



WEBSITE FR: [SARAHMAGG.COM/JEUNE-INTERMITTENT](https://sarahmagg.com/jeune-intermittent)

JEÛNE INTERMITTENT PROGRAMME GRATUIT

Chaque Semaine, il y a une nouvelle Version
de ce pdf

LE PRIX GRATUIT 0€

VERSION : 2.0

<https://sarahmagg.com>



le jeûne est LA tendance santé ces derniers temps. Du jeûne sec à la monodiète, nous faisons le point sur l'efficacité et les indications thérapeutiques de chaque type de jeûne. À vous de choisir !

Les séjours de la fédération francophone Jeûne et Randonnée séduisent chaque année quelque 5 000 stagiaires. Elle compte aujourd'hui plus de 96 centres labellisés !

- *Au Japon, pratiquer le jeûne dans un cadre de psychothérapie en hôpital n'a rien d'exceptionnel.*
- *L'institut psychiatrique de Moscou y a recours dans la prise en charge de diverses maladies, de la dépression aux troubles obsessionnels compulsifs, en passant par les troubles digestifs ou cardiovasculaires.*
- *En Allemagne le jeûne thérapeutique fait même l'objet d'un remboursement par certaines assurances !*

Cela ne vous convainc pas de l'intérêt de vous priver de nourriture pendant plusieurs jours ? Un nouveau modèle de jeûne vous fera peut-être changer d'avis. Il s'agit du jeûne intermittent.

Dans cet article vous découvrirez que non seulement il n'est pas si compliqué à pratiquer mais aussi qu'il présente de nombreux bienfaits pour la santé. Le tout sans s'affamer !

Il existe plusieurs types de jeûnes. Chacun peut, en fonction de ses aspirations et de ses capacités, envisager de pratiquer l'un d'entre eux.

Type de jeûne	Principes	Durée	À noter
Jeûne sec ou jeûne complet 	Ne pas boire Ne pas manger	Pas plus de 48 heures	Préparer l'organisme avant Reprendre progressivement l'alimentation Mieux vaut être encadré pour les néophytes
Jeûne hydrique 	Ne pas manger Boire : eau, thé, certains bouillons non caloriques	De 7 à 21 jours	Préparer l'organisme avant Reprendre progressivement l'alimentation Mieux vaut être encadré pour les néophytes
Jeûne partiel 	Manger et boire moins de 300 kcal/jour	2 à 3 jours par semaine	Moins restrictif, il est plus facile à suivre
Jeûne intermittent 	Manger et boire sur une plage horaire fixe dans la journée	Tous les jours, si l'apport calorique est suffisant	C'est le type de jeûne le plus facile à intégrer à sa vie quotidienne

Le jeûne intermittent suit une règle simple : laisser s'écouler 16 heures entre chaque repas.

Contrairement à d'autres formes de jeûne il peut ne pas être limité dans le temps.

Certains choisissent de le pratiquer de temps à autre durant une période définie mais la plupart du temps il s'agit d'une pratique quotidienne.

Un véritable mode de vie en somme.

Type de jeûne intermittent	Principes	Durée du jeûne	À noter
16/8 (version 1)	 <p>Ne pas manger entre 19 heures et 12 heures le lendemain</p> <p>Boisson : 0 kcal</p>	16 heures	Revient à sauter le petit-déjeuner
16/8 (version 2)	 <p>Ne pas manger entre 15 heures et 7 heures le lendemain</p> <p>Boisson : 0 kcal</p>	16 heures	Revient à sauter le dîner
18/6	 <p>Ne pas manger entre 22 heures et 16 heures le lendemain</p> <p>Boisson : 0 kcal</p>	18 heures	<p>Revient à sauter le petit-déjeuner et le déjeuner</p> <p>Permet un goûter avant le dîner</p> <p>Veillez à maintenir un apport calorique suffisant</p>
20/4	 <p>Ne pas manger entre 22 heures et 18 heures le lendemain</p> <p>Boisson : 0 kcal</p>	20 heures	<p>Revient à sauter le petit-déjeuner et le déjeuner</p> <p>Le dîner sera probablement votre seul repas</p> <p>Veillez à maintenir un apport calorique suffisant</p>
OMAD (<i>One Meal A Day</i> = 1 repas par jour)	 <p>Prenez seulement un repas par jour</p> <p>Boisson : 0 kcal</p>	23 heures	<p>Plus difficile à tenir</p> <p>Veillez à maintenir un apport calorique suffisant</p>
5 :2 ou <i>Fast Diet</i>	 <p>Mangez normalement pendant 5 jours</p> <p>Mangez et buvez environ 550 kcal pendant 2 jours</p>	2 jours de jeûne partiel	Plus facile à tenir

Pouvez-vous pratiquer le jeûne intermittent en toute sécurité ?

