart des cas, de la douleur, et généralement provoquée par une blessure ou une infection.

**INSULINORÉSISTANCE:** se produit lorsque les cellules ne réagissent plus à l'insuline et que des quantités normales d'insuline ne parviennent plus à déplacer le glucose dans les cellules, ce qui entraîne une accumulation de glucose à l'intérieur des cellules. Afin de compenser, le corps doit produire davantage d'insuline afin d'en maintenir le taux constant, ce qui empêche l'élimination de la graisse. Si votre glycémie à jeun est de 5,7 (103) et que votre insuline est élevée, supérieure à 12 µU/ml, vous êtes résistant à l'insuline et en voie de souffrir de diabète de type 2. Si votre



glycémie est de 5,7 mais que votre insuline à jeun est inférieure à 9 µU/ml, vous êtes sensible à l'insuline et probablement en mode «refus de glucose» en raison d'une diète faible en glucides.

**JEÛNE EN JOUR ALTERNÉ:** fait de jeûner une journée, de manger le lendemain et de répéter la séquence.

**JEÛNE HYDRIQUE:** période de jeûne soutenue par l'eau uniquement.

**JEÛNE INTERMITTENT:** cycle d'alternance entre des périodes d'alimentation en temps restreint et des périodes plus longues de non-alimentation volontaire. Le jeûne intermittent se concentre sur le *moment* où vous mangez plutôt que sur les *aliments* que vous mangez.

**JEÛNE PÉRIODIQUE:** autre nom pour le jeûne intermittent.

**JEÛNE PROLONGÉ:** jeûne de plus de 72 heures (pendant 3 jours au complet).

**JEÛNE SEC:** fait de ne pas manger ni boire pendant une longue période. Ce type de jeûne est une combinaison de jeûne et de légère déshydratation; nous ne le recommandons pas.

**LEPTINE:** hormone qui parvient au cerveau et qui indique la satiété. En atteignant le cerveau, la leptine réduit l'appétit, ce qui entraîne l'arrêt de l'absorption alimentaire et la diminution de l'insuline.

**LIPOPROTÉINE DE HAUTE DENSITÉ (LHD):** mesure du taux de cholestérol, souvent appelé «bon cholestérol».

**MACRONUTRIMENTS:** protéines, lipides et glucides, les trois composants de la diète des humains.

**METFORMINE:** médicament hypoglycémiant couramment utilisé dans le traitement du diabète de type 2.

**RÉGIME AMÉRICAIN STANDARD (SAD):** régime représentant ce que la plupart des Américains consomment, basé sur la pyramide alimentaire et sur de nombreuses études menées dans les années 1970 et au début des années 1980. Il recommande un minimum de trois repas par jour, une abondance de calories et de produits de glucides raffinés. Le SAD est à l'origine de taux épidémiques d'obésité, d'hypertension, de maladies du cœur et de diabète.

**STÉVIA:**édulcorant peu calorique fait à partir des feuilles de la plante du même nom. En Amérique du Nord, les éléments sucrés actifs sont extraits et transformés en liquide ou en poudre.

**SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES (SOPK):** trouble de fertilité le plus répandu dans le monde, se caractérisant par une augmentation du volume des ovaires et la formation de petits kystes à l'intérieur. Il affecte de 8 à 20% des femmes en âge de se reproduire.

**SYNDROME MÉTABOLIQUE:** insulino-résistance, aussi appelée «prédiabète», qui entraîne une foule de symptômes associés, tels que l'augmentation de la tension artérielle, une glycémie élevée, un surplus de graisse à l'abdomen et des taux anormaux de cholestérol et de triglycérides.

**TEST DE TOLÉRANCE AU GLUCOSE:** permet de vérifier la réaction au glucose (sucre) à la suite d'un repas. Ce test oral est réalisé après au moins 8 heures de jeûne.

**UN REPAS PAR JOUR:** type de jeûne où un seul repas quotidien est consommé.

**VICTOIRE NON OFFICIELLE (VNO):** succès, en termes de perte de poids, qu'un chiffre sur le pèse-personne ne peut représenter (par exemple, une taille plus petite de vêtement ou la capacité de courir 5 kilomètres).

**VINAIGRE DE CIDRE:** possède un long historique à titre de remède maison, utilisé dans le traitement de multiples affections. On lui attribue un rôle dans la régulation de la glycémie ainsi que dans l'amélioration de la digestion.

