EYROLLES PRATIQUE
Bien-être

Emmanuel Roux
Isabelle Rabineau

LE JEÛNE INTERMITTENT

Jeûner sur de TRÈS COURTES DURÉES : la MÉTHODE facile, des BÉNÉFICES rapides et un BIEN-ÊTRE durable

Éditions EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria
Correction/relecture : Stéphane Deschamps, Pascale Braud

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !
Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023
ISBN : 978-2-416-00944-0

Emmanuel Roux
Isabelle Rabineau

LE JEÛNE INTERMITTENT

Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Introduction L'art du jeûne. 11
Pourquoi désire-t-on jeûner ? 11
Les coulisses d'une méthode 12
Qui sommes-nous ? 14
En résumé : le jeûne intermittent au-delà du phénomène de mode 17

Partie 1 Les priorités et les bienfaits du jeûne intermittent 19

Chapitre 1 Suis-je un·e jeûneur·se ? 21
Une interrogation légitime autant qu'intime. 22
Quel·le consommateur·rice suis-je ? 23
Vers un reboost ! 24
Un·e chef·fe cuisinier·ère peut-il ou elle être un·e jeûneur·se ? 25
Peut-on être un·e jeûneur·se gourmand·e ? 26
Être épicurien·ne est-ce potentiellement aussi savoir jeûner ? 26
Peut-on être un·e jeûneur·se par amour ou amitié ? 27
Suis-je un·e jeûneur·se philosophe en devenir ? 28
Suis-je un·e jeûneur·se si j'appréhende d'être déprimé·e par le manque de nourriture ? 28
Suis-je un·e jeûneur·se alors que je suis un·e geek ? 29
Suis-je un·e jeûneur·se alors que je suis un·e grand·e sportif·ve ? 29
Ce que le jeûne apporte au sport 31
Suis-je un·e jeûneur·se sans risques de contre-indication ? 32
En résumé 34

Chapitre 2 1 001 façons de jeûner. 35
Des expérimentations historiques 36
L'expérience du Dr Tanner 36
L'épiphanie du jeûne soviétique 37
Les jeûnes les plus fréquents 38

Le jeûne intermittent 38
Le jeûne long 38
Le jeûne « confortable » 39
Le jeûne hydrique 39
Un jeûne exigeant : le jeûne sec ou jeûne drastique 40
Les jeûnes à motivation spirituelle ou idéologique 41
Le jeûne religieux 41
Le jeûne politique 42
Le jeûne et ses bienfaits pour la santé 43
Le jeûne, un savoir ancien 43
Le jeûne thérapeutique 44
Le jeûne et l'anorexie 45
En résumé 45

Chapitre 3 Le temps bénéfique du jeûne intermittent 47
Changer son organisation temporelle 48
La chronobiologie, une parfaite alliée 50
Faire évoluer son style de vie 52
Avons-nous besoin de comestibles disponibles 24 heures/24 ? 53
Répartition du temps et mutations du travail 55
Le choix de sa nutrition journalière 56
Le temps rêvé de la pousse de la tomate 56
En temps et en heure ! 58
Le jeûne intermittent, pourquoi un tel succès ? 58
Nommer son besoin, reconnaître sa sensation 60
Parler le langage de son propre corps 61

Partie 2 Je me lance ! 65

Chapitre 4 Que se passe-t-il dans mon corps ? 67
Dynamique du visage 68
La bouche 68
La mastication, reine en son palais 69
Les dents, un segment d'éternité en nous 72
La langue, reflet des intestins 73
L'odorat, un sens retrouvé 75

Les yeux, fervents gourmets 76
Dynamique du corps 77
La préparation au jeûne intermittent 77
La préparation au jeûne long 78
Planète calories : un monde de savants calculs 81
Les enjeux de la pause digestive 84
Dynamique du système nerveux 85
En résumé 86

Chapitre 5 La gestion physiologique du jeûne 87
Les phases physiologiques successives 88
Le scénario spectaculaire mis au point par notre corps 90
Le fascinant film réalisé par notre système endocrinien lors du jeûne 91
Le décor, un état de stress 91
Éléments de production 91
Sécrétions en ordre de bataille 92
Premier rôle de la leptine 92
Entrée en scène du cortisol 92
Une troublante héroïne, l'hormone du bonheur 93
Ces figurants aux rôles amoindris 93
La naturopathie, étape incontournable du jeûne intermittent 94
En résumé 97

