

Le jeûne séquentiel, secret de la longévité ?

Dialogue avec Frédéric Saldmann *

**Voir note en fin d'article*

Le sucre, le jeûne et l'alimentation

- Le sucre accélère le vieillissement et peut entraîner des maladies métaboliques comme le diabète de type 2, il peut également créer une dépendance et une habitude, un peu comme la cocaïne
- 00:11.
- Le jeûne peut aider à reprendre la main sur son alimentation et à retrouver du goût, il ne s'agit pas d'un régime triste, mais plutôt d'une démarche pour retrouver un sens différent d'alimentation
- 00:20.
- Fabrice Midal, philosophe et auteur, reçoit Frédéric Saldmann pour discuter de l'alimentation et de la santé
- 01:03.
- Frédéric Saldmann est considéré comme une encyclopédie vivante de la recherche sur la santé et l'alimentation, il donne des conseils concrets pour manger de manière saine et heureuse
- 01:28.
- Le jeûne peut être une façon de changer son rapport à l'alimentation et de rester en bonne santé, il ne s'agit pas de la privation pour souffrir, mais plutôt de comprendre l'importance de changer son rapport à l'alimentation
- 02:00.
- Changer son rapport à l'alimentation peut apporter de nombreux bienfaits pour la santé, notamment en prolongeant la vie et en améliorant la qualité de vie
- 02:24.
- L'alimentation est importante pour la santé, car les nutriments absorbés plusieurs fois par jour peuvent avoir un impact significatif sur la santé
- 02:40.

La difficulté de suivre les conseils de santé

- Les gens ont souvent du mal à suivre les conseils de santé, comme arrêter de fumer, manger raisonnablement et faire de l'exercice, malgré les risques pour leur vie
- 02:54.
- La condition humaine est marquée par la mort et l'incertitude, ce qui peut créer de l'angoisse et pousser les gens à compenser en fumant, buvant ou mangeant excessivement
- 03:49.
- L'alimentation est une béquille importante pour les gens, et supprimer cette béquille peut provoquer des angoisses, il faut donc trouver des raisons pour compenser ces angoisses
- 04:30.

Le jeûne séquentiel et ses bienfaits

- Le jeûne séquentiel est une méthode qui consiste à ne pas manger pendant 16 heures, mais il est déconseillé aux enfants, aux adolescents, aux femmes enceintes et aux personnes qui souffrent de l'hypoglycémie
- 05:10.
- Il est important d'écouter les signaux du corps et de ne pas se mettre à table si l'on n'a pas faim, car aujourd'hui en France, on meurt plus de faim que d'excès
- 05:49.
- Il est important de faire la distinction entre les signaux de la faim et de la soif, car cela peut être un piège
- 06:00.
- Le jeûne séquentiel peut aider à ralentir le vieillissement, car il permet de régénérer les cellules et de réparer les tissus
- 06:32.
- Pendant le jeûne, il est important de s'hydrater bien avec de l'eau, du thé ou des tisanes
- 06:41.
- Le jeûne peut aider à renforcer l'ADN et à réduire les erreurs de copie, ce qui peut entraîner des maladies
- 07:01.
- Le jeûne peut également aider à réduire les allergies, les rhumatismes et à améliorer la digestion
- 07:07.
- Le jeûne séquentiel peut être un cadeau pour le corps, car il permet de régénérer et de réparer les cellules et les tissus
- 07:46.
- Toutes les religions du monde ont parlé du jeûne comme un message important pour la santé et le bien-être
- 08:12.
- Le jeûne permet de réactiver une mémoire biologique ancienne, ce qui est passionnant et donne des résultats intéressants en pratique, notamment en augmentant l'immunité
- 08:23.
- L'autophagie, un processus qui élimine les cellules vieilles et malades, est augmentée par le jeûne, ce qui contribue à nettoyer l'intérieur du corps et à augmenter l'immunité
- 08:34.
- Le jeûne fait chuter l'inflammation, qui est la porte d'entrée de toutes les maladies, et sécrète l'hormone de croissance anti vieillissement, comme une cure de jouvence
- 08:55.
- Le jeûne donne une énergie assez étonnante, contrairement à ce qui se passe après un repas copieux, où l'on a envie de dormir et où l'énergie est utilisée pour digérer
- 09:12.
- Lorsqu'on n'est pas en train de digérer, on a plus d'énergie, on est plus vigilant et on a une acuité cérébrale meilleure, ce qui est visible grâce à l'augmentation de la molécule BDNF
- 09:31.
- Le jeûne peut donner une énergie vitale plus importante, ce qui est très simple à constater en faisant l'essai, par exemple en ne prenant pas de petit déjeuner mais en se hydratant bien
- 09:53.