# RÉFÉRENCES

## Chapitre 1 – La science du jeûne

- Calle, E. E., C. Rodriguez, K. Walker-Thurmond, M. J. Thun, «Overweight, Obesity, and Mortality from Cancer in a Prospectively Studied Cohort of U.S. Adults», *New England Journal of Medicine*, 348, n° 17, 24 avril 2003, p. 1625-38; [www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa021423](http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa021423)
- Green, M. W., N. A. Elliman, P. J. Rogers, «Lack of Effect of Short-Term Fasting on Cognitive Function», *Journal of Psychiatric Research*, 29, n° 3, mai-juin 1995, p. 245-53.
- Lieberman, H. R., C. M. Caruso, P. J. Niro, G. E. Adam, M. D. Kellogg, B. C. Nindl, F. M. Kramer, «A Double-Blind, Placebo-Controlled Test of 2 d of Calorie Deprivation: Effects on Cognition, Activity, Sleep, and Interstitial Glucose Concentrations», *American Journal of Clinical Nutrition*, 88, n° 3, septembre 2008, p. 667-76; [academic.oup.com/ajcn/article/88/3/667/4754441](http://academic.oup.com/ajcn/article/88/3/667/4754441)
- Nassour, J., R. Radford, A. Correia et coll., «Autophagic Cell Death Restricts Chromosomal Instability during Replicative Crisis», *Nature*, 565, 2019, p. 659-63.
- Singh, R., D. Lakhanpal, S. Kumar, S. Sharma, H. Kataria, M. Kaur, G. Kaur, «Late-Onset Intermittent Fasting Dietary Restriction as a Potential Intervention to Retard Age-Associated Brain Function Impairments in Male Rats», *Age*, 34, n° 4, août 2012, p. 917-33; [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3682068/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3682068/)

## Chapitre 2 – Au-delà de la science, les bienfaits du jeûne sur le mental et les émotions

- Judge, T. A., D. M. Cable, «When It Comes to Pay, Do the Thin Win?: The Effect of Weight on Pay for Men and Women», *Journal of Applied Psychology*, 2010.
- Roehlin, P. V. et coll., «Weight Discrimination and the Glass Ceiling Effect among Top US CEOs», *Equal Opportunities International*, 28, n° 2, février 2009, p. 179-96.
- Roehling, M. V., «Weight-Based Discrimination in Employment: Psychological and Legal Aspects», *Personnel Psychology*, 52, n° 4, 1999, p. 969-1016.
- Watkins, E., L. Serpell, «The Psychological Effects of Short-Term Fasting in Healthy Women», *Frontiers in Nutrition*, 3, n° 27, 2016; [www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2016.00027/full](http://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2016.00027/full)

## Chapitre 3 – Les hormones et le «Tyran de la Faim»

- Espelund, U. et coll., «Fasting Unmasks a Strong Inverse Association between Ghrelin and Cortisol in Serum: Studies in Obese and Normal-Weight Subjects», *Journal of Clinical Endocrinology Metabolism*, 90, n° 2, février 2005, p. 741-46; [academic.oup.com/jcem/article/90/2/741/2836628](http://academic.oup.com/jcem/article/90/2/741/2836628)
- Natalucci, G. et coll., «Spontaneous 24-h Ghrelin Secretion Pattern in Fasting Subjects: Maintenance of a Meal-Related Pattern», *European Journal of Endocrinology*, 152, n° 6, juin 2005, 845-50; [eje.bioscientifica.com/view/journals/eje/152/6/1520845.xml](http://eje.bioscientifica.com/view/journals/eje/152/6/1520845.xml)

## **Chapitre 5 – La voie vers une alimentation plus saine**

JACC Study Group, «Dietary Intake of Saturated Fatty Acids and Mortality from Cardiovascular Disease in Japanese: The Japan Collaborative Cohort Study for Evaluation of Cancer Risk», *American Journal of Clinical Nutrition*, 92, n° 4, octobre 2010, p. 759-65; [academic.oup.com/ajcn/article/92/4/759/4597506](http://academic.oup.com/ajcn/article/92/4/759/4597506)

Mozaffarian, D., E. B. Rimm, D. M. Herrington, «Dietary Fats, Carbohydrate, and Progression of Coronary Atherosclerosis in Postmenopausal Women», *American Journal of Clinical Nutrition*, 80, n° 5, novembre 2004, p. 1175-84; [academic.oup.com/ajcn/article/80/5/1175/4690419](http://academic.oup.com/ajcn/article/80/5/1175/4690419)

Schulte, E. M., N. M. Avena, A. N. Gearhardt, «Which Foods May Be Addictive? The Roles of Processing, Fat Content, and Glycemic Load», *PLoS ONE*, 10, n° 2, 2015; [journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0117959](http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0117959)

## **Chapitre 8 – Préparez votre foyer et impliquez votre famille**

Ho, K. Y., J. D. Veldhuis, M. L. Johnson, R. Furlanetto, W. S. Evans, K. G. Alberti, M. O. Thorner, «Fasting Enhances Growth Hormone Secretion and Amplifies the Complex Rhythms of Growth Hormone Secretion in Man», *Journal of Clinical Investigation*, 81, n° 4, avril 1988, p. 968-75.

## **Postface – La chirurgie bariatrique vous conviendrait-elle?**

Christou, N. V. et coll., «Weight Gain After Short-and Long-Limb Gastric Bypass in Patients Followed for Longer Than 10 Years», *Annals of Surgery*, 244, n° 5, novembre 2006, p. 734-40.