Chapitre 6 Transgressions, interdits, censures, contre-indications : comment tordre le cou aux idées fausses 101
Les impacts sur le mental 102
Le jeûne intermittent a-t-il des répercussions sur le mental ? 102
Le jeûne intermittent peut-il tenir à distance la dépression ? 102
Le jeûne intermittent agit-il positivement sur les troubles psychologiques ? 103
Le jeûne est-il un bon allié pour acquérir une maîtrise de soi durable ? 104
Le jeûne peut-il perturber mon cerveau ? 105
Quelle sera la qualité de mon sommeil au cours du jeûne intermittent ? 106

Les impacts sur l'organisme 106
Le jeûne intermittent est-il facile à suivre ? 106
Le jeûne intermittent revêt-il un danger pour ma santé ? 107
Le jeûne intermittent est-il adapté à « tout le monde » ? 107
Le jeûne résout-il les problèmes liés à l'inflammation ? 110
Ma peau sortira-t-elle revitalisée du jeûne ? 110
Pourquoi le jeûne intermittent fait-il perdre du poids ? 111
Je veux perdre du poids. Comment régler mon jeûne intermittent pour atteindre cet objectif ? 111
Est-il vrai que le jeûne intermittent accroît le désir sexuel ? 113
Je souffre de règles menstruelles douloureuses : le jeûne intermittent peut-il m'être secourable ? 113
Manger trop souvent nuit-il à la réussite du jeûne intermittent ? 115
Les contre-indications 119
Je suis un·e senior·e : le jeûne intermittent m'est-il conseillé ? 119
Je suis sujet·te aux troubles du comportement alimentaire : le jeûne intermittent m'est-il favorable ? 120
Je suis sujette au stress en période de règles menstruelles : le jeûne intermittent m'est-il favorable ? 121
Je cherche à avoir un bébé : le jeûne intermittent encourage-t-il la fertilité ? 121
Je suis enceinte : m'est-il possible de jeûner de manière intermittente ? 121
J'allaite mon bébé : puis-je entamer un jeûne intermittent ? 122
Je souffre d'obésité : le jeûne intermittent est-il en mesure de m'aider ? 122
Mon enfant peut-il jeûner ? 123
Je souffre d'un cancer : le jeûne intermittent est-il en mesure de m'aider ? 123
En résumé 124

Partie 3 Ma méthode 127

Chapitre 7 Mes grands préceptes 129
De la douceur et de l'exigence 131
Pourquoi confier très rigoureusement votre état de forme à votre encadrant·e ? 131
Changer de rituel et conserver des automatismes 133
Peut-on vraiment changer ses habitudes ? 135
Prendre soin de son environnement 136
Maîtriser son alimentation : les fenêtres de jeûne 136
Prêt ? Partez ! 136
La méthode Leangains : le 16/8 137
La diète du guerrier : le 20/4 140
Points positifs et négatifs du jeûne de 24 heures 141
Jeûne 5/2 et 4/3 142
En résumé 143
Choisir son alimentation : les régimes associés au jeûne 144

Chapitre 8 Ma semaine idéale 151
Quel planning pour quel jeûne intermittent ? 151
La semaine type du ou de la jeûneur·se intermittent·e 152

Chapitre 9 Mes recettes maison 153
Beaux, sains, charmants : le monde merveilleux des jus 154
Les trésors des graines germées 156
Quid des légumes lactofermentés ? 157
Mes basiques et vos futurs classiques 159

Conclusion Jeûner : apprentissage, révélation ou révolution ? 169
Une révélation qui s'opère à deux 170
Une saine révolution ? 170

Bibliographie 175
Livres 175
Articles 178
Sites Web 184

Remerciements 185

INTRODUCTION

L'ART DU JEÛNE

Pourquoi désire-t-on jeûner ?

C'est une histoire de quelques pages, publiée de son vivant, en octobre 1922, dans le quotidien *Neue Rundschau*, par Franz Kafka, l'un des plus grands écrivains de notre temps. La nouvelle s'intitule *Un virtuose de la faim*. Aujourd'hui encore, l'œuvre de Franz Kafka nous parle de manière incroyablement intime. L'écrivain développe les sensations liées au corps et aux besoins du genre humain. Il s'intéresse à nos angoisses dans *La Métamorphose*, à nos terreurs dans *Le Château*, à nos choix de consommation dans *Un virtuose de la faim*.