L'importance de l'hydratation et la confusion entre faim et soif

- Il est important de noter que le moment où l'on a envie de manger peut être confondu avec la soif, il est donc recommandé de boire de l'eau avant de manger
- 10:43.

Le jeûne intermittent et la liberté alimentaire

- Le jeûne intermittent est une démarche très particulière qui est en même temps une démarche de spiritualité, de réflexion par rapport à soi-même et de liberté
- 11:05.
- Chacun peut trouver son propre rythme de jeûne, certains obtiennent l'énergie après 10h, d'autres après 22h, il est donc important d'écouter les signaux de son corps
- 11:31.
- Prendre un seul repas par jour, par exemple le soir, peut être une bonne option pour certains, tout en gardant une vie sociale et en buvant des tisanes et des boissons hydratantes tout au long de la journée
- 11:40.
- Le jeûne est un révélateur formidable qui permet de reprendre la liberté de manger quand on a vraiment faim, et cela peut amener une approche différente à la vie, en luttant contre l'obsolescence programmée
- 12:33.
- Lorsqu'on a faim, notre immunité est meilleure, et c'est une relation à la vie différente qui peut être bénéfique pour la santé
- 12:56.
- Il est important de ne pas manger sans avoir faim, car cela peut être néfaste pour la santé, et il est préférable de manger à heure variable plutôt qu'à heure fixe
- 13:37.
- Une image pour illustrer cela est de comparer les arrêts à une station-service pour manger, même si on n'a pas faim, ce qui n'est pas nécessaire
- 13:51.

Réduire la consommation de sel et de sucre

- Il est également important d'éviter de manger trop salé, car le sel déclenche l'appétit et peut être mauvais pour la santé, notamment en augmentant les risques d'hypertension artérielle et d'accidents vasculaires cérébraux
- 14:23.
- L'Organisation Mondiale de la Santé recommande de ne consommer que 5 grammes de sel par jour, mais la consommation moyenne est actuellement de 10 grammes par jour
- 14:43.
- La consommation excessive de sel peut entraîner des problèmes de santé graves, tels que l'hypertension artérielle, les accidents vasculaires cérébraux et les cancers de l'estomac
- 15:25.
- Il est donc important de diminuer la consommation de sel et de s'habituer à une alimentation moins salée pour préserver la santé
- 15:32.
- Pour réduire la consommation de sucre, il est recommandé de s'abstenir de sucre pendant trois semaines, ce qui peut rendre le café amer au début, mais après cette période, le seuil sucré dans le cerveau aura chuté et le sucre sera trouvé écoeurant
- 15:44.
- Il est également conseillé d'habituer son cerveau à baisser ses seuils en réduisant la consommation de sel et de sucre
- 16:06.
- Pour réduire la consommation de sel, il est recommandé de demander au restaurant de ne pas saler les plats et de saler soi-même si nécessaire, car on s'habitue très vite à un seuil différent
- 16:42.
- Le poivre et les épices peuvent remplacer le sel pour ajouter du goût aux plats
- 17:13.
- Les restaurants utilisent souvent le sel pour masquer les goûts et augmenter la consommation, mais les épices et les herbes peuvent offrir une alternative plus saine

- 17:49.
- La sauce soja utilisée dans la cuisine japonaise est très salée et peut augmenter la consommation, mais il est possible de trouver des alternatives plus saines
- 18:01.
- Le sucre est un sujet important, car il peut accélérer le vieillissement et contribuer à des maladies métaboliques, et il est recommandé de le réduire pour retrouver du goût et un sens différent
- 18:38.