Johnson, E. E. et coll., «Bariatric Surgery Implementation Trends in the USA from 2002 to 2012», *Implementation Science*, 11, n° 21, 2016.

Smoot, T. M. et coll., «Gastric Bypass Surgery in the United States, 1998-2002», *American Journal of Public Health*, 96, n° 7, juillet 2006, p. 1187-89.

## INDEX

accomplissements (suivi), [235-237](#)  
activités (pendant le jeûne), [258-266](#)  
activités physiques, [208](#)  
alcool, [178](#), [179](#), [229](#)  
alimentation plus saine (voie vers), [91-102](#)  
allergies, [28](#), [42](#), [125](#)  
alzheimer, [42](#), [44](#), [133](#)  
amandes, [80](#), [81](#), [100](#), [233](#)  
amidon, [94](#)  
analyses DXA, [240](#), [241](#)  
anneau gastrique, [28](#), [151](#), [308-312](#)  
annonce (du style de vie), [293-296](#)  
anxiété, [32](#), [50](#), [89](#), [224](#), [253](#), [258](#)  
appétit (le ruiner), [230-231](#)  
arthrite, [30](#)  
arts martiaux, [212](#)  
assiettes (grandeur), [232-233](#)  
autophagie, [44](#), [46](#), [176](#), [179](#), [197](#), [320](#)  
avocats, [92](#), [101](#), [102](#), [108](#), [148](#)

baies, [92](#), [97](#), [99](#), [101](#), [102](#)  
bains, [196](#), [252](#)  
balance, [237-239](#)  
ballonnements, [51](#), [252](#)  
beurre, [99](#), [100](#), [102](#), [175](#), [320](#)  
bienfaits du jeûne sur le mental, [49-53](#), [328](#)  
boissons gazeuses, [35](#), [80](#), [81](#), [94](#), [96](#), [102](#), [115](#), [183](#), [229](#), [312](#)

bouillon d'os, 71, 173, 174, 252-254, 320

brûlures d'estomac, 42, 254

café, 71, 173-175, 190, 320

calories, 21, 33, 39-41, 51, 53, 62-64, 68, 75-83, 163, 164, 185, 210, 212, 312, 320, 321, 324

différences entre, 79-81

jeûne et, 75-83,

métabolisme et, 78, 79

restriction de, 20, 21, 51-53, 75-83, 142, 143, 163, 210, 212, 312

surconsommation, 84-89

cancer, 12, 20, 30, 42-46, 96, 98, 114, 124, 131, 133, 158, 203-205

col de l'utérus, 45, 131

du sein, 45, 203-205

jeûne et, 44-46

obésité et, 44-46

types de, 45

carottes, 99, 110

célébration, 228, 229, 282, 304, 305

centres commerciaux (se tenir loin), 263, 264

cerveau, 33, 39, 43, 44, 53, 60, 61, 63, 111, 114-116, 206, 233, 234, 321, 322, 324

dopamine, 111

engourdi, 43

jeûne et, 43

céto-adaptation, 101, 252, 320

cétose, 64, 101, 197, 246, 252, 320, 321

charge glycémique (CG), 97, 98

chirurgie, 28

bariatrique, 8, 151, 153, 220, 307, 308, 310-314, 330

gastroplastie, 28, 151, 308-312

chocolat, 76, 98, 108, 115, 137

cholécystokinine, [62](#), [64](#), [111](#)  
cholestérol, [30](#), [99](#), [243](#), [324](#)  
choses à éviter pendant le jeûne, [260-266](#)  
cinéma (se tenir loin), [264](#)  
colère, [68](#), [77](#), [140](#), [198](#), [199](#), [293](#), [321](#)  
colite ulcéreuse, [213](#)  
collations, [68-71](#), [74](#), [84-89](#), [122](#), [137-139](#), [150](#), [155](#), [173](#), [181-187](#), [189](#),  
[229](#), [233](#), [234](#)  
    arrêter, [181-187](#)  
    surconsommation, [84-89](#)  
communauté, [291-300](#)  
    annonce du style de vie, [293-296](#)  
    création, [293-296](#)  
    réseau de soutien en ligne, [296-300](#)  
    question de temps, [291](#), [292](#)  
constipation, [252](#), [253](#)  
cortisol, [40](#), [41](#), [144](#)  
crème glacée, [67](#), [96](#), [109](#), [115](#), [116](#), [136](#)  
cuisine et garde-manger, [135](#), [136](#)  
cuisiner, [262](#), [263](#)  
déjeuner (sauter), [189-192](#)  
dépendance, [109-118](#), [220](#), [223](#), [285](#), [286](#)  
    surmonter, [113-118](#)  
    le plaisir devient, [109-113](#)  
    nourriture, [109-118](#)  
dépression, [253](#)  
diabète, [28-38](#), [42](#), [45](#), [46](#), [49](#), [81](#), [93](#), [95](#), [98](#), [113](#), [114](#), [122](#), [124](#), [126-128](#),  
[133](#), [149](#), [155](#), [158](#), [172](#), [179](#), [197](#), [321](#), [323](#), [324](#), [339](#)  
    apparition du, [34](#), [35](#)  
    jeûne et, [38](#)  
    tests, [35-37](#)  
    traitement, [35-38](#)