D'une santé fragile, Kafka souffrait de tuberculose. Les chercheurs ont établi qu'il procédait à une forme d'alimentation personnelle, incomprise par ses proches, dont il sentait intuitivement qu'elle lui était bénéfique. Végétarien, il mâchait longuement chaque bouchée et testait des régimes drastiques. Insatisfait de sa forme physique, il s'adonnait à de longues marches. Dans *Un virtuose de la faim*, Franz Kafka évoque le jeûne en tant qu'art. Le jeûne long était alors considéré comme une prouesse, un spectacle plus proche de l'exploit physique que de la régulation d'un organisme recherchant repos et bienfaits. L'auteur décrit précisément ce qu'est la volonté de jeûner, ce qu'elle représente comme détermination mais aussi comme plaisir, en dépit de l'incompréhension qu'elle générera. Kafka tenait son journal. Il était lui-même son propre objet d'étude.

Ses écrits aident son lecteur à mieux se comprendre au-delà des siècles.

« Il était le seul à savoir, en effet, et aucun initié ne le savait non plus, à quel point il était facile d'avoir faim. C'était la chose la plus facile du monde. […] *Essayez d'expliquer à quelqu'un l'art d'avoir faim ! S'il ne le sent pas, on ne pourra pas le lui faire comprendre. »*

La fin de l'histoire est la suivante :

« Tu jeûnes encore ? […]

— Parce que je ne peux pas m'empêcher d'avoir faim, je ne peux pas faire autrement, dit le virtuose.

— […] *Pourquoi ?*

— […] *Parce que je n'ai pas pu trouver quelque chose qui me plaise à manger. Si je l'avais trouvé, tu peux me croire, je n'aurais pas fait d'histoires et je me serais gavé comme toi et tout le monde. »*

Ce « *quelque chose qui me plaise à manger* » se comprend autant par le comestible que par l'amour, l'amitié, la famille, la société. En un mot, la vie que l'on se fait. Avoir faim de sa propre vie. On n'a jamais aussi bien défini l'acte de consommation ou de jeûne réfléchi. Désirer jeûner ou se nourrir, c'est choisir l'instant présent.

Les coulisses d'une méthode

Ce manuel reprend à son compte cet art du jeûne. Il évoquera le jeûne intermittent de manière scientifique et éprouvée, tout en ciblant le contexte social et environnemental qui le rend parfois nécessaire. Jeûner est une décision intime, la méthode que vous choisirez sera adaptable selon vos impératifs, les circonstances et les attentes qui seront les vôtres à un instant T dans un contexte donné. Jeûner est un art du temps, un outil de compréhension de votre corps. La vérité du jeûne sera toujours exemplairement la vôtre.

Nous vous proposons les témoignages des jeûneur·ses, amateur·rices des stages que nous organisons car leurs pratiques sont passionnantes à découvrir afin de confronter les points de vue. Les jeûneur·ses parlent très bien de leurs doutes ou de leurs convictions. Leurs enseignements sont détaillés. Ils s'adresseront à vous de manière directe.

Nous avons choisi d'expliciter les aspects scientifiques relatifs au jeûne de manière pédagogique. Les mécanismes corporels requis par le corps sont faciles à maîtriser à partir du moment où on les comprend pour se repérer. On peut évoluer librement entre toutes les formes de jeûne si l'on possède un bagage solide de connaissances. Pas d'inquiétude : pour chaque grand chapitre, une conclusion permet de synthétiser nos développements.

Vous avez mille choses à demander ? Vous trouverez formulées au cœur des trois grandes parties de cet ouvrage nos réponses. Il n'y a pas de question sotte ou honteuse. Nous avons voulu aborder le jeûne sous tous ses aspects. Une bibliographie vous permettra de prolonger vos recherches.

Enfin, nous évoquerons aussi le jeûne long car il permet d'analyser et de mieux concevoir le jeûne intermittent. L'un ne va pas sans l'autre et souvent les jeûneur·ses aguerri·es pratiquent les deux formules, en alternance. Dans tous les cas, jeûner est un acte réfléchi et fort, qui concerne autant la santé physique que psychique. Nous recommandons toujours, quelles que soient les pathologies, le point de vue d'un médecin généraliste ou spécialiste pour vous accompagner.

Qui sommes-nous ?

Emmanuel Roux organise des stages de jeûne labellisés « Esprit Jeûne » depuis une dizaine d'années. La plupart ont lieu dans le Parc naturel régional du Pilat, en région Auvergne-Rhône-Alpes, au croisement de la Loire, Haute-Loire et Ardèche, en Savoie et dans les Hautes-Alpes. Il a vu les personnes intéressées par le jeûne long se multiplier au fil des ans avec des motivations de plus en plus déterminées. Emmanuel continue de se former, présente des conférences dans des registres spécifiques, comme « Jeûne et sport » où les avancées de la recherche sont passionnantes en sport amateur comme chez les professionnels.