De façon générale le jeûne intermittent n'a pas pour vocation de soigner des maladies. Il s'adresse à tous dans le cadre d'une cure de détox ou à visée préventive, chez des sujets en bonne santé.

Si vous êtes en bonne forme il ne présente aucun danger. En revanche vous vous abstenrez de jeûner si vous souffrez :

- **de tuberculose pulmonaire**
- **de myopathie pseudo-paralytique grave (dégénérescence musculaire)**
- **de diabète type 1 insulino-dépendant**
- **de néphropathies (maladies des reins)**
- **de maladies nécessitant une médication chimique importante**
- **de carence ou d'un faible taux d'albumine**
- **d'hyperthyroïdie aiguë**
- **de dénutrition (anorexie), ou d'anémie**

Les femmes enceintes ou allaitantes sont également concernées. Les hypertendus et les diabétiques de type 2 devront observer quelques précautions. En effet, après quelques heures de jeûne, la glycémie et la tension artérielle chutent. Prendre des hypotenseurs et des hypoglycémiant devient dangereux. L'utilisation d'un glucomètre ou d'un tensiomètre permettra d'ajuster les traitements, toujours avec l'accord de votre médecin. Lui seul sera habilité à vous dire si le jeûne vous convient et comment le suivre.

Jeûne : le corps en mode survie



Lorsque notre organisme est privé de nourriture il met rapidement en œuvre des mécanismes de survie forts ingénieux. Dans le cas d'un jeûne intermittent seuls certains de ces mécanismes vont se déclencher. Même s'ils sont peu nombreux ils n'en demeurent pas moins intéressants. C'est surtout le manque de glucides qui va alerter le cerveau. En effet, lors de la digestion, le glucose passe dans le sang où il sera directement utilisé comme carburant pour toutes les cellules de l'organisme. C'est notre source d'énergie prioritaire, la première à être mobilisée pour que la machine fonctionne correctement. Un adulte a besoin de 160 grammes de glucose par jour, dont 120 grammes uniquement pour alimenter son cerveau !

Les 36 premières heures de jeûne épuisent nos réserves de glucose. En l'absence d'apport alimentaire durant plus de 12 heures, le réservoir commence à se vider. La glycémie (taux de sucre

dans le sang) diminue progressivement. Lorsqu'elle descend en dessous 0,9 g par litre de sang, le pancréas cesse de sécréter de l'insuline, l'hormone régulatrice de la glycémie. Il sécrète à la place du glucagon, une hormone qui va puiser dans les réserves glucidiques stockées dans le foie et les muscles. Cette phase dure 12 à 36 heures, selon les réserves accumulées et l'activité pratiquée. Après plus ou moins 36 heures le bas de laine est épuisé. L'organisme va devoir trouver d'autres sources d'énergie. Rassurez-vous il n'est pas à court d'ingéniosité en la matière mais ce processus concerne les jeûnes longs et n'intervient pas lors du type de jeûne qui nous intéresse aujourd'hui.

Dans le cas du jeûne intermittent, au déstockage des réserves de sucre s'ajoute une augmentation des taux de cortisol, d'adrénaline et d'hormone de croissance. Cela est dû à la situation de stress induite par l'absence de nourriture. Sous l'influence de ces hormones notre système digestif est mis en veille. Le corps est en alerte et mobilise son énergie pour pouvoir réagir à un danger éventuel. Ce mécanisme est instinctif, il nous permettait de fuir ou de combattre lorsque nous vivions en pleine nature, exposés à des dangers perpétuels. Il faut savoir que la digestion demande beaucoup d'énergie. Lorsque notre ventre est vide notre système d'alarme interne s'inquiète, certes, mais il peut aussi bénéficier de cette énergie non dépensée pour effectuer d'autres tâches.

Le jeûne intermittent côté pratique

Lorsqu'on n'a jamais pratiqué le jeûne on se pose beaucoup de questions. C'est tout à fait naturel. On se demande ce qu'on va manger durant les plages autorisées. On craint de tout gâcher en mangeant trop, mal ou à des moments inappropriés. On a peur de ne pas tenir le coup. Voici quelques conseils qui peuvent vous aider.