diarrhée, [253](#)  
digestion, [32-34](#)  
dîner (sauter), [192](#), [193](#)  
discrimination des personnes en surpoids, [52-55](#), [87](#), [88](#), [159-164](#)  
distractions pendant le jeûne, [257-268](#)  
don d'organe, [88](#)  
dopamine, [111](#)  
drogues, [111](#)  
douleurs aux dos, [30](#)

eau, [102](#), [173-175](#), [178](#), [179](#), [190](#), [252-256](#), [259](#), [265](#), [323](#)  
    consommation quotidienne, [178](#)  
    poids, [51](#), [255](#)  
électrolytes, [51](#), [174](#), [200](#), [321](#)  
émotions, [49-55](#)  
    bienfaits de jeûner, [49-55](#)  
    intenses, [254](#), [255](#)  
    nourriture et, [105-107](#)  
empiffrer (s'), [223-225](#)  
emploi, [160](#)  
    jeûne et, [272-276](#)  
    obésité et, [54](#), [55](#)  
énergie, [29](#), [32-35](#), [38-41](#), [52-54](#), [60](#), [63-65](#), [78](#), [84](#), [94](#), [101](#), [104](#), [107](#), [110](#),  
    [143](#), [147](#), [150](#), [173](#), [176](#), [177](#), [185](#), [214](#), [255](#), [304](#), [313](#), [320](#), [321](#)  
    emmagasiner de nourriture pour, [32-34](#)  
    TMB et, [39-42](#)  
ennui (combattre), [258-260](#)  
épicerie, [223](#), [261](#), [262](#)  
estime de soi, [160-162](#)  
étapes (jeûne), [189-201](#)  
    arrêter les collations, [181-187](#)  
    jeûne prolongé, [196-201](#)

sauter le déjeuner, 189-191  
sauter le dîner, 192, 193  
sauter le souper, 194-196  
étourdissements, 122, 123, 253  
euphorie, 170-171  
événements et soirées, 264, 265, 274, 280  
évolution, 43, 110  
exercice, 41, 53, 54, 78, 117, 177, 203-214  
    choix de, 208, 209  
    jeûne et, 17, 205-214

faim, 53, 54, 57-74, 79, 89, 102, 106, 107, 112, 124, 172, 195, 308-311  
    collations, 181-187  
    diminution, 177  
    habitude, 60, 68-73  
    hormones et, 57-74, 111  
    tyrannie, 57-61

famille, 115-118, 129, 135-145, 192, 193, 219, 275, 276, 281-283, 295, 296  
    préparation au jeûne, 135-145

fatigue, 257

festoyer, 215-234, 264, 265, 278, 283

fêtes, 264, 265, 274, 275, 281, 282

fèves, 94, 97

fibres, 63, 94, 111, 252, 322

foie, 32-34, 46, 47  
    maladie, 30  
    stéatose hépatique, 46, 47, 179

foyer, 135-145, 329  
    nettoyer, 135, 136  
    préparer pour le jeûne, 135-145

frilosité, 252

fromage, 92, 99, 100, 115



fruits, [52](#), [92](#), [97](#), [99-102](#), [110](#), [322](#)

Fung, Dr Jason (conseils et expériences), [19-23](#), [30-42](#), [51-55](#), [61-67](#), [83-89](#),  
[144](#), [145](#), [149](#), [150](#), [156-158](#), [163](#), [164](#), [185-187](#), [200](#), [201](#), [212-214](#),  
[266-268](#), [311-314](#)

gastroplastie par anneau gastrique, [28](#), [151](#), [308-312](#)

gâteau et biscuits, [35](#), [88](#), [96](#), [102](#), [113](#), [115](#), [274](#), [276](#), [286](#), [293-295](#)

gaver (se), [223-229](#)

ghréline, [62](#), [64-66](#), [322](#)

glucides, [10](#), [11](#), [17](#), [19](#), [28](#), [31-37](#), [40](#), [46](#), [47](#), [61-64](#), [72](#), [73](#), [83](#), [92-98](#), [101](#),  
[102](#), [111](#), [116](#), [174](#), [189](#), [210](#), [216](#), [221](#), [226-230](#), [297](#), [298](#), [313](#), [319-](#)  
[324](#), [334](#), [339](#)

faibles en, [93-99](#)

raffinés et non raffinés, [94](#), [95](#)

glycémie, [32-42](#), [46](#), [47](#), [81](#), [97-99](#), [101](#), [111](#), [124](#), [197](#), [243](#), [319](#), [321-325](#)

gluconéogenèse, [176](#)

gluten, [96](#)

glycogène, [33-38](#), [63](#), [255](#), [322](#)

grains entiers, [52](#), [94](#), [321](#)