Ce livre est le produit de toutes ses expériences vécues du Canada à la Nouvelle-Zélande. Professeur de yoga, formé en yogathérapie, Emmanuel Roux suit l'École de naturopathie. Il est accompagnateur en montagne, instructeur en Oxygen Advantage. Sa formation en cuisine a également été déterminante.

La marche est centrale dans ce parcours : les stages de jeûne s'organisent autour de l'exercice quotidien de la randonnée. Observer notre terre permet de mieux se connaître.

Passionné par l'amélioration de nos capacités corporelles et mentales, Emmanuel enseigne également la méthode Wim Hof® (WHM), qui permet de jauger son potentiel physique et mental grâce à la synergie des exercices de respiration dans le cadre de l'exposition au froid. Les questions qui tournent autour du sommeil sont au cœur de ses réflexions.

Cet ouvrage est coécrit avec Isabelle Rabineau qui raconte ci-dessous la manière dont il a été rédigé à quatre mains.

Isabelle, 58 ans, auteure : « Un livre né d'une rencontre dans le Pilat »

C'est d'abord une véritable présence et cela m'étonne. Emmanuel Roux a un agenda chargé, pourtant ces instants où il s'enquiert de mes préparatifs, de mon état de forme se répètent : nos entretiens me font réfléchir au sujet de cette pause d'une semaine de jeûne long auquel je me suis inscrite sur le conseil d'un ami. Je n'ai jamais jeûné. Je remarque la voix d'Emmanuel, capable de pudeur autant que d'énergie. C'est la corde d'un violon et l'instructeur se débrouille pour que vous en soyez l'archet. Tout est simple, Emmanuel dénoue les angoisses et répond aux innombrables questions, surtout celle qui restait au fond du sac et qu'il parvient à vous faire énoncer. Cette attitude souple est pour beaucoup dans la réussite des stages « Esprit Jeûne ». Emmanuel, lorsqu'il se pose au milieu de ses stagiaires, s'efface vite pour les écouter.

Lors des premiers instants, alors qu'intérieurement l'on se demande ce que l'on fait là, pourquoi l'on s'est inscrit et a-t-on vraiment bien fait, assis dans un fauteuil pliant, les pieds nus dans l'herbe, tout d'un coup délassé, la beauté de la nature alentour se révèle et le rythme urbain décélère. Emmanuel met tout le monde à l'aise en demandant, tourné vers nos visages inondés de soleil : « *Mais à propos pourquoi tu jeûnes, toi ?* » Bien sûr, il a les réponses, mais l'énoncer les uns aux autres assoit immédiatement de la camaraderie entre nous. Moi, je suis venue pour voir et perdre du poids. Personne ne juge, tout le monde écoute. Je suis surprise, nous sommes à peine deux ou trois à désirer mincir, les autres font du reloading, veulent une détox, soignent des pathologies ou aiment jeûner en faisant du sport en pleine nature. Certains ne jeûnent qu'en collectivité.

Les habitués évoquent les futures randonnées en riant et je lis dans tous les yeux un plaisir enfantin mêlé à la peur de l'inconnu et l'exultation à l'idée de s'y recoller, à la formule qui claque : « jeûne + rando ». Nous sommes douze. Rien ne viendra altérer ces premières impressions par la suite.

Sportif, curieux de tout, amateur de voyages et de découvertes, de sciences et de bien-être, Emmanuel Roux s'est intéressé très tôt au jeûne, à la respiration, aux expériences liées au froid intense. Il en a fait une passion autant qu'un métier. Il a cette faculté bluffante de passer de la conversation générale à la démonstration scientifique sans marquer de pause ni de heurt dans la compréhension. Le soir, je me refais la randonnée mentalement tout en contemplant le paysage, je n'ai pas faim, je suis bien. Un peu plus tôt, à l'intersection d'un sentier, un villageois nous a salués. « *Passez par-là, c'est plus rapide* », nous dit-il. Emmanuel indique le sentier. « *Ils préfèrent la voie de la patience* », lui répond-il. L'autre se marre,

dans sa barbe. Nous aussi. Il a pensé : « *Encore des originaux*. » On a songé : « *Justement, on ne veut pas aller plus vite*. » On s'est tous et toutes compris.

