

Guide pratique du jeûne intermittent

À l'usage de ceux qui veulent faire le vide, pour mieux se RENCONTRER.



Guide pratique du jeûne intermittent

à l'usage de ceux qui veulent faire le vide pour mieux se rencontrer.

SOMMAIRE

- 1) Introduction
- 2) Avant de commencer, soyons clairs !
- 3) D'où vient le principe du jeûne ?
- 4) Le jeûne intermittent : c'est quoi et en quoi ça consiste ?
- 5) En pratique : comment consommer ?
- 6) Quelques bienfaits du jeûne intermittent
- 7) Contre-indications
- 8) Effets indésirables
- 9) Le message du jeûne : calibrer, ressentir faim/satiété
- 10) Le jeûne intermittent et les émotions
- 11) Conclusion

1) Introduction

Nous avons testé le jeûne intermittent, Jipe et moi, d'abord avec nos croyances (je vais avoir trop faim ; je vais pas y arriver.), nos craintes (mais est-ce bon pour moi de ne pas manger pendant un moment ?) et notre scepticisme (qu'est-ce que ça va m'apporter vraiment ? Ne serait-ce pas juste une mode ?..)

Puis petit à petit, nous avons expérimenté différentes approches, un jeûne plus ou moins long (on est allés jusqu'à 24 h pour le moment..), quoi manger, comment répartir les aliments, café ou pas café pendant le jeûne etc... et nous avons observé ce qui se passait en nous...

Ce jeûne intermittent a permis à Jipe, il y a environ 6 ans, de s'alléger plus facilement de plus de 32 kg (bon attention y a pas que ça !), à moi de voir mon ventre dégonfler et ma digestion s'améliorer, et à nous deux, une plus grande vitalité et meilleure clarté d'esprit et concentration.

Le jeûne intermittent fait aujourd'hui partie de notre quotidien avec joie et évidence!

Notre mission de vie, à Jipe et moi, touche à réactiver le vivant qui est en chacun de vous, et vous aider à vous ré approprier votre corps, votre pouvoir de décision, bref votre pouvoir personnel tout court, pour une longévité consciente et heureuse.

Et vu que cet outil incite à une écoute accrue du corps et de ses sensations (faim, soif, émotions), qu'il amène à faire le vide en vous, il nous a donc semblé très pertinent et puissant pour être ce portail, cette ouverture vers un voyage à l'intérieur de vous-même, une sorte d'arrêt sur image de votre état du moment.

2) Avant de commencer, soyons clairs !

- Ce petit guide n'a pas la prétention d'être exhaustif mais plutôt de dresser un portrait global et une première approche du jeûne intermittent.
- ***Attention ! Le jeûne ne guérit rien !***

Il permet la correction du terrain, et de mobiliser au mieux les ressources du corps pour permettre ce travail de nettoyage, d'épuration, de destruction et de reconstruction, qui est la nature même du vivant.

- ***Le jeûne n'est pas LA solution miracle à tous vos maux !***

On vous en a tellement parlé en vous disant que c'était extraordinaire que vous avez des attentes de ouf...

Dites-vous que ça pourrait ne pas vous correspondre, qui sait ?

Pour ma part il a eu beaucoup d'effets positifs, mais ça n'a pas été le miracle... Effets positifs sur ma digestion, mes ballonnements, mon sommeil, ma vitalité... et je tâtonne encore à tester des formules au sein de ce mode de vie...

Jipe de son côté en a tiré beaucoup de bénéfices dont l'allègement physique... mais on ne parlait pas du même endroit : lui était en surpoids, et moi non...

Chacun est différent et vit ce jeûne à sa façon.

- ***Vérifiez les contre indications avant de commencer (en fin de guide).***
- Il est important de savoir prendre du recul, expérimenter avec curiosité et ensuite décider si oui ou non, ça nous convient... comme tout dans la vie !!!

Utilisez toujours votre libre arbitre dans vos recherches d'informations...

Ne nous croyez pas sur paroles, ni nous ni personne, ressentez si ça vous parle, testez...!