Le plaisir de manger et la qualité des aliments

- Le jeûne peut aider à reprendre la main sur sa consommation et à retrouver du goût, mais il est important de ne pas le considérer comme un régime triste, mais plutôt comme un moyen de retrouver du plaisir et un sens différent
- 19:14.
- L'alimentation joue un rôle important dans la santé, et il est essentiel de manger ce dont on a vraiment besoin plutôt que de trop manger, en évitant les aliments mous qui favorisent une consommation rapide et excessive
- 19:30.
- Les aliments mous, tels que les pâtes molles, peuvent entraîner une consommation 45 fois plus rapide avec 30 % de sauce en plus, tandis que les aliments plus consistants, comme les pâtes al dente, favorisent une satiété plus rapide et une meilleure digestion
- 20:20.
- Les Italiens ont compris l'importance de manger des pâtes al dente, qui ont un index glycémique plus bas et sont plus saines, et il est recommandé d'utiliser de la sauce tomate en boîte, qui est plus riche en lycopène que les tomates fraîches
- 20:44.
- Le lycopène est un nutriment excellent pour la santé, et il est important de mastiquer les aliments pour éviter de trop manger et pour mieux apprécier les saveurs
- 20:57.
- Il est essentiel de reprendre le contrôle de son alimentation pour éviter d'être manipulé par le sel et le sucre, et pour retrouver le plaisir de manger en choisissant des aliments sains et simples
- 21:21.

Le jeûne séquentiel comme mode de vie

- La pratique du jeûne séquentiel peut être un choix qui dépasse un simple régime alimentaire, mais plutôt une démarche qui favorise l'écoute de son corps et la prise de conscience de ses besoins
- 21:47.
- Les personnes qui commencent le jeûne séquentiel continuent souvent cette pratique tout au long de leur vie, car elle fait partie de leur mode de vie et leur permet de retrouver la liberté et le plaisir de manger
- 22:10.
- Il est important de choisir des aliments de qualité, tels que le riz complet, qui a un index glycémique plus bas que le riz blanc, et de varier les aliments pour éviter les excès et les carences
- 22:49.

La réaction glycémique et le choix des aliments

- Il est possible de mesurer la réaction glycémique du corps en utilisant de petites puces que l'on peut mettre sur le bras, qui mesurent le sucre dans le sang en permanence pendant 15 jours
- 23:14.
- La réaction de l'organisme à différents aliments peut varier en fonction de la façon dont ils sont cuisinés, et même les fruits peuvent avoir des effets différents sur la glycémie, comme la mangue et les fraises
- 23:29.
- Le riz qui cuit rapidement n'est pas nécessairement le meilleur choix pour la santé, car il peut être précuit et produire plus de sucre, alors que le riz complet et long à cuire est meilleur pour la santé en termes d'index glycémique
- 23:52.
- Il est important de prendre le temps de cuisiner et de manger, car les gens qui cuisinent et mangent rapidement ont tendance à ne pas maîtriser leur consommation et à manger trop vite
- 24:28.
- Manger lentement permet de prendre le contrôle de sa consommation et de mieux apprécier ce que l'on mange, et il est conseillé de prendre au moins une minute pour commencer à manger après avoir reçu son plat
- 26:26.

Manger lentement et les aliments bénéfiques à la flore intestinale

- Il est également conseillé d'éviter les aliments riches en fibres, mais il est important de noter que cette recommandation n'est pas clairement expliquée dans le texte
- 26:55.
- Les aliments bénéfiques à la flore intestinale sont importants pour la santé et contribuent à un sentiment de satiété, permettant ainsi de devenir les "jardiniers" de notre flore intestinale
- 27:01.

