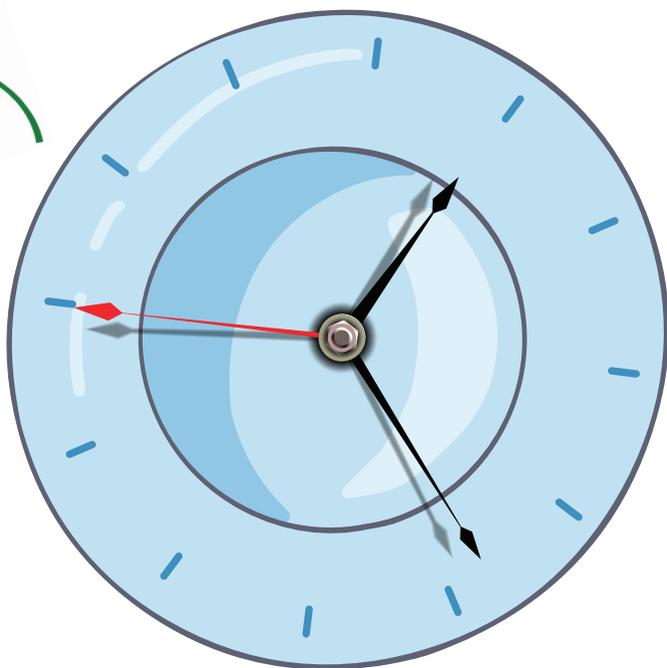


JASON FUNG M.D.
EVE MAYER MEGAN RAMOS

LE JEÛNE,

UN ART DE VIVRE



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

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

SOMMAIRE

Introduction	9
PREMIÈRE PARTIE – LE JEÛNE, LA NOURRITURE ET LES HORMONES	25
1. La science du jeûne	27
2. Au-delà de la science, les bienfaits du jeûne sur le mental et sur les émotions	49
3. Les hormones et le « Tyran de la Faim »	57
4. Oubliez la restriction calorique	75
5. La voie vers une alimentation plus saine	91
6. Préparez-vous à voir la nourriture autrement	103
DEUXIÈME PARTIE – PRÉPAREZ-VOUS À JEÛNER	119
7. À vos marques, prêt... et le but !	121
8. Préparez votre foyer et impliquez votre famille	135
9. Le sexe, la grossesse et le jeûne	147
10. Travaillez avec votre médecin	153
11. Libérez-vous de la honte	159
TROISIÈME PARTIE – VOTRE ROUTINE DE JEÛNE	165
12. Le jeûne simplifié	167
13. Arrêtez les collations	181
14. Passez en mode jeûne	189
15. Bougez pour être en santé, pas pour perdre du poids ..	203
16. Festoyez sans culpabilité	215
17. Atteignez vos objectifs... et un peu plus encore	235

QUATRIÈME PARTIE – LA SOLUTION À VOTRE JEÛNE	249
18. Réglez certains problèmes de santé	251
19. Quelques distractions pendant le jeûne	257
20. Le jeûne et la vie sociale	269
21. Revenez sur la bonne voie	285
22. Joignez-vous à une communauté	291
23. Vivez votre nouvelle vie	301
Postface. La chirurgie bariatrique vous conviendrait-elle ?	307
Remerciements	315
Glossaire du jeûne	319
Références	327
Index	331
À propos des auteurs	339

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'appivoiser à notre façon : l'obésité.

ADOPTEZ 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.