C'est une véritable notion de lâcher prise

Cette méthode de jeûne a 2 gros avantages :

1. Etre simple à mettre en place, naturel, gratuit, spontané, facile à tester et arrêter.
2. Il ne demande pas de connaissances thérapeutiques approfondies, juste du bon sens et une vraie écoute de son corps.

3) D'où vient le principe du jeûne ?

Le jeûne est une pratique ancestrale.

Toutes les religions intègrent des périodes de jeûne dans leurs pratiques et ce depuis plusieurs millénaires. Il est considéré comme propice à la purification, au nettoyage.

Nos ancêtres mangeaient en fonction de ce que la nature leur mettait à disposition et donc certaines périodes (l'hiver par exemple) étaient moins propices à l'abondance...

Et plus propices... au jeûne !

Les animaux se nourrissent au printemps et à l'été quand la nature est abondante, font leurs réserves à l'automne, puis hibernent et ont alors de longues périodes de jeûne.

Vous-même, avez-vous remarqué comme vous n'avez pas autant envie de manger, quand vous n'êtes pas au mieux de votre forme, que vous avez une quelconque faiblesse du corps (rhume, grippe, etc.), ?

Votre corps vous dit à ce moment-là : j'ai besoin de calme, de garder toute mon énergie pour combattre le virus, et je ne peux pas la perdre à digérer.

Le réflexe du jeûne est associé au repos, au ralentissement,

Chez l'animal par exemple il correspond à ces périodes spécifiques dans lesquelles l'organisme doit s'adapter :

- Ralentissement métabolique pour l'hibernation
- Demande d'énergie accrue pour les saumons (quand ils doivent remonter les rivières),
- Demande d'énergie pour les oiseaux migrateurs (qui parcourent des milliers de kilomètres sans s'alimenter ni boire pour garder toute leur énergie pour arriver au bout de leur voyage).

Selon la loi de l'homéostasie mise en lumière par Claude Bernard, "tout système laissé à lui-même revient spontanément à l'état d'équilibre (ou l'absence de perturbation)".

Tout nous pousse naturellement à aller vers cet état d'homéostasie.

Pour ça tout organisme a besoin de ses ressources intérieures et extérieures.

Ainsi, quand on jeûne on optimise l'utilisation de notre énergie nerveuse.

Cette énergie nerveuse est utilisée la plupart du temps pour :

- Digérer des aliments complexes auxquels notre corps n'est pas habitué, pour lesquels il n'est pas fait à l'origine.
- Pour les processus cognitifs et mentaux
- S'il reste de l'énergie, elle sera utilisée pour la mise en action
- Enfin en dernier ce qui reste sera mis au service du nettoyage, et reconstruction

La plupart du temps, nous dépensons tellement d'énergie pour la digestion, les agitations et réflexions mentales et l'activité physique, qu'il ne reste rien pour le nettoyage !

Quand on jeûne,

- On ne dépense donc pas d'énergie pour la digestion,
- Le mental est mis en sourdine car le jeûne déclenche un calme intérieur,
- On ne dépense pas trop d'énergie pour la mise en action (en tout cas c'est ce qu'il faudrait pour que ce soit optimal... que tout revienne au calme intérieur, un retour en soi...),
- Et du coup l'énergie est entièrement disponible pour ce fameux nettoyage et cette reconstruction.

4) Le jeûne intermittent : c'est quoi et en quoi ça consiste ?

C'est un remède simple et naturel pour retrouver tonus, énergie et éventuellement poids de forme, et permettre au vivant de s'exprimer de nouveau en vous !

Aujourd'hui, dans notre ère de l'industrialisation, nous mangeons une multitude de choses en grande quantité, et auxquelles le corps n'est pas habitué, il n'est pas fait pour ça...

Nous mangeons trop de glucides qui déclenchent des pics d'insuline (source du stockage des graisses et donc... de la prise de poids) et qui nous rendent addicts et dépendants au sucre !

Nos ancêtres mangeaient de façon beaucoup plus frugale et surtout les aliments étaient issus de la chasse, pêche, cueillette... donc tous ces aliments étaient vivants !