Les zones bleues et la longévité

- Les zones bleues, où il y a un grand nombre de centenaires, sont caractérisées par une alimentation riche en légumes, une faible consommation de sucre, une activité physique régulière et peu d'aliments transformés
- 27:25.
- Les exemples de zones bleues incluent l'île d'Okinawa au Japon, la Grèce et la Sardaigne, où les gens ont tendance à manger des légumes, de l'huile d'olive et à faire de l'activité physique
- 27:30.
- Au Costa Rica, les centenaires ont une alimentation différente, avec peu de légumes et de poisson, mais une consommation importante de produits fermentés, tels que des mélanges de légumes fermentés et du café très fermenté
- 28:22.
- Les centenaires du Costa Rica ont une flore intestinale particulière, avec des bactéries spécifiques qui pourraient contribuer à leur longévité
- 29:23.
- La consommation de produits fermentés, tels que des légumes fermentés et du café fermenté, pourrait être un facteur clé pour avoir une belle flore intestinale
- 29:35.
- Les centenaires du Costa Rica ont également l'habitude de donner du café fermenté aux enfants, ce qui pourrait contribuer à la formation de leur flore intestinale

- 30:04.
- Les zones bleues autour de la Méditerranée et au Japon partagent des composants similaires, notamment en ce qui concerne la flore intestinale
- 30:28.
- Il est important de consommer des aliments fermentés pour avoir une belle flore intestinale, ce qui est un facteur important de longévité
- 30:46.
- Une belle flore intestinale permet à l'intestin de ne pas devenir une passoire qui laisse passer des choses dans le sang, grâce à des éléments comme la zonuline
- 31:08.
- Les aliments fermentés comme le kimchi en Corée du Sud sont très intéressants pour la flore intestinale
- 31:28.
- En France, il est moins évident de trouver des aliments fermentés, mais on peut trouver de la choucroute ou du chocotte dans certains endroits spécialisés
- 31:45.
- Il est important de consommer des aliments fermentés pour avoir une belle flore intestinale, ce qui est bénéfique pour la santé, surtout avec l'âge
- 32:18.

L'importance d'une alimentation de précision avec l'âge

- Plus on avance en âge, plus il est important d'avoir une alimentation de précision, car le système immunitaire chute avec l'âge
- 32:46.
- Il n'y a pas de médicament pour renforcer le système immunitaire, mais on connaît des choses pour l'augmenter, comme le jeûne séquentiel, l'exercice physique quotidien et un sommeil de qualité
- 33:25.
- La nutrition est très importante après 40 ans, il faut faire gaffe à ce moment-là pour avoir une alimentation équilibrée
- 33:38.

La fermentation et le corps humain comme un jardin

- La fermentation est un processus simple qui consiste à laisser pousser des bactéries dans l'intestin, tout dépend du terreau que l'on met
- 33:49.
- Le terreau est important pour la fermentation, comme dans l'agriculture, où le climat et le terreau déterminent la qualité des produits
- 34:13.
- Le corps humain est comparable à un jardin, où l'on doit prendre soin de la flore intestinale pour maintenir une bonne santé, et le mécanisme de la fermentation est simple, car les mélanges qui fermentent créent des conditions favorables pour la croissance de certaines plantes
- 34:24.

Les dangers du plastique et les contaminants éternels

- Il est important d'éviter l'utilisation de plastique, notamment dans les micro-ondes, car cela peut libérer des nanoparticules de plastique qui sont des contaminants éternels et peuvent causer des problèmes de santé, tels que des perturbations endocriniennes et un risque accru de certains types de cancer
- 34:54.

- Les études ont montré que l'absorption de plastique peut avoir des effets nocifs sur la santé, et il est recommandé d'éviter de chauffer les aliments dans des contenants en plastique pour prévenir la migration du plastique vers l'aliment et ensuite vers le corps
- 36:19.
- Il est possible de réduire l'absorption de plastique en prenant des mesures simples, telles que utiliser des contenants en verre au lieu de plastique, et en évitant de chauffer les aliments dans des contenants en plastique
- 36:33.
- Les quantités de plastique absorbées peuvent varier en fonction des zones géographiques, mais il est estimé que les personnes absorbent en moyenne 5 grammes de plastique par jour
- 36:46.
- Les études ont montré que les personnes vivant dans des zones rurales, comme en Inde, absorbent moins de plastique que les personnes vivant dans des zones urbaines, comme aux États-Unis
- 37:04.
- Il existe un lien entre l'absorption de plastique et le risque de certains types de cancer, notamment le cancer de la prostate, qui est plus fréquent en Europe et aux États-Unis qu'en Inde
- 37:16.