graisse corporelle, [30](#), [34](#), [38](#), [40](#), [41](#), [63-65](#), [79](#), [126](#), [127](#), [143](#), [144](#), [175](#),  
[236](#), [239](#), [240](#), [244](#), [245](#)

graisses alimentaires, [62](#), [148](#)

gras abdominal, [46](#), [51](#)

gras saturés et insaturés, [99](#), [100](#)

grossesse, [147-152](#)

habitudes, [68-74](#), [129](#), [130](#), [172](#)

dépendance à la nourriture, [108-118](#)

faim et, [68-74](#)

manger sainement, [229-234](#)

surconsommation, [84-89](#)

surmonter les mauvaises, [129](#), [130](#)

heures de repas, [233-234](#)

honte, [159-164](#), [224](#), [225](#), [237](#)

obésité et, [52-55](#)

se libérer de, [159-164](#)

hormone de croissance (STH), [39-42](#), [144](#), [145](#), [214](#)

hormones, [28](#), [32-42](#), [57-74](#), [81](#), [93](#), [94](#), [200](#), [201](#), [211](#), [214](#), [227](#), [229](#), [322](#), [324](#)

antagonistes, [40](#), [41](#), [65](#), [144](#)

faim et, [57-74](#), [111](#)

genre et, [66](#), [143](#), [144](#)

insuline (*voir insuline*)

jeûne et, [38-42](#)

sexe, [147-152](#)

*voir aussi hormones spécifiques*

huiles, [99](#), [100](#)

Huntington (maladie de), [44](#)

hypertension, [20](#), [46](#), [92](#), [123](#), [124](#), [148](#), [149](#), [324](#)

hypophyse, [144](#)

indice de masse corporelle (IMC), [31](#), [45](#), [54](#), [164](#)

indice glycémique (IG), [97](#), [98](#)

inertie, [87](#), [128](#)

infarctus, [30](#), [37](#), [93](#), [95](#), [100](#), [158](#)

infections, [30](#)

infertilité, [28](#), [149-152](#)

insuline, [28](#), [29](#), [33-42](#), [45-47](#), [62](#), [63](#), [81](#), [82](#), [93-95](#), [98](#), [111](#), [113](#), [149](#), [172](#), [174](#), [178](#), [179](#), [197](#), [210](#), [214](#), [221](#), [226](#), [227](#), [229](#), [230](#), [252](#), [281](#), [320-324](#)

apparition du diabète, [34](#), [35](#)

jeûne et, [39-40](#)

résistance, [28](#), [37](#), [178](#)

syndrome métabolique, [46](#), [47](#)

jeûne, [27-47](#)

24 heures, [66](#), [101](#), [144](#), [175](#), [176](#), [193](#), [278-280](#), [299](#)

36 ou 42 heures, [143](#), [144](#), [194-201](#), [280](#)

72 heures, [176](#), [198](#), [281](#), [323](#)

activités physiques et, [203-214](#)

bienfaits émotifs, [27-47](#)

calories et, [75-89](#)

communauté, [291-300](#)

différences quant au genre, [142-145](#)

distractions pendant, [257-268](#)

étapes, [189-201](#)

hormones et, [38-42](#), [50](#), [57-74](#), [143-152](#)

médecins et, [153-158](#)

minuter, [193](#)

objectifs, [121-134](#)

préparation, [119-164](#)

problèmes de santé pendant, [251-256](#)

questions fréquentes, [175-180](#)

revenir sur la bonne voie, [285-290](#)

science, [27-47](#)

sexe et grossesse, [147-152](#)

simplifié, [167-179](#)

solution, [249-314](#)

stratégies, [165-247](#)

vie sociale, [269-283](#)

jeûne prolongé, [196-201](#)

jus de citron, [175](#)

jus de cornichon, [148](#), [173](#), [174](#), [253](#), [254](#)

légumes, [28](#), [52](#), [92](#), [96](#), [102](#), [137](#), [174](#), [190](#), [230](#), [231](#)

lèvres sèches, [254](#)

limites (connaître ses), [276](#), [277](#)

maladies du cœur, [30](#), [37](#), [99](#), [100](#), [113](#), [114](#), [124](#)  
manger consciemment, [231](#), [232](#)  
marche, [117](#), [118](#), [127](#), [177](#), [203-208](#)  
mauvaise haleine, [252](#)  
maux de tête, [126](#), [150](#), [153](#), [178](#), [251](#), [254](#)  
maux de ventre, [254](#), [256](#)  
Mayer, Eve (conseils et expériences) [9-13](#), [27-30](#), [57-61](#), [75-77](#), [91-93](#), [103-109](#), [121-182](#), [135-142](#), [150-152](#), [153-156](#), [159-162](#), [167-171](#), [181-184](#), [189-200](#), [203-209](#), [215-225](#), [237-247](#), [257-266](#), [269-277](#), [285-311](#), [315](#), [316](#)  
médecins, [153-158](#), [163](#), [199](#), [297](#), [300](#), [307](#)  
    travailler avec, [153-158](#)  
média social, [261](#), [298-300](#)  
médicaments, [20](#), [37](#), [49](#), [122](#), [123](#), [133](#), [156](#), [172](#), [179](#), [199](#), [253](#), [307](#), [324](#)  
    diabète, [31](#), [35-37](#)  
méditation, [196](#)  
mémoire, [43](#)  
mensonges sur le jeûne, [124](#)  
mensurations (suivi), [239-242](#)  
métabolisme, [28](#), [31-33](#), [39-42](#), [53](#), [54](#), [101](#), [143](#), [190](#)  
    calories et, [78-83](#)  
    genre et, [143](#)  
    jeûne et, [39-42](#)  
motivation, [128-134](#)  
muscles, [101](#), [144](#), [145](#), [176](#), [177](#), [206](#), [209](#)  
    brûler, [176](#)  
musculature, [91](#), [206](#), [239](#)  
  