Principe de base :

Le Jeûne intermittent consiste à réduire sa fenêtre de prise alimentaire à 7 ou 8 h par jour par exemple (bien que plusieurs options sont possibles bien sûr mais nous avons choisi de nous concentrer sur cette option là).

Vous jeûnez donc pendant 14 à 16 h et vous mangez vos repas sur une plage de 8 h. (ce qu'on appelle le 16/8).

En gros, vous mangez par exemple votre dîner pas trop tard si possible (terminer le repas entre 19 h 30 / 20 h max) et vous ne mangez plus jusqu'au lendemain midi.

D'autres moyens de pratiquer ce jeûne intermittent existent, au gré des envies de chacun :

- le 20/4 (plage de jeûne de 20 h, repas sur 4 h),
- le OMAD (one meal a day, c'est-à-dire un repas par jour... qui revient à un jeûne de 24 h en gros).
- Vous pouvez aussi décider de jeûner complètement un jour par semaine, (24 h de jeûne)...

Au-delà de 24 h ce n'est plus vraiment un jeûne intermittent et ça demande de se préparer un peu plus, ou en tout cas de vérifier que vous pouvez le faire sans danger pour vous.

Chacun est différent sur ça donc nous vous laissons juger de ce qui est bon pour vous...

5) En pratique : comment consommer ?

Si c'est votre première expérience du jeûne intermittent, allez-y progressivement !

Commencez par repousser votre petit déjeuner un peu plus chaque jour, en écoutant la vraie sensation de faim.

Mangez par exemple le soir au plus tard vers 20 h si possible et assez léger, puis vous repoussez le moment de prendre votre petit déjeuner... en laissant minimum 12 h, puis repoussez au fur et à mesure que vous calibrez votre corps, jusqu'à, peut-être, ne plus avoir besoin de manger de petit déjeuner.

Que pouvez-vous consommer dans et hors période de jeûne ?

- **Pendant le jeûne :**

Aucun aliment solide, juste du liquide,

Mais attention ! pas n'importe quoi non plus !

Vous pouvez boire de l'eau, des tisanes, du thé et du café (avec parcimonie).

Pas de sucre surtout (aucun sucre !), pas d'alcool, de jus de fruits, de lait etc... rien qui contienne des glucides (qui déclencheraient l'insuline).

- **Dans la plage horaire des 8 h :**

Adopter une alimentation normale, équilibrée, avec des féculents, des légumes, des lipides, des protéines, des glucides... en gardant si possible des quantités de glucides inférieures aux autres catégories d'aliments.

- **A noter :**

Il est important que le dernier repas avant le jeûne soit à la fois léger mais dense, et qu'il comporte :

- Des glucides complexes (riz complet, quinoa, sarrasin, légumineuses),
- Des protéines plutôt végétales (évités dans la mesure du possible les protéines animales le soir plus longues à digérer et libératrices d'acide, sauf les œufs),
- Des bonnes graisses (huile de première pression à froid, bio, oléagineux, noix, amandes, poissons gras),
- Des légumes...

Le premier repas en sortie de jeûne (le déjeuner si vous avez choisi de ne pas prendre de petit déjeuner) ne doit pas comporter trop de féculents pauvres en nutriments (pain, pâtes, patates, quinoa, blé, épeautre et tout ce qui est à base de farine) : ces aliments font monter la glycémie rapidement.

Préférez alors les légumineuses, la patate douce, les courges.

Si votre premier repas est le petit déjeuner :

Attention au classique petit déjeuner sucré qui fait bondir l'insuline !

Préférez les options salées (œufs, jambon, avocat, salade...).

- Exemple de journée type (jeûne le matin) :
 - Matin : eau, café (non lyophilisé), thé sans sucre, tisanes
 - Déjeuner : crudités, oléagineux, protéines, légumes, légumineuses ou céréales complètes
 - Collation : fruits, noix, yaourt végétal, chocolat noir
 - Dîner : soupe ou crudités, protéines, légumes, céréales complètes
- Exemple de journée type (jeûne le soir) :
 - Matin : protéines, oléagineux, crudités, bonnes graisses (avocats, huiles de qualités,...)
 - Midi : crudités, protéines, légumes verts, céréales complètes, légumineuses
 - Collation : fruits, noix, protéines, galettes légumineuses
- Adoptez une Alimentation saine : produits frais, crus, de saison, locaux. Évitez les produits raffinés, le gluten et le lactose si vous y êtes sensibles. Mâchez longuement, mangez en conscience, explorez la satiété.