L'environnement, la longévité et les techniques pour éviter de trop manger

- L'environnement joue un rôle important dans la longévité, et revenir à des produits sains et naturels peut faire beaucoup de bien, comme consommer des aliments anti-inflammatoires tels que l'avocat
- 37:47.
- Pour éviter de manger trop, il est conseillé d'avoir des techniques pour refuser les apéritifs et les plats sans paraître impoli, comme tremper les lèvres dans le verre ou cacher la nourriture sous la feuille de salade
- 38:21.
- L'alimentation doit rester une jouissance et non une source de souffrance, et il est important de considérer si la consommation d'un aliment vaut la perte de minutes de vie
- 39:50.
- Un compteur d'aliments créé aux États-Unis montre que certains aliments peuvent faire perdre ou gagner des minutes de vie, ce qui peut influencer les choix alimentaires
- 40:00.

L'importance de dire non

- Dire non est un conseil important pour rester en bonne santé et protéger son espace personnel et sa liberté, car cela permet de ne pas se dissoudre dans les attentes des autres
- 40:39.
- Apprendre à dire non, nécessité de s'aimer beaucoup et d'avoir moins besoin du regard des autres pour exister, ce qui peut renforcer la capacité à dire oui.
- 41:23.
- Le courage de dire non définit la force et la capacité à dire oui, et ne pas savoir dire non peut entraîner la perte de la capacité à dire oui
- 41:34.

Comprendre les règles de base pour être en bonne santé

- Pour être en bonne santé, il est important de comprendre les règles de base et le fonctionnement de notre propre corps, ce qui peut être considéré comme le plus beau cadeau que l'on puisse se faire
- 41:56.
- Le changement nécessaire pour être en bonne santé n'est pas une restriction, mais un changement de perspective qui vient de la compréhension de ces règles de base
- 42:30.

Les bienfaits de la douche froide

- Prendre une douche froide de 3 minutes chaque matin peut provoquer un flash d'endorphine, ce qui peut rendre la vie plus agréable et donner une force en soi pour affronter les petits tracas du quotidien
- 42:43.
- La prise de douche froide peut également être bénéfique pour la planète, car elle utilise moins d'eau chaude et moins de quantité d'eau en général
- 43:32.

S'écouter et comprendre son corps

- Il est important de s'écouter et de comprendre ce que notre corps nous dit, par exemple en ce qui concerne la consommation de lait, car certaines personnes peuvent ne pas être en mesure de le digérer en raison d'une mutation génétique qui s'est produite il y a 6000 ans
- 44:55.
- En écoutant ce que l'on ressent, on peut découvrir les aliments qui nous font vraiment du bien et les personnes qui nous font vraiment du bien autour de nous
- 45:10.
- Il est important de ne pas se laisser influencer par les autres, mais de prendre soin de soi-même et de comprendre ce qui est bon pour soi
- 44:50.

Prendre le contrôle de son bien-être

- Il est important de prendre le contrôle de son bien-être et de reprendre sa liberté pour être heureux et libre, comme indiqué dans le livre.
- 45:34
- Le livre est une source d'apprentissage et offre de nombreuses informations utiles sur toutes ses pages.
- 45:57
- Il existe trois chaînes : une chaîne de méditations guidées, la chaîne Dialogue et la chaîne où Fabrice répond à des questions sur l'existence et la manière de vivre mieux.
- 46:06
- Il est possible de trouver plus d'informations et des ressources sur le site internet, où l'on peut découvrir l'ensemble des activités et des ressources disponibles.
- 46:19

*Note :

Frédéric Saldmann, né le 5 mai 1953, est un médecin, un cardiologue, nutritionniste et chef d'entreprise français. Il est reconnu comme un spécialiste de l'hygiène alimentaire et de la santé et auteur de nombreux ouvrages populaires sur ces sujets. Il a été diagnostiqué comme étant handicapé mental à l'adolescence, ce qui l'a conduit à passer son baccalauréat en candidat libre avant d'entrer en faculté de

médecine en 1973. Il est docteur en cardiologie et en nutrition et a exercé en libéral puis à l'hôpital Necker avant de devenir praticien attaché à l'hôpital européen Georges-Pompidou en 2008. Il est également connu pour ses interventions régulières dans les médias et ses livres best-sellers, dont "On s'en lave les mains" et "Le grand ménage".