Se préparer en amont



On ne décide pas de jeûner du jour au lendemain sur un coup de tête. Je vous conseille, un mois avant de débiter, d'assainir votre régime alimentaire. J'entends par là supprimer les plats préparés, les boissons sucrées, le café, les fritures, la charcuterie, les mauvaises graisses, l'alcool, les gâteaux apéritifs, les pâtisseries. Réduisez d'un quart vos portions habituelles et mangez davantage de fruits et légumes. Buvez beaucoup d'eau (1 litre par jour minimum). Remplacez les viandes grasses (porc, agneau, veau, bœuf) par des viandes blanches et du poisson.

Gardez le rythme

Une fois le jeûne intermittent commencé, gardez ce régime alimentaire lorsque vous vous alimentez. Pas question de se jeter sur les frites et l'entrecôte béarnaise! Pour ne pas avoir trop de fringales, misez sur les sucres lents. Ajoutez à vos repas une portion de légumes secs (haricots, lentilles, pois chiches, quinoa etc.) et des oléagineux (noix, noisettes, noix de cajou, amandes, etc.). Buvez des bouillons chauds en cas de petite déprime. Le soir devant la télé ou à quatre heures. Ils sont pleins d'oligo-éléments, de vitamines et réconfortants.

Bouillon piquant qui réchauffe le cœur



Ingrédients

- 2 litres d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 oignon rouge coupé en quartiers
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 piment haché grossièrement (avec ses graines)
- 1 morceau de gingembre coupé (avec la peau)
- 120 grammes de légumes verts (ex. : chou frisé, épinards frais)
- 400 grammes de légumes hachés et d'épluchures (ex. : carottes, champignons de Paris, poireaux et céleri, ainsi que leurs fanes)
- 30 grammes d'algues wakamé séchées
- 1 cuillère à soupe de grains de poivre
- 2 cuillères à soupe de curcuma moulu

Préparation

1. Portez à ébullition l'eau et tous les ingrédients puis laissez mijoter à couvert pendant environ une heure à feu doux.
2. Passez le liquide dans un chinois.
3. Servez immédiatement avec des herbes fraîches ciselées (coriandre, fines herbes, persil...)

Ne mélangez pas tout

Je déconseille d'associer le jeûne intermittent à toute autre forme de régime. Ceci est d'autant plus vrai si vous êtes débutant. L'objectif de ce type de jeûne est avant tout de régénérer l'organisme, pas de le mettre au supplice. Évitez de suivre en parallèle un régime ultra-protéiné ou un régime cétogène (un régime riche en lipides particulièrement à la mode depuis quelques

années visant à perdre du poids). La plupart du temps les régimes entraînent des déséquilibres ce qui n'est pas le cas du jeûne lorsqu'il est bien fait. Comme je l'ai précisé l'idée du jeûne intermittent est de pouvoir devenir un mode de vie. Si votre idée est de laisser au passage quelques kilos superflus n'ayez crainte, le jeûne se suffit à lui-même pour peu qu'il soit bien suivi et pratiqué régulièrement.

Tisane sérénité 10/10



Ingrédients

- 10 g de fenouil
- 10 g de tilleul
- 10 g de camomille vraie
- 10 g de menthe poivrée

Préparation

1. Faire bouillir dans 1 l d'eau
2. Laissez infuser 10 minutes
3. Filtrez le mélange pour ôter les résidus de plantes

Vos amies les plantes

Pour pallier les sensations de faim, soutenir votre mental et favoriser l'élimination, les infusions de plantes seront vos meilleures alliées. Leurs propriétés dépuratives les rendent indispensables dans ce grand processus de nettoyage. Préparées sous forme d'infusion elles sont à consommer au cours de la journée.

Il s'y ajoute un cortège de signes plus psychiques qu'il va falloir bien différencier de symptômes psychiatriques :

Infusion détox étoilée



Ingrédients

- 20 g de pissenlit
- 10 g de romarin
- 20 g de bardane
- 10 g d'anis vert ou étoilé (badiane)

Préparation

1. Faire bouillir dans 1 l d'eau
2. Laissez infuser 10 minutes
3. Filtrez le mélange pour ôter les résidus de plantes

La monodiète : mangez des pommes

Vous avez des problèmes de digestion (ballonnements, douleurs, remontées acides, transit lent...) ? Vous êtes somnolent après vos repas ? Vos nuits sont mauvaises ? Votre organisme est probablement surchargé de toxines et votre foie fatigué. Les monodiètes sont faites pour vous ! L'utilité d'une monodiète est avant tout de mettre votre système digestif au repos et de lui laisser le temps de se régénérer. C'est un excellent moyen de se débarrasser des toxines, de retrouver de l'énergie et une digestion sereine.