- **Erreurs à éviter :**
 - Ne pas assez manger pendant les 8h
 - Ne pas manger assez le soir
 - Trop manger dans la fenêtre
 - Ne pas boire assez d'eau
 - Jeûner sans envie ou en forçant

6) Quelques bienfaits du jeûne intermittent

- Il permet au corps de s'auto-nettoyer : c'est ce qu'on appelle l'autophagie, un processus de nettoyage cellulaire.
- Il améliore la digestion et peut apaiser les troubles digestifs.
- Il stimule la clarté mentale et la concentration.
- Il favorise la perte de poids de façon durable (en particulier en ciblant la graisse viscérale).
- Il réduit les inflammations.
- Il diminue le stress oxydatif.
- Il régule le taux de sucre dans le sang et l'insuline.
- Il libère de l'énergie (car non utilisée pour la digestion).
- Il améliore la qualité du sommeil.
- Il développe la sensation de faim réelle et la reconnexion au corps.

7) Contre-indications

Le jeûne intermittent est déconseillé si :

- Vous êtes enceinte ou allaitante
- Vous êtes en période de croissance (enfant, adolescent)
- Vous souffrez de troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie...)
- Vous êtes en situation de grande fatigue ou d'épuisement chronique
- Vous êtes diabétique sous insuline
- Vous avez un traitement médicamenteux strict (consultez votre médecin)

8) Effets indésirables possibles

Les premiers jours, certains effets sont possibles :

- Maux de tête
- Fatigue
- Sensation de froid
- Irritabilité
- Vertiges

Ces effets sont liés à la détoxination du corps, au changement d'habitudes, au sevrage du sucre ou de la caféine. I

Ils disparaissent généralement après quelques jours.

Hydratez-vous bien, reposez-vous, dormez suffisamment, marchez doucement.

9) Le message du jeûne : calibrer, ressentir la faim/satiété

Le jeûne intermittent est une opportunité magnifique pour se reconnecter à ses sensations corporelles :

- Reconnaître la vraie faim (pas la faim émotionnelle)
- Apprendre à manger quand le corps en a besoin, pas par automatisme
- Explorer la satiété et savoir s'arrêter de manger
- Prendre conscience de son rapport à la nourriture, au vide, au contrôle

Il nous aide à reprendre contact avec notre intelligence corporelle,

A observer nos automatismes et à retrouver une forme de souveraineté intérieure.

Il nous apprend également à accueillir ce que le vide révèle.

10) **Le jeûne intermittent et les émotions**

Le jeûne intermittent impacte le système hormonal et nerveux, influençant ainsi les émotions. Plusieurs effets sont observables :

- **Réduction du stress et de l'anxiété** : La diminution des pics d'insuline et la stimulation de la production de cétones favorisent une meilleure stabilité émotionnelle.

- **Amélioration de l'humeur** : Le jeûne intermittent augmente la production de dopamine et de sérotonine, les neurotransmetteurs du bien-être.
- **Adaptation aux émotions fortes** : La privation alimentaire temporaire enseigne la régulation des émotions en limitant les réactions impulsives.

Cependant, l'expérience émotionnelle du jeûne peut varier selon les individus et leur constitution énergétique,

11) **Conclusion**

Faire des pauses dans son alimentation permet donc de reposer votre foie et votre système digestif, améliore l'efficacité de vos hormones, et augmente le métabolisme de votre corps en le transformant en "brûleur de graisse".

L'insuline (l'hormone du stockage) reste basse toute la journée et l'énergie est ainsi prise dans vos stocks de graisses.

IL permet donc à votre corps de concentrer ses efforts à utiliser l'énergie plutôt qu'à l'accumuler.

Les changements de saison sont des temps propices au jeûne et temps de diète. Ils permettent de réaligner notre physiologie et nous préparent à l'accueil de nouvelles énergies.

Alors à vous de jouer !