N.D.L.R

Depuis mes trente-cinq ans, âge auquel j'ai découvert l'alcool, jusqu'à ce que je découvre le jeûne séquentiel à l'âge de 70 ans, mon poids a constamment fait le « yoyo ». Je mesure 1,78 m et j'ai pesé jusqu'à 95 kg à l'âge de 60 ans. C'est l'âge auquel j'ai pris ma retraite et décidé de reprendre ma santé en mains.

J'ai d'abord repris le sport quotidien (vélo et marche rapide) et mon poids s'est stabilisé à 85 kg.

A 70 ans, j'ai décidé de pratiquer sérieusement le jeûne séquentiel et après quelques années (il faut être patient) mon poids s'est stabilisé à 72, puis 70, enfin 68.

J'ai constaté alors que non seulement mon poids était stabilisé, mais bien plus important encore, mon métabolisme était, lui aussi, complètement rétabli à la normale. Plus de « yoyo », j'ai maintenant 78 ans et mon poids n'a, jusqu'à ce jour, plus jamais augmenté.

Je puis donc confirmer que le jeûne séquentiel, lorsqu'il est utilisé dans les règles et pendant le temps qu'il faudra à chaque individu, car nous sommes tous différents, est un régime vraiment efficace.

Surtout quand, simultanément, vous pratiquez des exercices physiques journallement. Le sport fait maigrir, mais si en plus, vous le pratiquez à jeun, vous pouvez uniquement maigrir. Dans ce cas toutefois, il faut y aller très progressivement parce que au début, votre organisme n'apprécie pas tellement ce changement.

Je précise que contrairement à ce que l'on peut penser : moins on mange et moins, on a faim. Et, plus on mange, plus on a envie de manger.

J'ai fait, il y a trois ans, un stage jeûne et randonnée consistant à ne rien manger pendant une semaine et à faire des marches dans la journée de 10 à 15 km. Dès la deuxième journée, je ne ressentais plus la faim et aucun des autres stagiaires (une dizaine) non plus. Et, j'ai toujours été un gros mangeur. A ma naissance, à Berlin en 1946 (mon père était soldat et ma mère allemande), je pesais 5 kg. Et, ma mère m'a souvent rappelé que dans mes premières années, j'avais tout le temps faim. Encore aujourd'hui, il vaut mieux m'avoir en photo, qu'en pension 😊. Si un jour, je n'ai plus d'appétit, je devrais m'inquiéter.

Je pratique un jeûne séquentiel très simple :

Après mon repas du soir, de 19 à 20 h, je ne mange plus rien jusqu'au lendemain 12 ou 13 h. Ce qui représente un jeûne de 16 heures.

A 13 h, commence la période d'alimentation : je mange 2 œufs au plat avec une tranche de pain de seigle, et un peu de fromage, de chèvre de préférence.

A 19 h, je mange un solide repas : à la maison, c'est salade, au restaurant (deux fois par semaine) une viande et du poisson à l'autre repas. Pas d'entrée, pas de dessert. Un verre de vin ou une bière à chaque repas du soir.

Faire un solide repas le soir n'est sans doute pas la meilleure solution, mais il se trouve que je n'ai jamais eu de problème de digestion et comme je me couche rarement avant minuit, j'ai fini de digérer

quand je vais au lit. Et, le gros mangeur que je suis toujours, aime bien se faire plaisir au moins une fois par jour 😊. Après bientôt 10 ans de fasting et tous les kilos que j'ai perdus et la ligne de jeune homme que j'ai retrouvée, je peux m'octroyer ce (petit) plaisir.

J'ai fréquemment parlé du jeûne intermittent, ou séquentiel, ou " fasting " en anglais, sur ce site. Tapez jeûne dans le moteur de recherche de ce site, la loupe sur la page d'accueil en haut à gauche.