nausées, [255](#)  
noix, [96](#), [99](#), [100](#), [200](#)  
noradrénaline, [40](#), [41](#), [50](#), [82](#), [144](#), [214](#)  
nourriture, [57-74](#)

dépendance, [109-118](#)  
émotions et, [105-109](#)  
épicerie, [233](#), [261](#), [262](#)  
façon différente de concevoir, [103-118](#)  
faim et, [57-74](#)  
festoyer sans culpabilité, [215-234](#)  
habitudes alimentaires saines, [229-234](#)  
industrie, [111](#), [112](#)  
restriction calorique, [75-89](#)  
s'empiffrer, [223-225](#)  
se préparer à jeûner, [119-164](#)  
sens de la, [105-107](#)  
voie vers une meilleure alimentation, [91-102](#)  
*voir aussi aliments spécifiques*

obésité, [10-12](#), [20-23](#), [28](#), [38](#), [42](#), [45](#), [46](#), [49-55](#), [105](#), [151](#)  
abdominale, [46](#), [50](#), [51](#)  
cancer et, [44-46](#)  
chirurgie, [307-314](#)  
culpabilité, [159-164](#)  
exercice et activité physique, [203-214](#)  
genre et, [54](#), [55](#)  
préjugés, [54](#), [55](#), [88](#), [159-164](#)  
restriction calorique, [75-89](#)

objectifs, [121-134](#), [139](#), [140](#), [172](#), [175](#), [176](#)  
accomplissements (suivi), [235-237](#)  
atteindre, [235-247](#)  
changer, [125-128](#)  
mensurations, [239-242](#)  
motivation et, [128](#), [129](#)  
perdre de vue, [131](#), [132](#)  
pèse-personne, [237-239](#)

plus grands, [245-247](#)  
priorités, [133](#), [134](#)  
œufs, [99](#), [100](#)

pain, [35](#), [62](#), [79](#), [83](#), [94](#), [96](#), [122](#), [226](#)  
pancréas, [33](#), [35](#), [45](#), [63](#), [81](#), [94](#), [95](#), [111](#), [230](#), [319](#)  
Parkinson (maladie), [44](#)  
pâtes, [94-96](#), [226-228](#)  
peau (surplus), [178](#)  
peptide, [62](#), [64](#), [111](#)  
perte de cheveux, [177](#)  
perte de poids, [31](#), [37](#), [41](#), [42](#), [49-55](#), [91](#), [175](#), [198](#), [221](#), [246](#)  
    mythe de l'exercice, [203-214](#)  
pèse-personne, [237-239](#)  
peur, [131](#), [177](#), [228](#)  
piscine, [10](#), [208](#), [278](#)  
pizza, [115](#), [227](#), [228](#)  
poids en eau, [51](#), [255](#)  
poissons et fruits de mer, [92](#), [96](#), [99](#), [100](#), [148](#)  
pommes de terre, [79](#), [94](#), [97](#), [109](#), [122](#), [230](#)  
préparation au jeûne, [119-164](#)  
    foyer et famille, [135-145](#)  
    médecin, [153-158](#)  
    objectifs, [121-134](#)  
    se libérer de la honte, [159-164](#)  
    sexe et grossesse, [147-152](#)  
priorités (établir), [275](#), [276](#)  
probiotiques, [179](#)  
problèmes de santé (résoudre), [251-256](#)  
produits laitiers, [52](#), [96](#), [100](#)  
protéines, [30](#), [35](#), [44](#), [47](#), [62](#), [63](#), [81](#), [94](#), [99](#), [110](#), [111](#), [176](#), [177](#), [230](#), [231](#),  
    [319-321](#), [324](#)

questions fréquentes sur le jeûne, [175-180](#)

