

Sommaire

CHAPITRE 1. 7
Introduction

CHAPITRE 2 11
Les types de jeûne

CHAPITRE 3 19
Le jeûne et l'autophagie

CHAPITRE 4 23
Le jeûne et le système nerveux

CHAPITRE 5 31
Le jeûne et le système digestif

CHAPITRE 6 37
Le jeûne et le système cardiovasculaire

CHAPITRE 7 43
Le jeûne et le système rénine-angiotensine

CHAPITRE 8 47
Le jeûne et le système immunitaire

CHAPITRE 9 55
Le jeûne et le cancer

CHAPITRE 10 63
Le jeûne et le système respiratoire

CHAPITRE 11 67
Le jeûne et la COVID-19

CHAPITRE 12 71
Le jeûne et l'obésité – diabète

CHAPITRE 13 77
Le jeûne et le système reproducteur

CHAPITRE 14 83
Le jeûne et la performance sportive

CHAPITRE 15 87
Le jeûne et la longévité

CHAPITRE 16 91
Le jeûne et ses effets sur les reins et le foie

CHAPITRE 17 95
Sécurité et considérations pratiques du jeûne

RÉFÉRENCES 99