L'idéal est de pratiquer votre monodiète au minimum durant 24 heures. Vous pouvez la prolonger sur plusieurs jours si vous sentez que vous la supportez bien et que vous souhaitez vous détoxifier de façon plus profonde. Il n'y a aucun risque à pratiquer une monodiète de 24 heures de temps en temps (une fois par semaine par exemple).

Le principe est de ne consommer qu'un seul aliment durant toute sa durée. Moins l'aliment choisi sera producteur de déchets, plus il sera désintoxiquant pour l'organisme. L'idéal serait de choisir un légume ou un fruit. Il pourra être consommé cuit ou cru. Il est également possible de faire une monodiète de riz ou de pommes de terre (cuites et écrasées) surtout si vous avez une tendance à l'acidité et à des pathologies de type rhumatisme, eczéma sec, ou arthrite.

Il serait dommage de passer à côté de tant de bénéfiques, n'est-ce pas ? Alors à vous de jeûner, pardon, de jouer !

Stéphane Morales

Monodiètes : pourquoi les fruits ?



- Leur glucose est directement assimilable
- Leurs fibres permettent de nettoyer le tube digestif
- Ils permettent une grande flexibilité : crus ou cuits (toutefois, il est préférable de ne pas mélanger fruit cuit et fruit cru lors de la même prise)
- Ils apportent de l'eau
- Ils peuvent se mélanger (par exemple : pomme et poire)
- Ils sont très riches en vitamines, enzymes et oligoéléments
- Ils génèrent peu de déchets lors de leur digestion
- Les quantités peuvent être illimitées (sauf chez les diabétiques)

Dans le cadre d'une monodiète, la quantité n'est pas restreinte, vous pouvez manger autant que vous le souhaitez mais raisonnablement (par exemple, entre 1 et 3 kg de fruits).

Les avantages que vous retirerez du jeûne intermittent ou d'une monodiète seront : une meilleure recharge des glandes digestives, une digestion plus courte qui permettra au système digestif et enzymatique de se recharger, une diminution de la production de déchets, moins de fermentations (et donc de ballonnements), une meilleure assimilation des aliments, un regain d'énergie et peut-être quelques années de vie en plus...

Les avantages du jeûne intermittent

1. LE JEÛNE SIMPLIFIE VOTRE JOURNÉE.

en réduisant le nombre de repas que vous doivent se préparer.

2. LE JEÛNE INTERMITTENT VOUS AIDE À VIVRE PLUS LONGTEMPS .

Les scientifiques ont supendant longtemps, limiter les calories peut prolonger la vie. Intermittent le jeûne active bon nombre des mêmes mécanismes pour prolonger la vie que restriction calorique.



3. Le jeûne intermittent peut réduire le risque de cancer.

Un petit de nombreuses recherches médicales ont indiqué que le jeûne pourrait être utile dans la lutte contre le cancer.

4. Le jeûne peut vous aider à maigrir.

Le jeûne met votre corps dans une grasse état de brûlure que vous atteignez rarement en suivant une alimentation normale programme.



5. Le jeûne intermittent est beaucoup plus facile que les régimes traditionnels.

La plupart des régimes échouent parce que nous ne suivons pas le régime sur le long terme.

Le jeûne est une méthode de perte de poids remarquablement facile à suivre long terme

Comment commencer

Il existe plusieurs façons de mettre en œuvre le jeûne intermittent, et différentes méthodes produiront des résultats différents.



J'ai inclus 3 méthodes de jeûne intermittent les plus étudiées dans ce guide afin que vous puissiez sélectionner la technique qui vous convient le mieux.

programme de jeûne qui correspond à vos objectifs.

Le Jeûne intermittent 16h quotidien

Jeûne de 16 heures suivi d'une période de repas de 8 heures.

Le jeûne intermittent 16/8 est effectué tous les jours, il devient donc très facile de prendre l'habitude de manger selon ce programme. C'est une excellente méthode pour atteindre et maintenir un physique maigre.

Jeûne intermittent hebdomadaire

Un jeûne de 24 heures par semaine.

Si vous cherchez à grossir ou à garder du poids, c'est une excellente option.

Puisque vous ne coupez que deux repas par semaine, vous pouvez profiter des nombreux avantages physiologiques du jeûne sans perdre de poids.