Ramos, Megan (conseils et expériences), [13-19](#), [42-47](#), [49-51](#), [67-74](#), [77-83](#),  
[93-102](#), [109-118](#), [128-134](#), [142-144](#), [147-149](#), [171-179](#), [209-212](#), [225-](#)  
[234](#), [251-256](#), [277-283](#)

randonnée, [207](#), [244](#), [245](#)

reins, [19](#), [20](#), [33](#), [45](#), [53](#), [157](#), [174](#), [252](#)  
maladie, [30](#)

religion, [86](#), [267-268](#)

réseau de soutien en ligne, [296-300](#)

restaurants, [115-118](#)

rituels, [115-118](#), [162](#)

riz, [79](#), [94](#), [96](#), [108](#)

roues stabilisatrices du jeûne, [173-175](#)

saines habitudes alimentaires, [229-234](#)

science du jeûne, [27-47](#)

sel, [77](#), [112](#), [148](#), [149](#), [174](#), [176](#), [178](#), [252-254](#)

sexe, [32](#), [33](#), [147-152](#)

hormones, [147-152](#)

jeûne et, [147-152](#)

soif, [35](#), [102](#), [178](#), [251](#), [255](#)

solution (au jeûne), [249-305](#)

créer une communauté, [291-300](#)

distractions, [257-268](#)

problèmes de santé, [251-256](#)

revenir sur la bonne voie, [285-290](#)

vie sociale, [269-283](#)

vivre une nouvelle vie, [301-305](#)

sommeil, [29](#), [30](#), [170](#), [199](#)

après le jeûne, [196](#)

manque de, [255](#)

souper (sauter), [194-196](#)  
sous-alimentation, [176](#)  
stévia, [108](#), [109](#), [179](#), [190](#), [221](#), [222](#), [324](#)  
stratégies (jeûne), [165-247](#)  
    activité physique et exercice, [203-214](#)  
    arrêter les collations, [181-187](#)  
    atteindre ses objectifs, [121-134](#)  
    étapes, [165-247](#)  
    festoyer, [215-234](#), [264](#), [265](#), [278](#), [283](#)  
    jeûne simplifié, [167-179](#)  
stress, [40](#), [53](#), [89](#), [114-117](#), [125](#), [208-210](#), [277](#)  
sucre, [16](#), [19](#), [22](#), [28](#), [32](#), [33](#), [35-39](#), [46](#), [47](#), [58](#), [63](#), [81](#), [91](#), [92](#), [94-96](#), [98](#),  
    [111-114](#), [116](#), [122](#), [129](#), [175](#), [179](#), [183](#), [190](#), [221-223](#), [228](#), [229](#), [252](#),  
    [254](#), [261](#), [313](#), [316](#)  
    dépendance, [109-113](#)  
sucreries, [36](#), [116](#)  
    problème avec, [220-223](#)  
suppléments, [179](#), [196](#), [255](#)  
surconsommation (culture de), [84-89](#)  
syndrome de renutrition, [200](#)  
syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), [149](#), [150](#), [324](#)  
syndrome métabolique, [46](#), [47](#)  
système endocrinien, [32](#), [33](#)  
système nerveux, [50](#)  
  
taux métabolique de base (TMB), [39-42](#), [78](#), [79](#)  
télévision, [70](#), [71](#), [84](#), [196](#), [217](#), [220](#), [223](#), [234](#), [255](#), [285](#)  
tension artérielle, [20](#), [50](#), [92](#), [122](#), [123](#), [127](#), [155](#), [197](#), [239](#), [243](#), [253](#), [324](#)  
    jeûne et, [122-123](#)  
    élevée, [46](#), [123](#), [148](#), [149](#), [155](#)  
testicules, [43](#)  
testostérone, [149](#)



tests sanguins, [36](#), [130-132](#), [243](#)  
thé, [65](#), [71](#), [72](#), [74](#), [173-175](#), [178](#), [190](#), [259](#)  
triglycérides, [30](#), [33](#), [34](#), [46](#), [243](#), [322](#), [324](#)  
troubles alimentaires, [223-225](#)

vacances, [228](#), [259](#), [265](#), [269](#), [273](#), [276](#), [281-283](#), [301-303](#)  
vêtements, [242](#), [243](#)  
vaisselle (laver), [263](#)  
viandes, [52](#), [92](#), [96](#), [99](#), [100](#), [190](#)  
vie sociale, [71](#), [72](#), [264](#), [265](#), [269-283](#)  
    créer une communauté, [291-300](#)  
    horaire, [72](#), [269-375](#)  
    jeûne et, [269-283](#)  
    priorités et limites, [275-277](#)  
vinaigre de cidre de pomme, [175](#), [325](#)  
visualisation, [131](#), [132](#)  
vitamines et minéraux, [157](#)  
    suppléments, [179](#)  
vivre une nouvelle vie, [301-305](#)

yoga, [208](#), [259](#)  
yogourt, [99](#), [100](#)

