

Voilà quelqu'un qui finalement
commence à retourner sa veste ...

IL ÉTAIT TEMPS ... !!!



Tiens,
tiens,

ses livres
d'avant
n'étaient
donc pas si
efficaces
que ça ...

Chapitre 34

Que faire si on stagne à certains paliers ? Mon joker minceur : le jeûne de 16 heures intermittent

Le jeûne, tout le monde le sait, est suivi à l'occasion de fêtes ou de pratiques religieuses : les musulmans, avec le ramadan, le font sur une période longue de trente jours ; les juifs quelques journées par an, notamment pour Kippour.

Certains, partant du principe que ne pas manger fait maigrir, ont choisi depuis quelques années de transposer cette tradition dans des cures amaigrissantes, se servant du jeûne comme socle même de leurs méthodes. Or, selon moi (**son MOI est sa seule référence...**), abuser de cette pratique, généraliser l'abstinence totale est impossible tant cela revient à mettre en péril la santé de ceux qui s'y adonnent.

Cinq mille jeûneurs-randonneurs par an apprécieront cette affirmation pendant leur semaine de stage ...

Pour autant, un jeûne maîtrisé, contrôlé, surtout provisoire, sur une durée de 16 heures, n'est en rien une option saugrenue. Mieux, je considère que bien mené, bien entouré, un jeûne intermittent (comme des études cliniques l'ont montré) ne manque pas d'avantages, s'il s'intègre à un régime équilibré.

C'est même une sorte de joker minceur !

Ce monsieur fut l'adversaire le plus farouche de Jeûne et Randonnée, allant jusqu'aux arguments les plus hasardeuses: "Un tiers de la perte lorsqu'on jeûne sont des muscles. Si c'est un peu du biceps, ce n'est pas grave. Mais si c'est un tiers du muscle cardiaque, ça devient très très grave." (Dans "Science on tourne.")

Oui Monsieur, ça devient très très grave de dire des choses pareilles ...

Sur cinq pages de son livre, il fait l'éloge du jeûne intermittent, tout comme son confrère Frédéric Saldman. Ils seront obligés de retourner leur veste encore bien plus cet hiver quand l'essai clinique du Professeur Michalsen de Berlin (portant sur 50 malades du cancer) sera publié, faisant d'un jeûne de trois jours un protocole officiel autour de la chimiothérapie.

[**RETOUR**](#)