Jeûne intermittent sur un autre jour

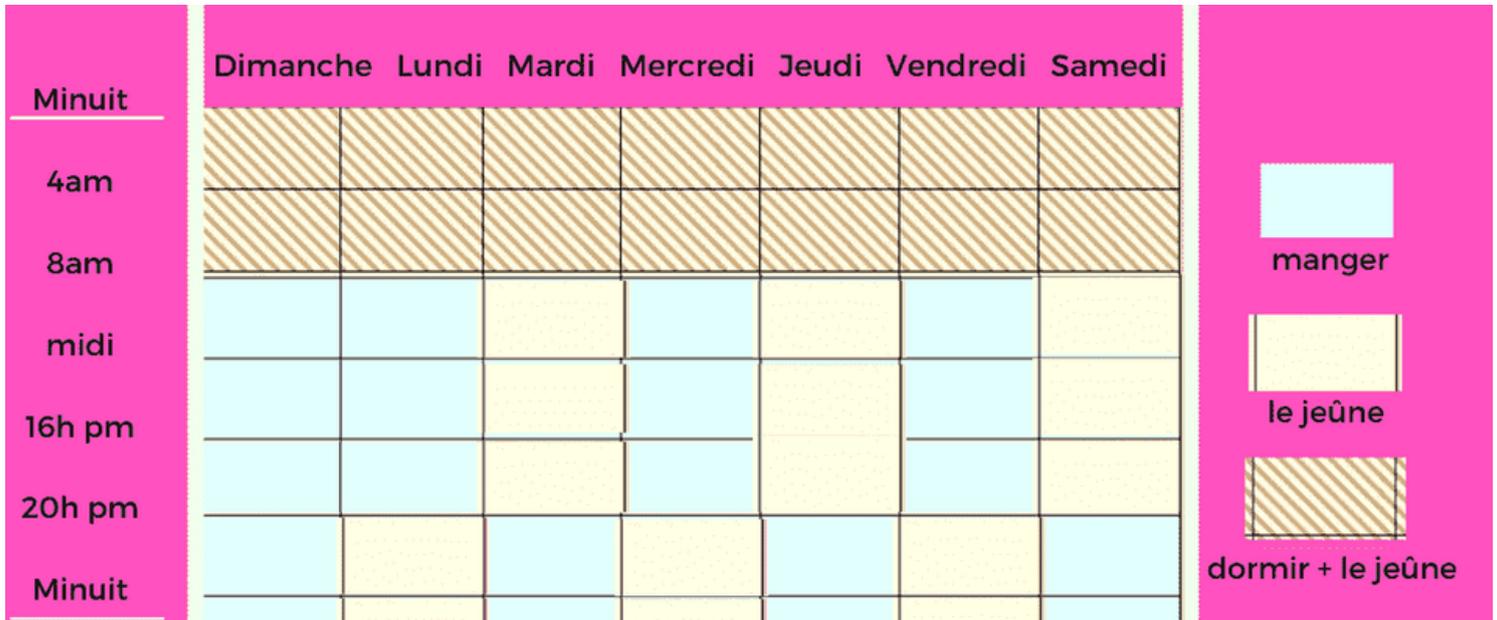
Rapide pour des périodes de 24 heures en alternance.

Ce style de jeûne intermittent est souvent utilisé dans les études de recherche, mais d'après ce que j'ai vu, il n'est pas très populaire dans le monde réel.

COMMENT FAIRE:

- Tous les deux soirs, commencez un jeûne de 24 heures (environ 8 heures de jeûne auront lieu pendant que vous dormez.) Dans l'exemple ci-dessous,

vous termineriez votre dîner et commenceriez un jeûne de 24 heures le lundi à 20h.



. Interrompez le jeûne et commencez une période d'alimentation de 24 heures tous les deux soirs.

Par exemple, vous pouvez commencer le jeûne le lundi à 20h et prendre votre prochain repas le mardi à 20h.

- Idéalement, le programme de jeûne intermittent sur deux jours devrait vous permettre de manger au moins un repas par jour.



Chaque semaine, nous créons **une nouvelle version** de ce **pdf** et ajoutons de nouvelles informations exclusives.

Vous pouvez [visiter](#) le site et obtenir la nouvelle version **GRATUITEMENT**

D'autres pages **POPULAIRE sur notre site web**

- [Jeûne intermittent 16/8 menu+pdf \[plan 2021\]](#)
- [TOP 10 : bienfaits du jeûne intermittent](#)
- [Jeûne intermittent quoi manger et éviter, les meilleurs aliments](#)
- [Jeûne intermittent avis: 3 expériences](#)
- [Jeûne hydrique 3,5,7,10,21 jours 24h comment le faire](#)
- [Programme minceur gratuit + pdf efficace et facile](#)
- [Jus citron maigrir du ventre : Vrai ? et comment ?](#)
- [Café et citron: peut aider à maigrir ?](#)
- [pour plus d'article cliqué ici](#)

Pour **plus** d'information **visiter** notre
site Web la catégorie français

Cliquez sur le lien ci-dessous

<https://sarahmagg.com>