## À PROPOS DES AUTEURS



**JASON FUNG, M.D.**, né en 1973, s'est spécialisé dans l'étude des maladies rénales à Toronto et à Los Angeles. Il a cofondé The Fasting Method ([thefastingmethod.com](http://thefastingmethod.com)) afin d'offrir à ses patients des conseils éprouvés en matière de perte de poids et de contrôle glycémique, basés sur le jeûne intermittent et sur des diètes faibles en glucides. Sa pratique part du fait que les traitements médicaux traditionnels ne répondaient plus sans équivoque aux attentes des patients. Bien que plusieurs maladies chroniques contemporaines soient liées à l'alimentation et à l'obésité, les traitements préconisés demeurent la médication et la chirurgie. Pour lui, si l'on ne cherche pas à comprendre la cause du problème, ce dernier ne peut être résolu; un problème d'ordre alimentaire nécessite une solution d'ordre alimentaire. Auteur entre autres des ouvrages à succès *Code obésité*, *Guide complet du jeûne* et *Code diabète*, le Dr Fung est aussi le rédacteur scientifique du *Journal of Insulin Resistance* et le directeur général de l'organisme à but non lucratif Public Health Collaboration (Canada), un regroupement international se consacrant à la promotion d'une information nutritionnelle authentique.



**EVE MAYER** est auteure, conférencière, humoriste et entrepreneure. Elle vit à Carrollton, au Texas, avec son mari Levi, sa fille Luna et sa chienne Holly. Eve est l'auteure de *Social Media for the CEO*, *The Social Media Business Equation* et *Get It Girl Guide*. Elle travaille à titre de consultante auprès de diverses compagnies à la jonction entre marketing et culture d'entreprise, qu'elle accompagne dans l'élaboration de meilleures valeurs fondamentales, les encourageant du même coup à pratiquer un commerce honnête et à accueillir pleinement la diversité. Toute sa vie d'adulte, Eve a dû lutter contre l'obésité et un mauvais état de santé général. En dépit du succès qu'elle a remporté dans la plupart des sphères de son existence, son incapacité à maîtriser à la fois son corps et sa santé ne lui a laissé qu'un sentiment profond de culpabilité. Après s'être soumise pendant vingt-quatre ans à des diètes, à des régimes d'exercice restrictifs, et après avoir subi trois interventions à l'estomac, Eve a découvert un bien-être durable en combinant le jeûne intermittent et une alimentation faible en glucides. De manière publique, elle s'est prêtée à un jeûne de 10 jours, sous la supervision du Dr Fung et de Megan Ramos, partageant ainsi avec le public les joies, les craintes et les humeurs réelles qui surviennent au cours d'un jeûne. Sur le site [fastinglane.com](http://fastinglane.com), avec une transparence implacable et un humour impertinent, elle a su en inspirer beaucoup et les motiver à retrouver tant leur santé que leur confiance en soi.



**MEGAN RAMOS** est une chercheuse clinicienne canadienne. Spécialiste d'une approche thérapeutique du jeûne et des diètes faibles en glucides, elle a accompagné plus de 14 000 personnes à travers le monde. Déterminée à surmonter ses propres obstacles en matière de santé grâce au jeûne et à des changements relatifs à son alimentation et à son mode de vie, elle a cofondé avec le Dr Jason Fung Intensive Dietary Management, puis The Fasting Method. Elle se consacre à la création de programmes éducatifs et offre du soutien à quiconque cherche à reprendre le contrôle de sa santé. Megan vit à Toronto, en Ontario, avec son mari et leurs deux lévriers. Elle est directrice de l'organisme à but non lucratif Public Health Collaboration (Canada) et travaille au sein du comité de rédaction du *Journal of Insulin Resistance*.

 Restez à l'affût des titres à paraître chez Trécarré en suivant Groupe  
Librex [facebook.com/groupelibrex](https://facebook.com/groupelibrex)

[edtrecarre.com](http://edtrecarre.com)

# ADOPTER LE JEÛNE SANS CRAINTE



Le jeûne intermittent est une stratégie de perte de poids de plus en plus populaire. Alors que certains membres de la communauté médicale l'avaient d'abord rejeté comme si c'était une mode dangereuse, des recherches récentes valident la sécurité du jeûne et offrent des preuves convaincantes de ses bienfaits pour la santé, de la régression du diabète de type 2 et d'autres troubles métaboliques jusqu'à l'amélioration de la fonction cognitive et une longévité accrue.

Mais le jeûne peut sembler intimidant.

**À quelle fréquence puis-je manger ?**

**Vais-je pouvoir me concentrer au travail ?**

**Aurai-je assez d'énergie pour faire de l'exercice ?**

**Vais-je avoir faim tout le temps ?**

Ce guide accessible en explique donc les bases scientifiques et aborde les dilemmes du quotidien. De la planification des repas aux stratégies mentales et aux activités sociales, il vous aidera à développer une routine de jeûne durable, qui vous offrira des résultats concrets et bénéfiques tout au long de la vie.



*Le Dr Jason Fung, spécialiste du jeûne de renommée mondiale, sa collègue Megan Ramos, et Eve Mayer, qui ont fait toutes deux l'expérience des bienfaits du jeûne, se sont associés pour écrire un guide unique en son genre, qui répond aux questions les plus courantes en proposant un programme qui s'adapte à tous.*