

LES RÉGIMES ALTERNÉS



Le régime alterné, qu'il soit jeûne intermittent (p. 46), 5/2 (p. 54) ou Stop & go, apporte les mêmes bienfaits que le jeûne hydrique, sans les lourdeurs de la mise en place classique : nul besoin de pratiquer la procédure d'entrée en jeûne de quelques jours, ni de se retirer à la campagne ni d'arrêter ses activités. Si le Stop & go est moins radical dans ses effets thérapeutiques que le jeûne hydrique pour les maladies graves, il communique la même pêche, la même épuration profonde.

Je reprends sous le libellé « régimes alternés » toutes les diètes où l'on alterne des périodes de jeûne ou de quasi-jeûne avec des fenêtres d'alimentation ordinaire. Ce qui m'enchante dans les régimes alternés : outre qu'ils ne sont pas des régimes mais bien des modes chronobiologiques, ils aident le mangeur à se reconnecter à ses sensations vraies, à la faim, à la satiété — ce qui, pour tout connaisseur des régimes, est une prouesse. En *Stop & go*, la variante que je proposerai au chapitre suivant, tous les participants disent ressentir des envies naturelles de manger sainement le jour de fête. Plus besoin de longs discours pontifiants, la demande vient du plus profond des tripes. Mon ami George : « *Ma fille marque une allergie à l'alimentation vive depuis que je suis assidûment des stages de cette méthode. Au point qu'elle ne voulait plus de légumes ! Elle a suivi le cure Stop & go pendant quinze jours, par curiosité. Voilà qu'elle me demande de lui préparer des salades...* ». Ces systèmes font calmement maigrir, en douceur, mais de