

Protocole de jeûne détaillé de Clemens Hesse avec l'ascension du Mont Ventoux le 5ème jours de jeûne

| Date<br>Jour  | 15/03/15<br>Jeûne 1                  | 16/03/15<br>Jeûne 2             | 17/03/15<br>Jeûne 3                   | 18/03/15<br>Jeûne 4             | 19/03/15<br>Jeûne 5                             | 20/03/15<br>1er jour de reprise | TOTAL<br>5 jours de jeûne |
|---|--------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------|---------------------------|
| <b>Bilan de forme</b>                                     |                                      |                                 |                                       |                                 |   |                                 |                           |
| Sommeil [h]   | 5,3                                  | 7,0                             | 7,3                                   | 5,0                             | 4,8   | 6,5                             |                           |
| Qualité sommeil<br>(1-10, mauvais - bien)                 | 7                                    | 4                               | 10                                    | 10                              | 6   | 8                               |                           |
| Heure mesure  | matin                                | matin                           | matin                                 | matin                           | matin   | matin                           |                           |
| Tension systolique  | 11                                   | 10                              | 11                                    | 11                              | 11  | 11                              | stable                    |
| Tension diastolique                                       | 7                                    | 7                               | 7                                     | 7                               | 8   | 7                               | stable                    |
| Pouls au repos  | 63                                   | 69                              | 58                                    | 58                              | 60  | 67                              | stable, baisse            |
| Poids   | 63,3                                 | 62,8                            | 62,7                                  | 61,4                            | 60,7  | 59,9                            | -3,4 kg                   |
| % Graisse corporelle Balance<br>Impédancemètre            | 11%                                  | 11%                             | 10%                                   | 10%                             | 8%  | 8%                              | -3 %                      |
| % Eau corporelle Balance<br>Impédancemètre                | 65%                                  | 65%                             | 66%                                   | 66%                             | 67%   | 67%                             | +2 %                      |
| Masse graisseuse TOTAL [kg]                               | 7,1                                  | 6,8                             | 6,1                                   | 5,8                             | 4,9   | 4,8                             | -2 kg                     |
| Tour de taille  | 77,5                                 | 74,0                            | 76,5                                  | 72,5                            | 71,0  | 70,5                            | -7 cm                     |
| Tour de taille / hauteur                                  | 0,46                                 | 0,44                            | 0,45                                  | 0,43                            | 0,42  | 0,41                            | -0,04                     |
| <b>Alimentation</b>                                       |                                      |                                 |                                       |                                 |   |                                 |                           |
| "Repas" matin   | tisane, eau, jus<br>d'orange         | jus d'orange                    | jus d'orange                          | jus d'orange                    | miel, jus d'orange                              |                                 |                           |
| "Repas" midi  | jus d'orange                         | jus d'orange                    | jus d'orange                          | jus d'orange, miel              | jus d'orange                                    |                                 |                           |
| "Repas" soir  | jus d'orange, jus<br>de légumes 10cl | jus d'orange, jus<br>de légumes | jus d'orange, jus<br>de légumes, miel | jus d'orange, jus<br>de légumes | 1 pomme, 3 figues<br>séchées, graines<br>de lin |                                 |                           |
| Boissons non-sucrées [l]                                  | 3,2                                  | 1,8                             | 2,2                                   | 3,2                             | 2,6   |                                 |                           |
| Eau [l]   | 1,0                                  | 1,0                             | 1,0                                   | 1,6                             | 1,3   |                                 |                           |
| Tisane [l]  | 2,2                                  | 0,8                             | 1,2                                   | 1,6                             | 1,3   |                                 |                           |
| Jus de fruit [non dilué, l]                               | 0,5                                  | 0,5                             | 0,5                                   | 0,7                             | 0,6   |                                 |                           |
| Jus de légumes [non dilué, l]                             | 0,1                                  | 0,2                             | 0,2                                   | 0,2                             | 0,0   |                                 |                           |
| Miel [g]  | 0                                    | 3                               | 7                                     | 3                               | 10  |                                 |                           |
| Énergie alimentaire ingérée<br>[kcal]                     | 226                                  | 236                             | 255                                   | 314                             | 297<br>(jusqu'à la rupture<br>du jeûne le soir) |                                 | +1327 kcal                |
| <b>Activité physique</b>                                  |                                      |                                 |                                       |                                 |   |                                 |                           |
| Course à pied (700 kcal/h)                                | 55                                   | 0                               | 0                                     | 0                               | 0   |                                 | 55                        |
| Vélo (600 kcal/h)   | 20                                   | 55                              | 90                                    | 165                             | 145<br>(Mont Ventoux)                           |                                 | 530                       |
| Dépenses énergétique<br>Métabolisme de base [kcal]        | 1500                                 | 1500                            | 1500                                  | 1500                            | 1500  |                                 | -7500 kcal                |
| Dépenses énergétique<br>Activité physique [kcal]          | 842                                  | 550                             | 750                                   | 1650                            | 1813  |                                 | -5604 kcal                |
| Bilan énergétique [kcal]                                  | -2116                                | -1814                           | -1995                                 | -2836                           | -3015,7   |                                 | -11777 kcal               |
| Perte masse graisseuse [kg]                               | 0,3                                  | 0,3                             | 0,3                                   | 0,40                            | 0,4   |                                 | -1,7 kg                   |
| Masse graisseuse actuelle<br>selon bilan énergétique [kg] | 7,2                                  | 6,9                             | 6,7                                   | 6,2                             | 5,8   |                                 |                           |