Deux jours de suite, je ne vais pas marcher, j'ai la nausée, je me sens trop secouée pour randonner. Emmanuel m'écoute, revient avec une cuillerée d'élixir aux herbes. Je me sens mieux. Il m'invite à me reposer, me demande soudain mine de rien – c'est un spécialiste du « mine de rien » – si j'ai peur de quelque chose. « Non, pas du tout », assené-je, sûre de moi. Il m'explique que les sensations de nausées un peu accentuées sont parfois des manifestations de crainte. Comme toujours, il explique, convoque les possibles, me laisse décider et faire mon tri. En y réfléchissant lors de la journée qui suit, je pense que c'est fort probable. Rien à voir avec le jeûne, il s'agit d'un motif plus profond, dissimulé en moi. Lorsque nous achevons le stage, les adresses s'échangent parmi les fous rires. Nous venons de procéder à la reprise alimentaire et je n'ai vu personne se jeter sur les dizaines de plats préparés par Emmanuel. Bien au contraire. Les clichés n'ont qu'à aller se rhabiller. Quelques jours plus tard, j'écris un texte qu'Emmanuel diffuse à tous et toutes les stagiaires et que vous découvrirez en conclusion de cet ouvrage.

Plusieurs mois passent avant que je propose à Emmanuel d'écrire ensemble ce livre. L'idée s'est imposée aussi naturellement que le stage s'est déroulé. Emmanuel est d'accord, je sais bien qu'il a plusieurs livres à l'intérieur de lui. Écrire et lire des livres, c'est ce que je fais depuis toujours et le jeûne tel que je l'ai découvert à « Jeûne et randonnée » est une aventure humaine qui appelle un livre. Nous commençons dès lors à travailler : nous conversons régulièrement en nous fondant sur un premier sommaire que nous avons auparavant longuement débattu. Emmanuel fait énormément de recherches et s'appuie sur ses expériences. Ensuite, nous travaillons de concert à la rédaction et aux relectures. Il y a tant de pistes à explorer que parfois nous refermons des portes, afin de tenir dans les contraintes de l'ouvrage que vous tenez à présent entre vos mains !

Ce que nous aimons dans la pratique du jeûne est le libre arbitre. Cette liberté d'esprit entraîne vers le jeûne des personnalités testant au cours de leurs évolutions jeûne long et intermittent, selon des besoins manifestés par un corps qu'elles ont appris à écouter et à respecter.

On observe un phénomène de « hype » autour du jeûne, considéré autrefois comme ringard, baba cool ou sectaire tandis que les attentes des jeûneur·ses sont invariables : retour à une

hygiène de vie simplifiée et saine, acquisition d'une pratique qui permet d'échapper à l'alimentation industrielle systématique, recherche de sens et besoin de compréhension d'un corps bien réel au cœur d'une existence tendant parfois au vertige virtuel.

Ce qui nous tient à cœur est un éloge de la douceur vis-à-vis du corps et de l'esprit, allié à une optimisation de leurs capacités. Nous cherchons à ne pas nous enfermer dans une pratique en fixant des contraintes clivantes : nous ne sommes pas des gourous, il ne s'agit pas de suivre à la lettre un enseignement. Chaque personne est singulière et doit le rester. Nous demeurons vigilants sur l'aspect sanitaire et préventif du jeûne. Comme l'exposition au froid, le jeûne occasionne des répercussions sur l'organisme. Il existe, dans ces pratiques dites alternatives, une marge d'inconnu quant à la manière dont un individu réagit au manque ou au stress, physiquement et mentalement. Ces philosophies de vie demandent donc de la rigueur et de la douceur.

En résumé : le jeûne intermittent au-delà du phénomène de mode

S'il est vrai que le jeûne intermittent est particulièrement bien adapté à l'homme moderne avec ses formules sur mesure, offrant des bénéfices rapides, il s'agit de le pratiquer de manière réfléchie et accompagnée. Cette technique millénaire, testée par tant de figures historiques, tient autant de la thérapeutique que de la spiritualité. En matière de jeûne, corps et esprit sont intimement connectés, ce n'est pas si fréquent ! C'est l'une des raisons du succès du jeûne intermittent, lequel permet de prendre sa santé en main, libère du temps, assoit une nouvelle énergie et hygiène de vie, offre une baisse de la fatigue due à la digestion, est économique et facile à mettre en place. Comment et pourquoi ? Ce manuel se propose de vous le raconter !